

Peran *Self-Control* dan *Student Engagement* Terhadap *Cyberslacking* pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang

Mulfi Jalaluddin Akbar H^{1*}, Farah Aulia²

^{1, 2} Universitas Negeri Padang

E-mail: mjah310802@gmail.com

A B S T R A K

Penggunaan akses internet secara sengaja untuk keperluan pribadi saat perkuliahan berlangsung menjadi isu yang memprihatinkan. Fenomena tersebut disebut sebagai *cyberslacking*, yaitu perilaku individu secara sadar berupa mengakses internet untuk keperluan non-akademik saat proses perkuliahan sedang berlangsung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *self-control* dan *student engagement* terhadap *cyberslacking* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Subjek pada penelitian ini adalah 390 mahasiswa dengan pemilihan sampel menggunakan teknik *proportioned stratified random sampling*. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai pengumpulan data dengan menggunakan skala *cyberslacking*, *self-control* dan *student engagement*. Analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi berganda dan tingkat signifikansi $= 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_3 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peran *self-control* dan *student engagement* terhadap *cyberslacking* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Diharapkan kepada pihak perguruan tinggi dapat memberikan kebijakan pada penggunaan perangkat digital selama perkuliahan dengan tujuan tingkat *cyberslacking* pada mahasiswa semakin berkurang.

Kata kunci: *cyberslacking; self-control; student engagement*

A B S T R A C T

The deliberate use of internet access for personal purposes during lectures is an issue of concern. This phenomenon is referred to as cyberslacking, which is the behaviour of individuals consciously accessing the internet for non-academic purposes while the lecture process is in progress. The purpose of this study was to determine the role of self-control and student engagement on cyberslacking in Padang State University students. The subjects in this study were 390 students with sample selection using proportioned stratified random sampling technique. This study uses a questionnaire as data collection using a scale of cyberslacking, self-control and student engagement. The data analysis used is multiple regression analysis and the significance level = 0.001 ($p < 0.05$) which means H_0 is rejected and H_3 is accepted. This shows that there is a role of self-control and student engagement on cyberslacking in Padang State University students. It is hoped that universities can provide policies on the use of digital devices during lectures with the aim of reducing the level of cyberslacking in students.

Kata kunci: *cyberslacking; self-control; student engagement*

PENDAHULUAN

Kehidupan banyak orang mengalami perubahan yang signifikan karena kemajuan teknologi. Setiap orang membutuhkan teknologi untuk membantu mereka melakukan pekerjaan dengan lebih efisien dan efektif. Penggunaan internet dalam kehidupan sehari-hari merupakan bagian dari perkembangan teknologi. Selama lima tahun terakhir pemakaian internet di Indonesia mengalami kenaikan yang besar. Mengacu pada laporan survey Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII) pengguna internet yang ada di Indonesia pada tahun 2023-2024 mengalami tingkat penetrasi internet sebesar 79,50% dari 78,19%. Artinya, pengguna internet di Indonesia mengalami kenaikan sebanyak 1,31%.

Dalam hasil survei tersebut jika dilihat dalam hal umur, mayoritas orang yang berselancar di internet ini adalah Gen Z (34,40%), yang lahir antara tahun 1997 sampai 2012 dan generasi milenial (30,62%), yang lahir antara tahun 1981 sampai 1996 (APJII, 2024). Mahasiswa mendapatkan peringkat penetrasi kedua sebagai pengguna internet aktif (APJII, 2024).

Internet yang terus berkembang membawa perubahan yang penting termasuk di dunia pendidikan untuk menyediakan informasi akademik, administrasi, dan kuliah, dan lain-lain.

Beberapa perguruan tinggi di Indonesia menyediakan akses internet gratis sebagai salah satu cara untuk mendukung mahasiswa dalam proses pendidikan mereka. Kehadiran internet yang diberikan seharusnya membantu siswa belajar sendiri dengan menyediakan sumber informasi tentang materi pembelajaran. Mahasiswa menggunakan internet di kampus untuk berbagai alasan, seperti untuk belajar, tetapi ada juga yang menggunakan untuk tujuan pribadi, seperti bermain game dan membuka situs web yang tidak terkait dengan pelajaran (Pibriana & Ricoida, 2017). Sejalan dengan Akbulut et al. (2016) akses internet di kampus dapat menjadi tantangan bagi para dosen di kelas. Hal ini dikarenakan mahasiswa cenderung mengakses situs non-akademis seperti media sosial, update status, game, dan menjelajahi situs web yang tidak berhubungan terkait materi pembelajaran yang sedang dikaji.

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Snyder *et al.* (2015) dilaporkan dua puluh tujuh siswa dalam seminggu mampu berselancar di internet selama lebih dari 25 jam, termasuk selama waktu belajar dan saat berkumpul dengan teman. Sebuah penelitian yang melibatkan 269 siswa dari berbagai kampus di Amerika Serikat menemukan bahwa sebagian besar siswa menggunakan ponsel dan laptop mereka untuk mengakses *platform* media sosial selama kelas.

Penggunaan akses internet secara sengaja untuk keperluan pribadi saat perkuliahan berlangsung menjadi isu yang memprihatinkan. Fenomena tersebut disebut sebagai *cyberslacking*, yaitu kegiatan mengakses internet untuk tujuan non-akademis pada saat proses belajar (Akbulut *et al.*, 2016). Peneliti melakukan studi awal terkait fenomena ini terhadap 22 mahasiswa Universitas Negeri Padang dari berbagai Fakultas. Sebanyak 100% mahasiswa mengakses internet saat perkuliahan berlangsung. Mahasiswa menggunakan untuk *chattingan* 81,8%, membuka media sosial sebanyak 90,9%, membuka aplikasi *e-commerce* 59,1%, bermain *games* 59,1%. Diketahui bahwa sebanyak 72,2% mahasiswa hanya sedikit mengerti mengenai materi kuliah setelah kelas selesai. Berlandaskan penjabaran di atas dapat ditarik kesimpulan jika mahasiswa/i memiliki kecenderungan mengakses internet untuk hal di luar kegiatan akademik, seperti *chatting*, *scroll* sosial media, bermain game, dan lain-lain. Dapat dilihat jika perilaku *cyberslacking* ada di mahasiswa Universitas Negeri Padang.

Cyberslacking dipengaruhi beberapa faktor, yaitu usia, jenis kelamin, individual, masa kerja, organisasi, dan situasi kerja (Hurriyati, 2019). Faktor individual berhubungan dengan cara individu mengendalikan perilaku mereka atau disebut juga sebagai *self-control*. Sari & Ratnaningsih (2020) menemukan hubungan negatif antara kontrol diri dan intensitas *cyberloafing* pada pegawai dinas x di Jawa Tengah, yaitu semakin maksimal tingkat kontrol diri, maka semakin minimum intensitas *cyberloafing* dan begitupun sebaliknya.

Salah satu faktor lain yang memengaruhi perilaku *cyberslacking* adalah aspek pembelajaran, seperti metode pengajaran, materi yang disampaikan, lokasi ruangan, kepribadian dosen, dan situasi stres yang dialami oleh mahasiswa (Nasir *et al.*, 2023). Faktor-faktor tersebut berkaitan erat dengan keterlibatan mahasiswa dalam proses perkuliahan. Mahasiswa yang memiliki tingkat *student engagement* tinggi cenderung lebih fokus pada pembelajaran, memberikan usaha maksimal, tekun terhadap materi, dan menyelesaikan tugas dengan baik (Jamaluddin *et al.*, 2022).

Penelitian ini ditujukan untuk mencari tahu apakah *self-control* dan *student engagement* berperan terhadap *cyberslacking* dalam diri seorang mahasiswa. *Self-control* dan *student engagement* sangat dibutuhkan untuk mencegah perilaku yang tidak seharusnya di dalam kelas, seperti mengakses internet untuk hal di luar kepentingan akademik. Mahasiswa yang memiliki *self-control* baik dapat mengendalikan penggunaan perangkat digital untuk kegiatan belajar (Chrisnatalia *et al.*, 2023). Begitu juga dengan *student engagement* yang dapat meningkatkan keterlibatan mahasiswa di dalam pembelajaran (Zakharia & Widoatmodjo, 2024). Berdasarkan paparan di atas yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul “Peran *Self-Control* dan *Student Engagement* Terhadap *Cyberslacking* pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang”.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif yang mana nantinya data diuji melalui statistik (Sugiyono, 2016). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Padang angkatan 2021-2024 dengan jumlah 390 sampel. Teknik sampling yang digunakan adalah *proportionate stratified random sampling*.

Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah skala dalam model likert. Untuk mengukur *cyberslacking*, peneliti menggunakan skala dari Akbulut et al. (2016) yang sudah diadaptasi oleh Simanjuntak et al. (2019) dengan jumlah aitem sebanyak 24 aitem *favourable*. Terdapat lima alternatif jawaban pada skala ini, yaitu (1); tidak pernah (2); jarang (3); kadang-kadang (4); sering (5); selalu. Nilai reliabilitas untuk skala ini adalah 0,891.

Untuk skala *self-control* peneliti susun sendiri berdasarkan dimensi dari De Ridder et al. (2011), yaitu inhibition dan initiation dengan jumlah aitem sebanyak 12 aitem valid yang terdiri atas empat pilihan jawaban, yaitu (1); sangat tidak setuju, (2); tidak setuju, (3); setuju, dan (4); sangat setuju. Nilai reliabilitas untuk skala ini adalah 0,837.

Kemudian untuk skala *student engagement* yang peneliti susun sendiri berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Reeve & Tseng (2011), yaitu agentic engagement, behavioral engagement, emotional engagement, dan cognitive engagement yang terdiri atas empat pilihan jawaban, yaitu (1); sangat tidak setuju, (2); tidak setuju, (3); setuju, dan (4); sangat setuju. Nilai reliabilitas untuk skala ini adalah 0,921.

Analisis data yang digunakan adalah regresi linear berganda yang dibantu dengan program IBM SPSS Statistics 27 for Windows. Pengujian ini bertujuan untuk menentukan apakah hipotesis penelitian dapat diterima atau ditolak. Sebelum dilakukan uji hipotesis, dilakukan uji asumsi terlebih dahulu, seperti uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan uji prasyarat/assumsi untuk mengetahui kelayakan data untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan teknik statistik, yaitu: uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Uji prasyarat dari penelitian ini dijabarkan dalam tabel seperti berikut:

Tabel 1. Uji Normalitas

N	Asymp. Sig. (2 tailed)	Keterangan
390	0,200	Normal

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dilihat nilai asymp. Sig > 0,05, yaitu 0,200. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa data terdistribusi secara normal.

Tabel 2. Uji Linearitas

Variabel	Deviation from Linearity	Sig.	Keterangan
<i>Self-Control</i>	0,257	<0,001	Linear
<i>Student Engagement</i>	0,360	<0,001	Linear

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa nilai sig < 0,05 yaitu 0,001 atau deviation from linearity sebesar 0,257 dan 0,360 yang berarti data tersebut linear.

Tabel 3. Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Self-Control</i>	0,485	2,061	Tidak terjadi multikolinearitas
<i>Student Engagement</i>	0,485	2,061	Tidak terjadi multikolinearitas

Pada tabel 3 tersebut terlihat bahwa tidak terjadi multikolinearitas antara kedua variabel dengan nilai VIF sebesar $2,061 < 10$ atau tolerance sebesar $0,485 > 0,1$.

Tabel 4. Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Self-Control</i>	0,767	Tidak terjadi gejala heteroskedastisitas
<i>Student Engagement</i>	0,060	Tidak terjadi gejala heteroskedastisitas

Dari tabel 4 dapat dilihat nilai Sig > dari 0,05, yakni 0,767 untuk variabel self-control dan 0,060 untuk variabel student engagement sehingga bisa dikatakan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas atau terjadi gejala homokedastisitas.

Setelah diketahui bahwa uji prasyarat telah terpenuhi, peneliti melakukan uji hipotesis regresi linear berganda. Pengujian ini bertujuan untuk menentukan apakah hipotesis penelitian dapat diterima atau ditolak. Nilai signifikansi yang didapat adalah 0,001 hal ini menunjukkan bahwa nilai

signifikansi lebih kecil dari 0,005 yang berarti H3 diterima dan H0 ditolak. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, variabel *self-control* dan *student engagement* memiliki pengaruh signifikan terhadap *cyberslacking* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *self-control* dan *student engagement* terhadap *cyberslacking* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Jika dilihat dari hasil uji statistik pada data penelitian, *cyberslacking* pada mahasiswa UNP menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat sedang, yaitu sebanyak 218 mahasiswa atau 55,9%.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, ditemukan bahwa variabel *self-control* dan *student engagement* memiliki pengaruh negatif terhadap *cyberslacking* pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-control* dan *student engagement* pada mahasiswa, semakin rendah tingkat *cyberslacking* yang mereka alami. *Self-control* dan *student engagement* berkontribusi sebesar 14,1% terhadap *cyberslacking* mahasiswa UNP, dengan setiap variabel independen memberikan dampak negatif terhadap *cyberslacking*.

Menurut Ragan et al. (2014) menyatakan bahwa mahasiswa cenderung mencari aktivitas lain saat merasa bosan atau berusaha tetap terjaga selama proses pembelajaran berlangsung. Salah satu kegiatan lain yang dilakukan tersebut adalah *cyberslacking*. Menurut Kan & Fabrigar (2020) perilaku individu jika dikaji berdasarkan *Theory of Planned Behavior* (TPB) dapat dipengaruhi oleh tiga komponen, yaitu sikap (*attitude*), norma subjektif (*subjective norms*), dan kontrol perilaku (*perceived behavior control*). Mahasiswa yang melakukan *cyberslacking* dapat mengakibatkan dampak negatif, seperti turunnya prestasi akademik. Studi yang dilakukan oleh Bowman et al. (2010) menyebutkan bahwa individu membutuhkan waktu lebih lama untuk membaca materi saat mengobrol *online (chatting)* daripada saat membaca tanpa *chatting* sama sekali. Sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Kuznekoff & Titsworth (2013) bahwa individu yang menggunakan ponsel ketika perkuliahan di kelas menulis sedikit informasi dan mendapatkan hasil tes yang buruk dibandingkan mahasiswa yang tidak menggunakan ponsel di kelas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan yang sudah peneliti uraikan dapat diambil kesimpulan, yaitu terdapat peran *self-control* dan *student engagement* terhadap *cyberslacking* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang dengan peran sebesar 14,1%. Setiap variabel independen memiliki pengaruh negatif terhadap *cyberslacking*. Artinya, semakin tinggi *self-control* dan *student engagement* mahasiswa Universitas Negeri Padang maka semakin rendah tingkat *cyberslacking* mereka. Sebaliknya ketika semakin rendah *self-control* dan *student engagement* mahasiswa Universitas Negeri Padang maka semakin tinggi tingkat *cyberslacking* mereka.

Sebagai seorang individu atau mahasiswa diharapkan mampu mengontrol diri dengan baik sehingga perilaku *cyberslacking* dapat berkurang. Sebelum melakukan sesuatu, diharapkan untuk untuk dapat berfikir terlebih dahulu seperti saat menggunakan internet, baik untuk hal berkaitan dengan pembelajaran ataupun untuk yang bukan berkaitan dengan pembelajaran. Kemudian dikarenakan masih ada banyak faktor yang dapat memengaruhi *cyberslacking*, para peneliti selanjutnya dapat menyelidiki faktor-faktor lain dalam *cyberslacking*.

DAFTAR PUSTAKA

- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>
- APJII. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang#:~:text=APJII%20Jumlah%20Pengguna%20Internet%20Indonesia,jiwa%20penduduk%20Indonesia%20tahun%202023>
- Bowman, L. L., Levine, L. E., Waite, B. M., & Gendron, M. (2010). Can students really multitask? An experimental study of instant messaging while reading. *Computers & Education*, 54(4), 927–931. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2009.09.024>
- De Ridder, D. T. D., De Boer, B. J., Lugtig, P., Bakker, A. B., & Van Hooft, E. A. J. (2011). Not

- doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1006–1011. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.015>
- Hurriyati, D. (2019). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Cyberloafing pada Pegawai Negeri Dinas Pekerjaan Umum Kota Palembang. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 11(2), 75–86.
- Jamaluddin, N., Daud, M., & Indahari, N. A. (2022). Student Engagement dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(4), 174–182.
- Kan, M. P. H., & Fabrigar, L. R. (2020). Theory of Planned Behavior. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 5476–5483). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1191
- Kuznekoff, J. H., & Titsworth, S. (2013). The Impact of Mobile Phone Usage on Student Learning. *Communication Education*, 62(3), 233–252. <https://doi.org/10.1080/03634523.2013.767917>
- Nasir, N., Adetya, S., & Yuliana, Y. V. (2023). Dampak Cyberslacking pada Tingkat Pembelajaran Mahasiswa. *Journal on Education*, 5(2), 4624–4632.
- Ragan, E. D., Jennings, S. R., Massey, J. D., & Doolittle, P. E. (2014). Unregulated use of laptops over time in large lecture classes. *Computers & Education*, 78, 78–86. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.05.002>
- Reeve, J., & Tseng, C.-M. (2011). Agency as a fourth aspect of students' engagement during learning activities. *Contemporary Educational Psychology*, 36(4), 257–267. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2011.05.002>
- Sari, S. L., & Ratnaningsih, I. Z. (2020). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Intensi Cyberloafing pada Pegawai Dinas X Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 572–574. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21678>
- Simanjuntak, E., Fajrianti, F., & Purwono, U. (2019). Skala Cyberslacking pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 55. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.55-68>
- Snyder, S. M., Li, W., O'Brien, J. E., & Howard, M. O. (2015). The Effect of U.S. University Students' Problematic Internet Use on Family Relationships: A Mixed-Methods Investigation. *PLOS ONE*, 10(12), e0144005. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0144005>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta