

# Pengaruh *Self-Control* terhadap Perilaku *Cyberslacking* pada Mahasiswa Gen Z

Thari Margaretha<sup>1\*</sup>, Maria Goretty Adiyanti<sup>1</sup>

[1] Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia.

## Abstract

This study aims to analyze the effect of self-control on cyberslacking behavior among Generation Z university students. The research is grounded in the phenomenon of increasing internet use in academic settings, which on the one hand supports the learning process, but on the other hand has the potential to encourage non-academic internet use during lectures. This study employed a quantitative approach with a correlational design, using purposive sampling involving 130 Generation Z students who actively use the internet for academic activities. Data were collected using a self-control scale based on Averill's aspects and a cyberslacking scale based on the aspects proposed by Albar and Ariyanto. Data analysis was conducted using simple linear regression. The results indicated a significant negative effect of self-control on cyberslacking behavior ( $R = 0.686$ ;  $p < 0.05$ ), with a contribution of 47.1%. The higher the level of self-control possessed by students, the lower their tendency to engage in cyberslacking behavior, and vice versa. These findings reinforce the view that self-control plays an important role in regulating maladaptive internet use during the learning process. This study is expected to provide practical implications for students and educational institutions in efforts to enhance self-control in order to minimize cyberslacking behavior in academic environments.

**Keywords:** Self-Control; Cyberslacking; Generation Z Students; Internet; Learning

## Article Info

Artikel History: Submitted: 2026-03-01 | Published: 2026-06-01

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v16i2.15886>

Vol 16, No 2 (2026) Page: 804 - 811

(\*) Corresponding Author: Thari Margaretha, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia, Email: [tharimargarettha@gmail.com](mailto:tharimargarettha@gmail.com)



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dalam dua dekade terakhir telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan tinggi (Suryadi, 2015). Internet tidak lagi hanya menjadi media pelengkap, tetapi telah menjadi kebutuhan utama dalam proses pembelajaran (Yasin, 2025). Mahasiswa saat ini, khususnya Generasi Z, merupakan generasi yang

lahir dan tumbuh dalam era digital sehingga memiliki ketergantungan tinggi terhadap perangkat digital dan internet dalam aktivitas sehari-hari. Generasi Z dikenal sebagai *digital natives* yang memiliki akses cepat terhadap informasi, terbiasa dengan multitasking digital, serta menjadikan internet sebagai bagian integral dari kehidupan akademik maupun sosial mereka (Gumay et al., 2025). Meskipun internet memberikan banyak manfaat dalam mendukung pembelajaran, seperti akses literatur ilmiah, komunikasi akademik, dan pembelajaran daring, penggunaan internet yang tidak terkontrol juga memunculkan permasalahan baru (Arman et al., 2025). Salah satu fenomena yang semakin sering terjadi di lingkungan kampus adalah perilaku *cyberslacking*. *Cyberslacking* merujuk pada penggunaan internet untuk kepentingan non-akademik selama jam perkuliahan berlangsung (Ramawati & Gunatirin, 2024). Istilah ini awalnya banyak digunakan dalam konteks organisasi kerja dengan istilah *cyberloafing*, namun dalam konteks pendidikan istilah *cyberslacking* lebih sering digunakan untuk menggambarkan perilaku mahasiswa yang mengakses media sosial, bermain game, berbelanja online, atau membuka konten hiburan saat proses pembelajaran berlangsung (Rachmawati et al., 2024; Alvaridzi & Ardelia, 2025; Putri, 2025).

Menurut Albar dan Ariyanto (2024), *cyberslacking* mencakup beberapa bentuk perilaku, seperti aktivitas *sharing* (mengirim atau membagikan konten di media sosial), *shopping* (belanja daring), *real-time updating* (memperbarui status atau mengecek notifikasi secara terus-menerus), *accessing online content* (mengakses konten hiburan), serta *gaming/gambling*. Perilaku ini seringkali terjadi secara spontan sebagai respons terhadap notifikasi atau dorongan internal untuk mendapatkan gratifikasi instan dari dunia digital. Mahasiswa yang melakukan *cyberslacking* cenderung mengalami kesulitan untuk memusatkan perhatian pada materi perkuliahan karena perhatian mereka terbagi antara aktivitas akademik dan aktivitas digital non-akademik (Purnomo, 2025). Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perilaku *cyberslacking* cukup tinggi pada mahasiswa. Akbulut et al. (2016) menemukan bahwa penggunaan internet untuk aktivitas non-akademik selama pembelajaran merupakan fenomena yang umum terjadi di lingkungan pendidikan tinggi. Studi lain menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengakui pernah membuka media sosial atau aplikasi hiburan selama perkuliahan berlangsung setidaknya satu kali dalam satu sesi kelas (Bu'ulolo & Hulu, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa *cyberslacking* telah menjadi perilaku yang relatif normatif di kalangan mahasiswa, khususnya Generasi Z yang memiliki keterikatan tinggi terhadap perangkat digital. Dampak dari *cyberslacking* tidak dapat diabaikan. Perilaku ini berpotensi menurunkan konsentrasi, mengurangi pemahaman terhadap materi, menurunkan partisipasi aktif dalam kelas, serta berdampak pada prestasi akademik dalam jangka panjang. Selain itu, kebiasaan *multitasking digital* dapat menurunkan kualitas pemrosesan informasi karena perhatian terpecah (Fahmi et al., 2025).

Dalam konteks psikologis, *cyberslacking* juga berkaitan dengan kontrol impuls, regulasi diri, serta kemampuan individu dalam menunda gratifikasi (Aisyah et al., 2025). Salah satu faktor internal yang diduga berperan penting dalam munculnya perilaku *cyberslacking* adalah *self-control*. *Self-control* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan, emosi, serta perilaku agar selaras dengan tujuan jangka panjang. Averill (1973) menjelaskan bahwa *self-control* mencakup tiga aspek utama, yaitu *behavioral control* (kemampuan mengendalikan tindakan),

*cognitive control* (kemampuan mengelola pikiran dan interpretasi terhadap situasi), dan *decisional control* (kemampuan membuat keputusan yang tepat dalam berbagai situasi). Individu dengan *self-control* yang tinggi cenderung mampu menahan dorongan untuk membuka media sosial atau aplikasi hiburan ketika sedang berada dalam situasi yang menuntut konsentrasi akademik. Sebaliknya, individu dengan *self-control* rendah lebih rentan terhadap distraksi digital. Notifikasi, pesan masuk, dan stimulus visual dari aplikasi media sosial dapat dengan mudah menarik perhatian dan memicu perilaku impulsif (Agustina & Hanif, 2025). Dalam konteks Generasi Z, yang tumbuh dengan paparan teknologi sejak usia dini, tantangan dalam mengontrol penggunaan internet menjadi semakin kompleks. Dorongan untuk selalu *online*, takut tertinggal informasi (*fear of missing out*), serta kebiasaan multitasking memperbesar kemungkinan terjadinya *cyberslacking*.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-control* dan perilaku penggunaan internet yang maladaptif. Chrisnalia et al. (2023) menemukan bahwa *self-control* memberikan kontribusi signifikan terhadap *cyberslacking* pada mahasiswa. Ardilasari (2016) juga melaporkan bahwa semakin tinggi *self-control*, semakin rendah tingkat *cyberslacking*. Namun demikian, kontribusi *self-control* dalam berbagai penelitian masih bervariasi, yang menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang mungkin turut berperan, seperti motivasi belajar, metode pengajaran dosen, lingkungan kelas, maupun faktor sosial. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada konteks organisasi kerja atau mahasiswa secara umum tanpa secara spesifik mengkaji karakteristik Generasi Z sebagai kelompok yang memiliki kedekatan unik dengan teknologi digital. Padahal, Generasi Z memiliki pola penggunaan internet yang berbeda dibanding generasi sebelumnya, baik dalam intensitas maupun dalam fungsi sosialnya. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana *self-control* berperan dalam memprediksi perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa Generasi Z.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *cyberslacking* merupakan fenomena yang relevan dan berdampak pada proses pembelajaran di perguruan tinggi. *Self-control* diduga menjadi salah satu faktor internal utama yang memengaruhi kecenderungan mahasiswa melakukan *cyberslacking*. Namun, penelitian yang secara spesifik menguji pengaruh *self-control* terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa Generasi Z masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-control* terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa Generasi Z. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *self-control* dan perilaku *cyberslacking*, di mana semakin tinggi *self-control* mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka melakukan *cyberslacking* selama proses perkuliahan berlangsung.

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain ini dipilih untuk menguji pengaruh variabel *self-control* sebagai variabel independen terhadap perilaku *cyberslacking* sebagai variabel dependen pada mahasiswa Generasi Z. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai hubungan antarvariabel melalui analisis statistik.

## Partisipan

Pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013) dalam hal ini jumlah partisipan sesuai dengan jumlah mahasiswa yang mengisi google formulir mulai tanggal 13 Agustus 2025 hingga 24 Novemer 2025. Partisipan dalam penelitian ini adalah 130 mahasiswa gen z.

Tabel 1. Data Demografi Partisipan

| Klasifikasi Partisipan | Keterangan | Jumlah | Presentasi |
|------------------------|------------|--------|------------|
| Usia                   | 18         | 3      | 2,31%      |
|                        | 19         | 9      | 6,92%      |
|                        | 20         | 22     | 16,92%     |
|                        | 21         | 37     | 28,46%     |
|                        | 22         | 40     | 30,77%     |
|                        | 23         | 10     | 7,69%      |
|                        | 24         | 6      | 4,62%      |
|                        | 25         | 3      | 2,31%      |
|                        | 26         | 3      | 2,31%      |
| Total                  |            | 130    | 100,00%    |

## Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini digunakan skala *self-control* dan *cyberslacking* sebagai alat pengumpulan data. Skala *self-control* yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek *self-control* yang dikemukakan oleh Averill (1973), yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol pengambilan keputusan (*decision control*). Instrumen *self-control* ini terdiri atas 36 aitem, yang terbagi menjadi 18 aitem favorable dan 18 aitem unfavorable. Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert dengan empat pilihan respons, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai).

Penyusunan skala *cyberslacking* dalam penelitian ini didasarkan pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Albar dan Ariyanto (2024), yaitu *sharing*, *shopping*, *real-time updating*, serta *gaming/gambling*. Instrumen ini terdiri dari 40 aitem yang terbagi menjadi 20 aitem favorable dan 20 aitem unfavorable, dengan penyusunan menggunakan skala Likert. Pada aitem favorable, pemberian skor didasarkan pada pilihan respons SS (Sangat Sering), S (Sering), KD (Kadang-kadang), dan TP (Tidak Pernah).

## Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh *self-control* terhadap *cyberslacking*. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan analisis deskriptif serta uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics 24 for Windows.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 13 Agustus 2025 hingga 24 November 2025. Penelitian ini memiliki 130 partisipan yang merupakan mahasiswa Generasi Z (kelahiran 1995-2012) yang aktif menggunakan internet dan berpotensi melakukan aktivitas non-akademik saat waktu belajar menggunakan perangkat digital. Partisipan memiliki rentang usia 18-26 tahun dengan responden yang paling banyak berusia 22 tahun yaitu sebanyak 40 responden (30,77%). Selanjutnya, partisipan berusia 21 tahun sebanyak 37 responden (28,46%), usia 20 tahun sebanyak 22 responden (16,92%), usia 23 tahun sebanyak 10 responden (7,69%), usia 19 tahun sebanyak 9 responden (6,92%), usia 24 tahun sebanyak 6 responden (4,62%), serta usia 18, 25, dan 26 tahun masing-masing sebanyak 3 responden (2,31%).

Berdasarkan data empiris, dari Tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata *self-control* adalah 114.56 dengan standar deviasi 23.712. Sedangkan nilai rata-rata dari *cyberslacking* adalah 73.99 dengan standar deviasi 21.965. Lalu, skor minimal *self-control* adalah 43 dan skor maksimal adalah 144, serta skor minimal *cyberslacking* adalah 49 dan skor maksimal adalah 131.

Tabel 2. Statistik Deskriptif *Cyberslacking* dan *Self-control*

|                      | N   | Minimum | Maximum | Mean   | Std. Deviation |
|----------------------|-----|---------|---------|--------|----------------|
| <i>Self-control</i>  | 130 | 43      | 144     | 114.56 | 23.712         |
| <i>Cyberslacking</i> | 130 | 49      | 131     | 73.99  | 21.965         |
| Valid N (listwise)   | 130 |         |         |        |                |

Sebelum dilakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas. Semua perhitungan dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 24. Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa *self-control* menunjukkan KS-Z sebesar 0.257 dengan nilai signifikansi = 0.000 ( $p < 0,05$ ), sedangkan pada *cyberslacking* sebesar 0.253 dengan nilai signifikansi = 0.000 ( $p < 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa kedua variabel tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Normalitas

|                      | KS-Z  | Sig.  | Keterangan   |
|----------------------|-------|-------|--------------|
| <i>Self-Control</i>  | 0.257 | 0.000 | Tidak Normal |
| <i>Cyberslacking</i> | 0.253 | 0.000 | Tidak Normal |

Berdasarkan Tabel 4, hasil F beda = 1.422 dan nilai signifikansi sebesar 0.133 ( $p > 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa antara *self-control* dan *cyberslacking* memiliki hubungan yang linear.

Tabel 4 Uji Linearitas

|                                 | F beda | Sig.  | Keterangan |
|---------------------------------|--------|-------|------------|
| <i>Deviation from Linearity</i> | 1.422  | 0.133 | Linear     |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *self-control* terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa Gen Z. Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,686 menunjukkan hubungan yang kuat, dengan kontribusi *self-control* sebesar 47,1% terhadap variasi perilaku *cyberslacking*. Angka ini tergolong besar dalam penelitian sosial karena hampir setengah variasi perilaku dapat dijelaskan oleh satu faktor internal. Temuan ini

menegaskan bahwa kemampuan pengendalian diri berperan sentral dalam menentukan apakah mahasiswa mampu mengelola penggunaan internet secara adaptif atau justru terlibat dalam aktivitas non-akademik selama perkuliahan. Semakin tinggi kemampuan individu dalam mengontrol dorongan, mengarahkan perhatian, serta mempertimbangkan konsekuensi perilaku, maka semakin rendah kecenderungan melakukan *cyberslacking*. Sebaliknya, rendahnya *self-control* membuat mahasiswa lebih rentan terhadap distraksi digital yang bersifat instan dan memberikan gratifikasi cepat.

Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas partisipan berada pada tingkat sedang baik pada *self-control* (76,92%) maupun *cyberslacking* (60,77%). Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa Gen Z pada dasarnya memiliki kapasitas regulasi diri yang cukup, namun belum optimal dalam menghadapi intensitas paparan teknologi yang tinggi. Sebagai generasi yang tumbuh dalam lingkungan digital, mahasiswa Gen Z terbiasa dengan notifikasi *real-time*, arus informasi yang cepat, serta kebiasaan multitasking. Situasi ini menciptakan tantangan regulasi diri yang lebih kompleks dibandingkan generasi sebelumnya. Standar deviasi yang relatif besar pada kedua variabel juga menunjukkan adanya keragaman karakteristik individu, yang mengindikasikan bahwa tidak semua mahasiswa merespons distraksi digital dengan cara yang sama. Sebagian mahasiswa mampu menjaga fokus akademik secara konsisten, sementara sebagian lainnya lebih mudah teralihkan ketika menghadapi stimulus digital.

Secara teoritis, temuan ini dapat dijelaskan melalui konsep *self-control* menurut James R. Averill (1973) yang mencakup kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan. Kontrol perilaku memungkinkan mahasiswa menahan impuls untuk membuka media sosial atau aplikasi hiburan saat perkuliahan berlangsung. Kontrol kognitif membantu individu mengelola fokus perhatian serta memaknai distraksi sebagai hambatan terhadap tujuan akademik. Sementara itu, kontrol pengambilan keputusan berperan dalam mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang sebelum melakukan aktivitas non-akademik. Ketiga aspek ini bekerja secara simultan dalam menekan kecenderungan *cyberslacking*. Dengan demikian, *self-control* berfungsi sebagai mekanisme protektif internal yang menjaga konsistensi perilaku mahasiswa terhadap tujuan belajar.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *self-control* berpengaruh negatif terhadap perilaku penggunaan internet yang maladaptif. Dalam konteks mahasiswa Gen Z sebagai digital natives (Prensky, 2001), teknologi berperan sebagai pedang bermata dua: di satu sisi mendukung proses pembelajaran, namun di sisi lain menyediakan distraksi yang mudah diakses. Ketika kemampuan regulasi diri tidak cukup kuat, akses tersebut dengan cepat bergeser dari fungsi akademik menjadi aktivitas non-akademik. Hal ini menjelaskan mengapa mahasiswa dengan tingkat *self-control* lebih rendah dalam penelitian ini menunjukkan kecenderungan *cyberslacking* yang lebih tinggi.

Meskipun *self-control* memberikan kontribusi sebesar 47,1%, masih terdapat 52,9% faktor lain yang memengaruhi perilaku *cyberslacking*. Faktor-faktor tersebut dapat meliputi motivasi belajar, keterlibatan akademik (*student engagement*), stres akademik, norma sosial di lingkungan kelas, serta kebijakan dosen terkait penggunaan perangkat digital. Artinya, *cyberslacking* merupakan fenomena multidimensional yang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor personal, tetapi juga oleh konteks situasional dan lingkungan belajar. Oleh karena itu, intervensi untuk

mengurangi *cyberslacking* tidak cukup hanya berfokus pada penguatan *self-control*, tetapi juga perlu mempertimbangkan strategi pedagogis dan regulasi penggunaan teknologi dalam kelas.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya memfokuskan pada satu variabel bebas sehingga belum mampu menjelaskan keseluruhan determinan perilaku *cyberslacking*. Selain itu, penggunaan skala *self-report* membuat data bergantung pada persepsi subjektif partisipan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel tambahan serta menggunakan metode pengukuran yang lebih beragam, seperti observasi perilaku atau pendekatan longitudinal, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika *cyberslacking* pada mahasiswa Gen Z.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *self-control* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa Generasi Z. Semakin tinggi tingkat *self-control* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka melakukan *cyberslacking*, dan sebaliknya. *Self-control* memberikan kontribusi sebesar 47,1% terhadap variasi perilaku *cyberslacking*, yang menunjukkan bahwa pengendalian diri merupakan faktor internal yang cukup dominan dalam memengaruhi perilaku tersebut. Sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang baik pada variabel *self-control* maupun *cyberslacking*, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan regulasi diri yang cukup, namun belum optimal dalam menghadapi distraksi digital selama perkuliahan. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya hanya memfokuskan pada satu variabel bebas sehingga belum mampu menjelaskan faktor-faktor lain yang turut memengaruhi *cyberslacking*. Selain itu, karakteristik partisipan belum terkontrol secara spesifik dan data diperoleh melalui skala *self-report* yang bergantung pada persepsi subjektif responden. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel tambahan serta karakteristik partisipan yang lebih terfokus guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa.

## REFERENSI

- Aisyah, N. R., Ramadhani, H. S., & Meiyuntariningsih, T. (2025). Apakah kontrol diri berkaitan dengan *cyberslacking* pada siswa sekolah menengah atas?. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 20-28.
- Agustina, R. W., & Hanif, M. M. (2025). Pengaruh Kebiasaan Scroll Media Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar pada Siswa Sekolah Menengah. *Indonesian Journal of Psychological Studies*, 3(2), 109-118.
- Akbulut, Y., Dursun, Y., Sahin, Y., & Donmez, O. (2016). In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings. *Computers in Human Behavior*, 55, 616–625.
- Albar, & Ariyanto. (2024). *Cyberslacking: Penggunaan internet oleh siswa di tengah proses belajar*. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 10(1), 45–60.

- Alvaridzi, R. A. D., & Ardelia, V. (2025). Dilema Mahasiswa di Era Digital: Korelasi antara FoMO dan Cyberslacking. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(01), 601-610.
- Ardilasari, N. (2016). *Hubungan self control dengan perilaku cyberloafing pada pegawai negeri sipil* [Thesis]. University of Muhammadiyah Malang.
- Arman, W., Kobandaha, F., & Annas, A. N. (2025). Analisis Literatur: Inovasi Pembelajaran Berbasis Teknologi Dan Dampaknya. *Educazione: Jurnal Multidisiplin*, 2(1), 158-168.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Bu'ulolo, W., & Hulu, M. K. (2025). Peran Media Sosial Dalam Meningkatkan Atau Menghambat Produktivitas Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan Dan Teknik*, 2(1), 51-59.
- Chrisnatalia, M., Leoniharza, D., & Liwun, S. B. B. (2023). Self-control dan cyberslacking pada mahasiswa. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 13(2), 128-137.
- Fahmi, A. R., Yasarah, R. D., Yuhda, A. P. R., Nada, F., & Fitrasari, N. L. (2025). DILEMA PEMBELAJARAN DIGITAL: MUDAH DICERNA, SULIT MENDALAM?. *Educate*, 10(2), 275.
- Gumay, R., Karlina, M., Farlyan, M., Suhari, M. N., Iryani, E., & Asafri, H. (2025). Strategi penelusuran informasi efektif era digital: Studi pada mahasiswa Generasi Z. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 4(5), 7294-7303.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1–6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
- Purnomo, V. F. N. (2025). Hubungan Student Engagement dengan Perilaku Cyberslacking Melihat Peran Mediasi Academic Boredom pada Mahasiswa Gen Z. *Journal of Health, Medical, and Psychological Studies*, 1(2), 54-63.
- Putri, I. G. A. A. T. (2025). MENELUSURI AKAR PERILAKU CYBERLOAFING PADA MAHASISWA: KAJIAN LITERATUR. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 12(10), 4143-4155.
- Rachmawati, A., Suhadianto, S., & Pratikto, H. (2024). Stres akademik dan cyberslacking pada mahasiswa. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2).
- Ramawati, P. G. S., & Gunatirin, E. Y. (2024). Perilaku Cyber-Slacking Pada Mahasiswa Di Dalam Proses Pembelajaran Di Kelas. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 3194-3208.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suryadi, S. (2015). Peranan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dalam kegiatan pembelajaran dan perkembangan dunia pendidikan. *Informatika*, 3(3), 133-143.
- Yasin, N. A. (2025). Transformasi Pembelajaran di Era Digital: Pemanfaatan Internet sebagai Sumber Belajar yang Inovatif. *Jurnal Kajian dan Inovasi Ilmu (JKII)*, 1(1), 18-26.