GAMBARAN PERILAKU *CYBERLOAFING* PADA MAHASISWA

Tarisa Wasril[1], Frischa Meivilona[2], Ifdil[3] , Nurfarhanah[4], Puji Gusri Handayani[5]

[1,2,3,4,5]*Universitas Negeri Padang*
E-mail : tarisawasril1002@gmail.com

ABSTRACT

The advancement of digital technology and easy internet access within campus environments have created opportunities for students to use the internet for personal purposes during lectures—a behavior known as "cyberloafing." This study aims to describe cyberloafing behavior among students in the Guidance and Counseling (BK) study program at the Faculty of Education, Universitas Negeri Padang, both overall and across five specific aspects: sharing, shopping, real-time updating, accessing online content, and gaming/gambling. A descriptive quantitative approach was employed, with a population consisting of 548 students from the 2023, 2024, and 2025 cohorts; a sample of 232 students was selected using proportional random sampling. Data were collected using a 30-item, five-point Likert-scale cyberloafing instrument, based on the scale developed by Akbulut et al. (2016) and adapted by Simanjuntak et al. (2019), which demonstrated a Cronbach's Alpha reliability coefficient of 0.939. The data were analyzed using descriptive statistics, specifically frequency distributions and percentages across five categories. The results indicate that, overall, cyberloafing behavior among students falls predominantly into the "very low" category. When examined by aspect, the "sharing" and "real-time updating" categories are mostly rated as "low," while the "shopping," "accessing online content," and "gaming/gambling" categories are primarily rated as "very low." These findings can serve as a foundational reference for lecturers, academic departments, and university counselors in designing services that promote purposeful and directed internet use during lectures.

Keywords : *Cyberloafing, University Students, Guidance And Counseling.*

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital dan kemudahan akses internet di lingkungan kampus membuka peluang bagi mahasiswa untuk menggunakan internet bagi keperluan pribadi selama perkuliahan, perilaku yang dikenal sebagai *cyberloafing*. Penelitian ini bertujuan menggambarkan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK) Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang secara keseluruhan dan ditinjau dari lima aspek, yaitu *sharing*, *shopping*, *real-time updating*, *accessing online content*, dan *gaming/gambling*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan populasi 548 mahasiswa angkatan 2023, 2024, dan 2025 serta sampel 232 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *proportional random sampling*. Data dikumpulkan dengan skala *cyberloafing* 30 butir berformat Likert lima pilihan yang mengacu pada skala Akbulut et al. (2016) dan adaptasi Simanjuntak et al. (2019), dengan reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,939. Data dianalisis dengan statistik deskriptif berupa distribusi frekuensi dan persentase pada lima kategori. Hasil menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* secara keseluruhan paling banyak berada pada kategori sangat rendah. Berdasarkan aspek, kategori terbanyak pada *sharing* dan *real-time updating* adalah rendah, sedangkan pada *shopping*, *accessing online content*, dan *gaming/gambling* adalah sangat rendah. Hasil ini dapat menjadi dasar awal bagi dosen, program studi, dan konselor perguruan tinggi dalam merancang layanan yang mendukung penggunaan internet secara terarah selama perkuliahan.

Kata Kunci : *Cyberloafing, Mahasiswa, Bimbingan Dan Konseling.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara individu memperoleh, mengelola, dan berbagi informasi, termasuk dalam penyelenggaraan pendidikan tinggi yang kini semakin fleksibel dan inovatif (UNESCO, 2023). Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menunjukkan bahwa penetrasi internet di Indonesia telah mencapai 79,5% dari total populasi, dengan kelompok usia 13–18 tahun dan 19–34 tahun sebagai pengguna terbanyak (APJII, 2024). Kondisi ini menjadikan mahasiswa sebagai generasi yang terbiasa terhubung dengan internet hampir setiap saat, sehingga muncul tantangan berupa penggunaan internet untuk keperluan di luar akademik selama jam perkuliahan, yang dikenal sebagai *cyberloafing*.

Cyberloafing adalah perilaku individu yang menggunakan akses internet di lingkungan kerja atau belajar untuk aktivitas pribadi yang tidak berkaitan dengan tugas utama, seperti bermedia sosial, bermain *game online*, atau menonton video hiburan (Blanchard & Henle, 2008). Fenomena ini ditemukan cukup luas pada mahasiswa. Rinaldi (2021) melaporkan bahwa pada pembelajaran daring, 8,5% mahasiswa memiliki *cyberloafing* tinggi, 85% sedang, dan 8,5% rendah, sehingga sebagian besar mahasiswa terlibat dalam akses internet nonakademik selama perkuliahan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hakim et al. (2026) berjudul *Cyberloafing pada Mahasiswa: Tinjauan Demografis Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia* menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori *cyberloafing* sangat tinggi. Penelitian yang melibatkan 428 mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi di Indonesia tersebut juga menemukan bahwa perilaku *cyberloafing* lebih tinggi pada mahasiswa laki-laki dibandingkan perempuan, dengan rentang usia 21–24 tahun sebagai kelompok yang paling banyak melakukan perilaku tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa *cyberloafing* merupakan fenomena yang perlu mendapat perhatian dalam lingkungan pendidikan tinggi, sehingga diperlukan pemahaman lebih lanjut mengenai bentuk dan tingkat kemunculannya pada mahasiswa.

Kemudahan akses internet melalui fasilitas kampus dengan pengawasan yang minim dapat meningkatkan kecenderungan tersebut (Akbulut et al., 2016), dan pada pembelajaran daring, rendahnya kehadiran pengajar (*teaching presence*) berkaitan dengan meningkatnya *cyberloafing* (Zhang et al., 2022). Wawancara awal terhadap enam mahasiswa Program Studi BK Universitas Negeri Padang angkatan 2023, 2024, dan 2025 pada 11–22 Mei 2026 menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa membuka Instagram, TikTok, dan WhatsApp ketika perkuliahan berlangsung, baik saat dosen menjelaskan materi maupun saat teman melakukan presentasi. Mahasiswa juga menyebutkan aktivitas lain seperti membalas pesan pribadi, membuat status, menonton video hiburan, bermain *game*, dan mencari informasi yang tidak berkaitan dengan materi. Pada perkuliahan daring, sebagian mahasiswa mematikan kamera sehingga lebih leluasa melakukan aktivitas nonakademik tanpa diketahui dosen.

Perilaku ini perlu mendapat perhatian karena berkaitan dengan hasil belajar. Tan Kim Mei et al. (2025) menemukan hubungan yang signifikan antara perilaku *cyberloafing* dan prestasi akademik mahasiswa, di mana semakin sering mahasiswa mengakses internet untuk kepentingan nonakademik, semakin rendah prestasi akademiknya. *Cyberloafing* juga membagi perhatian mahasiswa antara pembelajaran dan aktivitas daring, sehingga mengganggu konsentrasi (Alyahya & Alqahtani, 2022). Dalam konteks Program Studi BK, hal ini menjadi penting karena mahasiswa

BK dipersiapkan sebagai calon konselor profesional yang dituntut memiliki kedisiplinan dan kemampuan pengelolaan diri yang baik.

Perilaku *cyberloafing* dipengaruhi oleh berbagai faktor. Ozler dan Polat (2012) mengelompokkannya menjadi faktor individual, organisasi, dan situasional, sedangkan Putri (2025) menyebutkan faktor akademik, seperti persepsi terhadap pembelajaran dan stres akademik, serta faktor nonakademik, seperti kepribadian, adiksi gawai dan internet, *self-awareness*, dan kesepian. Kejenuhan belajar juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap *cyberloafing* (Pranitasari et al., 2023). Beragamnya faktor serta bervariasinya bentuk dan intensitas perilaku ini menunjukkan perlunya pemetaan gambaran perilaku sebelum menelaah hubungannya dengan variabel lain. Kajian yang secara khusus memetakan bentuk dan intensitas *cyberloafing* pada mahasiswa Program Studi BK Universitas Negeri Padang masih terbatas, padahal pemetaan tersebut penting sebagai dasar perancangan strategi pembelajaran dan layanan bimbingan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menggambarkan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Program Studi BK Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang secara keseluruhan dan ditinjau dari aspek *sharing*, *shopping*, *real-time updating*, *accessing online content*, dan *gaming/gambling*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan 232 mahasiswa sebagai sampel dari populasi 548 mahasiswa. Hasilnya diharapkan memperkaya kajian *cyberloafing* di bidang bimbingan dan konseling serta memberi masukan bagi dosen, program studi, dan konselor perguruan tinggi dalam mendukung penggunaan internet yang terarah selama perkuliahan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang menggambarkan suatu fenomena atau variabel secara sistematis, faktual, dan akurat berdasarkan data lapangan tanpa menguji hubungan antarvariabel (Sugiyono, 2019). Penelitian tidak memberikan perlakuan terhadap subjek dan hanya mengungkap kondisi yang ada. Variabel yang dikaji adalah satu variabel, yaitu perilaku *cyberloafing*, yang didefinisikan sebagai aktivitas penggunaan internet oleh mahasiswa yang tidak berkaitan dengan keperluan akademik selama perkuliahan, baik tatap muka maupun daring.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data diperoleh dari 232 mahasiswa Program Studi BK Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Tabel 1 menyajikan distribusi tingkat *cyberloafing* secara keseluruhan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Perilaku *Cyberloafing* secara Keseluruhan (n=232)

Kategori	Interval	F	%
Sangat Tinggi	≥126	0	0,0%
Tinggi	102–125	0	0,0%

Sedang	78–101	20	8,6%
Rendah	54–77	100	43,1%
Sangat Rendah	≤ 53	112	48,3%
Jumlah		232	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa kategori dengan frekuensi terbesar adalah sangat rendah (112 mahasiswa; 48,3%), diikuti kategori rendah (100 mahasiswa; 43,1%) dan sedang (20 mahasiswa; 8,6%). Tidak ada responden pada kategori tinggi maupun sangat tinggi. Dengan demikian, 212 mahasiswa (91,4%) berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Kategori sangat rendah memang paling banyak, tetapi belum mencakup separuh responden, dan hasil ini tidak berarti bahwa seluruh mahasiswa sama sekali tidak melakukan aktivitas internet nonakademik selama perkuliahan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perilaku *Cyberloafing* Ditinjau dari Aspek (n = 232), F (%)

Aspek	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi
Sharing	64 (27,6)	113 (48,7)	58 (22,8)	2 (0,9)
Shopping	130 (56,0)	77 (33,2)	21 (9,1)	4 (1,7)
Real-Time Updating	63 (27,2)	90 (38,8)	57 (24,6)	22 (9,5)
Accessing Online Content	158 (68,1)	58 (25,0)	14 (6,0)	2 (0,9)
Gaming/Gambling	204 (87,9)	22 (9,5)	5 (2,2)	1 (0,4)

Berdasarkan Tabel 2, pada aspek *sharing* sebagian besar mahasiswa berada pada kategori rendah (48,7%), dan pada aspek *real-time updating* juga pada kategori rendah (38,8%). Pada aspek *shopping* (56,0%), *accessing online content* (68,1%), dan *gaming/gambling* (87,9%), kategori terbanyak adalah sangat rendah. Tidak ada responden pada kategori sangat tinggi di seluruh aspek. Aspek *real-time updating* memiliki persentase mahasiswa pada kategori tinggi paling besar (9,5%) dibandingkan aspek lain. Nilai rata-rata butir menunjukkan bentuk aktivitas yang relatif lebih menonjol pada setiap aspek, sebagaimana disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Butir dengan Rata-rata Tertinggi dan Terendah pada Setiap Aspek

Aspek	Butir Tertinggi (M)
Sharing	Mengobrol dengan teman melalui internet (2,83)
Shopping	Melihat promosi belanja daring tanpa niat membeli (2,18)

Real-time updating	Menelusuri konten Tiktok/Instagram (2,63)
Accessing online content	Menonton video secara daring (2,06)
Gaming/gambling	Bermain *game online* (1,41)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Program Studi BK Universitas Negeri Padang secara umum berada pada kategori sangat rendah (48,3%) dan rendah (43,1%), tanpa responden pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Artinya, penggunaan internet untuk kepentingan di luar akademik selama perkuliahan bukan perilaku yang dominan pada sebagian besar responden. Temuan ini berbeda dengan Rinaldi (2021) yang menemukan sebagian besar mahasiswa (85%) berada pada kategori sedang pada pembelajaran daring, dan dengan Fuada et al. (2023) yang melaporkan *cyberloafing* mahasiswa Universitas Negeri Padang pada kategori sedang. Sebaliknya, Bella (2020) melaporkan *cyberloafing* yang tergolong rendah pada mahasiswa Psikologi Universitas Andalas dengan skala yang sama, dan menyebut *sharing* sebagai bentuk yang paling banyak dilakukan, yang secara umum sejalan dengan temuan ini, ketika aspek *sharing* dan *real-time updating* memiliki sebaran terbesar pada kategori sedang dan tinggi. Perbedaan hasil antarpenelitian kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan populasi, konteks perkuliahan, instrumen, dan cara pengategorian skor, sehingga perbandingan ini perlu dibaca dengan hati-hati.

Perilaku *cyberloafing* berkaitan dengan faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kepribadian, pengendalian diri, harga diri, motivasi, regulasi diri, dan kecenderungan menunda pekerjaan (Nweke et al., 2024; Peng et al., 2023). Faktor eksternal mencakup kemudahan akses internet, ketersediaan Wi-Fi, pengawasan dosen, suasana kelas, kebosanan, dan tekanan akademik (Pranitasari et al., 2023), dan pada perkuliahan daring keterbatasan pengawasan langsung dapat menjadi kondisi yang memungkinkan aktivitas internet lain (Yildiz Durak, 2021). Namun, karena penelitian ini bersifat deskriptif dan hanya mengukur satu variabel, hasilnya tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa faktor tertentu menyebabkan rendah atau tingginya *cyberloafing* pada responden.

Pada aspek *sharing*, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori rendah (48,7%), dengan aktivitas mengobrol dengan teman melalui internet sebagai butir paling menonjol (M = 2,83) dan memberi komentar pada foto sebagai butir terendah (M = 1,62). Komunikasi digital yang mudah dilakukan melalui aplikasi pesan membuat mahasiswa dapat berinteraksi dengan teman meski sedang berkuliah. Apabila komunikasi tersebut tidak berkaitan dengan pembelajaran, aktivitas itu termasuk *cyberloafing*, meskipun komunikasi daring tidak selalu merupakan *cyberloafing* karena tujuan dan konteksnya tetap perlu dilihat.

Pada aspek *shopping*, 56,0% mahasiswa berada pada kategori sangat rendah. Butir yang relatif menonjol adalah melihat promosi belanja daring tanpa niat membeli (M = 2,18), sedangkan mengunjungi toko barang bekas daring paling rendah (M = 1,42). Promosi belanja mudah muncul melalui media sosial, aplikasi belanja, maupun situs perdagangan elektronik sehingga dapat menarik perhatian meskipun mahasiswa tidak berniat membeli.

Pada aspek *real-time updating*, kategori rendah mendominasi (38,8%), tetapi aspek ini memiliki mahasiswa pada kategori tinggi paling banyak (9,5%) dibandingkan aspek lain.

Menelusuri konten TikTok atau Instagram paling menonjol (M = 2,63), sedangkan mengomentari topik yang sedang tren paling rendah (M = 1,54). Media sosial menyajikan konten baru secara terus-menerus sehingga pengguna mudah berpindah dari satu konten ke konten lain, dan hal ini dapat mengurangi perhatian terhadap kegiatan akademik. Berbeda dengan *sharing* yang berpusat pada interaksi dengan orang lain, aspek ini lebih berkaitan dengan kebiasaan mengikuti informasi dan tren.

Pada aspek *accessing online content*, 68,1% mahasiswa berada pada kategori sangat rendah. Menonton video secara daring paling menonjol (M = 2,06) dan mengunduh musik paling rendah (M = 1,31). Aktivitas menonton video perlu dilihat berdasarkan tujuannya: video yang berkaitan dengan materi merupakan bagian dari kegiatan akademik, sedangkan video hiburan saat perkuliahan dapat termasuk *cyberloafing*. Pada aspek *gaming/gambling*, 87,9% mahasiswa berada pada kategori sangat rendah, dengan bermain *game online* (M = 1,41) relatif lebih menonjol daripada bertaruh atau berjudi daring (M = 1,11). Rata-rata kedua butir tetap rendah sehingga aktivitas ini relatif jarang dilaporkan responden.

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi bagi layanan Bimbingan dan Konseling. Aspek *sharing* dan *real-time updating* yang relatif lebih menonjol dapat menjadi perhatian awal dalam layanan informasi tentang penggunaan internet yang bertanggung jawab, pengelolaan waktu, dan dampak distraksi digital terhadap konsentrasi. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terbukti efektif menurunkan penggunaan aplikasi digital yang berlebihan pada siswa (Tanjung & Syarqawi, 2024), dan layanan konseling kelompok efektif menurunkan kecanduan *game online* (Maulana & Sukma, 2024), sehingga pendekatan serupa dapat diadaptasi oleh konselor perguruan tinggi. Pengembangan kemampuan mengatur kegiatan belajar (Khairah et al., 2024) juga relevan. Selain pengembangan kemampuan mengatur kegiatan belajar, aspek regulasi emosi juga perlu diperhatikan dalam mendukung proses pembelajaran mahasiswa. Nurfarhanah et al. (2024) melalui penelitiannya mengenai regulasi emosi siswa dalam mengikuti pembelajaran daring menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki regulasi emosi dalam kategori baik. Penelitian tersebut juga menekankan pentingnya kemampuan individu dalam mengelola emosi selama proses pembelajaran serta implikasinya terhadap pelayanan konseling. Dalam kaitannya dengan perilaku *cyberloafing*, pengembangan regulasi emosi dapat menjadi salah satu pertimbangan dalam layanan Bimbingan dan Konseling, terutama untuk membantu mahasiswa mengelola rasa bosan, menjaga konsentrasi, dan merespons situasi pembelajaran secara lebih adaptif, dan layanan konseling individual dapat dipertimbangkan bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan mengendalikan penggunaan internet hingga mengganggu aktivitas akademik, dengan dasar kebutuhan mahasiswa, bukan semata-mata kategori hasil penelitian.

Penelitian ini memiliki keterbatasan. Responden terbatas pada mahasiswa Program Studi BK Universitas Negeri Padang sehingga generalisasi ke program studi atau perguruan tinggi lain perlu mempertimbangkan perbedaan karakteristik. Data bersumber dari laporan diri responden sehingga bergantung pada pemahaman dan kejujuran responden, dan instrumen tidak mengukur perkuliahan tatap muka dan daring secara terpisah sehingga perbedaan keduanya belum dapat disimpulkan. Penelitian selanjutnya dapat memperluas responden, membandingkan konteks tatap muka dan daring, serta mengkaji faktor-faktor yang berkaitan dengan *cyberloafing*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 232 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, perilaku *cyberloafing* secara keseluruhan paling banyak berada pada kategori sangat rendah (48,3%), diikuti kategori rendah (43,1%) dan sedang (8,6%), tanpa responden pada kategori tinggi maupun sangat tinggi. Ditinjau dari aspek, *sharing* dan *real-time updating* paling banyak berada pada kategori rendah, sedangkan *shopping*, *accessing online content*, dan *gaming/gambling* paling banyak berada pada kategori sangat rendah. Kesimpulan ini terbatas pada responden dan aspek yang diukur dan tidak berarti bahwa mahasiswa sama sekali tidak melakukan aktivitas nonakademik selama perkuliahan. Dosen dan program studi disarankan menyampaikan aturan penggunaan perangkat digital secara jelas, merancang kegiatan perkuliahan yang mendorong keterlibatan aktif mahasiswa, dan bekerja sama dengan layanan konseling dalam edukasi literasi digital, pengelolaan waktu, dan regulasi diri, sedangkan peneliti selanjutnya disarankan memperluas cakupan responden dan mengkaji faktor-faktor yang berkaitan dengan *cyberloafing*.

DAFTAR PUSTAKA

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. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002

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

Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *Laporan survei penetrasi internet Indonesia 2024*.

Bella, A. G. (2020). *Perilaku cyberloafing pada mahasiswa Psikologi Universitas Andalas* [Skripsi, Universitas Andalas]. eSkripsi Universitas Andalas. http://scholar.unand.ac.id/71542/

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), 1067–1084. https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.03.008

Fuada, N., Dwatra, F. D., Susanti, R. E., & Magistarina, E. (2023). Kontribusi self-regulated learning terhadap cyberloafing mahasiswa Universitas Negeri Padang. *CAUSALITA: Journal of Psychology, 1*(3), 58–67. https://doi.org/10.62260/causalita.v1i3.36

Hakim, F. N. R., Ifdil, I., & Khairati, A. (2026). Cyberloafing pada mahasiswa: Tinjauan demografis berdasarkan jenis kelamin dan usia. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 14*(1), 625–637. https://doi.org/10.29210/1206400

Khairah, L., Yendi, F. M., Ardi, Z., Febriani, R. D., & Fadli, R. P. (2024). Gambaran self-regulated learning pada mahasiswa ditinjau dari bidang ilmu eksakta dan soshum. *Ekasakti Jurnal Penelitian dan Pengabdian, 4*(1), 205–218. https://doi.org/10.31933/ejpp.v4i1.1193

Kurniawan, H. (2022). *Pengantar praktis penyusunan instrumen penelitian*. Deepublish.

Maulana, T., & Sukma, D. (2024). Efektivitas layanan konseling kelompok dalam mengurangi kecanduan game online pada siswa. *ALSYS, 4*(5), 474–481. https://doi.org/10.58578/alsys.v4i5.3523

Nurfarhanah, N., Ceria, P., & Karina, A. A. (2024). Emotional regulation of students in following online learning: What are the implications of counseling? *ProGCouns: Journal of Professionals in*

Guidance and Counseling, *5*(2), 127–133. https://doi.org/10.21831/progcouns.v5i2.54038

Nweke, G. E., Jarrar, Y., & Horoub, I. (2024). Academic stress and cyberloafing among university students: The mediating role of fatigue and self-control. *Humanities and Social Sciences Communications, 11*, Article 419. https://doi.org/10.1057/s41599-024-02930-9

Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing phenomenon in organizations: Determinants and impacts. *International Journal of eBusiness and eGovernment Studies, 4*(2), 1–15.

Peng, S., Huang, X., Xu, L., Cai, S., Chen, J., & Dong, H. (2023). The relationship between competitive class climate and cyberloafing among Chinese adolescents: A curvilinear moderated mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(4), Article 4705. https://doi.org/10.3390/ijerph20064705

Pranitasari, D., Afifah, N., Prastuti, D., Hermastuti, P., Syamsuar, 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. https://doi.org/10.52447/mmj.v11i1.6978

Putri, I. G. A. A. T. (2025). Menelusuri akar perilaku cyberloafing pada mahasiswa: Kajian literatur. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, 12*(10), 4143–4155. https://doi.org/10.31604/jips.v12i10.2025.4143-4155

Rinaldi, M. R. (2021). Benarkah selama pembelajaran daring mahasiswa mengakses internet untuk kepentingan non-akademik? *Prosiding Temu Ilmiah Nasional*, 573–583. https://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/15094/

Simanjuntak, E., Fajrianthi, Purwono, U., & Ardi, R. (2019). Skala cyberslacking pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi, 18*(1), 55–68. https://doi.org/10.14710/jp.18.1.55-68

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Tan Kim Mei, Mahamood, A. F., Abdullah, S., Tengku Yakob, T. K., & Mokhdzar, Z. A. (2025). Cyberloafing behavior and its effects towards academic achievement among students in higher education institution. *Journal of Human Development and Communication, 10*, 115–133. https://ejournal.unimap.edu.my/index.php/johdec/article/view/1764

Tanjung, D. A., & Syarqawi, A. (2024). Efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik self management pada siswa kecanduan TikTok. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 9*(2), 768–781. https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6985

UNESCO. (2023). *Global education monitoring report 2023: Technology in education—A tool on whose terms?* https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000385723

Yildiz Durak, H. (2021). Factors affecting cyberloafing in computer laboratory teaching settings. *International Journal of Educational Technology in Higher Education, 18*, Article 20. https://doi.org/10.1186/s41239-021-00250-5

Zhang, Y., Tian, Y., Yao, L., Duan, C., Sun, X., & Niu, G. (2022). Teaching presence predicts cyberloafing during online learning: From the perspective of the community of inquiry framework and social learning theory. *British Journal of Educational Psychology, 92*(4), 1171–1188. https://doi.org/10.1111/bjep.12531