

## HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PERILAKU CYBERLOAFING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

**Mochammad Yoga Aditya Pratama**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. [mochammad.17010664136@mhs.unesa.ac.id](mailto:mochammad.17010664136@mhs.unesa.ac.id)

**Yohana Wuri Satwika**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. [yohanasatwika@unesa.ac.id](mailto:yohanasatwika@unesa.ac.id)

### Abstrak

Masa pandemi yang terjadi menyebabkan perubahan yang cukup signifikan di beberapa sektor, terutama di sektor pendidikan. Perubahan proses belajar dari luring menjadi daring menyebabkan intensitas akses internet pada *gadget* menjadi meningkat, bahkan seringkali dilakukan saat perkuliahan berlangsung. Penggunaan internet yang tidak relevan dengan perkuliahan menyebabkan terganggunya fokus mahasiswa terhadap perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini dilakukan terhadap 315 mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2018, 2019, dan 2020. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *pearson product moment* yang menunjukkan adanya hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Hasil penelitian ini memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,005$ ) dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,332 yang menandakan adanya hubungan yang signifikan dengan arah hubungan negatif antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan yang signifikan namun tidak terlalu kuat pengaruhnya terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.

**Kata Kunci :** *Regulasi diri, perilaku cyberloafing, mahasiswa.*

### Abstract

*The pandemic caused significant changes in several sectors, especially in the education sector. Changes in the learning process from offline to online cause the intensity of internet access to gadgets to increase, even often done during lectures. The use of the internet that is not relevant to the lecture causes disruption of the student's focus on the lecture. This research aims to find out the relationship between self-regulation and cyberloafing behavior in students of the Department of Psychology of Surabaya State University. This study was conducted on 315 psychology students of Surabaya State University in the class of 2018, 2019, and 2020. The data analysis technique used in this study is a pearson product moment correlation test that shows a relationship between self-regulation and cyberloafing behavior in Psychology students of Surabaya State University. The results of this study obtained a significance value of 0.000 ( $p < 0.005$ ) and a correlation coefficient value of -0.332 which indicates a significant relationship with the direction of the negative relationship between self-regulation and cyberloafing behavior in Psychology students. The results of this study showed that self-regulation has a significant but not very strong association in cyberloafing behavior in Psychology students of Surabaya State University.*

**Keywords:** *Self regulation, cyberloafing behavior, college student.*

### PENDAHULUAN

Masa pandemi yang disebabkan oleh virus covid-19 sampai saat ini masih melanda di hampir seluruh dunia, tak terkecuali di Indonesia. Pandemi ini secara resmi diberitakan masuk ke Indonesia sejak awal maret 2020 (Pranita 2020). Dengan persebaran virus covid-19 yang sampai saat ini masih terjadi, hal tersebut berdampak pada

hampir semua sektor kehidupan masyarakat di Indonesia. Sektor pendidikan menjadi salah satunya yang terdampak dengan adanya pandemi ini. Dampak yang dialami pada sektor pendidikan dengan adanya pandemi covid-19 adalah perubahan aktivitas pembelajaran yang semula berlangsung secara luring dengan melangsungkan pembelajaran langsung di instansi pendidikan, saat ini

mengalami perubahan dengan melangsungkan aktivitas pendidikan dari rumah masing-masing atau yang biasa disebut dengan daring. Kebijakan tersebut dilaksanakan berdasarkan pada Surat Edaran Kemendikbud Nomor 4 Tahun 2020 serta Surat Edaran Sekretaris Jenderal Kemendikbud Nomor 15 Tahun 2020 yang menyampaikan tentang segala bentuk proses pembelajaran harus dilakukan dari rumah sebagai upaya memutus rantai penyebaran virus Covid-19 (Kemendikbud 2020).

Pembelajaran daring menurut Pohan (2020) merupakan suatu proses pembelajaran yang berlangsung melalui sebuah jaringan dimana pengajar maupun yang diajar tidak melakukan pembelajaran tatap muka secara langsung. Mahasiswa sebagai salah satu pelaku pendidikan di jenjang perguruan tinggi menjadi salah satu yang terdampak dengan adanya pandemi ini. Dengan perubahan proses pembelajaran menjadi daring maka proses pembelajaran yang semula dilakukan kampus secara langsung saat ini harus dilaksanakan secara *online* dengan menggunakan media pada *gadget* masing-masing seperti *whatsapp*, *google meet*, *zoom meeting*, dan media lain yang dapat menunjang terlaksananya proses pembelajaran di masa pandemi ini secara efektif.

Proses pembelajaran daring secara umum dilaksanakan dengan dua tipe, yaitu *synchronous* dan *asynchronous*. *Synchronous* yaitu proses pembelajaran dilaksanakan dengan pendidik dan peserta didik melakukan tatap muka secara *online* pada waktu yang bersamaan, sedangkan *asynchronous* yaitu pembelajaran dilaksanakan secara tidak langsung dimana peserta didik dapat mengakses dan mengerjakan tugas yang diberikan kapanpun dengan batas waktu pengerjaan yang sudah ditentukan (Yuliani dkk. 2020). Kedua tipe pembelajaran ini telah diterapkan dalam proses pembelajaran secara daring di masa pandemi saat ini, terutama pada jenjang perguruan tinggi agar proses pembelajaran tetap terlaksana secara efektif.

Berubahnya proses pembelajaran menjadi sistem daring membuat penggunaan internet di Indonesia meningkat. Berdasarkan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pengguna internet di Indonesia pada kuartal dua tahun 2019-2020 sejumlah 196,71 juta pengguna, meningkat sekitar 8,9% dari tahun sebelumnya dengan usia 20-24 memiliki persentase terbesar yakni sebesar 14,1 persen dari pengguna internet di Indonesia (APJII 2020). Berdasarkan data tersebut usia remaja memiliki persentase terbanyak dalam penggunaan internet di Indonesia. Mahasiswa yang termasuk dalam kelompok umur tersebut juga merasakan dampak dari berubahnya pembelajaran dari sistem luring menjadi daring tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rochimah (2020) menemukan bahwa terdapat dampak

positif dari pembelajaran daring terhadap mahasiswa yaitu lebih banyak waktu luang yang dimiliki oleh mahasiswa untuk mengerjakan tugas karena proses perkuliahan dapat dilaksanakan kapanpun dan dimanapun tanpa harus pergi ke kampus. Namun selain dampak positif, pembelajaran secara daring juga memberikan dampak yang negatif terhadap mahasiswa, salah satunya dampak negatifnya adalah mahasiswa menjadi rentan mengalami kejenuhan dikarenakan beberapa faktor, baik internal maupun eksternal ditambah lagi dengan beban tugas yang semakin bertambah selama pemberlakuan pembelajaran daring. Hal ini sesuai dengan penelitian Pawicara & Conilie (2020) yang menunjukkan hasil bahwa pembelajaran daring yang diterapkan membuat mahasiswa merasa bosan dan cenderung mengalami kejenuhan dalam menghadapi perkuliahan secara daring yang disebabkan oleh beberapa kendala seperti penyampaian materi dari dosen yang kurang efektif, jaringan yang bermasalah, lingkungan yang kurang kondusif, dan lain-lain.

Seorang mahasiswa yang mengalami kejenuhan saat proses perkuliahan berlangsung akan melakukan sesuatu untuk menghibur diri. Salah satu cara yang seringkali dilakukan oleh mahasiswa yaitu dengan mengakses internet yang tidak relevan dengan perkuliahan yang sedang berlangsung, misal mengakses sosial media seperti *instagram*, *game online*, *youtube*, dan lain-lain. Aktivitas mengakses internet yang tidak relevan dengan pembelajaran yang berlangsung merupakan perilaku *cyberloafing*. Menurut Lim dkk. (2002) *cyberloafing* merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh individu yang mengakses internet pada saat jam kerja sedang berlangsung untuk kepentingan pribadi yang tidak relevan dengan pekerjaan. Sedangkan Blanchard dan Henle (2008) mengungkapkan bahwa *cyberloafing* merupakan suatu penggunaan *email* dan internet secara personal yang dilakukan oleh karyawan saat jam kerja sedang berlangsung. Selain terjadi dalam setting pekerjaan, *cyberloafing* juga seringkali dijumpai pada setting pendidikan, terutama pendidikan tinggi.

Mahasiswa yang mengalami kejenuhan seringkali melakukan *cyberloafing* yaitu dengan mengakses internet untuk kepentingan pribadi yang tidak relevan dengan perkuliahan yang sedang berlangsung. Kalayci (dalam Yaşar & Yurdugül, 2013) mengungkapkan bahwa *cyberloafing* dalam bidang pendidikan merupakan tindakan seorang mahasiswa yang menggunakan internet yang tidak relevan dengan pembelajaran saat jam pembelajaran sedang berlangsung. Sedangkan Akbulut (2016) mengatakan bahwa perilaku *cyberloafing* atau yang biasa juga disebut sebagai *cyberslacking* merupakan suatu tindakan menggunakan akses internet saat jam perkuliahan sedang berlangsung yang tidak relevan dengan proses perkuliahan yang sedang berlangsung. Sehingga dapat

disimpulkan bahwa *cyberloafing* merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh individu dengan mengakses internet untuk kepentingan pribadi yang tidak relevan dengan pembelajaran yang sedang berlangsung. Mahasiswa yang melakukan *cyberloafing* akan cenderung merasa lebih baik dan stres yang dialaminya akan berkurang. Lim dan Chen (dalam Akbulut dkk., 2016) mengatakan bahwa dengan melakukan *cyberloafing* individu akan memulihkan mentalnya dan merasa lebih menyenangkan, sehingga akan mengurangi stres yang dialaminya.

Perilaku *cyberloafing* berdasarkan kriterianya dibagi menjadi empat macam perilaku yaitu perilaku perkembangan (*development behaviour*), perilaku pemulihan (*recovery behaviour*), perilaku menyimpang (*deviant behaviour*), dan perilaku kecanduan (*addiction behaviour*) (Anugrah dan Margaretha 2013). Sedangkan Lim dkk., (2002) membagi *cyberloafing* menjadi dua macam yaitu *Browsing Activities* yang meliputi *nonwork related web sites*, *general news sites*, *downloaded nonwork-related information*, *entertainment related sites*, *investment related sites*, *sports related sites*, *shop online for personal goods*, dan *adult oriented (sexually explicit) sites*; serta *Emailing Activities* yang meliputi *receive nonwork-related emails*, *check personal emails*, dan *send nonwork-related emails*.

Perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh mahasiswa disebabkan oleh beberapa faktor. Ozler dan Polat (2012) mengemukakan bahwa perilaku *cyberloafing* yang muncul pada seorang individu dipengaruhi oleh faktor individual yang meliputi persepsi, regulasi diri, kontrol diri, sikap, *trait* kepribadian, kebiasaan, kecanduan internet, dan niat; faktor situasi, yang berkaitan dengan keadaan yang ada di tempat kerja atau pembelajaran dalam *setting* pendidikan seperti adanya pengawasan, peraturan, dan sanksi yang berlaku; serta faktor organisasi yang meliputi pembatasan akses internet, konsekuensi, dukungan pemimpin, persepsi mengenai norma *cyberloafing*, komitmen dan karakteristik pekerjaan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap beberapa mahasiswa Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya angkatan 2018, 2019, dan 2020 mengenai perilaku *cyberloafing* ditemukan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa melakukan tindakan *cyberloafing* saat proses perkuliahan berlangsung. Sebagian besar mahasiswa melakukan tindakan *cyberloafing*, seperti membuka dan *chat*, membuka situs *online shop*, mengakses situs *streaming*, membuka sosial media, membuka game *online* dan melakukan *browsing* yang tidak relevan dengan perkuliahan. Beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan tindakan *cyberloafing* karena mahasiswa mengalami kejenuhan saat

jam perkuliahan sedang berlangsung sehingga mahasiswa mengakses aplikasi lain yang tidak berkaitan dengan perkuliahan untuk dapat menghilangkan rasa jenuh dan bosan yang dirasakan. Berdasarkan hasil dari wawancara tersebut, dapat dikatakan bahwa sebagian besar mahasiswa melakukan tindakan *cyberloafing* karena mencakup beberapa aspek *cyberloafing*. Menurut Akbulut dkk. (2016) perilaku *cyberloafing* dapat dilihat dari individu yang melakukan beberapa tindakan yang tidak relevan dengan pembelajaran yaitu *sharing*, *shopping*, *real time updating*, *online content accessing*, dan *gaming/gambling*.

Perilaku *cyberloafing* merupakan salah satu upaya yang seringkali dilakukan oleh mahasiswa untuk menghilangkan kejenuhan dalam perkuliahan yang berlangsung, namun perilaku *cyberloafing* juga akan menyebabkan hilangnya konsentrasi mahasiswa terhadap proses perkuliahan yang sedang berlangsung. Perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh mahasiswa akan berpotensi menghambat kinerja mahasiswa dan fokus mahasiswa terhadap perkuliahan akan teralihkan (Yilmaz dkk. 2015). Salah satu hal yang menyebabkan seorang mahasiswa melakukan *cyberloafing* yaitu dikarenakan mahasiswa tidak mampu untuk mengelola perilakunya dalam bertindak. Yilmaz dkk. (2015) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh mahasiswa disebabkan oleh ketidakmampuan mahasiswa dalam melakukan pengelolaan diri, sehingga mamunculkan perilaku yang tidak diinginkan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa pengelolaan diri yang lemah menjadi penyebab seorang mahasiswa melakukan *cyberloafing* saat perkuliahan berlangsung. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Prasad dkk. (2010) yang mengungkapkan hasil bahwa regulasi diri memiliki pengaruh signifikan terhadap kecenderungan seorang mahasiswa dalam melakukan *cyberloafing*. Oleh sebab itu, mahasiswa harus bisa untuk mengelola perilakunya dan menyesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapainya atau yang biasa disebut dengan regulasi diri, sehingga dapat meminimalisir kemungkinan munculnya perilaku yang tidak diinginkan.

Zimmerman (1989) regulasi diri atau pengelolaan diri merupakan pembangkitan diri individu baik dalam hal pikiran, perasaan maupun tindakan yang telah direncanakan sesuai dengan capaian dari tujuan diri. Sedangkan Bandura (dalam Yasdar & Mulyadi, 2018) mengemukakan bahwa regulasi diri adalah sebuah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengontrol perilakunya sendiri serta pekerja keras. regulasi diri menurut Pintrich dan Groot (1990) menjelaskan bahwa regulasi diri dalam belajar sebagai strategi yang dilakukan oleh individu untuk mengatur kognisinya serta penggunaan strategi yang direncanakan untuk mengelola

sumber pengetahuan. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa regulasi diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengelola dan merencanakan perilaku untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik akan berfokus pada tujuan pembelajaran yang telah ditetapkannya dan menghindarkan diri dari tindakan-tindakan yang mungkin akan menghambat dirinya dalam mencapai tujuan pembelajarannya, salah satunya yaitu perilaku *cyberloafing*.

Individu yang memiliki regulasi diri yang baik akan mampu untuk mengelola dirinya dalam mencapai tujuan dirinya dengan perilaku yang sesuai dengan kehendaknya. Menurut penelitian dilakukan oleh Baumeister dkk. (2006) diperoleh hasil bahwa seorang yang melatih regulasi diri secara teratur akan meningkatkan regulasi dirinya, sehingga mampu untuk memunculkan perilaku yang sesuai dengan apa yang dikehendaknya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa individu yang memiliki regulasi diri yang baik akan cenderung melakukan hal yang sesuai dengan tujuannya dan menghindari perilaku yang akan mengganggu fokusnya dalam mencapai tujuannya, salah satu perilaku yang menjadi penghambat yaitu perilaku *cyberloafing*.

Seorang individu dapat dikatakan memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi apabila dapat memenuhi aspek-aspek regulasi diri. Menurut Miller dan Brown (dalam Neal & Carey, 2005) mengungkapkan tahap-tahap dari regulasi diri yaitu tahap penerimaan informasi yang relevan (*receiving*), tahap evaluasi informasi (*evaluating*), tahap membuat perubahan (*triggering*), tahap mencari solusi (*searching*), tahap perencanaan rencana (*formulating*), tahap penerapan rencana (*implementing*), dan tahap pengukuran efektivitas rencana yang telah dibuat (*assessing*). Dengan kata lain, individu dengan tingkat regulasi diri yang tinggi akan melalui tahap-tahap tersebut dengan baik.

Setiap individu memiliki tingkat regulasi diri yang berbeda-beda yang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Zimmerman dan Pons (1990) menjelaskan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri individu yaitu faktor individu yang meliputi pengetahuan individu, kemampuan metakognisi, dan tujuan yang ingin dicapai; faktor perilaku yang meliputi tiga tahap yaitu *self observation*, *self judgment*, dan *self reaction*; serta faktor lingkungan yang berkaitan dengan lingkungan mendukung atau tidak mendukung. Sedangkan Bandura (1986) mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi regulasi diri terdiri atas dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi diri terdiri atas dua bagian yaitu standar yang

digunakan untuk evaluasi terhadap diri yang berasal dari penilaian secara pribadi dan hasil interaksi dengan lingkungan, dan faktor eksternal lain yaitu faktor penguatan (*reinforcement*) yang berupa dukungan dari lingkungan. Sedangkan faktor internal yang mempengaruhi regulasi diri terbagi menjadi tiga yakni Observasi diri (*Self observation*), Proses penilaian (*Judgmental process*), dan Reaksi diri (*Self reaction*).

Berdasarkan pada uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, bisa dikatakan bahwa regulasi diri yang dimiliki oleh seorang individu akan memperkecil kemungkinan terjadinya perilaku *cyberloafing*. Seorang mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi akan cenderung untuk memberikan fokusnya pada tujuan yang telah ditetapkan. Mahasiswa dengan tingkat regulasi diri yang tinggi akan menghindari perilaku *cyberloafing* yang akan menghambat tercapainya tujuan perkuliahan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan dan Nastasia (2018) yang meneliti mengenai hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa pascasarjana menemukan hasil bahwa regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa sangat mempengaruhi munculnya perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Mahasiswa merasa kesulitan untuk memusatkan perhatiannya terhadap perkuliahan yang sedang berlangsung karena mereka mengakses internet yang tidak relevan dengan perkuliahannya. Dengan demikian, tingkat regulasi diri yang tinggi diperlukan oleh setiap mahasiswa untuk dapat meminimalisir kemungkinan munculnya perilaku *cyberloafing* saat perkuliahan sedang berlangsung.

Pengaruh dari regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing* akan lebih signifikan jika dimoderasi dengan beberapa karakteristik individual. Prasad dkk. (2010) dalam penelitiannya tentang pengaruh regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing* dengan dimoderasi oleh karakteristik individual yang menunjukkan hasil bahwa regulasi diri sendiri memberikan pengaruh signifikan terhadap perilaku *cyberloafing*. Karakteristik individual yang menjadi variabel moderasi dalam penelitian ini yaitu *self efficacy*, *conscientiousness*, dan *achievement orientation* dapat memoderasi dan memberikan kontribusi secara signifikan kepada regulasi diri dalam mempengaruhi perilaku *cyberloafing*. Dengan kata lain, regulasi diri akan memberikan pengaruh yang lebih signifikan jika diikuti dengan adanya efikasi diri, sifat kehati-hatian, dan orientasi keberhasilan yang baik.

Selanjutnya penelitian serupa dilakukan oleh Anugrah dan Margaretha (2013) yang menunjukkan hasil bahwa regulasi diri akan memberikan pengaruh terhadap perilaku *cyberloafing* pada individu. Regulasi diri yang dimoderasi oleh beberapa karakteristik individu, yaitu kecukupan diri dan orientasi keberhasilan memberikan

pengaruh secara signifikan terhadap perilaku *cyberloafing*. Namun faktor sifat kehati-hatian tidak memoderasi hubungan antara regulasi diri dengan *cyberloafing*. Berdasar hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan jika faktor kecukupan diri serta orientasi keberhasilan yang baik akan memoderasi regulasi diri dalam memberikan pengaruh terhadap perilaku *cyberloafing* daripada faktor sifat kehati-hatian.

Namun disamping itu, penelitian lain menemukan hasil yang berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh Gökçearsan dkk. (2016) yang menemukan hasil bahwa regulasi diri memiliki hubungan yang signifikan dan bersifat positif terhadap kecanduan *smartphone*, namun regulasi diri tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap perilaku *cyberloafing*. penelitian yang dilakukan oleh Azzahra (2018) juga memperoleh hasil yang mana regulasi diri tidak dapat memberikan pengaruh secara signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Sedangkan faktor-faktor seperti *honesty-humility* memberikan pengaruh secara signifikan yang bersifat negatif terhadap perilaku *cyberloafing*, dan faktor durasi penggunaan internet memberikan pengaruh secara signifikan dan bersifat negatif terhadap perilaku *cyberloafing*.

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan dan kajian literatur yang telah dilakukan mengenai fenomena perilaku *cyberloafing*, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perilaku *Cyberloafing* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya”.

## METODE

Pada penelitian ini peneliti tertarik untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya serta seberapa kuat hubungan antara kedua variabel. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dimana penelitian ini bertujuan untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel dan seberapa besar hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat (Sugiyono 2017). Populasi merupakan jumlah dari keseluruhan subjek yang berada pada tempat penelitian yang disesuaikan dengan ketentuan yang dibuat oleh peneliti (Sugiyono 2017). Dari seluruh anggota populasi akan diberikan kriteria yang telah disesuaikan dengan tujuan penelitian ini. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya angkatan 2018, 2019, dan 2020 sebanyak 540 mahasiswa.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Subjek penelitian dipilih

dengan menggunakan teknik *stratified random sampling* dengan mengambil sampel dari populasi yang kemudian dibagi menjadi beberapa kriteria tertentu (Jannah 2018). Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 315 mahasiswa aktif Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2018, 2019, dan 2020. Sampel penelitian tersebut kemudian dibagi menjadi 45 subjek diambil untuk *try out* atau uji coba alat tes dengan ketentuan sebanyak 15 mahasiswa dari masing-masing angkatan 2018, 2019, dan 2020. Sedangkan sebanyak 270 mahasiswa digunakan sebagai subjek dalam penelitian yaitu sebanyak 90 mahasiswa dari masing-masing angkatan 2018, 2019, dan 2020.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan secara *online* kepada responden penelitian dengan menggunakan bantuan *google form*. Menurut Sugiyono (2015) kuesioner yaitu teknik pengumpulan data dengan menggunakan pertanyaan ataupun pernyataan secara tertulis yang diajukan kepada responden penelitian untuk dijawab. Kuesioner dalam penelitian ini disusun menggunakan model skala *likert* yang menyajikan pernyataan-pernyataan dengan lima opsi respon yaitu sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, tidak sesuai, dan tidak sesuai. Setiap respon yang diberikan oleh responden akan memperoleh skor secara berturut-turut dari 5 (lima) sampai 1 (satu) untuk pernyataan *favorable*, sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* akan memperoleh skor secara berturut-turut dari 1 (satu) sampai 5 (lima).

Instrumen dalam penelitian ini disusun menggunakan dua skala berdasarkan pada teori dari masing-masing variabel penelitian, yakni skala *cyberloafing* dan skala regulasi diri. Skala *cyberloafing* dalam penelitian ini menggunakan adaptasi dari *The Five Factor Cyberloafing Scale* oleh Akbulut dkk. (2016) yang berjumlah 30 aitem dengan nilai reliabilitas yang berkisar antara 0,796 sampai 0,944 yang disusun atas beberapa perilaku *cyberloafing* yaitu *sharing*, *shopping*, *real time updating*, *online content accessing*, dan *gaming/gambling*. Skala regulasi diri dalam penelitian ini menggunakan adaptasi dari *Short Self Regulation Questionnaire (SSQR)* oleh Chen & Lin (2018) yang berjumlah 21 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,908 yang disusun atas aspek-aspek regulasi diri yaitu *Goal Attainment*, *Mindfulness*, *Adjustment*, *Proactiveness*, dan *Goal Setting*. Kemudian dari kedua skala tersebut diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia untuk kemudian akan dilakukan uji coba instrumen. Uji coba alat ukur dilakukan kepada 45 orang mahasiswa dalam satu lingkup populasi. Hasil dari uji coba instrumen akan digunakan untuk pengujian validitas dan reliabilitas dengan menggunakan program *SPSS 24 For Windows*.

Berdasarkan hasil dari uji coba alat ukur yang dilakukan kepada 45 subjek penelitian, peneliti memperoleh hasil uji validitas dan reliabilitas masing-masing skala penelitian sebelum melakukan pengambilan data. Validitas merupakan derajat ketepatan suatu instrumen dalam mengukur variabel dalam penelitian, sedangkan reliabilitas merupakan derajat kepercayaan dari penelitian yang dilakukan (Jannah 2018). Hasil penelitian dapat dikatakan valid jika terdapat kesamaan antara hasil penelitian yang terkumpul dengan data faktual yang terjadi pada subjek yang diteliti (Sugiyono 2017). Oleh karena itu, sebelum data dipergunakan dalam penelitian sebaiknya dilakukan uji validitas alat ukur untuk mengetahui apakah alat ukur tersebut dapat digunakan pada penelitian ini atau tidak.

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi *pearson product moment* dengan bantuan program *SPSS 24 For Windows*. Sebuah aitem dapat dinyatakan valid apabila skor  $r$  hitung lebih besar dibandingkan dengan  $r$  kritis yaitu 0,3 (Sugiyono 2017). Dengan kata lain apabila skor aitem yang diperoleh lebih dari 0,3 maka aitem tersebut dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian, sebaliknya jika skor aitem yang diperoleh kurang dari 0,3 maka aitem tersebut dinyatakan tidak valid dan tidak dapat digunakan dalam penelitian. Dari hasil uji validitas try out yang telah dilakukan diperoleh hasil dari total 21 aitem pada skala regulasi diri terdapat 2 aitem yang tidak valid dan 19 aitem yang dinyatakan valid. Sedangkan dari total 30 aitem pada skala perilaku *cyberloafing* terdapat 1 aitem yang tidak valid dan 29 aitem yang dinyatakan valid.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *alpha cronbach* dengan bantuan program *SPSS 24.0 for Windows*. Dalam uji reliabilitas apabila hasil skor uji reliabilitas semakin mendekati 1 maka dapat dikatakan instrumen tersebut semakin reliabel, sebaliknya jika hasil skor uji reliabilitas semakin mendekati 0 maka dapat dikatakan instrumen tersebut semakin tidak reliabel (Azwar 2014). Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada skala regulasi diri diperoleh hasil bahwa nilai *cronbach's alpha* yaitu sebesar 0,872. Dikarenakan nilai *cronbach's alpha* 0,872 lebih mendekati 1 maka skala regulasi diri dapat dikatakan reliabel. Sedangkan nilai *cronbach's alpha* pada skala *cyberloafing* yaitu sebesar 0,951. Dikarenakan nilai *cronbach's alpha* 0,951 lebih mendekati 1 maka skala *cyberloafing* dapat dikatakan reliabel.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian bertujuan untuk menentukan apakah hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti dapat diterima atau ditolak. Penelitian ini melakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik uji korelasi *pearson product moment* dengan bantuan program *SPSS 24 For Windows* untuk dapat mengetahui seberapa kuat korelasi antara regulasi

diri dengan perilaku *cyberloafing* pada 270 mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan beberapa tahapan yaitu: 1. Uji Normalitas; 2. Uji Linearitas; dan 3. Uji Hipotesis. Uji normalitas dilakukan untuk dapat mengetahui persebaran data hasil penelitian apakah berdistribusi normal atau tidak normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *kolmogorov-smirnov* dengan bantuan program *SPSS 24 For Windows*. Sebuah data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dibandingkan 0,05 sedangkan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal (Arifin 2017).

Uji linearitas bertujuan untuk dapat mengetahui hubungan antara variabel X dengan variabel Y apakah sebaran datanya bersifat linear atau tidak linear (Santoso 2017). Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan teknik uji linearitas *anova table* dengan bantuan program *SPSS 24 For Windows*. Korelasi dua variabel dapat dikatakan linear apabila nilai signifikansi datanya kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) sedangkan data dikatakan tidak linear apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) (Azwar 2014).

Uji hipotesis dalam sebuah penelitian perlu untuk dilakukan yang bertujuan untuk mengambil keputusan terhadap hipotesis yang telah diajukan apakah cukup meyakinkan untuk diterima atau ditolak (Arifin 2017). Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *pearson product moment* untuk dapat mengetahui seberapa kuat hubungan antara variabel regulasi diri dengan variabel perilaku *cyberloafing*. Pengambilan keputusan dapat dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi yang didapatkan dengan 0,05. Jika nilai signifikansi data kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel yang diteliti memiliki korelasi yang signifikan, sedangkan jika nilai signifikansi data lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka kedua variabel yang diteliti tidak memiliki korelasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk dapat mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada subjek yang diteliti. Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 270 mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya kemudian dilakukan pengolahan data dengan menggunakan bantuan program *SPSS 24 for Windows* berupa statistik deskriptif sebagai berikut:

**Tabel 1. Uji Statistik Deskriptif**

	N	Min	Max	Mean	SD
<b>Regulasi Diri</b>	270	47.0	95.0	70.85	9.62
<b>Cyberloafing</b>	270	30.0	141.0	87.16	24.67
<b>Valid N (listwise)</b>	270				

Berdasarkan pada deskripsi statistik pada tabel 2 dapat diketahui bahwa jumlah total responden yang menjadi subjek dalam penelitian ini yaitu sebanyak 270 responden. Berdasarkan hasil penelitian pada variabel regulasi diri dari total 19 aitem pernyataan yang disebar dalam kuesioner didapatkan nilai minimal yaitu sebesar 47, serta nilai maksimal yang diperoleh yaitu sebesar 95. Nilai rata-rata yang diperoleh pada variabel regulasi diri yaitu sebesar 70,85 dengan nilai standar deviasi yang diperoleh adalah 9,62.

Hasil penelitian yang dilakukan pada variabel perilaku cyberloafing menunjukkan bahwa dari total 29 aitem pernyataan yang disebar dalam kuesioner didapatkan nilai minimal yaitu sebesar 30, serta nilai maksimal yang diperoleh yaitu sebesar 141. Nilai rata-rata yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian yaitu sebesar 87,16 dengan nilai standar deviasi yang diperoleh adalah 24,67.

**Tabel 2. Hasil Kategorisasi Regulasi Diri**

Kategori	Norma	Skor	Frekuensi	%
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 61$	46	17,04
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$61 \leq X < 80$	173	64,07
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$X \geq 81$	51	18,89

Hasil kategorisasi pada variabel regulasi diri pada tabel diperoleh hasil bahwa dari total 270 mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang menjadi subjek dalam penelitian ini sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat regulasi diri dalam kategori sedang yaitu sebanyak 173 mahasiswa atau sebesar 64,07% dari total mahasiswa. Sedangkan sebanyak 46 mahasiswa atau sebesar 17,04% memiliki tingkat regulasi diri dengan kategori tinggi dan 51 mahasiswa atau 18,89% memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi.

**Tabel 3. Hasil Kategorisasi Cyberloafing**

Kategori	Norma	Skor	Frekuensi	%
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 62$	62	22,96
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$62 \leq X < 112$	138	51,11
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$X \geq 112$	70	25,93

Berdasarkan pada hasil kategorisasi cyberloafing pada tabel ditemukan hasil bahwa sebanyak 62 mahasiswa atau sebesar 22,96% melakukan cyberloafing dengan kategori rendah, sebanyak 138 mahasiswa atau 51,11% dalam kategori sedang, dan sebanyak 70 mahasiswa atau 25,93% dari total mahasiswa dalam kategori tinggi.

**A. Uji Asumsi Klasik**

Tahap selanjutnya yang dilakukan yaitu uji asumsi klasik yakni uji normalitas dan uji linearitas. normalitas data yang digunakan untuk dapat mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak berdistribusi normal. Data yang berdistribusi normal menunjukkan bahwa penyebaran data yang diperoleh dalam penelitian tersebar secara merata. Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program SPSS 24 for windows. Sebuah data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansinya lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), sedangkan apabila nilai signifikansi data kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Berikut merupakan hasil uji normalitas pada variabel regulasi diri dan cyberloafing :

**Tabel 4. Tabel Uji Normalitas Data**

	Regulasi Diri	Cyberloafing
<b>N</b>	<b>270</b>	<b>270</b>
<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>	<b>.200</b>	<b>.091</b>

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program SPSS 24 for windows menunjukkan hasil bahwa nilai signifikansi pada variabel regulasi diri yaitu sebesar 0,200 dan lebih besar dari 0,05 ( $0,200 > 0,05$ ) sehingga dapat dikatakan bahwa data variabel regulasi diri berdistribusi normal. Sedangkan nilai signifikansi pada variabel cyberloafing sebesar 0,091 dan lebih dari 0,05 ( $0,091 > 0,05$ ) sehingga dapat dikatakan bahwa variabel cyberloafing berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal dan dapat mewakili populasi pada penelitian ini.

Setelah diperoleh hasil bahwa kedua variabel berdistribusi normal, selanjutnya dilakukan uji linearitas antara kedua variabel dalam penelitian ini. Uji linearitas dalam penelitian ini digunakan untuk dapat melihat apakah antara variabel regulasi diri dengan perilaku cyberloafing memiliki hubungan yang linear atau tidak linear. Uji linearitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan uji linearitas anova dan uji scatter plot dengan bantuan program SPSS 24 For Windows. Pengambilan keputusan dalam uji linearitas anova data

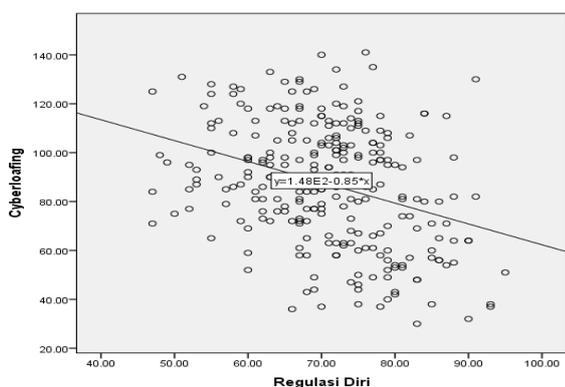
dapat dikatakan linear apabila nilai signifikansi pada kolom *Linearity* kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), sedangkan apabila nilai signifikansinya lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka data tersebut tidak linear. Berikut ini merupakan hasil dari uji linearitas antara variabel regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* dengan menggunakan uji linearitas *anova*:

**Tabel 5. Tabel Uji Linearitas Data**

	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Cyberloafing*</i> Regulasi Diri	0,000	Linear

Berdasarkan hasil analisis data uji linearitas yang dilakukan dengan uji linearitas *anova* dengan bantuan program *SPSS 24 For Windows* diperoleh hasil bahwa nilai signifikansi pada kolom *Linearity* adalah 0,000 dan kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa antara variabel regulasi diri dan *cyberloafing* terdapat hubungan yang linear.

Uji linearitas selanjutnya dilakukan dengan menggunakan grafik *scatter plot* untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel regulasi diri bersifat linear positif atau negatif. Pengambilan keputusan dalam uji linearitas dengan grafik *scatter plot* yaitu dengan memperhatikan garis yang terbentuk dari sebaran data yang telah diperoleh. Apabila sebaran data membentuk garis lurus dari kiri bawah ke kanan atas maka hubungan kedua variabel bersifat linear positif, dan apabila sebaran data membentuk garis lurus dari kiri atas ke kanan bawah maka hubungan kedua variabel tersebut bersifat negatif. Hasil dari uji linearitas dengan grafik *scatter plot* yakni sebagai berikut :



**Gambar 1. Scatter Plot Uji Linearitas**

Berdasarkan hasil analisis data uji linearitas dengan grafik *scatter plot* pada gambar 1 menunjukkan bahwa sebaran data membentuk pola garis lurus dari arah kiri atas dan turun ke arah kanan bawah yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang bersifat negatif antara variabel regulasi diri dan *cyberloafing*. Berdasarkan pada hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa antara variabel

regulasi diri dan *cyberloafing* memiliki hubungan yang linear dan bersifat negatif. Artinya semakin tinggi regulasi diri, maka akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan *cyberloafing*. Sebaliknya semakin rendah regulasi diri, maka akan semakin tinggi kecenderungan untuk melakukan *cyberloafing*.

Hasil analisis data uji linearitas yang dilakukan dengan menggunakan tabel *anova* dan grafik *scatter plot* dapat disimpulkan bahwa antara variabel regulasi diri dan *cyberloafing* memiliki hubungan yang linear dengan arah hubungan negatif. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa uji asumsi klasik telah terpenuhi.

**B. Uji Hipotesis**

Hipotesis adalah suatu jawaban sementara untuk menjawab rumusan masalah penelitian yang diajukan oleh peneliti untuk dibuktikan kebenarannya berdasarkan pada data penelitian yang terkumpul (Sugiyono 2017). Uji hipotesis dilakukan untuk membuktikan kebenaran atas hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu : terdapat hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Uji hipotesis dapat dilakukan apabila data memenuhi dua asumsi yaitu : data antara dua variabel penelitian berdistribusi normal, dan data memiliki hubungan yang linear. Berdasarkan hasil uji asumsi klasik yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa data penelitian ini memenuhi kedua asumsi tersebut, sehingga dapat dilanjutkan untuk uji hipotesis. Dasar pengambilan keputusan dalam uji hipotesis yaitu apabila nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari 0,05 ( $Sig. (2-tailed) < 0,05$ ) maka kedua data memiliki hubungan yang signifikan, sedangkan apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih dari 0,05 ( $Sig. (2-tailed) > 0,05$ ) maka kedua data tersebut tidak memiliki hubungan yang signifikan. Penelitian ini menggunakan rumus uji korelasi *product moment* dengan bantuan program *SPSS 24 For Windows* yang menunjukkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 6. Tabel Uji Korelasi Pearson Product Moment**

		Regulasi Diri	Cyberloafing
Regulasi Diri	Pearson Correlation	1	-.332**
	Sig. (2-tailed)		0.000
	N	270	270
Cyberloafing	Pearson Correlation	-.332**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	270	270

Berdasarkan hasil dari uji korelasi *product moment* yang ditunjukkan pada tabel diperoleh hasil nilai signifikansi dari kedua variabel tersebut adalah sebesar 0,000 yang artinya nilai signifikansinya kurang dari 0,005 ( $0,000 < 0,005$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa antara variabel regulasi diri dengan variabel perilaku *cyberloafing* terdapat hubungan yang signifikan. Koefisien korelasi pada tabel 4 menunjukkan nilai -0,332. Hal tersebut menunjukkan antara variabel regulasi diri dan perilaku *cyberloafing* memiliki korelasi yang lemah dikarenakan nilai koefisien korelasi tersebut kurang dari 0,5. Korelasi yang lemah dapat diartikan bahwa variabel regulasi diri hanya memberikan sedikit kontribusi terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Sedangkan nilai negatif (-) pada nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan antara variabel regulasi diri dan perilaku *cyberloafing* memiliki arah hubungan yang negatif. Hal tersebut memperkuat hasil dari *scatter plot* yang menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi diri dengan *cyberloafing* memiliki hubungan dengan arah yang negatif. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah perilaku *cyberloafing*. Sedangkan semakin rendah regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi perilaku *cyberloafing*. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis “terdapat hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya” dapat diterima.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya diperoleh hasil analisis data dengan menggunakan uji korelasi *pearson product moment* dengan bantuan program *SPSS 24 For Windows* menunjukkan hasil bahwa nilai signifikansi korelasi antara regulasi diri dan perilaku *cyberloafing* yaitu sebesar 0,000 ( $\text{Sig.} < 0,05$ ) yang artinya bahwa variabel regulasi diri dan perilaku *cyberloafing* memiliki korelasi yang signifikan sehingga hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu “terdapat hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya” dapat diterima.

Berdasarkan pada nilai koefisien korelasi yang diperoleh yaitu sebesar -0,332. Nilai koefisien korelasi menandakan seberapa kuat hubungan antara variabel regulasi diri dengan variabel perilaku *cyberloafing*, serta apakah pola hubungan kedua variabel ke arah positif atau negatif. Berdasarkan pada pedoman koefisien korelasi

0,20-0,399 termasuk dalam kategori rendah/lemah (Sugiyono 2013). Berdasarkan pendapat tersebut nilai koefisien korelasi yang diperoleh dari pengolahan data yaitu sebesar -0,332 yang menandakan korelasi antara regulasi diri dan perilaku *cyberloafing* tergolong lemah. Korelasi yang lemah antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* menandakan bahwa regulasi diri memberikan hanya sedikit kontribusi terhadap kecenderungan mahasiswa dalam melakukan *cyberloafing*. Sedangkan nilai negatif (-) pada koefisien korelasi menandakan bahwa antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* memiliki pola arah hubungan negatif. Arah hubungan negatif dalam penelitian ini artinya semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka akan semakin rendah perilaku *cyberloafing*. Sebaliknya semakin rendah regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka akan semakin tinggi perilaku *cyberloafing*. Nilai koefisien korelasi juga menunjukkan adanya kontribusi dari regulasi diri terhadap kecenderungan perilaku *cyberloafing* seorang individu. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu sebesar -0,332 yang artinya faktor regulasi diri hanya memberikan kontribusi sebesar 33,2% terhadap kecenderungan seorang mahasiswa melakukan perilaku *cyberloafing*.

Perilaku *cyberloafing* dalam penelitian ini berfokus pada adanya perilaku mengakses internet dari mahasiswa yang mana tidak sesuai atau relevan dengan perkuliahan yang sedang berlangsung. *Cyberloafing* dalam seting pekerjaan menurut Lim (2002) merupakan suatu tindakan melakukan akses internet saat jam kerja sedang berlangsung hanya untuk kepentingan pribadinya yang mana tidak relevan dengan pekerjaannya. Kemudian dalam seting pendidikan Akbulut (2016) menjelaskan bahwa perilaku *cyberloafing* merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh siswa atau mahasiswa yang mengakses internet yang tidak relevan dengan pembelajaran yang sedang berlangsung.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 17,04% mahasiswa yang termasuk kategori tinggi dalam melakukan *cyberloafing*. Berdasarkan hasil tersebut mahasiswa perlu untuk memiliki pengelolaan diri yang baik agar dapat mengelola dan mengatur perilakunya untuk dapat mencapai tujuan pembelajarannya dengan baik, karena *cyberloafing* merupakan salah satu tindakan yang dapat menghambat seorang individu untuk mencapai tujuan dirinya. Oleh karena *cyberloafing* dapat menghambat mahasiswa dalam mencapai tujuan dirinya, perilaku tersebut harus dikurangi atau bahkan dihindari. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Yilmaz dkk. (2015) yang mengungkapkan bahwa perilaku *cyberloafing* merupakan hal yang dapat mengganggu fokus mahasiswa terhadap tujuan yang ingin dicapainya. Oleh karena itu, mahasiswa harus mampu untuk meningkatkan regulasi diri

agar dapat menghindari *cyberloafing* dan tetap berfokus pada tujuan yang telah ditetapkannya.

Regulasi diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam mengelola dan merencanakan perilaku untuk dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Zimmerman (1989) mengungkapkan bahwa regulasi diri atau pengelolaan diri merupakan pembangkitan diri individu baik dalam hal pikiran, perasaan maupun tindakan yang telah direncanakan sesuai dengan capaian dari tujuan diri. Pendapat tersebut diperkuat oleh pendapat dari Bandura (dalam Yasdar & Mulyadi, 2018) yang mengemukakan bahwa regulasi diri merupakan sebuah kemampuan individu untuk dapat mengontrol perilakunya sendiri serta pekerja keras dalam mencapai tujuan dirinya. Individu yang memiliki regulasi diri yang baik akan mampu untuk mengelola perilakunya dengan baik, sehingga usahanya dalam mencapai tujuan dirinya akan berjalan dengan baik.

Berdasarkan hasil dari kategorisasi dalam penelitian ini pada variabel regulasi diri diketahui sebesar 64,07% mahasiswa memiliki tingkat regulasi diri yang termasuk dalam kategori yang cukup, sehingga mahasiswa mampu untuk mengolah serta memilah perilaku yang dapat menunjang dirinya dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Regulasi diri yang dimiliki oleh seorang individu memiliki peranan yang sangat penting terhadap proses seseorang dalam mencapai tujuan pribadi. Memiliki regulasi diri yang baik akan membuat seorang individu dapat mengelola dan mengatur perilaku sesuai dengan yang dikehendakinya, karena jika seorang individu mampu untuk mengelola dirinya dalam bertindak akan lebih memudahkan dalam mencapai tujuan dirinya. Dengan kata lain, seorang individu akan mampu untuk menghindarkan dirinya dari perilaku *cyberloafing* dengan cara meningkatkan regulasi dirinya agar tujuan dirinya dapat tercapai.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan dengan arah hubungan yang negatif terhadap kecenderungan seorang individu dalam melakukan perilaku *cyberloafing*. Hal tersebut sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kurniawan dan Nastasia (2018) yang meneliti mengenai hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa pascasarjana menemukan hasil bahwa regulasi diri memiliki korelasi yang signifikan dan bersifat negatif terhadap perilaku *cyberloafing*. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* sebesar -0,274 yang artinya regulasi memiliki hubungan yang signifikan dengan arah hubungan negatif terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa pascasarjana.

Hasil penelitian lain yang selaras dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Prasad

dkk. (2010) yang meneliti tentang pengaruh regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing* yang dimoderasi dengan karakteristik individual yang menunjukkan hasil bahwa regulasi diri sendiri memberikan pengaruh signifikan terhadap perilaku *cyberloafing*. Karakteristik individual yang menjadi variabel moderasi yang diteliti yaitu *self efficacy*, *conscientiousness*, dan *achievement orientation* dapat memoderasi dan memberikan kontribusi secara signifikan kepada regulasi diri dalam mempengaruhi perilaku *cyberloafing*.

Anugrah dan Margaretha (2013) melakukan penelitian dengan variabel yang sama dengan tujuan untuk mengetahui tentang pengaruh regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing* dengan karakteristik individual sebagai variabel moderasi. Penelitian yang dilakukan kepada 200 mahasiswa menunjukkan hasil bahwa tanpa variabel moderasi regulasi diri memberikan pengaruh dengan arah negatif terhadap perilaku *cyberloafing* sebesar 5,6%. Dari beberapa karakteristik yang diteliti variabel orientasi keberhasilan memiliki nilai signifikansi yang paling baik yaitu dapat memoderasi pengaruh regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing* sebesar 6,6%.

Penelitian selanjutnya yang juga melanjutkan penelitian dari Prasad dkk. (2010) yaitu penelitian yang dilakukan oleh Widiastuti dan Margaretha (2016) yang meneliti mengenai pengaruh antara regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa dengan dimoderasi oleh beberapa faktor kepribadian. Penelitian ini memperoleh hasil bahwa regulasi diri mempengaruhi perilaku *cyberloafing* mahasiswa secara signifikan. Sedangkan variabel faktor kepribadian dalam penelitian ini yaitu *self efficacy*, *conscientiousness*, dan *achievement orientation* dapat memoderasi serta memberikan kontribusi secara signifikan terhadap regulasi diri dalam mempengaruhi perilaku *cyberloafing*.

Penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amanda (2018) untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing* dengan stres kerja sebagai variabel intervening. Penelitian ini memperoleh hasil bahwa regulasi diri memberikan pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap kecenderungan perilaku *cyberloafing* pegawai. Sedangkan variabel stres kerja juga mampu memediasi secara signifikan pengaruh regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing*, artinya regulasi diri akan menurunkan stres kerja yang akan menurunkan pula perilaku *cyberloafing* yang terjadi.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima. Namun penelitian ini masih terdapat beberapa kelemahan. Penelitian ini terbatas hanya meneliti tentang hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi dan tidak

memperhatikan faktor lain yang kemungkinan dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing*. Kontribusi faktor regulasi diri dalam penelitian ini memberikan pengaruh sebesar 33,2% terhadap perilaku *cyberloafing*, yang memungkinkan adanya faktor lain yang berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing* yang tidak dibahas dalam penelitian ini seperti trait kepribadian individu, kontrol diri, *conscientiousness*, *fear of missing out*, dan stres akademik (Abdullah, Bajuri, dan Lumpur 2014; Fuadiah, Anward, dan Erlyani 2016; Hamrat, Hidayat, dan Sumantri 2019; Restubog dkk. 2011; Silalahi dan Eliana 2020). Selain itu, nilai korelasi yang termasuk dalam kategori lemah menandakan bahwa adanya kemungkinan individu dengan regulasi diri yang tinggi dapat melakukan perilaku *cyberloafing*.

## PENUTUP

### Simpulan

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Berdasarkan pada data hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya mengenai regulasi diri dan perilaku *cyberloafing* diperoleh hasil nilai signifikansi korelasi sebesar 0,000 yang artinya kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan. Nilai koefisien korelasi -0,332 menunjukkan hubungan antara kedua variabel termasuk dalam kategori lemah, yang artinya regulasi diri hanya memberikan sedikit kontribusi terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Tanda negatif (-) menandakan bahwa kedua variabel memiliki pola hubungan negatif. Pola hubungan negatif dalam penelitian ini artinya semakin tinggi regulasi diri, maka akan semakin rendah perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.

### Saran

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi tambahan bagi pihak-pihak yang berkesempatan membaca dan melakukan pengkajian dengan penelitian ini, maka peneliti akan memberikan beberapa saran untuk selanjutnya dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pembaca sebagai berikut:

#### 1. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing*. Dalam penelitian selanjutnya diharapkan dapat lebih mengembangkan penelitian dengan menggunakan metode lain agar dapat menjelaskan lebih luas lagi mengenai regulasi diri dan perilaku *cyberloafing*, serta dapat menambahkan variabel atau faktor lain yang berkaitan dengan perilaku *cyberloafing* agar didapatkan hasil yang lebih mendalam mengenai perilaku agar didapatkan

hasil yang lebih mendalam. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat memperluas lingkup penelitian terkait variasi subjek, sehingga hasil penelitian dapat menjelaskan secara menyeluruh.

#### 2. Bagi Instansi Pendidikan

Bagi pihak instansi pendidikan yang terkait maupun secara umum, peneliti mengharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi tambahan untuk dapat lebih mengenali perilaku-perilaku yang termasuk dalam *cyberloafing* sehingga dapat mengurangi kemungkinan munculnya perilaku tersebut di kemudian hari. Selain itu, dengan adanya penelitian ini diharapkan instansi pendidikan dapat melakukan evaluasi serta pengawasan terhadap proses pembelajaran agar terjadinya perilaku *cyberloafing* dapat dikurangi, sehingga dapat tercipta proses pembelajaran yang kondusif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, C. S., A. L. Bajuri, dan Kuala Lumpur. 2014. "The relationship of cyberloafing behavior with big five personality traits." *Australian Journal of Basic and Applied Sciences* 8(12):61–66.
- Akbulut, Yavuz, Özcan Özgür Dursun, Onur Dönmez, dan Yusuf Levent Şahin. 2016. "In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings." *Computers in Human Behavior* 55:616–25. doi: 10.1016/j.chb.2015.11.002.
- Amanda, Reza. 2018. "Pengaruh regulasi diri terhadap Perilaku cyberloafing pegawai dengan stres kerja sebagai variabel intervening studi pada bauk universitas malikussaleh lhokseumawe." Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Anugrah, A. P., dan M. Margaretha. 2013. "Regulasi diri mempengaruhi perilaku cyberloafing yang dimoderasi oleh berbagai karakteristik individual mahasiswa Universitas Kristen Maranatha." Hal. 1–20 in *Seminar Nasional dan Call for Paper*. Bandung: Universitas Kristen Maranatha.
- APJII. 2020. "Laporan survei internet APJII 22019-2020 (Q2)." *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*. Diambil 1 Mei 2021 (<https://apjii.or.id/survei>).
- Arifin, Johar. 2017. *Spss 24 untuk penelitian dan skripsi*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Azwar, Saifuddin. 2014. *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azzahra, S. 2018. "Pengaruh kepribadian hexaco, self regulation dan variabel demografis terhadap academic cyberloafing pada Mahasiswa.".
- Bandura, Albert. 1986. *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice- Hall, Inc.
- Baumeister, Roy F., Matthew Gailliot, C. Nathan DeWall, dan Megan Oaten. 2006. "Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior." *Journal of Personality* 74(6):1773–1802. doi: 10.1111/j.1467-6494.2006.00428.x.

- Blanchard, Anita L., dan Christine A. Henle. 2008. "Correlates of different forms of cyberloafing: The role of norms and external locus of control." *Computers in Human Behavior* 24(3):1067–84. doi: 10.1016/j.chb.2007.03.008.
- Chen, Yang Hsueh, dan Yu Ju Lin. 2018. "Validation of the short self-regulation questionnaire for taiwanese college students (tssrq)." *Frontiers in Psychology* 9(MAR):1–10. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00259.
- Fuadiah, Lu'lu'ul, Hemy Heryati Anward, dan Neka Erlyani. 2016. "Peranan conscientiousness terhadap perilaku cyberloafing pada mahasiswa." *Jurnal Ecopsy* 3(1):1–4. doi: 10.20527/ecopsy.v3i1.1942.
- Gökçeşlan, Şahin, Filiz Kuşkaya Mumcu, Tülin Haşlamam, dan Yasemin Demiraslan Çevik. 2016. "Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students." *Computers in Human Behavior* 63:639–49. doi: 10.1016/j.chb.2016.05.091.
- Hamrat, Nacep, Dede Rahmat Hidayat, dan Mohamad Syarif Sumantri. 2019. "Dampak stres akademik dan cyberloafing terhadap kecanduan smartphone." *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 5(1):13–19. doi: 10.29210/120192324.
- Jannah, Miftakhul. 2018. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Kemendikbud. 2020. "Buku saku panduan pembelajaran di masa pandemi covid-19." *Kemendikbud dan Kebudayaan*. Diambil 28 April 2021 (<https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/06/buku-saku-panduan-pembelajaran-di-masa-pandemi-covid19>).
- Kurniawan, Harri, dan Krisnova Nastasia. 2018. "Hubungan self-regulation dengan perilaku cyberloafing pada mahasiswa pasca sarjana." *Jurnal PSYCHE* 11(2):1–10.
- Lim, Vivien K. G., Thompson S. H. Teo, dan Geok Leng Loo. 2002. "How do I loaf here? let me count the ways." *Communications of the ACM* 45(1):66–70. doi: 10.1145/502269.502300.
- Neal, Dan J., dan Kate B. Carey. 2005. "A follow-up psychometric analysis of the self-regulation questionnaire." *Psychology of Addictive Behaviors* 19(4):414–22. doi: 10.1037/0893-164X.19.4.414.
- Ozler, Derya Ergun, dan Gulcin Polat. 2012. "Cyberloafing phenomenon in organizations: Determinants and impacts." *International Journal of eBusiness and eGovernment Studies* 4(2):1–15.
- Pawicara, Ruci, dan Maharani Conilie. 2020. "Analisis pembelajaran daring terhadap kejenuhan belajar mahasiswa tadaris biologi iain jember di tengah pandemi covid-19." *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi* 1(1):29–38. doi: <https://doi.org/10.35719/alveoli.v1i1.7>.
- Pintrich, Paul R., dan Elisabeth V. De Groot. 1990. "Motivational and self-regulated learning components of classroom." *Journal of Educational Psychology* 82(1):33–40.
- Pohan, Albert Efendi. 2020. *Konsep pembelajaran daring berbasis pendekatan ilmiah*. Grobogan: CV. SARNU UNTUNG.
- Pranita, Ellyvon. 2020. "Diumumkan awal maret, ahli: virus corona masuk indonesia dari januari." *Kompas.com*. Diambil 28 April 2021 (<https://www.kompas.com/sains/read/2020/05/11/130600623/diumumkan-awal-maret-ahli--virus-corona-masuk-indonesia-dari-januari>).
- Prasad, Smrithi, Vivien K. G. Lim, dan Don J. Q. Chen. 2010. "Self-regulation, individual characteristics and cyberloafing." Hal. 1641–48 in *PACIS 2010 - 14th Pacific Asia Conference on Information Systems*. Singapore: National University of Singapore.
- Restubog, Simon Lloyd D., Patrick Raymund James M. Garcia, Lemuel S. Toledano, Rajiv K. Amarnani, Laramie R. Tolentino, dan Robert L. Tang. 2011. "Yielding to (cyber)-temptation: Exploring the buffering role of self-control in the relationship between organizational justice and cyberloafing behavior in the workplace." *Journal of Research in Personality* 45(2):247–51. doi: 10.1016/j.jrp.2011.01.006.
- Rochimah, Fitria Amalia. 2020. "Dampak kuliah daring terhadap kesehatan mental mahasiswa ditinjau dari aspek psikologi."
- Santoso, Singgih. 2017. *Statistik multivariat dengan spss*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Silalahi, D. F. S., dan R. Eliana. 2020. "Fear of missing out and cyberloafing among college students: Fear of missing out dan cyberloafing pada mahasiswa-mahasiswi." *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan ...* 15(7).
- Sugiyono. 2013. *Statistika untuk penelitian. 23th ed*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti, Ratna, dan Meily Margaretha. 2016. "Personality factors and cyberloafing of college students in Indonesia." *International Journal of Applied Business and Economic Research* 14(13):9227–38.
- Yaşar, Sevil, dan Halil Yurdugül. 2013. "The investigation of relation between cyberloafing activities and cyberloafing behaviors in higher education." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 83:600–604. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.06.114.
- Yasdar, M., dan Mulyadi Mulyadi. 2018. "Penerapan teknik regulasi diri (self-regulation) untuk meningkatkan kemandirian belajar mahasiswa program studi bimbingan konseling stkip muhammadiyah enrekang." *Edumaspul - Jurnal Pendidikan* 2(2):50–60. doi: 10.33487/edumaspul.v2i2.9.
- Yilmaz, Fatma Gizem Karaođlan, Ramazan Yilmaz, Hayriye Tuđba Öztürk, Bariş Sezer, dan Tuđra Karademir. 2015. "Cyberloafing as a barrier to the successful integration of information and communication technologies into teaching and

learning environments.” *Computers in Human Behavior* 45:290–98. doi: 10.1016/j.chb.2014.12.023.

Yuliani, Meda, Janner Simarmata, Siti Saodah Susanti, Eni Mahawati, Rano Indradi Sudra, Heri Dwiyanto, Edi Irawan, Dewa Putu Yudhi Ardiana, Muttaqin Muttaqin, dan Ika Yuniwati. 2020. *Pembelajaran Daring Untuk Pendidikan Teori Dan Penerapan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.

Zimmerman, Barry J. 1989. “A social cognitive view of self-regulated academic learning.” *Journal of Educational Psychology* 81(3):329–39. doi: 10.1037/0022-0663.81.3.329.

Zimmerman, Barry J., dan Manuel Martinez Pons. 1990. “Student differences in self-regulated learning: Relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use.” *Journal of Educational Psychology* 82(1):51–59. doi: 10.1037/0022-0663.82.1.51.