

Abstrak

Cyberslacking adalah perilaku akses internet untuk kegiatan non-akademik yang dilakukan selama proses belajar atau perkuliahan. Aktivitas ini dapat mengganggu konsentrasi mahasiswa dan berpotensi menurunkan prestasi akademik. Tingginya kebosanan (*boredom*) mendorong mahasiswa melakukan *cyberslacking*, sedangkan kemampuan regulasi diri yang baik mungkin berperan dalam menekan kecenderungan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *boredom* dan regulasi diri terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif desain prediktif dengan sampel 230 mahasiswa aktif yang dipilih melalui teknik *convenience sampling*. Hasil analisis regresi menunjukkan nilai $F = 96.165$ dengan signifikansi < 0.001 yang berarti *boredom* dan regulasi diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *cyberslacking* dengan *R square* sebesar 45.9%. Secara parsial, *boredom* memiliki pengaruh lebih besar dibandingkan regulasi diri. Temuan ini menegaskan pentingnya strategi pengelolaan kebosanan dan peningkatan regulasi diri untuk meminimalisir perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Cyberslacking*, *Boredom*, Regulasi Diri



Abstract

Cyberslacking is the behavior of accessing the internet for non-academic purposes during learning or lectures. Such activity can disrupt students' concentration and potentially lower academic achievement. High levels of boredom tend to encourage students to engage in cyberslacking, while strong self-regulation is considered to reduce this tendency. This study aims to examine the effect of boredom and self-regulation on cyberslacking behavior among university students. The research employed a quantitative method with a predictive design, involving 230 active students selected through convenience sampling. Regression analysis revealed an F -value of 96.165 with a significance level of <0.001 , indicating that boredom and self-regulation simultaneously have a significant influence on cyberslacking, with an R square of 45.9%. Partially, boredom demonstrated a stronger effect compared to self-regulation. These findings highlight the importance of boredom management and the enhancement of self-regulation in minimizing cyberslacking among students.

Keywords: *Cyberslacking, Boredom, Self-Regulation*

