



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 2 (2026) pp: 9804-9812

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Cyberloafing dalam Pembelajaran Ekonomi: Analisis Pengaruh Kejenuhan Belajar dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA

Alysa Yuanditra¹, Rendra Gumilar², Edi Fitriana Afriza³

^{1,2,3}Pendidikan Ekonomi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi

¹alysayuanditra68@gmail.com, ²rendragumilar@unsil.ac.id, ³edi.fitriana@gmail.com

Abstrak

Perkembangan teknologi informasi yang semakin pesat memberikan kemudahan bagi siswa dalam mengakses berbagai informasi dan layanan digital. Namun, kemudahan tersebut juga dapat menimbulkan perilaku cyberloafing, yaitu penggunaan internet untuk aktivitas yang tidak berkaitan dengan pembelajaran saat proses belajar berlangsung. Perilaku cyberloafing dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan efektivitas pembelajaran, dan berdampak pada pencapaian akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik terhadap perilaku cyberloafing pada siswa kelas X dan XI IPS SMA Negeri 1 Parigi Tahun Ajaran 2025/2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Sampel penelitian berjumlah 253 siswa yang dipilih menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner dengan skala Likert yang telah disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel penelitian. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik regresi linier berganda dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26 untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen baik secara parsial maupun simultan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejenuhan belajar berpengaruh signifikan terhadap perilaku cyberloafing siswa. Prokrastinasi akademik juga terbukti berpengaruh signifikan terhadap perilaku cyberloafing. Selain itu, hasil pengujian secara simultan menunjukkan bahwa kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap perilaku cyberloafing. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan siswa melakukan aktivitas cyberloafing selama proses pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengurangi kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik guna meningkatkan efektivitas pembelajaran dan meminimalkan perilaku cyberloafing di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Kejenuhan Belajar, Prokrastinasi Akademik, Perilaku Cyberloafing.

1. Latar Belakang

Dinamika kemajuan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk bidang pendidikan. Internet tidak lagi dipandang sebagai fasilitas tambahan, melainkan telah menjadi bagian integral dari aktivitas belajar siswa sehari-hari. Melalui internet, siswa dapat memperoleh informasi, mengakses sumber belajar, mengikuti pembelajaran daring, serta berkomunikasi dengan guru dan teman sebaya. Kehadiran teknologi digital pada dasarnya memberikan peluang besar untuk meningkatkan kualitas pembelajaran karena proses belajar dapat berlangsung lebih fleksibel, cepat, dan interaktif. Namun, di sisi lain, perkembangan tersebut juga menimbulkan tantangan baru, terutama terkait penggunaan internet yang tidak selalu diarahkan untuk kepentingan akademik.

Menurut data yang dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), tingkat penetrasi internet di Indonesia diproyeksikan mencapai 80,66% pada tahun 2025. Data tahun 2023 juga menunjukkan bahwa sekitar 78% remaja Indonesia menggunakan internet lebih dari lima jam per hari, dan 65% di antaranya melakukan aktivitas non-akademik selama penggunaan internet tersebut [1,2]. Tingginya intensitas penggunaan internet menunjukkan bahwa siswa memiliki akses yang sangat luas terhadap teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari. Akses yang luas tersebut dapat menjadi sarana pendukung pembelajaran apabila dimanfaatkan secara tepat. Akan tetapi, apabila penggunaan internet tidak terkontrol, siswa berpotensi menghabiskan banyak waktu untuk aktivitas yang tidak berkaitan dengan pembelajaran.

Salah satu dampak negatif dari tingginya penggunaan internet di kalangan siswa adalah munculnya perilaku *cyberloafing*. *Cyberloafing* merujuk pada kebiasaan menggunakan internet untuk kegiatan di luar kepentingan belajar selama jam pelajaran berlangsung, seperti membuka media sosial, bermain game daring, menonton video

hiburan, melakukan chatting, atau mengakses berbagai situs yang tidak berkaitan dengan materi pembelajaran. Perilaku ini sering kali dilakukan secara singkat tetapi berulang sehingga mengurangi fokus siswa terhadap proses belajar. Dalam jangka panjang, *cyberloafing* dapat menurunkan konsentrasi, menghambat pemahaman materi, mengurangi partisipasi dalam pembelajaran, dan berdampak pada pencapaian akademik siswa. Penelitian Febrian dan Rachmawati (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA menggunakan internet untuk kepentingan pribadi selama jam pelajaran berlangsung, sehingga perhatian terhadap kegiatan belajar menjadi berkurang [3].

Fenomena *cyberloafing* juga ditemukan pada siswa SMA Negeri 1 Parigi. Hasil pra-penelitian menunjukkan bahwa selama kegiatan belajar berlangsung, sebagian siswa cenderung menggunakan internet untuk aktivitas non-akademik, seperti membuka media sosial, mengirim pesan pribadi, menonton konten hiburan, dan mengakses situs yang tidak berkaitan dengan materi pelajaran. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa *cyberloafing* telah menjadi salah satu perilaku yang cukup sering ditemukan di lingkungan sekolah. Keberadaan gawai pribadi dan akses internet yang mudah memungkinkan siswa berpindah dari aktivitas belajar ke aktivitas hiburan dalam waktu singkat. Situasi ini menjadi perhatian karena dapat mengganggu efektivitas pembelajaran di kelas.

Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap munculnya perilaku *cyberloafing* adalah kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar merupakan kondisi kelelahan emosional, mental, dan motivasional yang muncul akibat tekanan akademik yang berlangsung terus-menerus. Siswa yang mengalami kejenuhan biasanya merasa bosan, kurang bersemangat, sulit berkonsentrasi, dan tidak lagi memiliki minat yang tinggi terhadap kegiatan belajar. Ketika kondisi tersebut terjadi, siswa cenderung mencari aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan sebagai bentuk pengalihan dari rasa jenuh. Internet menyediakan berbagai alternatif hiburan yang mudah diakses, sehingga siswa yang jenuh lebih rentan melakukan *cyberloafing*. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kejenuhan belajar yang dialami siswa, semakin besar kemungkinan mereka menggunakan internet untuk tujuan non-akademik selama pembelajaran berlangsung.

Selain kejenuhan belajar, prokrastinasi akademik juga diduga berperan dalam munculnya perilaku *cyberloafing*. Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan menunda penyelesaian tugas-tugas akademik meskipun siswa mengetahui bahwa tugas tersebut penting dan memiliki batas waktu tertentu. Siswa yang melakukan prokrastinasi sering kali memilih aktivitas yang lebih menyenangkan dan memberikan kepuasan instan dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademik. Dalam konteks penggunaan internet, siswa yang memiliki kecenderungan prokrastinasi dapat memanfaatkan waktu belajar untuk membuka media sosial, menonton video, bermain game, atau melakukan aktivitas daring lainnya sebagai bentuk penundaan terhadap tugas sekolah. Akibatnya, waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar menjadi beralih ke aktivitas non-akademik, sehingga perilaku *cyberloafing* semakin meningkat.

Hubungan antara kejenuhan belajar, prokrastinasi akademik, dan *cyberloafing* dapat dipahami sebagai proses yang saling berkaitan. Kejenuhan belajar dapat menurunkan motivasi dan perhatian siswa terhadap pembelajaran, sedangkan prokrastinasi akademik membuat siswa menunda penyelesaian tugas dan mencari aktivitas yang lebih menarik. Kedua kondisi tersebut mendorong siswa untuk menggunakan internet sebagai sarana pelarian atau hiburan. Dengan demikian, *cyberloafing* tidak hanya muncul karena adanya akses internet, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan perilaku belajar siswa. Oleh karena itu, pemahaman mengenai faktor-faktor yang melatarbelakangi *cyberloafing* menjadi penting untuk merumuskan strategi pencegahan yang lebih efektif.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan positif antara kejenuhan belajar dan *cyberloafing*. Siswa atau mahasiswa yang mengalami kejenuhan cenderung lebih sering melakukan aktivitas daring yang tidak berkaitan dengan tugas akademik. Penelitian lain juga menemukan bahwa prokrastinasi akademik berkorelasi dengan meningkatnya penggunaan internet untuk aktivitas non-akademik. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa, sedangkan penelitian pada siswa sekolah menengah atas masih relatif terbatas. Karakteristik siswa SMA berbeda dengan mahasiswa, baik dari segi perkembangan psikologis, pengawasan sekolah, maupun pola penggunaan teknologi, sehingga temuan pada mahasiswa belum tentu sepenuhnya berlaku pada siswa SMA.

Selain itu, penelitian yang menguji pengaruh kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik secara simultan terhadap perilaku *cyberloafing* masih belum banyak dilakukan. Sebagian penelitian hanya menyoroti salah satu variabel secara terpisah sehingga belum memberikan gambaran yang utuh mengenai kontribusi kedua faktor tersebut secara bersama-sama. Padahal, dalam situasi pembelajaran nyata, siswa dapat mengalami kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik secara bersamaan. Kombinasi kedua faktor tersebut berpotensi memperkuat kecenderungan siswa melakukan *cyberloafing* selama proses pembelajaran. Oleh sebab itu, penelitian yang mengkaji pengaruh simultan kedua variabel tersebut menjadi penting untuk dilakukan.

Penelitian ini difokuskan pada siswa kelas X dan XI IPS SMA Negeri 1 Parigi Tahun Ajaran 2025/2026. Pemilihan subjek penelitian didasarkan pada temuan pra-penelitian yang menunjukkan adanya kecenderungan *cyberloafing* di kalangan siswa. Selain itu, mata pelajaran ekonomi dipilih karena proses pembelajarannya banyak melibatkan penggunaan sumber informasi digital dan tugas berbasis internet, sehingga memberikan konteks yang relevan untuk mengamati perilaku *cyberloafing*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai sejauh mana kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik memengaruhi perilaku *cyberloafing* pada siswa SMA.

Hasil penelitian diharapkan memberikan manfaat teoretis maupun praktis. Secara teoretis, penelitian ini dapat memperkaya kajian mengenai perilaku *cyberloafing* dalam konteks pendidikan menengah. Secara praktis, temuan penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru, sekolah, dan orang tua dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih menarik, mengurangi kejenuhan belajar, serta membangun disiplin belajar siswa agar penggunaan internet lebih terarah pada kegiatan akademik. Dengan demikian, pemanfaatan teknologi digital di sekolah dapat memberikan manfaat optimal tanpa mengorbankan efektivitas proses pembelajaran.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian survei. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan serta pengaruh antara variabel kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada siswa. Metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang digunakan untuk memperoleh, mengolah, menganalisis, dan menyajikan data dalam bentuk numerik sehingga hasil penelitian dapat diukur secara objektif dan sistematis. Data yang diperoleh selanjutnya diolah menggunakan teknik statistik untuk menguji hipotesis penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya. Menurut Arikunto (dalam Syahroni Irfan, 2022), penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menekankan pada penggunaan angka dalam proses pengumpulan data, analisis data, serta penyajian hasil penelitian [4]. Sementara itu, Sulistyawati (2023) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif berfokus pada pengumpulan dan analisis data yang disajikan dalam bentuk numerik dengan tujuan menguji hipotesis, mengukur tingkat hubungan antarvariabel, serta menghasilkan kesimpulan yang dapat digeneralisasikan melalui penerapan analisis statistik [5].

Desain penelitian yang digunakan adalah survei. Desain survei dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh data dari sejumlah responden dalam waktu yang relatif singkat melalui penggunaan instrumen penelitian berupa kuesioner. Melalui metode survei, peneliti dapat mengumpulkan informasi mengenai kondisi atau karakteristik responden yang berkaitan dengan variabel penelitian secara langsung. Selain itu, metode survei juga dinilai efektif untuk mengukur persepsi, sikap, maupun perilaku responden terhadap fenomena yang diteliti. Dalam penelitian ini, survei dilakukan untuk memperoleh data mengenai tingkat kejenuhan belajar, prokrastinasi akademik, dan perilaku *cyberloafing* yang dialami siswa selama proses pembelajaran.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Parigi pada Tahun Ajaran 2025/2026. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan adanya kecenderungan perilaku *cyberloafing* di kalangan siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Selain itu, perkembangan penggunaan teknologi digital dan internet yang semakin luas di lingkungan sekolah menjadikan SMA Negeri 1 Parigi sebagai lokasi yang relevan untuk mengkaji fenomena *cyberloafing* pada siswa.

Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel yang dianalisis, yaitu variabel bebas (independent variable) dan variabel terikat (dependent variable). Variabel bebas merupakan variabel yang diduga memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel lain, sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel bebas dalam penelitian ini terdiri atas kejenuhan belajar (X1) dan prokrastinasi akademik (X2). Kejenuhan belajar didefinisikan sebagai kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami siswa akibat aktivitas belajar yang berlangsung secara terus-menerus sehingga menurunkan motivasi dan minat belajar. Sementara itu, prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan siswa untuk menunda penyelesaian tugas-tugas akademik yang seharusnya dikerjakan. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah perilaku *cyberloafing* (Y), yaitu penggunaan internet untuk aktivitas yang tidak berkaitan dengan kegiatan pembelajaran selama jam pelajaran berlangsung.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Parigi Tahun Ajaran 2025/2026 yang berjumlah 688 siswa. Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Karena jumlah populasi yang cukup besar, peneliti tidak memungkinkan untuk meneliti seluruh anggota populasi. Oleh karena itu, penelitian dilakukan dengan menggunakan sampel yang dianggap dapat mewakili karakteristik populasi secara keseluruhan.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah proportionate stratified random sampling. Teknik ini dipilih karena populasi penelitian terdiri atas beberapa kelompok atau strata yang memiliki jumlah anggota berbeda, yaitu berdasarkan tingkat kelas. Melalui teknik ini, setiap strata memperoleh kesempatan yang proporsional untuk menjadi sampel penelitian sehingga dapat meningkatkan tingkat representativitas sampel terhadap populasi. Berdasarkan perhitungan ukuran sampel yang telah dilakukan, diperoleh sebanyak 253 siswa yang dijadikan responden penelitian. Jumlah tersebut dianggap telah mampu mewakili populasi sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai kondisi yang sebenarnya.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner atau angket. Kuesioner merupakan instrumen penelitian yang berisi sejumlah pernyataan yang harus dijawab oleh responden sesuai dengan kondisi atau pengalaman yang mereka alami. Penyusunan kuesioner dilakukan berdasarkan indikator dari masing-masing variabel penelitian yang telah dikembangkan dari teori-teori yang relevan. Seluruh item pernyataan disusun menggunakan skala Likert yang terdiri atas lima alternatif jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Penggunaan skala Likert bertujuan untuk memudahkan proses pengukuran sikap, persepsi, dan perilaku responden terhadap variabel yang diteliti.

Sebelum digunakan sebagai alat pengumpulan data, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji untuk memastikan kualitas dan kelayakannya. Pengujian instrumen dilakukan melalui uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana item pernyataan mampu mengukur variabel yang seharusnya diukur. Sementara itu, uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian apabila digunakan berulang kali dalam kondisi yang relatif sama. Instrumen yang memenuhi kriteria valid dan reliabel dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian.

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Tahap awal analisis dilakukan melalui uji normalitas untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi sebelum dilakukan analisis statistik parametrik, termasuk analisis regresi linier berganda.

Selanjutnya, data dianalisis menggunakan regresi linier berganda. Analisis regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh dua variabel bebas, yaitu kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik, terhadap variabel terikat yaitu perilaku *cyberloafing*. Analisis ini juga digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi masing-masing variabel bebas terhadap perubahan yang terjadi pada variabel terikat.

Untuk menguji pengaruh masing-masing variabel bebas secara parsial digunakan uji t. Uji t bertujuan untuk mengetahui apakah kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik secara individu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *cyberloafing*. Sementara itu, untuk mengetahui pengaruh kedua variabel bebas secara bersama-sama terhadap variabel terikat digunakan uji F. Uji F dilakukan untuk menguji signifikansi model regresi secara keseluruhan.

Selain itu, penelitian ini juga menggunakan uji koefisien determinasi (R^2). Uji koefisien determinasi bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik dalam menjelaskan variasi perilaku *cyberloafing* pada siswa. Nilai koefisien determinasi yang diperoleh akan menunjukkan besarnya kontribusi kedua variabel bebas terhadap variabel terikat, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, hasil analisis yang dilakukan diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengaruh kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada siswa SMA Negeri 1 Parigi.

3. Hasil dan Diskusi

3.1 Hasil

Uji Analisis Statistik

Uji Regresi Linier Berganda

Tabel 1. Ringkasan Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Variabel	β	Std. Error	Sig.
Kejenuhan Belajar (X1)	0,205	0,073	0,005
Prokrastinasi Akademik (X2)	0,213	0,060	0,000

Sumber: Hasil Olah Data Peneliti, 2026

Hasil pengolahan data melalui analisis regresi linier berganda dengan bantuan SPSS versi 26 menunjukkan persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 13,372 + 0,205 X_1 + 0,213 X_2$$

Persamaan regresi yang diperoleh menunjukkan bahwa nilai konstanta sebesar 13,372. Nilai konstanta tersebut merupakan hasil perhitungan dalam analisis regresi linier berganda yang dihasilkan melalui bantuan perangkat lunak SPSS, tepatnya pada tabel *Coefficients* bagian *Unstandardized Coefficients* (Constant). Dengan demikian, nilai konstanta sebesar 13,372 dapat diartikan sebagai nilai dasar perilaku *cyberloafing* ketika variabel kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik berada pada kondisi minimum atau tidak mengalami perubahan. Nilai koefisien regresi pada variabel kejenuhan belajar (X_1) sebesar 0,205 menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan pada kejenuhan belajar akan diikuti peningkatan perilaku *cyberloafing* sebesar 0,205, dengan asumsi variabel lain dalam keadaan konstan. Adapun koefisien regresi variabel prokrastinasi akademik (X_2) sebesar 0,213 mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu satuan prokrastinasi akademik akan menyebabkan perilaku *cyberloafing* meningkat sebanyak 0,213 dengan asumsi variabel lainnya konstan.

Hasil tersebut memperlihatkan bahwa kedua variabel independen memiliki arah pengaruh yang positif terhadap perilaku *cyberloafing* siswa. Artinya, semakin tinggi tingkat kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik yang dialami siswa, maka kecenderungan perilaku *cyberloafing* juga akan semakin meningkat. Pengaruh positif tersebut mengindikasikan bahwa siswa yang mengalami kelelahan dalam proses pembelajaran cenderung lebih mudah terdistraksi dan mencari aktivitas lain di luar kegiatan akademik sebagai bentuk pengalihan. Di sisi lain, siswa yang memiliki kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik juga lebih rentan menggunakan waktu belajarnya untuk aktivitas non-akademik melalui perangkat digital, seperti membuka media sosial, menonton video, dan aktivitas daring lainnya.

Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Tabel 2. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	0,415	0,172	0,166

Sumber: Hasil Olah Data Peneliti, 2026

Mencapai 0,166. Nilai R Square sebesar 0,172 menunjukkan bahwa variabel kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik secara bersama memiliki kemampuan untuk menjelaskan variabel perilaku *cyberloafing* dengan nilai 17,2%. Sementara itu, sisanya sebesar 82,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini. Adapun nilai Adjusted R Square sebesar 0,166 menunjukkan bahwa setelah disesuaikan dengan jumlah variabel independen dalam model, kontribusi variabel kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik terhadap perilaku *cyberloafing* adalah sebesar 16,6%. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan model dalam menjelaskan variabel dependen tergolong rendah, sehingga masih terdapat faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi perilaku *cyberloafing* siswa.

Uji Hipotesis

Uji Parsial (Uji t)

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial (Uji t)

Variabel	T_{tabel}	T_{hitung}	Sig.	Kesimpulan
Kejenuhan Belajar	1,97	2,819	0,005	H1 diterima
Prokrastinasi Akademik	1,97	3,535	0,000	H2 diterima

Sumber: Hasil Olah Data Peneliti, 2026

Berdasarkan hasil uji hipotesis secara parsial (uji t), diperoleh nilai T_{hitung} pada variabel kejenuhan belajar (X_1) sebesar 2,819 yang lebih besar dibandingkan dengan nilai T_{tabel} sebesar 1,97. Selain itu, nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,005 lebih kecil dari tingkat signifikansi yang telah ditetapkan, yaitu 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kejenuhan belajar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* pada siswa. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa kejenuhan belajar berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing* dinyatakan diterima.

Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar yang dialami siswa dapat menjadi salah satu faktor yang mendorong munculnya perilaku *cyberloafing* selama proses pembelajaran berlangsung. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar cenderung mengalami penurunan motivasi, konsentrasi, dan minat terhadap kegiatan

belajar. Kondisi tersebut membuat siswa berusaha mencari aktivitas lain yang dianggap lebih menarik dan menyenangkan untuk mengurangi rasa bosan yang dirasakan. Salah satu bentuk pengalihan yang sering dilakukan adalah menggunakan internet untuk aktivitas yang tidak berkaitan dengan pembelajaran, seperti membuka media sosial, menonton video hiburan, bermain game daring, atau melakukan percakapan melalui aplikasi pesan instan. Semakin tinggi tingkat kejenuhan belajar yang dialami siswa, maka semakin besar pula kecenderungan siswa untuk melakukan perilaku *cyberloafing*. Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kejenuhan belajar merupakan salah satu faktor psikologis yang berkontribusi terhadap meningkatnya perilaku *cyberloafing* pada peserta didik.

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji hipotesis secara parsial (uji t) pada variabel prokrastinasi akademik (X2), diperoleh nilai T_{hitung} sebesar 3,535 yang lebih besar dibandingkan nilai T_{tabel} sebesar 1,97. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik secara parsial berpengaruh signifikan terhadap perilaku *cyberloafing*. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing* dinyatakan diterima.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa siswa yang memiliki kecenderungan menunda pengerjaan tugas-tugas akademik lebih rentan melakukan perilaku *cyberloafing* selama proses pembelajaran. Prokrastinasi akademik menyebabkan siswa lebih memilih melakukan aktivitas yang memberikan kesenangan sesaat dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademiknya. Kemudahan akses internet dan berbagai bentuk hiburan digital menjadi alternatif yang sering dipilih siswa untuk mengalihkan perhatian dari tugas atau tanggung jawab belajar yang dianggap sulit, membosankan, atau membutuhkan usaha yang lebih besar. Akibatnya, waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar dan menyelesaikan tugas akademik justru dimanfaatkan untuk aktivitas non-akademik di internet. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan siswa untuk melakukan *cyberloafing*.

Secara keseluruhan, hasil uji parsial menunjukkan bahwa baik kejenuhan belajar maupun prokrastinasi akademik merupakan faktor yang berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing* pada siswa. Kedua variabel tersebut terbukti memiliki kontribusi dalam menjelaskan munculnya perilaku penggunaan internet untuk kepentingan non-akademik selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu, upaya untuk mengurangi perilaku *cyberloafing* perlu dilakukan melalui strategi yang dapat menekan tingkat kejenuhan belajar serta mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif dan optimal.

Uji Simultan (Uji F)

Tabel 4. Hasil Uji Simultan

Model	F_{tabel}	F_{hitung}	Sig.
1	3,03	26,047	0,000

Sumber: Hasil Olah Data Peneliti, 2026

Berdasarkan hasil uji simultan (uji F), diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 26,047 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Sementara itu, nilai F_{tabel} pada taraf signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan (df_1) = 2 dan (df_2) = 250 adalah sebesar 3,03. Karena nilai F_{hitung} lebih besar daripada F_{tabel} ($26,047 > 3,03$) dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka H_3 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik secara bersama-sama (simultan) berpengaruh signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* pada siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, melainkan merupakan hasil dari kombinasi beberapa faktor yang saling berkaitan, khususnya kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik. Kejenuhan belajar yang ditandai dengan menurunnya motivasi, semangat, serta konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran dapat mendorong siswa mencari aktivitas alternatif yang dianggap lebih menarik dan menyenangkan. Di sisi lain, prokrastinasi akademik menyebabkan siswa cenderung menunda penyelesaian tugas atau tanggung jawab akademiknya dan lebih memilih melakukan aktivitas yang memberikan kepuasan secara instan. Ketika kedua kondisi tersebut terjadi secara bersamaan, kecenderungan siswa untuk melakukan *cyberloafing* menjadi semakin tinggi.

Pengaruh simultan yang signifikan antara kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik terhadap perilaku *cyberloafing* mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut memiliki kontribusi yang kuat dalam menjelaskan

perilaku penggunaan internet untuk kepentingan non-akademik selama proses pembelajaran berlangsung. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar dan pada saat yang sama memiliki kecenderungan menunda tugas akademik akan lebih mudah terdistraksi oleh berbagai aktivitas digital, seperti mengakses media sosial, menonton video hiburan, bermain game daring, maupun melakukan aktivitas internet lainnya yang tidak berkaitan dengan pembelajaran. Kondisi ini dapat mengurangi efektivitas proses belajar, menurunkan fokus siswa terhadap materi yang disampaikan, serta berpotensi memengaruhi pencapaian hasil belajar.

Temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa perilaku *cyberloafing* merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh faktor psikologis dan perilaku belajar siswa. Oleh karena itu, upaya untuk meminimalkan perilaku *cyberloafing* tidak cukup hanya dengan membatasi penggunaan internet di lingkungan sekolah, tetapi juga perlu diimbangi dengan strategi yang mampu mengurangi tingkat kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik. Guru dapat menerapkan metode pembelajaran yang lebih variatif dan interaktif untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses belajar, sedangkan siswa perlu mengembangkan kemampuan manajemen waktu dan disiplin belajar agar tidak mudah menunda tugas akademik. Dengan demikian, penggunaan internet dapat lebih diarahkan pada kegiatan yang mendukung proses pembelajaran sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai secara optimal.

3.2 Diskusi

Pengaruh Kejenuhan Belajar terhadap Perilaku *Cyberloafing* Siswa SMA Negeri 1 Parigi

Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa kejenuhan belajar berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* siswa SMA Negeri 1 Parigi. Semakin tinggi tingkat kejenuhan belajar yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan siswa melakukan *cyberloafing* selama proses pembelajaran. Kejenuhan belajar menyebabkan siswa mengalami kelelahan emosional, menurunnya motivasi belajar, serta berkurangnya keterlibatan dalam pembelajaran, sehingga siswa cenderung mencari aktivitas lain yang dianggap lebih menarik, seperti penggunaan internet untuk aktivitas non-akademik.

Berdasarkan hasil uji prasyarat analisis, model regresi telah memenuhi asumsi linearitas, tidak terjadi multikolinearitas, dan tidak terdapat gejala heteroskedastisitas. Hal tersebut menunjukkan bahwa model regresi layak digunakan untuk menguji pengaruh kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberloafing* siswa.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan, perilaku *cyberloafing* siswa berdasarkan klasifikasi Nilai Jenjang Interval (NJI) berada pada kategori jarang. Kondisi ini dipengaruhi oleh adanya pembatasan penggunaan telepon genggam di lingkungan sekolah, pengawasan guru selama pembelajaran, serta tuntutan akademik yang harus dipenuhi siswa. Namun demikian, kondisi tersebut tidak sepenuhnya menunjukkan rendahnya kecenderungan siswa melakukan *cyberloafing*, melainkan menunjukkan bahwa perilaku tersebut terhambat oleh faktor situasional di lingkungan sekolah.

Dari hasil penelitian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa kejenuhan belajar memiliki hubungan yang signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* siswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengurangi kejenuhan belajar melalui variasi metode pembelajaran, peningkatan interaksi kelas, dan pengelolaan penggunaan teknologi yang lebih terarah agar perilaku *cyberloafing* dapat diminimalisir.

Pengaruh Prokrastinasi Akademik terhadap Perilaku *Cyberloafing* Siswa SMA Negeri 1 Parigi

Hasil studi memperlihatkan bahwa prokrastinasi akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* siswa SMA Negeri 1 Parigi. Semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan siswa melakukan *cyberloafing* selama proses pembelajaran. Siswa yang menunda tugas cenderung mengalihkan waktunya pada aktivitas non-akademik berbasis internet, seperti mengakses media sosial atau hiburan digital.

Berdasarkan klasifikasi Nilai Jenjang Interval (NJI), tingkat prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku menunda tugas muncul secara situasional dan berulang, sehingga tetap memberikan pengaruh terhadap munculnya perilaku *cyberloafing*.

Temuan ini sejalan dengan *Self Regulation Theory* yang menjelaskan bahwa rendahnya kemampuan regulasi diri menyebabkan siswa lebih mudah terdistraksi oleh aktivitas yang memberikan kepuasan instan. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Prasad, Lim, dan Chen (2010) serta Askew (2012) yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berkaitan dengan meningkatnya perilaku *cyberloafing* [6,7].

Pengaruh Kejenuhan Belajar dan Prokrastinasi Akademik terhadap Perilaku *Cyberloafing* Siswa SMA Negeri 1 Parigi

Hasil penelitian membuktikan bahwa kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* siswa SMA Negeri 1 Parigi. Kejenuhan belajar menyebabkan siswa mengalami penurunan motivasi dan kelelahan emosional, sedangkan prokrastinasi akademik mencerminkan kecenderungan siswa menunda tugas dan kurang mampu mengelola waktu belajar [8,9] Kedua kondisi tersebut mendorong siswa melakukan aktivitas non-akademik berbasis internet sebagai bentuk pengalihan [10,11]

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik saling memperkuat dalam memengaruhi perilaku *cyberloafing*. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar cenderung lebih mudah terdistraksi, sedangkan prokrastinasi akademik memperbesar peluang siswa melakukan aktivitas pengalihan seperti mengakses media sosial atau hiburan digital selama pembelajaran berlangsung [12,13]

Meskipun demikian, kemampuan kedua variabel dalam menjelaskan perilaku *cyberloafing* masih tergolong terbatas. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lain di luar penelitian yang turut memengaruhi *cyberloafing*, seperti pengawasan guru, kontrol lingkungan sekolah, akses teknologi, dan kemampuan regulasi diri siswa. [14, 15].

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, upaya mengurangi perilaku *cyberloafing* perlu dilakukan secara menyeluruh, baik melalui pengurangan kejenuhan belajar dengan pembelajaran yang lebih variatif maupun peningkatan kemampuan regulasi diri siswa untuk meminimalisir prokrastinasi akademik.

4. Kesimpulan

Berlandaskan hasil studi dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* siswa SMA Negeri 1 Parigi dalam mata pelajaran ekonomi. Semakin tinggi tingkat kejenuhan belajar yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan siswa melakukan *cyberloafing* selama proses pembelajaran. Demikian pula, semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik siswa, maka semakin besar kecenderungan siswa melakukan aktivitas non-akademik berbasis internet saat pembelajaran berlangsung. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kejenuhan belajar dan prokrastinasi akademik secara simultan berpengaruh signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* siswa. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, tetapi merupakan hasil interaksi berbagai kondisi psikologis dan perilaku belajar siswa. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa sekolah dan guru perlu menciptakan proses pembelajaran yang lebih variatif, interaktif, dan mampu meningkatkan keterlibatan siswa agar kejenuhan belajar dapat diminimalisir. Selain itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri dan pengelolaan waktu siswa guna mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang dapat memicu munculnya *cyberloafing* selama pembelajaran berlangsung.

Referensi

1. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, *Profil Internet Indonesia 2023*. Jakarta, Indonesia: APJII, 2023.
2. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, *Penetrasi Internet Indonesia Tahun 2025*. Jakarta, Indonesia: APJII, 2025.
3. A. Febrian and D. Rachmawati, "Penggunaan internet non-akademik pada siswa SMA selama proses pembelajaran," *Jurnal Pendidikan Indonesia*, vol. 4, no. 2, pp. 45–53, 2023.
4. M. Syahrini Irfan, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Akademia, 2022.
5. S. Sulistyawati, "Metode penelitian kuantitatif dalam penelitian pendidikan," *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, vol. 5, no. 1, pp. 15–23, 2023.
6. S. Prasad, V. K. G. Lim, and D. J. Q. Chen, "Self-regulation, individual characteristics and cyberloafing," *PACIS Proceedings*, no. 159, pp. 1–12, 2010.
7. K. Askew, *The Relationship Between Cyberloafing and Task Performance and an Examination of the Theory of Planned Behavior as a Model of Cyberloafing*. Tampa, FL, USA: University of South Florida, 2012.
8. V. K. G. Lim and D. J. Q. Chen, "Cyberloafing at the workplace: Gain or drain on work?," *Behaviour & Information Technology*, vol. 31, no. 4, pp. 343–353, 2012.
9. J. W. Creswell and J. D. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, 5th ed. Thousand Oaks, CA, USA: SAGE Publications, 2018.
10. D. Dinarti and Y. W. Satwika, "Hubungan stres akademik dengan perilaku cyberloafing pada mahasiswa," *Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 9, no. 3, pp. 1–10, 2022.
11. M. Maidiana, "Penelitian survei," *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, vol. 6, no. 2, pp. 87–96, 2021.
12. C. Maslach and M. P. Leiter, "Burnout," in *Wiley Encyclopedia of Management*. Hoboken, NJ, USA: Wiley, 2016.
13. P. Steel, "The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure," *Psychological Bulletin*, vol. 133, no. 1, pp. 65–94, 2007.
14. R. Utami and A. Nugraha, "Prokrastinasi akademik dan intensitas cyberloafing pada siswa sekolah menengah," *Jurnal Psikologi Pendidikan*, vol. 10, no. 1, pp. 33–42, 2021.

15. B. J. Zimmerman, "Attaining self-regulation: A social cognitive perspective," in *Handbook of Self-Regulation*, M. Boekaerts, P. R. Pintrich, and M. Zeidner, Eds. San Diego, CA, USA: Academic Press, 2000, pp. 13–39.