**HUBUNGAN ANTARA *CYBERSLACKING* DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA SISWA SMAN 13 TANGERANG DI MASA PANDEMI**

***THE RELATION BETWEEN CYBERSLACKING AND SUBJECTIVE WELL BEING IN STUDENTS OF SMAN 13 TANGERANG DURING THE PANDEMIC***

**Tasya Indah Cantika1, Martaria Rizky Rinaldi2**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[tasyaindhcntka5799@gmail.com](mailto:tasyaindhcntka5799@gmail.com)

087887333007

# **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *cyberslacking* dengan kesejahteraan subjektif pada siswa SMA Negeri 13 Tangerang di masa pandemi. Hipotesis penelitian ini yaitu ada hubungan yang positif dan signifikan antara perilaku *cyberslacking* dengan kesejahteraan subjektif pada siswa. Subjek penelitian ini sebanyak 115 siswa SMA Negeri 13 Tangerang. Data dikumpulkan menggunakan skala yaitu skala *cyberslacking* dan skala kesejahteraan subjektif yang dibagi menjadi dua skala yaitu SWLS (*Satisfaction with Life Scale*) dan PANAS(*Positive and Negative Affect Schedule*). Metode analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment.* Berdasarkan hasil penelitian tidak adanya hubungan yang negatif antara *cyberslacking.* Hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *cyberslacking* kurang memberikan sumbangan efektif terhadap kesejahteraan subjektif.

***Kata Kunci :*** *Cyberslacking, Kesejahteraan Subjektif, Siswa SMA*

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the relationship between cyberslacking and subjective well-being in SMA Negeri 13 Tangerang students during the pandemic. The hypothesis of this study is that there is a positive and significant relationship between cyberslacking behavior and subjective well-being in students. The subjects of this study were 115 students of SMA Negeri 13 Tangerang. Data were collected using a scale, namely the cyberslacking scale and subjective welfare scale which was divided into two scales, namely SWLS (Satisfaction with Life Scale) and PANAS (Positive and Negative Affect Schedule). The data analysis method used is product moment correlation. Based on the results of the study, there is no negative relationship between cyberslacking and subjective well being. The results obtained in this study indicate that cyberslacking does not provide an effective contribution to subjective well-being.*

***Keywords:*** *Cyberslacking, Subjective-Well Being, High School Students*

**PENDAHULUAN**

Perubahan dalam sistem pendidikan akibat pandemi COVID-19 menyebabkan siswa mengalami kejenuhan atau *academic burnout* (Rinawati & Darisman, 2020). Apabila gejala kejenuhan siswa tidak dapat teratasi dan dialami secara terus-menerus dapat menimbulkan dampak negatif. Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian dari Koutsimani, Montgomery, dan Georganta (2019) yang menghasilkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *burnout* dengan depresi dan kecemasan.

Kesejahteraan merupakan impian setiap individu. Hal ini selaras dengan pernyataan Diener & Oishi (dalam Maddux, 2018) bahwa kebahagiaan dan kepuasan dengan kehidupan sangatlah penting bagi sebagian besar orang di dunia. Menurut Diener, Oishi, dan Lucas (2003), kesejahteraan subjektif adalah bagaimana individu menilai kehidupan mereka, baik pada saat ini maupun masa lalu, termasuk reaksi emosional terhadap peristiwa, suasana hati, dan penilaian yang dibentuk tentang kepuasan hidup, pemenuhan, dan kepuasan dengan domain seperti pernikahan dan pekerjaan (dalam Maddux, 2018).

Diener dkk (2017) mengungkapkan bahwa individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi memiliki kesehatan fisik lebih baik dan hidup lebih panjang dibandingkan dengan individu yang memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah. Diener (2006) membagi kesejahteraan subjektif terdiri dari tiga aspek yaitu (1) *life satisfaction* atau kepuasan hidup yaitu perasaan dimana seseorang menikmati kehidupannya dan bahagia dengan kehidupannya sekarang, kehidupan masa lalu, ataupun kehidupan masa depan, (2) *positive affect* adalah afek positif yang menunjukan suasana hati dan emosi yang menyenangkan, dan (3) *negative affect* menunjukan suasana hati dan emosi yang tidak menyenangkan, seperti kemarahan, kesedihan, rasa malu, dan kegelisahan.

Kesejahteraan subjektif yang tinggi penting untuk siswa agar dapat merasa puas dan merasakan afek positif terhadap pembelajaran di sekolah dan meningkatkan prestasi akademik (Turashvili dan Japaridze, 2012). Selanjutnya, siswa diharapkan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi agar dapat memiliki harapan masa depan yang positif. Hal ini selaras dengan penelitian dari Karaca, dkk (2016) yang diperoleh bahwa ada hubungan yang positif antara kesejahteraan subjektif yang tinggi dengan harapan masa depan dan hubungan yang positif terhadap sesama. Seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi jika afek positifnya tinggi, afek negatifnya rendah, dan memiliki kesejahteraan hidup yang tinggi (Diener, Oishi, dan Lucas, 2003). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa siswa lebih sering merasakan afek negatif seperti kejenuhan, capek, dan bingung ketika belajar via *online* atau daring dibandingkan merasakan afek positif. Penelitian dari Mercado, Giordano dan Dilchert (2017) menghasilkan bahwa kejenuhan berkolerasi secara positif terhadap perilaku *cyberslacking*. Artinya, semakin tinggi tingkat kejenuhan individu, maka semakin tinggi pula individu cenderung melakukan *cyberslacking* pada saat jam kerja.

*Cyberslacking* (bisa disebut juga *cyberloafing,* penyalahgunaan *internet*, penggunaan *internet* di waktu kerja, dan sebagainya) adalah penggunaan teknologi dan *internet* yang tidak berkaitan dengan pekerjaan selama jam kerja atau kelas untuk tujuan pribadi (Vitak, dkk, 2011). Akbulut, Dursun, Dönmez, dan Şahin (2016) membagi 5 aspek-aspek *cyberslacking*, yaitu : (1) *sharing,* (2) *accessing online content,* (3) *real-time updating,* (4) *shopping* dan (5) *gaming/gambling.*

Hasil penelitian Rana, dkk (2019) memperoleh bahwa kurangnya perhatian terhadap pembelajaran berpengaruh positif pada sikap siswa. Jika siswa kurang memperhatikan pembelajaran di kelas maka keterlibatan siswa di kelas akan berkurang dan menyebabkan kebosanan. Akibatnya, siswa cenderung tidak memperhatikan dan mengalihkan perhatian mereka dengan melakukan *cyberslacking*. Hal tersebut didukung oleh penelitian Eastin, Glynn, & Griffiths (2007) yang menyatakan bahwa *cyberslacking* dapat menurunkan rasa kebosanan dan *stress.*

**METODE**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang berisi dua variabel, yaitu variabel kriteria dan variabel prediktor. Variabel kriteria pada penelitian ini adalah kesejahteraan subjektif dan *cyberslacking* sebagai variabel prediktor. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data kuantitatif dengan metode pengumpulan data menggunakan skala. Skala adalah beberapa pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut perilaku tertentu melalui respon yang diperoleh terhadap pertanyaan tersebut (Azwar, 2012). Penelitian ini menggunakan dua jenis skala yaitu skala kesejahteraan subjektif yang meliputi SWLS dan PANAS dan skala *cyberslacking*. Pada skala kesejahteraan subjektif, penulis menggunakan skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Positive Affect Negative Affect Schedule* (PANAS). Skala SWLS (*Satisfaction with Life Scale*) dikembangkan oleh Diener, dkk. (1985). Sedangkan skala PANAS (*Positive Affect Negative Affect Schedule*) dikembangkan oleh Watson, dkk. (1988) yang keduanya sudah diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Akhtar (2019) dan sudah teruji validitas dan reliabilitasnya dan hasilnya memuaskan. Skala yang digunakan untuk mengukur perilaku *cyberslacking* yaitu menggunakan aspek-aspek *cyberslacking* dari Akbulut, Dursun, Dönmez, dan Şahin (2016) yang terdiri dari *sharing, accessing online content, real-time updating, shopping* dan *gaming/gambling.*

Subjek dalam penelitian ini sebanyak 115 siswa. Penelitian ini dimulai dari tanggal 29 Juli 2021 - 13 Agustus 2021. Adapun teknik yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang diambil memiliki ciri-ciri atau kriteria tertentu berdasarkan tujuan penelitian (Syahrum & Salim, 2014). Metode analisis data yang digunakan yaitu metode *analysis statistic* dan menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dengan menggunakan *software* IBM SPSS *Statistic* 25. Teknik yang digunakan yaitu menggunakan analisis korelasional. Analisis korelasional yaitu analisis statistik yang berusaha untuk mencari hubungan atau pengaruh antara dua buah variabel atau lebih (Syahrum & Salim, 2014).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

Data pada penelitian ini menggunakan data empirik dan data hipotetik. Berdasarkan hasil perhitungan data hipotetik, skala kesejahteraan subjektif memiliki skor terendah 1 x 21 = 21 dan skor tertinggi 5 x 21 = 105. Rerata hipotetik sebesar 1/2 x (5 + 1) 21 = 63 dengan standar deviasi sebesar (105 - 21) : 6 = 14. Sedangkan data empirik skala kesejahteraan subjektif memiliki skor terendah sebesar 9 dan skor tertinggi sebesar 99. Rerata empirik sebesar 49,98 dan standar deviasi sebesar 20.356. Hasil perhitungan data hipotetik skala *cyberslacking* memiliki skor terendah 1 x 12 = 12 dan skor tertinggi 5 x 12 = 60. Rerata hipotetik sebesar 1/2 x (5 + 1) 12 = 36 dengan standar deviasi sebesar (60-12) : 6 = 8. Sedangkan data empirik skala *cyberslacking* memiliki skor terendah sebesar 12 dan skor tertinggi sebesar 53. Rerata empirik sebesar 29,81 dan standar deviasi sebesar 8.264*.* Deskripsi skor data dari skala kesejahteraan subjektif dan skala *cyberslacking* dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 1.** Deskripsi Statistik

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Data Hipotetik** | | | | | **Data Empirik** | | | |
| N | Min | Max | *Mean* | SD | Min | Max | *Mean* | SD |
| Kesejahteraan Subjektif | 115 | 21 | 105 | 63 | 14 | 9 | 99 | 49,98 | 20.356 |
| *Cyberslacking* | 115 | 12 | 60 | 36 | 8 | 12 | 53 | 29,81 | 8.264 |

Setelah data deskriptif diperoleh, maka dapat dilakukan kategorisasi pada variabel *cyberslacking* dan kesejahteraan subjektif. Kategorisasi yang digunakan adalah jenjang berdasarkan distribusi normal. Menurut Azwar (2012), tujuan dari kategorisasi adalah untuk menempatkan individu dalam suatu kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur. Penelitian ini menggunakan tiga kelompok kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Hasil kategorisasi skor skala kesejahteraan subjektif dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini :

**Tabel 2.** Kategorisasi Kesejahteraan Subjektif

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Norma** | **Interval Skor** | **Kategori** | **Frekuensi** | **Presentase** |
| 1. | X ≥ ( μ + 1,0σ) | X ≥ 70 | Tinggi | 16 | 13,9% |
| 2. | (μ- 1,0σ) ≤ X <(μ + 1,0σ) | 30 ≤ X <70 | Sedang | 81 | 70,4% |
| 3. | X <(μ- 1,0σ) | X <30 | Rendah | 18 | 15,7% |
| **Total** | | | | 115 | 100% |

Keterangan :

X = Skor Subjek

μ = *Mean* atau rerata hipotetik

σ = Standar Deviasi

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa subjek penelitian pada kategori tinggi sebanyak 16 orang (13,9%), kategori sedang sebanyak 81 orang (70,4%) dan kategori rendah sebanyak 18 orang (15,7%). Sedangkan hasil kategorisasi data *cyberslacking* dapat di lihat pada tabel 3 di bawah ini :

**Tabel 3.** Kategorisasi *Cyberslacking*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Norma** | **Interval Skor** | **Kategori** | **Frekuensi** | **Presentase** |
| 1. | X ≥ ( μ + 1,0σ) | X ≥ 44 | Tinggi | 3 | 2,6% |
| 2. | (μ- 1,0σ) ≤ X <(μ + 1,0σ) | 28 ≤ X <44 | Sedang | 74 | 64,3% |
| 3. | X <(μ- 1,0σ) | X <28 | Rendah | 38 | 33% |
| **Total** | | | | 115 | 100% |

Keterangan :

X = Skor Subjek

μ = *Mean* atau rerata hipotetik

σ = Standar Deviasi

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa subjek penelitian yang berada dalam kategori tinggi sebanyak 3 orang (2,6%), pada kategori sedang sebanyak 74 orang (64,3%) dan kategori rendah sebanyak 38 orang (33,1%).

Uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas perlu dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis. Uji normalitas adalah analisis yang dilakukan untuk mengetahui distribusi data penelitian mengikuti distribusi data yang normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov (K-S Z) dengan kaidah p > 0,050. Hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel Kesejahteraan Subjektif diperoleh K-S Z = 0,064 dengan p = 0,200. Berikutnya, hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel *Cyberslacking* diperoleh K-S Z = 0,083 dengan p = 0,050. Berdasarkan hasil uji normalitas kedua data tersebut, dihasilkan bahwa sebaran data variabel kesejahteraan subjektif dan *cyberslacking* mengikuti sebaran data yang normal.

Setelah dilakukan uji normalitas, maka peneliti melakukan uji prasyarat yang kedua yaitu uji linieritas. Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel *cyberslacking* dengan variabel kesejahteraan subjektif memiliki hubungan yang linier atau tidak. Kaidah untuk uji linieritas adalah apabila p < 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan tergantung merupakan hubungan yang linier. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai F = 0,871 dengan taraf signifikansi, p = 0,353 (p > 0,050) yang artinya tidak ada hubungan yang linier antara variabel kesejahteraan subjektif dan variabel *cyberslacking*.

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh koefisien korelasi (r) = 0,088 dengan taraf signifikansi p = 0,175 (p > 0,050). Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis tidak ada hubungan yang negatif antara perilaku *cyberslacking* dan kesejahteraan subjektif pada penelitian ini tidak diterima. Koefisien determinasi yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar (R2) = 0,08.

**Pembahasan**

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa perilaku *cyberslacking* dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif siswa. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lim & Chen (2012) yang menghasilkan bahwa menjelajah *internet* atau *browsing* di saat jam kerja dapat meningkatkan emosi positif. Penggunaan sosial media dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu. Hal tersebut dibuktikan oleh penelitian dari Gerson, Plagnol, dan Corr (2016) membuktikanbahwa penggunaan intensitas Facebook yang tinggi dapat dikaitkan dengan kepuasan hidup yang lebih tinggi dan meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Menurut Akbulut, Dursun, Dönmez, dan Şahin (2016), *cyberslacking* adalah perilaku penggunaan internet yang tidak berhubungan dengan kegiatan akademik ketika waktu pembelajaran berlangsung, seperti mengakses sosial media, *chatting*, *shopping*, bermain game, dan lain sebagainya. Vitak, dkk (2011) berpendapat bahwa c*yberslacking* (bisa disebut juga sebagai *cyberloafing,* penyalahgunaan *internet*, penggunaan *internet* di waktu kerja, dan sebagainya) adalah penggunaan teknologi dan internet yang tidak berkaitan dengan pekerjaan selama jam kerja atau kelas untuk tujuan dan kepentingan pribadi.

Hasil uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa perilaku *cyberslacking* memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif siswa. Semakin tinggi perilaku *cyberslacking* dilakukan maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif. Sebaliknya, semakin rendah perilaku *cyberslacking* dilakukan maka semakin rendah kesejahteraan subjektif siswa. Penelitian dari Doğan (2016) memperoleh bahwa penggunaan SNS (*Social Network Sites*) secara positif dan signifikan dapat memprediksi kebahagiaan individu atau dalam kata lain, penggunaan SNS dapat membuat siswa merasa bahagia. Penelitian lain mengungkapkan bahwa unggahan di *Facebook* dapat memprediksi kepuasan hidup yang digambarkan melalui ekspresi emosi negatif dari unggahan tersebut (Liu dkk, 2015).

Kategori skala kesejahteraan subjektif, diketahui bahwa memiliki skor sebanyak 16 subjek (13,9%) berada dalam kategori tinggi, 81 subjek (70,4%) berada dalam kategori sedang, 18 subjek (15,7%) berada dalam kategori rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan subjektif siswa kebanyakan berada di kategori sedang. Hal ini selaras dengan penelitian dari Hamdana & Alhamdu (2015), *subjective well-being* siswa di MAN 3 Palembang berada dalam kondisi sedang atau *moderate* dengan angka sebesar 64,3%

Berdasarkan skala *cyberslacking*, diketahui bahwa terdapat 3 subjek (2,6%) yang berada di kategori tinggi, 74 subjek (64,3%) berada dalam kategori sedang dan 38 subjek (33,1%) berada dalam kategori rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa memiliki perilaku *cyberslacking* dengan kategori sedang.

Berdasarkan hasil pengujian terhadap hipotesis penelitian, diperoleh koefisien korelasi sebesar rxy = 0,088 dengan p = 0,175 (p > 0,050) yang berarti tidak ada korelasi yang negatif antara variabel kesejahteraan subjektif dan variabel *cyberslacking.*

**Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dapat tidak dapat diterima karena tidak terdapat hubungan negatif dan signifikan antara perilaku *cyberslacking* dengan kesejahteraan subjektif siswa SMA Negeri 13 Tangerang. Semakin tinggi perilaku *cyberslacking* dilakukan maka semakin rendah kesejahteraan subjektif siswa. Sebaliknya, semakin rendah perilaku *cyberslacking* dilakukan maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif siswa.

**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.

Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model model pengukuran konstruk subjective well being. *Jurnal Psikologi, 18(1)*, 29-40.

Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being andill-being. *Journal of happiness studies*, *7*(4), 397-404.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Griffin, S.,& Larsen, R. J.(1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, *49*(1), 71-75.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, *54*(1), 403-425.

Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgadillo‐Chase, D. (2017). If, why,and when subjective well‐being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well‐Being*, *9*(2), 133-167.

Doğan, U. (2016). Effects of social network use on happiness, psychological well-being, and life satisfaction of high school students: Case of Facebook and Twitter. *Egitim ve Bilim*, *41*(183).

Eastin, M. S., Glynn, C. J., & Griffiths, R. P. (2007). Psychology ofcommunication technology use in the workplace. *Cyber Psychology & Behavior*, *10*(3), 436-443.

Gerson, J., Plagnol, A. C., & Corr, P. J. (2016). Subjective well-being and social media use: Do personality traits moderate the impact of social comparison on Facebook?. *Computers in Human Behavior*, *63*, 813-822.

Hamdana, F., & Alhamdu, A. (2015). Subjective Well-Being dan Prestasi Belajar Siswa Akselerasi MAN 3 Palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, *1*(2), 115-124.

Karaca, S., Karakoc, A., Bingol, F., Eren, N., & Andsoy, I. I. (2016). Comparison of subjective wellbeing and positive future expectations in betweenworkingand nonworking adolescents in Turkey. *Iranian Red Crescent Medical Journal,* 18(2).

Koutsimani, P., Montgomery, A., & Georganta, K. (2019). The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, *10*, 284.

Lim, V. K., & Chen, D. J. (2012). Cyberloafing at the workplace: gain or drain on work?. *Behaviour & Information Technology*, *31*(4), 343-353.

Liu, P., Tov, W., Kosinski, M., Stillwell, D. J., & Qiu, L. (2015). Do Facebook status updates reflect subjective well-being?. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *18*(7), 373-379.

Maddux, J. E. (2018). *Subjective well-being and life satisfaction*. Routledge/Taylor & Francis Group.

Mercado, B. K., Giordano, C., & Dilchert, S. (2017). A meta-analytic investigation of cyberloafing. *Career Development International*.

Rana, N. P., Slade, E., Kitching, S., & Dwivedi, Y. K. (2019). The IT way or loafing in class: Extending the theory of planned behavior (TPB) to understand students’ cyberslacking intentions. *Computers in HumanBehavior*, *101*, 114-123.

Rinawati, D., & Darisman, E., K. (2020). Survei tingkat kejenuhan siswa SMK belajar di rumah pada mata pelajaran produk kreatif dan kewirausahaan selama masa pandemi covid-19. *Journal of Science and Education, 1*(1),32-40.

Syahrum & Salim. (2014). Metodologi Penelitian Kuantitatif. Bandung: Citapustaka Media.

Turashvili, T., & Japaridze, M. (2012). Psychological well-being and its relationto academic performance of students in Georgian context. *Problems of Education in the 21st Century*, *49*, 73.

Vitak, J., Crouse, J., & LaRose, R. (2011). Personal Internet use at work: Understanding cyberslacking.*Computers in Human Behavior*, *27*(5), 1751-1759.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANASscales. *Journal of personality and social psychology*, *54*(6), 1063.