

## ***The Impact of Academic Buoyancy and Self-Control with Cyberslacking on High and High School Students*** **Pengaruh Academic Buoyancy dan Kontrol Diri dengan Cyberslacking pada Siswa Sekolah Menengah Atas dan Sekolah Menengah Kejuruan**

Imroatin Nuzula<sup>1)</sup>, Zaki Nur Fahmawati<sup>\*,2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup>Program Studi Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: [zakinurfahmawati@umsida.ac.id](mailto:zakinurfahmawati@umsida.ac.id) @umsida.ac.id

**Abstract.** *Cyberslacking is a phenomenon of student behavior that can affect their learning effectiveness. The aim of this study is to investigate whether academic buoyancy and self-control significantly influence cyberslacking. The research adopts a quantitative correlational approach to examine the relationship between variables. The population consists of high school students in Trawas District, including four schools with a total of 774 students. The sample size is determined using the Slovin's formula with a 5% error level, resulting in 264 students. Multiple linear regression analysis is conducted using JASP software version 0.16.0. The findings reveal a significant negative relationship between academic buoyancy and self-control with cyberslacking ( $F=27.418$ ,  $P<0.001$ ). The results of the research obtained the highest score is SMK with an average of 87.262 while the high school with the average of 87.074. So it can be concluded that the higher the academic buoyancy and self-control of the students, the lower the cyberslacking that they have and so on.*

**Keywords** - Academic Buoyancy, self-control, Cyberslacking

**Abstrak.** *Cyberslacking adalah sebuah fenomena perilaku yang dilakukan oleh siswa yang akan berpengaruh kepada efektifitas belajar dari siswa tersebut.. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah academic buoyancy dan kontrol diri dapat berpengaruh secara signifikan kepada cyberslacking. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mencari hubungan antara variabel. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang menempuh pendidikan SMA dan SMK di Kecamatan Trawas sebanyak 4 sekolah dengan total keseluruhan sebanyak 774 siswa. Jumlah sampel ditentukan dengan rumus slovin dengan taraf kesalahan 5% sehingga didapat jumlah sampel sebanyak 264 siswa. Teknik Analisa yang digunakan adalah analisa regresi lienar berganda dengan menggunakan bantuan software JASP versi 0.16.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara academic buoyancy dan kontrol diri dengan cyberslacking ( $F=27.418$   $P<0,001$ ). Hasil dari penelitian yang didapatkan nilai paling tinggi yaitu SMK dengan rata-rata yaitu 87.262 sedangkan SMA dengan rata-rata 87.074. Sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi academic buoyancy dan kontrol diri dari siswa, maka akan semakin rendah cyberslacking yang dimiliki dan begitu pula sebaliknya.*

**Kata kunci:** Academic Buoyancy, Kontrol Diri, Cyberslacking

### **I. PENDAHULUAN**

Frekuensi internet mengalami peningkatan di sektor pendidikan Indonesia. Sebagian sekolah-sekolah menyediakan akses internet secara gratis guna menunjang proses pembelajaran para siswa. Individu dapat mengakses dengan mudah internet berkat adanya laptop dan smartphone yang mudah digunakan, dan hampir setiap waktu terhubung ke internet.. Ketersediaan internet ini diharapkan menunjang siswa dalam mencari sumber-sumber informasi mengenai pembelajaran. (Dzulfikri & Affandi, 2023) Banyaknya manfaat internet menjadi penunjang kebutuhan hidup manusia yang mendukung berbagai bidang seperti mengerjakan tugas sekolah, belajar, mengatur keuangan, mendengarkan musik, menonton video dan menikmati permainan. Perilaku secara sadar untuk mengakses internet dari fasilitas pribadi atau lembaga di luar dari kepentingan sekolah atau lembaga disebut cyberslacking atau bisa disebut cyberlofing.

Survei data dari APJII pada tahun 2019 Indonesia mengalami peningkatan dalam penggunaan internet setiap tahunnya pada tahun 2014 di Indonesia pengguna internet di angka 88 juta jiwa, kemudian pada tahun 2016 angkanya naik menjadi 123,7 juta jiwa. APJII Melakukan survei yang menunjukkan bahwa

Indonesia memiliki pengguna internet yang selalu meningkat dari tahun ke tahun. Pengguna internet di Indonesia pada tahun 2014 terhitung 133 juta jiwa dan terus mengalami pertumbuhan secara eksponensial hingga data terakhir di tahun 2017 sebesar 143,26 juta jiwa. Pengguna internet di Indonesia pada Tahun 2018 dan 2023 juga diprediksi akan mengalami peningkatan dengan rata-rata pertumbuhan 10,25% . Pada 2019 jumlah internet di Indonesia diproyeksikan tumbuh 12,6% dibandingkan 2018. Pada tahun 2023 Jumlah pengguna internet diproyeksikan mencapai 150 juta pengguna (Dzulfikri & Affandi, 2023). Jumlah ini akan semakin meningkat bersamaan dengan integrasi teknologi yang menyebabkan individu lebih sering untuk menggunakan handphonenya, sekaligus membawa Indonesia pada posisi ke 5 pengguna internet terbanyak sedunia. (Nuha, 2021).

Banyak kejadian dari proses pembelajaran pada siswa saat ini yang berdampak positif dan negatif. Hal ini dikarenakan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku yang dapat menghambat pembelajaran salah satunya adalah perilaku cyberslacking, yang melatar belakangi siswa melakukan perilaku tersebut karena mudahnya mengakses teknologi ke perangkat internet, pengawasan guru yang kurang dan ketergantungan pada media social dan hiburan online. Kemudahan akses ini membuat mereka lebih rentan terhadap godaan untuk menggunakan belajar mereka untuk kegiatan online. Menurut Simanjuntak, Cyberslacking didefinisikan sebagai perilaku menunda pekerjaan dalam konteks tertentu dengan menggunakan akses internet dan memberikan pengaruh pada produktivitas dari aktivitas orang tersebut (Nasir et al., 2023; Simanjuntak et al., 2019). Cyberslacking, dapat ditemukan dalam lingkungan kerja, maupun lingkungan akademik, namun beberapa ahli mengatakan bahwa cyberslacking lebih banyak ditemukan pada setting akademis karena siswa lebih banyak menghabiskan waktunya dengan kegiatan yang berbasis teknologi, Lim mengemukakan ada dua aspek yaitu aktivitas browsing dan aktivitas berhubungan dengan email (Margaretha et al., 2021).

Perilaku cyberslacking memiliki dampak negatif bagi mahasiswa yaitu mengalihkan perhatian yang berkaitan dengan aktivitas belajar mengajar di kelas, nilai yang menurun. Cyberslacking juga berpotensi menyebabkan kecanduan ponsel atau smartphone, yang selanjutnya akan memberikan pengaruh kepada kualitas dari pembelajaran siswa. Kemudian adanya rasa bosan yang akhirnya melihat smartphone akhirnya memilih berperilaku cyberslacking sebagai pelarian (Nasir et al., 2023).

Aspek-aspek dari cyberslacking diantaranya adalah gaming/gambling, Shopping, sharing, Real Time updating, dan accessing online content . Sharing adalah sebuah kegiatan dimana seseorang membagikan sebuah konten internet kepada orang lain, Shopping adalah kegiatan seseorang yang mengunjungi media e-commerce, real time updating yaitu membagikan kondisi terkini dari orang tersebut di media sosial, accessing online content yaitu kegiatan dimana seseorang mengakses konten di internet seperti video atau streaming music, gaming/gambling adalah mengakses game online atau situs judi ketika berada dalam suatu pekerjaan dari pernyataan Akbulut (Flanigan & Kiewra, 2018). Semakin banyaknya fitur yang ada di internet yang semakin berkembang. Saat ini pada murid di SMA sudah dipastikan telah menyediakan layanan internet yang memadai untuk proses pembelajaran, akan tetapi, banyak ditemukan fakta tidak menunjukkan hal tersebut, hal ini sesuai dengan pendapat dari Switzer dan Switzer yang mengatakan bahwa murid sekolah dan mahasiswa meskipun telah memiliki keahlian dalam menggunakan internet, namun mereka gagal untuk menggunakan keahlian tersebut dalam memperbaiki untuk proses belajar yang baik.

Adapun perilaku cyberslacking dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu faktor organisasi, situasi dan faktor individu. Faktor organisasi dipengaruhi oleh larangan dalam pemakaian internet, hasil harapan, dukungan manajerial, norma yang dirasakan. Faktor situasi meliputi persepsi dan sikap, kebiasaan, dan kecanduan internet, faktor demografi, keinginan untuk terikat, norma sosial dan kode etik pribadi dan yang terakhir sifat individu seperti kepercayaan diri, kesepian isolasi, rasa malu atau pun kontrol diri (Chrisnatalia et al., 2020; Grashinta et al., 2022; Hanifah, 2022). Pendapat lain mengatakan bahwa Cyberslacking dipengaruhi oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal, faktor internal sendiri muncul dari dalam diri siswa tersebut, diantaranya adalah faktor minat, emosi, dan pikiran tidak adanya kontrol diri untuk academic buoyancy. Sedangkan faktor eksternal datang dari lingkungan, teman, dan fasilitas sekolah. Dengan kata lain kehidupan sekolah dapat mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk melakukan cyberslacking siswa melakukan perilaku tersebut karena mudahnya mengakses teknologi ke perangkat internet, pengawasan guru yang kurang dan ketergantungan pada media sosial dan hiburan online. Kemudahan akses ini membuat mereka lebih rentan terhadap godaan untuk menggunakan belajar mereka untuk kegiatan online (Anam & Pratomo, 2019).

Kemampuan untuk menghadapi tantangan dalam keseharian setting akademik disebut dengan Academic buoyancy. maksudnya adalah kemampuan seorang murid dalam menghadapi kesulitan secara efektif seperti mengumpulkan tugas tepat waktu, merasa tetap optimis meski nilai ujian jelek, dan perasaan bosan didalam kelas. Martin dan Marsh menjelaskan bawa Academic Buoyancy berhubungan dengan kapasitas seseorang untuk menghadapi beberapa kegagalan yang cenderung ditemukan dalam keseharian setting akademik

seperti mendapatkan nilai ujian yang jelek, kesusahan mencari materi pelajaran, terlambat data ke kelas, dan kegagalan lainnya (Datu & Yuen, 2018). Martin dan Marsh juga berargumen bahwa Academic buoyancy adalah faktor yang sangat penting dalam perkembangan akademik dari seorang siswa (Martin & Marsh, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Lesmana dan Savitri (2019) menunjukkan bahwa hubungan signifikan terbentuk antara academic buoyancy dengan beberapa atribut psikologis seperti motivational support, venting support, dan esteem support. Hasil penelitian terdahulu pada pengolahan data statistik menunjukkan academic buoyancy memiliki hubungan positif yang signifikan dengan esteem support ( $r=0,168$ ;  $p=0,011$ ), motivational support ( $r=0,212$ ;  $p=0,001$ ) dan venting support ( $r=0,158$ ;  $p=0,017$ ), namun tidak memiliki hubungan dengan informational support ( $r=0,105$ ;  $p=0,111$ ). (Savitri, 2019) penelitian tersebut juga mengatakan adanya keterkaitan antara emosi, usia, dan lingkungan. Pernyataan tersebut dapat menjelaskan bahwa ketiga faktor tersebut dapat berpengaruh kepada tingkatan academic buoyancy didalam individu. Kontrol diri juga dapat meningkatkan efektivitas belajar seseorang. Siswa yang memiliki academic buoyancy yang tinggi, akan berpengaruh pada strategi yang diterapkan untuk mengontrol dirinya, sehingga perilakunya lebih adaptif untuk mencapai tujuan belajar dan meraih prestasi akademik yang memuaskan. Perilaku ini tumbuh pada seseorang yang biasanya gampang terpengaruh dengan hal internal atau eksternal yang ada dalam pembelajaran dengan begitu harus adanya peningkatan perubahan perilaku guna menyesuaikan diri untuk menyelaraskan kebutuhan dan tuntutan yang ada pada sekolah. Terdapat 5 aspek menurut martin et.al yang pertama yaitu confidence, coordination, commitment, composure, control (Nuha, 2021).

Duckworth et al mendefinisikan kontrol diri sebagai perilaku pengendalian pikiran, perasaan dan perilaku dari aktivitas menyenangkan sesaat, agar dapat mencapai tujuan yang lebih besar dan berjangka panjang (Duckworth et al., 2019). Kontrol diri berhubungan dengan penggunaan media dimana orang yang menggunakan media sosial cenderung gagal dalam meregulasikan penggunaan media sosialnya agar tidak terlalu berlebihan (Du et al., 2018). Banyak individu yang gagal untuk mengendalikan dirinya, untuk mencapai tujuan atau fokus kepada satu hal tertentu dan lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan, terdapat 3 aspek oleh teori Thalib yang pertama mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, mengontrol keputusan (Bieleke et al., 2021). Hal ini juga dapat dikaitkan dengan setting kelas dimana siswa lebih memilih untuk memainkan smartphonenya ketimbang fokus untuk belajar di kelas, sehingga dapat dikatakan bahwa siswa tersebut tidak dapat mengendalikan dirinya sendiri untuk fokus kepada hal yang harus dilakukan.

Hal ini dapat menjelaskan bahwa siswa diasumsikan merasa stress di dalam kelas, sehingga untuk mengatasi rasa stress di dalam kelas dan dalam pembelajaran tersebut, siswa melakukan cyberloafing atau menggunakan smartphonenya itu mengakses konten di internet. Adapun Varol dan Yildirim (Varol & Yildirim, 2019). mengatakan bahwa siswa melakukan cyberloafing dikarenakan rendahnya motivasi atau merasa tidak tertarik sama sekali dengan pelajaran yang ada di kelas. Pernyataan ini dapat menjelaskan bahwa kurangnya motivasi seseorang terhadap sesuatu dan dilakukan secara terpaksa dapat mengarah pada stress akademik (Pascoe et al., 2020). Sehingga akhirnya rasa stress tersebut akan mengarahkan siswa melarikan diri kepada smartphone yang dia miliki. Rasa bosan atau stress yang dialami di dalam kelas, merupakan salah satu tantangan yang dihadapi oleh siswa, maka peran academic buoyancy menjadi terlihat karena menurut Yun et al (Yun et al., 2018), Academic Buoyancy berhubungan dengan bagaimana siswa mengadaptasikan perilaku dan pikirannya kepada tantangan dari keseharian kehidupan sekolah. Beberapa penjelasan teori dan juga argumen dari beberapa peneliti terdahulu dapat menjelaskan dinamika dari academic buoyancy, kontrol diri, dan juga cyberslacking yang saling berkesinambungan satu sama lain.

Penelitian oleh Manusakerti dan Purwoko (Manusakerti & Purwoko, 2020) pada tahun 2020 terkait self control and cyberloafing menunjukkan bahwa teknik self control dapat mengurangi perilaku cyberloafing dengan signifikansi  $p<0,015$ . Penelitian lain oleh Zukhruf (Zukhruf et al., 2018) pada tahun 2018 dengan judul terkait kontrol diri dengan cyberloafing menunjukkan bahwa kontrol diri berperan sebanyak 36 persen kepada perilaku cyberloafing. Adapun penelitian oleh Pratama dan Satwika (Pratama & Satwika, 2022) dengan terkait regulasi diri dengan cyberloafing menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara regulasi diri dengan perilaku cyberloafing sebesar - 0.332, dimana regulasi diri adalah salah satu atribut yang berhubungan dengan academic buoyancy. Penelitian selanjutnya oleh Mulyati dan Frieda (Mulyati & NRH, 2018) pada tahun 2018 terkait kecanduan smartphone yang dihubungkan dengan kontrol diri dan jenis kelamin menunjukan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan smartphone sebesar 0,410 dengan sumbangan efektif sebesar 16,8%. Penelitian oleh Lubis (Lubis, 2021) pada tahun 2021 dengan judul terkait kecemasan ujian dan academic buoyancy menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif sebesar -0,212, sehingga dapat dikatakan academic buoyancy berhubungan dengan kecemasan, dan dapat dikaitkan dengan perilaku cyberloafing.

Pada penelitian ini menggunakan subjek siswa SMA karena peneliti terdahulu banyak yang menggunakan mahasiswa dan juga dari pengamatan banyak terjadi juga perilaku cyberslacking di SMA tetapi sedikit yang menggunakan subjek penelitian pada siswa SMA. Pada usia SMA juga masa individu dititik jenuh dengan tuntutan academic yang membuat adanya perilaku cyberslacking.

Dari penjelasan diatas, peneliti terdahulu hanya melakukan penelitian disalah satu variabel diatas misalkan hubungan kontrol diri dengan cyberslacking atau hubungan Kontrol diri dengan academic buoyancy. Dari beberapa penelitian, peneliti berencana untuk melakukan penelitian untuk mengetahui apakah siswa SMA dan SMK di Trawas menunjukkan adanya hubungan antara cyberslacking dengan academic buoyancy dan kontrol diri dan sekaligus menentukan apakah cyberslacking dengan berperan didalamnya. Penelitian ini akan mengangkat topik cyberslacking dan academic buoyancy yang merupakan salah satu atribut yang masih cukup jarang dibahas pada remaja SMA dan SMK. Adapun penelitian ini juga sebagai kajian teori dari fenomena cyberslacking jika dihubungkan dengan academic buoyancy dan kontrol diri sebagai variabel independent.

Hipotesis utama dari penelitian ini adalah cyberslacking pada siswa SMA di trawas dipengaruhi oleh academic buoyancy dan kontrol diri. Klaim minor yang dibuat dalam penelitian ini meliputi: (a) Terdapat hubungan yang antara academic buoyancy siswa dengan cyberslacking; dan (b) Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan cyberslacking.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan pendekatan korelasional, karena pada penelitian ini memaparkan hubungan antara *academic buoyancy*, kontrol diri dengan *cyberslacking* di SMA Trawas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena penelitian diwakili oleh angka. Sedangkan menurut Sugiyono (Sugiyono, 2016) penelitian kuantitatif yang didasarkan pada filsafat. Penelitian Korelasional adalah penelitian yang berujuan untuk menggambarkan kekuatan hubungan antara dua variabel atau lebih. Dapat diperiksa menggunakan teknik regresi linear berganda. Tujuannya mengetahui adanya hubungan antara *academic buoyancy* control diri terhadap *cyberslacking* (Almeida et al., 2017)

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang menempuh pendidikan di Kecamatan Trawas dengan jumlah 2 SMA dan 2 SMK. Pada SMA Trawas populasinya sebanyak 680 sedangkan SMK 94. Penentuan jumlah sampel penelitian menggunakan rumus Slovin, dengan jumlah populasi keseluruhan 774 dan tingkat kesalahan 5% maka didapatkan jumlah sampel sebanyak 264 siswa.

Penelitian ini menggunakan tiga skala. Skala X1 *academic buoyancy* dengan menggunakan aitem yang pernah disusun oleh Saffana (Saffana, 2023) pada tahun. Alat ukur ini memiliki nilai validitas item dari skala ini memiliki rentan nilai antara 0,330 hingga 0,757. Adapun alat ukur ini memiliki reliabilitas alpha cronbach sebesar 0,952, aspek yang digunakan oleh martin et.al yang pertama yaitu confidence, coordination, commitment, composure, control. Skala X2 Kontrol Diri menggunakan alat ukur yang disusun oleh Nuha (Nuha, 2021) pada tahun 2021. Alat ukur ini memiliki validitas item yang bergerak dari rentan 0,306-0776 Adapun skor reliabilitas dari alat ukur ini memiliki nilai alpha Cronbach sebesar 0,810, Terdapat 3 aspek oleh teori Talib yang pertama mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, mengontrol keputusan. Skala Y yaitu *Cyberslacking* menggunakan alat ukur yang disusun oleh Cahyono pada tahun 2021 oleh teori Akbulut (Flanigan & Kiewra, 2018) mengatakan bahwa aspek-aspek dari *cyberslacking* diantaranya adalah gaming/gambling, Shopping, sharing, Real Time updating, dan accesing online content[30]. Skor Reabilitas dari alat ukur ini adalah 0,929. Ketiga alat ukur tersebut dapat dikatakan reliabel dan valid untuk digunakan dalam penelitian karena memiliki skor R Hitung > R Tabel dan Alpha Cronbach > 0,7 (Sugiyono, 2017). Skala ini berjenis skala Likert yang terdiri dari 5 pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (1), Tidak Setuju (2), Setuju (3), Sangat Setuju (4) untuk Item Favourable sedangkan untuk item Unfavourable memiliki nilai skoring berkebalikan dengan item Favourable.

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi pearson correlation product momen untuk mengukur kekuatan hubungan antara satu variabel dengan variable lainnya (Goss-Sampson, 2019). Adapun software yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian ini menggunakan software JASP untuk windows dengan versi 0.16.0.

## III. HASILDAN PEMBAHASAN

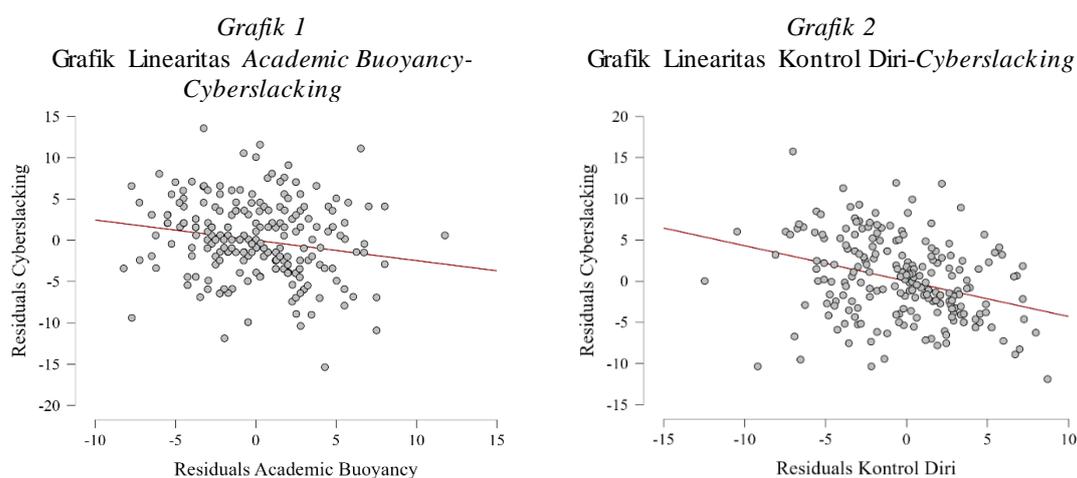
Hasil uji normalitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa data penelitian terdistribusi secara normal. Data *academic buoyancy* (p-value=0,060), data kontrol diri (p-value=0.134), dan data

*cyberslacking* ( $p\text{-value}=0,544$ ). Hasil ini telah memenuhi kriteria normalitas data yaitu  $p\text{-value}>0,05$  sehingga dapat disimpulkan asumsi normalitas telah terpenuhi.

Tabel 4  
Uji Normalitas Data Penelitian

Descriptive Statistics	Academic Buoyancy	Kontrol Diri	Cyberslacking
Valid	263	263	263
Missing	0	0	0
Mean	56.894	50.616	87.118
Std. Deviation	3.453	3.584	4.658
Shapiro-Wilk	0.990	0.992	0.995
P-value of Shapiro-Wilk	0.060	0.134	0.544
Minimum	48.000	39.000	73.000
Maximum	68.000	61.000	101.000

Selanjutnya berdasarkan hasil uji linearitas dengan menggunakan metode grafik, maka dapat disimpulkan bahwa baik *academic buoyancy* dan kontrol diri memiliki hubungan yang linear dengan *cyberslacking*. Hasil ini didapatkan berdasarkan data *scatterplot* dari grafik yang jika ditarik garis melingkar maka akan membentuk bentuk elips atau oval yang mendekati garis linear yang condong ke bawah.



Selanjutnya Hasil uji Multikolinieritas menunjukkan bahwa nilai  $VIF < 10$ . Hasil ini sesuai dengan kriteria terpenuhinya multikolinieritas yaitu nilai  $VIF < 10$  sehingga asumsi multikolinieritas telah terpenuhi.

Tabel 5  
Uji Multikolinieritas

Variables	Tolerance	VIF
Academic Buoyancy	0.930	1.075
Kontrol Diri	0.930	1.075

Setelah seluruh uji Asumsi telah terpenuhi, maka selanjutnya adalah dilakukan uji hipotesis penelitian. Hasil uji korelasi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *cyberslacking* memiliki hubungan negatif dengan *academic buoyancy* ( $r=0,270, p<0,001$ ). Hubungan negative juga ditemukan antara kontrol diri dengan *cyberslacking* dengan kontrol diri ( $r=-0,379 < 0,001$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat

hubungan negative yang signifikan antara variabel  $x_1$  dan  $x_2$  dengan  $y$  sehingga semakin tinggi kontrol diri dengan *academic buoyancy* maka akan semakin rendah tingkatan *academic buoyancy* dan begitu juga sebaliknya.

Tabel 6  
Uji Korelasi Pearson

Variabel		Pearson's r	p
Academic Buoyancy	- Cyberslacking	-0.270	< .001
Kontrol Diri	- Cyberslacking	-0.379	< .001

Selanjutnya, untuk menentukan peranan dari *academic buoyancy* dengan kontrol diri terhadap *cyberslacking* maka dilakukan uji regresi linear berganda. Berdasarkan hasil uji yang dilakukan maka didapatkan nilai  $F=27.418$ . Hasil ini menandakan bahwa *academic buoyancy* dengan kontrol diri secara signifikan dapat memberikan pengaruh kepada *cyberslacking* ( $F_{hitung}=27,418 > F_{table}= 3,032$ ). Sehingga dapat dikatakan bahwa *academic buoyancy* dengan kontrol diri secara signifikan dapat mempengaruhi *cyberslacking*.

Tabel 7  
Uji Regresi Linear Berganda

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	p
H <sub>1</sub>	Regression	990.243	2	495.122	27.418	< .001
	Residual	4695.103	260	18.058		
	Total	5685.346	262			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Berdasarkan hasil tersebut maka hasil selanjutnya yaitu sumbangan efektif yang diberikan *academic buoyancy* dan kontrol diri terhadap *cyberslacking* adalah 17,4% ( $R^2=0,174$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa sebanyak 82,6% fenomena *cyberslacking* pada penelitian ini dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar variabel *academic buoyancy* dan kontrol diri.

Tabel 8  
Sumbangan Efektif

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
H <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	4.658
H <sub>1</sub>	0.417	0.174	0.168	4.249

Adapun jika didasarkan pada nilai *mean* maka tidak ditemukan perbedaan yang signifikan baik pada jenis kelamin laki-laki dan Perempuan, serta berdasarkan jenjang kelas dari masing-masing sampel penelitian. Berikut rerata nilai *mean* ditinjau dari jenis kelamin dan jenjang kelas.

Tabel 9  
Nilai mean Berdasarkan Kelas

	Cyberslacking			Cyberslacking		
	X	XI	XII	X	XI	XII
Valid	126	70	67	73.000	80.000	78.000
Missing	0	0	0	97.000	100.000	101.000
Mean	86.651	87.900	87.179			
Std. Deviation	4.708	4.731	4.438			

Tabel 10  
Nilai mean Berdasarkan Kelas

	Cyberslacking	
	SMA	SMK
Valid	202	61
Missing	0	0
Mean	87.074	87.262
Std. Deviation	4.762	4.332

Tabel 10  
Nilai mean Berdasarkan Kelas

	Cyberslacking	
	SMA	SMK
Minimum	73.000	78.000
Maximum	101.000	99.000

Tabel 11  
Nilai mean Berdasarkan Jenis Kelamin

Oo	Cyberslacking	
	Laki-laki	Perempuan
Valid	126	137
Missing	0	0
Mean	87.008	87.219
Std. Deviation	5.059	4.273
Minimum	73.000	76.000
Maximum	101.000	99.000

Pada bagian ini peneliti memaparkan analisis hubungan *academic buoyancy* sekolah menengah atas di Trawas dengan perilaku *cyberslacking*. Dapat dilihat pada *tabel 7* diatas menunjukkan adanya hubungan dengan *academic buoyancy* naik maka *cyberslacking* akan turun dengan hasil yang di dapat hasil uji yang dilakukan maka didapatkan nilai  $F=27.418$ . Hasil ini menandakan bahwa *academic buoyancy* secara signifikan dapat memberikan pengaruh kepada *cyberslacking* ( $F_{hitung}=27,418 > F_{table}=3,032$ ). Sehingga dapat dikatakan bahwa *academic buoyancy* secara signifikan dapat mempengaruhi *cyberslacking*.

Hasil ini juga sesuai dengan beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Marumpe et al menjelaskan bahwa kontrol diri secara signifikan dapat mempengaruhi kecenderungan siswa untuk melakukan *cyberslacking* ( $p\text{-value}<0,001$ ) dimana siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah akan memiliki kecenderungan *cyberslacking* yang tinggi (Marumpe et al., 2023). Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Syaharani dan Kuntadi dimana Kontrol diri menjadi variabel independen yang dapat mempengaruhi *cyberslacking* dengan arah hubungan yang negatif ( $t=-3,330, p\text{-value}=0,001$ ) (Pranitasari et al., 2023). Berkaitan dengan hal tersebut, Penelitian yang dilakukan oleh Brigitha dan Rohinsa menunjukkan bahwa *academic buoyancy* dapat memberikan pengaruh kepada *engagement* dari mahasiswa ketika didalam kelas sebanyak 36,5% (Brigitha & Rohinsa, 2023). Berdasarkan hal tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *academic buoyancy* dapat mempengaruhi *cyberslacking* dikarenakan *engagement* sendiri dapat mempengaruhi *cyberslacking* (Koay & Poon, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian ini telah sesuai dengan beberapa hasil penelitian terdahulu sehingga menguatkan pembuktian bahwa *academic buoyancy* dan kontrol diri dapat memberikan pengaruh secara signifikan kepada perilaku *cyberslacking* kepada siswa SMA.

Kontrol diri sendiri berkaitan dengan bagaimana seseorang meregulasi dirinya, dimana individu yang mampu untuk mengontrol keinginan untuk menggunakan *smartphone* ketika berada didalam kelas akan memahami bahwa perilaku tersebut akan menghambat dirinya dalam mencapai tujuan yang dimiliki sehingga individu tersebut akan memilih untuk tidak melakukan hal tersebut (Simanjuntak et al., 2022). Kontrol diri juga dapat menjadi *buffer* antara antara *academic stress* dan *cyberslacking* dimana dimana siswa yang memiliki kontrol diri yang baik akan memiliki tujuan dan standar yang tinggi dan juga tidak terpengaruh dengan stress akademik karena mereka akan lebih mudah untuk membentuk kebiasaan akademik yang baik dan stabil, serta memiliki kemampuan kognitif yang cenderung tinggi sehingga akan jarang merasa kelelahan atas stress akademik yang dirasakan (Zhou et al., 2021). Kontrol diri sendiri berkaitan dengan kecenderungan seseorang dalam melakukan perilaku menyimpang ketika dalam melakukan atau mencapai sesuatu dimana individu dengan kontrol diri yang baik akan memiliki kecenderungan melakukan perilaku menyimpang seperti *cyberloafing* yang rendah dan akan lebih berfokus pada apa yang dia lakukan dan tujuan yang ingin dicapai (Saragih et al., 2023).

Siswa juga menerapkan beberapa strategi untuk menghindari *cyberslacking* seperti mematikan notifikasi *smartphone*, merubah menjadi mode hening, mengisi baterai dari *smartphone* dan meletakkannya jauh dari jangkauannya, bahkan beberapa membiarkan *smartphonenya* seperti semula dan hanya menggunakan niat untuk tidak membuka *smartphone* untuk melakukan *cyberslacking* (Rykard et al., 2020). Beberapa perilaku tersebut menunjukkan bahwa siswa tersebut telah memiliki *self control* yang baik dengan mencoba untuk menyesuaikan keadaannya untuk tidak teralihkan dengan bermain *smartphone*. Hasil dari penelitian ini juga memberikan konfirmasi terkait beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *cyberslacking* pada diri seseorang diantaranya adalah *stress*, kurangnya kontrol diri dan juga kebiasaan menggunakan *smartphone* atau terhubung ke internet yang berlebihan (Luqman et al., 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan pula bahwa *academic buoyancy* memberikan pengaruh yang signifikan kepada *cyberslacking* dari siswa SMA. Menurut Teori transaksional stress, maka *cyberslacking* merupakan sebuah bentuk perilaku yang muncul dari stress yang dirasakan individu ketika lingkungan menuntut sesuatu yang berada diluar kapasitas atau kemampuannya, yang jika di kategorikan ke dalam konteks siswa maka dapat berkaitan dengan stress yang dirasakan disekolah atau dikelas seperti tugas yang sulit, ekspektasi yang dibebankan kepada siswa, ketakutan untuk gagal dan beberapa hal lainnya, selanjutnya peran dari *academic buoyancy* adalah untuk membantu siswa untuk melihat beberapa tuntutan yang diberikan oleh lingkungan tersebut sebagai tantangan yang dapat dilewati dan bukan merupakan ancaman yang dapat menimbulkan stress secara berlebih (Hirvonen et al., 2019). Beberapa kemampuan siswa untuk dapat mengatasi tingkatan stress juga berbeda-beda, beberapa siswa akan kesulitan untuk mengatasi beberapa tuntutan dan stress yang muncul dari kesulitan dan permasalahan yang dialami, yang selanjutnya akan menimbulkan perilaku *cyberslacking*, bertolak belakang dengan beberapa siswa dapat menghadapi tuntutan tersebut dan berkembang karena mereka menjadi *buoyant* ketika dihadapkan kepada kesulitan dan tantangan akademik (Putwain et al., 2023).

Selanjutnya, *Cyberslacking* berkaitan dengan kecanduan akses internet yang terlalu berlebihan yang mana terdapat korelasi positif antara kecanduan internet dan juga prokrastinasi (Imani & Zakeri, 2023). Adapun *academic buoyancy* dapat secara tidak langsung dapat memberikan pengaruh kepada ekspektasi dan juga perilaku dari siswa dengan menciptakan sebuah kondisi emosi positif ketika sedang belajar atau didalam kelas, sehingga mendorong adanya *task-oriented* behaviour dan menurunkan keinginan siswa untuk melakukan *cyberslacking* ataupun berprokrastinasi pada pekerjaan yang dia lakukan (Aloka et al., 2022). Selanjutnya menerapkan atau untuk menumbuhkan *academic buoyancy* membutuhkan ketenangan, manajemen stress dan juga tekanan, dan juga kepercayaan diri dalam diri siswa itu sendiri (Anderson et al., 2020). Adanya beberapa atribut tersebut selanjutnya dapat meminimalisir siswa untuk tidak melakukan *cyberslacking* sebagai bentuk dari *coping* terhadap stress dan fokus terhadap tujuan yang dimiliki yaitu mencapai target belajar dan prestasi yang telah ditentukan atau diinginkan.

Secara simultan, *academic buoyancy* dan kontrol diri memberikan pengaruh kepada *cyberslacking* dari siswa sebanyak 17,4%. Adapun sebanyak 82,6% perilaku *cyberslacking* dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar variabel *academic buoyancy* dan *cyberslacking*. Das et al dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *self esteem*, *private demands*, dan *self regulation* memberikan dampak yang signifikan kepada perilaku *cyberslacking* dari siswa (Das, 2020). Studi selanjutnya yang dilakukan oleh Rana et al menjelaskan bahwa kurangnya perhatian, ketertarikan pada materi pembelajaran, distraksi dari orang lain dan juga kebutuhan untuk melarikan diri dari tekanan dapat secara positif meningkatkan intensi seseorang untuk melakukan *cyberslacking* (Rana et al., 2019).

Bedasarkan nilai *mean* perolehan *cyberslacking* dari laki-laki dan perempuan, ditemukan memiliki rerata yang lebih tinggi *mean*=87,008) dengan selisih yang sedikit (jika dibandingkan dengan rerata laki-laki (*mean*=87,219). Hasil ini sesuai dengan beberapa penelitian terdahulu (Alharthi et al., 2021) dimana wanita menunjukkan perilaku *cyberslacking* yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan laki laki. Selanjutnya berdasarkan kelas maka ditemukan perbedaan yang tidak terlalu jauh yaitu kelas X (*mean*=86.651), kelas XI (*mean*=87.900), dan kelas XII (*mean*=87.179). Penjelasan yang dapat diberikan oleh peneliti adalah karena penggunaan *smartphone* yang telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, sehingga ketika pelajaran di kelas berlangsung, siswa kesulitan untuk dapat melepaskan kebiasaannya dalam bermain *smartphone* sehingga dia akhirnya melakukan *cyberslacking*.

Hasil dari penelitian ini secara keseluruhan menguatkan teori dimana *academic buoyancy* dan kontrol diri dapat berpengaruh secara signifikan kepada *cyberslacking* dari siswa SMA. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah penggunaan media survei online sehingga peneliti tidak secara langsung mengawasi jalannya pengisian kuesioner. Adapun analisis dalam penelitian ini masih sebatas variabel secara general, sehingga penelitian selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut topik ini terkait dengan konstruk-konstruk yang ada pada ketiga variabel.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *academic buoyancy* dengan kontrol diri dapat berpengaruh secara signifikan kepada kontrol diri dari siswa SMA. Hasil ini membuktikan kebenaran hipotesis peneliti sehingga hipotesis penelitian dapat diterima.

#### IV. KESIMPULAN

Bedasarkan hasil penelitian ini maka peneliti merekomendasikan pemberian seminar atau psikoedukasi yang bertujuan untuk melatih kemampuan *academic buoyancy* dan juga kontrol diri dari siswa. Beberapa program sekolah juga dapat diarahkan atau dibentuk dengan tujuan tersebut. Pelatihan-pelatihan sederhana juga dapat dilakukan untuk meningkatkan 2 variabel ini dalam diri siswa agar selanjutnya siswa dapat berfokus dalam proses pembelajaran dan tidak melakukan *cyberslacking*. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya bagi peneliti yang tertarik untuk mengembangkan topik penelitian ini lebih jauh dengan desain atau analisa data penelitian yang lebih mendalam.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alharthi, S., Levy, Y., Wang, L., & Hur, I. (2021). Employees' Mobile Cyberslacking and Their Commitment to the Organization. *Journal of Computer Information Systems*, 61(2), 141–153. <https://doi.org/10.1080/08874417.2019.1571455>
- Almeida, F., Superior, I., Gaya, P., Queirós, A., & Faria, D. (2017). *Strengths and Limitations of Qualitative and Quantitative Research Methods Innovation and Entrepreneurship View project Observatory of Portuguese Academic Spin-offs View project European Journal of Education Studies STRENGTHS AND LIMITATIONS OF QUALITATIV*. 369–387. <https://doi.org/10.5281/zenodo.887089>
- Aloka, P. J. O., Ossai, O. V., & Amedu, A. N. (2022). Relationship between self-handicapping and academic buoyancy among final year students in secondary schools. *EUREKA: Social and Humanities, 4 SE-Social Sciences*, 58–66. <https://doi.org/10.21303/2504-5571.2022.002451>
- Anam, K., & Pratomo, G. A. (2019). Fenomena Cyberslacking pada Mahasiswa. *Journal Unnes Intuisi*, 11(3), 202–210. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i3.23378>
- Anderson, R. C., Beach, P. T., Jacovidis, J. N., & Chadwick, K. L. (2020). Academic Buoyancy and Resilience for Diverse Students Around the World. *Inflexion, August, August*, 56. <https://ibo.org/globalassets/publications/ib-research/policy/academic-resilience-policy-paper-en.pdf>
- Bieleke, M., Barton, L., & Wolff, W. (2021). Trajectories of Boredom in Self-Control Demanding Tasks. *Cognition and Emotion*, 35(5), 1018–1028. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02699931.2021.1901656>
- Brigitha, V., & Rohinsa, M. (2023). Peran Academic Buoyancy terhadap Engagement dalam Aktivitas Belajar Jarak Jauh di Perguruan Tinggi. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i1.6206>
- Chrisnatalia, M., Leoniharza, D., Benedictus, S., & Liwun, B. (2020). *Self-Control dan Cyberslacking Pada Mahasiswa*. 128–137.
- Das, S. R. (2020). Factors Influencing the Cyberslacking Behavior and Internet Abusive Intention in Academic Settings: A Structural Equation Modeling Approach. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(5), 7311–7318. <https://doi.org/10.37200/ijpr/v24i5/pr2020764>
- Datu, J. A. D., & Yuen, M. (2018). Predictors and Consequences of Academic Buoyancy: a Review of Literature with Implications for Educational Psychological Research and Practice. *Contemporary School Psychology*, 22(3), 207–212. <https://doi.org/10.1007/s40688-018-0185-y>
- Du, J., van Koningsbruggen, G. M., & Kerkhof, P. (2018). A brief measure of social media self-control failure. *Computers in Human Behavior*, 84, 68–75. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.002>
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-Control and Academic Achievement. *Annual Review of Psychology*, 70, 373–399. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>
- Dzulfikri, M. I., & Affandi, G. R. (2023). The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Stress in Madrasah Aliyah Students in Sidoarjo. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 10, 1–8. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v10i0.1711>
- Flanigan, A. E., & Kiewra, K. A. (2018). What College Instructors Can Do About Student Cyber-slacking. *Educational Psychology Review*, 30(2), 585–597. <https://doi.org/10.1007/s10648-017-9418-2>
- Goss-Sampson, M. A. (2019). *Statistical Analysis in JASP: A Guide for Students*. [https://gala.gre.ac.uk/id/eprint/25585/7/25585\\_GOSS-SAMPSON\\_Statistical\\_Analysis\\_In\\_JASP\\_A\\_Guide\\_For\\_Students\\_\(Pub\)\\_2019.pdf](https://gala.gre.ac.uk/id/eprint/25585/7/25585_GOSS-SAMPSON_Statistical_Analysis_In_JASP_A_Guide_For_Students_(Pub)_2019.pdf)
- Grashinta, A., Gentary, A., & Syihab, A. (2022). Stres dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pelaku

- Cyberslacking (Academic Stress and Procastination in Cyberslacking Students). *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 13(2), 176–188.
- Hanifah, C. (2022). *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kesepian terhadap Perilaku Cyberslacking pada Mahasiswa yang Mengikuti Kuliah Daring*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Hirvonen, R., Yli-Kivistö, L., Putwain, D. W., Ahonen, T., & Kiuru, N. (2019). School-related stress among sixth-grade students – Associations with academic buoyancy and temperament. *Learning and Individual Differences*, 70, 100–108. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.01.012>
- Imani, S., & Zakeri, M. (2023). Comparing responsibility, procrastination, Academic vitality in students with and without Web addiction. *Journal of School Psychology*, 12(2), 16–18. [https://jps.uma.ac.ir/http://jps.uma.ac.ir/article\\_2366.html?lang=en](https://jps.uma.ac.ir/http://jps.uma.ac.ir/article_2366.html?lang=en)
- Koay, K. Y., & Poon, W. C. (2023). Understanding Students' Cyberslacking Behaviour in e-Learning Environments: Is Student Engagement the Key? *International Journal of Human-Computer Interaction*, 39(13), 2573–2588. <https://doi.org/10.1080/10447318.2022.2080154>
- Lesmana, J., & Savitri, J. (2019). Tipe Student Academic Support dan Academic Buoyancy pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 3(3), 179–200. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v3i3.2266>
- Lubis, D. M. (2021). *Hubungan kecemasan ujian dengan dengan academic buoyancy pada mahasiswa jabodetabek di Masa Pembelajaran Jarak Jauh* [Universitas Negeri Jakarta]. <http://repository.unj.ac.id/20434/>
- Luqman, A., Masood, A., Shahzad, F., Imran Rasheed, M., & Weng, Q. (Derek). (2020). Enterprise Social Media and Cyber-slacking: An Integrated Perspective. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(15), 1426–1436. <https://doi.org/10.1080/10447318.2020.1752475>
- Manusakerti, G. A., & Purwoko, B. (2020). Teknik Self-Control Dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Cyberloafing pada Peserta Didik di SMA Negeri 5 Madiun. *Jurnal BK UNESA*, 11(4). <https://doi.org/https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/33751>
- Margaretha, M., Monalisa, Y., Mariana, A., Junita, I., & Iskandar, D. (2021). Cyberslacking Behavior and Its Relationship with Academic Performance: A Study of Students in Indonesia. *European Journal of Educational Research*, 10(4), 1881–1892. <https://doi.org/https://eric.ed.gov/?id=EJ1318373>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2020). Investigating the reciprocal relations between academic buoyancy and academic adversity: Evidence for the protective role of academic buoyancy in reducing academic adversity over time. *International Journal of Behavioral Development*, 44(4), 301–312. <https://doi.org/10.1177/0165025419885027>
- Marumpe, D. P., Rosnani, T., Heriyadi, Fahrana, Y., & Jaya, A. (2023). Factors Influencing Cyberloafing Behaviour in Students. *Journal of Economics, Management and Trade*, 29(11), 57–70. <https://doi.org/10.9734/jemt/2023/v29i111162>
- Mulyati, T., & NRH, F. (2018). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 152–161. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2018.23438>
- Nasir, N., Adetya, S., & Yuliana, Y. V. (2023). Dampak Cyberslacking pada Tingkat Pembelajaran Mahasiswa. *Journal On Education*, 05(02), 4624–4632.
- Nuha, M. U. (2021). *Pengaruh Stres Akademik Dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pranitasari, D., Afifah, N., Prastuti, D., Hermastuti, P., Syamsuar, G., & Suryono, D. W. (2023). Self Control, Self Awareness Dan Kejenuhan Belajar Pada Perilaku Cyberloafing Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring. *Media Manajemen Jasa*, 11(1), 56–68. <https://doi.org/10.52447/mmj.v11i1.6978>
- Pratama, M. Y. A., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 21–33. <https://doi.org/https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/44551>
- Putwain, D. W., Jansen in de Wal, J., & van Alphen, T. (2023). Academic Buoyancy: Overcoming Test Anxiety and Setbacks. In *Journal of Intelligence* (Vol. 11, Issue 3). <https://doi.org/10.3390/jintelligence11030042>
- Rana, N. P., Slade, E., Kitching, S., & Dwivedi, Y. K. (2019). The IT way of loafing in class: Extending the theory of planned behavior (TPB) to understand students' cyberslacking intentions. *Computers in Human Behavior*, 101, 114–123. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.022>
- Rykard, K. S., Ari, F., Arslan-Ari, I., & Clifford, A. (2020). Digital Distractions: Using Action Research to Explore Students' Behaviors, Motivations, and Perceptions of Cyberslacking in a Suburban High School. *University of South Carolina ProQuest Dissertations Publishing*. <https://www.proquest.com/openview/abf373dac89d88df3db052a3ab8c76b8/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

- Saffana, N. A. (2023). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Academic Buoyancy Mahasiswa Baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/46304/>
- Saragih, N. H., Adnans, A. A., & Ginting, E. D. J. (2023). Pengaruh Organizational Commitment Dan Self Control Terhadap Perilaku Cyberloafing Karyawan Di Tempat Kerja. *Liberosis, 1*(3), 2023. <https://doi.org/https://doi.org/10.3287/liberosis.v1i3.1349>
- Simanjuntak, E., Fajrianti, F., & Purwono, U. (2019). Skala Cyberslacking Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi, 18*(1), 55. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.55-68>
- Simanjuntak, E., Nawangsari, N. A. F., & Ardi, R. (2022). Academic Cyberslacking: Why Do Students Engage in Non-Academic Internet Access During Lectures? *Psychology Research and Behavior Management, 15*(null), 3257–3273. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S374745>
- Simbolon, L. L., & Rosito, A. C. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Cyberslacking Mahasiswa Universitas HKBP Nonmensen. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nonmensen, 7*(2).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan E&D*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Varol, F., & Yildirim, E. (2019). Cyberloafing in Higher Education: Reasons and Suggestions from Students' Perspectives. *Technology, Knowledge and Learning, 24*(1), 129–142. <https://doi.org/10.1007/s10758-017-9340-1>
- Yun, S., Hiver, P., & Al-Hoorie, A. H. (2018). Academic Buoyancy: Exploring learners' everyday resilience in the language classroom. *Studies in Second Language Acquisition, 40*(4), 805–830. <https://doi.org/10.1017/S0272263118000037>
- Zhou, B., Li, Y., Tang, Y., & Cao, W. (2021). An Experience-Sampling Study on Academic Stressors and Cyberloafing in College Students: The Moderating Role of Trait Self-Control. *Frontiers in Psychology, 12*(May), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.514252>
- Zukhruf, N., Puspasari, M., & Rachmawati, R. (2018). *Peran Kontrol Diri Terhadap Cyberloafing Pada Mahasiswa Pengunjung Perpustakaan Universitas Sriwijaya*. <https://repository.unsri.ac.id/15455/>