

**Apakah kontrol diri berkaitan dengan cyberslacking pada siswa sekolah menengah atas?**

**Nur Ridho Aisyah<sup>1</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45, Surabaya

**Hetti Sari Ramadhani<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45, Surabaya

**Tatik Meiyuntariningsih<sup>3</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45, Surabaya

E-mail: [nraisyah31@gmail.com](mailto:nraisyah31@gmail.com)

**Abstract**

This study examines the relationship between self-control and cyberslacking among high school students in Surabaya. Students' low self-control is a challenge in suppressing deviant internet use behavior during the learning process. The purpose of this study was to determine the extent to which self-control is related to deviant behavior (cyberslacking) in students. This study used a quantitative approach with a correlational design. A total of 345 high school students in Surabaya became respondents using a purposive sampling technique. Data collection was carried out using a questionnaire with a scale that had been tested for validity and reliability. The results of the analysis using the Spearman Rho test showed a significant negative relationship between self-control and cyberslacking, with a coefficient value of -309 and a significance of 0.000 ( $p<0.001$ ). This means that the lower a student's self-control, the higher the tendency for them to engage in cyberslacking. Therefore, strengthening self-control is an important strategy for cyberslacking behavior and increasing students' learning focus in the school environment.

**Keywords:** Self Control, Cyberslacking, High School Students.

**Abstrak**

Penelitian ini membahas hubungan kontrol diri dengan cyberslacking pada siswa di sekolah menengah atas di surabaya. Rendahnya kemampuan siswa untuk dapat mengendalikan diri menjadi tantangan dalam menekan perilaku menyimpang penggunaan internet dalam proses pembelajaran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana kontrol diri berkaitan dengan perilaku menyimpang (cyberslacking) pada siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sebanyak 345 siswa SMA yang ada di Surabaya menjadi responden yang digunakan melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuisioner dengan skala yang teruji validitas dan reabilitasnya. Hasil analisis menggunakan uji Spearman Rho menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan cyberslacking, dengan nilai koefisian sebesar -309 dan signifikansi 0,000 ( $p<0,001$ ). Artinya semakin rendah kontrol diri siswa, maka semakin tinggi kecenderungan siswa untuk melakukan cyberslacking. Oleh karena itu, penguatan kontrol diri menjadi strategi yang penting dalam perilaku cyberslacking dan meningkatkan fokus belajar siswa di lingkungan sekolah.

**Kata kunci:** Kontrol Diri, Cyberslacking, Siswa SMA.

*Apakah kontrol diri berkaitan dengan cyberslacking pada siswa sekolah menengah atas?*

## Pendahuluan

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) umumnya berada pada tentang usia 15 –18 tahun, yang menurut tinjauan psikologi perkembangan usia tersebut masuk pada masa remaja pertengahan. Pada fase ini, siswa mengalami perkembangan kognitif yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan untuk berfikir secara logis, membedakan kemampuan dan membuat keputusan yang tepat atau tidak (Sanrock, 2014). Di era digital saat ini, adanya kemajuan teknologi membawa dampak yang sangat besar dalam dunia pendidikan. Internet menjadi sarana penting untuk siswa mengakses segala komunikasi, informasi, dan mendukung semua proses pembelajaran secara daring ataupun luring (Ratminingsih, 2020)

Di Indonesia, penggunaan internet pada dunia pendidikan semakin meningkat. Berdasarkan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Indonesia (APJII), tingkat internet pada periode 2023-2024 telah mencapai 79,5%, yang naik dari 78,19% pada tahun sebelumnya. Generasi Z, termasuk siswa SMA, menjadi salah satu pengguna internet terbesar dengan persentase 34,40%. Selain itu adanya fasilitas internet gratis dari sekolah membuat siswa mudah mengakses internet dengan mudah dan hampir setiap waktu. Dengan adanya internet yang semakin luas diharapkan siswa untuk dapat memanfaatkan sebagai saran mencari berbagai informasi yang dapat mendukung kegiatan belajar mereka. Internet juga memberikan banyak manfaat dalam berbagai aspek kehidupan seperti membantu menunjang kegiatan belajar, menyelesaikan tugas sekolah dan dapat digunakan untuk berbagai hiburan seperti menonton video atau bermain game (Dzulfikri & Affandi, 2003)

Namun demikian, kemudahan ini dapat menimbulkan dampak negatif yaitu munculnya perilaku *cyberslacking*. *Cyberslacking* adalah perilaku menunda pekerjaan atau tugas dengan melakukan aktivitas online yang tidak berkaitan dengan pembelajaran (Nasir, Adetya, dan Yuliana 2003). *Cyberslacking* juga merupakan dari kegiatan aktivitas pribadi yang dilakukan pada saat proses pembelajaran berlangsung, seperti bemain game, membuka media sosial, dan menonton video (Akbulut, Dursun, Sahin, dan Domez 2016). Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan peneliti terhadap 20 siswa dari beberapa SMA di Surabaya, sebanyak 15 siswa mengaku mengakses internet untuk keperluan pribadi selama kegiatan belajar, dan 14 siswa lainnya mengaku sering bermain game online dan media sosial saat pembelajaran sedang berlangsung.

Perilaku *cyberslacking* berpotensi untuk mengganggu efektivitas pembelajaran dan menurunkan konsentrasi serta pencapaian akademik siswa. Selain itu menurut Efendy dkk, (2022) Gen Z merupakan generasi yang lekat dengan teknologi digital, sehingga Gen Z juga memiliki sikap yang lebih individualis dibandingkan Generasi sebelumnya. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku ini adalah kontrol diri. Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, pikiran dan

*Apakah kontrol diri berkaitan dengan cyberslacking pada siswa sekolah menengah atas?*

tindakan agar tidak terpengaruh oleh dorongan sesaat yang bertentangan dengan tujuan jangka panjang (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan mampu untuk mengelola waktu secara efektif, serta dapat menghindari gangguan yang dapat menghambat produktivitas belajar yang dapat mempengaruhi pencapaian akademiknya (Purwanti & Lestari, 2016) Kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki unruk dapat mengarahkan, mengatur, dan membimbing perilaku pada hal yang positif, kontrol diri yang baik mampu membuat individu untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan mampu menahan dorongan dari luar (Sari & Ratnaningsih, 2020).

Siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah lebih mudah teralihkan perhatiannya oleh gangguan di luar pembelajaran, seperti notifikasi media sosial atau rasa bosan terhadap materi pelajaran, sehingga cenderung melakukan perilaku *cyberslacking* sebagai bentuk pelarian atau hiburan sesaat. Jika tidak dikendalikan, perilaku ini dapat berkembang dan menjadi kebiasaan yang dapat merugikan siswa dan dapat berdampak negatif terhadap kualitas pembelajaran dan hasil akademik siswa (Pratama & Satwika, 2022) Oleh karena itu, penting untuk meneliti hubungan antara kontrol diri dan perilaku *cyberslacking* pada siswa SMA sebagai dasar intervensi dalam meningkatkan disiplin pada era digital ini.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Surabaya.

## **Metode**

### *Desain penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *Cyberslacking* pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)

### *Subjek*

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMA) Surabaya. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 345 siswa. Sampel pada penelitian menggunakan teknik purposive sampling, yaitu metode pemilihan partisipan dengan karakteristik dan kriteria tertentu. Partisipan diminta untuk mengisi kuesioner melalui formulir Google Form yang dibagikan oleh peneliti secara langsung.

### *Instrument penelitian*

Terdapat dua skala yang digunakan dalam penelitian ini. Skala pertama adalah skala kontrol diri yang disusun berdasarkan teori dari Tangney et al., (2004). Skala ini mencakup lima aspek yang terdiri dari 24 item valid dengan nilai konsistensi internal sebesar  $\alpha = 0.760$ .

*Apakah kontrol diri berkaitan dengan cyberslacking pada siswa sekolah menengah atas?*

Skala berikutnya adalah skala *cyberslacking* yang disusun berdasarkan teori dari Akbulut et al., (2016). Skala ini mencakup lima aspek *cyberslacking* yang terdiri dari 25 item valid dengan nilai konsistensi internal sebesar  $\alpha = 0.557$ . Kedua skala menggunakan format Skala Likert dengan empat pilihan jawaban.

#### Teknik analisis data

Sebelum menganalisis hubungan antar variabel, dilakukan uji normalitas terhadap data. Hasil uji menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis hubungan antara kontrol diri dan *Cyberslacking* dilakukan dengan menggunakan Teknik korelasi Spearman's Rho, yang sesuai untuk data non-parametrik. Proses analisis data dilakukan dengan bantuan software SPSS versi 27 for Windows.

## Hasil

Penelitian dilakukan pada siswa SMA di Surabaya pada 17 Juni – 7 Juli 2025. Total Partisipan pada penelitian ini sebanyak 345 siswa. Diketahui bahwa responden siswa terdiri dari kelas X sebanyak 149 siswa dengan persentase 43,2%, dan pada kelas XI sebanyak 196 siswa dengan persentase 56,8% Tabel data demografi responden kelas ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1.

Data demografi responden berdasarkan kelas

No	Kelas	Jumlah siswa	Persentase
1	X	149	43,2%
2	XI	196	56,8%
	<b>Total</b>	<b>345</b>	<b>100%</b>

Sumber : Output Statistic Program SPSS 27 for windows

Selain itu adapun yang terdiri berdasarkan jenis kelamin siswa perempuan sebanyak 192 siswa dengan persentase 55,7% dan siswa laki-laki sebanyak 153 siswa dengan persentase 44,3%. Tabel data demografi responden berdasarkan jenis kelamin ditunjukkan pada tabel 2.

Tabel 2.

Data demografi responden berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah siswa	Persentase
1	Perempuan	16	18,6%
2	Laki-laki	19	22,1%
	<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

Sumber : Output Statistic Program SPSS 27 for windows

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi terdapat sebagian besar subjek menunjukkan bahwa tingkat *cyberslacking* pada kategori sedang. Sebanyak 5,8% subjek

*Apakah kontrol diri berkaitan dengan cyberslacking pada siswa sekolah menengah atas?*

menunjukkan sangat tinggi, diikuti oleh 31,6% subjek dengan tingkat cyberslacking tinggi. Sementara itu, 43,5% subjek berada pada kategori sedang. Selanjutnya, terdapat 10,7% dengan tingkat kategori rendah, dan sebanyak 8,4% subjek menunjukkan tingkat cyberslacking yang sangat rendah.

Tabel 3.

Kategorisasi data hasil penelitian

No.	Kategori	Frekuensi	Percentase
1	Sangat Rendah	29	8,4%
2	Rendah	37	10,7%
3	Sedang	150	43,5%
4	Tinggi	109	31,6%
5	Sangat Tinggi	20	5,8%

Sumber : Output Statistic Program SPSS 27 for windows

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi terdapat sebagian besar subjek menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri pada kategori rendah. Sebanyak 1,4% subjek menunjukkan sangat tinggi, diikuti oleh 36,8% subjek dengan tingkat kontrol diri tinggi. Sementara itu, 16,5% subjek berada pada kategori sedang. Selanjutnya, terdapat 42,0% dengan tingkat kategori rendah, dan sebanyak 3,2% subjek menunjukkan tingkat kontrol diri yang sangat rendah.

Tabel 4.

Kategorisasi data hasil penelitian

No.	Kategori	Frekuensi	Percentase
1	Sangat Rendah	11	3,2%
2	Rendah	145	42,0%
3	Sedang	57	16,5%
4	Tinggi	127	36,8%
5	Sangat Tinggi	5	1,4%

Sumber : Output Statistic Program SPSS 27 for windows

Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional dengan satu variabel independen (X) serta melalui uji prasyarat. Pada uji prasyarat terdapat uji normalitas dan uji linieritas, dalam uji normalitas, peneliti menggunakan metode Kolmogrov-Smirnov dengan bantuan Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 27 for windows. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data dianggap berkontribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka akan dianggap tidak berdistribusi normal.

Apakah kontrol diri berkaitan dengan cyberslacking pada siswa sekolah menengah atas?

Tabel 5.

Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov Smirnov		
	Df	Sig.	Keterangan
OCB	345	.001	Tidak Normal

Sumber : Output Statistic Program SPSS 25 for windows

Hasil uji linieritas menggunakan Statistic Package for Social Science (SPSS) versi 27 IBM for Windows. Data dinyatakan signifikan apabila nilai Deviation from Linearity >0,05. Begitupun sebaliknya, jika nilai <0,05 maka data tidak signifikan.

Tabel 6.

Hasil Uji Linieritas

Hubungan	F	Sig.	Keterangan
Kontrol diri - Cyberslacking	8.583	0.00	Tidak Linier

Sumber : Output Statistic Program SPSS 27 for windows

Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan metode non-parametrik Spearman's Rho yang bertujuan untuk mengukur hubungan antara dua variabel. Uji Korelasi Spearman's Rho dilakukan dengan bantuan program Statistic Package for Social Science (SPSS) versi 75 for Windows menunjukkan apabila nilai sig (<0.01) maka terdapat hubungan yang sangat signifikan, apabila (>0.05) maka tidak terdapat adanya hubungan yang signifikan antara dua variabel.

Tabel 5.

Hasil Uji Korelasi

Skala	Correlation	Sig.
Kontrol diri - Cyberslacking	-0,309	.000

Sumber : Output Statistic Program SPSS 27 for windows

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku cyberslacking pada siswa SMA di Surabaya. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dari 345 responden, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang

*Apakah kontrol diri berkaitan dengan cyberslacking pada siswa sekolah menengah atas?*

signifikan antara kontrol diri dengan perilaku cyberslacking. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi Spearman's Rho sebesar -0,309 dan signifikansi sebesar 0,00. Artinya, semakin rendah tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh siswa, maka akan tinggi kecenderungan yang dimiliki siswa untuk melakukan cyberslacking selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Sebaliknya, jika kontrol diri yang dimiliki oleh siswa tinggi, maka perilaku cyberslacking akan semakin rendah. Hal ini disebabkan karena siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi cenderung mampu untuk mengendalikan dorongan internal untuk melakukan aktivitas yang diluar proses pembelajaran.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilma, W. R. (2023), yang mengemukakan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan cyberslacking pada siswa XI dan Demak. Siswa dengan kontrol diri yang rendah menunjukkan kecenderungan yang lebih besar untuk terlibat dalam perilaku cyberslacking, sedangkan siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi maka akan mampu menahan dorongan untuk melakukan aktivitas menyimpang selama belajar mengajar berlangsung, seperti kegiatan bermain game online membuka media sosial atau membalas pesan teman.

Pada teori yang dikemukakan oleh Akbulut et al., (2016), cyberslacking memiliki lima aspek yaitu sharing, shopping, real-time updating, accesing online content, dan gaming/gambling. Pada lima aspek ini dapat dikaitkan dengan indikator yang ada pada kontrol diri yang rendah. Misalnya siswa yang melakukan sharing seperti membuka sosial media dan memberikan komentar saat pembelajaran mencerminkan kurangnya disiplin diri. Siswa yang melakukan shopping dan real-time pada saat pembelajaran menunjukkan tidak adanya kehati-hatian pada siswa, karena siswa lebih memilih untuk mengejar kepuasan daripada fokus atau konsisten pada pembelajaran atau tugas akademik. Siswa yang melakukan akses terhadap konten daring seperti menonton konten daring seperti video menunjukkan bahwa kurangnya siswa dalam komitmen etika belajar. Sementara itu, Siswa yang bermain game atau melakukan judi pada saat pembelajaran berlangsung dapat dikaitkan dengan rendahnya ketahanan diri dalam menghadapi tekanan belajar.

Uji deskriptif yang ditunjukkan pada responden pada penelitian ini menunjukkan mayoritas siswa perempuan dengan persentase (55,7%) dan mayoritas responden berasal dari kelas XI (56,8%). Siswa kelas XI berada pada tahap remaja pertengahan yang ditandai dengan adanya peningkatan kebutuhan bersosialisasi dan mencari pengakuan dari lingkungan sebaya. Adanya teknologi era digital akan membuat siswa dapat berinteraksi tinggi dengan teknologi dan media sosial akan membuat siswa lebih rentan terhadap gangguan yang disebabkan digital. Meski berada pada tahap perkembangan kognitif yang lebih matang dibanding siswa kelas X, Siswa kelas XI masih memiliki ketidakstabilan dalam mengelola dorongan serta kesulitan untuk mampu mempertahankan fokus pada saat belajar. Hal ini menyebabkan siswa mudah kedistraksi dan cenderung akan melakukan cyberslacking, terutama jika kontrol diri yang dimiliki siswa masih rendah.

Temuan pada penelitian ini menjelaskan bahwa perilaku cyberslacking pada siswa masih sering terjadi dan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti kemajuan

*Apakah kontrol diri berkaitan dengan cyberslacking pada siswa sekolah menengah atas?*

teknologi, tetapi juga adanya kaitan diri dengan kemampuan internal dalam mengontrol diri sendiri. Dengan demikian, penting bagi pendidik dan pihak sekolah untuk mampu mengembangkan strategi pembelajaran yang tidak hanya fokus pada materi akademik siswa, tetapi juga dapat memperkuat aspek kontrol diri pada siswa untuk mampu membuat siswa memperkuat aspek kontrol diri yang dimiliki untuk menghadapi berbagai distraksi pada era digital saat ini.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan cyberslacking pada siswa SMA di Surabaya. Siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi cenderung mamou untuk menghindari perilaku menyimpang selama proses pembelajaran, seperti membuka media sosial, bermain game atau mengakses konten digital lainnya yang tidak relevan. Sebaliknya jika siswa memiliki kontrol diri yang rendah maka siswa akan rentan untuk melakukan cyberslacking karena kesulitan dalam mengelola dorongan internal dan mempertahankan fokus untuk belajar. Penelitian ini memperkuat pemahaman dalam psikologi pendidikan bahwa kemampuan pengendalian diri merupakan faktor penting dalam mengatasi gangguan digital yang meningkat pada era digital saat ini.

Berdasarkan penelitian ini, disarankan pada pihak sekolah, khususnya guru dan tenaga kependidikan untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada akademik, tetapi juga mendukung penguatan kontrol diri siswa. Hal ini dapat dilakukan melalui bimbingan karakter, pelatihan regulasi diri, serta mampu menciptakan lingkungan belajar yang minim distraksi digital. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan agar mengeksplorasi faktor-faktor psikologis dan sosial lain yang berkontribusi terhadap perilaku cyberslacking, serta mempertimbangkan pendekatan pendekatan kualitatif untuk memahami dinamika kontrol diri da penggunaan teknologi pada konteks pembelajaran siswa.

## **Referensi**

- Akbulut, Y., Dursun Y., Sahin, Y., & Donmez, O. (2016). In Search Of A Measure To Investigate Cyberloafing In Educational Settings. *Computers in Human Behavior*, 616-625. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>
- Dzulfikri, M. I., & Affandi, G. R. (2003). The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Stress in Madrasah Aliyah Students in Sidoarjo. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 2, 10-21
- Efendy, M. (2022). *Model motivasi berprestasi pada generasi z ditinjau dari relasi orangtua-anak, relasi guru-siswa dan relasi teman sebaya dengan budaya kolektivisme sebagai moderator* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).

*Apakah kontrol diri berkaitan dengan cyberslacking pada siswa sekolah menengah atas?*

- Nasir, N., Adetya, S., & Yuliana, Y. V. (2003). Dampak cyberslacking pada tingkat pembelajaran mahasiswa. *Journal on Education*, 5(2), 4624-4632.
- Pratama, M. Y., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku cyberloafing pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 1-120.
- Purwanti, M. P., & Lestari, S. (2016). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 1-14.
- Ratminingsih, N. M. (2020). Local Culture-Based Storybook and Its Effect on Reading Competence. *International Journal of Instruction*, 253-268
- Santrock, J. W. (2014). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika
- 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.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self control predicted good adjustment, less pathology, better grade, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.