

**PENGARUH *SELF CONTROL* TERHADAP PERILAKU
CYBERSLACKING PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP
KARYA PEMBANGUNAN 1 BALEENDAH**



SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan
Sosial

Oleh :

Vitha Mutia Azzahra

2107204

**PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL
TERINTEGRASI FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU
PENGETAHUAN SOSIAL UNIVERSITAS PENDIDIKAN
INDONESIA
2025**

LEMBAR HAK CIPTA

**PENGARUH *SELF CONTROL* TERHADAP PERILAKU
CYBERSLACKING PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP
KARYA PEMBANGUNAN 1 BALEENDAH**

Oleh

Vitha Mutia Azzahra

NIM. 2107204

Sebuah skripsi diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana pada Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial
Universitas Pendidikan Indonesia

©Vitha Mutia Azzahra

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2025

Hak Cipta dilindungi Undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan cara dicetak
ulang, difoto kopi, atau dengan cara lainnya tanpa seizin penulis

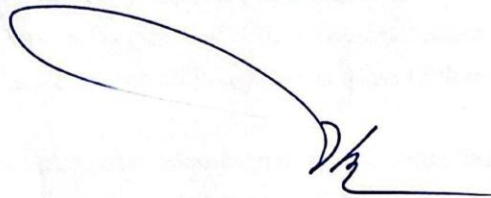
LEMBAR PENGESAHAN

Vitha Mutia Azzahra

**PENGARUH *SELF CONTROL* TERHADAP PERILAKU
CYBERSLACKING PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP
KARYA PEMBANGUNAN 1 BALEENDAH**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Aim Abdulkarim, M.Pd.
NIP. 195907141986011001

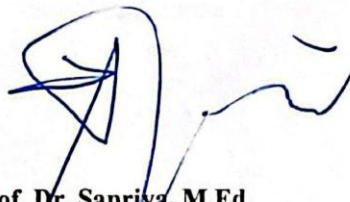
Pembimbing II



Muhamad Iqbal, S.Pd., M.Si.
NIP. 19801112 2009121003

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial



Prof. Dr. Sapriya, M.Ed.
NIP. 196308201998031001

LEMBAR PERSETUJUAN

Vitha Mutia Azzahra

**Pengaruh *Self Control* Terhadap Perilaku *Cyberslacking* Pada Peserta Didik
Kelas VIII SMP Karya Pembangunan 1 Baleendah**

Disetujui dan disahkan oleh:

Penguji I

Penguji II

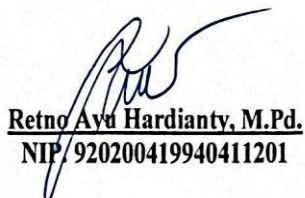


Prof. Dr. Ridwan Effendi, M.Ed.
NIP. 196209261989041001



Dr. Yeni Kurniawati S., M.Pd.
NIP. 197706022003122001

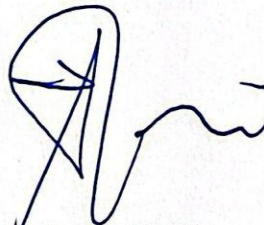
Penguji III



Retno Ayu Hardianty, M.Pd.
NIP. 920200419940411201

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial



Prof. Dr. Sapriya, M.Ed.
NIP. 196308201988031001

BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vitha Mutia Azzahra

NIM : 2107204

Program Studi : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial

Judul Karya : Pengaruh *Self Control* Terhadap Perilaku *Cyberslacking* Pada

Peserta Didik Kelas VIII SMP Karya Pembangunan 1 Baleendah

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri.

Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia

Bandung, 09 Juli 2025



Vitha Mutia Azzahra

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self Control* Terhadap Perilaku *Cyberslacking* pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Karya Pembangunan 1 Baleendah” dengan tepat pada waktunya. Tujuan diajukannya skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Pendidikan Indonesia. Shalawat serta salam senantiasa tercurah limpahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, semoga syafaatnya dapat dilimpahkan kepada keluarga, sahabatnya, serta kepada kita semua selaku umatnya.

Pemilihan topik dalam skripsi ini dilatarbelakangi oleh fenomena meningkatnya penggunaan internet oleh peserta didik dalam kegiatan pembelajaran, yang tidak jarang disalahgunakan untuk aktivitas non-akademik. Hal tersebut mendorong penulis untuk meneliti sejauh mana kemampuan *Self-Control* dapat memengaruhi perilaku *Cyberslacking* yang dilakukan siswa di kelas. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti terbuka terhadap segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi referensi bagi pembaca, khususnya dalam bidang pendidikan dan penelitian terkait perilaku digital peserta didik.

Bandung, Juli 2025

Peneliti,

Vitha Mutia Azzahra

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, kesabaran, serta kemudahan dalam melewati setiap proses penyusunan skripsi ini. Proses yang tidak selalu mudah, namun penuh pelajaran dan pengalaman berharga, yang pada akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Skripsi ini tentu tidak akan terselesaikan tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi selama proses penyusunan. Ucapan terima kasih secara khusus peneliti sampaikan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Sapriya, M.Ed. selaku ketua Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, atas segala izin dan bantuannya selama peneliti berkuliah di Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial.
2. Bapak Prof. Dr. Aim Abdulkarim, M.Pd. selaku dosen pembimbing I dan Bapak Muhamad Iqbal, S.Pd., M.Si. selaku dosen pembimbing II yang selalu memberikan saran, arahan, masukan, dukungan, motivasi, dan semangat kepada peneliti dari awal sampai akhir selama proses penyusunan skripsi.
3. Seluruh dosen dan staff Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan, bantuan, saran dan masukan, kepada peneliti selama masa perkuliahan.
4. Ibu N.Ai Sumiarsih selaku Kepala Sekolah SMP Karya Pembangunan 1 Baleendah, Ibu Sari selaku guru mata pelajaran IPS kelas VIII dan seluruh pihak sekolah yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian, memfasilitasi, dan membantu peneliti selama proses penelitian di sekolah. Kemudian, Peserta didik kelas VIII C, VIII D, VIII E, dan VIII F yang telah bersedia menjadi responden penelitian serta selalu kooperatif selama berjalannya penelitian.
5. Keluarga yang selalu menjadi sumber kekuatan, semangat, dan doa dalam setiap langkah perjuangan ini. Kedua orang tua tersayang Mama Evi dan Ayah Tatang, Enek Heni serta kedua adik Alfathar dan Fathiasya, terima

kasih atas segalanya. Kepada keluarga besar yang juga senantiasa memberikan doa, semangat dan dukungan bagi peneliti.

6. Sahabat terdekat peneliti dari semenjak SMA hingga sekarang Eunike dan Calysta yang selalu hadir membantu, menemani, memberikan semangat, tawa, dan dukungan di saat suka maupun duka. Kehadiran kalian menjadi penguat yang berarti dalam proses penyusunan skripsi ini.
7. Sahabat terdekat peneliti yang senantiasa kebersamai selama masa perkuliahan, Agnes Neva, Salma Ghina, Salwa Tsabitah, Najma Nurfaiza, Anisa Jeni, Ananda Nurlaila, Alya Najla, dan Dilla Lestari yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan perkuliahan ini. Terima kasih atas kebersamaan, canda tawa, bantuan, serta dukungan tanpa henti yang kalian berikan. Kehadiran kalian tidak hanya menjadi teman belajar, tetapi juga rumah untuk saling menguatkan hingga akhirnya penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Serta, Seluruh teman seperjuangan mahasiswa Pendidikan IPS Angkatan 2021, terkhusus kelas A yang telah kebersamai peneliti dari awal sampai akhir perkuliahan.
8. Seluruh pihak yang telah terlibat dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan namanya satu persatu. Terima kasih banyak atas bantuan, semangat, serta doa yang telah diberikan kepada peneliti.

Semoga seluruh kebaikan yang telah dilakukan oleh seluruh pihak yang terlibat mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT, serta menjadi amal jariyah yang membawa keberkahan di dunia maupun akhirat.

Bandung, Juli 2025

Peneliti,

Vitha Mutia Azzahra

ABSTRAK

Vitha Mutia Azzahra (2025). **Pengaruh *Self Control* Terhadap Perilaku *Cyberslacking* pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Karya Pembangunan 1 Baleendah.**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh semakin meluasnya penggunaan perangkat digital dalam lingkungan sekolah. Dalam praktiknya, penggunaan tersebut tidak selalu terbatas pada kepentingan akademik, tetapi juga dapat mengarah pada perilaku *cyberslacking*, yaitu aktivitas non-akademik yang dilakukan selama proses pembelajaran. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi munculnya perilaku ini adalah *self-control* atau kemampuan mengendalikan diri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-control* terhadap perilaku *cyberslacking*. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui survei dengan menggunakan angket, sedangkan analisis data menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum, tingkat *self-control* peserta didik kelas VIII di SMP Karya Pembangunan 1 Baleendah berada pada kategori sedang. Demikian pula, tingkat perilaku *cyberslacking* yang dilakukan peserta didik kelas VIII di SMP Karya Pembangunan 1 Baleendah juga berada pada kategori sedang. Selain itu, ditemukan adanya pengaruh positif antara *self-control* dengan perilaku *cyberslacking* pada peserta didik kelas VIII di SMP Karya Pembangunan 1 Baleendah. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun peserta didik memiliki *self-control* yang baik, mereka tetap melakukan *cyberslacking* sebagai bentuk respons sadar terhadap tekanan atau kejenuhan selama pembelajaran. Dengan demikian, *self-control* tidak selalu menekan perilaku *cyberslacking*, melainkan dapat memengaruhi bagaimana siswa menyesuaikan diri terhadap situasi akademik melalui keputusan yang mereka ambil secara sadar.

Kata kunci: *Self-Control*, *Cyberslacking*, Perilaku Digital

ABSTRACT

Vitha Mutia Azzahra (2025). *The Effect of Self Control on Cyberslacking Behavior in Class VIII Students of SMP Karya Pembangunan 1 Baleendah.*

This study was motivated by the increasing use of digital devices in schools. In practice, this use is not always limited to academic purposes, but can also lead to cyberslacking, which is non-academic activities carried out during the learning process. One factor that can influence the emergence of this behavior is self-control. This study aims to analyze the influence of self-control on cyberslacking behavior. The approach used in this study is a quantitative approach with a correlational method. Data collection techniques were carried out through surveys using questionnaires, while data analysis used simple linear regression. The results showed that, in general, the level of self-control of eighth-grade students at SMP Karya Pembangunan 1 Baleendah was in the moderate category. Similarly, the level of cyberslacking behavior exhibited by eighth-grade students at SMP Karya Pembangunan 1 Baleendah was also in the moderate category. In addition, a positive influence was found between self-control and cyberslacking behavior among eighth-grade students at SMP Karya Pembangunan 1 Baleendah. These findings indicate that even though students have good self-control, they still engage in cyberslacking as a conscious response to pressure or boredom during learning. Thus, self-control does not always suppress cyberslacking behavior, but can influence how students adjust to academic situations through the decisions they make consciously.

Keywords: Self-Control, Cyberslacking, Digital Behavior

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR HAK CIPTA.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
BEBAS PLAGIARISME	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	10
1.6 Struktur Organisasi Skripsi.....	10
BAB II KAJIAN TEORI.....	12
2.1 <i>Cyberslacking</i>	12
2.1.1 Pengertian <i>Cyberslacking</i>	12
2.1.2 Jenis-Jenis <i>Cyberslacking</i>	13
2.1.3 Aspek-Aspek <i>Cyberslacking</i>	14
2.1.4 Faktor-Faktor <i>Cyberslacking</i>	15
2.1.5 Dampak Positif dan Negatif <i>Cyberslacking</i>	18
2.2 <i>Self Control</i>	19
2.2.1 Pengertian <i>Self Control</i>	19

2.2.2 Aspek-Aspek <i>Self Control</i>	20
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan <i>Self Control</i>	21
2.3 Hubungan <i>Self Control</i> dan <i>Cyberslacking</i>	23
2.4 Penelitian Terdahulu	25
2.5 Kerangka Berpikir	27
2.6 Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Desain Penelitian	29
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	30
3.2.1 Lokasi Penelitian	30
3.2.2 Waktu Penelitian	30
3.3 Partisipan Penelitian	30
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	31
3.4.1 Populasi	31
3.4.2 Sampel	32
3.5 Instrumen Penelitian	34
3.6 Prosedur Penelitian	41
3.6.1 Tahap Perencanaan	41
3.6.2 Tahap Pelaksanaan	42
3.6.3 Tahap Pembuatan Laporan	42
3.7 Teknik Pengumpulan Data	42
3.7.1 Observasi	42
3.7.2 Kuisioner atau Angket	43
3.7.3 Studi Literatur	43
3.8 Teknik Pengolahan Data Uji Validitas dan Reabilitas	43
3.8.1 Uji Validitas	43
3.8.2 Uji Reliabilitas	46
3.9 Teknik Analisis Data	47
3.9.1 Analisis Data Deskriptif	48
3.9.2 Uji Normalitas	49

3.9.3 Uji Linearitas.....	49
3.9.4 Uji Hipotesis	49
3.9.5 Uji Analisis Regresi Linear Sederhana	49
3.9.6 Uji Korelasi	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	51
4.1 Gambaran Objek Penelitian.....	51
4.1.1 Lokasi Sekolah	51
4.1.2 Visi dan Misi Sekolah	52
4.2 Identitas Responden.....	53
4.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	53
4.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	54
4.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Penggunaan Handphone	56
4.3 Hasil Analisis Data	58
4.3.1 Statistik Deskriptif	58
4.3.1.2 Deskriptif Variabel <i>Self Control</i> (X).....	61
4.3.1.3 Deskriptif Variabel Y (<i>Cyberslacking</i>)	107
4.3.2 Uji Normalitas	154
4.3.3 Uji Linearitas.....	156
4.3.4 Uji Korelasi	157
4.3.5 Uji t	158
4.3.6 Uji Regresi Linear Sederhana X Terhadap Y	160
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	162
4.4.1 Tingkat <i>Self Control</i> Siswa Kelas VIII SMP KP 1 Baleendah .	162
4.4.2 Tingkat <i>Cyberslacking</i> Siswa Kelas VIII SMP KP 1 Baleendah.....	164
4.4.3 Pengaruh <i>Self Control</i> Terhadap Perilaku <i>Cyberslacking</i> Siswa Kelas VIII SMP KP 1 Baleendah.....	166
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	171
5.1 Kesimpulan.....	171
5.2 Implikasi	172

5.2.1 Implikasi Secara Teoritis :	172
5.2.2 Implikasi Praktis	173
5.3 Rekomendasi	174
LAMPIRAN.....	178

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah Populasi Penelitian.....	31
Tabel 3.2	Kriteria Bobot Nilai Pernyataan.....	34
Tabel 3.3	Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	35
Tabel 3.4	Hasil Uji Validitas Variabel <i>Self Control</i>	44
Tabel 3.5	Hasil Uji Validitas Variabel <i>Cynerlacking</i>	45
Tabel 3.6	Kategori Derajat Keandalan.....	46
Tabel 3.7	Uji Reliabilitas Variabel X.....	47
Tabel 3.8	Uji Reliabilitas Variabel Y.....	47
Tabel 3.9	Pedoman Interval.....	48
Tabel 3.10	Klasifikasi Uji Korelasi.....	50
Tabel 4.1	Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin	53
Tabel 4.2	Distribusi Responden Berdasarkan Usia	54
Tabel 4.3	Distribusi Responden Berdasarkan Lama Penggunaan Handphone ..	56
Tabel 4.4	Statistik Deskriptif.....	58
Tabel 4.5	Kategorisasi Variabel X <i>Self Control</i>	59
Tabel 4.6	Kategorisasi Variabel Y <i>Cyberslacking</i>	60
Tabel 4.7	Rata-Rata Keseluruhan Jawaban Indikator Variabel X.....	105
Tabel 4.8	Rata-Rata Keseluruhan Jawaban Indikator Variabel Y.....	152
Tabel 4.9	Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov & Shapiro-Wilk	154
Tabel 4.10	Uji Linearitas	157
Tabel 4.11	Uji Korelasi Pearson Product Moment.....	157
Tabel 4.12	Uji Hipotesis.....	159
Tabel 4.13	Perhitungan Regresi X terhadap Y	161

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Berpikir.....	28
Gambar 4.1	Lokasi dan Foto SMP KP 1 Baleendah.....	52
Gambar 4.2	Diagram Lingkaran Distribusi Jenis Kelamin Responden.....	54
Gambar 4.3	Diagram Lingkaran Distribusi Usia Responden	55
Gambar 4.4	Diagram Lingkaran Distribusi Responden Berdasarkan Lama Penggunaan Handphone.....	57
Gambar 4.5	Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Menyelesaikan Tugas Dengan Tepat Waktu”	62
Gambar 4.6	Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Menjaga Kebersihan Kelas”	64
Gambar 4.7	Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Mengatur Waktu Antara Bermain dan Belajar”	67
Gambar 4.8	Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Memilih Diam Ketika Bertemu Teman yang Di kenal”	69
Gambar 4.9	Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Tetap Fokus Saat Teman Berisik”	71
Gambar 4.10	Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Marah Saat Hal Tidak Sesuai dengan Keinginan”	73
Gambar 4.11	Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Kecewa Ketika Mengalami Kegagalan”	76
Gambar 4.12	Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Mengendalikan Emosi Saat Menghadapi Masalah”	78
Gambar 4.13	Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Lupa Materi yang Dipelajari di Sekolah”	80
Gambar 4.14	Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Kemudahan Mengingat Materi Saat Ujian”	82
Gambar 4.15	Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Kemampuan Berpikir Positif Saat Stress”	85
Gambar 4.16	Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Mengingat	

Kesalahan Orang yang Pernah Menyakiti”	87
Gambar 4.17 Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Berpikir Terlebih Dahulu Sebelum Bertindak”	90
Gambar 4.18 Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Kebingungan Saat Menghadapi Dua Pilihan”	92
Gambar 4.19 Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Siikap Terbuka Terhadap Saran Orang Lain”	95
Gambar 4.20 Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Respon Terhadap Komentar Orang Lain”	97
Gambar 4.21 Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Pengaruh Teman Terhadap Kebiasaan Belajar”	100
Gambar 4.22 Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Sikap Terbuka Terhadap Saran dari Teman”	103
Gambar 4.23 Diagram Batang Skor Rata-Rata Frekuensi Jawaban Indikator <i>Self Control</i>	106
Gambar 4.24 Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Respon Emosional Terhadap Notifikasi Chat Saat Pelajaran Berlangsung”	108
Gambar 4.25 Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Menunda Membalas Whatsapp Sampai Pelajaran Selesai”	111
Gambar 4.26 Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Tidak Terpengaruh Teman Untuk Menggunakan HP saat Jam Pelajaran”	113
Gambar 4.27 Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Mengakses Shopee atau Tiktokshop saat Pelajaran Membosankan”	116
Gambar 4.28 Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Mencari Barang di Aplikasi Belanja Online saat Pembelajaran”	118
Gambar 4.29 Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Menghindari Notifikasi Flash Sale saat Jam Pelajaran”	121
Gambar 4.30 Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Membagikan Momen di Media Sosial saat Pembelajaran Berlangsung”	124

Gambar 4.31 Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Fokus Memperhatikan Guru daripada Bermain HP di Kelas”	127
Gambar 4.32 Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Berbagi Konten Lucu di Grup Whatsapp saat Pelajaran”	129
Gambar 4.33 Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Akses Media Sosial saat Jam Pelajaran Berlangsung”	131
Gambar 4.34 Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Ketertarikan pada Berita Viral saat Jam Pelajaran”	134
Gambar 4.35 Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Kepo terhadap Berita Viral dari Teman saat Pembelajaran”	136
Gambar 4.36 Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Aktivitas Live Tiktok saat Jam Pelajaran”	139
Gambar 4.37 Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Menonton dan Mengunduh Youtube atau Film saat Pelajaran Membosankan” ...	141
Gambar 4.38 Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Bermain Game saat Jam Pelajaran untuk Mengatasi Kebosanan”	144
Gambar 4.39 Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Bermain Game Berjam-jam Meski Ada Tugas yang Harus Dikerjakan”	147
Gambar 4.40 Diagram Batang Frekuensi Jawaban Pernyataan “Mengutamakan Pelajaran Dibandingkan Rank Game”	150
Gambar 4.41 Diagram Batang Skor Rata-Rata Frekuensi Jawaban Indikator <i>Cyberslacking</i>	153
Gambar 4.42 Normal <i>QQ Plot</i>	155
Gambar 4.43 Detrended Normal <i>QQ Plot</i>	156

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Izin Penelitian	178
Lampiran 2.	Surat Keterangan Telah Selesai Melaksanakan Penelitian.....	179
Lampiran 3.	Hasil Jawaban Uji Coba Kuisisioner Variabel X.....	180
Lampiran 4.	Hasil Jawaban Uji Coba Kuisisioner Variabel Y	181
Lampiran 5.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	181
Lampiran 6.	Kuisisioner Penelitian	190
Lampiran 7.	Jawaban Kuisisioner Penelitian Variabel X.....	193
Lampiran 8.	Jawaban Kuisisioner Penelitian Variabel Y	195
Lampiran 9.	Karakteristik Responden	197
Lampiran 10.	Uji Normalitas	198
Lampiran 11.	Uji Linearitas	198
Lampiran 12.	Uji Regresi Linear Sederhana.....	199
Lampiran 13.	Uji Korelasi	199
Lampiran 14.	Dokumentasi Penelitian.....	200
Lampiran 15.	Biodata Penulis	201

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal :

- Afandi, N. A. (2012). Pengaruh pelatihan mindfulness terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA. *Pamator: Jurnal Ilmiah Universitas Trunojoyo*, 5(1), 19–27.
- 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>
- Aksoğan, M., & Bayer, H. (2022). A study on cyber-loafing levels of university students in teaching environments. *Journal of Multidisciplinary Studies in Education*, 6(3), 64–74. <https://doi.org/10.51383/jomse.1123731>
- Amaliawati, F., Pandang, A., & Harum, A. (2023). Penerapan teknik self-control untuk mengurangi kecanduan bermain gadget pada siswa sekolah menengah pertama. *PINISI Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 3(6), 183–191.
- Ardilasari, N., & Firmanto, A. (2022). Hubungan self-control dan perilaku cyberloafing pada pegawai negeri sipil. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*, 1(1), 247–254.
- Artha, N. M. W. I., & Supriyadi, S. (2013). Hubungan antara kecerdasan emosi dan self-efficacy dalam pemecahan masalah penyesuaian diri remaja awal. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 190–202.
- Astri, Y., & Zahreni, S. (2019). Pengaruh iklim organisasi terhadap perilaku cyberloafing pada karyawan PT X. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 13(1), 16–26. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v13i1.2264>
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Bahari, A. K., & Afiati, N. S. (2021). Apakah mahasiswa benar-benar mengakses internet untuk belajar? Studi deskriptif tentang cyberslacking pada mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi UMBY 2021*, 1–10.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 1–14.

<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001>

- Carter, H., Ryan, C., & Alex, R. (2012). Negative cases in the nexus between self-control, social bonds, and delinquency. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 11(1), 3–25.
- Casey, B. J., & Caudle, K. (2013). The teenage brain: Self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 82–87. <https://doi.org/10.1177/0963721413480170>
- Desiningrum, D. R., & Indriana, Y. S. (2017, Agustus). Intensi penggunaan gadget dan kecerdasan emosional pada remaja awal. *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, Semarang, 65–71.
- Denson, T. F., DeWall, C. N., & Finkel, E. J. (2012). Self-control and aggression. *Current Directions in Psychological Science*, 21(1), 20–25. <https://doi.org/10.1177/0963721411429451>
- Duri, R. (2021). Perbedaan kontrol diri siswa ditinjau dari perlakuan orang tua (otoriter). *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(2), 70–80. <https://doi.org/10.29300/at-taujih.v4i2.5535>
- Doni, F. R., & Faqih, H. (2017). Perilaku penggunaan media sosial pada kalangan remaja. *IJSE–Indonesian Journal on Software Engineering*, 3(2), 15–23. <https://doi.org/10.31294/ijse.v3i2.2816>
- Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol diri dan dukungan teman sebaya dengan coping stress pada remaja. *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 55–66.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>
- Garrett, R. K., & Danziger, J. N. (2008). Disaffection or expected outcomes: Understanding personal internet use during work. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(4), 937–958. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2008.00425.x>
- Gerow, J. E., Galluch, P. S., & Thatcher, J. B. (2010). To slack or not to slack: Internet usage in the classroom. *JITTA: Journal of Information Technology Theory and Application*, 11(3), 5–23.
- Gökçearslan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T., & Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation,

- general self-efficacy and cyberloafing. *Computers in Human Behavior*, 63, 639–649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>
- Henle, C. A., & Blanchard, A. L. (2008). The interaction of work stressors and organizational sanctions on cyberloafing. *Journal of Managerial Issues*, 20(3), 383–400.
- Liani, L. (2020). Pengaruh big five personality trait, self-control dan faktor demografi terhadap cyberloafing (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Mawaddah, D. J. (2020). Hubungan regulasi diri dengan penyesuaian diri pada santri kelas X di Pesantren Daar Al Uluum Kisaran (Tesis, Universitas Medan Area).
- Muna, R. F., & Astuti, T. P. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir. *Jurnal Empati*, 3(4), 481–491.
- Nuzula, I., & Fahmawati, Z. N. (2023). Pengaruh academic buoyancy dan kontrol diri terhadap cyberslacking pada siswa sekolah menengah atas dan sekolah menengah kejuruan. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 42–49. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6059>
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing phenomenon in organizations: Determinants and impacts. *International Journal of eBusiness and eGovernment Studies*, 4(2), 1–15.
- 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.
- Sherlyanita, A. K., & Rakhmawati, N. A. (2016). Pengaruh dan pola aktivitas penggunaan internet serta media sosial pada siswa SMPN 52 Surabaya. *Journal of Information Systems Engineering and Business Intelligence*, 2(1), 17–22. <https://doi.org/10.20473/jisebi.v2i1.2571>
- Simanjuntak, E., Apsari, F. Y., & Engry, A. (2022). "Positive learning attitude" training to improve vocational high school students' understanding of academic cyberslacking. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(3), 393–405. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i3.7874>
- Simbolon, L. L. (2020). Pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku cyberslacking mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan (Skripsi, Universitas HKBP Nommensen Medan). <https://repository.uhn.ac.id/bitstream/handle/123456789/4661/LISNA%20>

[LUDIANA%20SIMBOLON.pdf](#)

- Sundus, M. (2018). The impact of using gadgets on children. *Journal of Depression and Anxiety*, 7(1), 1–3. <https://doi.org/10.4172/2167-1044.1000301>
- Sutirman, S. (2006). Pemanfaatan internet dalam dunia pendidikan. *Efisiensi: Kajian Ilmu Administrasi*, 6(3), 199–208. <https://journal.uny.ac.id/index.php/efisiensi/article/view/3905>
- Vitak, J., Crouse, J., & LaRose, R. (2011). Personal internet use at work: Understanding cyberslacking. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1751–1759. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.03.002>
- Willems, Y. E., Boesen, N., Li, J., Finkenauer, C., & Bartels, M. (2019). The heritability of self-control: A meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 100, 324–334. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.03.003>
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166–183. <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>

Buku :

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Borba, M. (2008). *Membangun kecerdasan moral, tujuh kebajikan utama agar anak bermoral tinggi*. (Alih bahasa: Lina Jusuf). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Ghozali, I. (2009). *Analisis multivariate lanjutan dengan program SPSS*. Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode penelitian kuantitatif*. Pandiva Buku.

- Mujiman, H. (2011). Manajemen pelatihan berbasis belajar mandiri. Pustaka Pelajar.
- Neuman, W. L. (2014). Social research methods: Qualitative and quantitative approaches (7th ed.). Pearson Education Limited.
- Poletiek, F. H. (2013). Hypothesis-testing behaviour. Psychology Press.
- Silalahi, U. (2015). Metode penelitian sosial kuantitatif. PT Refika Aditama.
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sukardi, H. (2021). Metodologi penelitian pendidikan: Kompetensi dan praktiknya (Edisi Revisi). Bumi Aksara.
- Utama, J. S. A. (Ed.). (2016). Psikologi dan teknologi informasi (Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa 2). Himpunan Psikologi Indonesia.
- Zed, M. (2008). Metode penelitian kepustakaan. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.

Internet :

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024, Februari 19). APJII: Jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>