

# Peran Kontrol Diri Dimediasi Motivasi Belajar pada Perilaku Cyberloafing Mahasiswa

Agnes Priccilia Pakpahan<sup>1\*</sup>, Salamiah Sari Dewi<sup>1</sup>, Amanah Surbakti<sup>1</sup>

[1] Universitas Medan Area, Indonesia

## Abstract

The rapid advancement of technology does not always produce positive outcomes for university students. One emerging negative behavior is cyberloafing, defined as the use of internet access for non-academic purposes during learning activities. Self-control and learning motivation are considered important psychological factors that may help reduce cyberloafing behavior among students. This study aimed to examine the mediating role of learning motivation in the relationship between self-control and cyberloafing behavior among students of the Faculty of Economics at Universitas Medan Area. A quantitative research approach was employed using Structural Equation Modeling (SEM) based on Partial Least Squares (PLS). The sample consisted of 254 students selected through purposive sampling with the assistance of the Slovin formula. Data were collected using three instruments: a self-control scale, a cyberloafing behavior scale, and a learning motivation scale. The results indicated that self-control had a significant negative effect on cyberloafing behavior ( $\beta = -0.248$ ,  $p < 0.05$ ), learning motivation also had a significant negative effect on cyberloafing behavior ( $\beta = -0.252$ ,  $p < 0.05$ ), and self-control had a significant positive effect on learning motivation ( $\beta = 0.754$ ,  $p < 0.05$ ). Furthermore, learning motivation was found to significantly mediate the effect of self-control on cyberloafing behavior ( $\beta = -0.190$ ,  $p < 0.05$ ). These findings demonstrate that higher levels of self-control and learning motivation are associated with lower levels of cyberloafing among university students. This study highlights the importance of strengthening students' self-control and learning motivation as effective strategies to reduce cyberloafing behavior in academic settings.

**Keywords:** Self-control; Learning Motivation; Cyberloafing Behavior; University Students; Academic Engagement

## Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-08-15 | Published: 2025-12-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i4.13999>

Vol 15, No 4 (2025) Page: 594 - 605

(\*) Corresponding Author: Agnes Priccilia Pakpahan, Universitas Medan Area, Indonesia, Email: [agnespakpahan855@gmail.com](mailto:agnespakpahan855@gmail.com)



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi yang pesat telah memberikan dampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk bidang pendidikan (Mohammad & Maulidiyah, 2023). Generasi muda saat ini sangat akrab dengan teknologi dan internet, namun kedekatan tersebut juga menimbulkan tantangan baru berupa kesulitan dalam mengendalikan penggunaan internet (Putra & R. Dewi, 2024). Internet menjadi media penting yang memudahkan pencarian informasi, komunikasi, dan interaksi global, sekaligus membuka peluang pembelajaran tanpa batas (Febriansyah et al., 2021).

Di Indonesia, tingkat penetrasi internet terus meningkat setiap tahunnya. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024 mencatat pengguna internet telah mencapai 79.5% dari populasi, atau sekitar 221 juta jiwa, dengan 34.40% di antaranya berasal dari generasi Z. Peningkatan ini membawa dampak besar bagi dunia pendidikan, terutama di perguruan tinggi, di mana koneksi internet seringkali disediakan secara gratis untuk mendukung aktivitas akademik mahasiswa (Ningtias & Magistarina, 2023).

Meskipun memberikan manfaat besar, kemudahan akses internet juga membuka peluang terjadinya perilaku yang tidak sesuai tujuan akademik, salah satunya adalah *cyberloafing*, penggunaan internet untuk aktivitas non-akademik pada saat kegiatan belajar berlangsung (Lim, 2002). Fenomena ini umum ditemukan di kalangan mahasiswa, misalnya dengan mengakses media sosial, menonton video hiburan, bermain game daring, atau berbelanja online selama jam perkuliahan (Alyahya & Alqahtani, 2022; Yaşar & Yurdugül, 2013). Perilaku tersebut mengalihkan fokus mahasiswa dari materi kuliah, menurunkan keterlibatan belajar, dan pada akhirnya berdampak negatif pada prestasi akademik (Toker & Baturay, 2021).

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *cyberloafing* di kalangan mahasiswa menjadi fenomena yang semakin mengkhawatirkan. Hasil studi mengidentifikasi tiga tujuan utama *cyberloafing*, yaitu sosial, akademik, dan hiburan (Saritepeci & Sert, 2021). Penelitian di Indonesia mengonfirmasi bahwa perilaku ini tidak hanya terjadi di kelas luring, tetapi juga dalam pembelajaran daring (Megawati et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan perlunya pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *cyberloafing* agar dapat dirumuskan strategi pencegahan yang efektif.

Salah satu faktor yang diyakini berpengaruh terhadap *cyberloafing* adalah kontrol diri (*self-control*). Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku demi mencapai tujuan jangka Panjang (Baumeister et al., 2007). Mahasiswa dengan kontrol diri yang baik diharapkan mampu mengatur penggunaan internet secara bijak dan meminimalkan perilaku *cyberloafing*. Kontrol diri mencerminkan kemampuan individu mengatur dorongan dan perilaku untuk mencapai tujuan jangka panjang (Tangney et al., 2004). Mahasiswa dengan kontrol diri tinggi cenderung lebih mampu membatasi diri dari distraksi digital.

Selain itu, motivasi belajar juga dipandang sebagai variabel penting yang dapat memediasi hubungan antara kontrol diri dan *cyberloafing*. Motivasi belajar yang tinggi mendorong mahasiswa untuk fokus pada pencapaian akademik dan mengurangi kecenderungan melakukan aktivitas yang tidak relevan dengan pembelajaran. motivasi belajar berperan sebagai pendorong internal yang menjaga fokus mahasiswa pada tujuan akademik (Puteri & Dewi, 2021). Penurunan motivasi belajar terbukti meningkatkan kecenderungan *cyberloafing* (Yılmaz & Yurdugül, 2018).

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara kontrol diri dan *cyberloafing* (Chrisnatalia et al., 2023; Sari & Ratnaningsih, 2020) maupun motivasi belajar dan *cyberloafing* (Alt, 2015). faktor individu seperti kontrol diri dan motivasi belajar (Ozler & Polat, 2012). Namun, kajian yang menempatkan motivasi belajar sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara kontrol diri dan *cyberloafing* masih terbatas, khususnya pada konteks mahasiswa Indonesia. Padahal, memahami peran mediasi ini penting untuk merumuskan strategi pencegahan *cyberloafing* yang lebih efektif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* mahasiswa dengan motivasi belajar sebagai variabel mediasi. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan model perilaku belajar mahasiswa di era digital, serta menjadi acuan praktis bagi dosen dan pengelola perguruan tinggi dalam merancang kebijakan yang mendorong pemanfaatan internet secara produktif.

## **METODE**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Desain penelitian yang diterapkan adalah model hubungan kausal untuk menganalisis pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* dengan motivasi belajar sebagai variabel mediasi.

### **Partisipan**

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Medan Area angkatan 2022–2024 yang berjumlah 699 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria mahasiswa aktif dan memiliki akses internet pribadi. Berdasarkan perhitungan rumus *Slovin* dengan *margin of error* 5%, diperoleh sampel minimal sebanyak 254 mahasiswa.

### **Instrumen Penelitian**

Skala Perilaku *Cyberloafing* adaptasi dari Megawati et al. (2023) berdasarkan dimensi Saritepeci & Sert (2021), mencakup tujuan sosial, akademik, dan hiburan, terdiri atas 27 item (13 favorable, 14 unfavorable) dengan skala Likert 4 poin. Skala Motivasi Belajar adaptasi (Tanjung et al., 2024) mengacu pada aspek Gowing (2001) yang meliputi dorongan mencapai sesuatu, komitmen, inisiatif, dan optimis. Skala terdiri dari 34 item (19 favorable, 15 unfavorable) dengan reliabilitas 0.741. Skala Kontrol Diri adaptasi (Syaibani, 2019) mengacu (Baumeister et al., 2007), mencakup kontrol pemikiran, emosi, dorongan sesaat, regulasi performansi, dan menghilangkan kebiasaan buruk. Skala terdiri dari 40 item (20 favorable, 20 unfavorable) dengan reliabilitas 0.920.

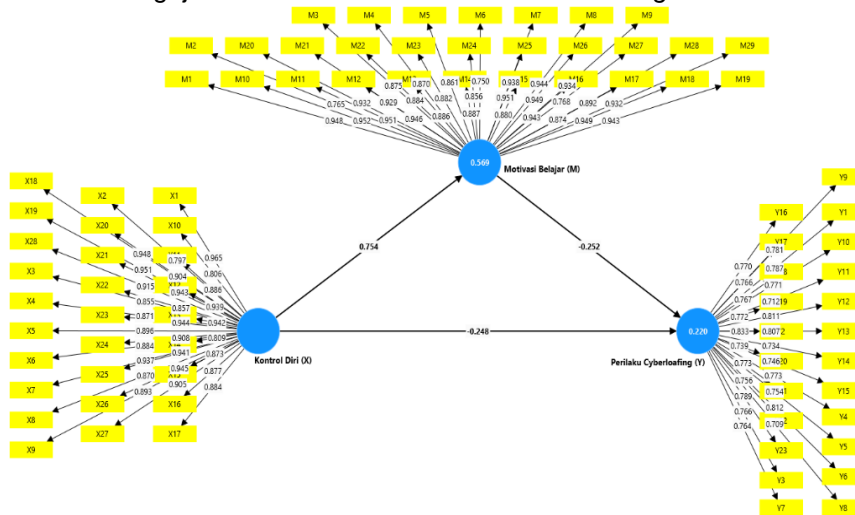
### **Teknik Analisis Data**

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan analisis inferensial dengan pendekatan *Structural Equation Modeling (SEM)* berbasis *Partial Least Square (PLS)* menggunakan SmartPLS. Pengujian meliputi evaluasi model pengukuran (validitas dan reliabilitas) serta model struktural (uji hipotesis) dengan kriteria nilai loading factor >0,50, AVE >0.50, dan composite reliability >0.70.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengujian *Outer Model* : Pengujian Validitas dan Reliabilitas.

Gambar 1. Pengujian Validitas Berdasarkan *Outer Loading*



Mengacu pada hasil uji validitas melalui nilai outer loading yang ditampilkan pada Gambar 1, diketahui bahwa seluruh nilai *outer loading* berada di atas 0.7. Temuan ini mengindikasikan bahwa kriteria validitas telah terpenuhi, sehingga seluruh indikator dapat dinyatakan valid dalam merepresentasikan variabel laten yang diukur.

Tabel 1. Pengujian Validitas *Average Variance Extracted (AVE)*

Average variance extracted (AVE)	
Kontrol Diri (X)	0.809
Motivasi Belajar (M)	0.811
Perilaku <i>Cyberloafing</i> (Y)	0.593

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa semua variabel sudah memenuhi kriteria AVE yang di tetapkan yaitu dengan nilai > 0.5. Hal tersebut menunjukkan bahwa Uji *Convergent Validity* sudah dapat diterima. Selanjutnya dilakukan pengujian validitas diskriminan dengan pendekatan *Fornell-Larcker*.

Tabel 2. Pengujian Validitas Diskriminan: *Fornell & Larcker*

	Kontrol Diri (X)	Motivasi Belajar (M)	Perilaku <i>Cyberloafing</i> (Y)
Kontrol Diri (X)	(0.899)		
Motivasi Belajar (M)	0.754	(0.901)	
Perilaku <i>Cyberloafing</i> (Y)	-0.439	-0.440	(0.770)

Mengacu pada tabel di atas, setiap konstruk laten memiliki nilai *Fornell-Larcker Criterion (FLC)* yang lebih tinggi dibandingkan korelasinya dengan konstruk lainnya. Temuan ini mengindikasikan bahwa indikator-indikator yang digunakan dalam penelitian

telah memiliki validitas diskriminan yang cukup baik dalam merepresentasikan masing-masing konstruk yang diukur

Tabel 3. Pengujian Validitas Diskriminan: HTMT

	Kontrol Diri (X)	Motivasi Belajar (M)
Motivasi Belajar (M)	0.755	
Perilaku <i>Cyberloafing</i> (Y)	0.429	0.430

Berdasarkan hasil pengujian validitas diskriminan dengan pendekatan HTMT, diketahui seluruh nilai  $< 0.9$ , yang berarti disimpulkan telah memenuhi syarat validitas diskriminan berdasarkan pendekatan HTMT.

Tabel 4. Pengujian Reliabilitas berdasarkan *Composite Reliability* (CR)

	Composite reliability ( $\rho_c$ )	Cronbach's alpha
Kontrol Diri (X)	0.992	0.991
Motivasi Belajar (M)	0.992	0.992
Perilaku <i>Cyberloafing</i> (Y)	0.971	0.969

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa nilai CR  $> 0,7$  maka hal ini menunjukkan nilai tersebut memenuhi nilai kriteria reliabilitas berdasarkan CR. Variabel dianggap memenuhi *Composite Reliability* jika memiliki nilai *Composite Reliability*  $> 0.7$ . Nilai CA yang disarankan adalah di atas 0.7. Diketahui seluruh nilai CA  $> 0.7$ , yang berarti telah memenuhi syarat reliabilitas berdasarkan *cronbach's alpha*.

Tabel 5. R-Square

	R-square
Motivasi Belajar (M)	0.569
Perilaku <i>Cyberloafing</i> (Y)	0.220

Pada tabel 5 disajikan nilai *R-Square* untuk mengetahui persentase pengaruh kontrol diri terhadap motivasi belajar dan pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing*. Diketahui nilai *R-Square* dari Motivasi Belajar (M) adalah 0.569, yang berarti Kontrol Diri (X) mampu menjelaskan atau mempengaruhi Motivasi Belajar (M) sebesar 56.9%, sisanya sebesar 43.1% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain. Diketahui nilai *R-Square* dari Perilaku *Cyberloafing* (Y) adalah 0,220, yang berarti Kontrol Diri (X) dan Motivasi Belajar (M) mampu menjelaskan atau mempengaruhi Perilaku *Cyberloafing* (Y) sebesar 22%, sisanya sebesar 78% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain.

Tabel 6. Q-Square

	Q <sup>2</sup> (=1-SSE/SSO)
Motivasi Belajar (M)	0.458
Perilaku <i>Cyberloafing</i> (Y)	0.124

Diketahui nilai *Q-Square* dari Motivasi Belajar (M) adalah 0.458  $> 0$ , yang berarti Kontrol Diri (X) memiliki relevansi prediksi terhadap Motivasi Belajar (M). Diketahui nilai *Q-*

*Square* dari Perilaku *Cyberloafing* (Y) adalah  $0.124 > 0$ , yang berarti Kontrol Diri (X) dan Motivasi (M) memiliki relevansi prediksi terhadap Perilaku *Cyberloafing*.

Tabel 7. Pengujian Goodness of Fit Model

Estimated model	
SRMR	0.070

Diketahui berdasarkan hasil pengujian goodness of fit SRMR, nilai SRMR = 0.070 < 0.1, maka disimpulkan model telah FIT.

Tabel 8. Uji Path Coefficient & Signifikansi Pengaruh Langsung

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics ( O/STDEV )	P values
Kontrol Diri (X) -> Motivasi Belajar (M)	0.754	0.755	0.032	23.271	0.000
Kontrol Diri (X) -> Perilaku <i>Cyberloafing</i> (Y)	-0.248	-0.246	0.069	3.626	0.000
Motivasi Belajar (M) -> Perilaku <i>Cyberloafing</i> (Y)	-0.252	-0.258	0.054	4.665	0.000
Kontrol Diri (X) -> Motivasi Belajar (M) -> Perilaku <i>Cyberloafing</i> (Y)	-0.190	-0.196	0.046	4.160	0.000

Berdasarkan hasil pada Tabel 8 diperoleh hasil: (1) Kontrol Diri (X) berpengaruh positif terhadap Motivasi Belajar (M), dengan nilai koefisien (kolom Original Sample) = 0.754, dan signifikan, dengan T-Statistics = 23.271 > 1,96 dan P-Values = 0.000 < 0.05. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan kontrol diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi belajar, hal ini berarti bahwa hipotesis diterima. (2) Kontrol Diri (X) berpengaruh negatif terhadap Perilaku *Cyberloafing* (Y), dengan nilai koefisien (kolom Original Sample) = -0.248, dan signifikan, dengan T-Statistics = 3.626 > 1.96 dan P-Values = 0.000 < 0,05. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku *cyberloafing*, hal ini berarti bahwa hipotesis diterima. (3) Motivasi Belajar (M) berpengaruh negatif terhadap Perilaku *Cyberloafing* (Y), dengan nilai koefisien (kolom Original Sample) = -0.252, dan signifikan, dengan T-Statistics = 4.665 > 1.96 dan P-Values = 0.000 < 0.05. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku *cyberloafing*, hal ini berarti bahwa hipotesis diterima. (4) Berdasarkan hasil pengujian mediasi pada Tabel 4.11, diperoleh hasil Motivasi Belajar (M) signifikan memediasi hubungan antara Kontrol Diri (X) dan Perilaku *Cyberloafing* (Y), dengan T-Statistics = 4.160 > 1.96 dan P-Values = 0.000 < 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* dengan nilai koefisien (kolom *Original Sample*) = -0.248 dan T-Statistik = 3.626 > 1.96 serta P-Values = 0.000 < 0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* dengan sumbangsih sebesar 24,8%. Berdasarkan hal tersebut maka dapat dinyatakan bahwa semakin baik kontrol diri mahasiswa maka akan semakin rendah perilaku *cyberloafing* mereka, begitupun sebaliknya apabila kontrol diri mahasiswa semakin rendah maka tingkat perilaku *cyberloafing* mereka akan semakin tinggi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ardilasari & Firmanto, 2017) tentang hubungan antara kontrol diri dan perilaku *cyberloafing* yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan perilaku *cyberloafing* pada pegawai negeri sipil. Hasil tersebut berarti semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki pegawai negeri sipil, maka semakin rendah perilaku *cyberloafing* yang dilakukannya. Begitupula sebaliknya semakin rendah kontrol diri yang dimiliki pegawai negeri sipil, maka semakin tinggi perilaku *cyberloafing* yang dilakukan.

Hasil penelitian mengemukakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan intensi perilaku *cyberloafing* (Sari & Ratnaningsih, 2020). Dimana semakin tinggi kontrol diri seseorang maka akan semakin rendah intensi *cyberloafing* nya, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka intensi *cyberloafing* akan semakin tinggi. Kegagalan dalam meregulasi diri atau rendahnya kontrol diri dapat memunculkan perilaku *counterproductive* seperti *cyberloafing*. Hal ini dikarenakan individu yang memiliki self control tinggi lebih mungkin menunda kepuasan yang didapatkan dari penggunaan internet pribadi saat bekerja (Ozler & Polat, 2012).

Dalam penelitian ini diketahui bahwa perilaku *cyberloafing* dipengaruhi oleh kontrol diri. Kontrol diri yang kurang baik dapat mempengaruhi peningkatan perilaku *cyberloafing* yang dikarenakan berkurangnya kemampuan diri dalam menahan keinginan-keinginan untuk melakukan perbuatan menyimpang dan *counterproductive* seperti perilaku *cyberloafing*. Jika individu mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dikarenakan rendahnya kontrol diri yang dimilikinya maka individu tersebut cenderung akan melakukan perilaku *cyberloafing* (Merinda & Arisandy, 2023). Adapun *cyberloafing* dianggap sebagai suatu respon emosi terhadap sesuatu hal yang dihadapi oleh individu (Nuha, 2021). Adanya perasaan tidak nyaman yang dirasakan mahasiswa akan memicu munculnya berbagai emosi negatif, sehingga membuat mahasiswa tersebut akan mencari kesenangan dalam mengatasi perasaan ketidaknyamanan tersebut seperti misalnya melakukan *cyberloafing*.

Pengaruh kontrol diri terhadap motivasi belajar

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kontrol diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi belajar dengan nilai koefisien (kolom *Original Sample*) = 0.754 dan T-Statistik = 23.271 > 1.96 serta P-Values = 0.000 < 0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi belajar dengan sumbangsih sebesar 75.4%. Berdasarkan hal tersebut maka dapat dinyatakan bahwa semakin baik kontrol diri seseorang maka motivasi belajar nya akan semakin baik pula. Begitupun sebaliknya apabila kontrol diri mahasiswa rendah maka motivasi belajar nya akan semakin rendah.

Hasil penelitian mengungkapkan pengaruh kontrol diri terhadap motivasi belajar mahasiswa pendidikan administrasi perkantoran 2022 tidak menunjukkan arah yang cukup positif. Pelajar yang mampu mengatur emosi dan perilaku mereka, cenderung memiliki motivasi belajar yang cukup tinggi karena mereka memiliki kemampuan untuk mengelola diri sendiri (yang berperan penting dalam proses belajar (Nadiya Rahmadina & Marsofiyati Marsofiyati, 2024). Kontrol diri yang baik dari pelajar atau mahasiswa akan membawa mereka ke arah yang lebih positif seperti misalnya meningkatkan motivasi mereka dalam belajar demi meraih prestasi tertentu yang mereka inginkan .

Adanya hubungan yang positif kuat antara kontrol diri dan motivasi belajar pada remaja yang bermain *game online*. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin tinggi pula motivasi belajar. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin rendah pula motivasi belajar pada remaja yang bermain game online. Apabila remaja yang memiliki

kontrol diri yang tinggi, maka remaja akan mampu mengontrol perilaku dan stimulus, mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, menafsirkan peristiwa atau kejadian, dan mengambil Keputusan (Afifatussyami & Widiastuti, 2021).

Motivasi belajar dapat terjadi ketika seseorang memiliki kontrol yang baik akan dirinya dan mampu mengendalikan diri dari rasa malas belajar serta ajakan orang lain yang mengajak untuk bermain bersama hingga larut malam. Meningkatkan kontrol diri berarti turut meningkatkan motivasi belajar demi mencapai hal-hal tertentu yang diinginkan. Selanjutnya dengan meningkatkan motivasi belajar maka akan semakin memperbesar peluang untuk mencapai hasil prestasi akademik yang lebih baik.

Pengaruh motivasi belajar terhadap perilaku *cyberloafing*

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa motivasi belajar berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* dengan nilai koefisien (kolom *Original Sample*) = -0.252 dan T-Statistik = 4.665 > 1.96 serta P-Values = 0.000 < 0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* dengan sumbangsih sebesar 25.2%. Berdasarkan hal tersebut maka dapat dinyatakan bahwa semakin baik motivasi belajar mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat perilaku *cyberloafing* mereka, sebaliknya apabila motivasi belajar mahasiswa rendah maka akan semakin meningkatkan perilaku *cyberloafing* mereka.

Perilaku *cyberloafing* yang terdapat dalam diri mahasiswa tidak terlepas dari adanya pengaruh motivasi mereka dalam mengikuti proses belajar (Toker & Baturay, 2021). Motivasi belajar merupakan suatu keadaan ataupun dorongan yang terdapat pada diri individu untuk melakukan sesuatu guna mencapai tujuan (Mariyati et al., 2024). Ketika siswa mengikuti kelas, banyak dari mereka melakukan tindakan menyimpang yaitu mengakses internet yang tentunya tidak berkaitan dengan materi dan dilakukan ketika jam belajar berlangsung.

Kegiatan mengakses internet yang tidak berkaitan dengan materi perkuliahan akan semakin membuat mahasiswa terlarut dalam aktivitas yang tidak produktif dan menurunkan motivasi mereka. Dinyatakan pula bahwa perilaku *cyberloafing* tidak hanya menurunkan motivasi belajar namun juga menurunkan hasil prestasi akademik (Gökçearslan et al., 2016). Dengan adanya perasaan kehilangan minat, jenuh, dan kebosanan dalam proses pembelajaran ataupun penyelesaian tugas membuat para mahasiswa beralih pada hal yang menarik seperti sosial media dan akhirnya terlarut dalam perilaku *cyberloafing* (Renjaan, 2024).

Perilaku *cyberloafing* sering dilakukan mahasiswa dengan tujuan untuk meningkatkan mood agar kembali memunculkan motivasi belajar yang baik (Ramawati & Yuliandari, 2024). Namun, kenyamanan yang dirasakan para mahasiswa dari mengakses situs-situs yang tidak berkaitan dengan akademik akan membuat mereka terlarut sehingga lupa waktu (Nasir et al., 2023). Sehingga yang terjadi adalah mahasiswa menjadi terlarut dan semakin berperilaku menyimpang seperti *cyberloafing*.

Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* dimediasi motivasi belajar

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa motivasi belajar signifikan memediasi pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* dengan nilai T-Statistik = 4.160 > 1.96 dan P-Values = 0,000 < 0,05 (hipotesis diterima). Besarnya pengaruh tidak langsung antara kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* dimediasi oleh motivasi belajar adalah sebesar -0.190 yang mana motivasi belajar mampu memediasi pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* sebesar 19.0%.

Kebebasan yang dimiliki para mahasiswa dalam mengakses internet tidak selalu memberikan dampak baik terhadap perkembangan mereka, namun hal tersebut juga

memunculkan tantangan baru dalam proses pembelajaran (Yılmaz & Yurdugül, 2018). *Cyberloafing* dalam dunia pendidikan dapat terjadi karena rendahnya motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas yang diberikan (Gökçearslan et al., 2016). Perilaku ini muncul ketika mahasiswa mengalami perasaan bosan dan jenuh dalam menyelesaikan tugas tersebut. Perasaan bosan dan jenuh yang disertai oleh ketidak mampuan seseorang atau mahasiswa dalam mengontrol dirinya akan berdampak pada penurunan motivasi belajar dan justru akan meningkatkan perilaku *cyberloafing* pada diri mereka. Hal tersebut terjadi karena mahasiswa akan lebih memilih untuk melarikan diri dari masalah dan beban tugasnya dengan cara mengakses dunia maya yang lebih menghibur bagi mereka.

Sejalan dengan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dengan kontrol diri yang lemah tidak dapat mengendalikan dorongan untuk menggunakan media sosial dan tidak dapat menghentikannya sehingga dapat mengganggu kemampuan untuk belajar (Wihantama & Purnomo, 2024). Tidak hanya berkaitan dengan kontrol diri, penurunan motivasi belajar juga dapat disebabkan karena adanya peningkatan penggunaan media sosial (Alt, 2015). Dapat diartikan bahwa selain dipengaruhi oleh kontrol diri yang lemah, perilaku *cyberloafing* juga dapat terjadi oleh adanya penurunan motivasi belajar pada mahasiswa.

Dengan semakin melemahnya kemampuan mahasiswa dalam mengontrol diri dan ditambah dengan adanya penurunan motivasi belajar bisa semakin meningkatkan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Sebaliknya apabila mahasiswa memiliki kontrol diri yang baik dan disertai dengan motivasi belajar yang tinggi maka perilaku *cyberloafing* tersebut akan semakin tidak tampak atau mendekati tidak ada. Kontrol diri menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberloafing* (Ardilasari & Firmanto, 2017). Artinya, semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh subjek penelitian semakin tinggi pula perilaku *cyberloafing* yang dilakukan. Salah satu faktor yang dimaksud berarti didalamnya masih terdapat faktor-faktor lain yang mampu mempengaruhi perilaku *cyberloafing*, misalnya saja motivasi belajar.

Mahasiswa dengan kontrol diri yang kuat akan mampu mengendalikan perilaku mereka secara efektif dan memastikan bahwa tujuan yang sedang mereka usahakan harus berhasil (Merinda & Arisandy, 2023). Rendahnya kontrol diri dan munculnya perasaan tidak tenang dalam diri mahasiswa, cenderung akan menyebabkan mereka menjadi tergantung pada media sosial (Meralda & Soetjningsih, 2023). Ketergantungan pada media sosial tersebut dapat diakibatkan oleh kehilangan semangat dan penurunan motivasi belajar. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kontrol diri secara signifikan mempengaruhi perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa.

Dalam penelitian ini diketahui bahwa setidaknya kontrol diri yang dimediasi motivasi belajar berpengaruh sebesar 19% terhadap perilaku *cyberloafing* mahasiswa. Sedangkan pengaruh langsung kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* sebesar 24.8%. Dimana apabila disimpulkan berdasarkan angka persentase maka pengaruh langsung kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* justru lebih besar dibandingkan apabila motivasi belajar turut serta sebagai variabel yang memediasi peran kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* tersebut. Hal ini berarti semakin baik kontrol diri mahasiswa maka akan secara signifikan mempengaruhi penurunan perilaku *cyberloafing* pada mereka. Dengan adanya motivasi belajar yang turut dilibatkan akhirnya turut memberikan dampak pada peran kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing*, walaupun tidak sebanyak saat melihat peran langsung antara kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing*.

## SIMPULAN

Kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku cyberloafing yang berarti semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan diri, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan cyberloafing. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri dapat memicu perilaku kontra produktif tersebut, karena individu sulit menunda kepuasan dari penggunaan internet pribadi yang tidak terkait dengan pembelajaran. Selain itu, kontrol diri juga terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi belajar. Mahasiswa yang mampu mengatur perilaku, menahan dorongan, dan membuat keputusan yang tepat cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi. Motivasi belajar sendiri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku cyberloafing. Hal ini berarti semakin tinggi motivasi belajar, semakin rendah tingkat perilaku cyberloafing mahasiswa. Penelitian ini juga menemukan bahwa motivasi belajar memediasi secara signifikan pengaruh kontrol diri terhadap perilaku cyberloafing. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri yang baik dapat meningkatkan motivasi belajar, dan pada akhirnya menurunkan kecenderungan mahasiswa melakukan cyberloafing. Dengan demikian, perilaku cyberloafing pada mahasiswa dapat terjadi karena lemahnya kontrol diri, rendahnya motivasi belajar, atau kombinasi keduanya. Oleh karena itu, meningkatkan kontrol diri sekaligus memupuk motivasi belajar menjadi strategi penting untuk meminimalisasi perilaku cyberloafing dalam lingkungan pendidikan. Kontrol diri dan motivasi belajar berperan dalam mengurangi tingkat perilaku cyberloafing pada mahasiswa. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk membantu mahasiswa mengurangi perilaku counterproductive seperti cyberloafing dan lebih dapat meningkatkan prestasi akademik yang baik. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan seperti penggunaan teknik purposive sampling dan dengan bantuan rumus Slovin yang membatasi generalisasi hasil. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas dan beragam, serta mempertimbangkan variabel lain yang mungkin turut berkontribusi terhadap perilaku cyberloafing, seperti dukungan antar rekan dan norma sosial.

## REFERENCES

- Afifatussyami, s., & widiastuti, m. (2021). *Hubungan antara kontrol diri dengan motivasi belajar pada remaja yang bermain game online*. 2.
- Alt, d. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in human behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Alyahya, s., & alqahtani, a. (2022). Cyberloafing in educational settings: a systematic literature review. *International journal of interactive mobile technologies (ijim)*, 16(16), 113–141. <https://doi.org/10.3991/ijim.v16i16.32285>
- Ardilasari, n., & firmanto, a. (2017). *Hubungan self control dan perilaku cyberloafing pada pegawai negeri sipil*. 05.
- Baumeister, r. F., vohs, k. D., & tice, d. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Chrisnatalia, m., leoniharza, d., & bera liwun, s. B. (2023). Self-control dan cyberslacking pada mahasiswa. *Scholaria: jurnal pendidikan dan kebudayaan*, 2, 128–137. <https://doi.org/10.24246/j.js.2023.v13.i2.p128-137>

- Febriansyah, e., ardiansyah, f., zaki, a. F., khomeini, b. N., apriana, i., roushul, m. I., & gayuh, s. (2021). *Penggunaan internet sebagai sumber informasi bagi masyarakat kepada yayasan baitul yatim h. Caong. 2.*
- Gökçearslan, ş., mumcu, f. K., haşlamam, t., & çevik, y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: the role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in human behavior*, 63, 639–649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>
- Lim, v. K. G. (2002). The it way of loafing on the job: cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of organizational behavior*, 23(5), 675–694. <https://doi.org/10.1002/job.161>
- Mariyati, I. I., putri, h. K., & widyastuti, w. (2024). Identifikasi analitik peran motivasi belajar dan student engagement terhadap perilaku menyontek di kalangan siswa. *Guidena: jurnal ilmu pendidikan, psikologi, bimbingan dan konseling*, 14(2). <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i2.10011>
- Megawati, h., rustyawati, r., dyah suryaratri, r., & kusumawardhani, s. J. (2023). Analisis faktor konfirmatori terhadap skala cyberloafing mahasiswa. *Jurnal penelitian dan pengukuran psikologi: jppp*, 12(1), 35–43. <https://doi.org/10.21009/jppp.121.05>
- Mei, t. K., mahamood, a. F., abdullah, s., yakob, t. K. T., & mokhdzar, z. A. (n.d.). *Cyberloafing behavior and its effects towards academic achievement among students in higher education institution.*
- Meralda, m. T. O., & soetjningsih, c. H. (2023). Kontrol diri dan kepribadian narsistik pengguna media sosial instagram pada generasi milenial. *Guidena: jurnal ilmu pendidikan, psikologi, bimbingan dan konseling*, 13(4), 1018. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i4.8813>
- Merinda, s., & arisandy, d. (2023). Hubungan kontrol diri dengan academic burnout pada mahasiswa-bekerja. *Guidena: jurnal ilmu pendidikan, psikologi, bimbingan dan konseling*, 13(2), 516. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7408>
- Mohammad, w., & maulidiyah, n. R. (2023). Pengaruh akses internet terhadap aspek kualitas kehidupan masyarakat indonesia. *Open access*, 01(02).
- Nadiya rahmadina & marsofiyati marsofiyati. (2024). Pengaruh kontrol diri dan teman sebaya terhadap motivasi belajar pada mata kuliah manajemen keuangan mahasiswa pendidikan administrasi perkantoran. *Cendekia: jurnal ilmu sosial, bahasa dan pendidikan*, 5(1), 91–112. <https://doi.org/10.55606/cendekia.v5i1.3392>
- Nasir, n., adetya, s., & yuliana, y. V. (n.d.). *Dampak cyberslacking pada tingkat pembelajaran mahasiswa.*
- Ningtias, y. C., & magistarina, e. (n.d.). *Hubungan antara stres akademik dengan perilaku cyberloafing pada mahasiswa universitas negeri padang.*
- Nuha, m. U. (2021). *Pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku cyberloafing pada mahasiswa psikologi islam iain salatiga [skripsi].* Universitas islam negeri walisongo semarang.
- Ozler, d. E., & polat, g. (2012). *Cyberloafing phenomenon in organizations: determinants and impacts*. 4(2).
- Puteri, a. P., & dewi, d. K. (2021). *Hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial dengan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi universitas negeri surabaya*. 8(6).
- Putra, h. H., & r. Dewi, f. I. (2024). Peran kontrol diri terhadap perilaku cyberslacking pada mahasiswa. *Learning : jurnal inovasi penelitian pendidikan dan pembelajaran*, 4(4), 1179–1187. <https://doi.org/10.51878/learning.v4i4.3764>

- Ramawati, p. G. S., & yuliandari, e. (n.d.). *Perilaku cyber-slacking pada mahasiswa di dalam proses pembelajaran di kelas.*
- Renjaan, a. S. (2024). Hubungan school well-being dengan motivasi belajar daring selama pandemik covid-19 pada mahasiswa psikologi. *Guidena: jurnal ilmu pendidikan, psikologi, bimbingan dan konseling*, 14(1), 239. <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i1.8741>
- Sari, s. L., & ratnaningsih, i. Z. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan intensi cyberloafing pada pegawai dinas x provinsi jawa tengah. *Jurnal empati*, 7(2), 572–574. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21678>
- Sartepeci, m., & sert, u. (n.d.). *Cyberloafing level of university students: a scale development study.*
- Syaibani. (2019). *Hubungan antara dukungan teman sebaya dan kontrol diri dengan kenakalan remaja sma swasta dharmawangsa* [article].
- Tangney, j. P., baumeister, r. F., & boone, a. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Tanjung, a. P., fadilah, r., & surbakti, a. (2024). Pengaruh keterampilan belajar dalam quantum learning terhadap situasi learning loss dan motivasi belajar siswa pasca pandemi. *Euclid*, 11(1), 55–68. <https://doi.org/10.33603/mffecy61>
- Toker, s., & baturay, m. H. (2021). Factors affecting cyberloafing in computer laboratory teaching settings. *International journal of educational technology in higher education*, 18(1), 20. <https://doi.org/10.1186/s41239-021-00250-5>
- Wihantama, a., & purnomo, j. T. (2024). Kontrol diri dengan kecanduan game online pada remaja. *Guidena: jurnal ilmu pendidikan, psikologi, bimbingan dan konseling*, 14(2), 422. <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i2.9695>
- Yaşar, s., & yurdugül, h. (2013). The investigation of relation between cyberloafing activities and cyberloafing behaviors in higher education. *Procedia - social and behavioral sciences*, 83, 600–604. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.114>
- Yılmaz, r., & yurdugül, h. (2018). Cyberloafing in it classrooms: exploring the role of the psycho-social environment in the classroom, attitude to computers and computing courses, motivation and learning strategies. *Journal of computing in higher education*, 30(3), 530–552. <https://doi.org/10.1007/s12528-018-9184-2>