

## **HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU CYBERSLACKING PADA SISWA SMAN 1 KARANGRAYUNG**

**<sup>1</sup>Dicky Firmansyah, <sup>2</sup>Abdurrohim**

<sup>1</sup> Mahasiswa, Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

<sup>2</sup> Dosen, Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

*\*Corresponding Author:*  
[abdurrohim@unissula.ac.id](mailto:abdurrohim@unissula.ac.id)

### **Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kontrol diri dengan perilaku Cyberslacking pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Karangrayung. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI 4, 9 10 pada SMA Negeri 1 Karangrayung yang berjumlah 108 siswa, dengan jumlah sampel sebanyak 86 siswa. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik cluster random sampling. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu skala kontrol diri yang berjumlah 22 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,884 dan memiliki indeks daya beda aitem tinggi pada rentang 0,302–0,648, serta skala Cyberslacking yang berjumlah 34 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,926 dan indeks untuk menguji hipotesis tinggi pada rentang 0,303–0,786. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program SPSS versi 25. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku Cyberslacking pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Karangrayung, dengan nilai  $r_{xy} = -0,757$  dan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti semakin tinggi kontrol diri siswa, maka semakin rendah perilaku Cyberslacking yang dilakukan. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini diterima.*

**Kata Kunci:** Kontrol Diri, Cyberslacking.

### **Abstract**

*This study aims to examine the relationship between self-control and Cyberslacking behavior in grade XI students of SMA Negeri 1 Karangrayung. The population in this study were all grade XI 4, 9 10 students at SMA Negeri 1 Karangrayung, totaling 108 students, with a sample size of 86 students. The sampling method used cluster random sampling technique. This study used two measuring instruments, namely a self-control scale consisting of 22 items with a reliability coefficient of 0.884 and a high item discrimination index in the range of 0.302–0.648, and a Cyberslacking scale consisting of 34 items with a reliability coefficient of 0.926 and a high hypothesis testing index in the range of 0.303–0.786. The analysis technique used was Pearson Product Moment correlation with the help of SPSS version 25. The results of the hypothesis test showed a very significant negative relationship between self-control and Cyberslacking behavior in grade XI students of SMA Negeri 1 Karangrayung, with a value of  $r_{xy} = -0.757$  and a significance level of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). This means*

*that the higher the student's self-control, the lower the Cyberslacking behavior they carry out. Thus, the research hypothesis is accepted.*

*Keywords: Self-Control, Cyberslacking*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan proses penting yang membantu individu dan masyarakat untuk tumbuh, berkembang, dan menjadi lebih baik. Melalui pendidikan, seseorang tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga nilai-nilai yang membentuk karakter dan kepribadiannya. Sekolah memiliki peran besar dalam proses ini, karena menjadi tempat utama untuk belajar dan mengembangkan potensi yang dimiliki setiap peserta didik. Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2012, tujuan pendidikan adalah melahirkan lulusan yang berkualitas dalam bidang pengetahuan dan teknologi, sehingga mampu menjawab kebutuhan bangsa serta meningkatkan daya saing di tingkat global. Dengan demikian, pendidikan tidak hanya bertujuan mencerdaskan individu, tetapi juga membangun masyarakat yang beradab, kreatif, dan berkontribusi bagi kemajuan bangsa.

Mengenai bagaimana siswa ingin memanfaatkan internet, ada beberapa sekolah di Indonesia yang menyediakan akses internet tanpa biaya. Ini dilakukan agar para siswa bisa terbantu dalam kegiatan belajar sehari-hari di sekolah. Tujuannya adalah agar internet bisa menjadi sarana pendukung belajar yang gratis, yang mana bisa mencari berbagai informasi atau referensi tambahan, termasuk pengetahuan serta hal-hal terkait metode pembelajaran yang berkelanjutan (Simbolon (Ilma, 2023)). Seiring dengan perkembangan teknologi informasi, pelajar kini semakin mudah dalam mengakses berbagai sumber pembelajaran, berkomunikasi, dan memperluas jejaring sosial (*networking*) melalui media digital.

Perkembangan teknologi sendiri berdampak besar terhadap kehidupan manusia. Setiap orang memerlukan teknologi untuk membantu pekerjaannya agar lebih cepat dan nyaman. Karena berkembangnya bidang teknologi data, penggunaan internet kini menjadi kebutuhan penting bagi manusia. Internet sangat berguna dalam dunia pendidikan, seperti sumber informasi, alat administrasi, dan berbagai keperluan lainnya (Anam & Pratomo, 2019).

Kemajuan teknologi sendiri telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Saat ini, teknologi menjadi bagian penting yang membantu setiap individu menyelesaikan tugas dengan lebih cepat, efisien, dan nyaman. Seiring berkembangnya teknologi informasi, penggunaan internet pun telah menjadi kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari. Di bidang pendidikan, internet berperan penting sebagai sumber informasi, sarana komunikasi, serta alat pendukung dalam pengelolaan dan pelaksanaan kegiatan belajar mengajar. Simbolon (Ilma, 2023), memberikan penjelasan mengenai internet yang telah mengubah cara banyak orang di mana pun untuk terhubung satu sama lain, dan juga menawarkan kecepatan yang lebih tinggi daripada cara berkomunikasi lainnya, sehingga berperan penting dalam membantu menemukan informasi yang diinginkan setiap orang dengan lebih mudah dan cepat. Karena itu, internet banyak digunakan oleh orang-

orang yang mudah mengaksesnya, seperti siswa di sekolah dan perguruan tinggi yang menggunakan internet untuk membantu kebutuhan belajar.

Frekuensi penggunaan internet di Indonesia terus mengalami peningkatan, khususnya dalam bidang pendidikan. Kini banyak sekolah yang menyediakan akses internet gratis bagi siswa sebagai bentuk dukungan terhadap proses pembelajaran yang lebih efektif dan mandiri. Akses internet ini diharapkan dapat membantu siswa, terutama yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal, untuk lebih mudah memperoleh berbagai sumber informasi yang relevan dengan kebutuhan akademik. Selain itu, peningkatan kualitas jaringan internet di lingkungan kampus juga menjadi upaya untuk menunjang kegiatan belajar mengajar secara optimal, karena melalui internet siswa dapat mengakses literatur, jurnal ilmiah, serta materi pembelajaran terbaru yang mendukung perkembangan wawasan dan kemampuan akademik (Lee & Tsai, 2011).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa rendahnya motivasi belajar dan lemahnya kontrol diri dapat meningkatkan kecenderungan pelajar untuk melakukan perilaku *Cyberslacking*. Individu yang tidak mampu mengatur waktu dan menahan dorongan internal lebih mudah terdistraksi oleh godaan digital, sehingga penggunaan internet yang seharusnya mendukung proses belajar justru berubah menjadi sumber distraksi yang menghambat pencapaian akademik. Akibatnya, konsentrasi belajar menurun, pemahaman terhadap materi berkurang, dan prestasi akademik dapat terpengaruh secara negatif. Oleh karena itu, perilaku *Cyberslacking* di kalangan pelajar menjadi isu penting dalam dunia pendidikan modern yang perlu diteliti secara mendalam, khususnya dalam kaitannya dengan kemampuan kontrol diri pelajar dalam menghadapi tantangan penggunaan teknologi di era digital.

*Cyberslacking* didefinisikan sebagai perilaku menggunakan internet untuk kepentingan pribadi selama jam kuliah atau waktu belajar, yang tidak berkaitan dengan kegiatan akademik. Aktivitas ini meliputi membuka media sosial, menonton video hiburan, bermain game, berbelanja online, dan membalas pesan pribadi. Dalam konteks akademik, perilaku ini menjadi salah satu bentuk distraksi digital yang dapat menurunkan konsentrasi, motivasi belajar, dan pencapaian akademik pelajar (Twum dkk., 2021).

O'Neill, Hambley & Chatellier (2014) menyebutkan bahwa perilaku *Cyberslacking* pada pelajar bisa terjadi karena perasaan, kondisi pikiran, dan pengaruh sosial saat menggunakan internet untuk urusan pribadi. Tempat yang digunakan juga bisa menjadi faktor yang mendukung perilaku tersebut, tetapi keberanian diri sendiri dalam melakukan *Cyberslacking* memberikan dampak yang lebih besar dibandingkan dengan pengaruh dari orang lain di sekitar.

Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024, pengguna internet di Indonesia mencapai lebih dari 79,50% dari populasi, dengan kelompok usia Gen Z (1997-2012) menjadi pengguna terbanyak. Akbar & Aulia (2025) menyebutkan bahwa pelajar termasuk dalam kelompok ini, sehingga wajar jika menjadi salah satu segmen masyarakat yang paling sering terpapar dan terlibat dalam aktivitas online, baik untuk tujuan akademik maupun non-akademik. Namun sebagian besar penggunaannya bukan untuk pembelajaran, melainkan untuk hiburan dan media sosial.

---

Fenomena *Cyberslacking* dapat membawa dampak negatif terhadap kualitas

pembelajaran. Pelajar yang sering melakukan *Cyberslacking* cenderung mengalami penurunan konsentrasi, kurang memahami materi kuliah, dan berisiko mendapatkan hasil akademik yang rendah. Hal ini diperparah dengan tidak adanya pengawasan langsung selama proses pembelajaran daring atau kurangnya kesadaran pelajar terhadap pentingnya fokus dalam belajar.

Kontrol diri membantu seseorang membentuk kebiasaan baik yang memberikan manfaat, seperti disiplin, mengatur diri sendiri, tetap konsisten dalam melakukan sesuatu, serta tidak terburu-buru saat bekerja (Tangney dkk., 2004). Dengan begitu, siswa memiliki dorongan yang tepat menuju tujuan, bisa mengelola berbagai hal baik yang penting maupun tidak penting, serta mampu mengontrol diri agar tetap fokus pada tujuannya.

Biasanya, orang yang memiliki kemampuan mengendalikan diri dengan baik bisa menggunakan internet secara tepat sesuai dengan kebutuhan, sedangkan orang yang kurang mampu mengendalikan diri akan kesulitan dalam mengatur dan mengendalikan perilakunya. Baumeister (2007), kemampuan mengendalikan diri adalah keunggulan seseorang dalam mengalihkan respons, mengatur perilaku yang sesuai dengan etika dan nilai masyarakat, sehingga dapat mencapai tujuan jangka panjang. Kemampuan mengendalikan diri juga bisa membantu seseorang mengurangi tekanan yang dirasakan, mengubah respons yang tidak sesuai, serta memodifikasi cara merespons terhadap berbagai situasi. Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku *Cyberslacking*. Pelajar dengan tingkat kontrol diri yang tinggi mampu menahan dorongan untuk menggunakan internet secara tidak produktif dan lebih fokus pada tujuan akademik (Putra & Dewi, 2024). Sebaliknya, kontrol diri yang rendah berkaitan erat dengan meningkatnya kecenderungan untuk melakukan *Cyberslacking* selama proses pembelajaran.

## 1. METODE

Populasi pada penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMAN 1 Karangrayung, yang terbagi menjadi 10 ruangan dengan jumlah 346 siswa. Sampel yang digunakan melalui pengundian atau *cluster random sampling*, dari pengundian tersebut didapatkan siswa dari kelas XI 4, 9, 10 sebanyak 108 siswa sebagai subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan metode pengumpulan data menggunakan skala yaitu skala motivasi belajar dan skala optimisme. Sedangkan untuk menghitung uji daya beda aitem menggunakan SPSS dan pengujian reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *Product Moment* dari *Pearson*.

## 2. HASIL PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan guna mengetahui hubungan antara Kontrol Diri dengan perilaku *Cyberslacking* November 2025. Hasil analisis terhadap 108 responden menunjukkan koefisien rxy sebesar -0,757 dengan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Dari hasil tersebut, maka hipotesis yang diajukan diterima dan ada hubungan yang negative antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa di SMAN 1 Karangrayung. Artinya, semakin tinggi Kontrol Diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan perilaku *Cyberslacking*, hal ini juga berlaku sebaliknya. Kaitannya kontrol diri dengan *Cyberslacking* yaitu individu dengan kontrol diri rendah

memiliki kemampuan rendah untuk menahan perilaku *Cyberslacking* dikelas.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis dapat diterima. Terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku *Cyberslacking* pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Karangrayung. Dimana semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa maka *Cyberslacking* yang terjadi akan semakin rendah juga. Begitu juga sebaliknya. Perolehan Kontrol Diri dan *Cyberslacking* sama-sama tinggi, dengan koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,757$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Dengan demikian, semakin tinggi Kontrol Diri, maka semakin rendah perilaku *Cyberslacking*. Sebaliknya, jika Kontrol Diri rendah maka semakin tinggi tingkat perilaku *Cyberslacking*. Hal ini sejalan dengan teori Vroom yang mengemukakan bahwa tindakan yang dilakukan akan menentukan hasil yang akan diperoleh bagi individu.

Penelitian ini juga sesuai dengan definisi yang telah disebutkan pada bab sebelumnya yang mengatakan bahwa *Cyberslacking* dipengaruhi oleh kontrol diri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, yang artinya kontrol diri mempengaruhi perilaku *Cyberslacking* pada diri individu.

Kontrol Diri dikategorikan tinggi yaitu 57% atau 49 mahasiswa memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi. Mean empirik yang diperoleh adalah 68,29, sedangkan mean hipotetik adalah 55. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA N 1 Karangrayung memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi. Kontrol diri yang tinggi ini diperoleh karena keyakinan individu bahwa hal tersebut dapat mempengaruhi hasil belajar. Sementara hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Cyberslacking* 59,3% dengan jumlah 51 siswa. Hasil mean empirik yang diperoleh yaitu 64,08 dan mean hipotetik 85. Dapat diketahui sebagian besar siswa SMA N 1 Karangrayung memiliki kecenderungan perilaku *Cyberslacking* rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Kontrol Diri dengan perilaku *Cyberslacking* pada siswa kelas XI SMAN 1 Karangrayung. Hasil analisis menunjukkan bahwa semakin tinggi Kontrol Diri yang dimiliki siswa, semakin rendah kecenderungan *Cyberslacking*, dan sebaliknya. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,757$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ), dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi Kontrol Diri, maka semakin rendah perilaku *Cyberslacking*. Sebaliknya, jika Kontrol Diri rendah maka semakin tinggi tingkat perilaku *Cyberslacking*. Hal ini sejalan dengan teori Vroom yang mengemukakan bahwa tindakan yang dilakukan akan menentukan hasil yang akan diperoleh bagi individu.

Penelitian ini juga sesuai dengan definisi yang telah disebutkan pada pembahasan sebelumnya yang mengatakan bahwa *Cyberslacking* dipengaruhi oleh kontrol diri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, yang artinya kontrol diri mempengaruhi perilaku *Cyberslacking* pada diri individu.

### 3. KESIMPULAN

Berdasarkan dengan hasil pembahasan pada analisis data yang dijalankan, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan *Cyberslacking*. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah kecenderungan perilaku *Cyberslacking* yang dimiliki siswa. Sebaliknya, semakin tinggi perilaku *Cyberslacking* maka semakin rendah kontrol diri yang dimiliki siswa kelas XI SMA



N 1 Karangrayung. *Cyberslacking* yang dimiliki siswa. Sebaliknya, semakin tinggi perilaku *Cyberslacking* maka semakin rendah kontrol diri yang dimiliki siswa kelas XI SMA N 1 Karangrayung.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Kepada seluruh pihak yang telah banyak memberikan bantuan kepada penulis yang tidak dapat disebutkan satu-persatu. Penulis menyadari bahwa hasil penelitian dan penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk memperbaiki skripsi ini. Penulis juga berharap naskah skripsi ini dapat berguna serta memberikan manfaat dalam perkembangan ilmu psikologi. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

### DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. J., & Aulia, F. (2025). *Peran self-control dan student engagement terhadap cyberslacking pada mahasiswa Universitas Negeri Padang*. 2(3), 326–330.
- Anam, K., & Pratomo, G. arista. (2019). Fenomena cyberslacking pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 202–210.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Ilma, W. R. (2023). *Hubungan antara kontrol diri dengan cyberslacking pada siswa kelas xi sma x demak*.
- Lee, S. W., & Tsai, C. (2011). Computers in human behavior students' perceptions of collaboration, self-regulated learning, and information seeking in the context of internet-based learning and traditional learning. *Computers in Human Behavior*, 27(2), 905–914.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.11.016>
- Neill, T. A. O., Hambley, L. A., & Chatellier, G. S. (2014). Computers in human behavior cyberslacking, engagement, and personality in distributed work environments. *Computers in Human Behavior*, 40, 152–160.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.08.005>
- Putra, H. H., & Dewi, F. I. R. (2024). Peran kontrol diri terhadap perilaku cyberslacking pada mahasiswa. *Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(4), 1179–1187.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). *High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. April 2004*.
- Twum, R., Yarkwah, C., & Nkrumah, I. K. (2021). Utilisation of the internet for cyberloafing activities among university students. *Journal of Digital Educational Technology*, 1(1), 1–8.