

## PENGARUH SELF-CONTROL DAN SELF-AWARENESS TERHADAP PERILAKU CYBERLOAFING PADA SISWA DENGAN ACADEMIC BURNOUT SEBAGAI VARIABEL MEDIASI

Embun Tiara Pramesti <sup>1</sup>, Tuty Sariwulan <sup>2</sup>, Maulana Amirul Adha <sup>3</sup>

Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

[embuntiara104@gmail.com](mailto:embuntiara104@gmail.com), [tuty.wulan@unj.ac.id](mailto:tuty.wulan@unj.ac.id), [maulanaamirul@unj.ac.id](mailto:maulanaamirul@unj.ac.id)

### Abstract (English)

*This study aims to determine the effect of self-control, self-awareness, and academic burnout on cyberloafing behavior in students of SMKN 8 Jakarta. This study uses a quantitative approach with a Structural Equation Modeling (SEM) research design. The population in this study is 180 people from grade XI and grade XII students of Office Management of SMKN 8 Jakarta with a research sample of 123 people based on Isaac and Michael's table. The data analysis technique in this study uses SEM-PLS with SmartPLS software version 3.0 as a calculation tool. Data analysis in this study includes measurement model analysis, structural model analysis, and testing direct and indirect hypotheses. The results showed that there was a negative and significant effect of self-control on academic burnout; a negative and significant effect of self-awareness on academic burnout; a negative and significant effect of self-control on cyberloafing behavior; a negative and significant effect of self-awareness on behavior cyberloafing; and a positive and significant effect of academic burnout on cyberloafing behavior. The effect of academic burnout mediation on the effect of self-control on cyberloafing behavior showed a negative and significant correlation and academic burnout mediated the effect of self-control on cyberloafing behavior negatively and significantly.*

### Abstrak (Indonesia)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self-control, self-awareness, dan academic burnout terhadap perilaku cyberloafing pada siswa SMKN 8 Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian Structural Equation Modeling (SEM). Populasi dalam penelitian ini sebanyak 180 orang dari siswa kelas XI dan kelas XII Manajemen Perkantoran SMKN 8 Jakarta dengan sampel penelitian 123 orang berdasarkan tabel Isaac dan Michael. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan SEM-PLS dengan software SmartPLS versi 3.0 sebagai alat berhitung. Analisis data pada penelitian ini mencakup analisis model pengukuran, analisis model struktural, dan pengujian hipotesis langsung serta hipotesis tidak langsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh self-control terhadap academic burnout secara negatif dan signifikan; pengaruh self-awareness terhadap academic burnout secara negatif dan signifikan; pengaruh self-control terhadap perilaku cyberloafing secara negatif dan signifikan; pengaruh self-awareness terhadap perilaku cyberloafing secara negatif dan signifikan; dan pengaruh academic burnout terhadap perilaku cyberloafing secara positif dan signifikan. Pengaruh mediasi academic burnout terhadap pengaruh self-control terhadap perilaku cyberloafing menunjukkan korelasi negatif dan signifikan; dan academic burnout memediasi pengaruh self-control terhadap perilaku cyberloafing secara negatif dan signifikan.

### Article History

Submitted: 10 Januari 2025

Accepted: 13 Januari 2025

Published: 20 Januari 2025

### Key Words

self-control, self-awareness, academic burnout, cyberloafing behavior

### Sejarah Artikel

Submitted: 10 Januari 2025

Accepted: 13 Januari 2025

Published: 20 Januari 2025

### Kata Kunci

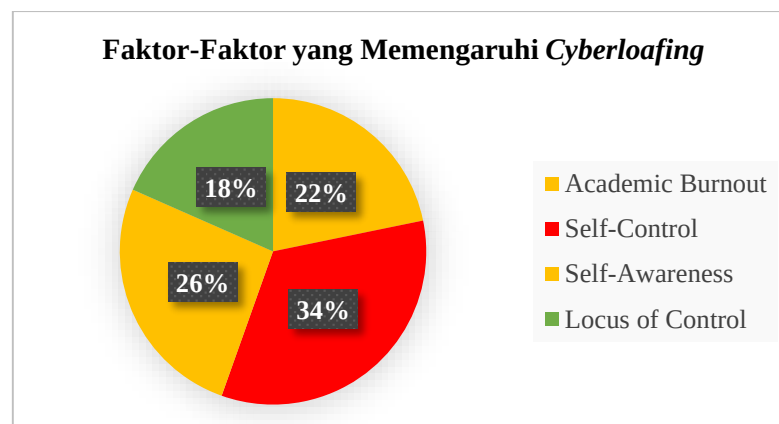
self-control, self-awareness, academic burnout, perilaku cyberloafing

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah memfasilitasi individu dalam mendapatkan pengetahuan atau menyampaikan pesan kepada khalayak yang lebih luas. Situasi ini memengaruhi banyak bidang seperti ekonomi, politik, pendidikan, dan sains. Penggunaan teknologi internet untuk hiburan dan komunikasi (penggunaan jejaring sosial, *video call*, mengirim email, menonton video, dan bermain gim) serta inovasi dari aplikasi seluler dan

berbagai peluang yang disediakan oleh teknologi seluler telah menyebabkan peningkatan dalam jumlah pengguna internet dan waktu yang dihabiskan di internet setiap hari (Akgün, 2020). Baik peningkatan penggunaan internet maupun perkembangan teknologi seluler telah menyebabkan munculnya konsep-konsep baru dan penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu konsep-konsep baru dari penggunaan internet yakni *cyberloafing* dan *cyberslacking* (Alanoğlu & Karabatak, 2021).

*Cyberloafing* merupakan fenomena *modern* yang mewakili sisi gelap dari penggunaan teknologi khususnya internet. Istilah ini telah dirujuk dalam literatur yang masih ada, menggunakan terminologi yang berbeda seperti *cyberslacking*, *cyberdeviance*, dan *cyberbludging* (Wu et al., 2018). Secara umum, *cyberloafing* merupakan penggunaan internet dan teknologi selama jam kerja untuk tujuan pribadi atau non-organisasi (Alanoğlu & Karabatak, 2021). Dalam pendidikan, perilaku *cyberloafing* biasanya untuk hiburan misalnya mengobrol, memeriksa email, belanja *online*, media sosial, menonton video, dan aktivitas internet lainnya di luar kelas (Alyahya & Alqahtani, 2022). Ozler & Polat (2012), mengatakan bahwa perilaku *cyberloafing* dipengaruhi oleh beberapa faktor individu. Faktor individu yang memengaruhi perilaku *cyberloafing* mencakup persepsi dan sikap karyawan terhadap internet, kebiasaan, faktor demografi, dan kepribadian individu (*traits*). Kepribadian individu itu sendiri seperti rasa malu, kesepian, *self-control*, *self-esteem*, dan *locus of control* yang dapat memengaruhi bentuk penggunaan internet individu (Marumpe et al., 2023). Untuk mengetahui permasalahan mengenai perilaku *cyberloafing* pada siswa, peneliti melakukan pra-riset melalui angket *Google Form* dengan hasil sebagai berikut:



**Gambar 1.1 Faktor Perilaku Cyberloafing**  
Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2024).

Pada Gambar 1.1 hasil pra-riset yang telah dilakukan peneliti kepada 34 responden, menunjukkan tiga faktor teratas yang memicu siswa berperilaku *cyberloafing* adalah *self-control*, *self-awareness*, dan *academic burnout*. Maka dari itu, peneliti menggunakan ketiga variabel tersebut untuk mengetahui pengaruhnya terhadap perilaku *cyberloafing*. Hasil pra-riset ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pranitasari et al. (2023), terhadap 300 mahasiswa jurusan Manajemen di Perguruan Tinggi Swasta Jakarta Timur dan ditemukan bahwa adanya pengaruh antara *self-control*, *self-awareness*, dan kejenuhan belajar secara bersama-sama atau simultan terhadap perilaku *cyberloafing*.

Penelitian ini dilakukan pada masa endemi, dimana sebelumnya siswa mengalami metode pembelajaran jarak jauh atau *daring*. Masih adanya kebiasaan dalam penggunaan handphone atau laptop selama pembelajaran dapat meningkatkan potensi perilaku *cyberloafing* pada siswa karena adanya hambatan seperti kejenuhan dalam belajar, dan distraksi dalam

belajar. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk untuk melakukan penelitian terkait “Pengaruh *Self-Control* dan *Self-Awareness* Terhadap Perilaku *Cyberloafing* pada Siswa SMKN 8 Jakarta dengan *Academic Burnout* sebagai Variabel Mediasi” sebagai subjek penelitian.

## KAJIAN PUSTAKA

### Perilaku *Cyberloafing*

Perilaku *cyberloafing* merupakan salah satu kegiatan negatif dari kegiatan *multitasking* saat bekerja atau belajar. Menurut Andel et al. (2019), *cyberloafing* merupakan suatu tindakan *coping mechanism* bagi karyawan atau pegawai yang memungkinkan mereka untuk menghilangkan stres terkait pekerjaan. Menurut Gökçearslan et al. (2016), *cyberloafing* merupakan kebiasaan dan dapat mengakibatkan perilaku yang bermasalah. Kebiasaan yang berlebihan tersebut juga berhubungan dengan perilaku adiksi. Sedangkan Alexandro & Situmorang (2021), berpendapat *cyberloafing* merupakan perilaku menggunakan laptop atau handphone untuk memeriksa notifikasi, menjelajahi internet, dan bermain gim selama kuliah.

Menurut Blanchard & Henle (2008), *cyberloafing* terbagi menjadi dua tingkatan berdasarkan intensitas perilakunya yaitu: *minor cyberloafing* (bermain gim *online* dan berbelanja *online*) dan *serious cyberloafing* (judi *online* dan membuka situs pornografi). Menurut Li dan Chung dalam Krishna & Agrawal (2023), perilaku *cyberloafing* terbagi menjadi empat berdasarkan fungsi *cyberloafing*, yaitu: aktivitas sosial (berbalas pesan di media sosial serta aktivitas yang melibatkan pengekspresian diri), aktivitas informasi (situs berita, olahraga, tempat wisata, dll), aktivitas hiburan (bermain gim, mendengarkan musik, menonton film, dll), aktivitas emosi virtual (berbelanja *online*, mencari pacar *online*, dan berinteraksi dengan idola secara virtual). Sementara Ozler & Polat (2012), mempresentasikan faktor yang memengaruhi terjadinya perilaku *cyberloafing* menjadi tiga faktor, yaitu faktor individu, faktor organisasi, dan faktor situasional.

### *Self-Control*

*Self-Control* atau kontrol diri dapat disimpulkan sebagai aktivitas pengendalian tingkah laku individu. Menurut Marsela & Supriatna (2019), *self-control* merupakan kemampuan menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan siswa selama kehidupan, termasuk dalam kondisi yang terdapat dilingkungan sekitar. Duckworth et al. (2019), mendefinisikan *self-control* sebagai inisiasi regulasi sendiri pada pemikiran perasaan, dan perilaku ketika tujuan jangka panjang (berharga) bertentangan dengan tujuan jangka pendek (sementara waktu). Sementara, Groß (2021) mendefinisikan *self-control* sebagai proses pemilihan perilaku yang berharga ketika berbagai pilihan tersedia dengan menghitung jumlah subjektif di dalam setiap pilihan yang ada melalui pengintegrasian berbagai keuntungan dan biaya.

Averill dalam Nurhanifa et al. (2020), mengatakan *self-control* memiliki tiga aspek yaitu: kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Kontrol perilaku merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya, dan kemampuan untuk mengubah suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kontrol kognitif merupakan keahlian seseorang untuk dapat mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan. Kontrol keputusan merupakan keahlian seseorang dalam memilah hasil dan menentukan tujuan yang diinginkan. Block dan Block dalam Setiawan (2023), mengemukakan ada tiga jenis *self-control* berdasarkan kualitasnya yaitu: *over control* (kontrol diri berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus), *under control* (individu cenderung melakukan kegiatan secara impulsif), dan *appropriate control* (upaya individu dalam mengendalikan kegiatan impulsif). Ghufroon & Risnawita (2010), mengemukakan bahwa *self-control* dipengaruhi oleh dua faktor yakni: faktor internal dan faktor eksternal.

## Self-Awareness

*Self-Awareness* atau kesadaran diri merupakan kemampuan individu dalam mengenali dan memahami perasaan diri sendiri. *Self-awareness* dapat dicapai dengan merefleksikan persepsi dan pemrosesan secara stimulus (Chen & Guo, 2020). Kreibich et al. (2020), berpendapat *self-awareness* memungkinkan seseorang bebas berperilaku, menghindari menyakiti diri sendiri (*self-harm*), intensitas emosional, dan meregulasi diri sendiri. Goleman (2016), mendefinisikan kesadaran diri berarti menetapkan tolak ukur realistis antara kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.

Baronn dan Byrne dalam Maharani & Mustika (2016), menyatakan *self-awareness* terbagi menjadi tiga bentuk, yaitu: *self-awareness* subjektif, objektif dan simbolik. Subjektif berarti keahlian individu dalam membedakan dirinya dengan lingkungan fisik dan sosial. Objektif berarti kapasitas individu dalam menjadi objek perhatiannya sendiri. Simbolik berarti kemampuan individu dalam berkomunikasi dan bersosialisasi. Menurut Boyatzis dalam Sihalo (2019), menjelaskan bahwa untuk mengetahui tingkat *self-awareness* yang dimiliki seseorang terdapat tiga indikator, yaitu: *emotional awareness* (kemampuan mengenal emosi diri dan pengaruhnya), *accurate self-assessment* (kemampuan untuk mengerti akan kekuatan dan kelemahan diri sendiri), dan *self confidence* (keahlian akan kepercayaan diri mengenai kemampuan dirinya). *Self-awareness* pada seorang individu dipengaruhi oleh kemampuan individu mengenali emosi, berpikir, dan mempercayai diri sendiri.

## Academic Burnout

*Academic burnout* atau kejenuhan belajar muncul pada peserta didik disebabkan oleh banyaknya tugas yang diberikan oleh pendidik dan suasana belajar di kelas yang membosankan. Rawlings & Charlestin (2022), mendefinisikan kejenuhan sebagai tekanan yang disebabkan oleh berbagai pemicu seperti keadaan emosional, fisik, dan mental. Menurut Wahyuli & Irdil (2020), Kejenuhan merupakan masalah yang sering dihadapi peserta didik. Kejenuhan yang dialami peserta didik dalam proses pembelajaran dapat membuat peserta didik merasa bahwa usahanya tidak ada artinya. Sedangkan Setiyowati et al. (2021), mengemukakan *academic burnout* merupakan kondisi lelah secara fisik dan emosi dalam diri individu, sehingga bosan untuk belajar, kurang termotivasi, malas, tidak peduli terhadap tugas, dan penurunan prestasi belajar.

Maslach dalam Iskandar (2017), mengemukakan kejenuhan sebagai suatu sindrom yang terdiri dari tiga indikator, yaitu: kelelahan emosi, depersonalisasi, dan penurunan keyakinan akademik. Kelelahan emosi dapat mengakibatkan siswa menjadi lesu dan tidak memiliki semangat dalam menjalani kegiatan akademik. Depersonalisasi terjadi ketika siswa merasa tidak bisa bersosialisasi dengan orang lain. Penurunan keyakinan akademik ditandai dengan inferior terhadap diri sendiri dan merasa tidak mempunyai kompetensi dalam akademik. Menurut George dalam Sijabat & Hermawati (2021), berpendapat indikator-indikator dalam kejenuhan mencakup kelelahan fisik, kelelahan mental, kelelahan emosional, dan harga diri yang rendah. Sementara *academic burnout* dipengaruhi oleh 3 faktor yang mencakup karakteristik individu, dukungan sosial dan beban akademik.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *Structural Equation Modeling* (SEM). Populasi dalam penelitian ini sebanyak 180 orang dari siswa kelas XI dan kelas XII Manajemen Perkantoran SMKN 8 Jakarta dengan sampel penelitian 123 orang berdasarkan tabel *Isaac* dan *Michael*. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan SEM-PLS dengan *software* SmartPLS versi 3.0 sebagai alat berhitung. Analisis data pada penelitian ini mencakup pengujian hipotesis langsung serta hipotesis tidak langsung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini dikategorikan berdasarkan jenis kelamin dan kelas. responden pada penelitian ini dikategorikan berdasarkan jenis kelamin dan kelas. Berdasarkan data identitas diri yang diisi responden pada kuesioner diperoleh data karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 3.1 dan 3.2.

**Tabel 3.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

| Identitas Responden | Kategori  | Jumlah | Persentase (%) |
|---------------------|-----------|--------|----------------|
| Jenis kelamin       | Laki-laki | 22     | 18             |
|                     | Perempuan | 101    | 82             |
| Total               |           | 123    | 100            |

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2024).

Tabel 3.1 menunjukkan karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh responden perempuan sebanyak 101 siswa atau 82% dari total responden, sedangkan responden laki-laki hanya sebanyak 22 orang atau 18% dari total responden. Hasil ini menunjukkan jurusan Manajemen Perkantoran lebih diminati oleh perempuan dibandingkan laki-laki karena pada umumnya prospek kerja pada Manajemen Perkantoran lebih banyak diisi oleh perempuan.

**Tabel 3.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas**

| Identitas Responden | Kategori                  | Jumlah | Persentase (%) |
|---------------------|---------------------------|--------|----------------|
| Kelas               | XI Manajemen Perkantoran  | 49     | 40             |
|                     | XII Manajemen Perkantoran | 74     | 60             |
| Total               |                           | 123    | 100            |

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2024).

Pada Tabel 3.2 diketahui bahwa responden dari kelas XI sebanyak 49 siswa atau 40% dari keseluruhan responden, sedangkan responden dari kelas XII sebanyak 74 siswa atau 60% dari keseluruhan responden. Hal ini dikarenakan sampel pada penelitian ini diambil secara proporsional berdasarkan jumlah populasi siswa Manajemen Perkantoran SMKN 8 Jakarta pada kelas XI sebanyak 72 siswa dan kelas XII sebanyak 108 siswa dengan persebaran jumlah siswa yang merata di setiap kelasnya yaitu 36 siswa.

### Uji Hipotesis

#### Uji Hipotesis Pengaruh Langsung

Pada pengujian hipotesis pengaruh langsung dapat dilihat melalui hasil nilai *P-Value* lebih besar dari 0.05 dan nilai *T-Value* lebih dari 1.96 dengan arah korelasi pengaruhnya dapat dilihat pada hasil *original sample*. Adapun hasil pengujian hipotesis pengaruh langsung pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3.3.

**Tabel 3.3 Hasil Hipotesis Direct Effect**

| Path                                   | Original sample | T-Value | P-Values | Hipotesis |
|----------------------------------------|-----------------|---------|----------|-----------|
| Self-Control □ Academic Burnout        | -0.536          | 8.102   | 0.000    | Diterima  |
| Self-Awareness □ Academic Burnout      | -0.224          | 2.842   | 0.005    | Diterima  |
| Self-Control □ Perilaku Cyberloafing   | -0.175          | 2.469   | 0.014    | Diterima  |
| Self-Awareness □ Perilaku Cyberloafing | -0.292          | 3.804   | 0.000    | Diterima  |



|                                          |       |       |       |          |
|------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|
| Academic Burnout □ Perilaku Cyberloafing | 0.471 | 5.194 | 0.000 | Diterima |
|------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2024).

**H1: Terdapat pengaruh *self-control* secara langsung terhadap *academic burnout* pada siswa.**

Pada Tabel 3.3 menunjukkan nilai *p-value* sebesar  $0.000 < 0.05$  atau dengan *t-value* sebesar  $8.102 > 1.96$ , maka **H1 diterima**. Hal ini membuktikan bahwa *Self-Control* berpengaruh terhadap *Academic Burnout* secara signifikan yang dilihat dari nilai *P-value* dengan arah korelasinya negatif yang dilihat dari nilai *original sample*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aini et al. (2024), dan Rahmawati et al. (2021),

**H2: Terdapat pengaruh *self-awareness* secara langsung terhadap *academic burnout* pada siswa.**

Tabel 3.3 menunjukkan nilai *p-value* sebesar  $0.005 < 0.05$  atau dengan *t-value* sebesar  $2.842 > 1.96$ , maka **H2 diterima**. Hal ini membuktikan bahwa *Self-Awareness* berpengaruh terhadap *Academic Burnout* secara signifikan yang dilihat dari nilai *P-value* dengan arah korelasinya negatif yang dilihat dari nilai *original sample*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Natasia et al. (2022), dan Purwanti et al. (2022).

**H3: Terdapat pengaruh *self-control* secara langsung terhadap perilaku *cyberloafing* pada siswa.**

Tabel 3.3 menunjukkan nilai *p-value* sebesar  $0.014 < 0.05$  atau dengan *t-value* sebesar  $2.469 > 1.96$ , maka **H3 diterima**. Hal ini membuktikan bahwa *Self-Control* berpengaruh terhadap Perilaku *Cyberloafing Burnout* secara signifikan yang dilihat dari nilai *P-value* dengan arah korelasinya negatif yang dilihat dari nilai *original sample*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azis (2020), Adhana & Herwanto (2021), dan Fakhriya & Wangi (2024)

**H4: Terdapat pengaruh *self-awareness* secara langsung terhadap perilaku *cyberloafing* pada siswa.**

Berdasarkan Tabel 3.3 menunjukkan nilai *p-value* sebesar  $0.000 < 0.05$  atau dengan *t-value* sebesar  $3.804 > 1.96$ , maka **H4 diterima**. Hal ini membuktikan bahwa *Self-Awareness* berpengaruh terhadap Perilaku *Cyberloafing* secara signifikan yang dilihat dari nilai *P-value* dengan arah korelasinya negatif yang dilihat dari nilai *original sample*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Paramita & Pramanita (2023), dan Pranitasari et al. (2023).

**H5: Terdapat pengaruh *academic burnout* secara langsung terhadap perilaku *cyberloafing* pada siswa.**

Pada Tabel 3.3 menunjukkan nilai *p-value* sebesar  $0.000 < 0.05$  atau dengan *t-value* sebesar  $5.194 > 1.96$ , maka **H5 diterima**. Hal ini membuktikan bahwa *Academic Burnout* berpengaruh terhadap Perilaku *Cyberloafing* secara signifikan yang dilihat dari nilai *P-value* dengan arah korelasinya positif yang dilihat dari nilai *original sample*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamrat et al. (2019), dan Sani & Suhana (2022).

#### Uji Hipotesis Pengaruh Tidak Langsung

Pada pengujian hipotesis pengaruh tidak langsung dapat dilihat melalui hasil nilai *P-Value*  $> 0.05$  dan nilai *T-Value*  $> 1.96$  dengan arah korelasi pengaruhnya dapat dilihat pada hasil *original sample*. Adapun hasil pengujian hipotesis pengaruh langsung pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3.3.

Tabel 3.4 Hasil Hipotesis Indirect Effect

| Path                                                                      | Original sample | T-Value | P Values | Hipotesis |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------|----------|-----------|
| Self-Control $\square$ Academic Burnout $\square$ Perilaku Cyberloafing   | -0.252          | 3.502   | 0.000    | Diterima  |
| Self-Awareness $\square$ Academic Burnout $\square$ Perilaku Cyberloafing | -0.105          | 2.146   | 0.032    | Diterima  |

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2024).

**H6: Terdapat pengaruh self-control terhadap perilaku cyberloafing pada siswa dimediasi oleh academic burnout.**

Pada Tabel 3.4 menunjukkan nilai  $p$ -value sebesar  $0.000 < 0.05$  atau dengan  $t$ -value sebesar  $3.502 > 1.96$ . Berarti **H6 diterima** yakni pengaruh *self-control* terhadap perilaku *cyberloafing* dimediasi oleh *academic burnout*. *Academic burnout* memberikan pengaruh mediasi secara *partial mediation* dilihat dari data nilai yang negatif dan signifikan. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Merinda & Arisandy (2023), Aini et al. (2024), Furqaan et al. (2023), dan Pranitasari et al. (2023).

**H7: Terdapat pengaruh self-awareness terhadap perilaku cyberloafing pada siswa dimediasi oleh academic burnout.**

Pada Tabel 3.4 menunjukkan nilai  $p$ -value sebesar  $0.032 < 0.05$  atau dengan  $t$ -value sebesar  $2.146 > 1.96$ . Berarti **H7 diterima** yakni pengaruh *self-awareness* terhadap perilaku *cyberloafing* dimediasi oleh *academic burnout*. *Academic burnout* memberikan pengaruh secara *partial mediation* dilihat dari data nilai yang negatif dan signifikan. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Partido & Owen (2020), Natasia et al. (2022), dan Hamrat et al. (2019).

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data statistik yang sudah dilakukan untuk mengetahui pengaruh *Self-Control* dan *Self-Awareness* terhadap Perilaku *Cyberloafing* pada siswa SMKN 8 Jakarta dengan *Academic Burnout* sebagai variabel mediasi menggunakan bantuan software SmartPLS 3.0, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh langsung secara negatif dan signifikan antara *self-control* terhadap *academic burnout* pada siswa Manajemen Perkantoran di SMKN 8 Jakarta. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-control* siswa, maka semakin rendah *academic burnout* pada siswa begitu pun sebaliknya.
2. Terdapat pengaruh langsung secara negatif dan signifikan antara *self-awareness* terhadap *academic burnout* pada siswa Manajemen Perkantoran di SMKN 8 Jakarta. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-awareness* siswa, maka semakin rendah *academic burnout* siswa begitu pun sebaliknya.
3. Terdapat pengaruh langsung *self-control* terhadap perilaku *cyberloafing* pada siswa Manajemen Perkantoran di SMKN 8 Jakarta secara signifikan dengan arah korelasi negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah *self-control* pada siswa, maka semakin tinggi perilaku *cyberloafing* yang dimiliki oleh siswa, begitu pun sebaliknya.
4. Terdapat pengaruh langsung *self-awareness* terhadap perilaku *cyberloafing* pada siswa Manajemen Perkantoran di SMKN 8 Jakarta secara signifikan dengan arah korelasi negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah *self-awareness* pada siswa, maka semakin tinggi perilaku *cyberloafing* yang dimiliki oleh siswa. Begitu pun sebaliknya, semakin

- tinggi *self-awareness* pada siswa, maka semakin rendah perilaku *cyberloafing* yang dimiliki oleh siswa.
5. Terdapat pengaruh langsung secara positif dan signifikan antara *academic burnout* terhadap perilaku *cyberloafing* pada siswa Manajemen Perkantoran di SMKN 8 Jakarta. Hal ini menunjukkan semakin tinggi *academic burnout* siswa, maka semakin tinggi perilaku *cyberloafing* siswa. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah *academic burnout* siswa, maka semakin rendah perilaku *cyberloafing*.
  6. Variabel *academic burnout* mampu memediasi pengaruh *self-control* terhadap perilaku *cyberloafing* pada siswa Manajemen Perkantoran di SMK N 8 Jakarta. Hal ini menunjukkan bahwa dengan mempertahankan *academic burnout* pada siswa dapat meningkatkan pengaruh *self-control* terhadap perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh siswa.
  7. Variabel *academic burnout* mampu memediasi pengaruh *self-awareness* terhadap perilaku *cyberloafing* pada siswa Manajemen Perkantoran di SMKN 8 Jakarta. Hal ini menunjukkan bahwa dengan mempertahankan *academic burnout* pada siswa dapat meningkatkan pengaruh *self-awareness* terhadap perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh siswa.

## REFERENSI

- Adhana, W., & Herwanto, J. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Stres Kerja dengan Perilaku Cyberloafing pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) di Kantor Pelayanan Bea dan Cukai Kota Pekanbaru. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(2), 143. <https://doi.org/10.24014/pib.v2i2.11916>
- Aini, A. N., Lestari, S. P., & Apriliyanti, R. (2024). Hubungan Beban Tugas, Kontrol Diri, Dan Komunitas Terhadap Burnout Academic Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(1), 49–60.
- Akgün, F. (2020). Investigation of High School Students' Cyberloafing Behaviors in Classes. *Education and Science*, 45(201), 79–108. <https://doi.org/10.15390/eb.2019.8419>
- Alanoğlu, M., & Karabatak, S. (2021). Examining of the Smartphone Cyberloafing in the Class: Relationship with the Attitude towards Learning and Prevention of Cyberloafing. *International Journal of Technology in Education*, 351–372. <https://doi.org/10.46328/ijte.84>
- Alexandro, R., & Situmorang, N. M. A. (2021). Dampak Pemanfaatan Laptop sebagai Media Pendukung Belajar terhadap Prestasi Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(3), 510. <https://doi.org/10.23887/jipp.v5i3.39216>
- Alyahya, S., & Alqahtani, A. (2022). Cyberloafing in Educational Settings: A Systematic Literature Review. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 16(16), 113–141. <https://doi.org/10.3991/ijim.v16i16.32285>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.013>
- Azis, R. U. (2020). *Pengaruh Kontrol Diri terhadap Cyberloafing pada Aparatur Sipil Negara di Kota Makassar* [Skripsi Thesis]. Universitas Bosowa.
- Blanchard, A. L., & Henle, C. A. (2008). Correlates of Different Forms of Cyberloafing: The Role of Norms and External Locus of Control. *Computers in Human Behavior*, 24(3), 1067–1083. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.03.008>
- Chen, J., & Guo, W. (2020). Emotional Intelligence Can Make a Difference: The Impact of Principals' Emotional Intelligence on Teaching Strategy Mediated by Instructional



- Leadership. *Educational Management Administration & Leadership*, 48(1), 82–105. <https://doi.org/10.1177/1741143218781066>
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-Control and Academic Achievement. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 373–399. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>
- Fakhriya, A. C., & Wangi, E. N. (2024). Pengaruh Self-Control terhadap Perilaku Cyberloafing pada Karyawan Generasi Z di Perusahaan Startup Digital. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 515–523. <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v4i1.10111>
- Furqaan, C. F., Ramadhan, R., & Lestari, W. (2023). Hubungan Kejenuhan Belajar dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Pontianak. *EKSISTENSI*, 5(2).
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi* (R. Kusumaningrati, Ed.). Ar-Ruzz Media.
- Gökçearslan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlaman, T., & Çevik, Y. D. (2016). Modelling Smartphone Addiction: The Role of Smartphone Usage, self-Regulation, General Self-efficacy and Cyberloafing in University Students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639–649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>
- Goleman, D. (2016). *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Groß, D. (2021). In The Self-Control and Self-Regulation Maze: Integration and Importance. *Personality and Individual Differences*, 175, 110728. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110728>
- Hamrat, N., Hidayat, D. R., & Sumantri, M. S. (2019). Dampak Stres Akademik dan Cyberloafing terhadap Kecanduan Smartphone. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 13. <https://doi.org/10.29210/120192324>
- Iskandar, A. H. (2017). Penggunaan Konseling Kreatif dalam Bingkai Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa. *The Responsibility of Counselor and Educator in Millennium Era*, 203–208. <http://bk.fip.unp.ac.id/ices2017/pp:207-212>
- Kreibich, A., Hennecke, M., & Brandstätter, V. (2020). The Effect of Self-Awareness on the Identification of Goal-Related Obstacles. *European Journal of Personality*, 34(2), 215–233. <https://doi.org/10.1002/per.2234>
- Krishna, S. M., & Agrawal, S. (2023). Cyberloafing: Exploring the Role of Psychological Wellbeing and Social Media Learning. *Behavioral Sciences*, 13(8), 649. <https://doi.org/10.3390/bs13080649>
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- Marumpe, D. P., Rosnani, T., Heriyadi, Fahrana, Y., & Jaya, A. (2023). Factors Influencing Cyberloafing Behaviour in Students. *Journal of Economics, Management and Trade*, 29(11), 57–70. <https://doi.org/10.9734/jemt/2023/v29i111162>
- Merinda, S., & Arisandy, D. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa-Bekerja. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(2), 516–522. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7408>
- Natasia, E. F., Rasyid, M., & Suhesty, A. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Stres pada Mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang Bekerja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 157–168. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Nurhanifa, A., Widiyanti, E., & Yamin, A. (2020). Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 527–540.

- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing Phenomenon in Organizations: Determinants and Impacts. *International Journal of EBusiness and EGovernment Studies*, 4(2). <https://www.researchgate.net/publication/285852898>
- Paramita, R. D., & Primanita, R. Y. (2023). Kontribusi Self Awareness terhadap Perilaku Cyberslacking pada Siswa di Kota Bukittinggi. *Pendidikan Tambusai*, 7(2), 16576–16581.
- Partido, B. B., & Owen, J. (2020). Relationship Between Emotional Intelligence, Stress, and Burnout Among Dental Hygiene Students. *Journal of Dental Education*, 84(8), 864–870. <https://doi.org/10.1002/jdd.12172>
- Pranitasari, D., Afifah, N., Prastuti, D., Hermastuti, P., Syamsur, G., & Suryono, D. W. (2023). Self Control, Self Awareness, dan Kejenuhan Belajar pada Perilaku Cyberloafing Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring. *Media Manajemen Jasa*, 11(1), 56–68.
- Purwanti, I. Y., Wangid, M. N., & Pratiwi, C. (2022). Academic Self Awareness, Self-Regulation and Academic Burnout Among College Students. *Proceedings of the International Seminar on Innovative and Creative Guidance and Counseling Service*, 118–123. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220405.021>
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi Covid-19 di SMK X Kota Bekasi. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135–153.
- Rawlings, J. W., & Charlestin, R. (2022). The Importance Of Self-Awareness For The Prevention Of Burnout And Compassion Fatigue For Clergy. *Doctoral Dissertations and Projects*, 3518. <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/3518>
- Sani, M. P., & Suhana, S. (2022). Pengaruh Beban Kerja, Burnout, dan Komitmen Organisasi Terhadap Perilaku Cyberloafing (Studi Pada PT. ABC di Kabupaten Kendal). *Mirai Management*, 7(2), 286–305. <https://doi.org/10.37531/mirai.v7i2.2014>
- Setiawan, E. A. (2023). Kontrol Diri terhadap Pengambilan Keputusan Karier Siswa. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(1), 84–91. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.935>
- Setiyowati, A. J., Rachmawati, I., & Prihatiningsih, R. (2021). *Academic Burnout Siswa dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Media Nusa Creative.
- Sihaloho, R. P. (2019). Hubungan Antara Self Awareness dengan Deindividuasi pada Mahasiswa Pelaku Hate Speech. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 5(2), 113. <https://doi.org/10.58258/jime.v5i2.795>
- Sijabat, R., & Hermawati, R. (2021). Studi Beban Kerja dan Stress Kerja Berdampak Burnout pada Pekerja Pelaut Berkebangsaan Indonesia. *Jurnal Saintek Maritim*, 22(1), 75–92.
- Wahyuli, R., & Ifdil, I. (2020). Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa Full Day School dan Non Full Day School. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(3), 188–193. <https://doi.org/10.24036/3.34380>
- 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), 199–203. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0397>