

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang Masalah

Di era sekarang ini teknologi terus berkembang mengikuti kebutuhan pasar, semua orang membutuhkan tuntutan teknologi yang semakin efisien dan efektif dalam memperoleh informasi-informasi yang relevan. Salah satu teknologi yang marak digunakan saat ini adalah internet. Internet merupakan sesuatu yang saat ini banyak digemari oleh kalangan masyarakat karena mudah diakses melalui *gadget*, seperti *laptop*, *notebook*, *handphone* dan lain sebagainya yang mampu melengkapi kebutuhan manusia akan media praktis dan modren.

Internet tentunya telah banyak membantu masyarakat dunia untuk saling terhubung satu dengan yang lainnya, selain itu kecepatan internet yang sedikit lebih unggul dari media lainnya, menjadikan internet sebagai bagian penting dalam memberikan kemudahan untuk mencari sumber informasi dengan cepat sesuai dengan kebutuhan. Oleh karena itu internet umum digunakan oleh masyarakat, tak terkecuali dikalangan mahasiswa yang memanfaatkan teknologi tersebut dalam menunjang kebutuhan pendidikannya.

Dimana pendidikan itu merupakan suatu proses yang diperlukan untuk mendapatkan keseimbangan dan kesempurnaan dalam perkembangan individu maupun masyarakat. Pendidikan tersebut dapat

diperoleh melalui perguruan tinggi yang memiliki peran penting bagi pembangunan dan kemajuan peradaban bangsa. Sebagaimana disebutkan dalam UU RI No. 20 Tahun 2012 bahwa pendidikan tinggi mempunyai tujuan yaitu, dihasilkannya lulusan yang menguasai cabang ilmu pengetahuan dan teknologi untuk memenuhi kepentingan nasional dan peningkatan daya saing bangsa.

Sehubungan dengan kebutuhan mahasiswa akan internet, sebagian besar kampus-kampus di Indonesia menyediakan akses internet secara gratis bagi mahasiswa sebagai salah satu sarana untuk menunjang proses pendidikan mahasiswa tersebut. Ketersediaan internet ini diharapkan dapat menunjang proses belajar mandiri pada mahasiswa, membantu menyediakan sumber-sumber informasi atau referensi materi belajar, menambah wawasan, serta hal lain yang berhubungan dengan perkuliahan.

Kondisi seperti ini tentunya menyebabkan akses internet di kawasan kampus lebih mudah bagi mahasiswa, sehingga mahasiswa merupakan pihak yang memiliki frekuensi akses internet lebih tinggi dibandingkan profesi lainnya (Kominfo,2016). Hal tersebut juga sesuai dengan hasil survei yang diselenggarakan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) yang menyatakan bahwa pengguna internet berdasarkan tingkat pendidikan terakhir terdapat 88,24% pada tingkat S2/S3 dan 79,23% pada tingkat S1/Diploma, hal ini

membuktikan kampus sebagai tempat yang sering digunakan dalam mengakses internet (APJII, 2017).

Pada dunia pendidikan, internet digunakan dalam kegiatan belajar mengajar, seperti proses pembelajaran yang dilakukan secara *online* tanpa bertatap muka. Proses pembelajaran seperti ini biasa disebut dengan *online learning*. *Online learning* dapat memfasilitasi proses pembelajaran secara lebih luas, lebih banyak, dan lebih bervariasi. Pembelajar dapat belajar kapan saja dan dimana saja tidak terbatas oleh jarak, ruang, dan waktu. Ini merupakan salah satu dampak positif dari adanya kemajuan teknologi saat ini dibidang pendidikan.

Selain dampak yang positif yang dihasilkan dari teknologi ini, kemajuan teknologi ini juga membawa dampak yang negatif, salah satunya adalah *cyberslacking*. *Cyberslacking* didefinisikan sebagai perilaku sadar yang dilakukan oleh karyawan untuk mengakses hal-hal yang tidak berhubungan dengan pekerjaannya dengan menggunakan akses internet perusahaan (Lim,2002). Pada perkembangan penelitian berikutnya konsep *cyberslacking* juga terjadipada setting pendidikan khususnya pada situasi perkuliahan ketika kebanyakan mahasiswa juga melakukan akses internet pada hal-hal non akademik ketika sedang mengikuti perkuliahan di kelas (Geokcearslan, Mumcu, Haslaman, Cevik, 2016).

Ketersediaan internet dapat membantu mahasiswa untuk memperoleh informasi-informasi yang relevan dalam meningkatkan

proses pembelajaran mahasiswa. Sehingga beberapa kampus menyediakan layanan internet gratis dalam menunjang proses perkuliahan. Salah satunya adalah Universitas HKBP Nommensen yang menyediakan akses internet secara gratis bagi mahasiswanya. Di dalam Universitas HKBP Nommensen ini tentunya terdapat mahasiswa yang merupakan salah satu subjek yang termasuk dalam dunia pendidikan yang berhadapan dengan rutinitas belajar, dan juga terlibat dalam pengerjaan tugas.

Dimana mahasiswa merupakan peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi yang secara aktif mengembangkan potensinya dengan melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah atau penguasaan pengembangan, dan pengamalan suatu cabang ilmu pengetahuan atau teknologi untuk menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi, dan/atau profesional yang berbudaya (Undang-Undang No. 20 Tahun 2012). Keberadaan internet di kampus diharapkan dapat meningkatkan kualitas belajar mahasiswa di Perguruan Tinggi. Namun seiring perkembangan teknologi tersebut, banyak pemanfaatan yang kurang tepat, salah satunya adalah *cyberslacking*.

Secara teoritis, konsep *cyberslacking* berawal dari situasi dunia kerja ketika karyawan melakukan akses internet pada hal-hal personal di luar pekerjaan yang sedang dilakukannya (Lim, 2002). *Cyberslacking* didefinisikan sebagai perilaku sadar yang dilakukan oleh karyawan untuk

mengakses hal-hal yang tidak berhubungan dengan pekerjaannya dengan menggunakan akses internet perusahaan (Lim, 2002).

Cyberslacking merupakan perilaku mahasiswa yang menggunakan internet pada jam pelajaran untuk kepentingan pribadi dan kegiatan yang tidak berkaitan dengan perkuliahan. Kata lain yang biasa disebutkan pada penggunaan internet yang tidak sesuai atau tidak berkaitan dengan pekerjaan antara lain *junk computing*, *cyberslacking*, atau *cyberloafing*, (Lim, 2002). Sementara menurut Blanchard dan Henle (2008), *cyberslacking* merupakan penggunaan akses internet secara disengaja untuk tujuan pribadi yang tidak berkaitan dengan perkuliahan oleh mahasiswa pada jam belajar.

Berdasarkan penjelasan diatas terkait penggunaan internet di kalangan mahasiswa, peneliti ingin mengetahui terkait dengan *cyberslacking* di Universitas HKBP Nommensen Medan, maka peneliti melakukan wawancara dengan mahasiswa Universitas HKBP Nommensen, kutipan wawancara subjek sebagai berikut:

Hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa Fakultas Hukum Universitas HKBP Nommensen Medan yang berinisial E.L yang mengatakan:

“saya tidak bisa tanpa gadget karena dengan gadget itu saya bisa melakukan banyak hal, seperti halnya menghubungi keluarga, mengerjakan tugas perkuliahan, dan membuka media sosial lainnya sebagai hiburan seperti: facebook, instagram, whatsApp, dan lain sebagainya, saya juga banyak menghabiskan waktu untuk bermain

gadget baik ketika saya berada dirumah ataupun diruangan perkuliahan. Saya sering membuka dan memainkan gadget untuk membalas chat dari teman-teman saya, ataupun membuka media lainnya untuk mengalihkan rasa bosan saat belajar.”

(Komunikasi Personal,4 November 2019)

Hasil wawancara dengan seorang mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan yang berinisial A.S yang mengatakan:

“...kalo saya sendiri kak, jarang membuka gadget saat diruangan perkuliahan, saya hanya membuka gadget untuk seperlunya saja, misalnya ketika dosen mengizinkan membuka gadget untuk searching atau membuka hal-hal yang berkaitan dengan pelajaran, jadi kalo di ruangan,^{gadget} itu bukan jadi prioritas karena kalo kita terlalu fokus sama gadget proses belajar kita itu akan terganggu kak.”

(Komunikasi Personal,4 November 2019)

Hasil wawancara dengan seorang mahasiswi Fakultas Hukum Universitas HKBP Nommensen Medan yang berinisial R.S yang mengatakan:

“saya sendiri sering menggunakan gadget selain untuk bermain media sosial, saya kadang main game di ruangan kelas, saya selalu mengambil posisi duduk dibagian belakang supaya dosen tidak memperhatikan apa yang saya kerjakan, saya main game untuk menghibur diri karena kadang bosan mendengar dosen bicara terus”

(Komunikasi Personal,4 November 2019)

Hasil wawancara dengan seorang mahasiswi Fakultas Ekonomi Universitas HKBP Nommensen Medan yang berinisial yang B.S mengatakan:

“Saya memang sering menggunakan gadget diruangan kelas jika dosen yang menyampaikan materi itu membosankan dan mengajar

dengan cara yang kurang menarik, kadang kalo saya merasa bosan dengan pelajaran yang berlangsung saya biasanya buka youtube dengan posisi duduk paling belakang, tapi jika cara mengajar dosennya cukup menarik, tidak membosankan saya pasti mendengarkan penjelasan dosen tersebut hingga perkuliahan selesai tanpa menggunakan gadget”

(Komunikasi Personal,15 April 2020)

Berdasarkan beberapa hasil wawancara yang dilakukan peneliti tersebut ada mahasiswa yang menggunakan *gadget* dengan seperlunya, yaitu untuk mencari hal yang berkaitan dengan perkuliahan ataupun ketika dosen mengizinkan melakukan akses internet dalam kelas. Namun disamping itu ada juga mahasiswa yang cenderung menghabiskan waktu untuk bermain *gadget* didalam kelas, mahasiswa menggunakan akses internet di dalam kelas justru memanfaatkan internet untuk hal-hal yang sifatnya non-akademik seperti main game, membalas *chat* dan membuka hal-hal lain yang tidak berhubungan dengan perkuliahan. Ini menunjukkan adanya perilaku *cyberslacking* mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan.

Pada perkembangan penelitian berikutnya konsep *cyberslacking* juga terjadi pada setting pendidikan khususnya pada situasi perkuliahan ketika kebanyakan mahasiswa juga melakukan akses internet pada hal-hal non-akademik ketika sedang mengikuti perkuliahan (Gerow, Galluch, & Thatcher 2010). Dalam Simanjuntak, 2019 ditunjukkan bahwa faktor *sharing, shopping, real time updating, accesing online content* dan *gaming/gambling* dapat berfungsi sebagai dimensi yang menggambarkan *cyberslacking* akademik mahasiswa di Indonesia.

Untuk mengetahui latar belakang terjadinya perilaku *cyberslacking* tersebut, peneliti melakukan wawancara lanjutan kepada beberapa mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan, dengan wawancara sebagai berikut :

Hasil wawancara dengan seorang mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan yang berinisial yang L.S mengatakan:

“saya terkadang menggunakan gadget ketika berada diruangan kelas, karena terkadang ada chat yang penting yang harus dibalas, kemudian karena saya kadang mengantuk di ruangan kelas, sehingga untuk mengalihkan rasa ngantuk itu saya membuka gadget sebentar, namun karena dosen juga kurang memperhatikan aktivitas setiap mahasiswanya, saya pribadi malah keterusan memainkan gadget tersebut. Karena dengan bermain gadget bisa membuat saya tidak merasa ngantuk lagi.”

(Komunikasi Personal,4 November 2019)

Hasil wawancara dengan seorang mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas HKBP Nommensen Medan yang berinisial yang A.S mengatakan:

“Saya sering bermain gadget di ruangan kelas, karena memang banyak chat yang masuk, membuka youtube, melihat history teman dan yang lainnya dengan tujuan mengalihkan rasa bosan, memang sih saat bermain gadget kita jadi tidak fokus mengikuti pelajaran, karena pikiran kita itu udah terbagi, jadi sering kurang memperhatikan materi yang sedang diajarkan, tapi mau gimana lagi kebiasaan main gadget ini susah di kendalikan, apalagi kalo pas asik-asiknya chat sama teman.”

(Komunikasi Personal, 4 November 2019)

Hasil wawancara dengan seorang mahasiswi Fakultas Teknik Universitas HKBP Nommensen Medan yang berinisial yang R.S mengatakan:

“Saya sebenarnya kalo menggunakan gadget itu lihat situasi juga, kadangkannya banyak yang asik nih main gadget semua, apalagi saat mata kuliah dengan cara mengajar dosen yang monoton tentunya saya juga jadi ikut-ikutan main gadget bahkan kadang kami main game mobile legend di ruangan kelas atau sering kita sebut mabar (main bareng) gitu. Jadi kepengaruh lingkungan juga sebenarnya”

(Komunikasi Personal, 15 April 2020)

Hasil wawancara dengan seorang mahasiswi Fakultas Teknik Universitas HKBP Nommensen Medan yang berinisial yang M.S mengatakan:

“Saya memang sudah terbiasa main gadget diruangan maupun diluar ruangan, karena kan dengan gadget kita bisa banyak memperoleh informasi mengenai perkuliahan ataupun mengenai hal lainnya. Memang saat kita menggunakan gadget di ruangan, membuat agak terganggu cuman kan karena udah jadi kebiasaan, kalo tanpa gadget itu kek gk lengkap, serasa ada yang kurang aja gitu. Intinya dalam penggunaan gadget pasti ada plus minusnya lah. Sekalipun terkadang banyakan minusnya kalo pas main gadget diruangan. Cuman gak bisa dihindari lagi karna main gadget itu sudah menjadi kebiasaan dan susah dikontrol.”

(Komunikasi Personal, 16 April 2020)

Berdasarkan beberapa hasil wawancara yang dilakukan peneliti tersebut, terdapat beberapa faktor yang melatarbelakangi individu dalam melakukan perilaku *cyberslacking*, yaitu faktor eksternal dapat berupa peraturan yang ada didalam kelas, serta kondisi yang ada didalam kelas, dan faktor internal yaitu sikap serta kebiasaan seseorang dalam bermain *gadget*. Jika dosen tidak menjelaskan peraturan tentang larangan bermain

gadget dan menggunakan internet selama perkuliahan, maka akan menimbulkan risiko yang lebih tinggi seseorang melakukan *cyberslacking*. Selain itu jika *cyberslacking* dianggap sebagai hal yang biasa oleh teman lainnya, maka seseorang akan lebih memungkinkan untuk melakukan *cyberslacking* saat perkuliahan berlangsung. Salah satu hal paling umum yang melatarbelakangi perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa yaitu adanya keinginan yang tidak terkontrol oleh mahasiswa dalam menggunakan *gadget* (kontrol diri).

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari O' Neill, Hambley, & Chatellier (2014), yang menemukan bahwa perilaku *cyberslacking* dipengaruhi oleh sikap, emosi, dan faktor sosial yang dimiliki oleh mahasiswa ketika menggunakan internet untuk urusan pribadi. Lingkungan juga menjadi faktor pendukung mahasiswa melakukan *cyberslacking*, namun keinginan dalam diri sendiri untuk melakukan *cyberslacking* ternyata menjadi faktor yang lebih mempengaruhi dibandingkan dengan faktor lingkungan sekitar atau teman sekitar yang melakukan (Gerow, Galluch, & Thatcher 2010). Mahasiswa cenderung mencari kegiatan lain (*off-task*) ketika merasakan kebosanan atau berusaha untuk tetap terjaga ketika kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung (Ragan, Jennings, Massey & Doolittle 2014).

Baumeister (2002) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan suatu kapasitas untuk memberikan alternatif kondisi dan respon tertentu. Kontrol diri merupakan pola respon yang baru dimulai untuk menggantikan sesuatu dengan yang lain, misalnya respon yang berkaitan

dengan mengalihkan perhatian dari sesuatu yang diinginkan, mengubah emosi, menahan dorongan tertentu dengan memperbaiki kinerja. Hal ini sesuai dengan pernyataan (dalam Hastuti 2018) yang mengartikan bahwa kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk menyesuaikan tingkah lakunya dengan apa yang dianggap diterima secara sosial oleh masyarakat. Sementara itu secara lebih spesifik kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan mengesampingkan impuls dan respon spontan yang selama ini telah menjadi kebiasaan, untuk kemudian menyesuaikan diri dengan standar orang ataupun pihak lain.

Kontrol diri tersebut dapat membantu seseorang untuk mengabaikan dorongan pemenuhan untuk bermain internet, dan menolong individu tersebut untuk merespon sesuai dengan standar personal atau sosial dengan menggunakan internet sesuai dengan kebutuhan. Hal ini senada dengan hasil penelitian pada Pegawai Dinas X Provinsi Jawa Tengah (dalam Sari, & Ratnaningsih, 2018) yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan intensi *cyberslacking*. Semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah intensi *cyberslacking* dan sebaliknya jika semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi intensi *cyberslacking*. Kontrol diri memberikan sumbangan efektif sebesar 32% dalam mempengaruhi intensi *cyberslacking*.

Selain itu Wang, Chen & Liang (2011), dalam penelitiannya pada mahasiswa Universitas Johnson & Wales, menemukan bahwa tingkat mahasiswa yang mengakses media sosial ketika berada dikelas sebesar 64% dan tingkat mahasiswa yang mengakses media sosial ketika

mengerjakan tugas sebesar 80%. Perilaku *cyberslacking* ini tentunya dapat mengganggu pencapaian mahasiswa tersebut ataupun merusak hasil akademisnya (Meier, Reinecke, & Meltzer,2016). Berdasarkan hal tersebut mahasiswa diharapkan mampu mengendalikan perilaku akan penggunaan internet, agar penggunaan internet dapat dimanfaatkan dengan baik sesuai dengan kebutuhan, sehingga penggunaan internet tersebut mampu membantu mahasiswa dalam kegiatan belajar, dan tidak menjadikan internet sebagai hal yang dapat mengganggu proses pembelajaran.

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku *Cyberslacking* Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan”

I.2. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan di atas, maka rumusan masalah yang peneliti tetapkan yaitu: Apakah terdapat Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku *Cyberslacking* Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan?

I.3. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah peneliti tetapkan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku *Cyberslacking* Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

I.4. Manfaat Penelitian

Adapun Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperkaya temuan pada bidang ilmu psikologi mengenai *cyberslacking* di Indonesia dan kaitannya dengan kontrol diri mahasiswa.

A. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah dapat menambah wawasan yang dapat digunakan sebagai kajian bersama tentang apa Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku *Cyberslacking* Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan. Serta dapat memberikan kontribusi yang positif bagi berkembangnya ilmu pengetahuan khususnya psikologi pendidikan dan dapat menjadi inspirasi penelitian-penelitian selanjutnya.

B. Manfaat Praktis

- Manfaat bagi pendidik

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi sebagai bahan masukan bagi pendidik untuk lebih memperhatikan mahasiswa dalam proses perkuliahan. Pendidik diharapkan menciptakan pembelajaran yang baik sehingga mahasiswa mempunyai perhatian saat perkuliahan berlangsung.

- Manfaat bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi mahasiswa agar dapat mengurangi aktivitas *cyberslacking* yang mengganggu proses dan waktu belajar. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan mampu mengendalikan diri dalam aktivitas *cyberslacking*.

BAB II TINJAUAN

PUSTAKA

II.1 KONTROL DIRI

II.1.1 Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu kontrol diri juga merupakan kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya. Menurut (Averill,1973) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Pengertian yang dikemukakan oleh Averill menitikberatkan pada seperangkat kemampuan mengatur dalam memilih tindakan yang sesuai dengan yang diyakininya.

Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya

berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai, dan aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku yang positif. Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufron & Risnawita, 2010) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Menurut Calhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar.

Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya. Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negatif yang disebabkan karena respon yang dilakukannya.

Calhoun dan Acocella (dalam Ghufron & Risnawita, 2010) mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu untuk mengontrol diri secara kontinyu. Pertama, individu hidup bersama

kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Sehingga dalam rangka memenuhi tuntutan tersebut dibutuhkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Berdasarkan teori-teori di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan variabel psikologis yang mencakup kemampuan seseorang dalam mengelola informasi untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini dan mengarahkan bentuk perilaku melalui pertimbangan sehingga dapat membuat keputusan yang diinginkan.

II.1.2 Ciri- ciri Kontrol Diri

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Menurut Hurlock (dalam Ghufro dan Risnawita, 2010) ada dua kriteria yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak. Kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun reaksi positif saja tidaklah cukup, karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan psikis. Kontrol emosi

seharusnya tidak membahayakan fisik dan psikis individu. Artinya dengan mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik.

Hurlock menyebutkan tiga kriteria emosi yang matang sebagai berikut:

- a) Dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial.
- b) Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat
- c) Dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara beraksi terhadap situasi tersebut.

II.1.3 Aspek-Aspek Kontrol Diri

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menyebutkan ada lima aspek kontrol diri, yaitu :

a. Disiplin Diri (*Self Discipline*)

Self-discipline mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Hal ini berarti individu mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas. Individu dengan *self-discipline* yang baik mampu menahan dirinya dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya.

b. Tidak Tergesa-gesa (*Deliberate* atau *Nonimpulsive*)

Deliberate atau *nonimpulsive* merupakan kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, bersifat hati-hati dan tidak tergesa-gesa. Ketika individu sedang bekerja, individu tersebut cenderung tidak mudah teralihkan. Individu yang tergolong *nonimpulsive* mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak.

c. Kebiasaan Hidup Sehat (*Healthy Habits*)

Healty habits adalah kemampuan individu untuk mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu tersebut. Oleh karena itu, individu dengan *healthy habits* akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Individu dengan *healthy habits* akan mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif bagi dirinya meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung.

d. Regulasi Diri

Regulasi diri adalah kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Individu dengan regulasi diri akan dapat mengarahkan perilaku kepada hal yang positif.

e. Konsisten (*Reliability*)

Reliability yang merupakan dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap perencanaannya.

Aspek-aspek kontrol diri yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) yang meliputi disiplin diri (*self dicipline*), tidak terburu-buru (*deliberate* atau *nonimpulsive*), kebiasaan hidup sehat (*healthy habits*),Regulasi diri dan konsisten (*reliability*).

II.1.4 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri.

Dalam hal ini, kontrol diri sangat berperan penting bagi kehidupan, kontrol diri yang terdapat dalam diri setiap individu tidaklah sama, hal tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor pembentukannya. Sebagaimana faktor psikologis lainnya, kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri ini terdiri dari faktor internal / faktor yang berasal dari diri individu dan faktor eksternal atau lingkungan (dalam Ghufron dan Risnawita 2010).

1. Faktor internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang tersebut. Seiring dengan bertambahnya usia, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, individu belajar merespon kekecewaan, ketidaksukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri.

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Hasil penelitian Nasichah (dalam Ghufron dan Risnawita 2010), menunjukkan bahwa persepsi remaja

terhadap penerapan disiplin orangtua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Oleh sebab itu, bila orangtua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini, dan orangtua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan oleh anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap ke konsistenan ini akan diinternalisasi anak, di kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

II.2.Cyberslacking

II.2.1 Pengertian *Cyberslacking*

Cyberslacking didefinisikan sebagai kecenderungan mahasiswa melakukan akses internet yang tidak berhubungan dengan tugas-tugas belajarnya. *Cyberslacking* didefinisikan sebagai perilaku sadar yang dilakukan oleh karyawan untuk mengakses hal-hal yang tidak berhubungan dengan pekerjaannya dengan menggunakan akses internet perusahaan (Lim, 2002). Pada situasi perkuliahan *cyberslacking* didefinisikan sebagai penggunaan internet untuk tujuan-tujuan di luar perkuliahan yang dilakukan saat perkuliahan. Perilaku *cyberslacking* terwujud dalam bentuk email, akses situs non-akademik, *chatting*, *texting*, media sosial, *shopping*, *games* dan *blog* yang dilakukan selama mahasiswa mengikuti perkuliahan (Akbulut, 2016).

Menurut Prasad et.al (2010), *cyberslacking* adalah penggunaan internet oleh siswa untuk kepentingan personal disaat jam pelajaran,

dimana siswa tidak berkonsentrasi ataupun memperhatikan pembelajaran dikelas dan serupa dengan *cyberloafing* yang dilakukan oleh karyawan. Akubulut et.al (2016) berpendapat bahwa *cyberslacking* adalah aktivitas penggunaan fasilitas internet kampus oleh mahasiswa untuk kepentingan non-akademik disaat jam perkuliahan. Fasilitas internet kampus yang disediakan seharusnya digunakan untuk menunjang pembelajaran, bukan digunakan untuk kepentingan pribadi yang tidak ada kaitannya dengan pembelajaran.

Dari beberapa pengertian yang telah dipaparkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *cyberslacking* dalam konteks penelitian ini adalah aktifitas mahasiswa yang secara sengaja menggunakan internet untuk hal-hal yang bersifat pribadi yang tidak ada kaitannya dengan kegiatan belajar mengajar yang seharusnya diselesaikan.

II.2.2 Jenis– Jenis *Cyberslacking*

Berbagai macam jenis *cyberslacking* yang diusulkan, salah satunya studi dalam literatur yang dilakukan oleh Lim (2002), yang mengklasifikasikan *cyberslacking* pada karyawan yang biasa disebut dengan istilah *cyberloafing* sebagai kegiatan *browsing* atau *email*. Sementara di luar pekerjaan termasuk perilaku yang berkaitan dengan seberapa sering individu menggunakan internet untuk menjelajahi situs yang tidak berkaitan dengan pekerjaan (misalnya investasi, berita, olahraga, belanja) yang melibatkan pengecekan, mengirim atau menerima email yang tidak terkait dengan pekerjaan.

Blanchard dan Henle (2008), mengelompokkan *cyberslacking* ditinjau dari intensitas perilaku yang terbagi atas:

a. *Minor Cyberslacking*

Adalah jenis individu yang terlibat dalam bentuk perilaku penggunaan internet yang umum dan tidak berkaitan dengan pekerjaan. Contohnya mengirim dan menerima email pribadi, mengunjungi situs olahraga, memperbaharui status jejaring sosial (seperti facebook dan *twitter*), serta berbelanja online.

b. *Serius Cyberslacking*

Yaitu tipe individu yang terlibat dalam berbagai bentuk penggunaan internet dan bersifat lebih berbahaya karena sifatnya melanggar norma instansi dan berpotensi illegal. Contohnya judi online, mengelola situs milik pribadi, serta membuka situs yang mengandung pornografi. Karakteristik perilaku *cyberslacking* karyawan yang berhubungan dengan konteks perusahaan tentu berbeda dengan *cyberslacking* yang dilakukan oleh mahasiswa pada konteks kuliah. Oleh sebab itu penting adanya pengembangan skala *cyberslacking* akademik yang didasarkan pada konteks pendidikan khususnya mahasiswa di situasi perkuliahan.

Sementara itu, Li and Chung (2006) membagi *cyberloafing* kedalam empat jenis yakni:

- a. Aktivitas sosial yaitu penggunaan internet untuk berkomunikasi dengan teman. Aktivitas sosial yang melibatkan pengekspresian diri (*facebook, twitter, dll*) atau berbagi informasi *via blog (blogger)*.
- b. Aktivitas informasi yaitu menggunakan internet untuk mendapatkan informasi. Aktivitas ini terdiri dari pencarian informasi seperti situs berita.
- c. Aktivitas kenikmatan yaitu internet untuk menghibur. Aktivitas kesenangan ini terdiri dari aktivitas *game online* atau mengunduh musik (*youtube*) atau *software* untuk tujuan kesenangan.
- d. Aktivitas emosi virtual yaitu sisa dari aktivitas internet lainnya seperti berjudi atau berkencan. Aktivitas emosi virtual mendeskripsikan aktivitas online yang tidak dapat dikategorisasikan dengan aktivitas lainnya seperti berbelanja *online* atau mencari pacar secara *online*.

II.2.3 Faktor-Faktor Perilaku *Cyberslacking*

Menurut Ozler & Polat (2012), terdapat tiga faktor munculnya perilaku *cyberloafing* yaitu:

1) Faktor Individual

Berbagai atribut dalam diri individu tersebut antara lain persepsi dan sikap, sifat pribadi yang meliputi *shyness, loneliness, isolation, self control*, harga diri dan *locus of control*, kebiasaan dan adiksi internet, faktor demografis, keinginan untuk terlibat, norma sosial dan kode etik personal.

2) Faktor Organisasi

Faktor organisasi juga dapat menentukan kecenderungan untuk melakukan *cyberslacking* yaitu pembatasan penggunaan internet, hasil yang diharapkan, pandangan teman tentang norma *cyberslacking*, sikap kerja dan karakteristik pekerjaan yang lakukan.

3) Faktor Situasional

Perilaku menyimpang internet biasanya terjadi ketika seseorang memiliki akses terhadap internet di tempat perkuliahan sehingga hal ini sangat dipengaruhi oleh faktor situasional yang memediasi perilaku ini. (Weatherbee, 2010). Salah satu faktor situasional adalah kedekatan jarak (seperti jarak mahasiswa) dengan dosen. Kedekatan jarak dosen secara tidak langsung akan mempengaruhi *cyberloafing*. Hal ini tergantung pada persepsi mahasiswa mengenai kontrol instansi terhadap perilakunya, termasuk ada atau tidaknya sanksi dan peraturan instansi.

II.2.4 Aspek- Aspek *Cyberslacking*

Aspek-aspek yang menggambarkan *cyberslacking* akademik di perkuliahan dalam Akbulut (2016) antara lain:

a. *Sharing* (posting konten dan *chatting*)

Mengacu pada aktivitas media sosial yang terbagi menjadi beberapa indikator, yaitu melihat konten dan data personal di akun media sosial milik teman, membagikan ataupun memperbaharui konten pribadi dan umum di media sosial. Dapat juga berupa aktivitas memberikan komentar pada akun media sosial milik teman, menautkan media sosial

teman dalam foto yang dibagikan. Aktivitas *chatting* dengan teman dan membagikan foto atau video melalui aplikasi *chatting*, seperti WhatsApp, Line dan Telegram.

b.Shopping (belanja online)

Maraknya toko *online* di dunia maya membuat transaksi virtual di dunia maya semakin digemari. Indikator *shopping* antara lain mengunjungi serta berbelanja melalui aplikasi belanja *online*, menggunakan layanan bank *online (e-banking)*, menari informasi pada mesin pencari (*search engine*), membaca melalui dunia maya (*blog atau e-book*) dan membeli produk secara *online*.

c.Real-time updating

Menggunakan akses media sosial untuk membagikan kondisi terkini (*update*) serta memberikan komentar pada hal-hal yang menjadi pembicaraan terkini (*trending topic*). *Real-time updating* atau memperbaharui status secara *Real-time* (langsung) secara khusus mengacu pada penggunaan aplikasi Twitter untuk aktivitas dunia maya. Indikatornya antara lain membaca dan memposting *tweet* atau status di media sosial Twitter, membagikannya kembali (*retweet*) serta mengomentari *trending topic* atau topik terkini yang ada di Twitter.

d. Accessing online content (mengunduh musik dan video)

Accessing online content adalah aktivitas mengakses berbagai konten secara *online*. Yang mencakup beberapa indikator yaitu mengunduh musik, film atau video secara *online*, menonton video secara *online*, mendengarkan musik melalui aplikasi gratis atau berbayar.

e. *Gaming/gambling* (berjudi dan bermain game)

Gaming/gambling merupakan segala penggunaan alat elektronik (baik *online* maupun tidak) yang mencakup bermain game atau berjudi. Indikator *Gaming/gambling* bukan hanya berupa aktivitas mengakses situs taruhan *online* dan melakukan tindakan judi *onlinen* namun juga dapat berupa aktivitas mengunjungi situs olahraga *online* untuk melihat hasil pertandingan.

II.3 MAHASISWA

II.3.1. Pengertian Mahasiswa

Istilah Mahasiswa disebut sebagai anggota Sivitas Akademika diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri di Perguruan Tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/atau profesional. Mahasiswa secara aktif mengembangkan potensinya dengan melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, dan/atau penguasaan, pengembangan, dan pengamalan suatu cabang Ilmu Pengetahuan dan/atau Teknologi untuk menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi, dan/atau profesional yang berbudaya (UU No. 12 tahun, 2012).

II.3.2. Hak Mahasiswa

Sebagai mahasiswa, mahasiswa mempunyai hak sebagai berikut:

- 1) Menggunakan kebebasan akademik secara bertanggung jawab untuk menuntut serta mengkaji ilmu sesuai dengan norma dan susila yang berlaku dalam lingkungan universitas.
- 2) Memperoleh pengajaran, bimbingan, dan atau konseling bidang akademik dan non akademik, sesuai dengan minat, bakat, kegunaan serta kemampuan.
- 3) Memanfaatkan fasilitas Universitas dalam rangka kelancaran proses belajar mengajar.
- 4) Mendapat bimbingan dari dosen, yang bertanggung jawab atas program pendidikan yang diikuti dalam rangka menyelesaikan studi.
- 5) Memperoleh layanan informasi yang berkaitan dengan program pendidikan yang diikuti dan hasil belajarnya.
- 6) Menyelesaikan studi lebih awal dari jadwal yang ditetapkan sesuai dengan persyaratan kurikulum yang berlaku.
- 7) Pindah ke program pendidikan lain, bilamana memenuhi persyaratan penerimaan mahasiswa pada program pendidikan yang hendak dimasuki.
- 8) Memanfaatkan sumber daya Universitas melalui perwakilan Organisasi kemahasiswaan untuk mengurus dan mengatur kesejahteraan, minat serta tata kehidupan bermasyarakat.
- 9) Memperoleh layanan kesejahteraan sesuai dengan ketentuan.
- 10) Ikut serta dalam kegiatan Organisasi Mahasiswa dilingkungan Universitas, Fakultas dan Jurusan.
- 11) Memperoleh pelayanan khusus bilamana menyandang cacat fisik.

II.3.3. Kewajiban Mahasiswa

- a. Setiap mahasiswa mempunyai kewajiban yang sama di Universitas HKBP Nommensen.
- b. Mahasiswa berkewajiban :
 - Menjunjung tinggi budaya bangsa.
 - Menjaga kewibawaan dan nama baik Fakultas dan Universitas.
 - Mematuhi semua Peraturan yang berlaku di Universitas dan Fakultas serta peraturan lainnya yang berlaku.
 - Menghargai ilmu pengetahuan, teknologi, dan/atau kesenian.
 - Ikut menanggung biaya penyelenggaraan pendidikan yang ditetapkan baginya.
 - Bersikap sopan dan santun serta menjunjung tinggi nilai-nilai moral, sosial dan budaya.
 - Bersikap hormat kepada para Tenaga Kependidikan, Tenaga Administrasi, dan Tenaga Penunjang Umum.
 - Saling menghormati dan menghargai sesama mahasiswa dalam suasana kekeluargaan serta tidak mengganggu proses belajar-mengajar.
 - Ikut memelihara sarana-prasarana, kebersihan, keamanan dan ketertiban kampus.
 - Ikut mencegah terjadinya pelanggaran, gngguan keamanan dan ketertiban kampus.
 - Berpakaian sopan dan rapi serta bersih dalam mengikuti semua kegiatan di dalam kampus.

- c. Pelaksanaan kewajiban sebagaimana tersebut diatas, diatur lebih lanjut oleh Rektor.

II.4. Pengaruh Kontrol Diri dengan *Cyberslacking*

Mahasiswa memiliki kewajiban untuk dapat menempuh pendidikan dengan baik dan benar, sepanjang perjalanan menempuh pendidikan tersebut tentu mahasiswa harus memiliki kontrol diri yang baik. Dimana kontrol diri diartikan sebagai perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari sesuatu yang tidak diinginkan.

Dalam menempuh pendidikan, mahasiswa dituntut untuk secara aktif mengembangkan potensinya dengan melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, atau penguasaan, pengembangan, dan pengamalan suatu cabang Ilmu Pengetahuan atau Teknologi untuk menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi, atau profesional yang berbudaya. Hal tersebut akan dapat tercapai apabila mahasiswa memiliki cakupan pengetahuan ataupun wawasan yang luas terhadap teknologi yang semakin berkembang. Oleh karena itu mahasiswa harus mampu menggunakan internet dengan bijak sebagaimana mestinya, bukan melakukan tindakan yang kurang sesuai seperti *cyberslacking*.

Cyberslacking yang diartikan sebagai penggunaan internet untuk hal hal yang tidak berkaitan dengan perkuliahan, misalnya membuka internet atau jejaring sosial hanya untuk membalas chat, membuka video ataupun

hal lainnya. Salah satu faktor yang melatarbelakangi *cyberslacking* tersebut yaitu kontrol diri. Hal ini disebabkan karena secara emosi mahasiswa memiliki kontrol diri yang rendah, sehingga cenderung mementingkan keinginan dibandingkan dengan kebutuhannya sendiri. Hal ini sesuai dengan Baumeister (2007) yang menyatakan bahwa individu yang mempunyai kontrol diri tinggi berkorelasi dengan adanya penyesuaian yang lebih baik, lebih bisa mengatur emosi secara optimal.

Kontrol diri mengajarkan individu untuk mampu memiliki kebiasaan seperti: disiplin diri, tidak terburu-buru, kebiasaan hidup sehat, regulasi diri dan konsisten (*reliability*) Tangney, Baumeister, dan Boone (2004). Sehingga apabila mahasiswa mendapatkan stimulus yang tidak mendukung dengan tujuannya, mereka dapat memilah-milah serta mampu memahami hal-hal yang penting atau tidak penting, mampu mengontrol diri untuk tetap fokus pada tujuannya.

Mahasiswa yang memiliki disiplin diri akan memiliki kemampuan untuk menunda pemuasan kebutuhan yang bersifat sesaat, sehingga lebih menunjang pencapaian tujuan jangka panjang sebagai prioritas utama untuk dilakukan. Individu yang kurang memiliki kontrol diri akan cenderung bersifat impulsif. Tingkah laku impulsif adalah segala tingkah laku yang dilakukan demi kepuasan sesaat Tangney, Baumeister, dan Boone (2004).

Seperti halnya perilaku *cyberslacking* yang muncul pada mahasiswa yang berada diruangan kelas, yang dapat mengganggu tujuan belajarnya.

Kebiasaan seperti *cyberslacking* tersebut dapat diubah dengan melibatkan regulasi diri. Regulasi terhadap pikiran, sebagai contoh, dapat dilakukan dengan memacu diri untuk berkonsentrasi, mengubah suasana hati dan emosi, serta menahan dorongan yang tidak diharapkan (Tangney, Baumeister, dan Boone, 2004).

Lingkungan kehidupan kampus (perguruan tinggi) menuntut mahasiswa untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Dengan kata lain, mahasiswa bertanggung jawab penuh atas proses belajar yang dihadapi di perguruan tinggi, seperti keputusan untuk fokus dalam pembelajaran yang berlangsung, menghadiri perkuliahan, maupun dalam menyelesaikan tugas.

Secara umum orang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi dalam penggunaan internet akan menggunakan secara sehat dan sesuai dengan keperluannya, sedangkan orang yang mempunyai kontrol diri rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilaku *onlinenya*. Hal ini sesuai dengan pernyataan Baumeister (2007) yang menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah tanggapan, mengarahkan perilaku pada standar ideal, nilai, moral, dan tuntutan masyarakat untuk mendukung pencapaian tujuan jangka panjang. Kontrol diri memungkinkan seseorang untuk mengurangi ketegangan, menolak tanggapan, dan menentukan tanggapan yang sesuai.

II.5. Kerangka Konseptual

KONTROL DIRI

Aspek-aspek kontrol diri yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) yang meliputi:

- Disiplin diri (*self discipline*),
- Tidak terburu-buru (*deliberate* atau *nonimpulsive*),
- Kebiasaan hidup sehat (*healthy habits*),
- Regulasi Diri
- Konsisten (*reliability*)

Cyberslacking

Mahasiswa

Gambar 2.1

Kerangka Konseptual Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku *Cyberslacking* Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

II.6. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian teoritis dan paradigma penelitian yang telah dijabarkan, maka peneliti mengajukan suatu hipotesis yaitu:

Ha: Terdapat Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku *Cyberslacking* Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

Ho: Tidak terdapat Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku *Cyberslacking* Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

BAB III

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mendapatkan jawaban pemecahan masalah terhadap fenomena-fenomena tertentu. Penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui.

III.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Untuk dapat menguji hipotesis penelitian, terlebih dahulu perlu diidentifikasi variabel-variabel utama yang digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas dan variabel tergantung adalah:

Variabel bebas : (X) kontrol diri

Variabel tergantung: (Y) *Cyberslacking*

III.2. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

a. Kontrol diri

Kontrol diri merupakan kemampuan diri untuk menangkap suatu respon dari lingkungan kemudian menyusunnya mengatur dan mengarahkan kedalam bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi yang positif. Variabel ini dapat diukur dengan menggunakan aspek-aspek kontrol diri dari Tangney, Baumeister, dan

Boone (2004), yaitu Disiplin Diri (*Self Dicipline*), Tidak Tergesa-gesa (*Deliberate* atau *Nonimpulsive*), Kebiasaan Hidup Sehat (*Healthy Habits*), Regulasi Diri dan Konsisten (*Reliability*).

b. *Cyberslacking*

Cyberslacking adalah perilaku individu yang secara sengaja menggunakan internet untuk hal-hal yang bersifat pribadi yang tidak ada hubungannya dengan kegiatan belajar mengajar yang sedang berlangsung atau yang harus diselesaikan. Variabel ini dapat diukur dengan menggunakan aspek-aspek *cyberslacking* dari (Akbulut 2016), yaitu *Sharing* (posting konten dan *chatting*), *Shopping* (belanja *online*), *Real-time updating*, *Accessing online content* (mengunduh musik dan video), dan *Gaming/gambling* (berjudi dan bermain game).

III.3. Subjek Penelitian

Adapun subjek penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan.

III.4. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2010) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kulaitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi merupakan objek atau subjek yang berada dalam

suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i Universitas HKBP Nommensen Medan. Berdasarkan data yang diperoleh dari Pusat Sistem Informasi Universitas HKBP Nommensen Medan, jumlah mahasiswa/i Universitas HKBP Nommensen Medan Tahun Ajaran 2019/2020 berjumlah 7919 orang.

2. Sampel

Dalam Sugiyono (2010) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Adapun pedoman yang digunakan dalam menentukan jumlah sampel dikarenakan jumlah populasi yang besar, maka digunakan rumus yang dikembangkan oleh *Isaac dan Michael* pada populasi 7000-8000 responden, dengan tingkat kesalahan 10%. Maka jumlah sampel yang didapatkan sebanyak 263 orang. Jumlah ini diharapkan dapat mewakili karakteristik dan sifat-sifat populasi.

Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Proportionate stratified random sampling*. Alasan menggunakan *Proportionate stratified random sampling* karena populasi penelitian terbagi atas beberapa strata atau sub kelompok, dari sub kelompok dan dari sub kelompok diambil sampel yang mewakili tiap fakultas dengan proporsi yang sama pada tiap fakultasnya. Adapun cara pengambilan sampelnya adalah dengan mengetahui terlebih dahulu

banyaknya populasi dalam tiap sub kelompok dalam penelitian ini yaitu mengetahui jumlah mahasiswa dalam tiap fakultasnya.

Untuk mengetahui jumlah sampel dari tiap fakultas menggunakan rumus alokasi proporsional :

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

N

Keterangan :

n_i = jumlah sampel tiap fakultas

N_i = jumlah populasi tiap fakultas

n = jumlah sampel keseluruhan

N = jumlah populasi keseluruhan

Tabel 3.1 Tabel Populasi dan Sampel

No	Fakultas	Populasi	Sampel
1	Bahasa dan Seni	298	10
2	Ekonomi	2287	75
3	Hukum	1201	40
4	Kedokteran	275	9
5	FKIP	1674	56
6	Pertanian	598	20
7	FISIPOL	396	13
8	Psikologi	309	10
9	Peternakan	165	6
10	Teknik	716	24

Jumlah	7919	263
---------------	-------------	------------

III.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi yang merupakan suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstruk atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2008). Dimana responden diminta untuk memilih salah satu pilihan jawaban sesuai dengan dirinya. Skala psikologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kontrol diri dan skala *cyberslacking*.

III.5.1. Skala Kontrol Diri

Pengukuran kontrol diri menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan aspek kontrol diri menurut Tangney, Bumeister, & Boone (2004). Dengan skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan. Untuk masing-masing pernyataan disediakan lima alternative jawaban yang menunjukkan sikap sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut :

**Tabel 3.2 Tabel Distribusi Skor Jawaban Responden
Pada Skala Kontrol Diri**

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

III.5.2. Skala *Cyberslacking*

Pengukuran *cyberslacking* akademik yang dikembangkan oleh Akbulut (2016) didasarkan pada aspek-aspek *cyberslacking* akademik seperti *sharing*, *shopping*, *real-time updating*, *accessing online content* dan *gaming/ gambling*. Dengan skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan. Untuk masing-masing pernyataan disediakan lima alternative jawaban yang menunjukkan sikap sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut :

**Tabel3.3 Tabel Distribusi Skor Jawaban Responden
Pada Skala *Cyberslacking***

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

III.6. Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian ini terdiri dari dua tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

III.6.1. Persiapan Penelitian

Penelitian ilmiah merupakan suatu cara memperoleh, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapat data yang akurat peneliti membutuhkan instrumen yang tepat sehingga peneliti harus menyiapkan merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat untuk menyusun instrumen yang akan dipergunakan dalam penelitian.

III.6.1.1. Pembuatan Alat Ukur

1. Skala Kontrol Diri

Penelitian ini menggunakan alat ukur skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan bantuan dan arahan dari dosen pembimbing. Skala

Kontrol diri disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri dari Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), antara lain disiplin diri (*self discipline*), tidak tergesa-gesa (*deliberate* atau *nonimpulsive*), kebiasaan hidup sehat (*healthy habits*), regulasi diri dan konsisten (*reliability*). Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blue print* dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan. Skala kontrol diri terdiri dari 30 item. Item-item tersebut kemudian disusun menjadi instrumen uji coba. Sebaran uji coba skala kontrol diri dapat dilihat pada tabel:

Tabel 3.4 *Blue Print* Uji Coba Skala Kontrol Diri

Aspek	Indikator	Item		Total
		Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
Disiplin Diri (<i>Self Discipline</i>)	a. Mampu melakukan disiplin diri	1	6	2
	b. Fokus dalam melakukan tugas	11	16	2
	c. Mampu menahan diri terhadap hal yang dapat mengganggu konsentrasinya	21	26	2
Tidak Tergesa-gesa (<i>Deliberate</i> atau <i>Nonimpulsive</i>)	a. Mempertimbangkan sesuatu hal dengan hati-hati	7	2	2
	b. Mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak	27	22	2
	c. Ketika individu sedang bekerja cenderung tidak mudah teralihkan	17	12	2

Kebiasaan Hidup Sehat (<i>Healthy Habits</i>)	a. Menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan	3,13	8,18	4
	b. Mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif bagi dirinya meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung	23	28	2
Regulasi Diri	a. Mampu untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu	9,29	4,24	4
	b. Dapat mengarahkan perilaku kepada hal yang positif	19	14	2
Konsistensi (<i>Reliability</i>)	a. Penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam melaksanakan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu.	5,15	10,20	4
	b. Konsisten mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap perencanaannya	25	30	2
TOTAL ITEM				30

2. Skala *Cyberslacking*

Pengukuran *cyberslacking* akademik yang dikembangkan oleh Akbulut (2016) didasarkan pada aspek-aspek *cyberslacking* akademik seperti *sharing*, *shopping*, *real-time updating*, *accessing online content* dan *gaming/ gambling*. Dengan skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blue print* dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan. Skala *Cyberslacking* terdiri dari 30 item. Item-item tersebut kemudian disusun menjadi instrumen uji coba. Sebaran uji coba skala *cyberslacking* dapat dilihat pada tabel:

Tabel 3.5 *Blue Print* Uji Coba Skala *Cyberslacking*

Aspek	Indikator	Item		Total
		Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
<i>Sharing</i> (posting konten dan <i>chattin</i> g)	a. Aktivitas <i>chatting</i> dengan teman dan membagikan foto atau video melalui aplikasi <i>chatting</i> , seperti WhatsApp, Line dan Telegram.	1	6	2
	b. Membagikan ataupun memperbaharui konten pribadi dan umum di media social	11	16	2
	c. Memberikan komentar pada akun media sosial milik teman	21	26	2
<i>Shopping</i>	a. Mengunjungi serta berbelanja melalui	7	2	2

(belanja <i>online</i>)	aplikasi belanja <i>online</i>			
	b. Membeli produk secara <i>online</i> bertindak	17	22	2
	c. Menggunakan layanan bank <i>online</i> (<i>e-banking</i>)	27	22	2
<i>Real-time updating</i> memperbaharui status secara langsung	a. Membaca dan memposting <i>tweet</i> atau status di media sosial Twitter	3,13	8,18	4
	b. Mengomentari <i>trending topic</i> atau topik terkini yang ada di Twitter	23	28	2
<i>Accessing online content</i> (mengunduh musik dan video)	a. Menonton video secara <i>online</i>	9	4	2
	b. Mengunduh musik, film atau video secara <i>online</i>	19	14	2
	c. Mendengarkan music melalui aplikasi gratis atau berbayar	29	24	2
<i>Gaming/gambling</i> (berjudi dan bermain game)	a. Mengunjungi situs olahraga <i>online</i> untuk melihat hasil pertandingan	15	20	2
	b. Aktivitas mengakses situs taruhan <i>online</i> dan melakukan tindakan judi <i>online</i>	5,25	10,30	4
TOTAL ITEM				30

III.6.1.2. Uji Coba Alat Ukur

Setelah alat ukur disusun, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur dilakukan untuk menguji apakah validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian nantinya. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada tanggal 31 Agustus 2020 – 3 September 2020 pada mahasiswa aktif di Kota Medan pengguna gadget sebanyak 110 orang. Penelitian ini dilakukan peneliti dengan memberikan skala secara *online* dalam bentuk *google form* kepada subjek.

Setelah peneliti melakukan uji coba alat ukur, hasil uji coba tersebut dianalisis untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya melalui *SPSS 17.0 for windows*. item dikatakan valid apabila r hitung $> 0,3$ dan item dinyatakan tidak valid apabila item-item tersebut memiliki r hitung $< 0,3$. Sedangkan reliabilitas dapat dilihat pada nilai *Cronbach's Alpha*, jika nilai Alpha $> 0,60$ maka konstruk pertanyaan yang merupakan dimensi variabel dikatakan reliabel, dan sebaliknya apabila nilai Alpha $< 0,60$ maka konstruk pertanyaan yang merupakan dimensi variabel dikatakan tidak reliabel.

Berdasarkan estimasi uji daya beda item diperoleh validitas nilai korelasi item-item skala kontrol diri yang bergerak dari 0,017 sampai 0,703 sehingga pada skala kontrol diri ditemukan 4 item yang gugur dan terdapat 26 item sah. Kemudian estimasi beda item yang diperoleh nilai korelasi item-item skala *cyberslacking* yang bergerak dari -,033 sampai 0,670 sehingga ditemukan 13 item yang gugur dan terdapat 17 item yang

sah. Setelah diketahui item-item yang gugur, maka kemudian peneliti menyusun item-item yang sah menjadi alat ukur yang disajikan dalam skala penelitian, yang terdiri dari 26 skala kontrol diri dan 17 skala *Cyberslacking*.

Hasil uji coba skala kontrol diri terhadap 110 Mahasiswa Medan diperoleh nilai *alpha cronbach's* sebesar 0.908. dan Hasil uji coba skala *cyberslacking* diri terhadap 110 Mahasiswa Medan diperoleh nilai *alpha cronbach's* sebesar 0,902.

III.6.1.3. Revisi Alat Ukur

Skala Psikologi yang telah terkumpul kemudian diperiksa peneliti, dari 110 subjek uji coba seluruhnya memenuhi persyaratan dan seluruh skala psikologi terisi lengkap. Kemudian peneliti melakukan skoring tiap skala psikologi yang telah terisi, kemudian membuat tabulasi untuk dihitung secara statistik untuk mengetahui validitas tiap item dan reliabilitas skala yang dibuat. Berikut adalah tabel distribusi item-item skala penelitian setelah uji coba.

**Tabel 3.6 Daftar Sebaran item-item penelitian
skalakontrol dirisetelah uji coba**

Aspek	Indikator	Item		Total
		Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
Disiplin Diri (<i>Self Dicipline</i>)	a. Mampu melakukan disiplin diri	1	6	2
	b. Fokus dalam melakukan tugas	11	16	2

	c. Mampu menahan diri terhadap hal yang dapat mengganggu konsentrasinya	21	26	2
Tidak Tergesa-gesa (<i>Deliberate</i> atau <i>Nonimpulsive</i>)	a. Mempertimbangkan sesuatu hal dengan hati-hati	7	2	2
	b. Mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak	27	22	2
	c. Ketika individu sedang bekerja cenderung tidak mudah teralihkan	17	12	2
Kebiasaan Hidup Sehat (<i>Healthy Habits</i>)	a. Menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan	-	8,18	4
	b. Mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif bagi dirinya meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung	23	28	2
Regulasi Diri	a. Mampu untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu	9	4,24	4
	b. Dapat mengarahkan perilaku kepada hal yang positif	19	14	2
Konsisten (Reliability)	a. Penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam	5	10,20	4

	melaksanakan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu.			
	b. Konsisten mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap perencanaannya	25	30	2
TOTAL ITEM				26

Tabel 3.7 Daftar Sebaran Item-Item Penelitian

Skala *Cyberslacking* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Item		Total
		Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
<i>Sharing</i> (posting konten dan <i>chatting</i>)	a. Aktivitas <i>chatting</i> dengan teman dan membagikan foto atau video melalui aplikasi <i>chatting</i> , seperti WhatsApp, Line dan Telegram.	1	-	1
	b. Membagikan ataupun memperbaharui konten pribadi dan umum di media social	11	-	1
	c. Memberikan komentar pada akun media sosial milik teman	21	26	2
<i>Shopping</i> (belanja)	a. Mengunjungi serta berbelanja melalui	7	-	1

<i>online</i>)	aplikasi belanja <i>online</i>			
	b. Membeli produk secara <i>online</i> bertindak	-	-	-
	c. Menggunakan layanan bank <i>online</i> (<i>e-banking</i>)	27	-	1
<i>Real-time updating</i> memperbarui status secara langsung	a. Membaca dan memposting <i>tweet</i> atau status di media sosial Twitter	13	-	1
	b. Mengomentari <i>trending topic</i> atau topik terkini yang ada di Twitter	23	-	1
<i>Accessing online content</i> (mengunduh musik dan video)	a. Menonton video secara <i>online</i>	9	4	2
	b. Mengunduh musik, film atau video secara <i>online</i>	19	-	1
	c. Mendengarkan musik melalui aplikasi gratis atau berbayar	29	24	2
<i>Gaming/gambling</i> (berjudi dan bermain game)	a. Mengunjungi situs olahraga <i>online</i> untuk melihat hasil pertandingan	15	-	1
	b. Aktivitas mengakses situs taruhan <i>online</i> dan melakukan tindakan judi <i>online</i>	5,25	30	3
TOTAL ITEM				17

III.6.1.4. Pelaksanaan Penelitian

Proses pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan skala secara *online* yang disusun melalui *google form*. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada 09 September 2020 hingga 13 September 2020.

III.7. Analisa Data

Untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan statistika regresi linier sederhana yang bertujuan untuk melihat “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan *Cyberslacking* Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan”. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis tersebut, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data yang dilakukan dengan Program Analisis Realibilitas dengan program *SPSS version 17.00 for windows*

Analisis data dimulai dengan memahami seluruh data yang telah dikumpulkan yang sesuai dengan metode pengumpulan data sebagaimana telah ditentukan sebelumnya. Analisis dilakukan agar peneliti nantinya memperoleh suatu kesimpulan. Untuk mengetahui Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku *Cyberslacking* Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan, maka ditempuh langkah- langkah sebagai berikut:

1. Mencari skor tertinggi :Jumlah item (n) x skor tertinggi(X_t)
2. Menentukan skor terendah :Jumlah item (n) x skor terendah (X_r)
3. Mencari mean teoritis :Jumlah item (n) x 0,5
4. Mencari Standar Deviasi : $\frac{\text{Skortertinggi}(_t) - \text{Skorterlandah}(_r)}{n}$
5. Menentukan kategori

Tujuan kategori ini adalah menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribusi yang diukur. Untuk penelitian ini digunakan jenis kategori berjenjang dengan 3 (tiga) jenjang penggolongan.

Tabel 3. 8 Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan Mean Teoritis

Interval Skor	Kriteria
$\mu + 1$	Tinggi
$\mu - 1 < \mu + 1$	Sedang
$< \mu - 1$	Rendah

Sumber; (Azwar, 2005)

Keterangan: μ : Mean teoritis

: Standar deviasi

Setelah menentukan kriteria dan mengetahui jumlah individu yang ada dalam suatu kelompok, langkah selanjutnya yaitu menentukan persentasinya dengan cara berikut:

—

Keterangan : P = persentase

f = frekuensi

$N =$ jumlah subjek

Sebelum data-data yang terkumpul dianalisis, terlebih dahulu dilakukan;

III.6.1 Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Jika data penelitian berdistribusi normal maka pengujian dapat menggunakan teknik analisis parametrik, namun jika data tidak normal maka menggunakan teknik statistik non parametrik. Pada penelitian ini untuk menguji normal tidaknya sampel dihitung dengan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05. Data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih dari 0,05.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah data kontrol diri memiliki hubungan yang linear dengan data *cyberslacking*. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan *Test for linearity* dengan bantuan *SPSS for Windows 17*. Kedua variabel dikatakan berhubungan linear jika $p > 0,05$.

III.6.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku *Cyberslacking* Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan. Uji hipotesis ini menggunakan

regresi linier sederhana yang bertujuan untuk menguji pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung serta menggunakan dengan bantuan dari analisis program SPSS (*Statistical for Social Science*) for Windows Release 0. 17. Metode ini digunakan bertujuan untuk melihat Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku *Cyberslacking* Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan. Adapun rumusan regresi linier sederhana adalah sebagai berikut:

$$\mathbf{Y = a + bx + e}$$