

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Perilaku *Cyberloafing*

2.1.1.1 Pengertian Perilaku *Cyberloafing*

Secara konseptual, istilah *cyberloafing* atau sering juga disebut dengan *cyberslacking* pada awalnya muncul dalam konteks dunia kerja. Istilah ini menggambarkan perilaku karyawan yang menggunakan fasilitas internet di tempat kerja untuk kepentingan pribadi yang tidak berhubungan dengan tugas atau tanggung jawab profesional mereka. Secara etimologis, kata *loafing* bermakna menghabiskan waktu tanpa tujuan yang produktif atau menghindari pekerjaan.

Dalam perkembangan selanjutnya, konsep ini tidak hanya terbatas pada lingkungan kerja, tetapi juga meluas ke dunia pendidikan. Dalam konteks sekolah, perilaku *cyberloafing* menggambarkan perilaku siswa yang menggunakan akses internet selama proses belajar untuk aktivitas nonakademik, seperti membuka media sosial, bermain game, atau menonton video hiburan.

Perilaku *Cyberloafing* merupakan perilaku penggunaan internet oleh individu, khususnya siswa atau pekerja, untuk kepentingan pribadi selama waktu yang seharusnya digunakan untuk kegiatan akademik atau pekerjaan. Menurut (Akbulut & Sahin, 2016) dalam (Inovasi *et al.*, 2024) perilaku *cyberloafing* akademik merupakan perilaku siswa yang memanfaatkan internet untuk hal-hal yang tidak berkaitan dengan kegiatan belajar selama proses pembelajaran berlangsung. Menurut Blanchard & Henle (2007) dalam (Manusakerti & Purwoko, 2020) *cyberloafing* merupakan bentuk pemborosan waktu di lingkungan kerja, meskipun tidak sedikit karyawan yang melakukannya dengan alasan seolah-olah sedang menyelesaikan tugas utama mereka. Dalam konteks pendidikan, banyak peserta didik memanfaatkan akses internet untuk kepentingan pribadi saat proses pembelajaran berlangsung. Peserta didik seringkali beralasan sedang mencari tambahan materi pelajaran, padahal sebenarnya menggunakan internet untuk aktivitas lain yang tidak berhubungan dengan kegiatan akademik. Sedangkan

menurut (Suci Habibah *et al.*, 2024: 210) *cyberloafing* dapat diartikan sebagai kegiatan menggunakan internet selama proses belajar berlangsung untuk tujuan pribadi yang tidak berkaitan dengan aktivitas akademik atau materi pelajaran.

Berdasarkan dari beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa perilaku *cyberloafing* merupakan perilaku penggunaan internet oleh siswa selama proses pembelajaran untuk keperluan pribadi yang tidak berhubungan dengan kegiatan akademik. *Cyberloafing* akademik mencerminkan penyalahgunaan waktu belajar yang dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan produktivitas akademik, serta menghambat pencapaian tujuan pembelajaran.

2.1.1.2 Aspek-aspek Perilaku *Cyberloafing*

Aspek-aspek *cyberloafing* merupakan bentuk perilaku yang menggambarkan bagaimana individu menggunakan internet untuk kepentingan pribadi pada waktu yang seharusnya digunakan untuk kegiatan akademik atau pekerjaan. Menurut Anam & Pratomo (Syarifah *et al.*, 2025: 18-19) aspek-aspek perilaku *cyberloafing* yaitu sebagai berikut:

1) *Sharing*

Merupakan aktivitas penggunaan internet yang meliputi kegiatan seperti memeriksa unggahan pribadi, memberikan komentar pada unggahan orang lain, meninjau video yang dibagikan di media sosial, serta berinteraksi atau berkomunikasi dengan pengguna lain melalui *platform* daring.

2) *Shopping*

Merupakan aktivitas penggunaan internet yang berkaitan dengan kegiatan berbelanja *online* dengan mengunjungi situs *e-commerce* atau *platform* perbankan digital untuk melakukan transaksi pembelian secara *online*.

3) *Real-Time Updating*

Merupakan aktivitas penggunaan internet melalui media sosial untuk membagikan informasi atau keadaan terkini, serta memberikan tanggapan atau komentar terhadap topik-topik yang sedang menjadi tren atau banyak diperbincangkan.

4) *Accesing Online Content*

Merupakan aktivitas penggunaan internet yang berkaitan dengan akses terhadap berbagai konten digital, seperti video, musik, dan aplikasi yang tersedia pada berbagai situs online.

5) *Gaming/Gambling*

Merupakan aktivitas penggunaan internet yang berkaitan dengan permainan *online* maupun kegiatan taruhan atau perjudian yang dilakukan melalui *platform digital*.

2.1.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Perilaku *Cyberloafing*

Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *cyberloafing* merupakan berbagai hal yang dapat mendorong atau memperkuat kecenderungan individu untuk menggunakan internet untuk kepentingan pribadi pada saat waktu belajar atau bekerja. Dalam konteks akademik, perilaku *cyberloafing* tidak muncul begitu saja, tetapi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Dinarti dan Satwika (Syarifah *et al.*, 2025) perilaku *cyberloafing* disebabkan oleh faktor individual, faktor situasional, dan faktor organisasi.

1) Faktor Individual

Faktor individual mencakup berbagai aspek yang berkaitan dengan karakteristik dan kondisi psikologis seseorang ketika menggunakan internet, meliputi persepsi individu terhadap aktivitas daring, serta *personal trait* mencakup rasa malu, tingkat kesepian, kemampuan pengendalian diri, pandangan terhadap kendali atas diri sendiri atau lingkungan, tingkat harga diri, hingga kecanduan terhadap penggunaan gawai. Penelitian yang dilakukan oleh Yuwanto (2018) menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan regulasi diri yang rendah cenderung lebih sering melakukan *cyberloafing* karena kesulitan mengendalikan dorongan untuk mengakses internet secara non-akademik. Selain itu, Prasad *et al.* (2020) menyatakan bahwa tekanan psikologis dan kelelahan emosional berkontribusi secara signifikan terhadap meningkatnya perilaku *cyberloafing* sebagai bentuk pelarian psikologis.

2) Faktor Situasional

Faktor situasional mencakup berbagai kondisi eksternal yang memengaruhi perilaku individu dalam konteks penggunaan internet, seperti tingkat keterjangkauan, kenyamanan lingkungan, kemudahan akses, kesempatan yang tersedia, serta tingkat penerimaan sosial terhadap aktivitas tersebut. Lim dan Chen (2012) menyatakan bahwa lingkungan dengan pengawasan yang rendah dan akses internet yang bebas cenderung meningkatkan frekuensi *cyberloafing*. Dalam konteks pendidikan, kondisi kelas yang monoton, serta lemahnya kontrol guru terhadap penggunaan perangkat digital dapat mendorong siswa untuk mengalihkan perhatian ke aktivitas daring non-akademik.

3) Faktor Organisasi

Faktor organisasi dapat menentukan kecenderungan siswa untuk melakukan *cyberloafing* yaitu pembatasan dalam penggunaan internet, hasil yang diharapkan, dukungan manajerial, pandangan siswa tentang norma *cyberloafing*, serta sikap siswa di dalam kelas dan karakteristik pembelajaran yang dilakukan oleh siswa. Blau, Yang, dan Ward-Cook (2006) menyatakan bahwa lemahnya aturan dan pengawasan institusional terhadap penggunaan internet dapat meningkatkan perilaku *cyberloafing*.

2.1.1.4 Dampak Perilaku *Cyberloafing*

Menurut Satwika (2022) seperti halnya perilaku lainnya, *cyberloafing* tidak hanya memiliki dampak negatif, tetapi juga memberikan dampak positif bagi individu. Dalam konteks tertentu, aktivitas *cyberloafing* ringan seperti mengakses konten hiburan singkat dapat berfungsi sebagai sarana pelepas kejenuhan dan membantu individu mengurangi stres, sehingga berpotensi memulihkan konsentrasi dan suasana hati sebelum kembali pada aktivitas utama. Namun demikian, apabila dilakukan secara berlebihan dan tidak terkontrol, *cyberloafing* cenderung menimbulkan dampak negatif yang lebih dominan. Berikut dampak positif dan negatif dari perilaku *cyberloafing*.

1) Dampak Positif

Menurut Crouse (dalam Satwika, 2022) dampak positif dari perilaku *cyberloafing* dapat dirasakan apabila dilakukan dalam intensitas yang rendah

dan bersifat sementara. *Cyberloafing* ringan, seperti mengakses konten hiburan singkat dapat berfungsi sebagai mekanisme pemulihan psikologis. Perilaku *cyberloafing* dapat membantu individu mengurangi kelelahan, stres, dan rasa bosan yang muncul akibat tuntutan belajar atau kerja yang monoton. Selain itu, *cyberloafing* juga dapat meningkatkan kreativitas, rekreasi dan pemulihan, serta membuat lebih bahagia.

2) Dampak Negatif

Dampak negatif perilaku *cyberloafing* lebih dominan dirasakan ketika dilakukan secara berlebihan dan tidak terkontrol. Menurut Zariulhaq (dalam Satwika, 2022) *cyberloafing* dapat menurunkan produktivitas individu serta menyebabkan kelalaian dalam menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawab utama. Penggunaan internet untuk aktivitas non-akademik selama waktu belajar mengakibatkan berkurangnya fokus dan perhatian terhadap materi pembelajaran. Selain itu, Anward dan Erlyani (dalam Satwika, 2022) menyatakan bahwa perilaku *cyberloafing* yang dilakukan secara berulang berpotensi menimbulkan kecanduan, sehingga individu semakin sulit mengendalikan diri dalam penggunaan internet. Kondisi ini tidak hanya menghambat pencapaian tujuan akademik, tetapi juga berdampak pada penurunan kualitas proses belajar, disiplin diri, serta tanggung jawab akademik.

2.1.1.5 Indikator Perilaku *Cyberloafing*

Perilaku *cyberloafing* dapat diukur melalui tiga indikator utama, yaitu *browsing activities*, *emailing activities*, dan *interactive activities*. Ketiga indikator ini menggambarkan bentuk konkret dari perilaku penggunaan internet untuk kepentingan pribadi selama jam kerja atau jam belajar (Blau, Yang, dan Ward-Cook (Manusakerti & Purwoko, 2020).

1) *Browsing Activities* (Aktivitas Penelusuran Internet)

Merujuk pada perilaku individu yang menggunakan internet untuk mengunjungi situs-situs yang tidak berhubungan dengan kegiatan akademik atau pekerjaan. Dalam konteks siswa, hal ini termasuk membuka situs hiburan, berita, belanja *online*, atau *platform streaming* selama jam pelajaran.

2) *Emailing Activities* (Aktivitas Penggunaan Email Pribadi)

Mengacu pada penggunaan email untuk tujuan pribadi yang tidak berkaitan dengan pembelajaran. Seperti, siswa membaca, mengirim, atau membalas email pribadi pada waktu belajar. Aktivitas ini menunjukkan bentuk *cyberloafing* yang lebih aktif karena melibatkan komunikasi langsung, meskipun tidak relevan dengan konteks akademik.

3) *Interactive Activities* (Aktivitas Interaktif Daring)

Melibatkan interaksi langsung melalui internet seperti *chatting*, menggunakan media sosial, bermain game *online*, atau berpartisipasi dalam forum diskusi yang tidak berkaitan dengan pelajaran. Dalam konteks akademik, aktivitas ini menjadi bentuk *cyberloafing* yang paling mengganggu karena siswa secara aktif berpartisipasi dalam kegiatan *online* non-akademik yang dapat mengalihkan perhatian dari proses belajar.

2.1.2 Kejenuhan Belajar

2.1.2.1 Pengertian Kejenuhan Belajar

Belajar merupakan suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh perubahan perilaku, pengetahuan, keterampilan, dan sikap sebagai hasil dari pengalaman dan interaksi dengan lingkungan. Perubahan yang terjadi melalui belajar bersifat relatif permanen dan terjadi karena adanya usaha sadar dari individu untuk memahami serta menguasai sesuatu. Menurut Pane & Darwis Dasopang (2017: 335-336) belajar merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dan sengaja oleh seseorang. Kegiatan ini menunjukkan adanya keaktifan individu, terutama dalam aspek mental, yang berperan dalam menimbulkan perubahan pada dirinya. Oleh karena itu, proses belajar dapat dikatakan baik apabila seseorang menunjukkan tingkat keaktifan fisik dan mental yang tinggi. Sebaliknya, jika seseorang belajar tetapi kurang aktif secara jasmani maupun mental, maka kegiatan belajar tersebut belum mencerminkan pemahaman nyata bahwa dirinya sedang benar-benar belajar. Dalam proses belajar, terjadi interaksi antara guru dan siswa, di mana guru berperan menyampaikan materi serta membantu siswa memahami isi pembelajaran. Setiap guru pada dasarnya memiliki keinginan untuk menjadi pendidik yang hebat dan tampil percaya diri di kelas. Namun, kenyataannya tidak

jarang harapan tersebut terhambat oleh berbagai kendala yang muncul selama proses pembelajaran. Selain dari pihak guru, hambatan juga dapat berasal dari siswa. Salah satu kendala yang sering muncul dan dapat menghambat keberhasilan belajar siswa adalah munculnya kejenuhan belajar.

Kejenuhan merupakan pengalaman negatif yang muncul akibat rendahnya aktivitas fisik dan rangsangan kognitif, serta ditandai dengan kecenderungan seseorang untuk menghindar atau menjauh dari situasi yang menimbulkan rasa bosan (Chengchen Li, dalam (Tanjung & Namora, 2022). Kejenuhan belajar atau *academic burnout* merupakan kondisi di mana seseorang mengalami kelelahan emosional dan mental akibat tuntutan belajar yang terus-menerus (Winahyu, dalam (Rozzaqyah, 2021). Kejenuhan belajar merupakan keadaan ketika seseorang mengalami penurunan produktivitas yang berdampak pada tidak optimalnya hasil belajar yang dicapai. Saat peserta didik berada dalam kondisi jenuh, fungsi otak mereka tidak dapat bekerja secara maksimal dalam memproses informasi maupun berkoordinasi dengan baik. Akibatnya, kemampuan mereka dalam memahami dan menyerap materi pelajaran menjadi menurun, sehingga prestasi belajar yang diperoleh tidak mencapai hasil yang diharapkan (Rosmaidah dalam (Afifah, 2020).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi psikologis di mana seseorang merasa lelah, bosan, tidak bersemangat, dan kehilangan motivasi dalam melakukan kegiatan belajar. Keadaan ini muncul akibat tekanan belajar yang berlebihan, rutinitas yang monoton, beban tugas yang terlalu banyak, atau kurangnya minat terhadap materi yang dipelajari.

2.1.2.2 Indikator Kejenuhan Belajar

Menurut Iskandar dalam Afifah (2020: 10-12) kejenuhan didefinisikan sebagai suatu sindrom yang ditandai oleh tiga indikator utama, yaitu:

1) Kelelahan Emosi

Kelelahan emosional dapat menyebabkan siswa merasa lemah, kehilangan energi, dan kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar. Kelelahan emosi biasanya muncul akibat beban tugas yang terlalu banyak dan diberikan

secara terus-menerus, sehingga menimbulkan perasaan tertekan, frustasi, sedih, putus asa, bahkan mudah tersulut emosi.

2) Depersonalisasi

Depersonalisasi merupakan kondisi ketika siswa merasa terpisah atau sulit berinteraksi dengan orang lain. Akibatnya, mereka cenderung mudah mengeluh, menunjukkan sikap apatis terhadap lingkungan belajar maupun sosial, kehilangan motivasi dan harapan dalam belajar, serta merasa tidak mengalami perkembangan atau kemajuan dalam proses pembelajaran.

3) Menurunnya Keyakinan Akademik

Penurunan keyakinan akademik ditunjukkan melalui perasaan rendah diri, hilangnya motivasi dalam mengikuti kegiatan belajar, serta anggapan bahwa diri tidak memiliki kemampuan yang memadai dalam bidang akademik. Kondisi ini biasanya tercermin dari hasil belajar yang cenderung stagnan dan hanya berada pada tingkat nilai yang rata-rata atau pas-pasan.

2.1.3 Prokrastinasi Akademik

2.1.3.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi menurut Ocal (Rozzaqyah, 2021) merupakan perilaku yang dilakukan secara sengaja untuk menunda suatu pekerjaan tanpa alasan yang rasional. Dalam konteks akademik, prokrastinasi akademik diartikan sebagai tindakan menunda penyelesaian tugas atau kegiatan belajar secara sadar, meskipun tidak ada alasan yang logis untuk melakukan penundaan tersebut. Menurut Nela (Hidayati & Aulia, 2019) prokrastinasi merupakan tindakan menunda suatu kegiatan secara sengaja, meskipun individu menyadari bahwa perilaku penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi atau dampak negatif bagi dirinya.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas hingga melewati waktu yang seharusnya dan menunda pelaksanaannya hingga mendekati batas akhir yang ditentukan. Dengan kata lain, hal ini mencerminkan kegagalan individu dalam mengerjakan tugas tepat waktu sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan (Ghufron & Risnawita (Hidayati & Aulia, 2019).

Sedangkan menurut Nino (dalam (Hidayati & Aulia, 2019) prokrastinasi akademik terjadi ketika seseorang menunda pekerjaan yang sebenarnya dapat diselesaikan saat ini dan memilih untuk menundanya hingga keesokan hari. Individu yang melakukan prokrastinasi akademik biasanya lebih banyak menghabiskan waktu untuk bersosialisasi dengan teman atau melakukan aktivitas lain yang kurang penting, daripada fokus menyelesaikan tugas-tugas akademiknya.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda secara sadar dan sengaja dalam mengerjakan tugas atau akademik, meskipun individu mengetahui bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan dampak negatif. Perilaku ini ditandai dengan kebiasaan menunda pekerjaan hingga batas waktu, kurangnya pengelolaan waktu, serta kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang kurang penting.

2.1.3.2 Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik

Terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi seseorang untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Faktor-faktor tersebut bisa berasal dari dalam diri individu (faktor internal) dan dari luar individu (faktor eksternal). Menurut Maria (dalam Hidayati & Aulia, 2019), salah satu faktor yang memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik adalah rasa takut akan kegagalan. Individu dengan kecenderungan ini sering merasa cemas dan khawatir jika hasil yang dicapai tidak sesuai dengan harapan, sehingga muncul perasaan bersalah dan akhirnya memilih untuk menunda pekerjaan sebagai bentuk pelarian dari kemungkinan gagal.

Menurut Ghufroon & Risnawati (2010:163) faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu yang dapat memengaruhi terjadinya prokrastinasi.

a) Kondisi Fisik Individu

Faktor internal yang dapat memengaruhi timbulnya prokrastinasi akademik meliputi kondisi fisik individu. Kondisi fisik adalah keadaan tubuh dan

jasmani seseorang yang dapat dilihat dari tingkat kesehatannya. Siswa yang kesehatannya kurang baik cenderung memiliki daya tangkap serta kemampuan belajar yang berbeda dibandingkan dengan siswa yang sehat. Hal tersebut dapat berdampak pada munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Ketika siswa dalam keadaan tidak sehat dan mendapatkan tugas, ia mungkin tidak mampu mengerjakannya secara optimal sehingga penyelesaian tugas menjadi tertunda. Menurut Miligram (dalam Ghufroon, 2010:164), individu yang mengalami kelelahan memiliki kecenderungan lebih besar untuk melakukan prokrastinasi akademik.

b) Kondisi Psikologis Individu

Aspek kepribadian individu turut berperan dalam munculnya perilaku penundaan, misalnya kemampuan sosial yang tercermin dari tingkat kecemasan saat berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, tingkat motivasi yang dimiliki seseorang juga berpengaruh terhadap prokrastinasi, di mana motivasi yang rendah dapat meningkatkan kecenderungan untuk menunda tugas (Ghufroon, 2010: 164).

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang bersal dari luar diri individu yang dapat memengaruhi terjadinya prokrastinasi. Faktor tersebut meliputi pola pengasuhan orang tua serta lingkungan yang kondusif.

a) Gaya Pengasuhan Orang tua

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ferrari (dalam (Arumsari & Muzaqi, 2016) menunjukkan bahwa pola asuh ayah yang bersifat otoriter berkontribusi terhadap munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi korinis pada anak perempuan. Sebaliknya, pola asuh ayah yang bersifat otoritatif cenderung menghasilkan anak perempuan yang tidak menunjukkan perilaku prokrastinasi.

b) Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan yang permisif cenderung meningkatkan kecenderungan individu untuk melakukan prokrastinasi akademik. Perilaku ini lebih sering muncul pada lingkungan dengan tingkat pengawasan yang rendah

dibandingkan dengan lingkungan yang memiliki pengawasan ketat. Selain itu, faktor tingkat pendidikan maupun lokasi sekolah baik di wilayah perkotaan maupun pedesaan tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik (Laia *et al.*, 2022: 165-166).

2.1.3.3 Indikator Prokrastinasi Akademik

Indikator merupakan aspek yang dapat diukur dan memiliki nilai tertentu. Dalam hal ini, indikator prokrastinasi akademik diperlukan untuk mengetahui dan menilai sejauh mana tingkat kecenderungan siswa dalam melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari (dalam (Ii & Akademik, n.d.) prokrastinasi akademik dapat dilihat dari indikator sebagai berikut:

1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Individu yang melakukan prokrastinasi sebenarnya menyadari bahwa tugas yang dihadapi perlu segera diselesaikan. Namun, ia cenderung menunda untuk memulai pengerjaan tugas, atau menunda penyelesaiannya meskipun telah memulainya terlebih dahulu.

2) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas

Individu yang memiliki kecenderungan prokrastinasi memerlukan waktu lebih lama dibandingkan dengan orang pada umumnya dalam menyelesaikan tugas. Hal ini disebabkan karena prokrastinator sering kali menghabiskan waktu untuk melakukan persiapan yang berlebihan serta melakukan berbagai aktivitas yang tidak relevan dengan penyelesaian tugas, tanpa mempertimbangkan keterbatasan waktu yang dimiliki.

3) Kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja faktual

Seorang prokrastinator cenderung mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan, sehingga kerap terlambat dalam memenuhi tenggat waktu yang telah ditentukan. Selain itu, ketika waktu penyelesaian semakin mendekat, individu tersebut cenderung tidak menjalankan rencana yang telah disusun sebelumnya, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan keterlambatan lebih lanjut bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara optimal.

4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Individu yang memiliki kecenderungan prokrastinasi secara sengaja menunda pelaksanaan tugasnya dan memilih untuk menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan atau menghibur, seperti menonton, berbincang, atau mendengarkan musik. Akibatnya, waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas menjadi terbuang, sehingga menghambat penyelesaian pekerjaan secara tepat waktu.

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Adapun dalam penelitian ini yang dijadikan sebagai landasan penelitian terdahulu serta persamaan dan perbedaannya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. 1 Hasil Penelitian Yang Relevan

No	Nama & Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Dinarti, L. K., & Satwika, Y. W. Jurnal Penelitian Psikologi Unesa Volume 9 No 7 Tahun 2022.	Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku <i>Cyberloafing</i> pada Mahasiswa	Kuantitatif	Penelitian ini menemukan hubungan positif sedang antara stres akademik dan perilaku <i>cyberloafing</i> pada mahasiswa, diikuti oleh peningkatan perilaku <i>cyberloafing</i> sebagai mekanisme coping. Rata-rata skor stres akademik adalah 89,49 (tinggi), sedangkan <i>cyberloafing</i> adalah 63,85 (sedang), dengan data yang terdistribusi normal dan linear.
2	Grashinta, Gentary, &	Stres dan Prokrastinasi	Kuantitatif	Hasil dari penelitian ini menunjukkan

	Syihab. Jurnal Ilmiah Psikologi Universitas Pancasila Volume 13 Nomor 2 Tahun 2022.	Akademik pada Mahasiswa Pelaku <i>Cyberslacking</i>		bahwa stress akademik memiliki peran secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa pelaku <i>cyberslacking</i> . Stres akademik secara keseluruhan berperan secara positif terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa pelaku <i>cyberslacking</i> .
3	Widoatmodjo, S., & Zakharia, Y. <i>Asian Journal of Social and Humanities</i> Volume 2 Nomor 4 Tahun 2024.	<i>The Effect of Academic Stress, Burnout, and Class Engagement, on Cyberloafing Behavior in UNTAR Students</i>	Kuantitatif	Penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik dan keterlibatan kelas berpengaruh positif dan signifikan terhadap <i>cyberloafing</i> , sedangkan <i>burnout</i> berpengaruh positif namun tidak signifikan.
4	Putri & Rahman. Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 10 Nomor 4 Tahun 2022.	Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan <i>Cyberloafing</i> pada Mahasiswa	Kuantitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan perilaku <i>cyberloafing</i> .
5	Jawandi, Putri, & Suryanti. Jurnal Ilmiah	Hubungan <i>Learning Burnout</i> dengan <i>Behavior</i>	Kuantitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara <i>Learning</i>

	Pendidikan Dasar Volume 10 Nomor 3 Tahun 2025.	<i>Academic Cyberloafing</i> pada Peserta Didik Kelas XII di SMA Negeri Colomadu Tahun 2024/2025		<i>Burnout</i> (kejujahan belajar) dan <i>Behavior Academic Cyberloafing</i> (perilaku menggunakan internet untuk kegiatan non-akademik selama pembelajaran) pada siswa kelas XII di SMA Negeri Colomadu tahun 2024/2025.
6	Syarifah, N., <i>et al.</i> Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 17 Nomor 1 Tahun 2025.	Stres Akademik dan <i>Academic Flow</i> terhadap Perilaku <i>Cyberloafing</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir	Kuantitatif	Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa antara stres akademik dengan <i>cyberloafing</i> memiliki hubungan positif yang tidak kuat namun signifikan, serta terdapat pengaruh antara stres akademik terhadap <i>cyberloafing</i>. Kemudian antara <i>academic flow</i> dengan <i>cyberloafing</i> memiliki hubungan negatif tidak kuat namun signifikan, serta terdapat pengaruh antara <i>academic flow</i> terhadap <i>cyberloafing</i>.

Tabel 2. 2 Persamaan dan Perbedaan Penelitian Sebelumnya

Persamaan	Perbedaan
Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya terletak pada fokus kajian yang sama-sama meneliti perilaku siswa dalam konteks pendidikan yang dipengaruhi oleh faktor psikologis dan perilaku belajar. Beberapa penelitian terdahulu juga menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei serta analisis regresi untuk menguji pengaruh antarvariabel. Selain itu, seluruh penelitian berorientasi pada upaya memahami faktor-faktor yang memengaruhi perilaku negatif atau maladaptif siswa dalam proses pembelajaran, seperti kejenuhan belajar, prokrastinasi akademik, maupun penggunaan internet secara tidak produktif di lingkungan sekolah.	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada fokus variabel dan konteks penelitian. Penelitian ini secara spesifik mengkaji pengaruh kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik terhadap perilaku <i>cyberloafing</i> yang dilakukan siswa pada mata pelajaran ekonomi, sedangkan penelitian sebelumnya lebih banyak meneliti pengaruh variabel psikologis terhadap prestasi belajar atau motivasi belajar tanpa menyinggung perilaku digital siswa atau perilaku <i>cyberloafing</i>.

2.3 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan rancangan konseptual yang berfungsi sebagai panduan bagi peneliti dalam menghubungkan berbagai konsep dan gagasan yang relevan dengan topik penelitian. Melalui kerangka berpikir, peneliti dapat menentukan arah dan tujuan penelitian secara lebih terstruktur, serta memperoleh gambaran yang jelas mengenai cara menafsirkan data yang diperoleh guna menjawab rumusan masalah penelitian.

Grand Theory yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini yaitu *Self-Regulation Theory*. Teori ini dikembangkan oleh Bandura dan kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Zimmerman (2000). *Self-Regulation Theory* merupakan teori yang menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk secara sadar mengatur pikiran, emosi, motivasi, dan perilaku agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dalam konteks pendidikan, regulasi diri

berperan penting dalam menentukan bagaimana siswa mengelola proses belajar, mengendalikan dorongan, serta mempertahankan fokus akademik. Menurut *Self-Regulation Theory*, individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang kuat akan mampu mengontrol perilaku, mengelola emosi negatif, serta menunda kepuasan sesaat demi mencapai tujuan jangka panjang. Sebaliknya, individu dengan kemampuan regulasi diri yang lemah cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, mengatur waktu, serta mempertahankan konsentrasi, sehingga lebih mudah menyimpang dari tujuan utama.

Dalam penelitian ini, kejenuhan belajar dipahami sebagai bentuk kelelahan psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. Konsep ini mengacu pada kerangka pemikiran Christina Maslach mengenai *burnout*, yang dalam konteks pendidikan mengalami penyesuaian menjadi *learning burnout*. Kondisi ini tercermin dari menurunnya keterlibatan siswa dalam pembelajaran, berkurangnya motivasi, serta munculnya sikap apatis terhadap tugas akademik. Dalam perspektif *Self-Regulation Theory*, kejenuhan belajar menunjukkan adanya keterbatasan siswa dalam mengelola emosi dan tuntutan belajar, sehingga berdampak pada melemahnya kontrol diri dalam aktivitas akademik.

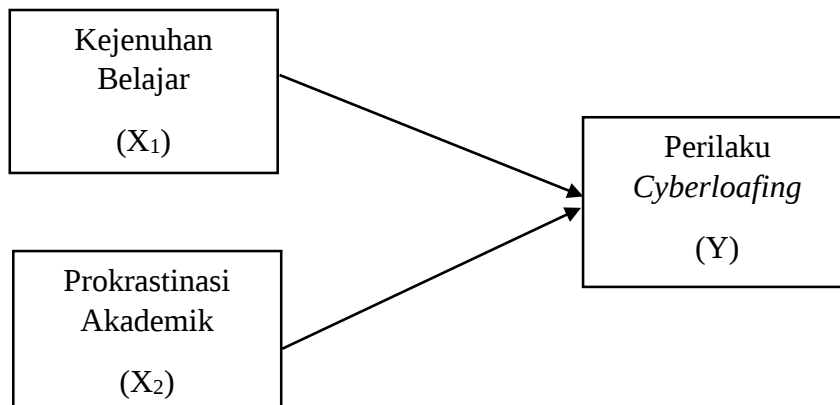
Selanjutnya, prokrastinasi akademik dalam penelitian ini dipahami sebagai bentuk ketidakmampuan siswa dalam mengelola waktu dan mengendalikan dorongan untuk menunda penyelesaian tugas. Pandangan Joseph R. Ferrari menempatkan prokrastinasi sebagai perilaku yang berkaitan dengan kegagalan dalam pengendalian diri. Dalam perspektif *Self-Regulation Theory*, kondisi ini mencerminkan lemahnya kemampuan individu dalam mengatur prioritas dan mengontrol impuls, sehingga siswa cenderung mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang lebih memberikan kepuasan jangka pendek dibandingkan menyelesaikan tugas akademik.

Hubungan antara prokrastinasi akademik dan perilaku *cyberloafing* juga dapat dijelaskan melalui *Temporal Motivation Theory* (TMT) yang dikembangkan oleh Steel (2007). Teori ini menjelaskan bahwa individu cenderung menunda tugas ketika tugas tersebut dianggap kurang menarik, memiliki tenggat waktu yang masih

lama, atau ketika tersedia alternatif aktivitas lain yang memberikan kepuasan lebih cepat. Dalam kondisi tersebut, individu akan lebih memilih aktivitas yang memberikan kesenangan instan dibandingkan menyelesaikan tugas yang manfaatnya baru dirasakan di masa mendatang. Dalam konteks pembelajaran, siswa yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung mengalihkan perhatian pada aktivitas digital yang lebih menarik dan mudah diakses, seperti media sosial, hiburan daring, atau aktivitas internet lainnya. Perilaku pengalihan tersebut kemudian dapat muncul dalam bentuk *cyberloafing*. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa, maka semakin besar kecenderungan siswa untuk melakukan *cyberloafing* selama proses pembelajaran berlangsung.

Adapun perilaku *cyberloafing* dipahami sebagai bentuk penyimpangan penggunaan teknologi dalam konteks pembelajaran, di mana siswa memanfaatkan internet untuk aktivitas di luar kepentingan akademik. Konsep yang dikembangkan oleh Vivien K. G. Lim dan Thompson S. H. Teo menunjukkan bahwa perilaku ini berkaitan dengan kegagalan individu dalam mengontrol penggunaan teknologi. Dalam perspektif *Self-Regulation Theory*, *cyberloafing* mencerminkan rendahnya kemampuan dalam mengelola perhatian dan perilaku, sehingga siswa lebih mudah terdistraksi oleh aktivitas digital yang bersifat hiburan.

Kerangka berpikir dalam penelitian ini menggambarkan hubungan kausal antara variabel independen, yaitu kejenuhan belajar (X_1) dan prokrastinasi akademik (X_2), terhadap variabel dependen, yaitu perilaku *cyberloafing* (Y). Hubungan tersebut menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku *cyberloafing* yang dilakukan siswa selama proses pembelajaran.



Gambar 2 Kerangka Berpikir

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut Creswell dalam (Yam & Taufik, 2021) hipotesis merupakan pernyataan formal yang menyajikan hubungan yang diharapkan antara variabel independen dengan variabel dependen. Hipotesis menggambarkan dugaan secara singkat dan jelas mengenai hubungan atau pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat pada penelitian. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberloafing* siswa SMAN 1 Parigi dalam mata pelajaran ekonomi.
- 2) Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara prokrastinasi akademik terhadap perilaku *cyberloafing* siswa SMAN 1 Parigi dalam mata pelajaran ekonomi.
- 3) Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik secara simultan terhadap perilaku *cyberloafing* siswa SMAN 1 Parigi dalam mata pelajaran ekonomi.