TEKNIK *SELF-CONTROL* DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI PERILAKU *CYBERLOAFING* PADA PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 5 MADIUN

Gigih Ajidhito Manusakerti
Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya.
gigihmanusakerti16010014075@mhs.unesa.ac.id

Dr. Budi Purwoko, M.Pd.
S1 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
budipurwoko@unesa.ac.id

Abstrak

Perilaku *cyberloafing* pada peserta didik adalah perilaku yang dilakukan oleh peserta didik dengan menggunakan akses internet yang sudah disediakan sekolah untuk keperluan pribadi yang sama sekali tidak berkaitan dengan tanggung jawab mereka sebagai peserta didik dengan menggunakan perangkat teknologi yang dimiliki saat jam pembelajaran di dalam kelas. Salah satu faktor timbulnya perilaku *cyberloafing* pada kalangan peserta didik adalah rendahnya tingkat *self-control* pada diri masing-masing peserta didik.Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menguji teknik *Self-control* dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku *cyberloafing* pada peserta didik di SMA Negeri 5 Madiun. Jenis penelitian ini adalah *pre-experimental design* dengan *one –group pre-test post-test design*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 5 peserta didik kelas XI IPA 4 yang mempunyai tingkat *cyberloafing* yang tergolong tinggi. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah *statisti parametric* dengan Uji T Sampel Berpasangan. Hasil analasis data *pre-test* dan *post-test,* dengan Uji T Sampel Berpasangan dapat diketahui dari hasil nilai signifikansi (*2-tailed)* yaitu sebesar 0,015 pada tabel. Dengan besaran nilai signifikansi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa, nilai signifikansi (*2-tailed)* < 0,05. Hal tersebut dapat diartikan bahwa ada perbedaan tingkat perilaku *cyberloafing* subyek, antara sebelum dan setelah diberikannya perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self-control.* Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *self-control* dalam konseling kelompok mampu untuk mengurangi perilaku *cyberloafing* pada peserta didik kelas XI IPA 4, SMA Negeri 5 Madiun.

Kata Kunci: teknik *self-control*, konseling kelompok, perilaku *cyberloafing*

Abstract

Cyberloafing behavior of students is behavior carried out by students using internet access that has been provided by the school for personal needs which is not related to their responsibilities as students by using technology devices that are owned during the learning hours in class. One factor in the emergence of *cyberloafing* behavior among students is the low level of self-control in each student. The aim of this research is to examine the self-control technique in group counseling to reduce *cyberloafing* behavior of students at SMA Negeri 5 Madiun. This type of research is pre-experimental design with one-group pre-test post-test design. The subjects in this research were 5 students of XI IPA 4 who had a high level of *cyberloafing*. The analysis used in this research was parametric statistics with the Paired Sample T Test. The results of the pre-test and post-test data analysis, the Paired Sample T Test can be seen from the results of the significance value (2-tailed) that is equal to 0.015 in the table. With the significance value, it can be concluded that, the significance value (2-tailed) < 0.05. This can be interpreted that there are differences in the level of *cyberloafing* behavior of subjects, between before and after the treatment of group counseling with self-control techniques. So it can be concluded that the self-control technique in group counseling is able to reduce *cyberloafing* behavior of students at XI IPA 4, SMA Negeri 5 Madiun.

Keywords: self-control technique, group counseling, *cyberloafing* behavior

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi pada era globalisasi saat ini sangatlah pesat. Teknologi informasi saat ini dapat dikuasi oleh seluruh lapisan masyarakat, baik generasi muda maupun dewasa. Kebutuhan akan teknologi informasi saat ini bagaikan kebutuhan primer yang harus dipenuhi. Saat ini teknologi informasi mempengaruhi hampir di semua aspek kehidupan. Bentuk kemajuan IPTEKS sangat beragam dan menyasar di semua kalangan dan elemen masyarakat. Selain itu kebutuhan akan teknologi informasi pada dewasa ini sangatlah penting. Kehidupan saat ini lebih dihadapkan pada kecepatan dan kemudahan sehingga masyarakat lebih memilih untuk sesuatu secara instan.

Akses internet menjadi sangat dibutuhkan oleh peserta didik seiring dengan berkembangnya teknologi informasi dalam bidang pendidikan. Peserta didik dapat menggunakan akses internet untuk mencari tambahan pengetahuan dan wawasan hingga materi pembelajaran yang mungkin belum diberikan oleh guru mata pelajaran di sekolah. Penggunaan akses internet juga dibutuhkan oleh peserta didik ketika mendapatkan tugas melalui daring. Di Kota Madiun khususnya, sejak tahun 2015 banyak SMA yang sudah menerapkan *e-learning* dan memberikan tugas kepada peserta didik melalui daring. Demi memaksimalkan program ini tentunya akses internet yang memadai sangatlah dibutuhkan oleh pihak sekolah maupun peserta didik. Dengan akses internet yang memadai penerapan konsep pembelajaran berbasis teknologi ini menjadi cukup sukses.

Berdasarkan laporan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2018 tentang penetrasi dan profil perilaku pengguna internet Indonesia menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Jawa Timur menunjukkan angka 14,3 % dari 171,17 juta pengguna internet di Indonesia. Hal ini juga didukung dengan data penetrasi pengguna internet berdasarkan usia yang menunjukkan pada rentang usia 15-19 tahun sebesar 91 %, yang mana pada rentang usia tersebut merupakan peserta didik di sekolah menengah atas dan mahasiswa semester awal. Sementara pada data pengguna internet berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan 90,2 % pada peserta didik SMA.

Semua yang terjadi dalam kehidupan ini pasti memiliki keuntungan dan resiko masing-masing. Begitu pula perkembangan teknologi informasi yang terjadi dewasa ini. Teknologi informasi dapat menjadi pemicu ancaman intergritas suatu bangsa. Akses yang bebas dan cepat terkadang tidak sesuai dengan kehidupan bangsa Indonesia. Apalagi mayoritas teknologi informasi dikuasai oleh generasi muda, baik anak-anak maupun remaja. Pada masa remaja inilah terjadi kecemasan apabila kebebasan dan kecepatan dalam mengakses teknologi informasi ini disalahgunakan dan menimbulkan pergeseran tanggung jawab sebagai seorang peserta didik. Contoh dari penyalahgunaan perkembangan teknologi dan internet pada peserta didik adalah perilaku *cyberloafing*. *Cyberloafing* adalah aktivitas mengakses internet saat jam kerja melalui berbagai jenis perangkat seperti komputer, handphone dan tablet untuk tujuan pribadi pada karyawan saat jam kerja (Blanchard & Henle, dalam Askew, 2012).

Pada dewasa ini sudah banyak peserta didik SMA yang menggunakan akses internet dalam pembelajarannya. Di SMA Negeri 5 Madiun hampir semua peserta didik diperbolehkan membawa *handphone* di sekolah. Menurut Blanchard & Henle (2007), kegiatan *cyberloafing* merupakan pemborosan waktu di tempat kerja, namun banyak sekali karyawan yang melakukan *cyberloafing* dengan berkedok melakukan pekerjaan utamanya. Dalam hal ini banyak peserta didik yang mengakses internet dengan kepentingan pribadi pada saat pembelajaran dengan berkedok mencari tambahan materi pembelajaran di internet. Bentuk perilaku dalam mengakses internet tersebut diantaranya adalah memainkan *game online*, *streaming* video online hingga membuka sosial media.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan *Cambridge International* tahun 2017 yang melibatkan 502 pelajar Indonesia, menemukan bahwa pelajar Indonesia menggunakan komputer desktop sebesar 54%. Hasil ini merupakan tertinggi kedua setelah Amerika Serikat. Kesimpulan lain menyatakan bahwa lebih dari dua pertiga peserta didik di Indonesia (67%) menggunakan *smartphone* di dalam kelas. Selain itu, berdasarkan studi pendahuluan dengan dengan wawancara yang dilakukan pada beberapa peserta didik SMA Negeri 5 Madiun, dengan mengakses internet saat kegiatan pembelajaran berlangsung dapat memberikan hiburan tersendiri bagi peserta didik, sehingga tidak terlalu bosan untuk mengikuti pembelajaran selanjutnya. Hal ini dapat diduga bahwa sebagian besar peserta didik di SMA Negeri 5 Madiun memunculkan perilaku *cyberloafing* saat kegiatan pembelajaran berlangsung.

Jika dilakukan dengan intensitas yang lebih lama akan dapat menimbulkan dampak negatif. Jika perilaku *cyberloafing* ini sering dilakukan oleh peserta didik, maka akan mengakibatkan kurangnya konsentrasi untuk mengikuti pembelajaran di sekolah. Selain itu juga dapat mengakibatkan menurunnya kedisiplinan peserta didik dalam mengerjakan tugas yang diberikan. Hal ini juga akan sekaligus mengakibatkan menurunnya prestasi akademis peserta didik jika dilakukan dalam waktu yang lama.

Selama ini bentuk penanganan yang dilakukan oleh Guru apabila menemui peserta didik yang memunculkan perilaku *cyberloafing* ini adalah dengan memberi teguran, peringatan, pemberian poin pelanggaran hingga pemberian hukuman seperti perampasan *handphone* atau alat yang digunakan peserta didik untuk mengakses internet. Selama ini bentuk penanganan terhadap munculnya perilaku *cyberloafing* pada siswa salah satunya adalah berupa pemberian teguran. Teguran tersebut berupa teguran verbal hingga menyita *handphone* untuk dikumpulkan

di meja guru dan dikembalikan saat pelajaran selesai. Namun pada kenyataannya, pemberian teguran dan hukuman yang sedemikian rupa tidak mampu untuk mengurangi munculnya perilaku *cyberloafing* di kalangan peserta didik SMA.

Cyberloafing bisa disebabkan oleh berbagai macam faktor. Ozler dan Polat (2012) menungkapkan bahwa perilaku *cyberloafing* dapat disebabkan oleh faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal sendiri dapat digolongkan menjadi faktor organisasi dan faktor situasional. Adapun contoh dari faktor eksternal timbulnya perilaku *cyberloafing* antara lain, metode pembelajaran yang kurang interaktif, suasana kelas yang tidak mendukung hingga pengaruh ajakan teman. Sedangkan faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu. Salah satu faktor individu yang melatarbelakangi terjadinya perilaku *cyberloafing* adalah *personal traits*. *Personal traits* atau *traits* merupakan kecenderungan individu untuk memberikan respon melalui cara yang sama terhadap suatu stimulus yang berbeda secara konsisten. *Traits* merupakan proses mental yang memiliki kemampuan untuk mengatur stimulus sehingga akan menghasilkan sebuah perilaku. *Traits* dijelaskan sebagai konstruk teoritis yang menggambarkan unit/dimensi dasar dari kepribadian (Suryabrata, 2008). *Self-control* merupakan salah satu sifat dari *Personal traits* yang memungkinkan untuk memunculkan perilaku *cyberloafing*.

Self-control merupakan salah satu faktor internal individu yang diduga menyebabkan timbulnya perilaku *cyberloafing* (Ozler & Polat, 2012). *Self-control* dari individu merupakan salah satu faktor penentu intensitas munculnya perilaku *cyberloafing*. Peserta didik yang memiliki *self-control* yang tinggi akan mampu menahan keinginannya untuk memunculkan perilaku *cyberloafing*. *Self-control* yang tinggi sangat dibutuhkan oleh peserta didik untuk tidak memunculkan perilaku menyimpang dari aturan sekolah, khususnya perilaku *cyberloafing*. Jika remaja tidak mampu untuk melakukan *self-control* dengan baik maka dikhawatirkan dapat mengalami krisis identitas, sehingga remaja akan memiliki kecenderungan untuk berperilaku negatif (Widarti, 2010).

Menurut Fox & Calkins (dalam Novianti, 2014), *self-control* merupakan kapasitas dalam diri individu yang digunakan untuk mengontrol variabel-variabel besar yang menentukan tingkah laku individu tersebut. Sedangan menurut Baumeister, Vohs & Tice (2007), teknik *self-control* merupakan suatu usaha atau prosedur yang dijalankan untuk mengarahkan dan mengontrol perilaku. Dimana nantinya suatu subjek akan terlibat dalam beberapa atau keseluruhan prosedur treatmen untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Muraven dan Baumeister (2000) mengungkapkan bahwa kemampuan mengendalikan diri pada diri individu akan mempengaruhi perilaku selanjutnya. Averill (dalam Gufron & Risnawita, 2011) menyimpulkan bahwa aspek *self-control* mencakup kontrol perilaku, kontrol kognitif, kontrol dalam mengambil keputusan dan kontrol terhadap informasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *self-control* merupakan suatu strategi, usaha atau prosedur dalam suatu konseling atau *treatment* dengan mengarahkan dan mengontrol perilaku klien dimana klien tersebut terlibat dalam beberapa atau keseluruhan prosedur untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Peserta didik dapat dikatakan memiliki *self-control* yang baik akan mampu mengendalikan perilaku nya, sehingga intensitas perilaku maladaptif, dalam hal ini *cyberloafing*. Sebaliknya jika peserta didik memiliki *self-control* yang kurang akan sering memunculkan perilaku *cyberloafing*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa rendah tingginya tingkat *self-control* peserta didik akan berpengaruh pada intensitas munculnya perilaku *cyberloafing* di kegiatan pembelajaran. Agar peserta didik dapat meningkatkan kemampuan *self-control*nya maka perlu diberikan *treatment* atau konseling menggunakan strategi *self-control*. Dalam tahapan konseling tersebut terdapat cara mengelola situasi, mengelola perilaku dan mengelola konsekuensi sehingga peserta didik dapat mengendalikan diri agar mengurangi perilaku *cyberloafing* saat pembelajaran dan mengarahkan perilaku nya menjadi lebih positif.

Sesuai dengan faktor yang menjadi penyebab munculnya perilau *cyberloafing* yaitu kurangnya *self-control* peserta didik, sehingga peserta didik kurang mampu dalam mengatasi dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari perilaku *cyberloafing* saat pembelajaran. Maka dengan diterapkannya konseling dengan teknik *self-control* diharapkan peserta didik mampu mengurangi intensitas perilaku *cyberloafing* saat pembelajaran di kelas. Teknik konseling *self-control* memiliki kelebihan yaitu menuntut peserta didik untuk terlibat aktif dalam proses konseling, serta perubahan perilaku yang diperoleh lebih tahan lama (Martin, Garry & Pear, Joseph, 2003). Peneliti berinisiatif untuk melakukan sebuah penelitian dengan metode kuantitatif eksperimen yang berjudul "Penerapan teknik *self-control* dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku *cyberloafing* peserta didik kelas XI SMA Negeri 5 Madiun" untuk menguji seberapa besar tingkat keefektifan teknik *self-control* dalam mengurangi intensitas perilaku *cyberloafing* peserta didik saat pembelajaran.

METODE

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah *pre-experimental design*, yaitu penelitian yang dimaksudkan dengan memberikan perlakuan pada subjek penelitian. Dengan demikian subjek dalam penelitian ini akan diberikan tes terlebih dahulu (*pre-test*). Selanjutnya akan diberikan perlakuan dan pada akhirnya akan di berikan tes kembali (*post-test*).

Penelitian ini menggunakan metode *one group pre-test* dan *post-test design*. Penelitian ini dilakukan pada subjek penelitian tanpa adanya subjek pembanding. Pada penelitian ini akan diberikan tes awal (*pre-test*) dan dilakukan sebuah perlakuan kepada peserta didik yang memiliki tingkat perilaku *cyberloafing* dengan kategori tinggi yang didapat dari hasil analisis *pre-test*.

UNESA Universitas Negeri Surabaya

Perlakuan dalam penelitian ini berupa konseling kelompok dengan teknik *self-control* selama beberapa waktu tertentu. Selanjutnya, subjek akan diberikan tes pada akhir pertemuan konseling kelompok (*post-test*). Hasil *pre-test* dan *post-test* akan dibandingkan dengan analisis statistik untuk menguji hipotesis yang diajukan.

HASIL PEMBAHASAN

Pengumpulan data dalam pengukuran awal (*pre test*) ini digunakan untuk mengetahui kondisi awal pada subjek penelitian. Langkah awal yang dilakukan adalah menentukan subjek penelitian berdasarkan hasil analisis angket yang diberikan pada peserta didik kelas XI IPA 4 SMA Negeri 5 Madiun. Berikut merupakan subjek dari penelitian ini.

Dari hasil angket yang sudah didapatkan dari peserta didik kelas XI IPA 4, kemudian dihitung dengan menggunakan *Microsoft Office Excel*. Berikut merupakan tahapan dalam penentuan kategori.

a. Mencari nilai rata-rata (*Mean*), diperoleh dengan menggunakan fungsi =*AVERAGE*
b. Mencari nilai standar deviasi, diperoleh dengan menggunakan fungsi =*STDEV*

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, maka dapat ditentukan besaran skor pada setiap kategori, yaitu :

a. Kategori tinggi
   = (Mean + 1SD) ke atas
   = (42,387+13,810) ke atas
   = 56,197 ke atas
b. Kategori sedang
   = (Mean-1SD) sampai (Mean+1SD)
   = (42,387-13,810) sampai (42,387+13,810)
   = 28,577 sampai 56,197
c. Kategori rendah
   = (Mean-1SD) ke bawah
   = (42,387-13,810) ke bawah
   = 28,577 ke bawah

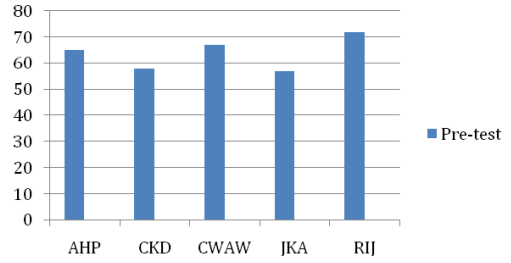
Berdasarkan data dari hasil *pre-test* di kelas XI IPA 4, maka dapat diinterpretasikan bahwa dari 31 peserta didik terdapat 5 peserta didik yang berkategori tinggi, 21 peserta didik yang berkategori sedang dan 5 peserta didik yang berkategori rendah. Dari hasil interpretasi tersebut, maka dipilih 5 peserta didik berkategori tinggi yang dijadikan sebagai subyek penelitian.

Berikut merupakan data peserta didik yang dipilih sebagai subyek dalam penelitian ini :

Tabel 4.2 Data Hasil *Pre-test* Subyek Penelitian

No.	Nama	Skor	Kategori
1.	AHP	65	Tinggi
2.	CKD	58	Tinggi
3.	CWAW	67	Tinggi
4.	JKA	57	Tinggi
5.	RIJ	72	Tinggi

Berikut diagram yang menunjukkan gambaran hasil *pre-test* pada subyek penelitian :



Gambar 4.1 Diagram Hasil Pre-test pada Subyek PenelitianAnalisis Hasil Penelitian *Pre-test* dan *Post-test*

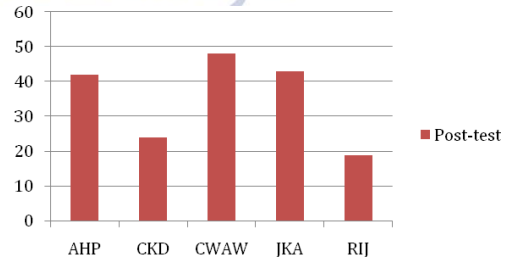
Data Hasil *Post-Test*

Setelah diberikan perlakuan, 5 peserta didik kelas XI IPA 4 di SMA Negeri 5 Madiun sebagai subyek penelitian diminta untuk mengisi angket perilaku *cyberloafing*.Tujuan dari pengisian angket ini adalah untuk melihat ada tidaknya perubahan antara sebelum diberikannya perlakuan dengan setelah diberikannya perlakuan. Pemberian *post-test* ini dilakukan setelah diberikannya perlakuan terhadap subyek penelitian. Dari hasil *post-test* telah didapatkan data hasil sebagai berikut :

Tabel 4.3 Data Hasil *Post-test* Subyek Penelitian

No.	Nama	Skor	Kategori
1.	AHP	42	Sedang
2.	CKD	24	Rendah
3.	CWAW	48	Sedang
4.	JKA	43	Sedang
5.	RIJ	19	Rendah

Berikut diagram yang menunjukkan gambaran hasil *pre-test* pada subyek penelitian :



Gambar 4.3 Diagram Hasil Post-test pada Subyek Penelitian

Analisis Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Setelah mendapatkan data dari hasil *pre-test* dan *post-test*, maka selanjutnya adalah melakukan analisis

data dari yang sudah ada. Teknik analisis yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan menggunakan *Paired Sample T Test*. *Paired Sample T Test* ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan rata-rata dua sampel (dua kelompok) yang saling berhubungan atau berpasangan. Perbedaan dalam penelitian ini adalah skor perilaku *cyberloafing* sebelum dan setelah diberikannya perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *self-control*.

Berikut adalah hipotesis awal dari penelitian ini :

H_0 : Ada perbedaan tingkat perilaku *cyberloafing* subyek antara sebelum dan setelah diberikannya perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self-control.*

H_a : Tidak ada perbedaan tingkat perilaku *cyberloafing* subyek antara sebelum dan setelah diberikannya perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self-control.*

Berikut merupakan ketentuan dalam memutuskan hipotesis yang diterima.

1. Jika nilai signifikansi (*2-tailed*) < 0,05, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.
2. Jika nilai signifikansi (*2-tailed*) > 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Berikut merupakan hasil perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* berdasarkan hasil analisis dari angket perilaku *cyberloafing* yang sudah diberikan pada subyek dalam penelitian ini.

Tabel 4.5
Hasil Analisis dan Rata-Rata pada *Pre-test* dan *Post test*

No	Nama	*Pre-test*	*Post-test*	Keterangan
1	AHP	65	42	Menurun
2	CKD	58	24	Menurun
3	CWAW	67	48	Menurun
4	JKA	57	43	Menurun
5	RIJ	72	19	Menurun
	Rata-Rata	63,8	35,2	

Berikut tingkat korelasi yang menunjukkan 2 variabel pada sampel yang berpasangan hasil Uji T.

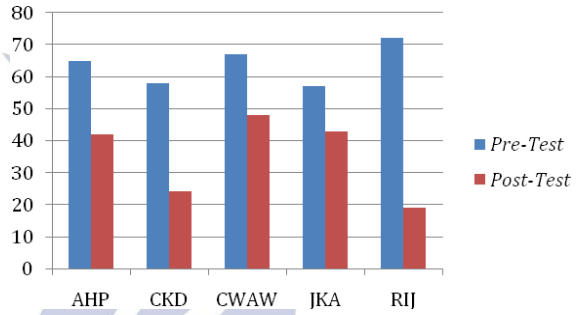
Tabel 4.8 *Paired Samples Test*

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Pre test - Post test	28.600	15.502	6.933	9.352	47.848	4.125	4	.015

Pada tabel di atas merupakan hasil uji statistik yang dilakukan. Hal ini dapat diketahui dari hasil nilai signifikansi (*2-tailed)* yaitu sebesar 0,015 pada tabel. Dengan besaran nilai signifikansi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa, nilai signifikansi (*2-tailed)* < 0,05. Sesuai dengan ketentuan untuk pengambilan keputusan dalam uji hipotesis, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ada perbedaan tingkat perilaku *cyberloafing* subyek antara sebelum dan setelah diberikannya perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self-control.*

Adapun hasil perbedaan skor dan rata-rata dari analisis *pre-test* dan *post-test* digambarkan dalam grafik berikut.



Gambar 4.3 Diagram Perbedaan Hasil Pre-test dan Post-test pada Subyek Penelitian

Analisis Individu

Untuk memahami perkembangan anggota kelompok selama mengikuti proses konseling kelompok, berikut merupakan hasil analisis kelompok. Subyek penelitian sekaligus kelompok konseli beranggotakan 5 peserta didik dengan inisial AHP, CKD, CWAW, JKA, dan RIJ dari kelas XI IPA 4 SMA Negeri 5 Madiun. Dari hasil analisis hasil *pre-test*, kelimanya masuk dalam klasifikasi tinggi (lebih dari 56,197).

Pada pertemuan pertama, kelompok konseli masih merasa kebingungan dengan diadakannya konseling kelompok. Konseli masih merasa bertanya kenapa mereka dijadikan sebagai subyek dalam penelitian ini. Untuk meyakinkan konseli, konselor memberitahukan skor yang didapat dari hasil analisis *pre-test* pada masing-masing anggota kelompok. Konselor juga menjelaskan perilaku *cyberloafing* secara umum sehingga kelompok konseli mampu memahami alasan menjadi subyek dalam penelitian ini. Pada pertemuan pertama ini juga diberikan pemahaman tentang konseling kelompok dalam bimbingan dan konseling serta asas dan kesepakatan kontrak dalam pelaksanaannya. Berikut perkembangan masing-masing anggota kelompok selama mengikuti proses konseling kelompok.

a. Subyek CKD

Pada pertemuan kedua, konselor mengadakan wawancara asesmen kepada masing-masing konseli. Konselor menanyakan bentuk *cyberloafing* yang biasanya dilakukan oleh

UNESA Universitas Negeri Surabaya

masing-masing konseli serta faktor yang menyebabkan kemunculan perilaku. Dalam hal ini CKD menyebutkan bahwa bentuk *cyberloafing* yang dilakukan seperti, bermain sosial media, bermain game online hingga membaca artikel yang ada di internet. Hal ini dilakukan ketika CKD merasa jenuh dengan suasana pembelajaran di kelasnya. Selain itu juga dengan ada nya jam kosong juga mendorong CKD untuk memunculkan perilaku. CKD menyebutkan bahwa dengan mengakses internet seperti hal yang biasa dilakukan akan memberi kesenangan tersendiri sehingga mampu menghilangkan perasaan jenuh. CKD juga sering mendapat teguran dari guru yang sedang mengajar di kelas dan meminta untuk tidak bermain *handphone* selama pelajaran. CKD bermain sosial media untuk mengadakan pembicaraan dengan temannya atau mengetahui informasi yang ada di internet, bermain game online untuk mendapat kesenangan dan membaca artikel untuk memperoleh informasi.

Setelah mengetahui bentuk *cyberloafing* dan faktor yang menyebabkan CKD memunculkannya, konselor meminta CKD untuk mengidentifikasi apa saja konsekuensi yang didapatkan ketika melakukan *cyberloafing*. CKD menyebutkan bahwa dengan memunculkan perilaku *cyberloafing*, konseli akan mendapat kesenangan. Selain itu juga mampu menghilangkan perasaan jenuh yang muncul ketika jam pelajaran. Selain konsekuensi yang bersifat positif, CKD juga menyebutkan konsekuensi negatif yang ditimbulkan ketika melakukan *cyberloafing*. Secara umum konseli menyebutkan bahwa konsekuensi yang didapat seperti kurang mampu berkonsentrasi terhadap materi yang disampaikan sehingga menyebabkan kurang mampu memahami materi pelajaran. CKD juga menyebutkan bahwa dengan melakukan *cyberloafing*, CKD akan menjadi lupa terhadap materi yang diajarkan setelah melakukan *cyberloafing*. Berikut merupakan tabel konseptualisasi ABK dari perilaku *cyberloafing* pada subyek CKD.

Tabel 4.9 Analisis Anteseden Subyek CKD

Anteseden	Behavior	Konsekuensi
1.Perasaan jenuh pada suasana pembelajaran	1. Bermain sosial media 2. Bermain game online 3. Membaca artikel yang tidak berkaitan dengan materi	1. Mendapat teguran dari guru 2. Lupa terhadap materi yang sudah dijelaskan

Berikut hasil kontrol diri pada setiap aspek *self-control* pada masing-masing subyek.

1. Kontrol Kognisi
   a) Kognisi awal : Subyek memiliki keyakinan bahwa dengan melakukan *cyberloafing*, subyek akan mendapat kesenangan tersendiri ketika mengalami kelelahan saat belajar di dalam kelas
   b) *Reinforcement* : Konselor menanyakan cita-cita subyek. Subyek menjelaskan bahwa dia ingin masuk di Sekolah Tinggi Kepolisian. Setelah mengetahui keinginan subyek, konselor menanyakan apakah dengan melakukan *cyberloafing*, subyek akan mampu meraih keinginan tersebut. Sedangkan untuk dapat memasuki Sekolah Tinggi Kepolisian harus melalui serangkaian seleksi.
   c) Hasil kognisi : Subyek berhasil mengurangi *cyberloafing* setelah menyadari bahwa subyek akan kesulitan meraih keinginannya ketika subyek masih melakukan *cyberloafing* ketika jam pelajaran. Subyek juga menyadari bahwa ketika subyek melakukan *cyberloafing* maka akan mengganggu konsentrasi dan pemahamannya terhadap materi pelajaran yang kemungkinan akan menjadi materi tes masuk yang akan subyek lalui ketika mendaftar di Sekolah Tinggi Kepolisian.
2. Kontrol Perilaku
   a) Perilaku awal : Subyek melakukan *cyberloafing* ketika merasa jenuh dan bosan dengan suasana pelajaran
   b) *Reinforcement* : Konselor bersama subyek melakukan perumusan strategi untuk menghindari pengalaman jenuh terhadap suasana pelajaran secara lebih positif. Beberapa rumusan strategi yang dirumuskan didasarkan pada subyek.
   c) Hasil perilaku : Subyek berhasil melakukan strategi berupa mencatat sambil menggambar ilustrasi pada buku catatan subyek sebagai pengganti perilaku *cyberloafing* ketika menemui situasi yang sama. Selain itu, subyek juga mematikan *handphone* saat kegiatan belajar dan hanya digunakan saat jam istirahat.
3. Kontrol Keputusan
   a) Keputusan awal : Subyek mengalami *under control* saat konselor melakukan wawancara awal konseling. Subyek mengaku sering melakukan *cyberloafing* ketika jam pelajaran tanpa memikirkan konsekuensi yang akan didapatkan. Subyek juga mengaku bahwa guru pernah meminta peserta didik untuk mengumpulkan *handphone* saat akan memulai pelajaran. Namun subyek hanya mengumpulkan *case handphone* dan

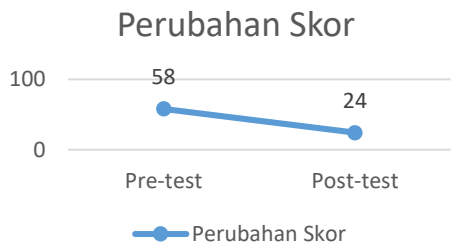
UNESA Universitas Negeri Surabaya

tetap menyimpan *handphone* di dalam saku.

b) *Reinforcement* : Konselor membantu subyek untuk meningkatkan kontrol keputusan sekaligus kognisi dengan mengubah keyakinan dan penilaian subyek terhadap perilaku *cyberloaing* dengan memperhatikan konsekuensi yang akan didapatkan di masa depan subyek. Konselor juga membantu subyek untuk mengontrol keputusannya dengan memanfaatkan tugas *self-report* sebagai pengingat pada subyek untuk mengurangi perilaku *cyberloafing* saat jam pelajaran. Di dalam *self-report* tersebut mencatat data jumlah perilaku *cyberloafing* subyek pada setiap hari nya.

c) Hasil keputusan : Subyek berhasil mengubah keyakinan dan penilaiannya terhadap *cyberloafing* yang sering subyek lakukan dengan lebih memperhatikan konsekuensi atau dampak yang mungkin saja didapatkan subyek di masa mendatang. Hal ini sekaligus mendukung subyek untuk mengambil keputusan secara tepat untuk mengurangi kebiasaan *cyberloafing*.

Berikut grafik penurunan skor tingkat perilaku *cyberloafing* pada subyek CKD berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*.



Gambar 4.4 Grafik Perubahan Skor Subyek CKD

Pada grafik penurunan pada subyek disebutkan bahwa terdapat penurunan sebesar 34 poin. Penurunan ini juga ditandai dengan penurunan pada rentang kemunculan perilaku subyek yang tertera pada *self-report*. Adapun subyek mengalami penurunan skor *cyberloafing* yaitu pada indikator situasi yang tidak tepat, konten yang tidak sesuai dan bersosial media. Penurunan ini disebabkan adanya peningkatan *self-control* pada kognisi, perilaku dan konsekuensi subyek untuk mengurangi *cyberloafing* pada subyek.

b. Subyek JK

Bentuk perilaku *cyberloafing* yang dimunculkan JK berupa bermain sosial media, game online, menonton video di youtube, membuka toko online hingga membaca berita yang menjadi *highlight* pada peramban. Bahkan JK mengaku sering melakukan *cyberloafing* saat guru menerangkan atau saat mengerjakan tugas yang diberikan. Sama hal nya dengan CKD, JK memunculkan perilaku *cyberloafing* tersebut saat menemui perasaan jenuh dan bosan saat jam pembelajaran. Selain perilaku *cyberloafing*, JK juga mengaku sering tidur ketika menemui situasi yang sama. JK juga sering melakukan *cyberloafing* bersama subyek lainnya, yaitu AHP. Keduanya sering mengajak satu sama lain untuk memunculkan perilaku *cyberloafing* ketika sudah merasa jenuh dan bosan ketika jam pelajaran. Selain itu adanya jam kosong juga menjadi salah satu faktor penyebab munculnya perilaku *cyberloafing* pada subyek JK.

Setelah mendapatkan data mengenai bentuk dan faktor penyebab kemunculan perilaku *cyberloafing*, konselor meminta subyek JK untuk menyebutkan konsekuensi yang didapatkan subyek JK ketika memunculkan perilaku *cyberloafing*. Menurut pengakuan JK, konsekuensi yang didapatkan seperti kurang mampu untuk berkonsentrasi saat penyampaian materi oleh guru. Sehingga subyek merasa kesulitan untuk memahami materi yang disampaikan. Konsekuensi lain yang didapatkan JK yaitu tugas yang sering diabaikan. Karena ketidakmampuan JK dalam memahami materi pelajaran, subyek menjadi kesulitan dalam mengerjakan tugas yang diberikan. Sehingga perilaku *cyberloafing* sering dijadikan pelampiasan ketika menemui kesulitan dalam mengerjakan tugas dari guru. Berikut merupakan tabel konseptualisasi ABK dari perilaku *cyberloafing* pada subyek JK.

Tabel 4.10 Analisis Anteseden Subyek JK

Anteseden	Behavior	Konsekuensi
1. Perasaan jenuh pada suasana pembelajaran 2. Pengaruh teman sebangku	1. Bermain sosial media 2. Bermain game online 3. Membaca artikel yang *trending* 4. Menonton video di YouTube 5. Membuka toko online	1. Kehilangan konsentrasi saat belajar 2. Tugas menjadi terabaikan

Berikut hasil kontrol diri pada setiap aspek *self-control* pada masing-masing subyek.

1. Kontrol Kognisi

a) Kognisi awal : Subyek memiliki keyakinan bahwa dengan melakukan *cyberloafing*, subyek tidak akan mengantuk ketika timbul perasaan jenuh dan bosan saat guru menerangkan materi pelajaran. Subyek

UNESA Universitas Negeri Surabaya

juga menambahkan bahwa *cyberloafing* bukan merupakan suatu perilaku yang bermasalah dan sangat sulit untuk dikurangi

b) *Reinforcement* : Sama hal nya dengan subyek CKD, JK memiliki keinginan untuk masuk di Sekolah Tinggi Kepolisian atau Akademi Angkatan. Konselor juga menanyakan apakah dengan melakukan *cyberloafing*, subyek akan mampu meraih keinginan tersebut. Sedangkan untuk dapat Sekolah Tinggi tersebut harus melalui serangkaian seleksi. Konselor juga menjelaskan bahwa *cyberloafing* dapat berupa perilaku bermasalah ketika dilakukan pada situasi yang kurang sesuai, contohnya saat kegiatan pembelajaran.

c) Hasil kognisi : Subyek mampu untuk mengubah keyakinan bahwa dengan memunculkan *cyberloafing* akan berdampak pada pemahaman terhadap materi yang dijelaskan oleh guru. Hal itu juga akan berdampak pada saat subyek mengikuti seleksi penerimaan di sekolah tinggi yang subyek inginkan.

2. Kontrol Perilaku

a) Perilaku awal : Subyek melakukan *cyberloafing* ketika merasa jenuh dan bosan dengan suasana pelajaran. Selain itu juga karena faktor subyek AHP yang merupakan teman sebangku subyek yang mendorong keduanya untuk melakukan *cyberloafing*.

b) *Reinforcement* : Konselor bersama subyek melakukan perumusan strategi untuk menghindari pengalaman jenuh terhadap suasana pelajaran secara lebih positif. Beberapa rumusan strategi yang dirumuskan didasarkan pada subyek.

c) Hasil perilaku : Sama hal nya dengan subyek CKD, subyek berhasil melakukan strategi berupa mencatat sambil menggambar ilustrasi pada buku catatan subyek sebagai pengganti perilaku *cyberloafing* ketika menemui situasi yang sama. Pengaruh subyek AHP sebagai teman sebangku juga membantu subyek untuk saling mengingatkan tentang komitmen untuk mencapai tujuan.

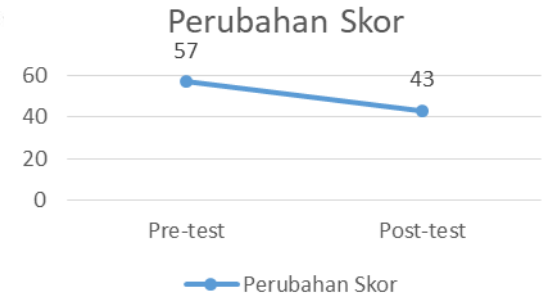
3. Kontrol Keputusan

a) Keputusan awal : Subyek mengalami *under control* saat konselor melakukan wawancara awal konseling. Subyek mengaku sering melakukan *cyberloafing* ketika jam pelajaran tanpa memikirkan konsekuensi yang akan didapatkan. Bahkan subyek mengaku sering bermain *game online* bersama subyek AHP saat guru menjelaskan materi di depan kelas.

b) *Reinforcement* : Konselor membantu subyek untuk meningkatkan kontrol keputusan sekaligus kognisi dengan mengubah keyakinan dan penilaian subyek terhadap perilaku *cyberloafing* dengan memperhatikan konsekuensi yang akan didapatkan di masa depan subyek.

c) Hasil keputusan : Subyek berhasil mengubah keyakinan dan penilaiannya terhadap *cyberloafing* yang sering subyek lakukan dengan lebih memperhatikan konsekuensi atau dampak yang mungkin saja didapatkan subyek di masa mendatang. Hal ini sekaligus mendukung subyek untuk mengambil keputusan secara tepat untuk mengurangi kebiasaan *cyberloafing*.

Berikut grafik penurunan skor tingkat perilaku *cyberloafing* pada subyek JK berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*.



Gambar 4.5 Grafik Perubahan Skor Subyek JK

Pada grafik penurunan pada subyek disebutkan bahwa terdapat penurunan sebesar 14. Penurunan ini juga ditandai dengan penurunan pada rentang kemunculan perilaku subyek yang tertera pada *self-report*. Adapun subyek mengalami penurunan skor *cyberloafing* yaitu pada indikator situasi yang tidak tepat, konten yang tidak sesuai dan bersosial media. Penurunan ini disebabkan adanya peningkatan *self-control* pada kognisi, perilaku dan konsekuensi subyek untuk mengurangi *cyberloafing* pada subyek.

c. Subyek AHP

Bentuk perilaku *cyberloafing* yang berbeda ditunjukkan oleh AHP. AHP mengaku sering membaca artikel saat jam pelajaran, khususnya artikel tentang sepak bola. Selain itu AHP juga mencari informasi terkait sepak bola melalui sosial media. Menurut AHP, dengan membaca artikel pada peramban atau sosial media akan menambahkan wawasan baru bagi AHP. AHP juga mengungkapkan bahwa faktor yang menyebabkan AHP memunculkan perilaku *cyberloafing* tersebut adanya perasaan bosan saat jam pembelajaran. AHP juga mengungkapkan bahwa JK yang merupakan teman sebangku juga salah satu faktor pendorong bagi AHP ketika JK juga memunculkan perilaku *cyberloafing*. AHP mengaku bahwa subyek tidak terlalu suka untuk bermain game online. Berdasarkan pengalaman subyek, sudah sejak SMP subyek sudah mengurangi bermain game online. AHP menambahkan adanya LED notifikasi pada *handphone* nya juga membuat subyek penasaran

untuk membuka notifikasi tersebut. AHP juga tidak mengetahui bagaimana cara untuk menonaktifkan LED notifikasi ketika ada pemberitahuan yang muncul pada *handphone* subyek.

Setelah mendapatkan data mengenai bentuk dan faktor penyebab kemunculan perilaku *cyberloafing*, konselor meminta subyek AHP untuk menyebutkan konsekuensi yang didapatkan subyek AHP ketika memunculkan perilaku *cyberloafing*. Sama seperti subyek JK, berdasarkan pengakuan AHP, konsekuensi yang didapatkan setelah melakukan *cyberloafing* adalah tidak mampu berkonsentrasi pada materi yang dijelaskan. Hal ini membuat subyek kesulitan untuk memahami materi yang diajarkan oleh guru. Sama seperti subyek JK, AHP juga mengabaikan tugas yang diberikan ketika tidak mengetahui bagaimana cara untuk mengerjakan tugas tersebut dan melampiaskan nya dengan melakukan *cyberloafing*.

Berikut merupakan tabel konseptualisasi ABK dari perilaku *cyberloafing* pada subyek AHP.

Tabel 4.11 Analisis Anteseden Subyek AHP

Anteseden	Behavior	Konsekuensi
1. Perasaan jenuh pada suasana pembelajaran 2. Pengaruh teman sebangku 3. Adanya LED notifikasi pada *handphone*	1. Bermain sosial media 2. Membaca artikel dan berita tentang sepak bola	1. Kehilangan konsentrasi saat belajar 2. Tugas menjadi terabaikan

Berikut hasil kontrol diri pada setiap aspek *self-control* pada masing-masing subyek.

1. Kontrol Kognisi
   a) Kognisi awal : Subyek memiliki keyakinan bahwa memperhatikan materi yang dijelaskan oleh guru akan sangat melelahkan sehingga dengan melakukan *cyberloafing*, subyek akan mendapatkan wawasan baru meskipun dilakukan pada situasi yang kurang tepat. Selain itu subyek berpikir bahwa saat SMA inilah waktu untuk sedikit santai, karena menurut pengakuan subyek, dia sudah sangat ambisius selama menuntut ilmu di SD dan SMP. Subyek juga beranggapan bahwa *cyberloafing* merupakan kegiatan yang biasa dilakukan tanpa memperhatikan situasi.
   b) *Reinforcement* : Konselor membantu subyek dengan mengubah keyakinan dan penilaian subyek tentang *cyberloafing*. Konselor menjelaskan bahwa *cyberloafing* dapat bersifat positif bahkan negatif jika dilakukan pada situasi yang tidak tepat, khususnya saat kegiatan pembelajaran.
   c) Hasil kognisi : Subyek mampu memahami tentang perilaku *cyberloafing* dan mengubah penilaian subyek tentang perilaku *cyberloafing* yang sering dilakukan. Subyek mengaku sadar bahwa pemahaman materi yang dijelaskan oleh guru merupakan kebutuhan yang harus diprioritaskan oleh subyek.
2. Kontrol Perilaku
   a) Perilaku awal : Subyek melakukan *cyberloafing* ketika merasa jenuh dan bosan dengan suasana pelajaran. Selain itu juga karena faktor subyek JK yang merupakan teman sebangku subyek yang mendorong keduanya untuk melakukan *cyberloafing*.
   b) *Reinforcement* : Konselor bersama subyek melakukan perumusan strategi untuk menghindari pengalaman jenuh terhadap suasana pelajaran secara lebih positif. Beberapa rumusan strategi yang dirumuskan didasarkan pada subyek.
   c) Hasil perilaku : Sama hal nya dengan subyek CKD dan JK, subyek berhasil melakukan strategi berupa mencatat sambil menggambar ilustrasi pada buku catatan subyek sebagai pengganti perilaku *cyberloafing* ketika menemui situasi yang sama. Pengaruh subyek JK sebagai teman sebangku juga membantu subyek untuk saling mengingatkan tentang komitmen untuk mencapai tujuan.
3. Kontrol Keputusan
   a) Keputusan awal : Karena keyakinan subyek bahwa SMA merupakan saat untuk menjadi lebih santai, maka subyek sering memunculkan *cyberloafing* sebagai perilaku yang biasa dilakukan. Subyek juga tidak mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin didapatkan ketika memilih untuk lebih memprioritaskan kesenangan.
   b) *Reinforcement* : Konselor membantu subyek untuk meningkatkan kontrol keputusan sekaligus kognisi dengan mengubah keyakinan dan penilaian subyek terhadap perilaku *cyberloafing* dengan memperhatikan konsekuensi yang akan didapatkan di masa depan subyek. Selain itu juga dilakukan dengan memanfaatkan tugas *self-report* sebagai pengingat pada subyek untuk mengurangi perilaku *cyberloafing* saat jam pelajaran. Di dalam *self-report* tersebut mencatat data jumlah perilaku *cyberloafing* subyek pada setiap hari nya.

UNESA Universitas Negeri Surabaya

c) Hasil keputusan : Subyek mampu untuk mengubah keputusan dengan mempertimbangkan konsekuensi yang didapat ketika melakukan *cyberloafing*. Subyek juga mampu untuk berupaya agar lebih memprioritaskan kebutuhan akan ilmu di sekolah daripada keinginan pribadi subyek.

Berikut grafik penurunan skor tingkat perilaku *cyberloafing* pada subyek AHP berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*.

Gambar 4.6 Grafik Perubahan Skor Subyek AHP

Pada grafik penurunan pada subyek disebutkan bahwa terdapat penurunan sebesar 23. Penurunan ini juga ditandai dengan penurunan pada rentang kemunculan perilaku subyek yang tertera pada *self-report*. Adapun subyek mengalami penurunan skor *cyberloafing* yaitu pada indikator situasi yang tidak tepat, konten yang tidak sesuai dan bersosial media. Penurunan ini disebabkan adanya peningkatan *self-control* pada kognisi, perilaku dan konsekuensi subyek untuk mengurangi *cyberloafing* pada subyek

d. Subyek CWAW

Menurut CWAW, perilaku *cyberloafing* yang dilakukan berupa menonton video di youtube, bermain sosial media dan membuka toko online. CWAW mengungkapkan bahwa dirinya sering membuka toko online untuk mencari sesuatu yang diinginkan. CWAW juga sering memainkan tantangan pada salah satu aplikasi toko online untuk mendapatkan *voucher* potongan harga. Bahkan menurut pengakuan CWAW perilaku *cyberloafing* tersebut dilakukan ketika jam pelajaran. Faktor yang menyebabkan CWAW melakukan *cyberloafing* tersebut selain merasa bosan juga ketika tidak dalam *mood* yang baik hingga tidak menyukai guru yang mengajar di kelasnya. CWAW mengungkapkan bahwa subyek kurang sesuai dengan metode mengajar dari guru. Hal yang tidak disukai subyek yaitu metode belajar yang kurang interaktif dan bersifat satu arah. Hal ini membuat CWAW sering tidak dalam *mood* yang baik ketika sedang mengikuti kegiatan belajar mengajar di dalam kelas. Untuk menaikkan *mood*, subyek CWAW melampiaskannya dengan bermain sosial media. Dengan bermain sosial media, subyek merasa mendapat kesenangan tersendiri sehingga mampu meningkatkan *mood*.

Setelah mendapatkan data mengenai bentuk dan faktor penyebab kemunculan perilaku *cyberloafing*, konselor meminta subyek CWAW untuk menyebutkan konsekuensi yang didapatkan subyek CWAW ketika memunculkan perilaku *cyberloafing*. Berdasarkan pengakuan dari CWAW, dengan melakukan *cyberloafing*, subyek menjadi kesulitan untuk berkonsentrasi terhadap penjelasan guru. Hal ini menyebabkan subyek kesulitan untuk memahami materi yang disampaikan oleh guru. Berikut merupakan tabel konseptualisasi ABK dari perilaku *cyberloafing* pada subyek CWAW.

Tabel 4.12 Analisis Anteseden Subyek CWAW

Anteseden	Behavior	Konsekuensi
1. Tidak dalam *mood* yang baik karena metode guru dalam mengajar 2. Perasaan jenuh pada suasana pembelajaran	1. Bermain sosial media 2. Menonton video di YouTube 3. Membuka situs toko online	1. Kehilangan konsentrasi saat belajar 2. Kurang mampu memahami materi pelajaran

Berikut hasil kontrol diri pada setiap aspek *self-control* pada masing-masing subyek.

1. Kontrol Kognisi

a) Kognisi awal : Subyek memiliki keyakinan bahwa dengan *cyberloafing*, subyek akan mendapat kesenangan tersendiri dan dapat meningkatkan *mood* ketika jenuh saat mengikuti kegiatan pembelajaran. Subyek mengaku sering tidak dalam *mood* yang baik ketika tidak memahami materi yang diajarkan oleh guru.

b) *Reinforcement* : Konselor membantu subyek untuk mengubah penilaian dan keyakinan tentang *cyberloafing* untuk meningkatkan *mood* subyek. Konselor bertanya kepada subyek apakah dengan melakukan *cyberloafing*, subyek akan mampu memahami materi pelajaran yang secara tidak langsung mempengaruhi tingkat *mood* yang dialami oleh subyek.

c) Hasil Kognisi : Subyek mampu mengubah penilaiannya tentang perilaku *cyberloafing*. Subyek berkeyakinan bahwa melakukan *cyberloafing* hanya akan menimbulkan kesenangan sesaat dan akan dilakukan secara berulang ketika menemui *mood* yang kurang baik kembali. Subyek juga menambahkan bahwa dengan melakukan *cyberloafing*, subyek tetap akan kesulitan memahami materi

pelajaran sehingga menimbulkan *mood* yang kurang baik pada jam pelajaran selanjutnya.

2. Kontrol Perilaku
   a) Perilaku awal : Subyek memunculkan *cyberloafing* saat mengalami kejenuhan dengan suasana pembelajaran di kelas. Menurut pengakuan subyek memunculkan *cyberloafing* bahkan ketika guru sedang menerangkan materi di depan kelas.
   b) *Reinforcement* : Konselor membantu subyek untuk mengurangi perilaku *cyberloafing* dengan melakukan perumusan strategi untuk menghindari pengalaman jenuh terhadap suasana pelajaran secara lebih positif. Beberapa rumusan strategi yang dirumuskan didasarkan pada subyek.
   c) Hasil perilaku : Subyek mengaku berhasil menurunkan perilaku *cyberloafing* dengan melakukan strategi berupa menonaktifkan data internet yang ada pada *handphone* subyek saat jam pelajaran berlangsung. Menurut pengakuan subyek hanya mengakses internet saat jam istirahat.
3. Kontrol Keputusan
   a) Keputusan awal : Subyek memutuskan untuk memunculkan *cyberloafing* ketika mengalami kejenuhan dan tidak dalam *mood* yang baik dalam mengikuti kegiatan belajar di dalam kelas. Subyek melakukan *cyberloafing* tanpa mengetahui adanya konsekuensi yang akan didapatkan setelah melakukan *cyberloafing*. Subyek berani melakukan *cyberloafing* bahkan ketika guru sedang menerangkan materi pelajaran di depan kelas.
   b) *Reinforcement* : Konselor membantu subyek untuk mengontrol keputusannya dengan memanfaatkan tugas *self-report* sebagai pengingat pada subyek untuk mengurangi perilaku *cyberloafing* saat jam pelajaran. Di dalam *self-report* tersebut mencatat data jumlah perilaku *cyberloafing* subyek pada setiap hari nya.
   c) Hasil keputusan : Subyek berhasil memanfaatkan tugas *self-report* sebagai pengingat untuk mengurangi perilaku *cyberloafing*. Ketika mencatat laporan perilaku *cyberloafing*, subyek harus berpikir kembali untuk memunculkan perilaku *cyberloafing* untuk kesekian kalinya. Sehingga hal ini berpengaruh pada keputusan subyek untuk membatalkan kemunculan *cyberloafing*. Hal ini dapat dilihat dari jumlah kemunculan perilaku *cyberloafing* yang ada pada hasil *self-report* subyek yang ada penurunan.

Berikut grafik penurunan skor tingkat perilaku *cyberloafing* pada subyek CWAW berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*.

Gambar 4.7 Grafik Perubahan Skor Subyek CWAW

Pada grafik penurunan pada subyek disebutkan bahwa terdapat penurunan sebesar 19. Penurunan ini juga ditandai dengan penurunan pada rentang kemunculan perilaku subyek yang tertera pada *self-report*. Adapun subyek mengalami penurunan skor *cyberloafing* yaitu pada indikator situasi yang tidak tepat, konten yang tidak sesuai dan bersosial media. Penurunan ini disebabkan adanya peningkatan *self-control* pada kognisi, perilaku dan konsekuensi subyek untuk mengurangi *cyberloafing* pada subyek.

e. Subyek RIJ

Faktor yang berbeda justru diungkapkan oleh RIJ. Menurut pengakuannya, faktor yang paling dominan ketika RIJ melakukan *cyberloafing* di dalam kelas adalah dengan munculnya notifikasi yang ada pada *handphone*. Dengan munculnya notifikasi dari aplikasi seperti sosial media dan youtube, membuat RIJ merasa penasaran dan membuka aplikasi yang memunculkan notifikasi tersebut. RIJ menyebutkan bahwa bentuk perilaku *cyberloafing* yang dilakukan antara lain seperti menonton video di youtube hingga bermain sosial media. RIJ juga sering memunculkan perilaku *cyberloafing* saat jam pelajaran. Menurutnya dengan menonton video di YouTube dan bermain sosial media, selain mendapat wawasan tambahan, juga merupakan kesenangan tersendiri bagi RIJ.

Setelah mendapatkan data mengenai bentuk dan faktor penyebab kemunculan perilaku *cyberloafing*, konselor meminta subyek RIJ untuk menyebutkan konsekuensi yang didapatkan subyek RIJ ketika memunculkan perilaku *cyberloafing*. Berdasarkan pengakuan dari RIJ, dengan melakukan *cyberloafing*, subyek menjadi kesulitan untuk berkonsentrasi terhadap penjelasan guru. Hal ini menyebabkan subyek kesulitan untuk memahami materi yang disampaikan oleh guru, khususnya pada mata pelajaran kimia. Berikut merupakan tabel konseptualisasi ABK dari perilaku *cyberloafing* pada subyek RIJ.

UNESA Universitas Negeri Surabaya

Tabel 4.13 Analisis Anteseden Subyek RIJ

Anteseden	Behavior	Konsekuensi
1. Perasaan jenuh pada suasana pembelajaran 2. Adanya notifikasi dari aplikasi pada *handphone*	1. Bermain sosial media 2. Menonton video di YouTube	1. Kehilangan konsentrasi saat belajar 2. Kurang mampu memahami materi pelajaran kimia

Berikut hasil kontrol diri pada setiap aspek *self-control* pada masing-masing subyek.

1. Kontrol Kognisi
   a) Kognisi awal : Subyek memiliki keyakinan bahwa *cyberloafing* dapat memberikan wawasan dan pengetahuan baru kepada subyek. Subyek juga berkeyakinan bahwa *cyberloafing* dapat mencegah diri subyek agar tidak *kurang update* terhadap informasi tentang peristiwa yang terbaru.
   b) *Reinforcement* : Konselor membantu subyek dengan mengubah keyakinan dan penilaian subyek tentang *cyberloafing*. Konselor menjelaskan bahwa *cyberloafing* dapat bersifat positif bahkan negatif jika dilakukan pada situasi yang tidak tepat, khususnya saat kegiatan pembelajaran.
   c) Hasil kognisi : Subyek berhasil mengubah keyakinan dan penilainnya tentang perilaku *cyberloafing*. Hasil penilain subyek bahwa perilaku *cyberloafing* dapat merupakan perilaku positif bahkan negatif bergantung pada situasi dan kondisi kemunculannya.
2. Kontrol Perilaku
   a) Perilaku awal : Selain munculnya kejenuhan dengan suasana kegiatan belajar di kelas, perilaku *cyberloafing* dimunculkan ketika adanya notifikasi pemberitahuan tentang informasi yang beredar di internet
   b) *Reinforcement* : Konselor bersama subyek melakukan perumusan strategi untuk menghindari pengalaman jenuh terhadap suasana pelajaran secara lebih positif. Beberapa rumusan strategi yang dirumuskan didasarkan pada subyek.
   c) Hasil perilaku : Subyek mengurangi perilaku *cyberloafing* dan menggantinya dengan pencegahan berupa mematikan notifikasi yang ada pada aplikasi di *handphone* subyek, mematikan data internet saat jam pelajaran hingga mematikan prioritas jaringan yang ada pada *handphone* subyek. Sehingga subyek dapat lebih berkonsentrasi dengan memperhatikan penjelasan dari guru tanpa terganggu adanya notifikasi pada *handphone* subyek.
3. Kontrol Keputusan
   a) Keputusan awal : Dengan munculnya notifikasi pada *handphone*, subyek akan membuka informasi yang ada pada notifikasi tersebut tanpa memperhatikan situasi dan kondisi yang ada.
   b) *Reinforcement* : Konselor membantu subyek untuk meningkatkan kontrol keputusan sekaligus kognisi dengan mengubah keyakinan dan penilaian subyek terhadap perilaku *cyberloafing* dengan memperhatikan situasi secara lebih tepat.
   c) Hasil keputusan : Dengan strategi pencegahan yang dilakukan, subyek berhasil memutuskan untuk mengurangi perilaku *cyberloafing* dan dapat mengakses internet sesuai dengan situasi dan kondisi yang lebih tepat.

Berikut grafik penurunan skor tingkat perilaku *cyberloafing* pada subyek RIJ berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*.

Gambar 4.8 Grafik Perubahan Skor Subyek RIJ

Pada grafik penurunan pada subyek disebutkan bahwa terdapat penurunan sebesar 53. Penurunan ini juga ditandai dengan penurunan pada rentang kemunculan perilaku subyek yang tertera pada *self-report*. Adapun subyek mengalami penurunan skor *cyberloafing* yaitu pada indikator situasi yang tidak tepat, konten yang tidak sesuai dan bersosial media. Penurunan ini disebabkan adanya peningkatan *self-control*

pada kognisi, perilaku dan konsekuensi subyek untuk mengurangi *cyberloafing* pada subyek.

Pembahasan Hasil Penelitian

Teknik *self-control* dalam konseling kelompok ini hanya terbatas untuk menguji apakah terdapat perbedaan hasil skor perilaku *cyberloafing* pada subyek yang pada awalnya termasuk dalam kategori tinggi menjadi sedang atau rendah setelah diberikannya perlakuan. Penelitian ini melibatkan peserta didik kelas XI IPA 4 di SMA Negeri 5 Madiun. Hal ini dikarenakan di dalam kelas tersebut terdapat beberapa peserta didik yang memiliki skor perilaku *cyberloafing* yang tergolong tinggi.

Langkah pertama dalam penelitian ini adalah melakukan pengumpulan data peserta didik. Pengumpulan data dalam pengukuran awal (*Pre-test)* ini digunakan untuk mengetahui kondisi awal pada subyek dalam penelitian ini. Pengukuran awal dilakukan pada siswa kelas XI IPA 4 SMA Negeri 5 Madiun dengan memberikan sebuah angket tentang perilaku *cyberloafing*. Respon yang diberikan peserta didik akan dianalisis untuk menentukan subyek penelitian.

Dalam penelitian ini perlakuan diberikan kepada 5 peserta didik yang telah ditentukan dari hasil *pretest* sebelumnya. Adapun subyek dari penelitian ini antara lain AHP, CKD, CWAW, JK dan RIJ. Berdasarkan hasil analisis dari pengukuran awal menunjukkan bahwa skor dari kelima subyek terklasifikasi tinggi. Perlakuan yang diberikan yaitu konseling kelompok dengan teknik *self control*. Konseling kelompok ini dilakukan dalam 5 kali tatap muka.

Penelitian ini mampu mengurangi skor perilaku *cyberloafing* pada peserta didik salah satunya melalui keberhasilan konselor dalam membina hubungan baik dengan peserta didik selama proses konseling. Menurut Komalasari, dkk (2011) konselor harus mampu menunjukan sikap yang selaras dan keaslian (*congruence and genuiness)*, penerimaan tanpa adanya sebuah syarat (*unconditional and genuiness)* dan pemahaman empati yang tepat (*accurate emphatic understanding).* Hal ini perlu diperhatikan oleh konselor agar peserta didik yang mengikuti proses konseling kelompok akan merasa nyaman dan akan terbuka dalam mengeksplorasi pengalamannya selama proses konseling berlangsung.

Hasil analisis selama pemberian perlakuan menyebutkan bahwa ditemui masalah peserta didik mengenai perilaku *cyberloafing* antara lain peserta didik sering menggunakan akses internet untuk keperluan pribadi yang tidak berkaitan dengan materi pelajaran selama proses kegiatan belajar mengajar berlangsung. Bentuk penggunaaan akses internet tersebut antara lain seperti, bermain sosial media, bermain game online, membaca artikel dan berita yang tidak berkaitan dengan materi pelajaran, *streaming* video online hingga membuka situs belanja. Permasalahan tersebut sesuai dengan bentuk-bentuk perilaku *cyberloafing* menurut Blanchard dan Henle (2008). Adapun bentuk perilaku *cyberloafing* menurut Blanchard dan Henle (2008) terbagi menjadi 2 yaitu, *minor cyberloafing* dan *serious cyberloafing*. Bentuk *minor cyberloafing* antara lain seperti mengirim dan menerima *e-mail*, mengunjungi berbagai situs, bermain sosial media, bermain *game online* hingga mengunjungi situs perbelanjaan. Sementara bentuk *serious cyberloafing* antara lain hal yang mengandung konten ilegal atau tidak sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku, seperti judi *online* hingga membuka situs dan menonton video yang mengandung unsur pornografi.

Dari hasil penelitian ini didapatkan hasil bahwa perilaku *cyberloafing* pada peserta didik menurun dilihat dari penurunan skor dan perubahan perilaku, kognisi dan keputusan secara lebih positif pada masing-masing subyek penelitian. Subyek CKD mendapat skor *pre-test* sebesar 58 dan mengalami penurunan skor menjadi 24. Sebelum diberikan perlakuan, subyek mengaku sering bermain sosial media, game online hingga membaca artikel yang tidak berkaitan dengan materi pelajaran. Subyek melakukan *cyberloafing* bahkan saat kegiatan pembelajaran berlangsung. Setelah dilakukan kontrol terhadap kognisi, perilaku dan keputusan, subyek mampu untuk mengurangi perilaku *cyberloafing*. Hal ini dapat diketahui dari penurunan skor pada *post-test*. Subyek CKD mengalami penurunan *cyberloafing* pada aspek situasi yang tidak tepat, konten yang tidak sesuai dan bersosial media.

Subyek JK mendapat skor *pre-test* sebesar 57 dan mengalami penurunan skor menjadi 43. Sebelum diberikan perlakuan, subyek mengaku sering bermain sosial media, game online, membaca artikel yang *trending*, *streaming* video, dan membuka situs belanja. Subyek melakukan *cyberloafing* bahkan saat kegiatan pembelajaran berlangsung. Setelah dilakukan kontrol terhadap kognisi, perilaku dan keputusan, subyek mampu untuk mengurangi perilaku *cyberloafing*. Hal ini dapat diketahui dari penurunan skor pada *post-test*. Subyek JK mengalami penurunan *cyberloafing* pada aspek situasi yang tidak tepat, konten yang tidak sesuai dan bersosial media.

Subyek AHP mendapat skor *pre-test* sebesar 65 dan mengalami penurunan skor menjadi 42. Sebelum diberikan perlakuan, subyek mengaku sering bermain sosial media, hingga membaca artikel tentang sepak bola. Subyek melakukan *cyberloafing* bahkan saat kegiatan pembelajaran berlangsung. Setelah dilakukan kontrol terhadap kognisi, perilaku dan keputusan, subyek mampu untuk mengurangi perilaku *cyberloafing*. Hal ini dapat diketahui dari penurunan skor pada *post-test*. Subyek AHP mengalami penurunan *cyberloafing* pada aspek situasi yang tidak tepat, konten yang tidak sesuai dan bersosial media.

Subyek CWAW mendapat skor *pre-test* sebesar 67 dan mengalami penurunan skor menjadi 48. Sebelum diberikan perlakuan, subyek mengaku sering bermain sosial media, *streaming* video, hingga membuka situs belanja. Subyek melakukan *cyberloafing* bahkan saat

UNESA Universitas Negeri Surabaya

kegiatan pembelajaran berlangsung. Setelah dilakukan kontrol terhadap kognisi, perilaku dan keputusan, subyek mampu untuk mengurangi perilaku *cyberloafing*. Hal ini dapat diketahui dari penurunan skor pada *post-test*. Subyek CWAW mengalami penurunan *cyberloafing* pada aspek situasi yang tidak tepat, konten yang tidak sesuai dan bersosial media.

Subyek RIJ mendapat skor *pre-test* sebesar 72 dan mengalami penurunan skor menjadi 19. Sebelum diberikan perlakuan, subyek mengaku sering bermain sosial media dan *streaming* video online. Subyek melakukan *cyberloafing* bahkan saat kegiatan pembelajaran berlangsung jika muncul notifikasi aplikasi pada *handphone* subyek. Setelah dilakukan kontrol terhadap kognisi, perilaku dan keputusan, subyek mampu untuk mengurangi perilaku *cyberloafing*. Hal ini dapat diketahui dari penurunan skor pada *post-test* dan data dari *self* . Subyek RIJ mengalami penurunan *cyberloafing* pada aspek situasi yang tidak tepat, konten yang tidak sesuai dan bersosial media.

Berdasarkan hasil *Paired Sample T Test* dapat diketahui dari hasil nilai signifikansi (*2-tailed)* yaitu sebesar 0,015 pada tabel. Dengan besaran nilai signifikansi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa, nilai signifikansi (*2-tailed)* < 0,05. Sesuai dengan ketentuan untuk pengambilan keputusan dalam uji hipotesis, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat perilaku *cyberloafing* subyek antara sebelum dan setelah diberikannya perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self-control.*

Adanya penurunan skor *cyberloafing* pada subyek disebabkan karena telah diterapkannya teknik *self-control* dalam konseling kelompok. Teknik *self-control* yang diterapkan dalam konseling kelompok ini akan meningkatkan *self-control* pada diri masing-masing subyek, meliputi kontrol perilaku, kognisi dan keputusan. Sehingga dalam konseling kelompok teknik *self-control* ini, peneliti membantu subyek untuk meningkatkan; 1) kemampuan mengatur pelaksanaan, 2) kemampuan memodifikasi stimulus, 3) kemampuan untuk mengantisipasi adanya suatu keadaan atau peristiwa yang tidak diinginkan, 4) kemampuan menilai adanya suatu keadaan atau peristiwa dan 5) kemampuan mengendalikan impuls. Sehingga masing-masing subyek mampu untuk menahan dorongan-dorongan yang mengarahkan subyek untuk memunculkan *cyberloafing*

Penelitian ini mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Noratika Ardilasari (2016) yang berjudul "Hubungan *Self-Control* dengan Perilaku *Cyberloafing* pada Pegawai Negeri Sipil. Persamaan antara penelitian ini dan penelitian yang tertera di atas adalah mengkaji tentang *self-control* dan perilaku *cyberloafing*. Namun perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang tertera di atas adalah pada metode penelitian yang dilakukan. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian *pre-experimental design* dengan tujuan untuk mengetahui apakah teknik *self-control* dalam konseling kelompok mampu untuk mengurangi skor perilaku *cyberloafing* pada peserta didik SMA, sedangkan penelitian yang tertera di atas menggunakan metode korelasi dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *self-control* dengan perilaku *cyberloafing* pada pegawai negeri sipil di Kota Malang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Noratika Ardilasari (2016) dan hasil pada penelitian ini, maka dapat dipastikan bahwa *self-control* memiliki pengaruh dalam pembentukan perilaku *cyberloafing*. Hasil penelitian Noratika Ardilasari (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan yang bersifat negatif antara *self-control* dengan perilaku *cyberloafing* pada pegawai negeri sipil di Kota Malang. Hal tersebut dapat diinterpretasikan bahwa rendahnya tingkat *self-control* pada pegawai negeri sipil di Kota Malang akan mengakibatkan tingginya perilaku *cyberloafing*. Hal ini selaras dengan penelitian ini bahwa teknik *self-control* yang diterapkan dalam konseling kelompok mampu untuk mengurangi perilaku *cyberloafing* pada peserta didik di SMA Negeri 5 Madiun. Hal ini juga mengindikasikan adanya hubungan antara *self-control* dengan perilaku *cyberloafing* pada suatu individu. Dari uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self-control* dalam konseling kelompok mampu untuk mengurangi perilaku *cyberloafing* pada peserta didik di SMA Negeri 5 Madiun.

Konseling kelompok dengan teknik *self-control* dilaksanakan sesuai prosedur yang telah direncanakan sebelumnya meskipun ditemui berbagai kendala namun dapat berjalan dengan baik. Kendala yang ditemui peneliti salah satunya adalah tidak terbentuknya kelompok kontrol yang akan diterapkan pada kelompok subyek. Kelompok kontrol yang akan dibentuk kurang mendapat persetujuan dari anggota kelompok yang dipilih, dengan kata lain teman satu kelas kelompok subyek tidak bersedia untuk menjadi kelompok kontrol. Pada akhirnya untuk mengontrol kelompok subyek dilakukan dengan *self-report* meskipun pelaporannya masih kurang efektif.

Kendala lain yang ditemui adalah beberapa jadwal pertemuan pada sesi konseling sering bersamaan dengan kegiatan sekolah, seperti kegiatan sosialisasi dari mahasiswa tentang perguruan tinggi, ujian akhir semester untuk kelas XII dan beberapa kegiatan sekolah lainnya. Alhasil jumlah pertemuan konseling harus diperpendek karena menyesuaikan periode penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan pelaporan hasil penelitian kepada pihak sekolah yang dilaksanakan pada minggu terakhir dalam periode penelitian.

PENUTUP

Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk menguji serta membuktikan bahwa penerapan strategi *Self-control* dalam konseling kelompok dapat mengurangi perilaku *cyberloafing*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA

Negeri 5 Madiun. Berdasarkan hasil *Pre-test* yang diperoleh terdapat 5 peserta didik yang dipilih menjadi subyek penelitian yang akan diberikan sebuah treatment berupa konseling kelompok dengan strategi *Self-control* yang dilakukan selama 5 kali pertemuan. Hasil penelitian dan pembahasan menunjukan bahwa konseling individu strategi *Self-Contol* dapat mengurangi perilaku *cyberloafing* peserta didik kelas XI IPA 4 SMA Negeri 5 Madiun. Simpulan tersebut didasarkan pada analisis *Paired Sample T Test* dengan menggunakan SPSS versi 24. Berdasarkan hasil *Paired Sample T Test* dapat diketahui dari hasil nilai signifikansi (*2-tailed)* yaitu sebesar 0,015 pada tabel. Dengan besaran nilai signifikansi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa, nilai signifikansi (*2-tailed)* < 0,05. Sesuai dengan ketentuan untuk pengambilan keputusan dalam uji hipotesis, maka H_0 diterima dan Ha ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ada perbedaan tingkat perilaku *cyberloafing* subyek antara sebelum dan setelah diberikannya perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self-control* . Hal ini juga didukung dengan adanya penurunan skor individu dari *Pre-test* ke *Post-test.* Maupun penurunan nilai rata-rata 5 subyek dari nilai rata-rata *Pre-test* sebesar 63,8 ke nilai *Post-test* sebesar 35,2. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *Self-Contol* dapat mengurangi perilaku *cyberloafing* pada peserta didik kelas XI IPA 4 SMA Negeri 5 Madiun.

Saran

1. Bagi Guru BK

   Diharapkan pada konselor untuk memberikan inovasi untuk menggunakan pendekatan konseling kelompok dengan teknik *self-control* untuk mengurangi perilaku *cyberloafing* di kalangan peserta didik. Teknik *self-control* ini juga merupakan pelatihan bagi peserta didik agar mampu mengontrol diri dalam penggunaan *handphone* atau dalam mengakses internet. Strategi yang digunakan dalam teknik ini akan disesuaikan dengan masing-masing peserta didik.
2. Bagi peneliti lain

   Penelitian ini dapat menjadi sumber rujukan untuk bagi penelitian selanjutnya agar dapat lebih menyempurnakan penelitian ini. Khususnya penelitian dengan topik *self-control* dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku *cyberloafing*. Pada peneliti selanjutnya juga disarankan untuk membentuk kelompok kontrol agar membantu peneliti dalam mengontrol subyek untuk mengurangi *cyberloafing* pada peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

Anuryatin. 2016. *Penerapan Teknik Self Control untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Driyorejo.* Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya

Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta : Rineka Cipta.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. 2019. *Laporan Survei 2018 : Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia*. Ver : S 20190518. (diakses pada 14 Maret 2020).

Cambridge Assesment International Education. 2018. *Global Education Cencus Report*. (diakses pada 26 September 2019).

Corey, G. 2005. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Seventh Edition. Belmont : Brooks/Cole-Thomson Learning.

Damayanti, N., & Ilyas, A. 2018. *Self-control Profile of Students in Implementing Discipline in School.* Jurnal Penelitian Guru Indonesia (Vol. 3 Nomor 2, hlm 103-109).

Gazda, K. 1984. *Group Counseling: A Developmental Approach*. Boston : Allyn and Bacon Inc.

Hadi, Sutrisno. 1985. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Yasbit, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.

Hair, Joseph F. Jr. et al. 2010. *Multivariate Data Analysis 7th Edition.* Pearson Education Limited. Harlow. England.

Henle, C. A., & Blanchard, A. L. 2008. The Interaction of Work Stressors and Organisational Sanctions on *Cyberloafing*. *Journal of Managerial Issues*, 20(3), 383-400.

Henle, C. A., & Kedharnath, U. 2012. *Cyberloafing* In The Workplace. In Z. Yan, *Encyclopedia of Research on Cyber Behaviour* (Vol. I, pp. 560-573).

Hurlock, Elizabeth B. 2012. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga.

Johnson, B., & Christensen, L., 2012. Educational Research (4th ed.). Los Angeles, CA: Sage.

Kerlinger. 2006. *Asas-asas Penelitian Behaviour.* Edisi 3, Cetakan 7. Yogyakarta : Erlangga. Gadjah Mada University Press.

Komalasari. dkk. 2011. *Pembelajaran Kontekstual : Konsep dan Aplikasi*. Bandung : PT. Refika Aditama.

UNESA Universitas Negeri Surabaya

Latipun. 2000. *Psikologi Konseling*. Malang : UMM Press.

Lim, V, K, G. 2002. The IT Way of Loafing on the Job: *Cyberloafing*, Neutralizing, and Organizational Justice. *Journal of Organizational Behaviour*.

Margono. 2004. *Metodologi Penelitian Pendidikan.* Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Natawidjaja, Rochman. 1987. *Pendekatan-pendekatan dalam Penyuluhan Kelompok.* Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Ningtyas, Sari Dewi Yuhana. 2012. "*Hubungan Antara Self Control Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa*". Educational Psychology Journal. Vol. 1 (1): Hal. 25-30.

Novianti, Yoanda Putri. 2014. *Penerapan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS 5 SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo.* Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya

Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). *Cyberloafing* Phenomenon in Organizations: Determinants and Impact. *International Journal of eBusiness and eGovernment Studies*, 4(2).

Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok.* Padang : Universitas Negeri Padang.

Sanyata, S. 2012. *Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling.* Jurnal Paradigma. No. 14 Th. VII, Juli 2012. ISSN 1907-297X

Silalahi, U. 2010. *Metode Penelitian Sosial.* Bandung: Refika Aditama.

Solicha, Zahrotun Nihayah. 2011. *Hubungan antara Self-control dengan Intensitas Penggunaan Internet Remaja Akhir.* Skripsi tidak diterbitkan. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

Soh, Patrick & Kian Yeik, Koay & Lim, Vivien. 2018. *Understanding Cyberloafing by Students Through the Lens of an Extended Theory of Planned Behavior*. First Monday. 23. 10.5210/fm.v23i6.7837.

Sugiyono. 2001. *Metode Penelitian Administrasi.* Bandung: CV. Alfabeta.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan Rnd.* Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Method).* Bandung: CV. Alfabeta.

Thantawy. 2005. *Kamus Istilah Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Grasindo

Widhiarso, Wahyu. 2017. *Pengategorian Data dengan Menggunakan Statistik Hipotetik dan Statistik Empirik.* Universitas Gadjah Mada : Fakultas Psikologi.

www.spssindonesia.com Langkah-langkah Uji Normalitas Saphiro Wilk (diakses pada 25 Februari 2020)

www.spssindonesia.com Langkah-langkah Uji T Sampel Berpasangan (diakses pada 25 Februari 2020

UNESA
Universitas Negeri Surabaya