

Self Regulated Learning Sebagai Prediktor Terhadap Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa di Kota Makassar

Self Regulated Learning as a Predictor of Cyberloafing Behavior among Students in Makassar

Dixie Dean Lakka*, Arie Gunawan Hazairin Zubair, Musawwir
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
Email: dixiedean.lakka@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan yakni untuk mengetahui apakah *self regulated learning* dapat menjadi prediktor terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa di kota Makassar. Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Adapun jumlah sampel pada penelitian ini adalah 418 responden. Penelitian ini menggunakan 2 skala, yakni skala *cyberloafing* yang telah diadaptasi oleh Simanjuntak, Fajrianti, Purwono, & Ardi (2019) dari teori Akbulut (2016), dan skala *self regulated learning* yang peneliti susun sendiri berdasarkan teori Zimmerman (1989). Hasil uji analisis penelitian ini menunjukkan bahwa *self regulated learning* dapat menjadi prediktor terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa di kota Makassar, dengan nilai signifikansi ($p = 0.000$; $p < 0.005$) serta nilai kontribusi sebesar 6,2%.

Kata Kunci: Perilaku *Cyberloafing*, *Self Regulated Learning*, Mahasiswa.

Abstract

This research aims to find out whether self-regulated learning can be a predictor of cyberloafing behavior among students in the city of Makassar. The research approach used in this research is a quantitative approach, with a simple linear regression method. The number of samples in this study was 418 respondents. This research uses 2 scales, namely the cyberloafing scale which has been adapted by Ermida Simanjuntak, Fajrianti, Urip Purwono, Rahkman Ardi from the Akbulut theory (2016), and the self-regulated learning scale which the researchers compiled themselves based on the theory of Zimmerman (1989). The analysis test results of this research show that self-regulated learning can be a predictor of cyberloafing behavior among students in the city of Makassar, with a significance value ($p=0.000$; $p<0.005$) and a contribution value of 6.2%.

Keywords: Cyberloafing Behavior, Self Regulated Learning, Students.

PENDAHULUAN

Internet saat ini telah beralih menjadi 5G, dengan kecepatan yang sangat memanjakan para penggunanya. Internet bisa digunakan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, transportasi, pemenuhan kebutuhan pokok lainnya, dan terutama untuk pendidikan. Berdasarkan pada hasil survei sebelumnya pada tahun 2022 yang diselenggarakan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) menunjukkan jumlah pengguna internet di Indonesia menyentuh angka 77,02% atau sekitar 210.026.769 jiwa. Dari jumlah yang sangat banyak tersebut tentunya terselip para pengguna yang merupakan mahasiswa di seluruh Indonesia.

Berdasarkan *Undang-Undang No 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi* (Indonesia) bahwa mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi. Siswoyo (2007) menyatakan bahwa mahasiswa merupakan individu yang sedang mengikuti program pendidikan tinggi di perguruan tinggi swasta atau negeri. Internet dalam penggunaannya pada mahasiswa dapat membantu untuk mencari materi-materi, jurnal, makalah, buku, dan lainnya melalui perpustakaan elektronik (Maryono & Istiana, 2008), mencari informasi lainnya di mesin pencari web seperti google, yahoo, dan lainnya (Rasul, 2008), serta mempermudah dalam berkomunikasi dengan dosen (Morgan, 2012). Adanya internet membuat mahasiswa menjadi ketergantungan, sehingga mengakibatkan mahasiswa seketika

mengabaikan kewajibannya sebagai pelajar, seperti penggunaan selama berjam-jam untuk berselancar di dunia *online* dapat membuat individu melupakan aktivitas lainnya, serta menurunnya kesejahteraan psikologis (Liu & Potenza, 2007), dan membuka hal yang tidak penting, termasuk saat sedang proses pembelajaran di dalam kelas. Sholikah & Saifuddin (2013) mengemukakan bahwa penggunaan internet dengan tujuan mengakses jejaring sosial pada saat jam pelajaran akan membawa dampak negatif seperti menurunnya motivasi belajar.

Aktifitas mahasiswa yang berfokus mengakses internet selama pembelajaran merupakan hal yang tidak sesuai dengan harapan dan aturan dosen. Berdasarkan hasil survey dan wawancara terhadap 5 dosen di Perguruan Tinggi di Makassar, terdapat 2 dosen menyatakan telah membuat aturan agar selama pembelajaran berlangsung tidak boleh memainkan *smartphone*, dan *smartphone* harus dalam mode getar selama pembelajaran, agar proses belajar tidak terganggu, 3 dosen lainnya memiliki harapan bahwa seharusnya mahasiswa memberi perhatian penuh dan fokus terhadap pembelajaran yang sedang berlangsung, agar materi-materi yang disampaikan dapat dimaknai dengan baik. Namun pada kenyataannya, berdasarkan pada data awal yang diperoleh peneliti di lapangan menunjukkan bahwa 29 orang mengakui mengakses internet melalui *smartphone* saat pembelajaran sedang berlangsung. Mereka mengakses internet yakni dengan alasan bosan, merasa lelah, malas, materi yang kurang menarik, tidak ada motivasi belajar, lebih memilih bermain *smartphone*, memainkan *smartphone* karena terdapat informasi atau notifikasi yang penting dan tidak *mood* untuk belajar.

Fenomena dimana mahasiswa menggunakan internet untuk mengakses hal yang tidak berkaitan dengan pembelajaran yang sedang berlangsung disebut dengan perilaku *cyberloafing*. Kalayci (dalam Akbulut, 2016) menyatakan bahwa *cyberloafing* merupakan perilaku individu yang dengan sengaja dan sadar menggunakan internet untuk membuka hal-hal atau situs yang tidak penting dan tidak relevan selama pembelajaran dalam kelas. Perilaku *cyberloafing* adalah penggunaan internet saat perkuliahan sedang berlangsung dan mengakses hal-hal yang tidak penting di luar pembelajaran (Akbulut dkk., 2016). Penelitian yang telah dilakukan Anam & Pratomo (2019) pada 42 mahasiswa di salah satu Universitas Negeri di kota Semarang membuktikan bahwa hasil persentase mahasiswa yang pernah melakukan *cyberloafing*, yakni 100%. Sejalan dengan hal tersebut, terdapat juga survei yang telah dilakukan Bela (2020) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang yang mengungkap berapa persentase mahasiswa dalam melakukan perilaku *cyberloafing* saat perkuliahan sedang berlangsung yakni sebanyak 98,2%.

Perilaku *cyberloafing* diyakini dapat menghambat aktivitas lainnya. Mahasiswa yang terlalu banyak menghabiskan waktunya dengan mengakses internet, maka akan menyita perhatian, dan hal tersebut akan menimbulkan dampak negatif dari perilaku *cyberloafing* yakni akan menuntun individu menjadi pribadi yang mengalami adiksi *smartphone* (Gokcearslan, et al., 2016), serta menghambat performa dan indeks prestasi mahasiswa, karena perhatian dan kemampuan yang tidak fokus terhadap pembelajaran (Wu, Mei & Ugrin, 2017) dan masih banyak lagi dampak negatif dari perilaku *cyberloafing*.

Berdasarkan pada beberapa literatur, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberloafing* melalui hasil penelitian, salah satunya yakni *self regulation* (Prasad, Lim, & Chen, 2010; Gokcearslan, et al., 2016). *Self regulation* dalam *setting* pendidikan merupakan *self regulated learning*. *Self regulated learning* adalah suatu kemampuan pelajar dalam berperan aktif dalam pembelajaran yang sedang berlangsung, baik secara metakognisi, motivasi, maupun secara perilaku (Zimmerman, 2004). Zimmerman (1989) mengemukakan bahwa apabila mahasiswa memiliki *self regulated learning* yang tinggi, maka mereka akan menyadari bahwa terdapat tujuan belajar yang hendak dicapai sehingga mereka akan berusaha mengontrol dirinya, lingkungan belajarnya, lingkungan sekitarnya, sehingga tidak mudah untuk terdistrak oleh sekitar, dan perilaku *cyberloafing* tidak akan terjadi selama pembelajaran.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *self regulated learning* terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa di Makassar. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena masih banyak mahasiswa yang melakukan perilaku *cyberloafing* saat pembelajaran sedang berlangsung, karena mengingat bahwa perilaku tersebut sangatlah mengganggu konsentrasi mahasiswa sehingga materi yang disampaikan tidak akan diterima dengan baik, dan juga masih sedikitnya penelitian mengenai pengaruh *self regulated learning* terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa.

Perilaku Cyberloafing

Cyberloafing merupakan sebuah istilah dalam keperilakuan yang awal mulanya dicetuskan oleh Lim (2002) dan ditujukan pada konteks pekerjaan atau organisasi, dimana perilaku tersebut merujuk pada perilaku pekerja yang menikmati dalam menggunakan internet untuk berselancar di dunia virtual demi kepentingan pribadi yang tidak berkaitan dengan pekerjaan. Tentunya, semakin berkembangnya zaman, perilaku *cyberloafing* tidak hanya dalam ranah pekerjaan, namun terjadi juga di lingkungan pendidikan, termasuk perguruan tinggi. *Cyberloafing* dalam lingkungan pendidikan adalah perilaku mahasiswa yang menggunakan internet untuk kepentingan pribadi seperti *sharing*, *berbelanja online*, *real time updating*, akses konten *online*, dan *bermain game* yang tidak berhubungan dengan pembelajaran yang sedang berlangsung (Akbulut, et al., 2016). Adapun aspek perilaku *cyberloafing* yang dikemukakan oleh Akbulut, et al., (2016) mencakup *Sharing*, *Shopping*, *Real Time Updating*, *Accessing Online Content*, dan *Gaming/gambling*.

Self Regulated Learning

Self regulation atau regulasi diri adalah kemampuan dalam mengelola dan mengatur diri sendiri melalui pikiran, perasaan dan juga perilaku demi mencapai tujuan diri (Zimmerman, 1989). Saat *self regulation* digunakan dalam mencapai tujuan pembelajaran, maka *self regulation* yang dimaksud adalah *self regulated learning* atau regulasi diri dalam belajar. *Self regulated learning* menurut Zimmerman (2004) merupakan suatu kemampuan pelajar dalam meregulasi dirinya sehingga dapat aktif dalam proses belajar, baik secara metakognisi, motivasi, dan perilaku. Adapun aspek-aspek dari *self regulated learning* yakni Metakognisi, Motivasi, dan Perilaku.

METODE PENELITIAN

Responden

Teknik penentuan sampel pada penelitian ini berlandaskan pada teknik *non-probability sampling* dengan menggunakan aplikasi *G*Power* 3.1.9.4 menggunakan *effect size f small* 0.02, *alpha err prob* 0.05, dan *power (1 - beta err prob)* sebesar 0.80 dengan uji statistik analisis regresi linear sederhana dengan satu variabel, dan hasil penentuan sampelnya menunjukkan 395 sampel. Jumlah responden yang berhasil dicapai yakni 418 responden dengan kriteria mahasiswa aktif S1 di kota Makassar dengan usia 18-25 tahun. Hasil deskriptif dari 418 responden menunjukkan bahwa pada jenis kelamin laki-laki 23,2% dan perempuan 76,8% ($M = .77$, $SD = 0.42$). Usia berumur 18-21 tahun 69,4% dan 22-25 tahun 30,6% ($M = 1.31$, $SD = 0.46$).

Instrumen penelitian

Penelitian ini menggunakan 2 alat ukur yakni skala *cyberloafing* dan skala *self regulated learning*. Skala *cyberloafing* yang digunakan merupakan hasil adaptasi Ermida Simanjuntak, Fajrianthi, Urip Purwono, dan Rahkman Ardi berdasarkan teori Akbulut, et al., (2016). Skala ini memiliki nilai reliabilitas *Cronbach Alpha* ($\alpha = 0.947$) dan keseluruhan 24 item valid dengan nilai faktor loading yang positif, dan nilai t-value > 1.96. Skala ini berbentuk skala *likert* dengan 5 alternatif pilihan jawaban yakni tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan selalu. Contoh itemnya adalah “*Saya mengecek postingan teman saya di internet*” (*sharing*), “*Saya melakukan belanja online*” (*shopping*), “*Saya retweet tweet yang saya sukai*” (*real time updating*), “*Saya mengunduh musik online*” (*access online content*), “*Saya mengecek situs olahraga online*” (*gaming*).

Skala *self regulated learning* yang digunakan yakni alat ukur yang peneliti konstruks berdasarkan teori Zimmerman (1989). Adapun nilai reliabilitas skala *self regulated learning* memiliki nilai reliabilitas *Cronbach Alpha* ($\alpha = 0.942$) dengan jumlah item 40 bernilai faktor loading yang positif, dan nilai t-value > 1.96. Skala ini berbentuk skala *likert* dengan 5 alternatif pilihan jawaban yakni sangat tidak sesuai, tidak sesuai, netral, sesuai, dan sangat sesuai. Contoh itemnya adalah “*Saya memiliki jadwal belajar rutin*” (metakognisi), “*Saya mampu menyelesaikan tugas dengan baik*” (motivasi), “*Saya akan menyelesaikan tugas meskipun teman saya mengajak nongkrong*” (perilaku).

Teknik Analisis Data

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis data berupa analisis deskriptif, uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas, serta uji hipotesis. Adapun hasil uji asumsi data ini yakni data terdistribusi normal, serta data variabel

membentuk garis linear dimana mengartikan bahwa data memiliki hubungan yang linear antara satu variabel dengan variabel lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Penelitian ini menggunakan 418 responden, berikut hasil uji hipotesis :

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R Square	F	Sig.	Keterangan
<i>Self Regulated Learning</i> terhadap Perilaku <i>Cyberloafing</i>	0.062	27.412	0.000	Signifikan

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel di atas bahwa nilai R Square bernilai 0.062 atau 6,2%. Nilai tersebut mengartikan bahwa kontribusi *self regulated learning* terhadap perilaku *cyberloafing* yakni sebesar 6,2%. Adapun nilai F menunjukkan 27.412 dengan signifikansi 0.000 yang artinya hasil uji hipotesis signifikan. Maka, *self regulated learning* dapat menjadi prediktor terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa di kota Makassar.

Tabel 2 Koefisien Variabel

Variabel	Constant	β	t	Signifikansi t
<i>Self Regulated Learning</i> terhadap Perilaku <i>Cyberloafing</i>	39.702	0.612	5.236	0.000

Berdasarkan pada hasil analisis yang tertera pada tabel di atas, terdapat nilai konstanta sebesar 39.702, dengan nilai signifikansi 0.000. Sehingga data yang diperoleh dapat dikatakan signifikan karena nilai tersebut kurang dari taraf signifikansi 5% ($p=0.000$; $p<0.05$). Adapun nilai pengaruh menunjukkan nilai positif dan signifikan. Artinya semakin tinggi *self regulated learning*, maka semakin tinggi pula perilaku *cyberloafing*.

Pembahasan

Berdasarkan pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *self regulated learning* berkontribusi sebesar 6,2% terhadap perilaku *cyberloafing*. Di sisi lain, arah pengaruh yang timbul yakni positif, yang artinya semakin tinggi *self regulated learning* pada mahasiswa, maka tinggi pula perilaku *cyberloafing*. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak, Nawangsari & Ardi (2019) dan Margaretha, dkk (2021) yang menemukan bahawa terdapat pengaruh positif antara *self regulated learning* terhadap perilaku *cyberloafing*. Hal tersebut terjadi dikarenakan perilaku *cyberloafing* dijadikan sebagai salah satu jalan pintas disaat para pelajar menjadi bosan di tengah pembelajaran yang sedang berlangsung. Hasil tersebut sejalan dengan data awal yang terjadi di lapangan, dimana beberapa mahasiswa menggunakan internet dan mengakses hal di luar akademik yakni dengan alasan bosan.

Begitu pun dengan asumsi peneliti, saat *self regulated learning* mahasiswa tinggi, semakin tinggi pula perilaku *cyberloafing*, hal tersebut dikarenakan timbulnya perasaan bosan. Kembali ke konsep awal, dimana *self regulated learning* merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatur dirinya agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Adanya *self regulated learning* dalam diri individu dapat membantu dalam mengenali diri sendiri, tahu apa yang sulit dan mudah bagi dirinya, semakin kenal dengan bakat dan minat diri, tahu apa yang menjadi penghambat dalam belajar dan mampu menyelesaikan hambatan tersebut, tahu strategi belajar yang cocok dengan dirinya, bahkan mampu dalam mengatasi atau mengontrol emosi-emosi yang muncul saat belajar (Alexander, 2006). Menurut Kuhl (dalam Baumert, 2002) bahwa mengatasi atau mengontrol emosi termasuk dalam tahap strategi perilaku yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan belajar.

Kebosanan adalah suatu bentuk emosi umum yang tidak menyenangkan, bisa disebut sebagai emosi negatif (Chan, et al., 2018). Saat emosi negatif seperti bosan terlalu lama bertahan dalam diri, tanpa adanya inisiatif untuk keluar dari perasaan tersebut maka individu akan tenggelam berlarut-larut dengan rasa kebosanan yang merajalela bahkan akan merasakan kelesuan hingga depresi (Mercer-Lynn, Bar & Eastwood, 2014). Maka dari itu hasil temuan oleh Putri & Wahyudi (2022) menyatakan bahwa anak dan remaja menggunakan internet dengan tujuan melampiaskan perasaan negatifnya. Asumsi peneliti

yakni dengan timbulnya kebosanan, maka semakin kuat pula *self regulated learning* dengan mengerahkan strategi perilaku yang dilakukan oleh individu yaitu melakukan perilaku *cyberloafing*.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yanti, Nasution, & Aiyuda (2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara kebosanan dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa di Kota Pekanbaru. Artinya semakin tinggi kebosanan yang dirasakan oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula perilaku *cyberloafing* mahasiswa. Mahasiswa tersebut memanfaatkan akses internet untuk membuka hal yang dapat menghibur dirinya sejenak dari rasa kebosanan yang dirasakan oleh mahasiswa (Kosasih, Sarbini & Mulyana, 2021). Hasil temuan dari Wu, Mei & Ugrin (2018) menyatakan bahwa *cyberloafing* menjadi sarana pemulihan mahasiswa di Universitas China dari kebosanan setelah proses pembelajaran. Begitu juga dengan hasil penelitian dari Andel, et al, (2019) menyatakan bahwa *cyberloafing* merupakan suatu upaya yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi kebosanan.

Perilaku *cyberloafing* diyakini sebagai salah satu strategi agar kebosanan dapat berkurang. Bahkan dengan bermain gadget dapat menghilangkan kebosanan yang dialami individu diyakini sebagai salah satu cara yang terbaik untuk terlepas dari bosan dengan mencari hiburan yang menyenangkan (Elpidorou, 2020). Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Khan, Aiyuda & Fadhli, 2022) yang menyatakan bahwa semakin tinggi kebosanan akademik yang dirasakan, maka tinggi pula kecanduan gadget pada remaja.

Berdasarkan pada penjelasan di atas, asumsi peneliti yakni *self regulated learning* dapat membantu individu dalam mengurangi perilaku *cyberloafing* dengan meningkatkan keterampilan pengaturan diri. Namun itu tidak menjamin bahwa mereka tidak akan melakukan perilaku *cyberloafing* sama sekali. Maka dari itu penting bagi individu untuk tetap sadar dan bertanggung jawab dalam menggunakan internet.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian ini adalah *self regulated learning* dapat menjadi prediktor terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa di Kota Makassar, dengan arah pengaruh positif. Artinya semakin tinggi *self regulated learning*, maka semakin tinggi pula perilaku *cyberloafing*. Adapun saran bagi mahasiswa adalah mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan *self regulated learning*-nya agar dapat menerima pembelajaran ataupun belajar mandiri, dan juga pentingnya menggunakan internet dengan bijak agar tidak merugikan. Saran bagi dosen adalah dosen diharapkan memberikan bimbingan atau pengarahan sesuai kebutuhan mahasiswa seperti, memberikan umpan balik terhadap materi yang dipelajari, menciptakan pembelajaran yang seru, dan lainnya. Saran bagi peneliti selanjutnya adalah peneliti selanjutnya diharapkan mempertimbangkan faktor lain selain *self regulated learning* dalam mempengaruhi perilaku *cyberloafing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbulut, Y., Dursun, O. O., Donmez, O., & Sahin, Y. L. (2016). In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings. *Computers in Human Behavior*, 616-625.
- Alexander, P. A. (2006). *Psychology in learning and instruction*. Upper Saddle River, NJ: Merrill/Prentice Hall, hal. 129.
- Anam, K., & Pratomo, G. A. (2019). Fenomena cyberloafing pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 202-210.
- Andel, S. A., Kessler, S. R., Pindek, S., Kleinman, G., & Spector, P. E. (2019). Is cyberloafing more complex than we originally thought? Cyberloafing as a coping response to workplace aggression exposure. *Computers in Human Behavior*, 101, 124-130.
- Baumert, J. (2002). *Self Regulated Learning as Cross Cultural Concept*.
- Chan, C. S., Van Tilburg, W. A., Igou, E. R., Poon, C. Y., Tam, K. Y., Wong, V. U., & Cheung, S. K. (2018). Situational meaninglessness and state boredom: Cross-sectional and experience-sampling findings. *Motivation and Emotion*, 42, 555-565.
- Elpidorou, A. (2021). Is boredom one or many? A functional solution to the problem of heterogeneity. *Mind & Language*, 36(3), 491-511.

- Gokcearslan, S., Mumcu, F. K., Haslamani, T., & Cevik, 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.
- Kosasih, A. V. N. A., Sarbini, S., & Mulyana, A. (2021). Leisure Boredom dan Religiusitas: Pengaruhnya terhadap Kecenderungan Adiksi Internet. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 8(1)*, 47-56.
- Lim, V. K. (2002). The IT way of loafing on the job: cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior, 675-694*.
- Liu, T., & Potenza, M. N. (2007). Problematic Internet use: clinical implications. *CNS spectrums, 12(6)*, 453-466.
- Maryono, Y., & Istiana, B. P. (2008). *Teknologi Informasi dan Komunikasi 1*. Jakarta: Penerbit Quadra.
- Morgan, K. (2012). The pros & cons of cell phone usage in college. *Education Web*. <http://education.seattlepi.com/pros-cons-cell-phone-usage-college-1578.html>.
- Prasad, S., Lim, V. K., & Chen, D. J. (2010). Self-regulation, individual characteristics and cyberloafing.
- Putri, B. A., & Wahyudi, H. (2022). Hubungan antara problematic internet use dengan subjective well being anak dan remaja. *Jurnal Riset Psikologi, 13-20*.
- Rasul, J. (2008). *Teknologi Informasi dan Komunikasi*. Jakarta: Penerbit Quadra.
- Sholikah, N., & Saifuddin, M. (2013). Hubungan Intensitas Penggunaan Facebook dengan Motivasi Belajar Mahasiswa S1 Keperawatan Semester II Stikes Muhammadiyah Lamongan. *Acedemia edu, 3*, 16.
- Simanjuntak, E., Nawangsari, N. A. F., & Ardi, R. (2019). Do students really use internet access for learning in the classroom?: exploring students' cyberslacking in an Indonesian university. *Behavioral Sciences, 9(12)*, 123.
- Wu, J., Mei, W., & Ugrin, J. C. (2018). Student cyberloafing in and out of the classroom in China and the relationship with student performance. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 21(3)*, 199-204.
- Yanti, F. P., Nasution, I. N., & Aiyuda, N. (2022). Berselancar di Internet untuk Menghilangkan Rasa Bosan Ketika Melakukan Pembelajaran Daring. *Jurnal Riset Psikologi, 109-114*.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of educational psychology, 81(3)*, 329.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2004). Self-regulating intellectual processes and outcomes: A social cognitive perspective. In *Motivation, emotion, and cognition* (pp. 337-364). Routledge.