

KONTRIBUSI *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP *CYBERLOAFING* MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Nurul Fuada^{1*}, Free Dirga Dwatra², Roza Eva Susanti³, Elrisfa Magistarina⁴

^{1,2}Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang

E-mail: nuruln11611@gmail.com

ABSTRAK

Cyberloafing merupakan perilaku individu yang menggunakan internet untuk keperluan pribadinya seperti mengakses sosial media, bermain game serta mengakses *e-commerce* selama perkuliahan berlangsung yang tidak ada kaitannya dengan pembelajaran, dimana hal itu dapat menimbulkan ketidakfokusan individu selama dikelas. *Cyberloafing* menjadi sebuah masalah yang berada di lingkungan para mahasiswa, dimana hal ini berhubungan dengan kemampuan *self-regulated learning* individu sebagai salah satu faktornya. *Self-regulated learning* adalah cara seseorang secara mandiri dan bertanggung jawab untuk bisa mengatur, mengkondisikan serangkaian aktivitas belajar dengan mengaktifkan kognisi, motivasi dan perilakunya untuk mencapai tujuan-tujuan akademik yang sudah ditetapkannya. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui kontribusi *self-regulated learning* terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang angkatan 2020-2022. Adapun sampel penelitian berjumlah 344 orang, dengan jumlah perempuan 279 orang dan laki-laki berjumlah 65 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini analisis regresi sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwasanya uji regresi sederhana memiliki nilai signifikansi sebesar $0.00 < 0.05$ yang artinya terdapat kontribusi *self-regulated learning* terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Hasil koefisien juga diperoleh sebesar 0.140 atau 14%, dimana *self-regulated learning* memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *cyberloafing* sebesar 14% dan sisanya 86% dijelaskan oleh faktor lainnya.

Kata kunci: *self-regulated learning*; *cyberloafing*; mahasiswa.

PENDAHULUAN

Salah satu bentuk perkembangan dari teknologi informasi dan komunikasi di zaman sekarang adalah internet. Berdasarkan survei APJII pengguna internet di Indonesia pada tahun 2021-2022 berjumlah 210,03 juta orang, dimana mengalami peningkatan sebesar 6,78% dari tahun 2019-2020 yang berjumlah 196,7 juta orang. Adapun pengguna internet di Indonesia berasal dari kelompok usia 19-34 tahun memiliki penetrasi internet sebesar 98,64%, hampir keseluruhan kelompok usia ini terhubung ke internet (APJII, 2022). Menurut Arabaci (2017), penggunaan internet paling banyak digunakan dalam sektor pendidikan.

Adanya akses internet yang disediakan universitas dapat menimbulkan dampak negatif atau positif bagi mahasiswa. Internet digunakan untuk mencari informasi tentang topik yang diinginkan, menonton video hiburan, dan mencari materi untuk kebutuhan perkuliahan (Purdy, 2017). Sejalan dengan Wu et al., (2018) bahwa perguruan tinggi menyediakan akses internet agar mahasiswa bisa secara mandiri untuk mengakses sumber

materi online, video pembelajaran untuk meningkatkan penguasaan materi pembelajaran yang ditargetkan. Ketersediaan akses internet di kampus dapat memberikan tantangan bagi dosen di ruang kelas, karena kecenderungan mahasiswa mengakses website non-academic seperti media sosial, update status, bermain game, dan browsing website lain yang tidak relevan dengan materi pembelajaran yang sedang dibahas (Akbulut et al., 2016; Varol & Yıldırım, 2018). Sebuah penelitian yang melibatkan 269 mahasiswa dari berbagai kampus di Amerika Serikat, bahwa sebagian besar mahasiswa kebanyakan menggunakan ponsel dan laptop untuk mengakses platform media sosial saat berada di kelas, yang menunjukkan 92% dari mereka sering mengirim pesan selama kelas berlangsung, dimana 30% dari mereka melakukannya setiap hari (Mccoy, 2016).

Perilaku mahasiswa yang menggunakan internet untuk mengakses hal-hal *non-academic* saat perkuliahan dikenal dengan istilah *cyberloafing* (Akbulut et al., 2016; Taneja et al., 2015; Yaşar & Yurdugül, 2013). *Cyberloafing* merupakan sebuah perilaku ketika mengakses internet dalam lingkungan belajar, dimana digunakan untuk kepentingan pribadi yang tidak ada kaitannya dengan pembelajaran (Gökçearslan et al., 2016). Sebuah penelitian di salah satu universitas di China, menunjukkan bahwa sekitar 548 mahasiswa dari 1050 jumlah mahasiswa melakukan perilaku *cyberloafing* di dalam kelas (Wu et al., 2018).

Di Indonesia, survei pada salah satu perguruan tinggi menyatakan bahwa sebanyak 89,3% dari 385 partisipan mahasiswa mengakses internet *non-academic* saat perkuliahan (Simanjuntak et al., 2020). Universitas Negeri Padang telah bekerja sama dengan pihak Telkom Indonesia dalam menyediakan fasilitas internet yang mudah diakses untuk menunjang perkuliahan (Adminhumas UNP, 2019). Akan tetapi pada penelitian Putri et al. (2018) menjelaskan banyak mahasiswa UNP yang menggunakan internet saat dosen menjelaskan materi perkuliahan maupun saat adanya presentasi, sebagian mahasiswa menggunakan internet tidak sesuai dengan materi perkuliahan dan beberapa mahasiswa lainnya menyebarkan berita hoax melalui akun sosial media yang mereka miliki.

Peneliti juga melakukan studi awal terkait fenomena ini terhadap 34 mahasiswa UNP, Sebanyak 100% mahasiswa menggunakan ponselnya mengakses internet saat perkuliahan berlangsung. Mahasiswa menggunakannya untuk *chattingan* 97,1%, membuka media sosial sebanyak 93,9%, membuka aplikasi *e-commerce* 52,9%, bermain game 44,1%. Dimana sebanyak 76,5% mahasiswa hanya sedikit mengerti mengenai materi kuliah setelah kelas selesai. Berdasarkan dari penjelasan di atas bahwasanya perilaku *cyberloafing* benar ada terjadi di lingkungan perkuliahan.

Adanya tiga faktor yang melatarbelakangi terjadinya *cyberloafing* menurut Ozler & Polat (2012) yaitu faktor pertama adalah faktor individual, meliputi persepsi, *shyness*, *loneliness*, *self-esteem*, *self-regulation*, *locus of control*, *isolation*, kebiasaan dan kecanduan internet. *Self-regulation* merupakan salah satu dari faktor individual. *Self-regulation* dalam belajar menurut Zimmerman (2002) menjelaskan bagaimana seseorang pelajar dapat mengatur pikiran, perasaan, serta tingkah lakunya untuk mencapai tujuan tertentu, yaitu untuk kepentingan akademik. *Self-regulated learning* terdiri dari aktivitas-aktivitas yang terarah pada tujuan pembelajaran dimana aktivitas tersebut dimodifikasi, dijaga dan dilakukan (Zimmerman, 1989). Dalam realitanya, mahasiswa belum mampu untuk mengatur situasi dan keadaannya untuk kegiatan belajar serta lebih memprioritaskan kegiatan yang tidak memberikan manfaat untuk pengembangan diri mereka, dibandingkan melakukan kegiatan belajar (Lase & Ndruru, 2022).

Mahasiswa yang memberikan perhatian dan fokusnya selama kelas berlangsung memiliki *self-regulated learning* yang tinggi, sedangkan mahasiswa yang lebih aktif menggunakan ponselnya selama kelas berlangsung memiliki *self-regulated learning* yang rendah. Terjadinya perilaku penyimpangan sosial dan kegagalan dalam bidang akademik biasanya disebabkan oleh kegagalan *self-regulated learning* pada individu (Mardianto, 2019). Oleh karena itu, *self-regulated learning* sangat dibutuhkan untuk mencegah perilaku menyimpang di dalam kelas. Berdasarkan paparan dari latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul “Kontribusi *Self-regulated learning* terhadap *Cyberloafing* pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Padang angkatan 2020-2022. Sampel dalam penelitian berjumlah 344 orang dengan pembagian perempuan sebanyak 279 orang dan laki-laki 65 orang. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian yaitu *Proportionate Stratified Random Sampling*. Sugiyono (2013) mengatakan pemakaian teknik ini apabila populasi memiliki anggota yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional. Adapun strata yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu angkatan 2020, 2021 dan 2022.

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *self-regulated learning* dan variabel terikat yaitu *cyberloafing*. Penelitian ini menggunakan skala *self-regulated learning* dari Hadi (2020) dengan jumlah 22 item pernyataan yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari teori Zimmerman (1989) dengan lima pilihan jawaban yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), netral,

tidak setuju (TS) sangat tidak setuju (STS). Lalu, skala *cyberloafing* menggunakan skala Simanjuntak et al. (2019) yang diadaptasi dari skala *cyberloafing* yang dikembangkan oleh (Akbulut et al., 2016) dengan jumlah 24 item yang memiliki 5 pilihan jawaban yaitu: (1); tidak pernah (2); jarang (3); kadang-kadang (4); sering (5); selalu. Skala *self-regulated learning* (Hadi, 2020) memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,86 dan skala *cyberloafing* (Simanjuntak et al., 2019) memiliki reliabilitas dengan nilai 0,87.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana. Analisis regresi linear sederhana merupakan sebuah metode yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi dari variabel independent terhadap variabel dependen (Noor J, 2011).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil pengukuran, *self-regulated learning* mahasiswa Universitas Negeri Padang berada pada kategori tinggi dan *cyberloafing* dalam kategori sedang. Dimana *self-regulated learning* memiliki 78.8% yang berada pada kategori tinggi dan 80.5% subjek berada dalam kategori sedang pada *cyberloafing*. Berikut dicantumkan seperti tabel dibawah:

Tabel 1. Kategorisasi Skor Skala *Self-regulated learning*

Skor	Kategorisasi	F	(%)
$X < 51.4$	Rendah	0	0%
$51.4 \leq X < 80.6$	Sedang	73	21.2%
$X > 80.6$	Tinggi	271	78.8%
Jumlah		344	100%

Tabel 2. Kategorisasi Skor Skala *Cyberloafing*

Skor	Kategorisasi	F	(%)
$X < 56$	Rendah	8	2.3%
$56 \leq X < 88$	Sedang	277	80.5%
$X > 88$	Tinggi	59	17.2%
Jumlah		344	100%

Penelitian melakukan analisis data dengan analisis regresi linear sederhana menggunakan software SPSS 16.0, untuk mengetahui kontribusi antar variabel. Analisis regresi dilakukan ketika uji normalitas dan uji linearitas telah terpenuhi.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan metode *One Simple Kolmogorov-Smirnov*, dimana data dapat dikatakan normal jika nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* > 0.05. Dari uji yang dilakukan menghasilkan nilai residual pada skala *self-regulated learning* dan *cyberloafing* sebesar 0.292 yang dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi secara normal.

Uji Linearitas

Setelah dilakukannya uji normalitas, maka dilakukan uji linearitas yang dilihat dari nilai *sig. deviation from linearity*. Jika nilai $p > 0.05$ maka data penelitian bisa dikatakan linear. Pada pengolahan data ini memperoleh nilai sebesar 0.095, yang artinya $p > 0.05$ sehingga bisa disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *self-regulated learning* dengan *cyberloafing*.

Uji Hipotesis

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk menguji hipotesis apakah *self-regulated learning* berkontribusi pada *cyberloafing*. Analisis regresi hanya dapat dilakukan ketika ada korelasi yang signifikan antara dua variabel. Peneliti ingin mengetahui seberapa besar kontribusi *self-regulated learning* terhadap *cyberloafing*, diperoleh dengan hasil berikut:

Tabel 3. Analisis Regresi Linear Sederhana

Model	R	R Square	Sig
X Y	0.375	0.140	0.000

Berdasarkan tabel diatas, tabel menunjukkan bahwa signifikansi memiliki nilai sebesar 0,000 dimana nilai $p < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yang artinya bahwa *self-regulated learning* memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Diketahui juga besar kontribusi (R square) variabel *self-regulated learning* terhadap *cyberloafing* sebesar 0.140 (14%). Dapat dijelaskan bahwasanya variabel *self-regulated learning* berkontribusi terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa sebesar 14%, dimana sisanya 86% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Tujuan pada penelitian ini untuk melihat seberapa besar kontribusi *self-regulated learning* terhadap *cyberloafing*. Hasil analisa menunjukkan bahwa *self-regulated learning*

berkontribusi signifikan terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa UNP. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwasanya *self-regulated learning* yang tinggi lebih mampu menahan niat individu dalam melakukan perilaku *cyberloafing*. Individu yang mengalami kegagalan dalam *self-regulation* cenderung untuk melakukan *cyberloafing* (Prasad, 2010). Sejalan dengan hal tersebut dimana individu yang memiliki kemampuan dalam mengatur pikiran, perasaan, serta tingkah lakunya dalam mengalihkan diri dari keinginan dalam keterlibatan *cyberloafing*. Mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning*, akan lebih bertanggung jawab terhadap proses belajarnya, dimana individu akan merekonstruksi sendiri bagaimana konsep belajarnya serta dapat menyelesaikan permasalahan terhadap pembelajarannya (Fasikhah & Fatimah, 2013).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *cyberloafing* menurut (Ozler & Polat, 2012) yaitu faktor situasional, faktor organisasional, serta faktor individual seperti loneliness, locus of control, self-esteem. Adapun penelitian ini memiliki hasil kontribusi *self-regulated learning* terhadap *cyberloafing*, dimana nilai r square bernilai 0.140, yang berarti memiliki kontribusi sebesar 14%, dimana 86% sisanya lagi dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini. Salah satunya terdapat pada penelitian (Nuha, 2021) dengan hasil penelitian bahwa stress akademik berkontribusi terhadap *cyberloafing* sebesar 23.6%. Hal tersebut didukung oleh pernyataan (Taneja et al., 2015) bahwasanya pada situasi perkuliahan sebagian besar mahasiswa ketika mengikuti perkuliahan di kelas mereka melakukan akses internet untuk hal-hal yang *non-academic*.

Adapun penjelasan mengenai terdapatnya kontribusi *self-regulated learning* terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa UNP diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan *cyberloafing* (Dewi, 2016). Dan juga penelitian (Prasad, 2010) juga mengemukakan bahwa adanya hubungan negatif antara *self-regulation* dan *cyberloafing*. Namun, pada penelitian (Gokçearslan, 2016) menjelaskan bahwa *self-regulation* berdampak negatif terhadap *cyberloafing*, namun tidak signifikan secara statistik. Hal ini bisa saja disebabkan oleh instrument *cyberloafing* yang berbeda digunakan dalam penelitian ini.

Berdasarkan pada tabel pengkategorian skala *self-regulated learning*, bahwasanya mahasiswa UNP memiliki *self-regulated learning* dalam kategori tinggi, yang ditunjukkan dari ketiga aspek nya yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku yang berada pada kateori tinggi. Individu yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi cenderung menghindari hal *cyberloafing*. Artinya bahwa individu bisa menahan keinginan mereka untuk mengakses

internet dengan tujuan *non-academic* selama pembelajaran berlangsung. Individu yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi maka akan menggunakan internet sesuai dengan kebutuhannya. Sejalan dengan yang dikemukakan (Zimmerman 1986, 1989) bahwa seorang pelajar memiliki potensi yang besar dalam memusatkan dan mempertahankan perhatiannya untuk lebih mandiri dalam menyusun strategi pembelajarannya. Sehingga dari penjelasan diatas mendapatkan kesimpulan bahwasanya responden dalam penelitian ini memiliki kemampuan *self-regulated learning* dengan baik.

Pada hasil kategorisasi penelitian menunjukkan bahwa *cyberloafing* berada pada kategori sedang. Aspek *sharing shopping, real-time updating, accessing online content* responden berada pada kategori sedang. Dari hasil kategorisasi menjelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa melakukan aktivitas mengakses internet untuk kepentingan pribadi selama pembelajaran berlangsung dimana sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Twum, 2021; Sivrikova, 2021) menunjukkan bahwa perilaku *chatting* dan membuka sosial media merupakan salah satu aktivitas yang sangat sering dilakukan saat pembelajaran. Dan juga kegiatan *streaming* menjadi salah satu tren yang dilakukan mahasiswa, adapun aktivitas *streaming* seperti menonton film, mendengarkan lagu, membaca komik atau novel (Putri, 2017). Sedangkan pada aspek *game/gambling* berada pada kategori rendah.

Sehingga bisa disimpulkan bahwa *self-regulated learning* memiliki kontribusi terhadap *cyberloafing*. Dimana hal ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa *self-regulation* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *cyberloafing* pada individu. *Self-regulated learning* berkontribusi negatif signifikan terhadap perilaku *cyberloafing*, dimana semakin tinggi *self-regulated learning* maka semakin rendah *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang, begitupun sebaliknya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai kontribusi *self-regulated learning* terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat kontribusi *self-regulated learning* terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Dimana tingkat *self-regulated learning* mahasiswa Universitas Negeri Padang berada pada kategori tinggi dan *cyberloafing* berada pada kategori sedang. Adapun saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk menggunakan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini atau menambahkan variabel moderator pada penelitian berikutnya. Dapat juga melakukan

penelitian intervensi melalui eksperimen untuk menurunkan *cyberloafing* tersebut. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terhadap populasi lain seperti siswa SMA, siswa SMP dan yang lainnya. Bagi subjek penelitian, dimana mahasiswa UNP berada dalam kategori sedang pada *cyberloafing* Oleh sebab itu, sebagai mahasiswa seharusnya lebih fokus, mengendalikan dirinya dengan baik untuk mencapai target-target tugas akademiknya. Mahasiswa juga diharapkan dapat menekan *cyberloafing*nya selama pembelajaran berlangsung karena dapat mengganggu konsentrasi dan motivasi mahasiswa dalam proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Adminhumas UNP. (2019). Kuliah umum Bersama GM ES Education Managment Service Telkom Indonesia. <http://web.unp.ac.id/id/kiprah/setelah-kick-layanan-sso-telkom-mahasiswa-unp-gratis-internetan-kuliah-umum>
- Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., & Şahin, Y. L. (2016). In search of a measure to investigate *cyberloafing* in educational settings. *Computers in Human Behavior*, 55, 616-625. DOI: 10.1016/j.chb.2015.11.002
- APJII. (2022). Pengguna Internet Indonesia Tembus 210 Juta pada 2022.
- Dewi, Mei Shinta. (2016). *Cyberloafing dan self-regulated learning pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya angkatan 2013-2015. Undergraduate thesis*. Surabaya: Widya Mandala Catholic University Surabaya
- Fasikhah, S. S., & Fatimah, S. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 145-155. DOI: 10.22219/jipt.v1i1.1364
- Gökçearslan, S.; Mumcu, F.K.; Haşlamam, T.; Çevik, Y.D. (2016) Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, *self-regulation*, general self-efficacy and *cyberloafing* in university students. *Comput. Hum. Behav.* 2016, 63, 639–649 DOI: 10.1016/j.chb.2016.05.091
- Hadi, Siti Nabilah. (2020). Hubungan motivasi belajar dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa skripsi di Universitas Negerti Padang. Skripsi (tidak dipublikasikan). Padang: Universitas Negeri Padang.
- Lase, A., & Ndruru, F. I. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Discovery Inquiry Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(1), 35–44. DOI:10.56248/educativo.v1i1.6
- Mardianto. (2019). Peran Guru Di Era Digital Dalam Mengembangkan Self-Regulated Learning Siswa Generasi Z Untuk Pencapaian Hasil Pembelajaran Optimal. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper*. 150-157

- McCoy, B.R. (2016). Digital Distractions in the Classroom Phase II: Student Classroom Use of Digital Devices for Non-Class Related Purposes. *Journal of Media Education*, 7 (1), 5 – 32
- Noor, Juliansyah. (2011). *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis Disertasi dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana.
- Ozler, D. E. & Polat, G. (2012). *Cyberloafing* Phenomenon In Organizations: Determinants And Impacts. *International Journal of eBusiness and eGovernment Studies*, 4 (2), 1-15. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijebeg/issue/26199/275855>
- Prasad, Smrithi; Lim, Vivien K.G.; and Chen, Don J.Q. (2010). "Self-Regulation, Individual Characteristics and *Cyberloafing*". *PACIS 2010 Proceedings*. 159. <https://aisel.aisnet.org/pacis2010/159>
- Purdy, A. J. (2017). Internet Use and Civic Engagement: A structural equation approach. *Computer in Human Behavior*, 71 318-326. DOI: 10.1016/j.chb.2017.02.011
- Putri, Y. E., Daharnis, D., & Marjohan, M. (2018). Self-control of ctudents in using the Internet. *Konselor*, 7(3), 101-108.
- Putri, Y.V.S., & Sokang, Y.A. (2017). Gambaran cyberslacking pada mahasiswa. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 2(1), 9-17
- Simanjuntak, E., Purwono, U., & Ardi, R. (2019). Skala cyberslacking pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 18(1), 41-54.
- Sivrikova, N., Ptashko, T., Roslyakova, S., Sokolova, N., & Dimuhametov, R. (2021). The prevalence of Cyberloafing among pupils belonging to the digital native’s generation. In *SHS Web of Conferences* (Vol. 104, p. 02002). EDP Sciences. DOI: 10.1051/shsconf/202110402002
- Taneja, A., Fiore, V., & Fischer, B. (2015). Cyber-slacking in the classroom: Potential for digital distraction in the new age. *Computers & Education*, 82, 141-151. DOI: 10.1016/j.compedu.2014.11.009
- 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), ep2101. DOI: 10.21601/jdet/10912
- Varol, F., & Yildirim, E. (2018). An examination of *cyberloafing* behaviors in classrooms from students’ perspectives. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 9(1), 26-46. DOI: 10.17569/tojqi.349800
- Wu, J., Mei, W., & Ugrin, J. C. (2018). Student *cyberloafing* in and out of the classroom in China and the relationship with student performance. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 21(3), 199-204. DOI:10.1089/cyber.2017.0397
- Yaşar, Sevil, & Halil Yurdugül. (2013). “The investigation of relation between *cyberloafing* activities and *cyberloafing* behaviors in higher education.” *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 83, 600–604. DOI: 10.1016/j.sbspro.2013.06.114

Zimmerman, B. J. (1986). Becoming a self-regulated learner: Which are the key subprocesses? *Contemporary educational psychology*, 11(4), 307-313. DOI: 10.1016/0361-476X(86)90027-5

Zimmerman, B.J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*. 81 (3), 329-339. DOI:10.1037/0022-0663.81.3.329

Zimmermann, J Barry. (2002). *Becoming a Self-regulation: An overview. Theory Into Practice*. 41 (2), 64-70. DOI: 10.1207/s15430421tip4102_2