



Pengaruh Kontrol Diri Islami (Mujahadah An-Nafs) Terhadap Tingkat Kecanduan *Cyberloafing* pada Mahasiswa

Muhammad Rifat Zaki^{1*}, Kallyn Nasywa Hafizhah², Raihan Daffa Ramadhan³, Wanda Amelia⁴, Afait Rahim⁵, Nazua Zaskia⁶

^{1, 2, 3, 4, 5, 6}Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

*Corresponding Author:

muhammad.rifat@mhs.unj.ac.id

Article History:

Received 2026-07-06

Revised 2026-08-11

Accepted 2026-09-12

Keywords:

Cyberloafing, Internet Addiction, Islamic self-control, Mujahadah An-Nafs, University Students

Abstract

The development of digital technology has provided students with easier access to information and greater support for the learning process. However, uncontrolled internet use may lead to cyberloafing behavior, which refers to using the internet for personal purposes unrelated to academic activities during learning sessions. One factor that is assumed to influence the level of cyberloafing is self-control. In the perspective of Islamic psychology, self-control is reflected in the concept of mujahadah an-nafs, which refers to an individual's effort to restrain desires and impulses that may lead to negative behavior. This study aims to examine the influence of Islamic self-control (mujahadah an-nafs) on the level of cyberloafing addiction among university students. The study employs a quantitative approach using a survey method. The population consists of university students, and the sample is determined through probability sampling techniques. Data are collected using the Islamic self-control (mujahadah an-nafs) scale and the cyberloafing addiction scale. The data are analyzed using simple regression analysis to determine the effect of the independent variable on the dependent variable. The results show that Islamic self-control (mujahadah an-nafs) has a positive and significant effect on cyberloafing addiction among students, accounting for 23.4% of the variance in cyberloafing ($R^2 = 0.234$). A direction contrary to the initial hypothesis, which assumed a negative relationship. This unexpected finding is discussed through the lens of the ego-depletion perspective, which suggests that self-control capacity devoted intensively to the spiritual domain may leave fewer regulatory resources for everyday digital behavior. This study contributes to the development of Islamic psychology studies and provides an empirical basis for designing more contextually appropriate strategies to address cyberloafing behavior in higher education institutions.

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah memberikan kemudahan bagi mahasiswa dalam mengakses informasi dan mendukung proses pembelajaran. Namun, penggunaan internet yang tidak terkontrol dapat memunculkan perilaku *cyberloafing*, yaitu aktivitas penggunaan internet untuk kepentingan pribadi yang tidak berkaitan dengan kegiatan akademik selama proses pembelajaran berlangsung. Salah satu faktor yang diduga dapat memengaruhi tingkat *cyberloafing* adalah kontrol diri. Dalam perspektif psikologi Islam, kontrol diri diwujudkan melalui konsep mujahadah an-nafs, yaitu upaya individu untuk mengendalikan hawa nafsu dan dorongan yang dapat mengarahkan pada perilaku negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri Islami (mujahadah an-nafs) terhadap tingkat kecanduan *cyberloafing* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian adalah mahasiswa perguruan tinggi, dengan sampel yang ditentukan menggunakan teknik probability sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kontrol diri Islami (mujahadah an-nafs) dan skala kecanduan *cyberloafing*. Data dianalisis menggunakan analisis regresi sederhana untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri Islami (mujahadah an-nafs) berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat kecanduan *cyberloafing* pada mahasiswa, dengan kontribusi sebesar 23,4% terhadap variasi kecanduan *cyberloafing*. Arah pengaruh ini berlawanan dengan hipotesis awal yang mengasumsikan hubungan negatif, sehingga temuan ini dimaknai melalui perspektif ego depletion, yang menjelaskan bahwa kapasitas kontrol diri yang banyak dicurahkan pada ranah spiritual dapat menyisakan sumber daya pengendalian diri yang lebih terbatas untuk mengatur perilaku digital sehari-hari. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi Islam serta menjadi dasar empiris dalam merumuskan strategi yang lebih kontekstual untuk

Kata Kunci:

Cyberloafing, Kecanduan Internet, Kontrol Diri Islami, Mahasiswa, Mujahadah An-Nafs



mengatasi perilaku *cyberloafing* di lingkungan perguruan tinggi.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan mahasiswa, di mana internet dan media sosial kini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas akademik maupun sosial. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menunjukkan bahwa kelompok usia mahasiswa merupakan salah satu pengguna internet terbesar di Indonesia (APJII, 2025), dan kemudahan akses informasi melalui perangkat digital memberikan banyak manfaat bagi proses pembelajaran. Namun, penggunaan teknologi yang tidak terkendali juga memunculkan berbagai permasalahan perilaku, salah satunya *cyberloafing*, yaitu perilaku menggunakan internet untuk aktivitas pribadi yang tidak berkaitan dengan tugas akademik ketika proses pembelajaran sedang berlangsung. Sebagai gambaran besarnya permasalahan ini, penelitian terhadap 370 mahasiswa sarjana reguler di salah satu universitas negeri di Indonesia menemukan bahwa tingkat *cyberloafing* berada pada kategori sedang dengan persentase 53,2% dan berhubungan signifikan dengan menurunnya konsentrasi belajar (Sugito, 2024), yang menunjukkan bahwa perilaku ini bukan lagi kasus terisolasi melainkan pola yang cukup meluas di kalangan mahasiswa Indonesia. Fenomena ini semakin sering ditemukan pada mahasiswa yang menghabiskan waktu mengakses media sosial, menonton video hiburan, atau bermain gim daring saat perkuliahan berlangsung. Penelitian Megawati et al. (2023) menunjukkan bahwa penggunaan internet untuk aktivitas non-akademik selama pembelajaran berpotensi mengganggu fokus belajar mahasiswa, dan temuan serupa mengenai maraknya aktivitas membuka media sosial dan menonton video pendek sebagai bentuk *cyberloafing* yang paling sering dilakukan turut memperkuat urgensi kajian ini, sehingga *cyberloafing* tidak lagi dapat dipandang sebagai perilaku insidental melainkan fenomena umum di lingkungan perguruan tinggi yang perlu mendapatkan perhatian lebih serius.

Salah satu faktor yang diduga berpengaruh terhadap munculnya perilaku *cyberloafing* adalah kemampuan individu dalam mengendalikan diri. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* menjadi salah satu tantangan dalam pembelajaran di perguruan tinggi karena mahasiswa cenderung menggunakan perangkat digital untuk aktivitas non-akademik, seperti mengakses media sosial, menonton video, atau melakukan belanja daring saat perkuliahan berlangsung. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, produktivitas akademik, serta keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran. Dalam perspektif psikologi Islam, pengendalian diri dikenal dengan konsep mujahadah an-nafs, yaitu upaya sungguh-sungguh seseorang untuk mengendalikan hawa nafsu, keinginan, serta dorongan yang dapat menjauhkan dirinya dari perilaku yang tidak sesuai dengan nilai-nilai Islam. Konsep ini memiliki peran penting dalam pembentukan kepribadian Muslim karena membantu individu bersikap disiplin, bertanggung jawab, dan mampu mengontrol perilakunya dalam berbagai situasi kehidupan. Harahap et al. (2024) menjelaskan bahwa mujahadah an-nafs merupakan proses pengendalian diri yang dilakukan secara sadar untuk mengarahkan perilaku menuju kebaikan serta menjauhi tindakan yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Urgensi kajian mengenai kontrol diri Islami semakin penting ketika dikaitkan dengan tingginya intensitas penggunaan internet pada mahasiswa: mahasiswa dengan mujahadah an-nafs yang baik pada umumnya diasumsikan lebih mampu mengendalikan dorongan untuk melakukan aktivitas digital yang tidak berkaitan dengan pembelajaran, sedangkan mahasiswa yang kurang mampu mengendalikan diri berpotensi lebih mudah terdistraksi oleh berbagai bentuk hiburan digital.

Pemilihan tema penelitian mengenai pengaruh kontrol diri Islami (mujahadah an-nafs) terhadap tingkat kecanduan *cyberloafing* pada mahasiswa didasarkan pada masih terbatasnya penelitian yang mengkaji *cyberloafing* dari perspektif psikologi Islam. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak

menggunakan konsep self-control atau self-regulated learning dari perspektif psikologi Barat (Ardilasari & Firmanto, 2017; Blanchard & Henle, 2008), sementara kajian mengenai mujahadah an-nafs sebagai bentuk pengendalian diri Islami masih relatif sedikit, padahal konsep ini memiliki relevansi kuat dengan kehidupan mahasiswa Muslim di Indonesia. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dirumuskan untuk menjawab:

1. Bagaimana tingkat kontrol diri Islami (mujahadah an-nafs) pada mahasiswa.
2. Bagaimana tingkat kecanduan *cyberloafing* pada mahasiswa.
3. Apakah terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut.
4. Seberapa besar pengaruh kontrol diri Islami terhadap tingkat kecanduan *cyberloafing* pada mahasiswa.

Secara spesifik, kebaruan penelitian ini terletak pada tiga hal. Pertama, penelitian ini menggunakan mujahadah an-nafs sebagai konstruk kontrol diri yang diukur melalui skala psikometrik tersendiri, bukan sekadar dipinjam sebagai label religius atas konsep self-control Barat sebagaimana pada penelitian-penelitian terdahulu (Ardilasari & Firmanto, 2017; Blanchard & Henle, 2008). Kedua, penelitian ini menguji konstruk tersebut secara kuantitatif-eksplanatori pada populasi mahasiswa Muslim Indonesia, sebuah kelompok yang jarang menjadi subjek kajian *cyberloafing* berbasis psikologi Islam. Ketiga, dengan menempatkan mujahadah an-nafs dan *cyberloafing* dalam satu model regresi, penelitian ini membuka ruang untuk menguji apakah asumsi hubungan negatif antara kontrol diri religius dan perilaku digital -- yang selama ini banyak diadopsi dari literatur self-control Barat -- juga berlaku pada konstruk kontrol diri Islami, atau justru menunjukkan dinamika yang berbeda.

Secara teoretis, kontrol diri dalam pandangan Al-Ghazali dijelaskan melalui konsep tingkatan nafs, yaitu nafs al-ammarah bi al-su' yang cenderung mendorong keburukan, nafs al-lawwamah yang mulai mampu mengevaluasi diri, hingga nafs al-muthmainnah yang telah mencapai ketenangan dan kestabilan dalam mengendalikan hawa nafsu; mujahadah an-nafs dipahami sebagai proses bergerak dari kondisi pertama menuju kondisi terakhir melalui latihan pengendalian diri yang berkesinambungan. Konsep ini diperkuat dengan teori self-control dari Baumeister, yang mendefinisikannya sebagai kemampuan individu mengubah respons, mengatur perilaku, dan menunda kepuasan demi tujuan jangka panjang, sehingga secara konseptual sejalan dengan semangat mujahadah an-nafs dalam Islam. Di sisi lain, *cyberloafing* dijelaskan melalui teori Lim (2002) sebagai penggunaan internet untuk tujuan pribadi pada waktu yang seharusnya digunakan menyelesaikan tugas utama, yang terbagi ke dalam aktivitas e-mail dan aktivitas menjelajah (browsing), serta diperkuat oleh teori internet addiction dari Young (1998) yang menjelaskan karakteristik salience, tolerance, withdrawal symptoms, conflict, dan relapse sebagai penanda perilaku adiktif terhadap internet. Berdasarkan keempat teori tersebut secara umum diasumsikan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri Islami (mujahadah an-nafs), semakin rendah tingkat kecanduan *cyberloafing* pada mahasiswa. Namun demikian, teori self-control kontemporer turut mengungkap adanya fenomena ego depletion (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007), yaitu menipisnya sumber daya kognitif dan emosional individu akibat penggunaan kontrol diri secara intensif dan berkelanjutan, yang membuka kemungkinan bahwa kapasitas pengendalian diri yang banyak dicurahkan pada ranah spiritual dapat menyisakan sumber daya yang terbatas untuk mengatur perilaku digital sehari-hari. Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, penelitian ini mengajukan hipotesis nol (H0) bahwa mujahadah an-nafs tidak berpengaruh signifikan terhadap kecanduan *cyberloafing*, dan hipotesis alternatif (H1) bahwa mujahadah an-nafs berpengaruh secara signifikan terhadap kecanduan *cyberloafing* pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Negeri Jakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian eksplanatori (explanatory research) untuk menganalisis pengaruh kontrol diri Islami (mujahadah an-nafs) sebagai variabel independen (X) terhadap tingkat kecanduan cyberloafing sebagai variabel dependen (Y). Analisis dilakukan menggunakan regresi linear sederhana untuk menguji besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Penelitian ini berlandaskan pada paradigma positivistik yang memandang bahwa fenomena sosial dapat diamati, diukur, dan dianalisis secara objektif melalui data numerik, sekaligus dipadukan dengan perspektif psikologi Islam yang mengakui bahwa konstruk spiritual dan religius dapat dioperasionalisasikan dan diukur secara ilmiah menggunakan skala psikologis yang telah divalidasi, mengacu pada karya psikologi Islam kontemporer seperti Hamdan (2008) dan Hasan (2019). Perlu ditegaskan bahwa meskipun data dikumpulkan melalui metode survei, penelitian ini bukan penelitian korelasional murni, melainkan penelitian eksplanatori (explanatory research), karena teknik analisis inferensial yang digunakan adalah regresi linear sederhana yang secara eksplisit menguji arah dan besaran pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, sejalan dengan judul, tujuan, dan hipotesis penelitian yang seluruhnya dirumuskan dalam kerangka pengaruh (bukan sekadar hubungan/korelasi).

Populasi target penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Muslim Universitas Negeri Jakarta yang dikhususkan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum yang aktif menempuh jenjang S1 dan menggunakan media sosial secara aktif. Populasi terjangkau dibatasi pada mahasiswa aktif angkatan 2022-2025 (semester 2 hingga semester 8) yang beragama Islam dan aktif menggunakan internet, dengan estimasi sebanyak 2.340 mahasiswa. Ukuran sampel minimal dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% ($n = N/(1+N e^2)$), yang menghasilkan angka 341,6 dan dibulatkan menjadi 342 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik proportionate stratified random sampling (Sugiyono, 2019), yaitu membagi populasi terjangkau berdasarkan strata angkatan mahasiswa (2022, 2023, 2024, dan 2025), menghitung proporsi sampel pada tiap strata menggunakan rumus alokasi proporsional ($n_i = (N_i/N) \times n$), kemudian menarik sampel secara acak pada masing-masing strata hingga mencapai jumlah total yang ditentukan. Pengumpulan data dilakukan secara daring pada bulan Juni 2026 melalui penyebaran kuesioner menggunakan Google Form. Dari 342 kuesioner yang disebar, terkumpul 75 kuesioner yang terisi lengkap dan memenuhi syarat untuk dianalisis, sehingga diperoleh response rate sebesar 21,9%; jumlah responden yang lebih rendah dari target sampel minimal ini menjadi salah satu keterbatasan penelitian, sebagaimana dibahas lebih lanjut pada bagian kesimpulan. Meskipun jumlah responden belum mencapai ukuran sampel minimal yang direncanakan, analisis tetap dilakukan karena data yang diperoleh telah memenuhi syarat minimum analisis regresi linear sederhana. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati dan tidak digeneralisasikan secara luas mengingat keterbatasan jumlah responden.

Instrumen penelitian terdiri atas dua skala Likert dengan lima alternatif jawaban (Sangat Setuju, Setuju, Ragu-Ragu, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju), yaitu skala Kontrol Diri Islami (Mujahadah an-Nafs) yang disusun berdasarkan indikator kemampuan menahan dorongan melakukan aktivitas yang tidak bermanfaat, kemampuan mengatur waktu secara efektif, kemampuan mengendalikan keinginan yang bertentangan dengan nilai agama, kesadaran melakukan evaluasi diri (muhasabah), dan konsistensi menjalankan perilaku sesuai ajaran Islam; serta skala Kecanduan *Cyberloafing* yang disusun berdasarkan karakteristik salience, tolerance, withdrawal symptoms, conflict, dan relapse (Young, 1998), serta bentuk e-mail activities dan browsing activities (Lim, 2002). Sebelum digunakan untuk pengambilan data sebenarnya, instrumen terlebih dahulu diuji cobakan kepada responden di luar sampel penelitian untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Skala kontrol diri Islami terdiri atas 12 butir pernyataan yang

dikembangkan berdasarkan lima indikator utama; setelah dilakukan uji validitas, dua butir (nomor 1 dan 8) dinyatakan gugur sehingga analisis selanjutnya menggunakan sepuluh butir pernyataan yang valid dan reliabel (Cronbach's Alpha = 0,780). Skala kecanduan cyberloafing disusun berdasarkan dimensi perilaku cyberloafing dan internet addiction dengan jumlah awal [LENGKAPI: jumlah butir skala kecanduan cyberloafing sebelum uji coba] butir pernyataan; hasil uji validitas dan reliabilitasnya menunjukkan [LENGKAPI: jumlah butir yang gugur/valid dan nilai Cronbach's Alpha skala kecanduan cyberloafing], sehingga jumlah butir final yang digunakan dalam pengambilan data adalah [LENGKAPI: jumlah butir final] butir. Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap menggunakan bantuan program SPSS, meliputi uji validitas dengan teknik korelasi product moment Pearson dan uji reliabilitas dengan teknik Cronbach's Alpha (instrumen dinyatakan reliabel apabila koefisien Alpha lebih besar dari 0,60); analisis statistik deskriptif untuk mendeskripsikan mean, median, modus, standar deviasi, serta kategorisasi tingkat kedua variabel; uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas; serta uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana ($Y = a + bX$) yang dilengkapi dengan uji t untuk menguji signifikansi pengaruh secara parsial, uji F untuk menguji kelayakan model, dan uji koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel kontrol diri Islami dalam menjelaskan variasi tingkat kecanduan *cyberloafing* pada mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI), Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta, dengan responden mahasiswa aktif angkatan 2022 sampai dengan 2025 yang beragama Islam dan aktif menggunakan internet dalam kehidupan sehari-hari. Data dikumpulkan secara daring pada bulan Juni 2026 melalui Google Form, dan dari 342 kuesioner yang disebarkan sesuai perhitungan sampel, terkumpul 75 kuesioner yang memenuhi syarat untuk dianalisis (response rate 21,9%).

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini berjumlah 75 mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Negeri Jakarta yang berasal dari angkatan 2022 hingga 2025. Seluruh responden beragama Islam dan aktif menggunakan internet dalam kegiatan akademik maupun nonakademik. Karakteristik responden disajikan berdasarkan angkatan, jenis kelamin, dan semester untuk memberikan gambaran mengenai distribusi sampel penelitian.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 75)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Angkatan	2022	[ISI]	[ISI]
	2023	[ISI]	[ISI]
	2024	[ISI]	[ISI]
	2025	[ISI]	[ISI]
Jenis Kelamin	Laki-laki	[ISI]	[ISI]
	Perempuan	[ISI]	[ISI]
Semester	Semester 2	[ISI]	[ISI]
	Semester 4	[ISI]	[ISI]
	Semester 6	[ISI]	[ISI]
	Semester 8	[ISI]	[ISI]
Total	-	75	100

Catatan: kolom frekuensi dan persentase pada baris Angkatan, Jenis Kelamin, dan Semester perlu dilengkapi oleh peneliti berdasarkan data responden yang sebenarnya.

Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Hasil uji validitas terhadap 75 responden menunjukkan nilai r tabel sebesar 0,2272 (taraf signifikansi 5%). Dari 12 item kuesioner yang diuji, 10 item (nomor 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, dan 12) dinyatakan valid karena nilai r hitung lebih besar dari r tabel dengan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, sedangkan item nomor 1 dan 8 dinyatakan tidak valid sehingga dieliminasi dari analisis selanjutnya. Uji reliabilitas terhadap 10 item yang valid menggunakan Cronbach's Alpha menghasilkan koefisien sebesar 0,780, jauh melampaui batas minimal 0,60, sehingga instrumen dinyatakan memiliki tingkat keandalan yang baik dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

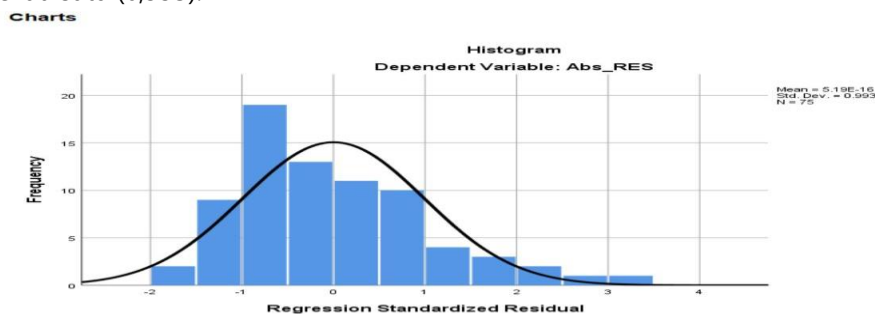
Tabel 2. Hasil Uji Validitas Butir Skala Kontrol Diri Islami (Mujahadah An-Nafs)

No. Item	r hitung	r tabel (5%)	Keterangan
1	0,0663	0,227	Tidak Valid
2	0,521	0,227	Valid
3	0,296	0,227	Valid
4	0,643	0,227	Valid
5	0,558	0,227	Valid
6	0,449	0,227	Valid
7	0,345	0,227	Valid
8	0,135	0,227	Tidak Valid
9	0,703	0,227	Valid
10	0,751	0,227	Valid
11	0,524	0,227	Valid
12	0,746	0,227	Valid

Catatan: Cronbach's Alpha untuk 12 butir awal = 0,698; setelah dua butir tidak valid (nomor 1 dan 8) dieliminasi, Cronbach's Alpha untuk 10 butir final = 0,780 (reliabel).

Uji Prasyarat Analisis

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas untuk memastikan model regresi memenuhi syarat sebagai model yang baik (Best Linear Unbiased Estimator). Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov yang didukung analisis histogram residual dan Normal Q-Q Plot. Histogram residual menunjukkan pola menyerupai kurva lonceng yang relatif simetris dengan nilai mean mendekati nol ($4,05E-16$) dan standar deviasi mendekati satu (0,993).



Gambar 1. Histogram Regression Standardized Residual

Hasil Tests of Normality menunjukkan nilai statistik Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,094 (df = 75; Sig. = 0,095) dan Shapiro-Wilk sebesar 0,968 (df = 75; Sig. = 0,056). Kedua nilai signifikansi tersebut lebih

besar dari 0,05, sehingga residual penelitian dinyatakan berdistribusi normal dan model regresi telah memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas (Tests of Normality)

Variabel	Statistik K-S	df	Sig. (K-S)	Statistik S-W	Sig. (S-W)
Unstandardized Residual	0,094	75	0,095	0,968 (df=75)	0,056

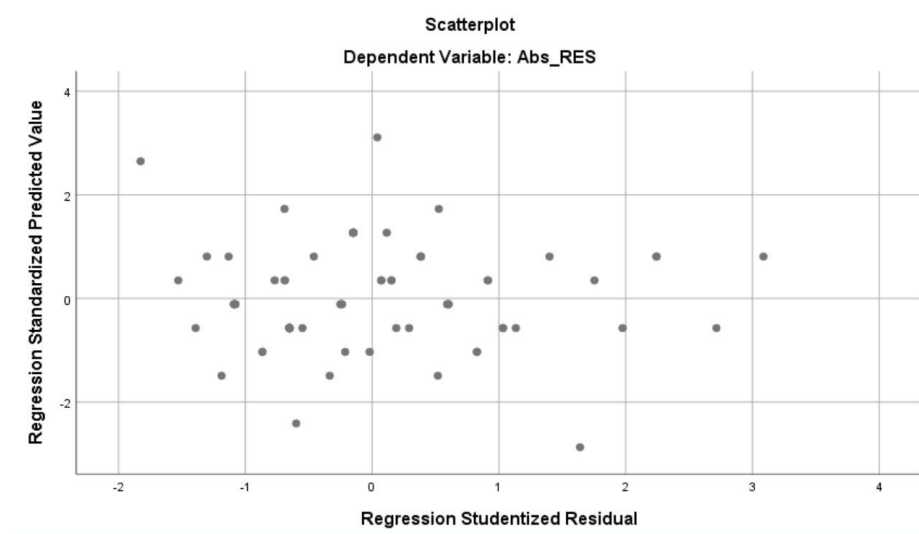
Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara kontrol diri Islami dan tingkat kecanduan *cyberloafing* bersifat linear. Hasil ANOVA Table menunjukkan nilai F pada baris Linearity sebesar 23,414 dengan signifikansi 0,000, yang menandakan adanya hubungan linear yang signifikan antarkedua variabel, sedangkan pada baris Deviation from Linearity diperoleh nilai F sebesar 1,385 dengan signifikansi 0,208 ($>0,05$), yang berarti tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari hubungan linear. Dengan demikian, asumsi linearitas dalam analisis regresi linear sederhana telah terpenuhi.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas (ANOVA Table)

Sumber Variasi	Sum of Squares	df	Mean Square	F (Sig.)
Between Groups (Combined)	170,785	11	15,526	3,387 (0,001)
Linearity	107,319	1	107,319	23,414 (0,000)
Deviation from Linearity	63,465	10	6,347	1,385 (0,208)
Within Groups	288,762	63	4,584	-
Total	459,547	74	-	-

Catatan: $R = 0,483$; $R\text{ Square} = 0,234$; $Eta = 0,610$; $Eta\text{ Square} = 0,372$.

Uji heteroskedastisitas dilakukan melalui scatterplot antara Regression Studentized Residual dan Regression Standardized Predicted Value. Titik-titik pada grafik menyebar secara acak di atas dan di bawah garis tengah tanpa membentuk pola tertentu, yang menunjukkan bahwa varians residual bersifat konstan pada setiap nilai prediksi sehingga model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas dan layak digunakan untuk pengujian hipotesis.



Gambar 2. Scatterplot Uji Heteroskedastisitas

Hasil Uji Hipotesis

Analisis regresi linear sederhana menghasilkan persamaan $Y = 6,184 + 0,554X$. Nilai konstanta sebesar 6,184 menunjukkan bahwa apabila kontrol diri Islami (X) bernilai 0, maka tingkat kecanduan *cyberloafing* (Y) diprediksi sebesar 6,184, sedangkan koefisien regresi X sebesar 0,554 yang bertanda positif berarti setiap kenaikan satu satuan kontrol diri Islami akan meningkatkan tingkat kecanduan *cyberloafing* sebesar 0,554 satuan, dengan asumsi faktor lain tetap. Arah koefisien yang positif ini perlu dicermati secara kritis karena berlawanan dengan hipotesis awal penelitian yang mengasumsikan hubungan negatif antara kedua variabel; interpretasi lebih lanjut mengenai temuan ini disajikan pada bagian Pembahasan. Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,234, yang berarti variabel kontrol diri Islami memberikan kontribusi sebesar 23,4% terhadap variasi tingkat kecanduan *cyberloafing*, sedangkan 76,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini. Hasil uji t menunjukkan nilai t hitung sebesar 4,716 lebih besar dari t tabel sebesar 1,993 dengan signifikansi 0,000 ($<0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti kontrol diri Islami berpengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap tingkat kecanduan *cyberloafing*. Hasil uji F menunjukkan nilai F hitung sebesar 22,242 lebih besar dari F tabel sebesar 3,972 dengan signifikansi 0,000 ($<0,05$), yang menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan layak (fit) untuk memprediksi pengaruh kontrol diri Islami terhadap tingkat kecanduan *cyberloafing* pada mahasiswa.

Arah hubungan positif yang diperoleh dalam penelitian ini berbeda dengan hipotesis awal yang mengasumsikan bahwa semakin tinggi kontrol diri Islami maka semakin rendah tingkat *cyberloafing*. Oleh karena itu, sebelum dilakukan interpretasi lebih lanjut, hasil analisis diverifikasi kembali melalui pemeriksaan data dan prosedur analisis untuk memastikan tidak terdapat kesalahan pengkodean maupun pengolahan data. Setelah proses verifikasi dilakukan, hasil tetap menunjukkan arah hubungan positif sehingga pembahasannya difokuskan pada kemungkinan faktor-faktor yang menyebabkan perbedaan tersebut.

Tabel 5. Ringkasan Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

a) Model Summary

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,483	0,234	0,223	2,197

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F (Sig.)
Regression	107,319	1	107,319	22,242 (0,000)
Residual	352,227	73	4,825	-
Total	459,547	74	-	-

Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	6,184	1,808	-	3,420	0,001
Kontrol Diri Islami	0,554	0,117	0,483	4,716	0,000

Persamaan regresi: $Y = 6,184 + 0,554X$ ($Y = \text{Kecanduan Cyberloafing}$; $X = \text{Kontrol Diri Islami}$). Variabel dependen: Kecanduan *Cyberloafing*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan arah hubungan yang berlawanan dengan asumsi teoretis awal: alih-alih menekan perilaku *cyberloafing*, kontrol diri Islami (mujahadah an-nafs) justru berpengaruh positif dan

signifikan terhadap tingkat kecanduan *cyberloafing* pada mahasiswa. Temuan ini penting untuk dimaknai secara hati-hati, mengingat secara teoretis mahasiswa dengan kapasitas mujahadah an-nafs yang tinggi — ditandai dengan muraqabah yang kuat, muhasabah yang rutin, dan kesadaran bahwa waktu adalah amanah — diasumsikan akan lebih mampu mengendalikan dorongan mengakses media sosial secara berlebihan selama pembelajaran. Salah satu penjelasan yang paling relevan untuk memahami temuan ini adalah perspektif ego depletion (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007), yang menjelaskan bahwa kapasitas kontrol diri bersifat terbatas dan dapat menipis akibat penggunaan yang intensif dan berkelanjutan. Ketika kapasitas kontrol diri banyak dicurahkan pada ranah spiritual, seperti muraqabah, muhasabah, dan penahanan hawa nafsu dalam konteks ibadah dan interaksi sosial, sumber daya pengendalian diri yang tersisa untuk mengatur perilaku digital sehari-hari dapat menjadi terbatas, sehingga mahasiswa dengan mujahadah an-nafs tinggi berpotensi mengalami kelelahan pengendalian diri yang justru termanifestasi dalam bentuk pelarian pada aktivitas digital yang tidak produktif sebagai mekanisme pemulihan psikologis.

Selain penjelasan ego depletion, temuan ini juga membuka sejumlah kemungkinan penjelasan alternatif yang perlu dipertimbangkan dalam penelitian selanjutnya. Pertama, terdapat kemungkinan adanya variabel perantara (mediator) atau variabel lain yang belum diukur dalam penelitian ini, seperti tingkat stres akademik atau kebutuhan afiliasi sosial daring, yang dapat memengaruhi arah hubungan antara kedua variabel. Kedua, instrumen mujahadah an-nafs yang digunakan dalam penelitian ini mungkin lebih banyak mencerminkan kesadaran atau kognisi religius ketimbang kontrol perilaku aktual sehari-hari, sehingga tingginya skor pada skala tidak serta-merta tercermin dalam perilaku digital yang lebih terkendali di dunia nyata. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa hubungan antara religiositas dan perilaku tidak selalu bersifat linear atau langsung protektif, sebagaimana juga ditunjukkan pada kajian-kajian *cyberloafing* lain yang menyoroti peran norma dan locus of control eksternal (Blanchard & Henle, 2008) maupun peran regulasi diri secara umum (Ardilasari & Firmanto, 2017). Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi Islam, khususnya dalam mengungkap bahwa dinamika kontrol diri Islami tidak selalu bersifat protektif secara langsung terhadap perilaku digital mahasiswa, serta menegaskan perlunya kajian lebih lanjut mengenai mekanisme yang menjembatani hubungan antara kedua variabel tersebut.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan dengan sebagian besar penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa self-control berhubungan negatif dengan perilaku *cyberloafing*. Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa kontrol diri Islami sebagai konstruk psikologi berbasis nilai-nilai religius memiliki dinamika yang tidak sepenuhnya sama dengan konsep self-control dalam psikologi umum. Temuan ini juga relevan dibaca bersama data prevalensi *cyberloafing* pada mahasiswa Indonesia yang berada pada kategori sedang (Sugito, 2024), yang mengindikasikan bahwa *cyberloafing* merupakan perilaku umum yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh banyak faktor situasional dan personal secara bersamaan, bukan semata-mata oleh kapasitas kontrol diri individu. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan untuk menguji kemungkinan adanya variabel moderator maupun mediator, seperti stres akademik, beban tugas, atau norma sosial di lingkungan kampus, yang memengaruhi hubungan kedua variabel tersebut.

Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa pembinaan spiritual semata tanpa disertai keterampilan manajemen diri yang konkret berpotensi kurang efektif dalam menekan *cyberloafing*, sehingga perguruan tinggi perlu merancang intervensi yang memadukan penguatan mujahadah an-nafs dengan pelatihan literasi digital dan manajemen waktu yang aplikatif, misalnya melalui program mentoring akademik-spiritual, kebijakan penggunaan gawai selama perkuliahan, serta pelatihan

keterampilan regulasi diri berbasis religius yang secara eksplisit menyasar perilaku digital sehari-hari, bukan hanya kesadaran spiritual secara umum.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kontrol diri Islami (mujahadah an-nafs) terhadap tingkat kecanduan cyberloafing pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Negeri Jakarta. Hasil analisis menunjukkan bahwa kontrol diri Islami berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat kecanduan cyberloafing dengan kontribusi sebesar 23,4% terhadap variasi perilaku tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri Islami dan cyberloafing tidak selalu bersifat negatif sebagaimana diasumsikan dalam penelitian sebelumnya, sehingga diperlukan kajian yang lebih mendalam untuk menjelaskan mekanisme hubungan kedua variabel tersebut. Secara praktis, temuan ini mengindikasikan bahwa program pembinaan mahasiswa perlu memadukan penguatan mujahadah an-nafs dengan pelatihan literasi digital dan manajemen waktu yang konkret, alih-alih hanya mengandalkan penguatan spiritual semata. Keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah responden yang belum memenuhi target sampel serta ruang lingkup penelitian yang hanya melibatkan satu program studi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, memperluas cakupan lokasi penelitian, serta mempertimbangkan variabel lain seperti stres akademik, prokrastinasi akademik, intensitas penggunaan media sosial, maupun pendekatan mixed methods agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perilaku cyberloafing mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., & Şahin, Y. L. (2016). In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings. *Computers in Human Behavior*, 55, 616–625.
- Al-Ghazali, A. H. (t.t.). *Ihya' Ulumuddin*.
- Ardilasari, N., & Firmanto, A. (2017). Hubungan self control dan perilaku cyberloafing pada pegawai negeri sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 19–39. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i1.3882>
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179–195. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2025). *Survei Penetrasi Internet dan Perilaku Penggunaan Internet 2025*. APJII. <https://survei.apjii.or.id/>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.
- Blanchard, A. L., & Henle, C. A. (2008). Correlates of different forms of cyberloafing: The role of norms and external locus of control. *Computers in Human Behavior*, 24(3), 1067–1084. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.03.008>
- Harahap, M. Y., Lubis, S., Agustia, N. R., & Sulaiman, R. (2024). Internalisasi mujahadah an-nafs (pengendalian diri) dalam memperkuat akhlakul karimah peserta didik. *TARLIM: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 7(2), 155–166. <https://doi.org/10.32528/tarlim.v7i2.2308>
- Lim, V. K. G. (2002). The IT way of loafing on the job: Cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior*, 23(5), 675–694. <https://doi.org/10.1002/job.161>
- Megawati, H., Rustyawati, R., Suryatri, R. D., & Kusumawardhani, S. J. (2023). Analisis faktor konfirmatori terhadap skala cyberloafing mahasiswa. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 12(1), 35–43. <https://doi.org/10.21009/JPPP.121.05>
- Nasir, N., Adetya, S., & Yuliana, Y. V. (2023). Dampak cyberslacking pada tingkat pembelajaran mahasiswa. *Journal on Education*, 5(2), 4624–4632.

-
- Sugito, D. K. (2024). Hubungan cyberloafing dengan konsentrasi belajar mahasiswa sarjana reguler [Skripsi, Universitas Indonesia]. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.