

## Hubungan antara *self-regulated* learning dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa di pusat kegiatan mahasiswa (PKM)

Leko Albiko

Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat

Rahayu Hardianti

Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat

Naskah masuk:  
10-Juni-2023

Naskah  
diterima:  
26-Juni-2023

Korespondensi:  
lekoalbiko.01@  
gmail.com

**Abstract:** *The motivation for this research is the problem of the relationship between students' cyberloafing habits and self-regulated learning in student activity centers. Finding out how big the relationship is between students' cyberloafing behavior and their ability to self-regulate learning is the main motivation of this research. This research uses statistical methods and is quantitative in nature. Examining the relationship between cyberloafing and self-regulated learning was the goal of this study's correlational research technique. By using a sampling approach, the research sample consisted of 100 respondents. Likert scale questionnaires that have gone through validity and reliability tests were distributed to collect data for this research. SPSS 25.00 was used to process the data. On a metacognitive scale of 80%, self-regulated learning is in the medium category; motivation is at 72%. On the other hand, behavior is in the high category at 75%, while cyberloafing is in the low category at 70%. Research findings show that among students at the Padang State University Student Activity Center, self-regulated learning and cyberloafing activities are positively correlated.*

**Keywords:** Self-Regulated Learning, behavior, cyberloafing

**Abstrak:** Motivasi penelitian ini adalah permasalahan hubungan kebiasaan *cyberloafing* siswa dengan *self-regulated learning* di pusat kegiatan siswa. Mencari tahu seberapa besar hubungan antara perilaku *cyberloafing* siswa dan kemampuan mereka mengatur diri sendiri dalam belajar adalah motivasi utama penelitian ini. Penelitian ini menggunakan metode statistik dan bersifat kuantitatif. Menguji hubungan antara *cyberloafing* dan *self-regulated learning* adalah tujuan dari teknik penelitian korelasional penelitian ini. Dengan menggunakan pendekatan sampling, maka sampel penelitian berjumlah 100 responden. Kuesioner skala likert yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas disebarakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini. SPSS 25.00 digunakan untuk mengolah data. Pada skala metakognitif sebesar 80%, *self-regulated learning* berada pada kategori sedang; motivasi berada pada 72%. Sedangkan *cyberloafing* masuk kategori rendah sebesar 70%. Temuan penelitian menunjukkan bahwa di kalangan mahasiswa Pusat Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Padang, *self-regulated learning* dan aktivitas *cyberloafing* berkorelasi positif.

**Kata kunci:** *Self-Regulated Learning*, perilaku, *cyberloafing*

### Pendahuluan

Ketika seorang siswa merasa bosan, Mereka sering melakukan *cyberloafing*, khususnya, ketika siswa menggunakan internet untuk aktivitas pribadi yang tidak berhubungan dengan kelas. *Cyberloafing* di bidang pendidikan, menurut Kalayci (dalam Yasar & Yurdugul, 2013), adalah praktik siswa menggunakan internet untuk tujuan non-pembelajaran selama jam pelajaran. Menurut

Akbulut (2016), *cyberloafing* adalah tindakan menggunakan internet di kelas untuk alasan yang tidak berhubungan dengan pelajaran ini.

Karena *cyberloafing* mengalihkan perhatian dari belajar, hal ini juga mempengaruhi kinerja dan indeks prestasi siswa (Wu, Mei, & Ugrin, 2017). Fokus siswa di kelas dan perhatiannya tidak bertumpu pada pembelajarannya berkorelasi negatif dengan aktivitas *cyberloafing* (Taneja, et al., 2015).

*Cyberloafing* juga dapat mempengaruhi kinerja akademik siswa karena menyebabkan gangguan selama proses pembelajaran dan menumbuhkan perilaku tidak patuh (Soh & Yeik, 2018).

Zimmerman (dalam Ghufron & Risnawati, 2011) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai proses dimana orang mampu membangkitkan dirinya sendiri dalam hal ide, emosi, dan perilaku yang direncanakan serta timbal balik dalam mencapai tujuan pribadi. Ini menyiratkan bahwa proses metakognitif, perilaku, dan motivasi terlibat secara aktif dalam pencapaian tujuan pribadi. Menurut penelitian Effendi (2017), siswa yang mempraktikkan *self-regulated learning* dengan baik yaitu, yang menetapkan target dan tujuan akademik serta menjaga jadwal belajar meskipun tidak teratur masih mampu mengurangi durasi sesi permainan mereka. bermain game online tepat sebelum ujian. Oleh karena itu, kapasitas untuk merencanakan metode dan melakukan pengendalian diri selama pembelajaran untuk membangun lingkungan belajar yang produktif dan mencapai tujuan yang telah ditentukan dikenal sebagai pembelajaran yang diatur sendiri.

Peneliti dapat menyimpulkan dari penjelasan di atas bahwa siswa mampu mengatur taktik belajarnya dan untuk menciptakan lingkungan belajar yang sukses, terapkan pengendalian diri. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa di Pusat Kegiatan Mahasiswa (PKM) Universitas Negeri Padang.”

### Metode

Temuan didasarkan pada analisis statistik dan studi deskriptif kuantitatif. Populasi mahasiswa Universitas Negeri Padang yang ada di Pusat Kegiatan Mahasiswa (PKM) Universitas Negeri Padang sebanyak 1.393 dengan sampel 100 mahasiswa. Kuesioner skala likert dengan kata-kata positif tentang variabel penelitian berfungsi sebagai instrumen penelitian. Uji validitas, reliabilitas, dan diskriminasi item digunakan dalam pengujian

perangkat. Metode pengumpulan data meliputi survei dan deskripsi data. Perlu dilakukan pengujian hipotesis, uji normalitas, dan uji linearitas dalam penelitian ini.

### Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis deskriptif untuk variabel *self-regulated learning* dan *cyberloafing* skor empiris dan hipotetik masing-masing sebesar 148,08 dan 125, dan 71,18 dan 82,5. Hasil ini mengindikasikan bahwa perilaku *cyberloafing* lebih jarang terjadi dibandingkan rata-rata hipotetis jika dilihat dari perspektif rata-rata empiris. Pada aspek aktivitas *browsing* dan aktivitas email, rerata empirik pada aspek tersebut lebih rendah dari rerata hipotetiknya. Dilihat dari sisi empiris *self-regulated learning*, rata-ratanya lebih besar dibandingkan rata-rata hipotetisnya. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa di Pusat Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Padang memiliki *self-regulated learning* lebih tinggi sesuai yang di perkirakan alat ukur.

### Uji Normalitas

Berdasarkan uji normalitas dengan menggunakan metode Kolgomorov-Smirnov didapatkan hasil *self-regulated learning* dan perilaku *cyberloafing* memperoleh nilai  $K-SZ = 0,200$  ( $p > 0,005$ ) Hal ini menggambarkan sebaran data normal. Dengan demikian, terdapat sebaran data yang normal pada kedua variabel penelitian.

### Uji Linieritas

Dari hasil uji linieritas variabel *self-regulated learning* dengan variable perilaku *cyberloafing* mendapatkan nilai signifikansi 0,010 dan Dapat disimpulkan kedua variabel berdistribusi normal jika p-value lebih kecil dari 0,05.

### Uji Hipotesis

Hasil uji korelasi ( $r$ ) antara perilaku *cyberloafing* dengan *self-regulated learning* sebesar didapatkan nilai  $r = -0,255$ , dengan tingkat signifikansi  $p = 0,010$  ( $p < 0,05$ ). Oleh karena itu, kita dapat menolak  $H_0$  dan menerima  $H_a$ . Temuan menunjukkan korelasi

terbalik antara *cyberloafing* dan pembelajaran mandiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cyberloafing* berkurang ketika kemampuan mahasiswa dalam mengatur diri belajarnya meningkat di Pusat Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Padang. Oleh karena itu, *cyberloafing* lebih banyak terjadi pada mahasiswa Universitas Negeri Padang yang kemampuan mengatur diri belajarnya rendah.

### Pembahasan

Menentukan sejauh mana kemampuan belajar siswa dan *cyberloafing* berhubungan satu sama lain, mengatur diri belajarnya di Pusat Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Padang. Perilaku *cyberloafing* siswa menurun seiring dengan meningkatnya kemampuan mengatur diri belajar. Penelitian ini menyoroti bahwa anak-anak di Pusat Kegiatan Siswa terlibat dalam pembelajaran mandiri berkualitas tinggi dan menunjukkan perilaku *cyberloafing* tingkat rendah.

Menentukan tingkat hubungan antara *cyberloafing* adalah tujuan utama dari penelitian ini dan pembelajaran mandiri. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa *cyberloafing* merupakan masalah di SAC Universitas Negeri Padang, dan kurangnya regulasi diri mahasiswa dalam belajar menjadi salah satu faktor penyebabnya. Arah hubungan pada penelitian ini menunjukkan kepada arah yang negatif yang mana *self regulated learning* yang tinggi lebih mampu menahan niat individu dalam melakukan perilaku *cyberloafing*. Individu yang mengalami kegagalan dalam *self-regulated learning* cenderung untuk melakukan perilaku *cyberloafing* (Prasad, 2010). Fasikhah & Fatimah (2013) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki kemampuan dalam mengatur pikiran, perasaan, serta tingkah lakunya dalam mengalihkan diri dari keinginan untuk terlibat melakukan perilaku *cyberloafing*. Melalui praktik pengaturan diri, siswa akan merasa bangga dengan pendidikannya dan lebih mampu menerapkan apa yang telah mereka pelajari dan menemukan solusi terhadap tantangan yang terkait dengannya.

Terdapat korelasi yang kuat antara

*cyberloafing* dan *self-regulated learning* dalam penelitian ini. Menurut Ozler dan Polat (2012), terdapat beberapa faktor yang berdampak pada *cyberloafing*, salah satunya adalah adanya konektivitas internet di lokasi perkuliahan yang dapat memicu terjadinya perilaku menyimpang internet. Kedua, ada elemen organisasi yang perlu dipertimbangkan, seperti penggunaan internet, hasil yang diharapkan, perspektif teman terhadap *cyberloafing*, sikap kerja, dan karakteristik pekerjaan. Ketiga, terdapat variabel individu yang perlu dipertimbangkan, seperti pandangan, sikap, dan atribut pribadi termasuk harga diri yang rendah, pengendalian diri yang buruk, kesepian, rasa bersalah, dan isolasi, dan fiksasi pada identitas *online* seseorang; pertimbangan demografis lainnya mencakup keinginan seseorang untuk berpartisipasi, standar masyarakat, dan kode etik seseorang. Stres akademik dapat disebabkan oleh beberapa sebab, seperti yang disebutkan oleh Anggrini (2021) antara lain tuntutan tugas pelajaran, pekerjaan rumah, ekspektasi kurikuler, dan tujuan. Selain itu, ia menyoroti bahwa stres akademik dapat disebabkan oleh tekanan yang terkait dengan peran siswa, lingkungan belajar fisik, dinamika interpersonal, dan lingkungan belajar itu sendiri. Komponen selancar dari *cyberloafing* adalah kejadian umum; ini menunjukkan keterlibatan dalam perilaku online yang tidak berhubungan dengan aktivitas nyata seseorang.

Berdasarkan pada tabel pengkategorian skala *self-regulated learning*, bahwa peserta didik dengan kategori sedang di Pusat Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Padang menunjukkan *self-regulated learning* yaitu pada skala metakognitif (80%) dan motivasi (72%), dan pada skala perilaku berada pada kategori tinggi (75%). Orang yang belajar paling baik dengan uangnya sendiri sering kali menghindarinya dari hal perilaku *cyberloafing*. Artinya bahwa individu yang berada pada kategori tinggi bisa menahan keinginan mereka untuk mengakses internet sesuai dengan kebutuhannya. Zimmerman (1986, 1989) mengatakan bahwa seorang pelajar memiliki potensi yang besar dalam memusatkan dan

mempertahankan perhatiannya untuk lebih mandiri dalam menyusun strategi pembelajarannya, sehingga dari penjelasan diatas bahwa subjek pada Studi ini menunjukkan kapasitas yang kuat untuk pembelajaran mandiri.

Pendidikan yang dikendalikan sendiri di antara siswa dengan kinerja terendah dalam penelitian ini (9%), kemampuan untuk mempertahankan fokus pada tugas kelas bergantung pada kepribadian individu dan sikap terhadap pengendalian diri. Salah satu penjelasan yang mungkin adalah bahwa siswa yang melakukan *cyberloafing* tidak terlalu bisa mengendalikan diri, sehingga menyulitkan mereka untuk memperhatikan kelas dan mempelajari sesuatu yang baru karena mereka terlalu sibuk melakukan hal-hal seperti bermain game, berbicara, atau menjelajahi media sosial. Begitu juga dengan mahasiswa yang menggunakan teknologi informasi dengan untuk menghilangkan rasa bosan dan jenuh, sehingga mahasiswa tidak mengerjakan apa yang harus di kerjakan sebagai pelajar. Namun, mahasiswa yang mengikuti suatu organisasi kegiatan mahasiswa diharapkan bisa mengendalikan diri untuk tidak melakukan perilaku *cyberloafing*.

Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler mempunyai dampak yang baik terhadap prestasi akademiknya. Siswa dapat memperoleh lebih banyak keterampilan yang dapat ditransfer dan pengalaman praktis yang tidak tercakup di kelas dengan berpartisipasi secara aktif dalam proyek kelompok. Agar siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dapat berprestasi secara akademik. Aziz (2013) menyatakan bahwa ketika suatu organisasi sangat aktif, anggotanya mampu mengembangkan emosi, yang pada gilirannya mengarah pada prestasi belajar yang lebih besar. Selain itu, menjadi anggota aktif dalam suatu organisasi dikaitkan dengan kinerja yang lebih baik di kelas geografi (Kusrinah 2014).

Strategi untuk belajar mandiri Empat belas metode bagi pembelajar untuk bekerja sendiri di bawah ini adalah yang dapat diterapkan oleh siswa pada kategori rendah berdasarkan temuan penelitian Zimmerman dan

Pons (dalam Zimmermman & Schunk, 2008): evaluasi diri; pengorganisasian dan pergeseran fokus; pengembangan strategi dan tujuan pembelajaran; riset; mencatat poin-poin penting; penataan ruang belajar; hasil tugas; ketekunan dan ingatan; meminta bantuan orang dewasa, teman sebaya, atau guru; mengulang tugas atau ujian sebelumnya; mengulangi catatan; dan mengulang buku teks). Menurut Hurriyati (2017), *cyberloafing* mengurangi produktivitas ketika dilakukan untuk mencari kesenangan secara online dibandingkan dengan tujuan utama mengakses internet. Selama jam kelas, aktivitas ini melibatkan akses internet, perangkat pribadi, atau sumber daya bersama untuk tujuan yang tidak terkait dengan pekerjaan. Ini adalah perilaku yang memiliki tujuan atau sadar.

*Cyberloafing* termasuk dalam kelompok “rendah” menurut klasifikasi penelitian (70%). Kebiasaan *cyberloafing* siswa termasuk dalam kelompok rendah, menurut laporan ini. *Cyberloafing* adalah salah satu perilaku yang mungkin menghalangi seseorang mencapai tujuannya, jadi jelas bahwa anak-anak memerlukan keterampilan pemrosesan diri yang kuat untuk mengendalikan perilakunya dan berhasil di sekolah. Karena *cyberloafing* mencegah anak-anak mendapatkan apa yang mereka inginkan dalam hidup, penting bagi mereka untuk mengurangi atau berhenti sama sekali. Menurut penelitian Yilmaz dkk. (2015), perhatian siswa mungkin teralihkan dari tujuan yang diinginkan ketika mereka melakukan *cyberloafing*. Menurut Lim (2002), temuan ini memberikan kepercayaan terhadap gagasan bahwa karyawan terlibat dalam *cyberloafing* ketika mereka dengan sengaja memanfaatkan waktu perusahaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan online yang tidak berhubungan dengan pekerjaan. Menurut para ahli di bidang pendidikan, siswa melakukan *cyberloafing* ketika mereka dengan sengaja menggunakan internet untuk tujuan non-akademik sepanjang pembelajarannya (Akbulut et al., 2016). Siswa jarang menggunakan internet secara teratur, menurut kelompok rendah kebiasaan *cyberloafing* ini.

Dengan demikian, korelasi antara pembelajaran mandiri dan perilaku *cyberloafing* ditunjukkan. Penelitian tambahan telah mencapai kesimpulan yang sama, menunjukkan hal itu pembelajaran mandiri berdampak pada kebiasaan *cyberloafing* masyarakat. Perilaku *cyberloafing* berkorelasi negatif dengan pembelajaran mandiri; semakin mandiri seorang mahasiswa maka semakin kecil kemungkinannya untuk melakukan *cyberloafing* di Pusat Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Padang. Sebaliknya, terdapat korelasi negatif antara perilaku *cyberloafing* dan *self-regulated learning*; mahasiswa Pusat Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Padang lebih banyak melakukan aktivitas *cyberloafing* ketika tingkat kemandirian belajar (PKM) lebih rendah.

### Kesimpulan

Temuan menunjukkan bahwa aktivitas *cyberloafing* mahasiswa berkorelasi positif dengan kemampuan mengatur diri belajarnya di Pusat Kehidupan Mahasiswa Universitas Negeri Padang. Aktivitas *cyberloafing* pelajar ditemukan menurun seiring dengan meningkatnya perilaku *self-regulated learning* di Pusat Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Padang. Kemampuan siswa untuk mengatur pembelajarannya sendiri akan meningkat seiring dengan berkurangnya mereka yang terlibat dalam *cyberloafing*.

Menurut penelitian, siswa Pusat Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Padang memiliki tingkat pengaturan diri yang rendah dalam belajar. Mereka yang berada di eselon atas dapat mengontrol penggunaan internet berdasarkan kebutuhannya. Dengan harapan individu dapat mengurangi kebiasaan *cyberloafing*nya setelah mengikuti kegiatan belajar mandiri di Pusat Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Padang. Temuan menunjukkan bahwa anggota pusat kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Padang terlibat dalam *cyberloafing* dalam jumlah yang relatif kecil. Peserta didik harus mampu mengendalikan tindakannya sendiri di kelas jika ingin berhasil mencapai tujuan akademiknya.

### Daftar Rujukan

- Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., & Şahin, Y. L. (2016). In search of a measure to investigate *cyberloafing* in educational settings. *Computers in Human Behavior*, 55, 616-625.
- Anggrini, D. (2021). Faktor-faktor pemicu stres pada siswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1).
- Anugrah, A. P., & Margaretha, M. (2013). Regulasi diri mempengaruhi perilaku *cyberloafing* yang dimoderasi oleh berbagai karakteristik individual Mahasiswa Universitas Kristen Maranatha. *Seminar Nasional Dan Call for Paper*, 28.
- Anward, H. H., & Erlyani, N. (2016). Peranan conscientiousness terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. *Jurnal Ecopsy*, 3(1).
- Astuti, (2019). Hubungan Antara Self Regulation dengan Perilaku *Cyberloafing* pada Karyawan Administrasi Universitas Islam Riau. Skripsi.
- Aziz, Abdul., Sunyoto, Widodo, Rahmat Doni. (2008). Korelasi antara keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan dengan prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal pendidikan teknik mesin*. 8,1-4
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Jakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustakan Pelajar.
- Bahari, A. K., & Afiati, N. S. (2021). Apakah Mahasiswa Benar-Benar Mengakses Internet Untuk Belajar? Studi Deskriptif Tentang *Cyberslacking* pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-

19. Mempersiapkan Generasi Digital yang Berwatak Sociopreneur: Kreatif, Inisiatif, dan Peduli di Era Society 5.0 (pp. 1-10). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana.
- Blanchard, A. L., & Henle, C. A. (2008). Correlates of different forms of cyberloafing: The role of norms and external locus of control.
- Budiman, H. (2017). Peran teknologi informasi dan komunikasi dalam pendidikan. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 8 (1), 31-43.
- Cahyono, D. A. (2021). Hubungan Regulasi Diri dengan Cyberloafing pada Mahasiswa Malang. Skripsi.
- Cobb, R. J. (2003). The relationship between self-regulated learning behaviors and academic performance in web-based course. Dissertation Faculty of Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Desmita. (2010). Psikologi Perkembangan. Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis of the Categories in the Student-Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*.
- Dewi, Mei Shinta. (2016). Cyberloafing dan self-regulated learning pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya angkatan 2013-2015. Undergraduate thesis. Surabaya: Widya Mandala Catholic University Surabaya.
- Doorn, O. (2011). Cyberloafing: A multi-dimensional construct placed in a theoretical framework. MS Thesis, Eindhoven University of Technology, Netherlands.
- Dixie. D. L. (2023). Pengaruh self regulated learning terhadap perilaku cyberloafing pada mahasiswa di kota makassar. Skripsi
- Fasikhah, S. S., & Fatimah, S. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 145-155. DOI: 10.22219/jipt.v1i1.1364
- Fuada, Nurul (2023). Kontribusi Self-Regulated Learning (SRL) terhadap Cyberloafing Mahasiswa UNP.
- Ghufron, Nur. M & Rini Risnawita. (2011). Teori Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz.
- Gufroon & Risnawita. (2011). Teori-teori psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hamrat, N., Hidayat, D. R., & Sumantri, M. S. (2019). Dampak stres akademik dan cyberloafing terhadap kecanduan smartphone. *Jurnal EDUCATIO*:
- Hasnah, S. (2018). Hubungan Motivasi belajar dengan Strategi self regulated learning Siswa Unggulan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Medan. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Hurriyati, D. (2017). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Dinas Pekerjaan Umum Kota Palembang. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 11(2), 75- 86.