

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP *CYBERLOAFING* PADA
MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Program Strata (S1) Psikologi



Disusun oleh:

Marta Duwita

1807016082

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Marta Duwita
NIM : 1807016082
Jurusan : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Cyberloafing Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang

Dengan ini menyatakan bahwa hasil skripsi saya tidak terdapat pada karya yang diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu Perguruan Tinggi dan juga tidak terdapat pada karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan referensi dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan tanggung jawab dan saya bersedia menerima sanksi apabila kemudian hari diketahui tidak benar.

Semarang, 10 Januari 2023



HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Nama : Marta Duwita
NIM : 1807016082
Judul : Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Cyberloafing Pada Mahasiswa Psikologi
Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang

Telah diujikan oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan, serta dinyatakan lulus pada tanggal 10 Januari 2023 dan dapat diterima sebagai pelengkap ujian akhir untuk memperoleh gelar sarjana (Strata satu/S1) pada Ilmu Psikologi.

Semarang, Januari 2023

Dewan Penguji

Ketua Sidang

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.
NIP. 202028001

Penguji I

Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M.Si.
NIP. 1973042771996031001

Sekretaris Sidang

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.
NIP. 197502052006042003

Penguji II

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog
NIP. 1989512022019032010



HALAMAN NOTA PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP *CYBERLOAFING* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) WALISONGO SEMARANG

Nama : Marta Duwita

NIM : 1807016082

Jurusan : S1 Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing,

Hj. Siti Hikmah, S.Pd, M. Si
NIP 197502052006042003

Semarang, 13 Desember 2022

Yang bersangkutan

Marta Duwita
NIM 1807016082

MOTTO

“Still useful for the other’s”

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan sahabat-Nya.

Selanjutnya, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang terhingga kepada semua pihak yang membantu kelancaran penulisan skripsi ini, baik berupa dorongan moral maupun materi. Karena penulis yakin tanpa bantuan dan dukungan tersebut, sulit rasanya bagi penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Disamping itu, izinkan penulis untuk menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan (FPK) Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.
3. Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si, selaku Ketua Jurusan Psikologi dan ibu Dr. Nikmah Rachmawati M.Si, selaku Sekretaris Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan (FPK) Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.
4. Ibu Hj. Siti Hikmah, S. Pd., M. Si, selaku dosen pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing dan memberikan ilmunya kepada penulis. Semoga Ibu dosen pembimbing selalu dalam rahmat dan lindungan Allah SWT. Sehingga ilmu yang telah diberikan dapat bermanfaat dikemudian hari.
5. Seluruh dosen dan staff Fakultas Psikologi dan Kesehatan (FPK) Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman.
6. Mahasiswa-mahasiswi prodi Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang angkatan 2020, 2021, dan 2022 yang telah membantu saya untuk menyelesaikan skripsi sebagai responden penelitian.
7. Kawan-kawanku mahasiswa Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang seperjuangan jurusan Psikologi dan Gizi yang selalu memberikan support kepada penulis untuk menyelesaikan dalam penulisan skripsi.
8. Ungkapan terima kasih dan penghargaan yang sangat spesial penulis haturkan dengan rendah hati dan rasa hormat kepada keluarga penulis tercinta yaitu bapak Supriyanto, Ibu Sri Wahyuni, kakak Oki Widodo, serta adik Almarhumah Vina Puspita Sari yang dengan segala

pengorbanannya tak akan pernah penulis lupakan atas jasa-jasa mereka.
Doa restu, nasihat dan petunjuk dari mereka.

Terakhir, peneliti sadar bahwa dalam penulisan skripsi masih jauh dalam kata sempurna. Karena itu peneliti memohon kritik dan saran untuk menambah kesempurnaan dan semoga dapat bermanfaat.

Semarang, 10 Januari 2023

Peneliti

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'M' followed by the name 'Marta' in a cursive script, ending with a period. A horizontal line is drawn underneath the signature.

Marta Duwita

NIM: 1807016082

PERSEMBAHAN

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil 'alamin, segala puji bagi Allah SWT berkat rahmat serta hidayah-Nya sehingga tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan lancar. Tugas akhir ini saya persembahkan untuk:

1. Untuk orangtua tercinta, terimakasih bapak Supriyanto dan ibu Sri Wahyuni yang telah membantu dan membimbing anaknya mengerjakan tugas akhir. Tanpa doa dan dukungan orangtua. Mungkin saya tidak akan mampu menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Saudara kandung tercinta yaitu Kakak Oki Widodo dan Adik Almarhumah Vina Puspita Sari.
3. Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang angkatan 2020, 2021, dan 2022 yang telah membantu penelitian skripsi saya.
4. Teman seperjuangan Fitrotul Kamila, Eling Diar Oktaviani, Miratuts Tsanniyatul Muna, Alfina Halimatul F. dan Devanty Kamila Maulidiya di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.
5. Teman dekat Fanesia Debi, Yulia Niken Adhesty, Bernika Irmadianisa P., dan Uci Ningsih.

Akhir kata, penulis ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Daftar Isi

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
PERSEMBAHAN	viii
Daftar Isi	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN/GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A Latar Belakang	1
B Batasan Masalah	5
C Rumusan Masalah.....	6
D Tujuan Penelitian	6
E Manfaat Penelitian	6
1. Secara Teoritis.....	6
2. Secara Praktis.....	6
F Keaslian Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A <i>Cyberloafing</i>	11
1. Pengertian <i>Cyberloafing</i>	11
2. Aspek-aspek <i>Cyberloafing</i>	12
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Cyberloafing</i>	13
4. <i>Cyberloafing</i> dalam Perspektif Islam	16
B Regulasi Diri.....	17
1. Pengertian Regulasi Diri.....	17
2. Aspek-aspek Regulasi Diri.....	18
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri	21
4. Regulasi Diri dalam Perspektif Islam	23
C Regulasi Diri terhadap <i>Cyberloafing</i>	24
D Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A Jenis dan Pendekatan Penelitian	27
B Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	27
1. Variabel Penelitian	27

2. Definisi Operasional Variabel.....	27
C Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
1. Lokasi Penelitian	28
2. Waktu Penelitian	28
D Populasi dan Sampel Penelitian.....	28
1. Populasi.....	28
2. Sampel	28
E Teknik Pengumpulan Data	30
1. Skala <i>Cyberloafing</i>	30
2. Skala Regulasi Diri.....	31
F Validitas dan Reliabilitas Data	33
1. Validitas	33
2. Reliabilitas Data	37
G Teknik Analisis Data	38
1. Teknik Analisis.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A Hasil Penelitian	41
1. Deskripsi Subjek Penelitian	41
2. Deskripsi Data Penelitian.....	42
B Hasil Analisis Data	44
1. Uji Normalitas	45
2. Uji Linieritas.....	46
3. Uji Hipotesis.....	47
C Pembahasan.....	48
BAB V PENUTUP	
A Kesimpulan.....	51
C Saran.....	51
Daftar Pustaka.....	52
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian	28
Tabel 3.2 <i>Blue-print</i> Perilaku <i>Cyberloafing</i> Sebelum Uji Coba	30
Tabel 3.3 <i>Blue-print</i> Skala Regulasi Diri Sebelum Uji Coba	31
Tabel 3.4 Sebaran Aitem Skala <i>Cyberloafing</i> Setelah Uji Coba	34
Tabel 3.5 Sebaran Aitem Skala Regulasi Diri Setelah Uji Coba	35
Tabel 3.6 Batas-batas Koefesien Reliabilitas	37
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Cyberloafing</i>	37
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri	37
Tabel 4.1 Data Subjek Berdasarkan Jumlah Angkatan	41
Tabel 4.2 Data Hasil Penelitian	42
Tabel 4.3 Rumus Kategorisasi Variabel <i>Cyberloafing</i>	43
Tabel 4.4 Kategorisasi Variabel <i>Cyberloafing</i>	43
Tabel 4.5 Rumus Kategorisasi Variabel Regulasi Diri	43
Tabel 4.6 Kategorisasi Variabel Regulasi Diri	44
Tabel 4.7 Uji Normalitas Regulasi Diri dan <i>Cyberloafing</i>	45
Tabel 4.8 Uji Linieritas <i>Cyberloafing</i> dan Regulasi Diri	46
Tabel 4.9 Uji Regresi Linier Sederhana Regulasi Diri Terhadap <i>Cyberloafing</i>	47
Tabel 4.10 Prediktor Regulasi Diri terhadap <i>Cyberloafing</i>	48

DAFTAR BAGAN/GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Pengaruh Regulasi Diri Terhadap <i>Cyberloafing</i>	26
Gambar 4.1 Persentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
Gambar 4.2 Persentase Subjek Berdasarkan Tahun Angkatan.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba	56
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Aitem	65
Lampiran 3 Surat Penelitian	71
Lampiran 4 Skala Penelitian.....	72
Lampiran 5 Skor Responden.....	80
Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup.....	82

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji adakah pengaruh regulasi diri terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu metode regresi linier sederhana. Kemudian cara pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik convenience sampling. Sedangkan analisis data menggunakan bantuan aplikasi SPSS 2.2 *for windows*. Hasil penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana tingkat signifikan sebesar $0.849 > 0.05$, maka model regresi linier sederhana tidak dapat dipakai untuk memprediksi variabel regulasi diri atau dengan kata lain adanya pengaruh variabel regulasi diri (X) terhadap *cyberloafing* (Y). Maka hipotesis penelitian ini ditolak.

Kata Kunci: *Cyberloafing*, Mahasiswa, dan Regulasi Diri.

ABSTRACT

This study aims to examine whether there is an effect of self-regulation on cyberloafing in Psychology students at the Walisongo State Islamic University (UIN) Semarang. This study uses a quantitative approach, namely a simple linear regression method. Then the method of sampling in this study is a convenience sampling technique. Meanwhile, data analysis uses SPSS 2.2 for windows applications. The results of this study used a simple linear regression test with a significant level of $0.849 > 0.05$, so the simple linear regression model cannot be used to predict self-regulation variables or in other words the influence of self-regulation variables (X) on cyberloafing (Y). Then the research hypothesis was rejected.

Keywords: College students, cyberloafing, and self regulation.

BAB I

PENDAHULUAN

A Latar Belakang

Manusia sebagai makhluk sosial tidak lepas dari pertukaran berbagai informasi. Dari berbagai informasi-informasi yang ada, manusia dapat mengetahui hal apa yang sedang terjadi di sekitar. Hal tersebut juga dipermudah dengan kemajuan teknologi di era zaman sekarang yang terus berkembang sangat pesat. Teknologi yang berkembang antara lain yaitu *gadget*. Hampir semua orang memiliki *gadget* sebagai alat yang wajib untuk dimiliki. Penggunaan *gadget* memudahkan masyarakat untuk berkomunikasi dan berbagai informasi di dunia *online*. Seperti dilansir Rahmayani (2015) masyarakat Indonesia yang berjumlah 250 juta merupakan pasar yang sangat besar. Menurut Kominfo Rahmayani (2015) penduduk Indonesia yang menggunakan *smartphone* juga berkembang sangat pesat. Perusahaan *riset digital marketing emarketer* memperkirakan jumlah pengguna aktif *smartphone* di Indonesia melebihi 100 juta pada 2018. Dengan jumlah sebanyak itu, Indonesia akan menjadi negara dengan pengguna aktif *smartphone* terbesar keempat di dunia setelah China, India, dan Amerika Serikat (Rahmayani, 2015). *Gadget* dapat mempermudah manusia untuk mencari informasi. *Gadget* juga mempermudah untuk berhubungan jarak jauh dan mudah untuk dibawa kemana-mana. Dengan mahasiswa mempunyai *gadget*, dapat digunakan untuk melakukan hal-hal positif seperti belajar, mengerjakan tugas kuliah, dan mencari jurnal dengan mengakses internet.

Selanjutnya menurut APJII (2022) jumlah penggunaan internet terbesar di umur 19 hingga 34 tahun sebanyak 98,64% sedangkan penetrasi penggunaan internet sesuai pendidikan terbesar merupakan di jenjang pendidikan sarjana. Sebagai akibatnya dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah profesi tertinggi ketika mengakses internet. Oleh sebab itu perkembangan internet yang sangat pesat mau tidak mau juga kemudahan yang disediakan pada internet. Menggunakan internet

mahasiswa bisa mencari informasi dengan mudah, mencari surat keterangan, mengerjakan tugas, mencari *ebook*, mencari jurnal penelitian, dan lain sebagainya. Bahkan sekali waktu ketika proses pembelajaran berlangsung melalui akses internet di dalam kampus. Hubungan yang serasi, dapat membawa akibat yang *negatif* seperti perasaan tidak senang, tidak puas, putus harapan, tertekan baik pada diri pengajar juga mahasiswa (Erawati, 2016). Hal tersebut dapat mempengaruhi terjadinya perilaku *cyberloafing* yang dilakukan pada mahasiswa.

Menurut Lim (2002) *cyberloafing* memiliki arti sebagai perilaku karyawan dalam menggunakan internet dan *email* untuk tujuan yang tidak berhubungan dengan pekerjaan selama jam kerja yang tidak sesuai. Hal tersebut akan berdampak pada berkurangnya produktivitas, dimana orang tersebut mengalami tidak semangat dan cenderung memperlambat suatu pekerjaan, fokus menggunakan ponsel untuk menjelajahi *web* dan *email*. Perasaan nyaman dan suka yang timbul waktu mengakses internet serta *emailing* membuat seorang mahasiswa terjebak pada kurun saat yang tak sementara waktu sebagai akibatnya mahasiswa melupakan serta mengabaikan tugas yang harus mahasiswa lakukan. Artinya orang yang mendapatkan penawaran yang disukai sering tidak mau ketinggalan (Elgeka dan Ma, 2020). Hal tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor dalam perilaku *cyberloafing*.

Menurut O'Neill, Hambley, & Chatellier (2014) *cyberloafing* ditentukan beberapa faktor sikap, emosi dan sosial untuk memakai internet yang digunakan untuk urusan langsung yang dimiliki mahasiswa. Lingkungan yang mendorong mahasiswa untuk melakukan perilaku *cyberloafing* seperti teman sebaya yang melakukan perilaku *cyberloafing*, hal tersebut dapat mempengaruhi mahasiswa untuk melakukan perilaku *cyberloafing*. Tetapi, dalam diri mahasiswa yang kuat untuk melakukan perilaku *cyberloafing* ternyata lebih menjadi faktor yang lebih berpengaruh untuk melakukan *cyberloafing* dibandingkan dengan faktor dari teman sebaya. Berdasarkan Ozler dan Polat (2012) ada empat

penyebab seseorang melakukan *cyberloafing*, yaitu faktor individu, demografis, organisasi, dan yang terakhir situasi. Pertama menjelaskan faktor yang bisa membuat tingkat sikap *cyberloafing* seorang meningkat dan menurun dalam dunia perkuliahan yaitu perilaku pada pemakaian internet, *trait* pribadi, serta norma. Selanjutnya, faktor demografis mirip dengan status mahasiswa di perkuliahan. Yang ketiga yaitu faktor situasi, faktor ini dipengaruhi oleh adanya tekanan dari lingkungan, seperti teman sebaya dan kondisi sekitar mahasiswa. Setelah adanya faktor yang mempengaruhi *cyberloafing*, adapun dampak-dampak yang terjadi ketika mahasiswa melakukan perilaku *cyberloafing*.

Dampak mahasiswa yang melakukan perilaku *cyberloafing* ketika pembelajaran yaitu kurang memanfaatkan waktu belajar dengan baik sehingga pembelajaran kurang maksimal. Pembelajaran yang kurang maksimal, ketika mahasiswa melakukan kegiatan *cyberloafing* seperti membuka aplikasi *instagram*, *tik tok*, *whatsApp*, situs *online* dan *game online*. Sedangkan *e-learning* yang berisi pembahasan mata kuliah, hanya digunakan untuk mengisi kehadiran, mahasiswa tidak menggunakan untuk membaca materi atau digunakan untuk sarana belajar (Fabrizia 2020). Sedangkan di penelitian Orr dan Zoghbi (2007) menyebutkan *role overload* mempunyai hanya memiliki sedikit potensi untuk melakukan perilaku *cyberloafing*, dikarenakan adanya tekanan suatu pekerjaan yang melebihi kemampuan mempengaruhi kepribadian seseorang. Hal ini mendukung pandangan peneliti bahwa *cyberloafing* dapat mempengaruhi sikap atau karakter seseorang bahkan dalam pengendalian diri mahasiswa untuk terus mengikuti proses belajar mengajar di kelas dengan baik. Regulasi diri tersebut menjadi sorotan krusial pada regulasi diri (Prasad dkk, 2010)

Menurut Rosa (2018) kemampuan regulasi diri yaitu mengarahkan, mempertahankan, dan mengubah perhatian mahasiswa jika diperlukan, serta membantu memonitor pikiran, perilaku dan emosi yang dapat menolong seseorang. Pengelolaan kelas pun sangat bermanfaat untuk

mahasiswa dalam mengendalikan diri mahasiswa. Pengelolaan kelas merupakan salah satu penentu yang berperan dalam strategi pembelajaran, khususnya pengaturan diri (Cahyani, dkk, 2019). Sedangkan Ghufron dan Rinawati (2010) mengungkapkan regulasi diri berkaitan pencapaian tujuan seseorang yang menggunakan pembangkitan diri, pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan serta hubungan timbal balik. Bila dikaitkan regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing*, regulasi diri dapat mencegah seseorang atau mengendalikan kehendak dalam melakukan sesuatu termasuk perilaku *cyberloafing*.

Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang melakukan perilaku *cyberloafing* ketika pembelajaran dilaksanakan secara *offline*. Dalam survey awal 7 dari 10 mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang menyatakan bahwa mendapatkan kerugian dari *cyberloafing* yaitu adanya penjelasan materi yang terlewatkan, tidak fokus mendengarkan dan tidak dapat memahami materi. Mereka lebih fokus untuk membuka *instagram*, membuka *tiktok*, membuka berita *online*, dan membalas chat *whatsapp*. Hal tersebut berdampak pada mahasiswa, ketika Ujian Akhir Semester (UAS). Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang ketika melaksanakan Ujian Akhir Semester (UAS) kesulitan untuk menjawab pertanyaan yang telah diberikan oleh dosen. Pertanyaan yang diberikan oleh dosen, dijawab seadanya. Sehingga mahasiswa mendapatkan nilai yang tidak memuaskan.

Berdasarkan fenomena diatas, penulis menyimpulkan bahwa *cyberloafing* memberikan dampak negatif mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang terhadap perilaku, tidak fokus dengan kegiatan belajar, dan menerima nilai yang tidak maksimal atau kurang dari yang diinginkan. Sikap *cyberloafing* membuat regulasi diri mahasiswa kurang fokus dalam proses pembelajaran. Proses pembelajaran yang membosankan memaksa mahasiswa memanfaatkan fasilitas instansi pendidikan yang di fasilitas internet kampus gratis untuk

membuka *instagram*, *tiktok*, informasi *online*, dan *whatsapp*. Hal tersebut bisa menghasilkan mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang kurang memahami materi dalam pembelajaran, mendapatkan nilai yang kurang memuaskan dan melakukan perilaku *cyberloafing*.

Dengan melihat serta memperhatikan uraian-uraian tersebut, maka penulis tertarik untuk mengangkat judul yakni “Pengaruh Regulasi Diri terhadap *Cyberloafing* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang” yang bertujuan untuk mengetahui adanya regresi regulasi diri terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang. Karena banyak mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang yang melakukan *cyberloafing* selama proses pembelajaran serta bisa mengganggu pembelajaran mahasiswa dimana mahasiswa tidak bisa menjawab pertanyaan saat Ujian Akhir Semester (UAS) serta tidak mendengarkan penjelasan dari dosen terkait materi yang telah disampaikan. Selain itu mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang mengalami pembelajaran yang terlewatkan waktu melakukan *cyberloafing*. Kerugian *cyberloafing* juga berpengaruh pada Ujian Akhir Semester mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang. Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang kesulitan untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh dosen ketika Ujian Akhir Semester. Hal tersebut membentuk menurunnya prestasi akademik mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

B Batasan Masalah

Sesuai dengan latar belakang, perilaku mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang dalam penggunaan fasilitas internet kampus Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo

Semarang dalam penelitian ini dibatasi oleh perilaku regulasi diri dan *cyberloafing*.

C Rumusan Masalah

Berdasarkan yang sesuai dipaparkan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada regresi regulasi diri terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang ?

D Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

E Manfaat Penelitian

Penulis berharap agar penelitian ini memiliki manfaat, baik itu dipandang secara teoritis maupun dipandang secara praktis, berikut manfaat penelitian ini yang dibagi menjadi dua yaitu :

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan dalam bidang keilmuan psikologi mengenai regulasi diri, dan perilaku *cyberloafing*. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat sebagai salah satu sumber referensi guna melengkapi data penelitian bagi peneliti selanjutnya.

2. Secara Praktis

Penelitian ini dapat menjadi acuan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang terkait regulasi diri dan *cyberloafing* pada mahasiswa sehingga Universitas dapat menerapkan sistem pembelajaran yang sesuai.

F Keaslian Penelitian

Pertama, Tabrizi (2021) “Pengaruh *Self Control* terhadap Perilaku *Cyberloafing* saat Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”. Penelitian ini memiliki subjek berjumlah 149 mahasiswa dengan kriteria mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malik Ibrahim Malang angkatan 2018, 2019 dan 2020. Penelitian ini menggunakan kuantitatif analisis data regresi linier sederhana dengan *self control* (49,7%), *cyberloafing* (69,8%). Dari hasil analisa regresi menunjukkan bahwa ada pengaruh terhadap *self control* terhadap *cyberloafing* dengan *R square* sebesar 0.503 yang mengandung adanya pengaruh *self control* terhadap variabel kinerja karyawan sebesar 50% dan sifat pengaruh kedua variabel dalam kategori pengaruh negatif dengan nilai -36, 214 yang artinya semakin rendah *self control* pada mahasiswa maka semakin tinggi *cyberloafing* yang dimiliki oleh mahasiswa, dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima.

Kedua, Afifah (2022) “Pengaruh *Self Control*, *Self Awareness*, dan Kejenuhan Belajar terhadap Perilaku *Cyberloafing* pada Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring”. Penelitian ini menggunakan kuantitatif model korelasi. Populasi seluruh mahasiswa-mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta Jurusan Manajemen angkatan 2018, 2019, dan 2020 sebanyak 986 mahasiswa. Sampel penelitian ini sebanyak 284 mahasiswa dengan rumus slovin dengan tingkat kesalahan 5%. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa: (1) *Self control* berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing* dengan arah korelasi negatif. (2) *Self Awareness* berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing* dengan arah korelasi negatif. (3) Kejenuhan belajar berpengaruh dengan arah korelasi positif. (4) variabel *self control*, *self awareness*, kejenuhan belajar terhadap perilaku *cyberloafing* berpengaruh simultan terhadap perilaku *cyberloafing*.

Ketiga, Nuha (2021) “Pengaruh Stress Akademik dan Kontrol Diri terhadap Perilaku *Cyberloafing* pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN

Salatiga”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif regresional dan pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan random sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa uji regresi sederhana terlihat nilai signifikansi stress akademik dan *cyberloafing* sebesar $0.00 < 0.05$ artinya terdapat pengaruh stress akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga, selanjutnya nilai signifikansi kontrol diri dan *cyberloafing* $0.00 < 0.05$ artinya terdapat pengaruh kontrol akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga, dan hasil uji regresi berganda terlihat signifikansi stress akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* sebesar $0.00 < 0.05$ artinya terdapat pengaruh stress akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga. Maka semua hipotesis penelitian ini dapat diterima.

Keempat, Surnia, Sandayanti, dan Detty (2020) “Pengaruh Teman Sebaya dan Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 123 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. Analisis data menggunakan uji Spearman pada aplikasi SPSS 2.2 *for windows* dengan tingkat kemaknaan pada penelitian ini ditetapkan dengan nilai $p < 0.05$. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa. Hasil penelitian ini memberikan implikasi terkait pengembangan *self regulated learning* melalui peran teman sebaya.

Kelima, Anindyta dan Suwarjo (2014) “Pengaruh *Problem Based Learning* terhadap Keterampilan Berpikir Kritis dan Regulasi Diri Siswa Kelas V”. Analisis data menggunakan (1) statistik deskriptif untuk mendeskripsikan data keterampilan berpikir kritis dan regulasi diri siswa, dan (2) Statistik inferensial dengan menggunakan uji t sampel bebas dan uji ANOVA untuk menguji hipotesis penelitian dengan taraf signifikansi

5% ($\alpha = 0.05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat perbedaan keterampilan berpikir kritis siswa yang signifikan antara kelas yang diajar dengan menggunakan *problem based learning* dan kelas yang diajar dengan menggunakan pembelajaran ekspositori, dengan nilai sig. 0.040. (2) Terdapat perbedaan regulasi diri siswa yang signifikan antara kelas yang diajar dengan menggunakan *problem based learning* dan kelas yang diajar dengan menggunakan pembelajaran ekspositori, dengan nilai sig. 0.005. (3) Penerapan *problem based learning* berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap keterampilan berpikir kritis dan regulasi diri siswa, dengan nilai sig 0.021.

Keenam, Purwaningsih dan Herwin (2020) “Pengaruh Regulasi Diri dan Kedisiplinan Kemandirian Belajar Siswa di Sekolah Dasar”. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis *ex-post facto*. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Kepatihan Purworejo, SD Negeri Sebomenggalan, SD Negeri 2 Baledono, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo. Sampel penelitian sebanyak 56 siswa yang dipilih secara random. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala psikologi serta dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial melalui analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri secara parsial berpengaruh terhadap kemandirian belajar siswa, kedisiplinan secara parsial berpengaruh terhadap kemandirian belajar siswa, serta regulasi diri dan kedisiplinan secara bersama-sama berpengaruh terhadap kemandirian belajar siswa. Berdasarkan hasil tersebut guru dapat melakukan pembelajaran menjadi lebih kreatif dan bersifat student centered. Pengoptimalan kedisiplinan dengan memberikan sanksi dan reward yang positif secara adil dan korektif.

Dari beberapa penelitian yang telah disebutkan diatas bahwa terdapat persamaan dan perbedaan penelitian yang dikutip oleh penulis. Persamaan pada penelitian *pertama*, *kedua*, dan *ketiga* yaitu sama-sama menggunakan variabel y yaitu *cyberloafing* dan hipotesis diterima,

sedangkan penelitian *keempat*, *kelima*, dan *keenam* menggunakan variabel x yaitu regulasi diri dan hipotesis diterima. Jadi perbedaan antara penelitian *pertama*, *kedua*, *ketiga*, *keempat*, *kelima*, dan *keenam* terletak pada variabel yang berbeda dan subjek penelitian yang berbeda.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A *Cyberloafing*

1. Pengertian *Cyberloafing*

Menurut Lim (2002) *cyberloafing* dapat disimpulkan bahwa menggunakan identitas seorang karyawan untuk menggunakan internet dan *email* untuk tujuan yang tidak berhubungan dengan pekerjaan selama bekerja yang termasuk dalam perilaku penyimpangan karyawan.

Seseorang bertindak dengan sengaja menggunakan internet, menggunakan fasilitas yang disediakan oleh institusi, untuk tujuan yang tidak terkait dengan pentingnya institusi tersebut. Henle & Blanchard (2008) menjelaskan *cyberloafing* merupakan menggunakan internet dan *email* kantor yang bukan berhubungan dengan pekerjaan yang sengaja dilakukan oleh karyawan saat bekerja. Henle & Blanchard (2008) menjelaskan bahwa *cyberloafing* dibagi menjadi dua bagian, *cyberloafing minor* dan *serius*. *Cyberloafing minor* melibatkan pengiriman atau penerimaan *email* saat bekerja seperti berita utama dan situs internet finansial serta *shopping online*. *Cyberloafing* serius termasuk mengunjungi situs *web*, memeriksa situs *web* pribadi, dan berkomunikasi dengan orang lain melalui ruang obrolan, situs iklan, *game online*, dan unduh musik. Menggunakan internet saat bekerja untuk keuntungan pribadi dikenal sebagai *Non Work Computing* (NWRC). NWRC ialah kata kolektif dan berisi komputasi sampah serta *cyberloafing*.

Kesimpulan pengertian *cyberloafing* artinya perilaku mahasiswa menggunakan fasilitas kampus (*wifi*) yang digunakan kegiatan non akademik pada jam pembelajaran.

2. Aspek-aspek *Cyberloafing*

Doom (2011) menyatakan bahwa aspek-aspek *cyberloafing* terdiri dari:

- a. *Development Behavior*; perkembangan perilaku memandang proses *cyberloafing* sebagai sumber belajar yang potensial. Dari perspektif ini, *cyberloafing* memberikan keterampilan tingkat lanjut yang dapat digunakan mahasiswa untuk membantu mahasiswa dalam kegiatan di masa depan.
- b. *Recovery Behavior*; tindakan pemulihan dengan tujuan untuk kesehatan mahasiswa. *Cyberloafing* mengurangi ketidaknyamanan dan secara positif mempengaruhi mahasiswa dan pengajaran.
- c. *Deviant Behavior*; perilaku menyimpang menganggap *cyberloafing* sebagai perilaku yang tidak diinginkan yang dimaksudkan untuk melanggar instruksi. Perilaku ini dengan jelas mendefinisikan *cyberloafing* sebagai perilaku yang berdampak negatif pada pengajaran (misalnya mengurangi produktivitas).
- d. *Addiction Behavior*; perilaku ini disebabkan dalam *cyberloafing* sebagai sebuah peradaban yang mengarah pada perilaku bermasalah.

Lim (dalam Blau, Yang, & Ward-cook, 2006) mengembangkan aspek dari perilaku *cyberloafing* sebagai berikut:

- a. *Browsing*, intensitas penggunaan internet dilakukan oleh mahasiswa selama durasi jam pembelajaran untuk mengakses situs *web* maupun sosial media yang tidak ada kaitannya sama sekali dengan pekerjaan. Kegiatan tersebut antara lain mencari investasi dan saham, hiburan, berita tentang fenomena sosial, *download* lagu dan data, belanja *online* dan mengakses *website* dewasa (*pornografi*).

- b. *E-mail/whatsapp*, media social akun untuk memantau seberapa sering mahasiswa mengirim dan menerima informasi pribadi yang tidak terkait dengan pembelajaran selama jam pembelajaran di perkuliahan.
- c. Sosial media, dan dunia maya interaktif, yaitu adalah kegiatan mengakses sosial media bersifat visual dinamis dan berbasis *website* interaktif yang memanfaatkan teknologi komputer, serta representasi objek visual yang dinamis, kemudian manipulasi layaknya objek nyata.

Dari aspek-aspek yang sudah dipaparkan, aspek-aspek *cyberloafing* dibagi menjadi 4, menurut Doom (2011) yaitu *development behavior*, *recovery behavior*, *deviant behavior*, dan *addiction behavior*. Sedangkan menurut Lim (dalam Blau, Yang, & Ward-cook, 2006), aspek-aspek *cyberloafing* dibagi menjadi 3 antara lain *browsing*, *email* dan *social media*. Penelitian ini memakai aspek-aspek *cyberloafing* menurut Lim (dalam Blau, Yang, & Ward-cook, 2016) sebagai dasar melakukan penyusunan alat ukur sebab lebih mudah untuk dipahami serta diaplikasikan pada kehidupan mahasiswa sebab menuju di jenis perilaku yang dilakukan dan diterapkan oleh beberapa mahasiswa.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Cyberloafing*

Perilaku *cyberloafing* terjadi di kampus disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut *Ozler dan Polat (2012)* terdapat 3 faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku *cyberloafing*, yaitu:

- a. Individual, terdiri dari persepsi dan sikap, karakteristik pribadi, kebiasaan dan kecanduan internet, serta demografi.
- b. Demografis, seperti status kerja, tempat kerja, pendapatan, tingkat pendidikan, dan jenis kelamin.
- c. Organisasi, terdiri dari batasan penggunaan internet, konsekuensi dukungan kepemimpinan, pandangan rekan kerja

tentang standar kejahatan dunia maya, situasi kerja karyawan, dan karakteristik pekerjaan.

d. Situasi, seperti pengamatan, peraturan, dan saksi.

Menurut Ozler dan Polat (2012) faktor-faktor yang menentukan *cyberloafing*..terutama faktor pribadi, termasuk rasa malu, kesepian, isolasi, kontrol diri, harga diri dan titik kontrol, kebiasaan dan kecanduan internet. Selanjutnya, faktor demografis seperti kehendak untuk terlibat, manusia normatif dan etika pribadi. Kemudian faktor kedua yaitu organisasi, termasuk pembatasan penggunaan internet, hasil yang diharapkan, dukungan manajemen, persepsi rekan kerja tentang norma *cyberloafing*, perilaku kerja karyawan dan spesifikasi pekerjaan dilakukan oleh karyawan. Faktor ketiga adalah situasional, meliputi kedekatan jarak spasial karyawan dan kedekatan jarak dengan atasan.

Perilaku *cyberloafing* bisa tampak sebab beberapa faktor. Ozler dan Polat (2012) menjelaskan tiga faktor yang mempengaruhi karyawan untuk terlibat dalam penipuan atau perilaku *cyberloafing* termasuk:

a. Faktor Personal

Faktor individu meliputi, persepsi, sikap, sifat pribadi, kebiasaan, ketergantungan internet, dan demografi.

b. Sikap dan Presepsi

Orang yang memiliki sikap positif terhadap komputer cenderung lebih suka menggunakan komputer untuk keperluan pribadi di tempat kerja. Seorang karyawan yang termasuk dalam kategori *cyberloafing minor* (sedang), cenderung tidak menyadari bahwa dirinya terlibat dalam perilaku curang yang seharusnya termasuk kategori prasangka dan tidak dapat ditoleransi karena kategori ini sedang.

c. Personal Trait

Personal trait meliputi rasa malu, apatis, isolasi, pengendalian diri, harga diri, dan *locus of control* mempengaruhi penggunaan internet oleh karyawan. Orang dengan harga diri rendah memiliki kontrol diri yang lebih rendah dalam mengontrol penggunaan internet.

d. Habit (Kebiasaan) dan Kecanduan Internet

Kebiasaan adalah kebiasaan perilaku berulang yang menjadi otomatis dalam diri seseorang dan terjadi tanpa instruksi dari ego dan mengarah pada pengenalan perilaku tertentu tanpa sinyal di lingkungan.

O’neill, Hambley dan Chatellier (2014: 156), perilaku *cyberloafing* dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu:

a. Faktor Sikap

Mahasiswa yang menunjukkan sikap mendukung terhadap *cyberloafing* akan mempengaruhi *cyberloafing* dikalangan mahasiswa. Mahasiswa dengan sikap positif terhadap *cyberloafing* akan ingin menggunakan internet kampus untuk keperluan pribadi selama kuliah dan tidak akan terlibat perilaku ini sebagai penyimpangan.

b. Faktor Emosi

Emosi adalah salah satu karakteristik psikologis mahasiswa, dan perilaku mahasiswa yang memakai internet mencerminkan motivasi psikologis yang disarankan oleh mahasiswa.

Berdasarkan faktor yang ada, disimpulkan bahwa 3 faktor yang mempengaruhi *cyberloafing* yaitu faktor personal, faktor demografi, dan faktor situasional. Perilaku yang menguatkan *cyberloafing* yang dimiliki personal ditambahkan melalui faktor emosional misal kecemasan, regulasi diri, dan lain sebagainya. Namun juga mencakup faktor demografi seperti iklim demografi seperti iklim organisasi yang tidak kondusif, tidak adanya aturan yang jelas dan disepakati bersama, serta status mahasiswa yang

tidak berada dibawah pengawasan langsung seorang profesor. Ini sangat mempengaruhi perilaku *cyberloafing*.

4. *Cyberloafing* dalam Perspektif Islam

Menggunakan akses internet untuk tujuan non-akademik saat belajar adalah sesuatu yang tidak boleh dilakukan dan dianggap sebagai posting materi yang tidak adil atau tidak senonoh. Oleh karena itu, *cyberloafing* memiliki efek negatif dalam Al Quran surat Al Baqarah ayat 59:

فَبَدَّلَ الَّذِينَ ظَلَمُوا قَوْلًا غَيْرَ الَّذِي قِيلَ لَهُمْ فَأَنْزَلْنَا عَلَى الَّذِينَ ظَلَمُوا رِجْزًا مِّنَ السَّمَاءِ بِمَا كَانُوا يَفْسُقُونَ

“Lalu orang zalim mengganti perintah dengan perintah lain yang tidak diperintahkan kepada mereka. Maka kami turunkan malapetaka dari langit kepada orang-orang yang zalim itu karena mereka berbuat kerusakan (As Suyuti dan Al Mahali, 2007:9)”

Dijelaskan oleh tafsir Al-Mishbah apakah mereka melaksanakan instruksi pada dasarnya untuk kepentingan mereka sendiri? Tidak! Kemudian para penindas mengganti perintah itu dengan melakukan apa yang tidak disuruh. Mereka mengganti urutan membungkuk, tunduk, dan rendah hati dengan mengangkat kepala, menantang, dan arogan. Mereka mengganti ucapan Hittha, artinya meminta maaf, dengan Preis, artinya meminta gandum. Jadi Nabi Muhammad SAW berkata. Jika menafsirkan ayat ini sebagaimana diriwayatkan oleh Imam Bukhari. Tidak jelas apakah mereka semua melakukan pelanggaran sedemikian rupa sehingga disebut penindas, atau hanya sebagian dan sebagian dicap sebagai penindas. Tapi yang pasti kita, yaitu Tuhan, melalui para malaikat-Nya atau makhluk-Nya lainnya, akan memberikan siksaan yang sangat pedih dari Surga kepada orang-orang yang tertindas, yaitu. arah yang tidak dapat mereka hindari, karena

mereka jahat, jauh dari ketaatan kepada Tuhan mengarah pada maksiat (Shihab, 2002).

Ayat di atas menggambarkan bahwa siapa saja yang melakukan sesuatu tidak sesuai dengan perintah artinya salah satu tindakan yang tidak adil. Dalam hal ini *cyberloafing* merupakan sikap yang tidak boleh dilakukan karena ketika jam pembelajaran berlangsung, mahasiswa menggunakan internet hanya untuk tujuan akademis dan tidak boleh mengakses apapun selain menjelajahi internet untuk mencerminkan perilaku pribadi yang tidak sesuai dengan peraturan.

B Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri menurut Zimmerman (2008) terdiri dari pikiran, perasaan, dan tindakan yang direncanakan sendiri dan terjadi terus menerus dalam upaya untuk pencapaian tujuan.

Menurut Bandura regulasi diri adalah kemampuan untuk mengendalikan perilakunya sendiri, dan seorang individu memiliki kemampuan untuk mengontrol bagaimana mereka belajar dalam tiga tahap yang membentuk tahap pemantauan diri, evaluasi diri, dan reaksi diri.

Regulasi diri adalah upaya untuk mengendalikan reaksinya, seperti mengendalikan pikirannya, mengendalikan emosinya, dan mengendalikan dorongan hatinya untuk bertindak. Bandura percaya bahwa orang adalah individu yang mengatur diri sendiri. Membentuk dukungan kognitif melalui pengamatan dan pemikiran, pemantauan situasi dengan lingkungan, dan memaksakan konsekuensi hukuman dari tindakan seseorang sehingga memastikan terjadinya hubungan interaktif antara lingkungan, perilaku dan orang itu sendiri.

Pendapat Adler tentang regulasi diri juga erat kaitannya dengan fakta setiap orang berhak untuk menciptakan cara hidupnya sendiri. Orang bertanggung jawab atas siapa mereka dan bagaimana mereka berperilaku.

Berdasarkan yang sudah dipaparkan di atas, kesimpulan regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan diri dalam pembelajaran di perkuliahan

2. Aspek-aspek Regulasi Diri

Menurut Bandura, memaparkan aspek dari regulasi diri termasuk sebagai berikut, yaitu:

a. Standar Dan Tujuan Yang Ditentukan Sendiri

Sebagai manusia yang mengatur diri sendiri, manusia memiliki kode etik atau standar yang sama. Standar berfungsi sebagai kriteria untuk mempertimbangkan kinerja pada situasi tertentu. Tetapkan tujuan spesifik yang dianggap berharga dan sebagai arah dan tujuan perilaku. Memenuhi standar dan mencapai tujuan membawa kepuasan, meningkatkan *self-efficacy* dan motivasi untuk mencapai lebih.

b. Pengaturan Emosi

Untuk menjaga atau mengelola emosi apapun setiap saat, seperti kemarahan, dendam, kebencian, atau kegembiraan yang berlebihan, agar tidak menimbulkan respons yang kontraproduktif, regulasi emosi yang efektif biasanya melibatkan 2 cabang.

c. Instruksi Diri

Instruksi yang diberikan seseorang kepada diri sendiri ketika melakukan hal-hal sulit adalah cara untuk mengingatkan diri sendiri untuk bertindak.

d. Monitoring Diri

Bagian penting berikutnya adalah observasi diri dengan melakukan sesuatu atau mengamati diri sendiri. Untuk

membuat kemajuan menuju tujuan penting, perlu menyadari seberapa baik yang dilakukan. Dan bergerak menuju tujuan tertentu kemungkinan akan melanjutkan upaya tersebut.

e. Evaluasi Diri

Perbuatan seseorang, dimana tindakannya dipilih oleh orang lain. Seseorang untuk mengatur dirinya harus ada orang yang menilai tindakannya, yaitu orang yang akan mengevaluasi.

f. Kontingensi Yang Ditetapkan Diri Sendiri

Ketika seseorang menyelesaikan sesuatu yang direncanakan sebelumnya, terutama ketika tugas itu sulit dan menantang, orang tersebut bangga pada dirinya sendiri dan memuji dirinya sendiri atas kesuksesan yang telah dicapai. Di sisi lain, ketika seseorang gagal melakukan tugas, tidak puas dengan pencapaiannya dan merasa menyesal atau malu, sehingga pemberdayaan diri atau hukuman perilaku sangat penting.

Seorang individu dikatakan memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi apabila memenuhi aspek-aspek regulasi diri. Menurut Miller dan Brown (dalam Neal & Carey, 2005) berbagai tahapan regulasi diri yaitu, tahap menerima informasi yang relevan (penerimaan), tahap mengevaluasi informasi (evaluate), tahap menemukan solusi (search), tahap perencanaan (creation), pelaksanaan (implementasi) rencana, tahap pengukuran efektivitas rencana yang dibuat (evaluasi). Dengan kata lain, individu dengan tingkat regulasi diri yang tinggi akan melalui tahap-tahap tersebut dengan baik.

Menurut Zimmerman (2018) regulasi diri mengacu pada pikiran, perasaan, dan tindakan yang direncanakan dan diarahkan untuk mencapai tujuan pribadi. Menurutnya pengendalian diri mencakup 3 kegunaan yaitu belajar kerja, yaitu metakognitif, motivasi dan perilaku.

a. Metakognisi (kemampuan untuk mengontrol ranah atau aspek pemahaman kognitif individu)

Metakognisi individu yang mengatur diri sendiri adalah individu yang merencanakan, mengorganisasikan, mengukur, dan mengarahkan dirinya sesuai kebutuhan dalam perjalanan perilaku. Matlin menambahkan bahwa metakognisi adalah pemahaman kognitif dan proses berpikir menjadi sadar atau berpikir. Lebih lanjut, ia mengemukakan jika metakognisi adalah proses yang penting. Hal ini karena pengetahuan seseorang tentang kemampuan kognitifnya mengarahkan untuk mengatur atau mengatur peristiwa yang ditemuinya dan untuk memilih strategi yang tepat untuk meningkatkan kemampuan kognitifnya, kesadarannya di masa depan.

b. Motivasi

Motivasi adalah fungsi yang mengatur kebutuhan dasar dan berkaitan dengan kemampuan setiap orang. Zimmerman dan Pons juga menambahi manfaat dari motivasi tersebut yaitu bahwa bahwa orang memiliki motivasi intrinsik, pengendalian diri, dan banyak kepercayaan pada kemampuan mereka untuk melakukan pekerjaan.

c. Perilaku

Perilaku adalah usaha untuk mengatur diri sendiri, memilih lingkungan, serta menciptakan lingkungan yang mendukung fungsinya. Dalam perilaku ini Zimmerman mengatakan orang suka mengatur dan menciptakan lingkungan sosial dan fisik yang seimbang untuk mengoptimalkan kinerja aktivitas yang mereka lakukan.

Berdasarkan aspek-aspek yang diuraikan diatas, peneliti mengidentifikasi aspek-aspek regulasi diri meliputi: standar dan tujuan yang ditentukan sendiri, pengaturan emosi, instruksi diri, monitoring diri, evaluasi diri, dan kontingensi yang ditetapkan diri sendiri.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Menurut Zimmerman dan Martinez-Pons 1988 (Magno, 2010), ada faktor regulasi diri dalam belajar, yaitu:

- a. *Memory strategy* (strategi memori), individu mengembangkan pola atau metode agar lebih mudah mengingat hal-hal penting pembelajaran.
- b. *Goal setting* (menentukan tujuan), mengembangkan rencana pelajaran dan tujuan untuk lebih memahami pembelajaran.
- c. *Self-evaluation* (evaluasi diri), evaluasi dan evaluasi kinerja belajar.
- d. *Seeking assistance information* (informasi bantuan), usaha memperoleh informasi yang diinginkan.
- e. *Structuring learning* (penataan pembelajaran), menjadikan lingkungan belajar lebih nyaman dan mudah.
- f. *Responsibility* (tanggung jawab), sebagai mahasiswa, bertanggung jawab terhadap diri sendiri dengan menyelesaikan tugas dan tanggungjawab lainnya.
- g. *Organizing* (pengorganisasian), segala pembekalan dan pengelolaan dalam pembelajaran agar proses pembelajaran ditingkatkan dengan baik.

Dalam regulasi diri, faktor eksternal berinteraksi dengan faktor internal. Bandura (Alwisol, 2011) menemukan tiga efek internal sebagai berikut:

a. Observasi Diri

Pengamatan diri didasarkan pada faktor seperti kualitas dan kuantitas penampilan, orisinalitas perilaku diri, dll. Seseorang akan melacak eksekusi, tetapi tidak semuanya. Kecenderungan orang dalam beberapa aspek perilaku mereka dan mengabaikan yang lain. Apa yang diamati bergantung pada preferensi dan harga dirinya.

b. Proses Penilaian atau Mengadili Tingkah Laku

Standar kepribadian dibentuk dengan mengamati pengalaman model sekitarnya (misalnya guru, teman, orang tua) dan berdasarkan pengalaman ini menjelaskan peningkatan ekspresi diri, seseorang menciptakan standar, dan normanya sendiri. Sebagian besar tindakan harus dinilai berdasarkan indikator eksternal yang menjadi tolok ukur untuk membandingkan secara sosial, dengan orang lain, atau secara kolektif. Orang pun menilai pentingnya suatu acara berlandaskan seberapa penting hal itu bagi mereka. Lagi pula, orang menilai sejauh mana mereka menyebabkan hasil, baik atau buruk.

c. Reaksi Diri Afektif

Orang mengevaluasi diri sendiri secara positif atau negatif berdasarkan proses pengamatan dan evaluasi, dan memberi penghargaan atau hukuman. Ada kalanya respons afektif tidak terjadi karena persepsi yang menyeimbangkan penilaian positif atau negatif memiliki sedikit relevansi bagi individu.

Bandura mengungkapkan bahwa faktor tersebut berpengaruh dari dalam diri seseorang berbentuk observasi diri, proses penilaian ataupun mengamati tingkah laku, serta reaksi diri afektif. Tidak hanya faktor internal, tetapi juga faktor eksternal mempengaruhi proses pengaturan diri, yaitu menyediakan orang dengan titik referensi untuk mengevaluasi sikap mereka sendiri dan menerapkan langkah-langkah penguatan. Baik faktor internal maupun eksternal saling terkait dan selanjutnya mempengaruhi proses pengaturan diri individu.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dipaparkan diatas, faktor-faktor regulasi diri meliputi : *memory strategy* (strategi memori), *goal setting* (menetapkan tujuan), *self-evaluation* (evaluasi diri), *seeking assistance information* (mencari bantuan informasi), *structuring learning* (penataan pembelajaran), *responsibility* (tanggung jawab), dan *organizing* (pengorganisasian).

4. Regulasi Diri dalam Perspektif Islam

Al-Qur'an surat Al Hasyr ayat 18 menjelaskan tentang regulasi diri :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانظُرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan”.

Dalam Tafsirnya Al-Mishbah kelompok ayat terakhir berbicara tentang orang Yahudi dan orang munafik yang ujungnya adalah hukuman duniawi dan Ukhrawi. Ayat di atas mendesak umat Islam untuk berhati-hati jatuh ke dalam nasib seperti mereka. Tuhan berkata: Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah, yaitu menjauhi azab yang mungkin Allah jatuhkan di dunia dan di akhirat, menaati perintah-Nya sebanyak mungkin dan menjauhi larangan-Nya, dan membiarkan semua orang memperhatikan apa yang Dia katakana, yaitu amal saleh yang dia lakukan untuk hari esok yang dekat dengan akhirat (Shihab, 2002).

Ayat tersebut memperlihatkan bahwa manusia diperintahkan agar selalu membuat perencanaan dalam hidupnya agar mendapatkan keselamatan di akhirat nanti. Manusia selalu harus bisa memperbaiki diri, introspeksi, menjadikan pengalaman sebagai teman terbaik dalam mengatasi kesulitan dan menjadikan tujuan hidup hanya kepada Allah SWT.

Surat Al Hasyr mengandung hal penting yang juga dicermati, pertama adalah bahwa dengan adanya perencanaan maka akan membantu seseorang dalam menentukan keadaan masa depan yang diinginkan. Remaja, mulai bisa menentukan ingin seperti apa ia kedepannya, apa harapannya, apa kebutuhannya, dan sebagainya.

Kedua, dengan menetapkan tujuan yang ia inginkan ia akan melihat apa saja yang ia perlukan untuk dapat meraih masa depan tersebut. Apa kekurangan dan kelebihanannya. Ketiga, ia akan merancang apa saja yang ia akan lakukan untuk mewujudkan tujuan tersebut, siapa yang ingin ia libatkan, apa keahlian yang ingin raih, Keempat, memberikan peluang dan alternatif apabila tujuannya sulit diraih, ada kendala di luar prediksinya dan bersiap untuk rencana kedua, ketiga dan selanjutnya, dan terakhir adalah alternatif-alternatif yang bersedia harus dijelaskan dan dipersiapkan secara menyeluruh dan digunakan dalam proses pengambilan keputusan. Dengan mempraktekkan hal ini pada kalimat diatas, remaja menjadi mampu dan mahir menghadapi masalah waktu.

C Regulasi Diri terhadap *Cyberloafing*

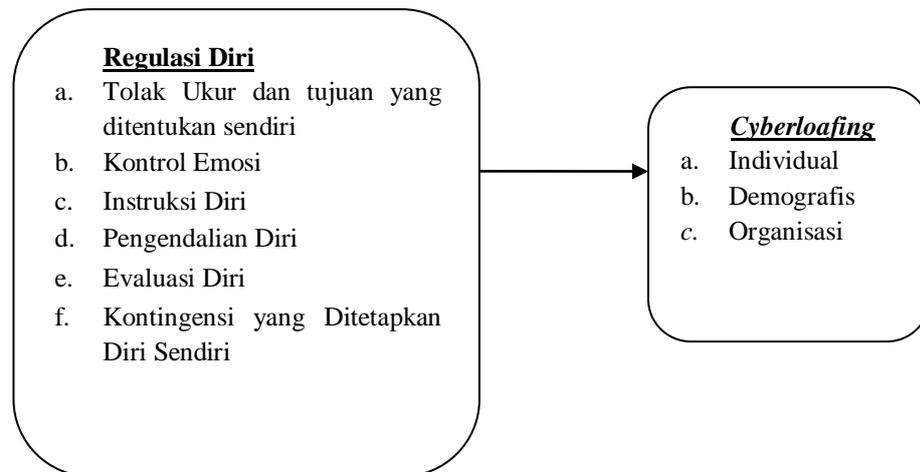
Menurut Schunk dan Zimmerman (2008) pengendalian diri dalam belajar mengacu pada proses yang digunakan individu secara pribadi yaitu metakognitif, motivasi, juga tingkah laku adat memenuhi tujuan belajar. Seseorang dengan regulasi diri yang baik dapat belajar sehingga belajar menyesuaikan diri dengan proses pembelajaran yang akan dijalankan, kemudian tidak mudah untuk menunda-nunda suatu tugas yang penting atau bisa disebut prokrastinasi. Pengendalian diri belajar yang baik juga meningkatkan hasil belajar. Menurut pendapat Rosa (2018) kemampuan regulasi diri membantu individu untuk mengarahkan, mempertahankan, dan mengarahkan kembali perhatian bila diperlukan dan membantu memantau pikiran, perilaku, dan emosi. Aspek-aspek yang mempengaruhi regulasi diri menurut Bandura, antara lain tolak ukur dan tujuan yang ditentukan sendiri, kontrol emosi, pengendalian diri, monitoring diri, evaluasi diri, kontingensi yang ditetapkan diri sendiri. Jadi, disimpulkan jika mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo

Semarang jika tidak bisa mengendalikan regulasi diri terhadap dirinya, akan melakukan *cyberloafing*.

Menurut Lim (2002), *cyberloafing* adalah ketidaktuntasan karyawan ketika karyawan menggunakan identitas karyawan mereka untuk mengakses internet dan *email* untuk tujuan tidak terkait dengan pekerjaan selama jam kerja. Hal tersebut terjadi pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang ketika mengakses internet seperti membuka *tik tok*, *instagram*, dan bermain *game online* yang tidak sesuai dengan kegiatan non akademik. Oleh karena itu Menurut O'Neill, Hambley, dan Chatellier (2014), *cyberloafing* dipengaruhi oleh sikap, emosi, dan faktor sosial yang harus digunakan pembelajaran untuk aktivitas pribadi. Lingkungan yang mendukung (teman bebas di dunia maya) mempengaruhi mahasiswa. Aspek-aspek *cyberloafing* dibagi menjadi tiga, menurut Lim (2006) yaitu *social media*, *browsing*, dan *email*.

Berdasarkan penjelasan diatas, diduga mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang memiliki regulasi diri yang rendah yang akan berdampak pada tingginya *cyberloafing*, karena mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang memiliki kemampuan regulasi diri yang rendah, tidak dapat mengatur diri sendiri, dan mengontrol perilaku. Jadi, pengaruh antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing*, regulasi diri bisa membatasi seseorang untuk berperilaku *cyberloafing*.

Berikut skema pengaruh regulasi diri terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang :



Gambar 2.1 Skema Pengaruh Regulasi Diri terhadap Perilaku Cyberloafing

D Hipotesis

Hipotesis merupakan tanggapan sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2008). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian yaitu adanya pengaruh positif regulasi diri terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan, yaitu metode penelitian kuantitatif. Metode ini pengerjaannya dengan cara mengumpulkan data yang nantinya data tersebut menjadi berbentuk angka. Martono (2011) metode penelitian kuantitatif yang berbentuk angka diproses dan ditelaah untuk menjadi suatu informasi ilmiah dari angka-angka yang telah didapat. Metode penelitian ini yaitu analisis sebab akibat/regresi linier sederhana. Penelitian kuantitatif analisis sebab akibat ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas yakni regulasi diri terhadap variabel terikat yakni *cyberloafing*.

B Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel Penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel-variabel tersebut sebagai berikut:

- a. Variabel Independen/Bebas (X) : Regulasi Diri.
- b. Variabel Dependen/Terikat (Y) : *Cyberloafing*.

2. Definisi Operasional Variabel

a) Cyberloafing

Cyberloafing artinya perilaku mahasiswa menggunakan fasilitas kampus (wifi) yang digunakan kegiatan non akademik seperti browsing, email/whatsapp, dan social media pada jam pembelajaran perkuliahan. *Cyberloafing* penelitian ini, diukur dengan skala *cyberloafing* yang dibuat peneliti berdasarkan aspek-aspek *browsing*, *email/whatsapp*, dan *social media*.

b) Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan diri dalam pembelajaran di perkuliahan.

Aspek- aspek dari regulasi diri antara lain tolak ukur yang dibentuk oleh diri, kontrol emosi, pengendalian diri, evaluasi diri, dan kontingensi yang diterapkan oleh diri sendiri.

C Tempat dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang yang terletak di Jl.Walisongo No. 3-5, Tambakaji, Kec. Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50185.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan selama satu semester tahun ajaran 2022.

Tabel 3.1 *Jadwal Penelitian*

No	Uraian Kegiatan	Pelaksanaan Penelitian		
		April	November	Desember
1	Pembuatan Proposal			
2	Seminar Proposal			
3	Pembuatan Angket			
4	Penyebaran Angket			
5	Pengolahan Data			
6	Hasil Penelitian			

D Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa angkatan 2020-2022 jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang. Jumlah populasi penelitian ini adalah 492 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus Slovin berdasarkan jumlah sampel. Rumus Slovin berfungsi untuk menetapkan total minimal sampel (n) apabila didapati total

minimal sampel (n) apabila didapati total populasi (N) pada taraf signifikan (α) 5%. Diketahui populasi mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang berjumlah 492 mahasiswa. Berikut perhitungan sampel minimal dalam penelitian ini:

$$n = \frac{N}{1 + N \alpha^2}$$

Ket:

N = Ukuran Populasi

n = Ukuran Sampel

α = Kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang ditolerir = 5%

Berdasarkan rumus yang telah dipaparkan, besarnya sampel yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu:

$$n = \frac{492}{1 + 492(0.05)^2}$$

$n = 220.62$ dibulatkan menjadi 221 mahasiswa.

Peneliti tidak mengambil seluruh populasi untuk diteliti. Karena terbatasnya waktu, tenaga, maupun biaya. Maka dari itu peneliti hanya mengambil tidak lebih dari 221 mahasiswa sesuai rumus yang telah dipaparkan diatas. Sampel penelitian adalah mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang angkatan 2020-2022. Peneliti hanya mengambil mahasiswa sebanyak 221 mahasiswa.

Sampel penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan *teknik convenience sampling*. *Non-probability sampling* adalah metode pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan atau peluang yang sama bagi setiap elemen (anggota)

populasi yang dipilih menjadi anggota sampel, sedangkan *convenience sampling* merupakan pengambilan sampel yang dilakukan dengan memilih sampel secara bebas sekehendak peneliti (Hartono, 2004). Metode pengambilan sampel ini dipilih untuk memudahkan pelaksanaan skripsi dengan alasan bahwa populasi sangat banyak.

E Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian menjadi faktor yang cukup penting. Hal ini dikarenakan ketika memilih metodologi yang tepat, peneliti akan mendapatkan data yang akurat, tepat dan akurat.

Alat ukur untuk pengumpulan data menggunakan skala likert. Skala likert yaitu pertanyaan yang disusun dalam lima alternatif tingkat tanggapan, sehingga responden dapat dengan mudah menjawab dengan 4 pilihan yaitu :

- Sangat Sesuai (SS) = skor 4
- Sesuai (S) = skor 3
- Tidak Sesuai (TS) = skor 2
- Sangat Tidak Sesuai (STS) = skor 1

Skala dalam penelitian ini menggunakan skala *cyberloafing* dan regulasi diri yang telah dirancang berdasarkan definisi operasional pada setiap variabel. Berikut ini rinciannya:

1. Skala *Cyberloafing*

Aspek-aspek *cyberloafing* menurut Lim (dalam Blau, Yang, & Ward-cook, 2006) antara lain *browsing*, *e-mail*, dan *social media*.

Tabel 3.2 *Blue-Print Perilaku Cyberloafing Sebelum Uji Coba*

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Browsing</i>	Belanja online.	1, 19	2, 20	12
	Mencari berita online.	3, 21	4, 22	
	Mendownload	5, 23	6, 24	

	film, video, dan <i>game</i> .			
<i>E-mail/whatsapp</i>	Mengirim pesan melalui <i>whatsapp</i> .	7, 25, 9	8, 26, 10	12
	Menggunakan untuk media pemasaran.	11, 29, 27	12, 30, 28	
<i>Social media</i>	Menggunakan aplikasi visual dinamis (<i>tiktok, youtube, dll</i>).	13, 31	14, 32	12
	Menggunakan aplikasi media social bertukar pesan (<i>telegram, messenger, dll</i>).	15, 33	16, 34	
	Menggunakan aplikasi musik (<i>spotify, resso, dll</i>).	17, 35	18, 36	
Jumlah		18	18	36

2. Skala Regulasi Diri

Aspek - aspek dari regulasi diri menurut Bandura antara lain yaitu tolak ukur dan tujuan yang ditentukan, kontrol emosi, pengendalian diri, evaluasi diri, dan kontingensi yang ditetapkan diri sendiri.

Tabel 3.3 *Blue-Print Skala Regulasi Diri Sebelum Uji Coba*

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Standar dan Tujuan yang Ditentukan Sendiri	Melakukan tindakan terbaik untuk diri sendiri.	1, 13	12, 24	12
	Menerapkan rasa disiplin.	25, 38	36, 39	
	Membuat peraturan untuk diri sendiri.	37, 40	65, 68	
Pengaturan Emosi	Menjaga setiap perasaan seperti amarah.	2, 14	11, 23	12
	Mengelola setiap	26, 41	35, 43	

	perasaan sedih.			
	Menjaga setiap perasaan kegembiraan yang berlebihan.	42, 44	53, 55	
Instruksi Diri	Menginstruksi diri untuk belajar materi perkuliahan dengan baik.	3, 15	10, 22	12
	Menginstruksi diri mengerjakan tugas perkuliahan dengan baik.	27, 66	34, 67	
	Menginstruksi diri tentang waktu dalam masuk di jam perkuliahan.	69, 71	70, 72	
Monitoring Diri	Mengamati cara belajar kognitif teman di perkuliahan.	4, 16	9, 21	12
	Mengamati cara belajar kognisi teman di perkuliahan.	28, 59	33, 60	
	Mengamati cara belajar emosi teman di perkuliahan.	62, 64	61, 63	
Evaluasi Diri	Melakukan saran yang diberikan oleh teman perkuliahan di kehidupan sehari-hari.	5, 17	8, 20	12
	Mengatur diri sendiri sesuai anjuran agama untuk memperbaiki diri.	29, 51	32, 52	
	Membandingkan diri sendiri dengan orang lain.	54, 57	56, 58	
Kontingensi yang Ditetapkan Diri Sendiri	Menyelesaikan masalah dengan orang lain.	6, 18	7, 19	12
	Memberikan	30, 47	31, 48	

	hadiah/ <i>reward</i> kepada diri sendiri, ketika sudah mencapai tujuan yang telah diraih.			
	Membuat rencana untuk kegiatan masa depan.	45,49	46,50	
Jumlah		36	36	72

F Validitas dan Reliabilitas Data

Analisis penelitian akan melakukan analisis hasil uji coba instrumen dengan menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas.

1. Validitas

Suatu penelitian dikatakan memiliki akurasi pengukuran, maka harus valid. Azwar (2008) mengatakan validitas mengacu pada derajat ketelitian dan ketepatan suatu alat ukur dalam melakukan suatu fungsi pengukuran. Dalam penelitian ini, peneliti menguji validitas dengan menggunakan validitas isi. Menurut Azwar (2008) validitas isi adalah validitas yang dinilai dengan menguji isi tes dengan analisis rasional atau *professional judgement* yaitu Ibu Lucky Ade Sessiani, M. Psi., Psikolog dan Bapak Dr. Baidi Bukhori, M. Si.

Kemudian, pengujian dilaksanakan guna mengetahui kinerja aitem untuk membedakan antara individu atau kelompok individu yang tidak memiliki atribut dengan yang memiliki atribut yang akan diukur. Uji beda aitem menggunakan SPSS dengan memakai teknik *corrected item-total collection*. Sebuah skala akan valid jika nilai koefisiennya $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada aitem kuesioner dan jika nilai koefisiennya $r_{hitung} < r_{tabel}$ pada aitem kuesioner maka skala tersebut tidak valid. Untuk menentukan r_{tabel} , peneliti menggunakan rumus $df = (N-2)$, dengan jumlah calon responden 32, maka $df = 30$. 30 calon responden dengan signifikansi 0.05 maka dapat ditentukan

bahwa nilai r_{tabel} adalah 0.361. berikut hasil *try out* dari masing-masing skala yang diujikan kepada calon responden.

a. Skala *Cyberloafing*

Hasil *try out* dari uji validitas skala perilaku *cyberloafing* terdapat 3 aitem yang dinyatakan tidak valid, sehingga harus digugurkan dan tidak bisa digunakan sebagai aitem dalam pengukuran perilaku *cyberloafing*. adapun item yang gugur dengan nomor 8, 26, dan 34. Sehingga berdasarkan hasil *try out* tersebut, maka *blue-print* yang akan digunakan dalam penelitian selanjutnya adalah sebagai berikut:

Tabel 3.4 Sebaran Aitem Skala *Cyberloafing* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Browsing</i>	Belanja online.	1, 19	2, 20	12
	Mencari berita online.	3, 21	4, 22	
	Mendownload film, video, dan game.	5, 23	6, 24	
<i>E-mail/whatsapp</i>	Mengirim pesan melalui <i>whatsapp</i> .	7, 25, 9	8*, 26*, 10	10
	Menggunakan untuk media pemasaran.	11, 29, 27	12, 30, 28	
<i>Social media</i>	Menggunakan aplikasi visual dinamis (<i>tiktok, youtube, dll</i>).	13, 31	14, 32	11
	Menggunakan aplikasi media social bertukar pesan (<i>telegram, messenger, dll</i>).	15, 33	16, 34*	
	Menggunakan aplikasi musik (<i>spotify, resso, dll</i>).	17, 35	18, 36	
Jumlah		18	15	33

Ket: *) gugur

b. Skala Regulasi Diri

Hasil *try out* uji validitas skala regulasi diri dari 72 aitem yang telah diujikan terdapat 23 aitem yang dinyatakan tidak valid, sehingga harus digugurkan, adapun aitem yang gugur adalah aitem dengan nomor 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 21, 23, 35, 42, 43, 53, 54, 56, 57, 58, 65, 67, 70 dan 72. Sehingga *blue-print* yang digunakan dalam penelitian ini selanjutnya adalah sebagai berikut.

Tabel 3.5 Sebaran Aitem Skala Regulasi Diri Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Standar dan Tujuan yang Ditentukan Sendiri	Melakukan tindakan terbaik untuk diri sendiri.	1, 13*	12*, 24	9
	Menerapkan rasa disiplin.	25, 38	36, 39	
	Membuat peraturan untuk diri sendiri.	37, 40	65*, 68	
Pengaturan Emosi	Menjaga setiap perasaan seperti amarah.	2, 14*	11*, 23*	5
	Mengelola setiap perasaan sedih.	26, 41	35*, 43*	
	Menjaga setiap perasaan kegembiraan yang berlebihan.	42*, 44	53*, 55	
Instruksi Diri	Menginstruksi diri untuk belajar materi perkuliahan dengan baik.	3, 15	10*, 22	8
	Menginstruksi diri mengerjakan tugas perkuliahan dengan baik.	27, 66	34, 67*	
	Menginstruksi diri tentang waktu dalam masuk di jam	69, 71	70*, 72*	

	perkuliahan.			
Monitoring Diri	Mengamati cara belajar kognitif teman di perkuliahan.	4, 16	9*, 21*	10
	Mengamati cara belajar kognisi teman di perkuliahan.	28, 59	33, 60	
	Mengamati cara belajar emosi teman di perkuliahan.	62, 64	61, 63	
Evaluasi Diri	Melakukan saran yang diberikan oleh teman perkuliahan di kehidupan sehari-hari.	5, 17	8*, 20	7
	Mengatur diri sendiri sesuai anjuran agama untuk memperbaiki diri.	29, 51	32, 52	
	Membandingkan diri sendiri dengan orang lain.	54*, 57*	56*, 58*	
Kontingensi yang Ditetapkan Diri Sendiri	Menyelesaikan masalah dengan orang lain.	6*, 18	7, 19	10
	Memberikan hadiah/ <i>reward</i> kepada diri sendiri, ketika sudah mencapai tujuan yang telah diraih.	30, 47	31, 48	
	Membuat rencana untuk kegiatan masa depan.	45, 49	46*, 50	
Jumlah		30	19	49

Ket: *) gugur

2. Reliabilitas Data

Reliabilitas alat ukur adalah sejauh mana alat ukur tersebut dapat secara akurat mengukur dan menstabilkan perilaku yang diukur. Uji reliabilitas skala *cyberloafing* dan regulasi diri, dilakukan oleh peneliti menggunakan teknik *Alpha Cronbach* yang diproses dengan program SPSS. Devellis (Saifudin, 2020) mengelompokkan batas nilai koefisien reliabilitas sebagai berikut:

Tabel 3.6 *Batas-batas Koefisiensi Reliabilitas*

Koefisiensi Reliabilitas	Kategori
< 0.60	Tidak Diterima
0.60-0.65	Diterima Kurang Memuaskan
0.65-0.70	Diterima Secara Minimal
0.70-0.80	Dapat Diterima
0.80-0.90	Sangat Baik
>0.90	Sebaiknya Skala Dipersingkat

Berikut hasil uji reliabilitas masing-masing skala setelah diujikan kepada calon responden.

a. Skala *Cyberloafing*

Tabel 3.7 *Hasil Uji Reliabilitas Skala Cyberloafing*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.968	36

Nilai *alpha cronbach* skala *cyberloafing* adalah 0.968 atau lebih besar dari 0.6 sehingga dinyatakan reliabel.

b. Skala Regulasi Diri

Tabel 3.8 *Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.934	72

Nilai *alpha cronbach* skala regulasi diri adalah 0.934 atau lebih besar dari 0.6 sehingga dinyatakan reliabel.

Berdasarkan hasil uji validitas dari kedua skala diatas maka dapat disimpulkan bahwa semua skala dinyatakan reliabel dikarenakan nilai *alpha cronbach* lebih dari batas minimal koefisien reliabel yang bisa digunakan yaitu 0,6.

G Teknik Analisis Data

1. Teknik Analisis

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode statistik, metode ini digunakan karena dapat mengumpulkan, menyajikan dan analisa data penelitian berbentuk numerik. Teknik analisis data ini ada dua langkah yaitu uji asumsi dan uji hipotesis.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, yang harus dilakukan yaitu uji asumsi terlebih dahulu data dengan menggunakan uji normalitas dan uji linearitas.

1. Uji Asumsi

a) Uji Normalitas dilakukan uji distribusi data penelitian pada masing-masing variabel tersebar secara normal. Pengujian normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* yang merupakan hasil korelasi pengujian *Liliefors*, dengan menggunakan taraf signifikansi $\alpha = 5\%$ maka aturan normalitas data adalah sebagai berikut:

- Nilai Aymp. Sig. atau probabilitas lebih besar dari 0.05 (Sig > 0.05) yang artinya data terdistribusi secara normal.

- Nilai Aypm. Sig atau probabilitas lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05) yang artinya tidak terdistribusi secara normal.
- b) Uji Linieritas untuk mengetahui apakah data untuk variabel x (regulasi diri) dan variabel y (*cyberloafing*) memiliki persamaan garis regresi. Nater dan Wasserman (1974) menyatakan bahwa uji linearitas dilakukan dengan menguji taraf signifikansi *equation of linearity* dari hubungan linier. Linier menunjukkan perubahan hubungan linier dari dua variabel uji. Dengan menggunakan taraf signifikansi $\alpha = 5\%$ maka ketentuan mengenai linieritas variabel independen dan dependen ditentukan dalam SPSS sebagai berikut:
- Nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 (signifikansi > 0.05) menjelaskan bahwa tidak ada hubungan linier maupun non linier antara dua variabel uji dalam penelitian.
 - Nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 (signifikansi < 0.05) mendefinisikan bahwa adanya hubungan linier antara dua variabel uji dalam penelitian.

2. Uji Hipotesis

Analisis dalam penelitian ini yaitu model analisis regresi linier sederhana digunakan untuk menguji hipotesis yang sesuai dengan data penelitian. Analisis regresi linier sederhana merupakan pengaruh antara variabel bebas (X) berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat (Y). pengaruh signifikansi terjadi dapat berlaku untuk populasi. Dari hasil analisis regresi linier sederhana dapat diketahui dengan langkah-langkah pengujian sebagai berikut:

a) Menentukan Hipotesis

- H_a : Ada pengaruh secara signifikan antara pengaruh regulasi diri terhadap *cyberloafing*.

- Ho : Tidak ada pengaruh signifikan antara pengaruh regulasi diri terhadap *cyberloafing*.
- b) Membandingkan taraf signifikansi, dengan menggunakan SPSS:
- Nilai signifikansi atau probabilitas lebih kecil dari 0.05 (signifikansi < 0.05) yang artinya Ho ditolak.
 - Nilai signifikansi atau probabilitas lebih besar dari 0.05 (signifikansi > 0.05) yang artinya Ho diterima.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang angkatan 2020, 2021, dan 2022. Sebaran responden setelah dilakukan pengukuran maka didapatkan hasil sebagaimana berikut:

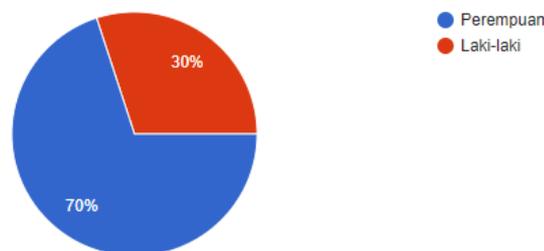
Tabel 4.1 *Data Subjek Berdasarkan Jumlah Angkatan*

Angkatan	2020	2021	2022	Total
Jumlah Mahasiswa	16	9	5	30

Berdasarkan data diatas, maka peneliti mengambil 30 mahasiswa angkatan 2020, 2021, dan 2022 untuk dijadikan sebagai responden peneliti sebagai berikut.

a) Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin subjek penelitian diperoleh data sebagaimana gambar berikut:

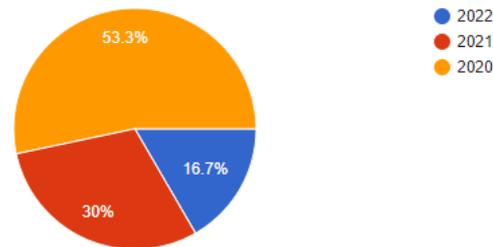


Gambar 4.1 *Persentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin*

Dapat dilihat pada gambar diatas, bahwa sebanyak 70% atau 21 sebanyak responden adalah mahasiswa perempuan dan 30% atau sebanyak 9 responden adalah mahasiswa laki-laki.

b) Berdasarkan Tahun Angkatan

Berdasarkan tahun angkatan subjek penelitian diperoleh data sebagaimana berikut:



Gambar 4.2 *Persentase Subjek Berdasarkan Tahun Angkatan*

Berdasarkan pada gambar diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa Mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang angkatan 2020 diperoleh sebanyak 53,3% atau sebanyak 16 responden, angkatan 2021 diperoleh sebanyak 30% atau 9 responden, dan angkatan 2022 diperoleh sebanyak 16,7% atau 5 responden.

2. Deskripsi Data Penelitian

Untuk mengetahui skor dari masing-masing variabel dalam penelitian ini, dapat dilihat melalui tabel pengukuran SPSS dibawah ini:

Tabel 4.2 *Data Hasil Penelitian*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
RegulasiDiri	30	112	185	158.67	20.261
Cyberloafing	30	45	120	75.67	22.985
Valid N (listwise)	30				

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa skor masing-masing variabel yaitu variabel *cyberloafing* memiliki skor minimum 45, maximum 120, mean 70.6 dan *standard deviation* 22.9, selanjutnya variabel regulasi diri memiliki skor minimum 45, maximum 185, mean 158.67, dan *standard deviation* 20.261.

Tabel 4.3 Rumus Kategorisasi Variabel *Cyberloafing*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X > (\text{Mean} + \text{SD})$	$X > 80$	Tinggi
$(\text{Mean} - \text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + \text{SD})$	$71 \leq X \leq 80$	Sedang
$X < (\text{Mean} - \text{SD})$	$X < 71$	Rendah

Berdasarkan rumus kategorisasi variabel *cyberloafing* diatas, maka dapat disimpulkan bahwa hasil kategorisasi skor *cyberloafing* pada responden adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Kategorisasi Variabel *Cyberloafing*

Cyberloafing

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggi	11	36.7	36.7	36.7
sedang	3	10.0	10.0	46.7
Rendah	16	53.3	53.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Selanjutnya kategorisasi variabel regulasi diri dapat diketahui melalui rumus berikut:

Tabel 4.5 Rumus Kategorisasi Variabel *Regulasi Diri*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X > (\text{Mean} + \text{SD})$	$X > 162$	Tinggi
$(\text{Mean} - \text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + \text{SD})$	$155 \leq X \leq 162$	Sedang
$X < (\text{Mean} - \text{SD})$	$X < 155$	Rendah

Berdasarkan rumus kategorisasi variabel regulasi diri di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hasil kategorisasi skor regulasi diri pada responden adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6 *Kategorisasi Variabel Regulasi Diri*

Regulasi Diri				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggi	16	53.3	53.3	53.3
sedang	2	6.7	6.7	60.0
rendah	12	40.0	40.0	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Berdasarkan kedua tabel kategorisasi variabel-variabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang angkatan 2020, 2021, dan 2022 memiliki tingkat *cyberloafing* tingkat tinggi sebanyak 11 responden (36,7%), *cyberloafing* tingkat sedang sebanyak 3 responden (10%), dan *cyberloafing* tingkat rendah sebanyak 16 responden (53,3%). Kemudian variabel regulasi diri menunjukkan bahwa sebanyak 16 responden (53,3%) memiliki tingkat regulasi diri tinggi, sebanyak 2 responden (6,7%) memiliki tingkat regulasi diri sedang, dan sebanyak 12 responden (40%) memiliki tingkat regulasi diri rendah.

B Hasil Analisis Data

Sebelum melakukan analisis data untuk menguji hipotesis yaitu regresi linier sederhana. Regresi linier sederhana merupakan uji analisis untuk menyatakan hubungan antara 2 variabel yaitu variabel bebas (X) berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat (Y), variabel yang mempengaruhi dinamakan variabel independen sedangkan variabel yang

dapat dipengaruhi dinamakan variabel dependen (Suyono, 2018). Kemudian sebelum melakukan uji hipotesis dilakukan terlebih dahulu uji asumsi. Uji asumsi digunakan sebagai syarat apakah data yang akan diuji hipotesis memenuhi syarat untuk dilakukan analisis data atau tidak. Adapun uji asumsi dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linieritas.

1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data yang diambil dari sampel yang berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas yang digunakan adalah teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan aplikasi SPSS 2.2 *for windows*. Data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai $p > 0.05$ namun apabila nilai $p < 0.05$ maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal (Santoso, 2016).

Hasil uji normalitas yang dilakukan dalam penelitian sebagai salah satu prasyarat yang harus dipenuhi sebelum dilakukan uji hipotesis dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut ini.

Tabel 4.7 Uji Normalitas Regulasi Diri dan Cyberloafing

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	22.96970097
Most Extreme Differences	Absolute	.123
	Positive	.119
	Negative	-.123

Test Statistic	.123
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini untuk menetapkan normalitas data adalah signifikan >0.05 menunjukkan bahwa berdistribusi normal, dan signifikan <0.05 yaitu tidak berdistribusi normal. Tabel di atas bahwa Asymp.Sig.(2-tailed) regulasi diri dan *cyberloafing* adalah 0.200. Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah keadaan antar variabel bersifat linier baik variabel dependen maupun variabel independen. Nilai pada baris *deviation from linearity* $p > 0.05$ maka bersifat linier.

Berikut uji linieritas dalam penelitian ini dapat dilihat melalui *anova* pada tabel baris *deviation from linearity* hasil uji linieritas yang telah diujikan sebagai berikut:

Tabel 4.8 Uji Linieritas Cyberloafing dan Regulasi Diri

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Cyberloafing Between (Combined) * Regulasi Groups	12590.167	24	524.590	.961	.583
Linearity	20.059	1	20.059	.037	.856

Diri	Deviation from Linearity	12570.108	23	546.526	1.001	.560
	Within Groups	2730.500	5	546.100		
	Total	15320.667	29			

Berdasarkan tabel *anova* di atas dapat dilihat bahwa signifikan pada nilai pada baris *deviation from linearity* adalah $0.560 > 0.05$ dapat dikatakan bersifat linier.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan guna mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak, hal tersebut dilakukan apabila uji asumsi yang dilakukan sebelumnya memenuhi syarat semua. Adapun dalam penelitian ini uji asumsi telah dilakukan semuanya dinyatakan memenuhi syarat sehingga dapat dilanjutkan untuk uji hipotesis. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

Selanjutnya, uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier sederhana yang dilakukan menggunakan SPSS 2.2 *for windows*, adapun hasil analisis data uji regresi linier sederhana dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.9 Uji Regresi Linier Sederhana Regulasi Diri Terhadap *Cyberloafing*

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	15.586	1	15.586	.037	.849 ^b
	Residual	11889.080	28	424.610		
	Total	11904.667	29			

- a. Dependent Variable: x
 b. Predictors: (Constant), y

Dari output tersebut diketahui bahwa tingkat signifikan sebesar $0.849 > 0.05$, maka model regresi linier sederhana tidak dapat dipakai untuk memprediksi variabel regulasi diri atau dengan kata lain tidak adanya pengaruh variabel regulasi diri (X) dan *cyberloafing* (Y).

Tabel 4.10 *Prediktor Regulasi Diri terhadap Cyberloafing*
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	69.154	34.261		2.018	.053
X	.041	.214	.036	.192	.849

- a. Dependent Variable: Y

Tabel diatas menjelaskan besarnya nilai t yaitu 0.192, bila signifikansi $t > 0.05$, maka H_0 diterima, artinya bahwa tidak ada pengaruh signifikan antara satu variabel independen terhadap variabel dependen, yang artinya tidak ada pengaruh antara regulasi diri terhadap *cyberloafing* .

C Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang. Uji hipotesis menggunakan uji regresi linier sederhana menunjukkan hasil yang tidak signifikan. Dengan demikian,

hipotesis penelitian ditolak, yang berarti bahwa tidak ada pengaruh antara regulasi diri dan *cyberloafing*. Dengan kata lain, regulasi diri bukan merupakan prediktor yang kuat dalam menentukan perilaku *cyberloafing* pada subjek mahasiswa di penelitian ini.

Cyberloafing adalah perilaku mahasiswa menggunakan fasilitas kampus (wifi) yang digunakan kegiatan non akademik seperti *browsing*, *email/whatsapp*, dan *social media* pada jam pembelajaran perkuliahan. Menurut Ozler dan Polat (2012) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing* yaitu individu, demografis, organisasi dan situasi.

Regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan diri dalam pembelajaran di perkuliahan. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri antara lain *memory strategy* (strategi memori), *goal setting* (menentukan tujuan), *self evaluation* (evaluasi diri), *seeking assistance information* (informasi bantuan), *structuring learning* (penataan pembelajaran), *responsibility* (tanggung jawab), *organizing* (pengorganisasian) (Magno, 2010).

Berdasarkan teori dari Cahyono (2021) bahwa regulasi diri salah satu faktor internal yang mempengaruhi *cyberloafing*, namun faktor ini tidak menjadi penentu terjadinya perilaku *cyberloafing* secara utuh karena dari beberapa teori banyak yang menyebutkan bahwa perilaku *cyberloafing* lebih banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal daripada internal. Seperti pendapat dari Astri & Zahreni (2017) mengungkapkan bahwa terdapat faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *cyberloafing* yaitu iklim organisasi seperti pembatasan penggunaan internet, komitmen, kepuasan, dan persepsi norma perilaku. Adapun penelitian Hastini (2018) mengungkapkan bahwa faktor eksternal yang mempengaruhi *cyberloafing* yaitu peraturan tentang penggunaan internet dan norma yang berlaku.

Menurut Ozler & Polat (2012) *cyberloafing* dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Dimana faktor internal tersebut yang berada dalam diri individu itu sendiri. Sedangkan faktor eksternal dapat dikatakan menjadi faktor organisasi dan faktor situasional. Adapun contoh

dari perilaku *cyberloafing* karena faktor eksternal seperti metode pembelajaran yang kurang interaktif, suasana kelas yang kurang mendukung, organisasi dan hingga pengaruh ajakan teman untuk melakukan *cyberloafing*.

Penelitian ini diperkuat oleh Rini & Nuzula (2022) bahwa faktor eksternal yang meliputi sosial dan organisasi mempengaruhi *cyberloafing* pada karyawan non dosen. Faktor sosial meliputi pandangan pekerjaan, kebebasan berpolitik, dan hubungan dengan masyarakat. Kemudian, faktor organisasi adalah organisasi dan pegawai yang saling bergantung antara satu sama lain, organisasi memerlukan pemikiran yang disumbangkan oleh pekerja. Adapun juga penelitian Azzahra (2018) mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi *cyberloafing* yaitu faktor eksternal. Faktor eksternal dalam penelitian yaitu demografis. Faktor demografis meliputi jenis kelamin, durasi menggunakan internet dan tingkat perkuliahan.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa regulasi diri bukan prediktor atau tidak bisa memprediksi perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam penelitian yaitu penelitian ini hanya sampai dengan pengukuran alat ukur skala *cyberloafing* dan regulasi diri, lalu alat ukur skala *cyberloafing* dan regulasi diri bisa digunakan untuk penelitian selanjutnya.

BAB V

PENUTUP

A Kesimpulan

Penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh regulasi diri terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang. Penelitian ini hanya sampai dengan alat ukur skala regulasi diri dan *cyberloafing* dan dinyatakan dalam uji asumsi yaitu dinyatakan normalitas dan linearitas setelah diolah data menggunakan *SPSS 2.2 for windows*. Hasil uji hipotesis menggunakan uji anova menunjukkan bahwa regulasi diri bukan prediktor atau tidak bisa memprediksi perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

C. Saran

Berdasarkan penelitian yang peneliti telah dapat, maka peneliti memberi saran kepada berbagai pihak terkait penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang angkatan 2020, 2021, dan 2022 agar meningkatkan dengan variabel lain selain faktor regulasi diri seperti kontrol emosi karena akan berdampak penting pada perilaku *cyberloafing*.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat memperbanyak referensi dan melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *cyberloafing*, atau bisa meneliti dengan kerangka variabel yang berbeda dari peneliti selain regulasi diri.

Daftar Pustaka

- Afifah, N. (2022). *Pengaruh Self Control, Self Awareness, dan Kejenuhan Belajar terhadap Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring*. Program Studi Strata 1 Manajemen Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta
- Alwisol. (2011). *Psikologi Kepribadian*. UMM PRESS.
- Anindyta, P. dan Suwarjo. (2014). Pengaruh problem based learning terhadap keterampilan berpikir kritis dan regulasi diri siswa kelas V. *Jurnal Prima Edukasia*. 2 (2).
- APJII (Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia). Profil Pengguna Internet Indonesia 2022.
- Aruan, J. (2020). Pengaruh Regulasi Diri dan Lingkungan Belajar Terhadap Prestasi Belajar?. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 83-89.
- Astri, Y., & Zahreni, S. (2018). Pengaruh Iklim Organisasi Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Karyawan PT X: Effect of Organization Climate On Cyberloafing Behavior In Employees Of PT X. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 13(1), 16-26.
- Azwar, S. (2008). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya (ed.4)*. Pustaka Pelajar.
- Azzahra, S. (2018). *Pengaruh kepribadian hexaco, self regulation dan variabel demografis terhadap academic cyberloafing pada Mahasiswa* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Cahyani, B. H., Alsa, A., & Khalili, F. N. (2019). The role of classroom management and mastery goal orientation towards student's self regulation in learning mathematics. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 122
- Cahyono, A. D. (2021). *Hubungan Regulasi Diri Dengan Cyberloafing Pada Mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Elgeka, H. W. S., & Ma, J. (2020). Mental budgeting and the malleability of decision making. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 139-154.
- Erawati, M. (2016). Pembentukan rapport di kelas: Analisis Psikologi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 89
- Fabrizia, R. (2020). *Dampak Virus Covid-19 Bagi Mahasiswa*.

- Ghufron, M. N. & Risnawati, R. S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hastini, L. Y. (2018). Pengaruh Locus Of Control, Peraturan Tentang Internet Dan Norma Yang Berlaku Pada Rekan Kerja Serta Pimpinan Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Karyawan Universitas Dharma Andalas. *Jurnal Menara Ekonomi: Penelitian dan Kajian Ilmiah Bidang Ekonomi*, 4(1).
- Henle, C. A and Blanchard, A. L.(2008). The interaction of work stressor and organizational sanctions on cyberloafing. *Journal of Managerial Issues* 20,(7),383-400.
- Li, S. & Chung, T. (2006). *Internet Function and Internet Addictive Behavior*. Computers in Human Behavior.
- Lim,V. K.G. (2002). The IT way of loafing on the job: *Cyberloafing, Neutralizing and Organizational Justice*. *Journal of Organizational Behavior*,Vol.22, pp.675-694.
- Magno, C. (2010). The role of metacognitive skills in developing critical thinking. *Metacognition and Learning*, 5(2), 137–156.
- Neal, D., & Carey, K. (2005). A follow-up psychometric analysis of the self regulation questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*. Vol.19 No. 4.
- Nuha, M. U. (2021). *Pengaruh Stress Akademik dan Kontrol Diri terhadap Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga*. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
- O'Neill, T. A., Hambley, L. A., & Chatellier, G. S. (2014). Cyberslacking, engagement, and personality in distributed work environments. *Computers in Human Behavior*.
- Orr, H. T., dan Zoghbi, H. Y. (2007). *Trinucleotide Repeat Disorders*. Annual Review of Neuroscience, 30.
- Ozler, D., Polat, G. (2012). Cyberloafing phenomenon in organizations: determinants and impacts. *International Journal of E-Business and Egovernment Studies*. 4. 1-15.
- Prasad, S., Lim, V.K.G., & Chen, D.J.Q. (2010). *Self-Regulation, Individual Characteristics and Cyberloafing*. PACIS 2010 Proceedings. 159.
- Pratama, M. Y., & Yohana, S. W. (2022). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa psikologi universitas negeri surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi* , 9 (1), 21-33.

- Purwaningsih, A. Y., dan Herwin. (2020). Pengaruh regulasi diri dan kedisiplinan kemandirian belajar siswa di sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13 (1)
- Puspawardani, S. (2019). *Pengaruh regulasi diri, stres kerja, dan keadilan organisasi terhadap perilaku cyberloafing pada Aparatur Sipil Negara* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Rahmayani, I. (2015). *Indonesia Raksasa Teknologi Digital Asia*.
- Rini, A. S., & Nuzula, I. F. (2022). Faktor Internal, Sosial, dan Organisasi pada Tindakan Cyberloafing di Perguruan Tinggi. *Jurnal Genesis Indonesia*, 1(01), 9-16.
- Rosa, L.F. (2018). *Hubungan antara Harapan Lulus Tepat Waktu dan Regulasi Diri pada Mahasiswa yang Aktif Berorganisasi*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Sarafina, S. V. (2020). *Pengaruh Keadilan Organisasi (Organizational Justice) terhadap Cyberloafing dengan Kepuasan Kerja (Job Satisfaction) sebagai Variabel Mediator* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Shihab, M. Quraish. (2007). *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*. Lentera Hati, Vol 1.
- Shihab, M. Quraish. (2007). *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*. Lentera Hati, Vol 14.
- Suaibah, R. I. (2021). *Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi*.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Suyono, (2018). *Analisis Regresi untuk Penelitian*. Deepublish Publisher
- Surnia, D., Sandayanti, V., dan Detty, A. U. (2020) Pengaruh teman sebaya dan regulasi diri dalam belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi Mahayati*, 2(2).
- Tribizi, M.K. (2021). *Pengaruh Self Control terhadap Perilaku Cyberloafing saat Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: historical background, methodological developments, and future

prospects. *American Educational Research Journal* Manth 2008,
Vol. 45, No. 1, pp. 166–183.

LAMPIRAN 1

SKALA UJI COBA

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat, dalam rangka memenuhi persyaratan pembuatan skripsi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang. Saya Marta Duwita 1807016082. Mohon untuk kesediaan mahasiswa/i Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang untuk membantu mengisi kuesioner yang tersedia untuk mendapatkan data yang menunjang penelitian saya. Saya menjamin kerahasiaan jawaban yang Anda berikan, jadi Anda diharapkan dapat memberikan jawaban yang sesuai dengan kondisi dan apa yang sedang dirasakan sesungguhnya. Jawaban yang Anda berikan tidak ada penilaian benar atau salah, karena setiap jawaban yang anda berikan mencerminkan diri saudara/i. Kuesioner ini terdapat 2 bagian, dimana setiap bagian ada petunjuk pengerjaan. Karena setiap jawaban yang anda berikan dalam kuesioner ini sangat bermanfaat bagi saya untuk melaksanakan penelitian ini. Untuk perhatian dan dukungan yang anda berikan, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Hormat saya,

Marta Duwita

SKALA UJI COBA 1
SKALA CYBERLOAFING

Petunjuk:

1. Pastikan anda sudah mengisi formulir dengan benar.
2. Jawablah pernyataan sesuai dengan keadaan anda.
3. Pilih salah satu jawaban dari pernyataan.

Keterangan:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

4. Selamat mengerjakan.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya melihat-lihat barang yang menarik di aplikasi belanja online saat sedang kuliah.				
2	Saya menghindari membuka aplikasi belanja online saat jam pembelajaran di perkuliahan.				
3	Saya mencari berita online tentang artis-artis idola saya ketika pembelajaran di perkuliahan.				
4	Saya menghindari mencari berita artis idola saya ketika jam pembelajaran di perkuliahan.				
5	Film dan video yang menarik saya download dengan segera meskipun sebenarnya sedang jam kuliah.				
6	Saya menunggu sampai kuliah selesai untuk menikmati hiburan yang saya sukai.				
7	Saya menggunakan whatsapp untuk chat ke teman saat pembelajaran di perkuliahan.				
8	Saya menghindari menggunakan whatsapp ketika pembelajaran di perkuliahan.				
9	Saya menggunakan whatsapp untuk mengirim foto aib teman ketika pembelajaran perkuliahan.				
10	saya mematikan notifikasi whatsapp agar tidak mengganggu konsentrasi saya saat kuliah.				
11	Saya menggunakan whatsapp untuk berjualan saat pembelajaran di perkuliahan.				
12	Saya menghindari menggunakan whatsapp untuk berjualan ketika sedang belajar di kelas.				

13	Saya menghafalkan gerakan tiktok ketika pembelajaran di perkuliahan.				
14	Saya menghindari menggunakan tiktok untuk mencari hiburan ketika jam pembelajaran di perkuliahan.				
15	Saya menggunakan telegram untuk mendownload film ketika pembelajaran di perkuliahan.				
16	Saya menghindari menggunakan telegram untuk mendownload drama korea ketika pembelajaran di kelas.				
17	Saya mendengarkan musik dengan headset ketika pembelajaran.				
18	Saya menikmati mendengarkan musik di waktu luang.				
19	Jam kuliah tidak menghalangi saya untuk melakukan transaksi belanja online.				
20	Saya mengabaikan tayangan yang menawarkan barang-barang karena sedang kuliah.				
21	Saat ada berita yang menarik, saya membacanya sampai selesai meskipun sedang jam kuliah.				
22	Berita yang sensasional sekalipun tidak akan mengganggu konsentrasi saya untuk mengikuti perkuliahan.				
23	Saya mengunduh dan bermain game saat dosen sedang menjelaskan materi kuliah.				
24	Saya mengabaikan konten-konten lucu agar tetap memperhatikan dosen saat kuliah.				
25	Saya menggunakan whatsapp untuk mengirim info kepada teman ketika pembelajaran di perkuliahan.				
26	Saya melihat-lihat status teman di whatsapp saat sudah selesai jam kuliah.				
27	Saya langsung merespon email yang masuk jika berkaitan dengan bisnis saya, meskipun sedang jam kuliah				
28	Saya membagikan promosi bisnis saya diluar jam kuliah.				
29	Saya menggunakan email untuk mencari pekerjaan				

	ketika pembelajaran di kelas.				
30	Saya merespon pelanggan setelah jam kuliah.				
31	Saya melanjutkan menonton video yang menarik di youtube ketika pembelajaran di kelas.				
32	Saya menghindari menggunakan youtube untuk menonton berita ketika pembelajaran perkuliahan.				
33	Saya menggunakan telegram untuk mengirim foto kepada teman ketika pembelajaran di perkuliahan.				
34	Saya menggunakan messenger facebook ketika pembelajaran di perkuliahan.				
35	Saya mengupdate dan mengunduh playlist ketika pembelajaran di kelas.				
36	Saya tetap memperhatikan kuliah meskipun ada notifikasi yang menarik di aplikasi music saya.				

SKALA UJI COBA 2
SKALA REGULASI DIRI

Petunjuk:

1. Pastikan anda sudah mengisi semua pernyataan halaman sebelumnya.
2. Jawablah pernyataan sesuai dengan keadaan anda.
3. Pilih salah satu jawaban dari pernyataan.

Keterangan:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

4. Selamat mengerjakan.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya berusaha untuk belajar dengan baik di kelas agar bisa menggapai cita-cita saya.				
2	Saya meredam amarah ketika teman saya tidak baik dalam presentasi di kelas.				
3	Saya mengajak diri sendiri untuk belajar memahami materi perkuliahan dengan maksimal di kelas.				
4	Saya mengamati teman saya yang memiliki daya ingatan yang tajam hal-hal kecil ketika pembelajaran di kelas.				
5	Saya menggunakan saran dari teman seperti cara berpakaian yang sopan ketika pembelajaran di kelas.				
6	Saya menyelesaikan masalah dengan teman saya tentang masalah pribadi di kelas.				
7	Saya menghindari ketika ada masalah dengan teman saya.				
8	Saya mengabaikan untuk berpakaian rapi ketika pembelajaran di perkuliahan.				
9	Saya mengabaikan teman saya yang mempunyai kemampuan ingatan yang tajam dalam hal-hal kecil di kelas.				
10	Saya menghindari untuk mengajak diri sendiri belajar menulis materi dengan baik di kelas.				
11	Saya marah kepada teman kuliah ketika ia mengabaikan tugas kelompok yang telah diberikan oleh dosen di kelas.				
12	Saya mengejek teman saya di kelas ketika saya duduk paling belakang.				
13	Saya berusaha untuk membanggakan orang tua saya				

	dengan menjawab pertanyaan dari dosen ketika pembelajaran di kelas.				
14	Saya meredam amarah ketika teman saya mengambil pulpen saya di dalam kelas.				
15	Saya mengajak diri sendiri untuk belajar optimis di kelas agar bisa mudah meraih cita-cita.				
16	Saya mengamati teman saya yang memiliki belajar dan cepat untuk hafal materi ketika pembelajaran di kelas.				
17	Saya menggunakan saran teman saya untuk mengerjakan ujian hafalan dengan baik ketika pembelajaran di kelas.				
18	Saya menyelesaikan masalah dengan teman saya tentang kesalahpahaman materi di kelas.				
19	Saya menyalahkan teman saya ketika ada masalah di dalam kelas.				
20	Saya mengabaikan saran teman saya beretika baik ketika pembelajaran di kelas.				
21	Saya mengabaikan teman saya yang cepat bisa hafal materi yang dijelaskan oleh dosen.				
22	Saya menghindari mengajak diri sendiri untuk belajar memahami materi dari dosen dengan baik di kelas.				
23	Saya marah kepada teman kuliah ketika ia mencotek ujian di kelas.				
24	Saya mengabaikan waktu diskusi dengan kelompok ketika pembelajaran di kelas.				
25	Saya memakai pakaian sopan ketika pembelajaran di kelas.				
26	Saya terlihat baik-baik saja dengan teman di kelas, meskipun banyak masalah yang saya pendam.				
27	Saya mengajak diri sendiri untuk mengerjakan tugas dengan benar dan tepat di kelas.				
28	Saya mengamati teman saya yang mudah memahami dengan materi yang diberikan oleh dosen.				
29	Saya mengajak diri sendiri untuk berdoa ketika pembelajaran akan dimulai.				
30	Saya akan membeli makanan yang saya sukai ketika mendapatkan nilai A dalam ulangan di kelas.				

31	Saya mengabaikan untuk memberi hadiah kepada diri saya sendiri ketika mendapatkan nilai UAS yang memuaskan.				
32	Saya mengabaikan untuk berdoa ketika pembelajaran akan dimulai.				
33	Saya mengabaikan teman saya yang dengan mudah memahami materi di perkuliahan.				
34	Saya menghindari mengajak diri sendiri untuk mengerjakan tugas yang menguras tenaga.				
35	Saya sedih ketika saya tidak bisa mengerjakan ujian yang diberikan oleh dosen waktu pembelajaran di kelas.				
36	Saya memakai sandal ketika pembelajaran di kelas.				
37	Saya menulis deadline tugas yang diberikan oleh dosen ketika pembelajara di kelas.				
38	Saya mendengarkan dosen ketika menerangkan materi di kelas.				
39	Saya makan cemilan ketika pembelajaran di kelas.				
40	Saya menulis tindakan-tindakan yang tidak boleh dilakukan di dalam dunia perkuliahan.				
41	Saya senang ketika bertemu dengan teman saya di kelas, meskipun dia telah menghianati saya.				
42	Saya mengontrol kegembiraan saya di depan teman ketika pembelajaran di kelas.				
43	Saya sedih ketika saya tidak bisa mengerjakan ulangan/praktek dengan baik.				
44	Saya menutup mulut dengan tangan ketika tiba-tiba ada yang membuat lelucon di kelas.				
45	Saya membuat sebuah catatan untuk lulus tepat waktu.				
46	Saya mengabaikan untuk membuat catatan hal-hal yang akan saya raih di masa depan ketika pembelajaran di kelas.				
47	Saya akan membeli pakaian ketika nilai UAS saya memuaskan.				
48	Saya mengabaikan untuk memberi hadiah kepada diri sendiri ketika sudah mencapai nilai target ulangan di				

	kelas.				
49	Saya membuat catatan untuk mengunjungi tempat yang saya inginkan setelah wisuda.				
50	Saya mengabaikan untuk merencanakan kegiatan-kegiatan berkunjung ke suatu tempat yang akan datang ketika pembelajaran di kelas.				
51	Saya mengajak diri sendiri untuk selalu berpakaian dengan sopan sesuai syariat agama.				
52	Saya mengabaikan cara berpakaian sesuai syariat agama.				
53	Saya tertawa terbahak-bahak ketika ada teman yang ngelucu di kelas.				
54	Saya membandingkan diri saya dengan teman saya yang memiliki kecerdasan dalam berpikir.				
55	Saya tertawa lepas ketika mendapatkan nilai praktek yang bagus di kelas.				
56	Saya menghindari membandingkan diri saya dengan teman saya dalam nilai yang diberikan oleh dosen di kelas.				
57	Saya membandingkan diri saya dengan teman saya dalam hal pemahaman materi yang diberikan dosen.				
58	Saya menghindari membandingkan diri dengan teman saya yang memiliki kecerdasan yang luar biasa di kelas.				
59	Saya mengamati teman saya yang baik dalam mengambil keputusan dengan bijak ketika pembelajaran di kelas.				
60	Saya mengabaikan teman saya yang dengan mudah mengambil keputusan dengan bijak ketika pembelajaran di kelas.				
61	Saya mengabaikan teman saya yang belajar dengan rasa senang ketika pembelajaran di kelas.				
62	Saya mengamati teman saya yang bisa belajar dengan rasa senang ketika pembelajaran di kelas.				
63	Saya mengabaikan teman saya yang belajar dengan tenang ketika ada materi yang harus dihafalkan ketika pembelajaran di kelas.				
64	Saya mengamati teman saya yang belajar dengan tenang ketika ada materi yang harus dihafalkan ketika pembelajaran di kelas.				

65	Saya menghindari untuk membuat jadwal deadline tugas yang diberikan oleh dosen karena bisa bertanya terus-menerus dengan teman.				
66	Saya mengajak diri sendiri untuk mengerjakan tugas ujian dengan tepat waktu di kelas.				
67	Saya mengajak diri sendiri untuk menghindari mengerjakan tugas dari dosen.				
68	Saya menghindari untuk mencatat apa saja yang tidak boleh dilakukan oleh mahasiswa ketika pembelajaran di kelas.				
69	Saya datang dan duduk di kelas tepat waktu meskipun dosen belum hadir di kelas.				
70	Saya telat masuk di kelas karena kos/rumah saya jauh dari universitas.				
71	Saya sudah mempersiapkan presentasi tepat waktu sebelum dosen hadir di kelas.				
72	Saya telat masuk di kelas karena berbincang terlebih dahulu diluar kelas dengan teman saya.				

LAMPIRAN 2
HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS AITEM

UJI VALIDITAS SKALA 1
SKALA *CYBERLOAFING*

No Butir Soal	R _{hitung}	R _{tabel 5% (30)}	Kriteria
Y1	0.803	0.361	VALID
Y2	0.71	0.361	VALID
Y3	0.851	0.361	VALID
Y4	0.667	0.361	VALID
Y5	0.811	0.361	VALID
Y6	0.852	0.361	VALID
Y7	0.682	0.361	VALID
Y8	0.34	0.361	INVALID
Y9	0.832	0.361	VALID
Y10	0.775	0.361	VALID
Y11	0.81	0.361	VALID
Y12	0.833	0.361	VALID
Y13	0.852	0.361	VALID
Y14	0.839	0.361	VALID
Y15	0.764	0.361	VALID
Y16	0.383	0.361	VALID
Y17	0.845	0.361	VALID
Y18	0.507	0.361	VALID
Y19	0.827	0.361	VALID
Y20	0.778	0.361	VALID
Y21	0.766	0.361	VALID
Y22	0.683	0.361	VALID

Y23	0.477	0.361	VALID
Y24	0.813	0.361	VALID
Y25	0.504	0.361	VALID
Y26	0.216	0.361	INVALID
Y27	0.838	0.361	VALID
Y28	0.52	0.361	VALID
Y29	0.814	0.361	VALID
Y30	0.622	0.361	VALID
Y31	0.829	0.361	VALID
Y32	0.664	0.361	VALID
Y33	0.827	0.361	VALID
Y34	-0.788	0.361	INVALID
Y35	0.727	0.361	VALID
Y36	0.858	0.361	VALID

UJI RELIABILITAS SKALA 1
SKALA *CYBERLOAFING*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.968	36

LAMPIRAN 2
HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS AITEM

UJI VALIDITAS SKALA 2
SKALA REGULASI DIRI

No Butir Soal	R_{hitung}	$R_{tabel\ 5\% (30)}$	Kriteria
X1	0.811	0.361	VALID
X2	0.481	0.361	VALID
X3	0.515	0.361	VALID
X4	0.634	0.361	VALID
X5	0.576	0.361	VALID
X6	0.291	0.361	INVALID
X7	0.709	0.361	VALID
X8	0.286	0.361	INVALID
X9	0.257	0.361	INVALID
X10	0.259	0.361	INVALID
X11	-0.034	0.361	INVALID
X12	0.236	0.361	INVALID
X13	-0.706	0.361	INVALID
X14	0.298	0.361	INVALID
X15	0.542	0.361	VALID
X16	0.826	0.361	VALID
X17	0.56	0.361	VALID
X18	0.621	0.361	VALID
X19	0.41	0.361	VALID
X20	0.651	0.361	VALID
X21	0.182	0.361	INVALID

X22	0.621	0.361	VALID
X23	0.172	0.361	INVALID
X24	0.364	0.361	VALID
X25	0.791	0.361	VALID
X26	0.699	0.361	VALID
X27	0.633	0.361	VALID
X28	0.71	0.361	VALID
X29	0.734	0.361	VALID
X30	0.423	0.361	VALID
X31	0.375	0.361	VALID
X32	0.448	0.361	VALID
X33	0.747	0.361	VALID
X34	0.498	0.361	VALID
X35	-0.076	0.361	INVALID
X36	0.377	0.361	VALID
X37	0.567	0.361	VALID
X38	0.396	0.361	VALID
X39	0.37	0.361	VALID
X40	0.545	0.361	VALID
X41	0.396	0.361	VALID
X42	0.335	0.361	INVALID
X43	0.083	0.361	INVALID
X44	0.405	0.361	VALID
X45	0.77	0.361	VALID
X46	0.167	0.361	INVALID
X47	0.373	0.361	VALID
X48	0.665	0.361	VALID

X49	0.687	0.361	VALID
X50	0.401	0.361	VALID
X51	0.69	0.361	VALID
X52	0.708	0.361	VALID
X53	0.178	0.361	INVALID
X54	-0.473	0.361	INVALID
X55	0.523	0.361	VALID
X56	-0.001	0.361	INVALID
X57	-0.155	0.361	INVALID
X58	-0.148	0.361	INVALID
X59	0.856	0.361	VALID
X60	0.594	0.361	VALID
X61	0.643	0.361	VALID
X62	0.713	0.361	VALID
X63	0.412	0.361	VALID
X64	0.698	0.361	VALID
X65	0.317	0.361	INVALID
X66	0.552	0.361	VALID
X67	-0.203	0.361	INVALID
X68	0.364	0.361	VALID
X69	0.659	0.361	VALID
X70	0.263	0.361	INVALID
X71	0.8	0.361	VALID
X72	0.291	0.361	INVALID

UJI RELIABILITAS SKALA 2
SKALA REGULASI DIRI

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.934	72

LAMPIRAN 3 SURAT PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III Ngaliyan telp/Fax (024)7608454 Semarang 50185

Semarang, 13 Juli 2022

Nomor : 1296/Un.10.7/D1/KM.00.01/07/2022
Lamp : -
Hal : Permohonan Ijin Observasi/Penelitian

Kepada
Yth :
Kajur Psikologi
Di Tempat

Assalamu`alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa untuk menyelesaikan Tugas Skripsi/Tugas Akhir atas :

Nama : MARTA DWITA
Nim : 1807016082
Program Studi : Psikologi

Bermaksud melakukan kegiatan Observasi/Penelitian pada Mahasiswa Psikologi FPK UIN Walisongo Semarang. Sehubungan dengan itu kami mohon ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan kegiatan dimaksud.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu`alaikum Wr. Wb.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang
Akademik &
Kelembagaan

Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M.Si

Tembusan :
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

LAMPIRAN 4

SKALA PENELITIAN

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat, dalam rangka memenuhi persyaratan pembuatan skripsi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang. Saya Marta Duwita 1807016082. Mohon untuk kesediaan mahasiswa/i Psikologi angkatan 2020, 2021, dan 2022 untuk membantu mengisi kuesioner yang tersedia untuk mendapatkan data yang menunjang penelitian saya. Saya menjamin kerahasiaan jawaban yang Anda berikan, jadi Anda diharapkan dapat memberikan jawaban yang sesuai dengan kondisi dan apa yang sedang dirasakan sesungguhnya. Jawaban yang Anda berikan tidak ada penilaian benar atau salah, karena setiap jawaban yang anda berikan mencerminkan diri saudara/i. Kuesioner ini terdapat 2 bagian, dimana setiap bagian ada petunjuk pengerjaan. Karena setiap jawaban yang anda berikan dalam kuesioner ini sangat bermanfaat bagi saya untuk melaksanakan penelitian ini. Untuk perhatian dan dukungan yang anda berikan, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Hormat saya,

Marta Duwita

SKALA PENELITIAN 1
SKALA *CYBERLOAFING*

Petunjuk:

1. Pastikan anda sudah mengisi formulir dengan benar.
2. Jawablah pernyataan sesuai dengan keadaan anda.
3. Pilih salah satu jawaban dari pernyataan.

Keterangan:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

4. Selamat mengerjakan.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya melihat-lihat barang yang menarik di aplikasi belanja online saat sedang kuliah.				
2	Saya menghindari membuka aplikasi belanja online saat jam pembelajaran di perkuliahan.				
3	Saya mencari berita online tentang artis-artis idola saya ketika pembelajaran di perkuliahan.				
4	Saya menghindari mencari berita artis idola saya ketika jam pembelajaran di perkuliahan.				
5	Film dan video yang menarik saya download dengan segera meskipun sebenarnya sedang jam kuliah.				
6	Saya menunggu sampai kuliah selesai untuk menikmati hiburan yang saya sukai.				
7	Saya menggunakan whatsapp untuk chat ke teman saat pembelajaran di perkuliahan.				
8	Saya menggunakan whatsapp untuk mengirim foto aib teman ketika pembelajaran perkuliahan.				
9	saya mematikan notifikasi whatsapp agar tidak mengganggu konsentrasi saya saat kuliah.				
10	Saya menggunakan whatsapp untuk berjualan saat pembelajaran di perkuliahan.				
11	Saya menghindari menggunakan whatsapp untuk				

	berjualan ketika sedang belajar di kelas.				
12	Saya menghafalkan gerakan tiktok ketika pembelajaran di perkuliahan.				
13	Saya menghindari menggunakan tiktok untuk mencari hiburan ketika jam pembelajaran di perkuliahan.				
14	Saya menggunakan telegram untuk mendownload film ketika pembelajaran di perkuliahan.				
15	Saya menghindari menggunakan telegram untuk mendownload drama korea ketika pembelajaran di kelas.				
16	Saya mendengarkan musik dengan headset ketika pembelajaran.				
17	Saya menikmati mendengarkan musik di waktu luang.				
18	Jam kuliah tidak menghalangi saya untuk melakukan transaksi belanja online.				
19	Saya mengabaikan tayangan yang menawarkan barang-barang karena sedang kuliah.				
20	Saat ada berita yang menarik, saya membacanya sampai selesai meskipun sedang jam kuliah.				
21	Berita yang sensasional sekalipun tidak akan mengganggu konsentrasi saya untuk mengikuti perkuliahan.				
22	Saya mengunduh dan bermain game saat dosen sedang menjelaskan materi kuliah.				
23	Saya mengabaikan konten-konten lucu agar tetap memperhatikan dosen saat kuliah.				
24	Saya menggunakan whatsapp untuk mengirim info kepada teman ketika pembelajaran di perkuliahan.				
25	Saya langsung merespon email yang masuk jika berkaitan dengan bisnis saya, meskipun sedang jam kuliah				
26	Saya membagikan promosi bisnis saya diluar jam kuliah.				
27	Saya menggunakan email untuk mencari pekerjaan ketika pembelajaran di kelas.				

28	Saya merespon pelanggan setelah jam kuliah.				
29	Saya melanjutkan menonton video yang menarik di youtube ketika pembelajaran di kelas.				
30	Saya menghindari menggunakan youtube untuk menonton berita ketika pembelajaran perkuliahan.				
31	Saya menggunakan telegram untuk mengirim foto kepada teman ketika pembelajaran di perkuliahan.				
32	Saya mengupdate dan mengunduh playlist ketika pembelajaran di kelas.				
33	Saya tetap memperhatikan kuliah meskipun ada notifikasi yang menarik di aplikasi music saya.				

SKALA PENELITIAN 2
SKALA REGULASI DIRI

Petunjuk:

1. Pastikan anda sudah mengisi semua pernyataan halaman sebelumnya.
2. Jawablah pernyataan sesuai dengan keadaan anda.
3. Pilih salah satu jawaban dari pernyataan.

Keterangan:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

4. Selamat mengerjakan.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya berusaha untuk belajar dengan baik di kelas agar bisa menggapai cita-cita saya.				
2	Saya meredam amarah ketika teman saya tidak baik dalam presentasi di kelas.				
3	Saya mengajak diri sendiri untuk belajar memahami materi perkuliahan dengan maksimal di kelas.				
4	Saya mengamati teman saya yang memiliki daya ingatan yang tajam hal-hal kecil ketika pembelajaran di kelas.				
5	Saya menggunakan saran dari teman seperti cara berpakaian yang sopan ketika pembelajaran di kelas.				
6	Saya menghindari ketika ada masalah dengan teman saya.				
7	Saya mengajak diri sendiri untuk belajar optimis di kelas agar bisa mudah meraih cita-cita.				
8	Saya mengamati teman saya yang memiliki belajar dan cepat untuk hafal materi ketika pembelajaran di kelas.				
9	Saya menggunakan saran teman saya untuk mengerjakan ujian hafalan dengan baik ketika pembelajaran di kelas.				
10	Saya menyelesaikan masalah dengan teman saya tentang kesalahpahaman materi di kelas.				

11	Saya menyalahkan teman saya ketika ada masalah di dalam kelas.				
12	Saya mengabaikan saran teman saya beretika baik ketika pembelajaran di kelas.				
13	Saya menghindari mengajak diri sendiri untuk belajar memahami materi dari dosen dengan baik di kelas.				
14	Saya mengabaikan waktu diskusi dengan kelompok ketika pembelajaran di kelas.				
15	Saya memakai pakaian sopan ketika pembelajaran di kelas.				
16	Saya terlihat baik-baik saja dengan teman di kelas, meskipun banyak masalah yang saya pendam.				
17	Saya mengajak diri sendiri untuk mengerjakan tugas dengan benar dan tepat di kelas.				
18	Saya mengamati teman saya yang mudah memahami dengan materi yang diberikan oleh dosen.				
19	Saya mengajak diri sendiri untuk berdoa ketika pembelajaran akan dimulai.				
20	Saya akan membeli makanan yang saya sukai ketika mendapatkan nilai A dalam ulangan di kelas.				
21	Saya mengabaikan untuk memberi hadiah kepada diri saya sendiri ketika mendapatkan nilai UAS yang memuaskan.				
22	Saya mengabaikan untuk berdoa ketika pembelajaran akan dimulai.				
23	Saya mengabaikan teman saya yang dengan mudah memahami materi di perkuliahan.				
24	Saya menghindari mengajak diri sendiri untuk mengerjakan tugas yang menguras tenaga.				
25	Saya memakai sandal ketika pembelajaran di kelas.				
26	Saya menulis deadline tugas yang diberikan oleh dosen ketika pembelajara di kelas.				
27	Saya mendengarkan dosen ketika menerangkan materi di kelas.				

28	Saya makan cemilan ketika pembelajaran di kelas.				
29	Saya menulis tindakan-tindakan yang tidak boleh dilakukan di dalam dunia perkuliahan.				
30	Saya senang ketika bertemu dengan teman saya di kelas, meskipun dia telah mengkhianati saya.				
31	Saya menutup mulut dengan tangan ketika tiba-tiba ada yang membuat lelucon di kelas.				
32	Saya membuat sebuah catatan untuk lulus tepat waktu.				
33	Saya akan membeli pakaian ketika nilai UAS saya memuaskan.				
34	Saya mengabaikan untuk memberi hadiah kepada diri sendiri ketika sudah mencapai nilai target ulangan di kelas.				
35	Saya membuat catatan untuk mengunjungi tempat yang saya inginkan setelah wisuda.				
36	Saya mengabaikan untuk merencanakan kegiatan-kegiatan berkunjung ke suatu tempat yang akan datang ketika pembelajaran di kelas.				
37	Saya mengajak diri sendiri untuk selalu berpakaian dengan sopan sesuai syariat agama.				
38	Saya mengabaikan cara berpakaian sesuai syariat agama.				
39	Saya tertawa lepas ketika mendapatkan nilai praktek yang bagus di kelas.				
40	Saya mengamati teman saya yang baik dalam mengambil keputusan dengan bijak ketika pembelajaran di kelas.				
41	Saya mengabaikan teman saya yang dengan mudah mengambil keputusan dengan bijak ketika pembelajaran di kelas.				
42	Saya mengabaikan teman saya yang belajar dengan rasa senang ketika pembelajaran di kelas.				
43	Saya mengamati teman saya yang bisa belajar dengan rasa senang ketika pembelajaran di kelas.				
44	Saya mengabaikan teman saya yang belajar dengan tenang ketika ada materi yang harus dihafalkan ketika				

	pembelajaran di kelas.				
45	Saya mengamati teman saya yang belajar dengan tenang ketika ada materi yang harus dihafalkan ketika pembelajaran di kelas.				
46	Saya mengajak diri sendiri untuk mengerjakan tugas ujian dengan tepat waktu di kelas.				
47	Saya menghindari untuk mencatat apa saja yang tidak boleh dilakukan oleh mahasiswa ketika pembelajaran di kelas.				
48	Saya datang dan duduk di kelas tepat waktu meskipun dosen belum hadir di kelas.				
49	Saya sudah mempersiapkan presentasi tepat waktu sebelum dosen hadir di kelas.				

LAMPIRAN 5
SKOR RESPONDEN

No Responden	Variabel X	Variabel Y
1	177	183
2	71	149
3	64	162
4	58	185
5	63	171
6	85	141
7	85	173
8	46	176
9	58	143
10	66	164
11	75	126
12	83	133
13	80	142
14	74	129
15	77	139
16	69	144
17	66	180
18	115	168
19	49	170
20	56	159
21	53	149
22	57	170
23	51	133
24	86	172
25	109	112
26	84	176
27	110	169
28	118	180
29	65	178
30	120	184

LAMPIRAN 5 DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Profil

Nama : Marta Duwita
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, Tanggal Lahir : Blora, 25 April 2000
Alamat : Karang Nongko 4/4, Buluroto, Banjarejo,
Blora, Jawa Tengah
Kewarnegaraan : Indonesia
Agama : Islam
No.Hp : 082319107245
Email : martaduwita84@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. Formal

- TK Kartini (2006 - 2007)
- SDN 2 Buluroto (2007 - 2012)
- SMPN 5 Blora (2012 - 2015)
- SMAN 1 Tunjungan Blora (2015 - 2018)

2. Non Formal

- Kursus Inggris SE (Small England) Maguan Kab Blora TC 51.

Pengalaman Organisasi & Relawan

1. Pengurus Bulutangkis GEMA SC (Gelanggang Mahasiswa Sport Club) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Tahun 2019.
2. Pengurus Koor Bulutangkis GEMA SC (Gelanggang Mahasiswa Sport Club) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Tahun 2020.
3. Relawan RDRM (Rumah Duta Revolusi Mental) Kota Semarang (Februari - Juli 2022)

Semarang, 10 Januari 2023



Marta Duwita
NIM: 1807016082