

**PENGARUH REGULASI DIRI DAN STRES AKADEMIK TERHADAP
PERILAKU CYBERLOAFING PADA MAHASISWA SEJARAH
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

SKRIPSI



Diajukan oleh :

Sari Putri Suryani Alam

2007016060

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Regulasi diri dan Stres Akademik terhadap perilaku *Cyberlofing* Pada Mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Karya ini dalam pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh oranglain. Kecuali yang secara tertulis di dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 19 maret 2024

Sari Putri Suryani Alam

LEMBAR 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

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : **PENGARUH REGULASI DIRI DAN STRESS AKADEMIK
TERHADAP PERILAKU CYBERLOAFING PADA MAHASISWA
SEJARAH UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Penulis : Sari Putri Suryani Alam
NIM : 2007016060
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dosen Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo pada tanggal 1 April 2024 dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar strata I dalam Ilmu Psikologi (S.Psi).

Semarang, 1 April 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si
NIP. 197304271996031001

Penguji II



Dr. Nikmah Rochmawati, M. si
NIP. 198002202016012901

Penguji III

Khairani Zikriawati, M.A
NIP. 199201012019032036

Penguji IV

Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog
NIP. 198805032023212036

Pembimbing I

Dr. Nikmah Rochmawati, M. si
NIP. 198002202016012901

Pembimbing II

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si
NIP. 197711022006042004

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING I



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

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 DAN STRES AKADEMIK
TERHADAP PERILAKU CYBERLOAFING PADA MAHASISWA SEJARAH
UNIVERSITAS DIPONEGORO"

Nama : Sari Putri Suryani Alam

NIM : 2007016060

Jurusan : 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 I,

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si

NIP. 198002202016012901

Semarang, 20 Maret 2024

Yang bersangkutan

Sari Putri Suryani Alam

NIM. 2007016060

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING II



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

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 DAN STRES AKADEMIK
TERHADAP PERILAKU CYBERLOAFING PADA MAHASISWA SEJARAH
UNIVERSITAS DIPONEGORO"

Nama : Sari Putri Suryani Alam

NIM : 2007016060

Jurusan : 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 II,

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si
NIP. 197711022006042004

Semarang, 7 Maret 2024

Yang bersangkutan

Sari Putri Suryani Alam
NIM. 2007016060

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbilalamin.

Puji syukur senantiasa kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi diri dan Stres Akademik terhadap Perilaku *Cyberloafing* pada mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro”. Skripsi disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam Ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam menyelesaikan laporan skripsi ini juga memiliki kendala dan kekurangan. Namun, hal tersebut peneliti selesaikan dengan cara berdiskusi dengan dosen pembimbing serta dukungan dan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, serta inayahnya yang telah diberikan sehingga penulis menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
2. Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Prof. Dr. Syamsul Ma’arif, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
4. Ibu Wenning Wihartati, S.Psi, M.Si., selaku Ketua Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
5. Ibu Wenning Wihartati, S.Psi, M.Si., selaku dosen wali sekaligus pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi, membimbing, dan mengerahkan penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi, dan waktu selama proses penyusunan skripsi

7. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya serta membimbing dan arahan kepada penulis.
8. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
9. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi siapapun.

Semarang, 19 Maret 2024
Penulis,

Sari Putri Suryani Alam

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT, tuhan pemilik jiwa dan semesta alam. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Maka dengan ini kupersembahkan skripsi ini untuk :

1. Pintu surgaku serta kekuatanku Ibunda Siti Farida terimakasih sebesar-besarnya penulis berikan kepada beliau atas segala bentuk bantuan, kekuatan doa, cinta, semangat, serta senyum manis dan ikhlas yang lepas setiap penulis berangkat untuk menyelesaikan penelitian. Terimakasih atas nasihat serta doa yang tak pernah putus, terimakasih atas kesabaran dan kebesaran hati menghadapi penulis yang keras kepala. Ibu menjadi penguat dan pengingat paling hebat. Terimakasih sudah menjadi alasan serta tempat untuk pulang, ma.
2. Ayah terhebat, Amrizal. Beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau dapat mendidik, mendoakan, memberikan semangat dan motivasi tiada henti kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Pendidikan sampai sarjana.
3. Abang serta adik tercinta, Muhammad Rifki Alam, Teuku Saqrul Alam, Amelia Cahaya Alam, Serta Satria Faiz Burhanudin yang menjadi motivasi serta kekuatan penulis untuk semangat dan terus maju. Terimakasih.
4. Kepada Novita serta Safira yang senantiasa memberi semangat, kekuatan, serta menyakini saya bahwa penulis bisa dan pasti bisa, terimakasih untuk energi positif doa serta dukungan terhadap penulis.
5. Kepada Della Fajar Lestari salah satu yang tak kalah penting kehadirannya. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis selama penyusunan skripsi ini, dan berkontribusi banyak dalam karya tulis ini. Baik tenaga maupun waktu kepada penulis. Telah

mendukung, menghibur, mendengar keluh kesah, dan saling menguatkan. Terimakasih karna sudah menemani dan bertahan sejauh ini, walau berat tapi semoga sama-sama dilancarkan sampai akhir perjuangan.

6. Rekan rekan Sedulur Rizkha, Dian, Aria, Arief, Rangga, Rian. Terimakasih telah memberi motivasi, support, dan semangat kepada penulis.
7. Putri Hasta, Clarysha, Salsa Putri, Janatul, Sapriya, Salsabilla dan pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih untuk kehadiran, doa, canda tawa, motivasi serta kekuatan kepada penulis. Semoga kita semua di permudah untuk mendapat gelar S.Psi ini.
8. Kepada Muhammad Reinaldy pemilik Nim 2206026165, Terimakasih banyak atas energy baik bagi penulis. Terimakasih karna sudah menemani, menjadi support system, mendengarkan keluh kesah, memberi dukungan, semangat, dan senantiasa membersamai penulis pada hari hari yang tidak mudah dilalui. Terimakasih telah menemani perjalanan penulis hingga penyusunan skripsi ini. *May good things always accompany you.*
9. Kepada Kakak saya yang tak kalah pentingnya di dalam kehidupan saya Dewi Maslakhah. Terimakasih atas kekuatan, rasa aman, serta cinta kasih kepada penulis, terimakasih karna selalu menjadi tempat bagi penulis meluangkan semua rasa yang berat.
10. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri, Sari Putri Suryani Alam karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini, mampu melewati hari hari berat yang datang bersamaan dengan sangat hebat. Ini merupakan pencapaian yang patut di banggakan untuk diri sendiri. Selamat serta semangat Ai. *You so the best.*

MOTTO

“Maka sesungguhnya Bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhan Mu lah engkau berharap”

(QS. Al-Insyirah, 6-8)

DAFTAR ISI

BAB I	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Keaslian Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Cyberloafing.....	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Cyberloafing	Error! Bookmark not defined.
2. Aspek-aspek yang Mempengaruhi <i>Cyberloafing</i>	Error! Bookmark not defined.
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Cyberloafing</i>	Error! Bookmark not defined.
4. Cyberloafing dalam Pandangan Islam	Error! Bookmark not defined.
B. Stres Akademik	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Stres Akademik	Error! Bookmark not defined.
2. Aspek-aspek yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	Error! Bookmark not defined.
3. Stres Akademik menurut Pandangan Islam.....	Error! Bookmark not defined.
C. Regulasi Diri	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Regulasi Diri	Error! Bookmark not defined.
2. Aspek-aspek Regulasi Diri.....	Error! Bookmark not defined.
3. Regulasi diri menurut Pandangan Islam..	Error! Bookmark not defined.
D. Dampak Regulasi Diri dan Stres Akademik terhadap <i>Cyberloafing</i> ..	Error! Bookmark not defined.

F. Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
1. Cyberloafing	Error! Bookmark not defined.
2. Stres Akademik	Error! Bookmark not defined.
3. Regulasi Diri.....	Error! Bookmark not defined.
D. Sumber Data.....	Error! Bookmark not defined.
E. Lokasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
1. Populasi	Error! Bookmark not defined.
2. Sampel	Error! Bookmark not defined.
G. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
H. Validitas dan Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
1. Validitas	Error! Bookmark not defined.
2. Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
I. Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
1. Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
2. Uji Linieritas	Error! Bookmark not defined.
3. Uji Multikolinieritas	Error! Bookmark not defined.
4. Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Petunjuk Pengisian Skala :	Error! Bookmark not defined.
A. Petunjuk Pengisian Kuesioner:	Error! Bookmark not defined.
A. Petunjuk Pengisian Kuesioner:	Error! Bookmark not defined.

ABSTRACT

This research aims to empirically test the influence of self-regulation and academic stress on cyberloafing behavior in History students at Diponegoro University. This research uses quantitative methods. The sample in this research was 100 History students from Diponegoro University. The measuring instruments used are the self-regulation scale, academic stress scale, and cyberloafing behavior scale. Next, the data analysis technique used is multiple linear regression technique with the help of SPSS 26.0 version for Windows software. The results of this research show that there is an influence of self-regulation and academic stress on cyberloafing behavior in students of the Diponegoro University History Study Program with a significance value of 0.000, where the value is <0.01 . Meanwhile, the adjusted R square value obtained was 0.591 or (59.1%), which means that the variables of self-regulation and academic stress had an influence of (59.1%) on cyberloafing behavior. For future researchers who are interested in the same topic, it is hoped that the discussion will expand further regarding other variables that influence cyberloafing behavior.

Keywords: *Self-regulation, academic stress, cyberloafing behavior*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi diri dan stres akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 100 mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro. Alat ukur yang digunakan yakni skala regulasi diri, skala stres akademik, dan skala perilaku *cyberloafing*. Selanjutnya, teknik analisis data yang digunakan adalah teknik regresi linear berganda dengan bantuan *software SPSS 26.0 version for windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh regulasi diri dan stress akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Program Studi Sejarah Universitas Diponegoro dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang dimana nilai tersebut $<0,01$. Sementara untuk nilai adjusted R square yang diperoleh ialah 0,591 atau sebesar (59,1%) yang artinya variabel regulasi diri dan stress akademik memiliki pengaruh sebesar (59,1%) terhadap perilaku *cyberloafing*. Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan dengan topik yang sama, diharapkan lebih memperluas pembahasan mengenai variabel lain yang berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing*.

Kata Kunci: Regulasi diri, Stress akademik, Perilaku *cyberloafing*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Cyberloafing merupakan salah satu penggunaan teknologi internet untuk kepentingan pribadi selama pekerjaan berlangsung (Kedharnath, 2012: 560). *Cyberloafing* juga dapat diartikan sebagai perilaku menyimpang individu yang menggunakan akses internet di perusahaan maupun lembaga dengan tujuan yang berlawanan dari kepentingan perusahaan. Lebih jauh, (Henle, 2008: 384) menyebutkan bahwa *cyberloafing* terbagi menjadi dua aspek, yaitu *minor* dan *serious* aktifitasnya berkaitan dengan *browsing* dan mengakses situs hiburan. Sebagai contoh, mengirim email pribadi, membuat status di sosial media, dan berbelanja online. Sedangkan *serious cyberloafing* merupakan penggunaan web yang sifatnya sangat berbahaya karna tidak mengikuti norma perusahaan dan kemungkinan illegal seperti judi online hingga situs pornografi (Young, 2002: 367).

APJII melaporkan Profil Pengguna Internet 2022 Indonesia yang mencapai 77,02% pada 2021-2022. Berdasarkan usia, presentasi ini mempermudah seorang mahasiswa dalam berkomunikasi dengan teman lainnya. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menyebutkan pengguna internet tertinggi terletak pada kelompok berusia 13-18 tahun. Sekitar 99,16% seluruh usia tersebut terkoneksi internet. Kelompok usia 19-34 tahun penetrasi internet sejumlah 98,64%. Ketika pandemi melanda, penggunaan internet di kelompok 13-18 tahun naik. Sejumlah 76,63% orang menjawab pada kelompok umur tersebut mengatakan bahwa mereka lebih sering menggunakan internet. Survei APJII ini membuat keterlibatan 7.568 orang ditentukan melalui sampling probabilitas multistage dan margin kesalahan 1,13% tingkat kepercayaan survei 95%.

Hasil laporan tersebut sejalan dengan fakta yang terjadi bahwa mahasiswa menggunakan internet untuk kebutuhan pembelajaran. Karena internet memberikan layanan murah dan mudah, sebagian besar siswa lebih suka menggunakan internet untuk menyelesaikan tugas mereka daripada membaca buku. Ini juga mempermudah mahasiswa untuk bisa mengerjakan tugas-tugas dengan cepat. Mahasiswa harus membiasakan diri dengan metode baru untuk belajar. Mahasiswa harus menentukan sendiri bagaimana mereka menyerap yang diajarkan oleh para dosen. Pemahaman yang lebih baik tentang topik pembelajaran akan diperoleh dengan membaca berbagai literatur terkait dengannya. Mahasiswa harus berusaha berintegrasi dengan teknologi, teknologi infotmisi, yang merupakan garis besar dari teknologi computer dan komunikasi, mengubah cara orang mendapatkan informasi. Dibanding dengan perpustakaan fisik, sumber informasi online berkembang lebih cepat (Gusri Anti, 2013: 13).

Namun demikian, penggunaan teknologi web juga memiliki pengaruh tidak baik untuk mahasiswa. Mahasiswa dapat menghindari melangsungkan tugas perkuliahannya. Semacam, menciptakan akses internet selama jam kuliah tanpa tujuan akademik,.Perilaku inilah yang dikenal *cyberloafing*. Polat (2012: 5) faktor individu, faktor organisasi, dan faktor situasional ialah tiga alasan seseorang melakukan *cyberloafing*. Faktor individu berkaitan dengan persepsi, sikap individu, regulasi diri, kontrol diri, kepribadian, dan lain sebagainya. Faktor organisasi mempengaruhi perilaku *cyberloafing* seperti keadilan organisasi, karakteristik pekerjaan, stres kerja, dan lain sebagainya. Faktor situasional merupakan kondisi yang mendukung perilaku *cyberloafing* seperti ketersediaan fasilitas internet.

Pada penelitian ini, regulasi diri mempengaruhi *cyberloafing* dan stres akademik. Regulasi diri diartikan sebagai kemampuan seseorang guna membuat rancangan, panduan, serta pantauan perilaku dengan fleksibel pada konteks yang berganti untuk memperoleh maksud yang sudah ditentukan

(Berben, 2014: 1). Regulasi diri juga dapat dimaknai sebagai tugas-tugas hidup untuk mengatur diri sendiri agar mampu hidup secara baik, termasuk dalam hal bekerja. Sebagai mahasiswa, regulasi diri menjadi penting dalam memberikan perhatian khusus pada tujuan perkuliahan. Namun, dengan berkembangnya teknologi, banyak godaan yang dapat mengalihkan mahasiswa menyelesaikan pekerjaannya.

Chen (2010: 1642) menjelaskan bahwa dalam mengelola regulasi diri, orang mempunyai dua jenis maksud, berupa tujuan jangka panjang (*long-term goals*) serta tujuan jangka pendek (*short-term goals*). Tujuan jangka pendek sering dibuat abai disebabkan orang condong berkeinginan membuat suatu hal yang membuat senang dirinya, (*instant gratification*). ini menjadi penyebab gagal guna mendapatkan tujuan jangka panjangnya. Odom (2008: 75) seseorang yang melangsungkan *cyberloafing* biasanya mempunyai regulasi diri yang rendah. Aktivitas ini dapat dilakukan secara sembunyi di bawah meja kuliah sehingga tidak memunculkan rasa curiga dari dosen, dosen akan beranggapan kesibukan mahasiswanya karena tugas. Selain itu, tidak ada peraturan yang jelas pemanfaatan fasilitas internet di kampus.

Khalili (2019: 6) mengatakan bahwa Regulasi diri mempengaruhi perilaku dan dipengaruhi oleh fungsi hubungan timbal balik antara faktor internal dan eksternal. Selain itu, faktor yang juga membuat sulitnya tuntutan akademik mengganggu siswa dan tugas lainnya yang menumpuk, pembelajaran di kelas yang membuat bosan dan mengantuk, juga berbagai kendala dengan dosen yang membuat mahasiswa tidak mendapatkan kenyamanan saat belajar sehingga memicu munculnya bermacam emosi negatif seperti stress (Atmasari, 2019: 21).

Alsa (2016: 7) dalam penelitiannya mengatakan hubungan negative antara kecemasan akademik dan integritas akademik siswa menunjukkan bahwa jika kecemasan akademik siswa lebih tinggi, integritas akademik siswa lebih rendah

dan sebaliknya maka semakin tinggi kecemasan akademik siswa, Terdapat efek negative dari tawakal dan harapan secara bersamaan pada stress akademik siswa

Lebih lanjut, Lavoie dan Phycyl (2001: 433) dalam penelitiannya menjelaskan tentang hubungan antara *cyberloafing* dan stress. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penurunan stress terhadap permasalahan akademik mahasiswa dengan melakukan *cyberloafing*. Maka, ada kemungkinan bahwa tuntutan akademik menyebabkan siswa mengalami stres. Stress yang biasanya dijumpai pada mahasiswa pula dapat dikenal dengan istilah stress akademik. (Dasmita, 2011:292) berpendapat bahwa stress akademik ialah respon dari ketegangan dalam diri mahasiswa. Penyebab tuntutan akademik wajib dilengkapi mahasiswa. Alvin (2007:5) berpendapat bahwa stress akademik muncul karena disebabkan oleh paksaan akademik seperti kompetisi akademik siswa yang meningkatkan tekanan tersebut. Lebih jauh, Rahmadani (2014 : 5) menambahkan bahwa stress akademik merupakan respon siswa terhadap tuntutan perkuliahan hingga menimbulkan perasaan yang kurang baik seperti merasa tegang hingga berdampak pada perubahan perilaku terhadap mahasiswa tersebut.

Stres akademik berpengaruh besar terhadap dilakukannya *cyberloafing* oleh mahasiswa. setiap manusia tentu pernah mengalami stres di dalam kehidupannya. Maka, dapat disimpulkan bahwa stres sudah pasti menghampiri tiap-tiap manusia. Namun, Allah juga menjanjikan bahwa disetiap kesulitan akan selalu ada kemudahan, sehingga manusia tidak perlu merasa stres terus menerus karena Allah telah menjamin adanya jalan dari setiap kesulitan, sebagaimana tersaji dalam surat Al Insyirah 5-6.

Didukung penelitian Jewell (2010: 2407). Ia menggambarkan perilaku karyawan yang melangsungkan loafing internet dengan menutupinya supaya nampak bahwa mereka berusaha untuk pekerjaan mereka dan meninggalkan kesan kepada mahasiswa lainnya. Timbulnya perilaku *cyberloafing* yang

dipengaruhi oleh adanya stres akademik ditempat perkuliahan mencakup tiga hal (*role ambiguity*, *role conflict*, dan *role overload*). *Role ambiguity* sebuah ketidakpastian tentang apa yang dikerjakan guna menuntaskan suatu pekerjaan. *Role conflict* ialah keperluan guna melangsungkan sesuatu dengan ada perbedaan. *Role overload* ialah kebutuhan organisasi guna menyelesaikan pekerjaan dalam jangka waktu.(Lim, 2002:686).

Adanya beberapa pemicu bersifat akademis seperti stress akademik dapat berdampak tidak baik pada prestasi akademik siswa karena tanggung jawab belajar, beban tugas, persaingan, dan ekspektasi nilai akademik (Ciarrochi, 2003: 288). Sebagai tambahan, Kadhiravan (2017: 404-405) dalam penelitiannya menekan jika stres akademik persoalan besar yang membuat pengaruh dua pertiga siswa sekolah menengah atas. Penelitian itu menemukan jika stress akademik serta kesehatan mental berkorelasi secara signifikan satu sama lain, dan koping umum menunjukkan korelasi negative dengan putus asa, menandakan jika mahasiswa frustrasi dengan Pendidikan mereka.

Universitas Diponegoro memiliki banyak fakultas di dalamnya, sebagai contoh yaitu Fakultas Ilmu dan Budaya. Di dalam fakultas tersebut terdapat jurusan sejarah yang akan dijadikan sebagai subjek penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Dengan kondisi lingkungan kampus yang dipenuhi oleh fasilitas yang lengkap seperti penyediaan *WiFi* yang dipasang disetiap kelas, laboratorium computer yang disediakan dan lain hal sebagainya juga akan mempengaruhi perilaku yang dilakukan oleh mahasiswanya. Kebiasaan yang dilakukan oleh mahasiswa sejarah yang selalu menggunakan internet untuk melakukan research mengenai pembelajarannya membuat mahasiswa tersebut menyalahgunakan fasilitas internet yang diberikan. Karena adanya kemudahan akses internet maka memungkinkan banyak kegiatan kontraproduktif yang dilakukan mahasiswa disela-sela pembelajaran.

Berdasarkan hasil pra-riset yang dilakukan oleh peneliti kepada 15 subjek, 100% mahasiswa memiliki *gadget* dan memiliki akun *e-mail* atau sosial media pribadi. Kemudian, sebanyak 80% mahasiswa mengecek pesan dari *e-mail* atau sosial media yang muncul di jendela notifikasi ketika jam perkuliahan berlangsung, 53,3% mahasiswa mengirim pesan melalui *e-mail* atau sosial media ketika jam perkuliahan berlangsung, 60% mahasiswa membalas pesan dari *e-mail* atau sosial media ketika jam perkuliahan berlangsung, 73,3% mahasiswa mengecek, mengirim, dan membalas pesan yang berkaitan dengan *e-mail* atau sosial media menggunakan *Wi-Fi* kampus, 80% mahasiswa mengakses berbagai *website* ketika jam perkuliahan sedang berlangsung menggunakan *Wi-Fi* kampus, 73,3% mahasiswa mengeksplor jagat hiburan ketika jam perkuliahan sedang berlangsung menggunakan *Wi-Fi* kampus, 80% melihat berbagai berita yang sedang viral ketika jam perkuliahan sedang berlangsung menggunakan *Wi-Fi* kampus, 40% mahasiswa melakukan belanja secara *online* ketika jam perkuliahan sedang berlangsung menggunakan *Wi-Fi* kampus, dan 13,3% mahasiswa membuka situs poronografi ketika jam perkuliahan sedang berlangsung menggunakan *Wi-Fi* kampus. Hasil tersebut sejalan dengan aspek perilaku *cyberloafing* milik Lim, (2002:675-676) yakni kegiatan berhubungan pada *email* dan kegiatan yang berkaitan dengan *browsing*.

Faktor individual dan faktor situasional menjadi penyebab utama para mahasiswa melakukan *cyberloafing*. Adanya rasa ingin tahu yang tinggi terhadap informasi terkini menjadi penyebab paling banyak mereka melakukan *cyberloafing*. Faktor individual ini membuat mereka tidak mampu menahan diri untuk mengakses informasi secara online walaupun disaat yang tidak tepat. Ditambah lagi, beberapa dosen memberikan keleluasaan untuk menggunakan gadget disaat perkuliahan. Bahkan ada dosen yang melakukan pekerjaan lain saat sedang mengajar sehingga mahasiswa merasa diabaikan dan memutuskan untuk mengakses gadgetnya. Disisi lain, adanya faktor situasional seperti

monotonnya gaya mengajar dosen menyebabkan mahasiswa tidak tertarik untuk belajar. Hal ini menyebabkan mahasiswa melakukan *cyberloafing* untuk mengatasi kejenuhan. Hanya ada 2 dari 15 partisipan pra-survey yang mengaku mengakses internet untuk keperluan akademik. Sisanya lebih memilih untuk membuka situs belanja online, bermain game, atau berinteraksi melalui sosial media. Oleh karena itu, penelitian tentang *cyberloafing* terhadap mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro penting untuk dilaksanakan. Hal ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara regulasi diri dan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dengan menggunakan teori-teori yang berkaitan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan permasalahan latar belakang penelitian sebelumnya, dapat dirumuskan masalah penelitian ini berupa :

1. Adakah pengaruh regulasi diri terhadap perilaku *Cyberloafing* pada mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro?
2. Adakah pengaruh stress akademik terhadap perilaku *Cyberloafing* pada mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro?
3. Adakah pengaruh regulasi diri dan stress akademik terhadap perilaku *Cyberloafing* pada mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi diri terhadap perilaku *Cyberloafing* pada mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh stress akademik terhadap perilaku *Cyberloafing* pada mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi diri dan stress akademik terhadap perilaku *Cyberloafing* pada mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Harapannya, penelitian ini bisa membantu penelitian serta pengembangan ilmu pengetahuan lainnya. Terutama dibidang psikologi, pada perihal berkaitan dengan perilaku *cyberloafing*, regulasi diri, dan stres akademik yang terjadi di ruang lingkup pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Terdapat beberapa pihak yang diharapkan mampu mendapatkan manfaat dari penelitian ini, yaitu :

- a) Bagi subjek penelitian, yaitu mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro, penelitian ini dapat dijadikan cerminan tentang bagaimana kualitas belajar para mahasiswa dengan adanya pengaruh *cyberloafing* yang berdampak kurang baik terhadap konsentrasi belajar sehingga kemampuan regulasi diri dapat ditingkatkan lagi.
- b) Bagi Pengajar di lingkungan kampus seperti dosen, hasil penelitian bisa dimanfaatkan sebagai sumber refleksi diri untuk membagikan ilustrasi tentang perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh siswa, yang dapat membantu meningkatkan control diri dan pengurangan stress akademik.
- c) Bagi subjek penelitian, yaitu mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro, penelitian ini dapat dijadikan cerminan tentang bagaimana kualitas belajar para mahasiswa dengan adanya pengaruh *cyberloafing* yang berdampak kurang baik terhadap konsentrasi belajar sehingga kemampuan regulasi diri dapat ditingkatkan lagi.

E. Keaslian Penelitian

Untuk menguji sebuah keaslian penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan perlu dilakukan untuk mengumpulkan data tambahan mengenai teori dukungan penelitian, penelitian sebelumnya terkait dengan, *cyberloafing*, regulasi diri, serta stres akademik, serta metode yang banyak dimanfaatkan untuk dijadikan acuan dalam penelitian ini. Penelitian yang

dilakukan oleh Pratama (2023: 130) dengan judul “Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya”. Studi ini melibatkan 315 mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya dari tahun 2018,2019, dan 2020. Hasil penelitian menggunakan uji korelasi pearson product moment untuk menandakan korelasi antara regulasi diri dan perilaku *Cyberloafing* pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini menemukan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,005$) dan koefisien korelasi sebesar -0,332, yang menunjukkan korelasi signifikan dengan arah hubungan negative antara regulasi diri dan *cyberloafing*.

Penelitian dilangsungkan (Cahyono, 2021) gusberjudul “ Hubungan Regulasi Diri Dengan *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Malang”. Hasil disertasinya menyebutkan bahwa selama pandemic ini, *cyberloafing* membuat siswa kehilangan pengendalian diri dan membuat mereka kurang focus. Regulasi diri, suatu sistematikan pada kepribadian mahasiwa. Guna membuat pengendalian diri baik perasaan, pikiran serta perilakunya saat pembelajaran ternyata bisa membuat pengaruh *cyberloafing*. Maksud penelitian ini guna mengerti korelasi antara regulasi diri dengan *cyberloafing*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan data cluster sampling. Subjek penelitian ini sejumlah 116 mahasiswa yang berkuliah di Malang. Instrumen penelitian ini memanfaatkan skala regulasi diri dan *cyberloafing*. Hasil yang didapatkan menjadi bukti ada korelasi negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *cyberloafing*, yang mana nilai $p (0.000) > 0.005$ yang mana hal ini menandakan semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah *cyberloafing*.

Sumantri (2019: 13) dengan judul “Dampak Stres Akademik dan *Cyberloafing* Terhadap Kecanduan Smartphone”. dalam jurnal mereka menjelaskan jika secara parsial stres akademik berpengaruh positif serta signifikan baik pada *cyberloafing* maupun kecanduan smartphone. *Cyberloafing* berpengaruh positif serta signifikan pada kecanduan

smartphone. Pada pengujian pengaruh secara bersama-sama membuat bukti jika stres akademik dan *cyberloafing* secara simultan berpengaruh positif serta signifikan terhadap kecanduan smartphone. Kecanduan smartphone sejumlah 43% dipengaruhi oleh stres akademik serta *cyberloafing*. Pengaruh stres akademik pada kecanduan smartphone lebih besar daripada *cyberloafing* membuat pengaruh kecanduan smartphone. Penelitian ini ada keterbatasan berupa data hanya diambil dari satu pada satu universitas saja. Dalam penelitian berikutnya sampel penelitian bisa dibuat luas dalam pengambilandata dari beberapa program studi dari beberapa universitas. Penelitian berikutnya pula bisa dibuat tambahan dengan membuat eksplorasi faktor lain memoderasi kecanduan smartphone di kalangan mahasiswa.

Lutfiyah, (2018) yang berjudul “Pengaruh Persepsi Mengenai Metode Mengajar Terhadap Aktivitas *Cyberloafing* Dimoderasi Kontrol Diri Pada Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim”. Peneliti melakukan penelitian tentang peningkatan pemanfaatan media internet di lingkungan Universitas. Karena semakin mudah untuk menciptakan akses internet, semakin banyak orang yang menyalahgunakan internet, salah satunya ialah aktifitas *cyberloafing*. Pada Pendidikan *cyberloafing* merujuk pada kelakuan siswa yang membuat akses internet guna maksud non-akademik selamakelas berjalan. Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana persepsi mahasiswa tentang cara dosen mereka mengajar *cyberloafing* moderasi control diri pada mahasiswa psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Metode pengambilan sampel acak digunakan, dengan taraf kesalahan 10% dan table Isaac dan Michael menghasilkan 208 siswa. Alat ukur menggunakan tigaskala. Skala control diri delapan belas item, dan skala *cyberloafing* lima belas item. Analisis regresi moderat (MRA) data.

Maka, dari penelitian tersebut, bisa dibuat simpulan jika perilaku *cyberloafing* erat hubungannya pada stres dan regulasi diri individu. Ada penelitian yang menyebutkan bahwa regulasi diri dan stres akademik berdampak positif terhadap adanya perilaku *cyberloafing*, namun ada pula

yang menyatakan sebaliknya. Penggunaan teori dan metode serupa dapat membantu peneliti untuk melaksanakan penelitian ini , sehingga peneliti memiliki acuan yang valid untuk dijadikan referensi. Di sisi lain, penelitian-penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan penulis memiliki perbedaan. Bahwa penelitian terdahulu membuat hubungan pengaruh dari kedua variabel, yaitu stres akademik serta regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing* secara bersamaan. Penelitian sebelumnya sangat banyak meneliti perilaku *cyberloafing* pada setting industri atau pekerjaan, sementara untuk setting akademis masih jarang dilakukan. Tidak hanya itu, subjek penelitian yang menjadi dasar observasi juga belum banyak yang menggunakan mahasiswa Sejarah. Oleh karena itu, penelitian ini dapat dikatakan terbaru sebab terdapat dua variabel sekaligus yang akan diteliti dan subjek penelitian yang juga belum pernah dijadikan dalam penelitian serupa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Cyberloafing

1. Pengertian Cyberloafing

Cyberloafing awalnya dua kata, yaitu “*cyber*” dan “*loafing*”. Di tahun 1995, istilah “*cyber*” umumnya dimanfaatkan guna istilah ungkapan pada mulaan guna pemanfaatan komputer selaku instrumen. Sedangkan kata “*loafing*” atau umumnya dikenal pada kata “*loafer*” diartikan sebagai seseorang dengan melewatkan waktu sia-sia. Jadi, *cyberloafing* ialah saat individu mahasiswa dengan membuang waktu di komputer semasa berjam-jam (Moody, 2011:1321). Perilaku *cyberloafing* istilah yang pertama kali dicetuskan oleh (Lim, 2002:675) untuk menyebutkan seluruh perbuatan sukarela mengakses internet selama jam kuliah. membuat penjelajahan situs tidak berhubungan dengan materi perkuliahan guna kepentingan individu serta melangsungkan pemeriksaan (tergolong menerima serta mengirim) surel pribadi selaku fasilitas internet yang disalahgunakan merupakan contoh aktivitas *cyberloafing*.

Lebih lanjut, Henle (2008: 1070) mengatakan *cyberloafing* selaku kegiatan email serta internet guna maksud pribadi saat jam sibuk berlangsung. Di sisi lain, Kedharnath (2012: 560) mengungkapkan bahwa *cyberloafing* ialah penggunaan teknologi internet selama jam kuliah berlangsung dengan tujuan untuk kepentingan pribadi. Pemanfaatan *email* pribadi, pembelian daring, bermain *gaming*, akses *website* yang mengadakan artikel merupakan contoh *cyberloafing*. Film ataupun gambar dan poronografi (Mujiasih, 2022; 77). Berkaitan dengan *cyberloafing*, tentu seorang mahasiswa menggunakan akal dan pikirannya saat hendak melakukan sesuatu, termasuk melakukan hal yang tidak semestinya pada saat jam perkuliahan berlangsung. Berhubung dengan hal ini, Firman Allah Swt dalam QS. Al-Hajj 32:46

Artinya: “Mereka mempunyai qalbu yang mereka berakal dengannya.”

Adapun maksud dari ayat bahwa dalam tradisi kebahasaan, seseorang sering menggunakan “qalbu” untuk menyebutkan akal, sehingga “qalbu” digunakan untuk berakal dalam al-Quran. Sebagai bagian dari tafsir Al-Misbah (2011:427). Dengan bantuan pendengaran, penglihatan, dan hati, akal dapat bekerja dengan baik. Alat-alat ini membantu akal melakukan apa yang seharusnya ia lakukan. Rasio nafsani dan rasio qalbani yang terinderai dan yang tidak terinderai contoh dari jenis kekuatan akal. Saat kita mendengar suatu maka akan ada rekaman ialah baik dan buruknya. Jika pikiran telah dididik dalam ajaran Islam, maka seluruh tindakan yang dilakukan pasti didasarkan pada aturan agama yang dimengerti. Hal inilah yang kemudian menjadi dasar tentang bagaimana seorang mahasiswa berprinsip dalam menanggapi fenomena *cyberloafing* yang kian marak dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung. Sebab, mahasiswa merupakan manusia yang sudah diberikan akal dan pikiran yang matang mengingat usia mereka berada di rentang 17-20 tahun ke atas.

Maka, dapat disimpulkan bahwa perilaku *cyberloafing* ialah penggunaan akses internet untuk kepentingan pribadi yang tidak ada kaitannya dengan tugas perkuliahan,

2. Aspek-aspek yang Mempengaruhi *Cyberloafing*

Lim, (2002:675-676) memaparkan beberapa aspek *cyberloafing* berupa:

- a. Kegiatan berhubungan pada *email*, bisa dijumpai dari frekuensi individu melangsungkan kirim atau penerimaan pesan sekitar satu jam pada pemanfaatan *email* pribadi pada saat jam kerja.
- b. Kegiatan yang berkaitan dengan *browsing*, yakni sebuah situasi yang mana individu memanfaatkan internet semasa jam kerja berjalan guna membuka situs tidak ada kaitannya pada pekerjaan. Kegiatan yang dimaknai berupa mengakses *website*, dunia hiburan, menengok berita yang sedang berlangsung, melangsungkan belanja daring hingga membuka situs poronografi.

Sedangkan Pandangan Henle (2008: 1069), *cyberloafing* dibagi atas dua jenis, berupa:

a. *Minor Cyberloafing*

Tipe seseorang yang berkontribusi pada beberapa cara yang berbeda untuk menggunakan internet yang tidak ada kaitan pada pekerjaan contoh membut kiriman serta penerimaan *email* pribadi, mengunjungi situs olahraga, membuat baru status jejaring sosial lalu berbelanja daring. Dengan demikian *minor cyberloafing* ada kemiripan pada perilaku lain yang bertentangan dalam pekerjaan tetapi dibagikan toleransi. Meskipun demikian, *minor cyberloafing* tetap memiliki dampak yang merugikan bagi sebuah organisasi, seperti mengurangi produktivitas kerja. Seseorang yang melangsungkan *minor cyberloafing* umumnya menganggap jika mereka melangsungkan kewajaran pada sesuatu. Sementara itu seseorang melangsungkan *serious cyberloafing* ada kesadaran jika kegiatannya ada penyimpangan serta kemungkinan sulit dibuat pemaafan serta penerimaan di lingkungan dimana aktivitas tersebut dilakukan (Henle, 2008: 1070-1071).

b. *Serious Cyberloafing*

Dapat dijabarkan selaku seseorang yang berkontribusi pada beberapa wujud kelakuan internet yang lebih berbahaya. Adanya pelanggaran norma instansi membuat jenis *cyberloafing* ini berpotensi illegal semacam judi *online*, membuat pengelolaan situ milik pribadi, membuka situs pornografi lalu mengunggah musik serta film secara illegal.

Berdasarkan dua teori tersebut, bisa dibuat simpulan jika beberapa aspek dalam *cyberloafing* ada empat yakni kegiatan berhubungan pada *email*, kegiatan *browsing*, *minor cyberloafing* serta *serious cyberloafing*. Pada penelitian ini peneliti memanfaatkan aspek-aspek *cyberloafing* dari (Lim, 2002:675), aktivitas berhubungan pada *email* serta kegiatan *browsing*.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Cyberloafing*

Polat (2012: 5) faktor penyebab *cyberloafing* suatu instansi ialah faktor individu, organisasi, serta situasional, yang dijabarkan dengan lengkap, yakni:

a. Faktor Individual

1) Persepsi dan Sikap

Patrick et al (1938:221) menemukan sikap individu berpengaruh positif serta signifikan pada *cyberloafing*. Seseorang yang bersikap positif pada internet condong guna memanfaatkan internet secara personal.

2) Regulasi Diri

Chen (2010: 1644) menunjukkan jika regulasi diri menjadi faktor penentuan perilaku *cyberloafing*. Regulasi diri pula bisa membuat pencegahan seseorang dari perilaku *cyberloafing*. Sedangkan, pada penelitian Margaretha (2013: 12) disebutkan jika regulasi diri membagikan kontribusi pengaruh pada perilaku *cyberloafing* mahasiswa.

3) Kontrol Diri

Penelitian yang dilakukan oleh (Ardilasari, 2017:20) menunjukkan korelasi negative antara control diri dan perilaku *cyberloafing* pegawai negeri sipil. Dengan kata lain, makin tinggi *control* diri seseorang, semakin banyak *cyberloafing* yang dilakukannya, semakin rendah kontrol diri seseorang, semakin banyak *cyberloafing* yang dilakukan.

4) Kepribadian *Big Five*

Malhotra (2013:1) mengemukakan pendapat mengenai lima sifat kepribadian utama, yaitu *extraversion*, *agreeableness*, *consciousness*, *neuroticism*, serta *openness* yang berkaitan *cyberloafing*. Dalam kasus ini, trait kepribadian itu ialah atribut yang

mungkinkan seseorang untuk menciptakan perkiraan bagaimana mereka akan berperilaku saat menggunakan internet atau hal lain, seperti perilaku belajar kontradiktif.

5) *Intention to Engage, Social Norms dan Personal Ethical Codes Intention*

Penelitian ini dianggap tepat untuk menilai sebuah perilaku. Ada banyak hubungan yang kompleks antara niat dan perilaku. Persepsi tentang betapa pentingnya melarang *cyberloafing* berdampak negatif pada *cyberloafing*. Berdasarkan kepercayaan normative seseorang, seperti kesalahan moral dalam *cyberloafing*, mengurangi keinginan mereka untuk melakukan perilaku *cyberloafing* (LaRose, 2011: 1758).

b. Faktor Organisasional

1) Penggunaan Internet dan *Anticipated Outcome*

Malhotra (2013:4) menyatakan bahwa kebijakan pemanfaatan internet berkaitan dalam penyusutan *cyberloafing*. Dengan membuat batasan pemanfaatan internet mahasiswa, pihak yang berwenang berupaya mengurangi digunakannya internet untuk ketidaktuntutan mahasiswa. Demikian sebaliknya, mahasiswa yang pernah diberi hukuman berat karena perbuatan menyimpang tidak akan mungkin melakukan *cyberloafing* (LaRose, 2011: 1752). Lebih lanjut, mahasiswa cenderung menghindari aktivitas yang mereka percaya dapat berdampak negative pada organisasi dan juga pada keperluan pribadi mereka (LaRose, 2011: 1758).

2) Pandangan Rekan tentang Norma *Cyberloafing*

Blau (2004:9) berpendapat bahwa adanya fenomena mahasiswa menganggap temannya. Sebagai model bagi siswa dalam organisasi, sehingga mereka dapat mempelajari perilaku *cyberloafing* dengan melihat bagaimana rekannya berperilaku dalam lingkungan organisasi.

3) Keadilan Organisasi

Lim (2002:680) menjelaskan secara rinci bahwa keadilan organisasi berpengaruh secara negatif pada *cyberloafing* serta saat seseorang membuat persepsi dirinya berada pada ketidakadilan dalam bekerja, maka salah satu cara guna menyalurkan perih itu ialah melangsungkan *cyberloafing*.

4) Stres Akademik

Stres akademik diadopsi dari stres kerja dibagi atas tiga yakni *role ambiguity*, *role conflict*, serta *role overload*, faktor pekerjaan bisa memperkirakan *cyberloafing* (Prabowo, 2020: 360). Pada penelitian Aftab (2011: 251) *role ambiguity* serta *role conflict* berpengaruh signifikan pada *cyberloafing*. Studi lain menjabarkan stres akademik berkorelasi dengan *cyberloafing* disebabkan bisa memunculkan emosi negatif yang menciptakan emosi negatif yang menciptakan seseorang condong membuat pelampiasan itu yang mana salah satunya dengan melakukan *cyberloafing* (Henle, 2008: 1086).

5) Karakteristik Pekerjaan

Dalam skala yang lebih kecil menjumpai adanya pengaruh baik yang timbul dari dilakukannya *cyberloafing*. Studi menunjukkan bahwa menghabiskan waktu untuk hal diluar pekerjaan dapat menyebabkan lebih sedikit stress, kelelahan atau kebosanan, lebih banyak kepuasan kerja atau aktivitas, lebih banyak kesejahteraan, rekreasi, dan pemulihan, dan tingkat kebahagiaan umum mahasiswa. (Arshad et al, 2016:245).

c. Faktor Situasional

Woon and Pee (2004:81) dijelaskan bahwa kondisi fasilitas sangat penting, sehingga orang yang ingin melakukan tindakan menolak untuk melakukannya karena keadaan yang terbatas. Studi tersebut

menemukan bahwa positif antara kondisi orang yang melakukan *cyberloafing* dan perilaku yang ditunjukkan oleh mereka.

Atas beberapa faktor penyebab perilaku *cyberloafing* tersebut, penelitian ini hanya berfokus pada dua faktor, yaitu regulasi diri yang terdapat pada kategori faktor individual dan stres akademik yang terdapat dalam kategori faktor situasional. Hal ini dikarenakan kedua faktor tersebut merupakan penyebab yang paling dominan dialami mahasiswa ketika melakukan *cyberloafing*.

4. Cyberloafing dalam Pandangan Islam

Cyberloafing merupakan perilaku negatif menyimpang yang tidak terpuji dan tidak seharusnya dilakukan. Pada Q.S. al-Isra: 36

Artinya: dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggungjawabnya.

Dalam kaitannya dengan *cyberloafing*, tentu keinginan untuk melakukan hal tersebut didasarkan pada hati dan pikiran. Shihab (2000:543) jika Sayyid Quthb pernah mengatakan jika ayat ini dengan kalimatnya yang sedemikian singkat sudah menciptakan kesempurnaan sistem untuk hati dan akal, mencangkup metode ilmiah yang baru saja dipelajari oleh umat manusia. Selain itu, ayat ini menambahkan hal lain yang berhubungan pada hati manusia, yakni pengawasan Allah SWT. Sehingga, apapun yang dilakukan oleh manusia, terutama perilaku tidak baik seperti *cyberloafing* tentu tidak lepas dari pantauan Allah SWT.

Maka dari itu, Orang-orang yang tidak memiliki iman akhirat akan mengagap perbuatan buruk mereka di dunia ini indah. Sehingga mereka hanyut dan tersesat. Hal Ini juga yang dirasakan oleh pelaku *cyberloafing*. Mereka menganggap hal ini biasa saja sehingga tidak ada kesungguhan untuk menghentikannya. Padahal jika ditelaah lebih jauh, *cyberloafing* tentu memiliki dampak yang dapat merugikan berbagai pihak. Berdasarkan

penjabaran tafsiran tersebut, maka dapat disimpulkan bahwasannya perilaku *cyberloafing* yang terasa nikmat untuk dilakukan hanyalah sekedar pelampiasan hawa nafsu dari kejenuhan masa perkuliahan dan rutinitas kampus yang terkesan monoton. Walaupun begitu, *cyberloafing* tidak dianjurkan untuk dilakukan karena tetap akan dipertanggung jawabkan di akhirat kelak.

B. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik ialah ketika seseorang mengalami tekanan karena lingkungan perkuliahan mereka. Ini dikenal sebagai stress akademik (Govaret & Gregoirea 2004:261). Menurut Robotham (2006:108) jika mahasiswa mengalami gejala, semacam: (1) reaksi fisik: sakit perut, mudah lelah, sakit kepala, (2) pikiran: bingung atau pikiran kacau, pelupa, sukar berkonsentrasi, perilaku: gugup, bolos, tidak disipsiln, malas belajar, suka menyendiri, insimnis, (3) reaksi emosi: mudah marah, panik, kecewa, merasa pasif, gelisah, merasa ketakutan. Individu yang menunjukkan stress sebagai respon terhadap tekanan dari lingkungan mahasiswa yang mengalami stress dapat mengganggu proses belajar mereka, yang membuat lebih sulit untuk mencapai prestasi akademik. Mahasiswa dapat Lelah dan lemas karena akademik yang sangat berat sejalan pada temuan penelitian Karimah (2018: 82), mereka mencapai kesimpulan jika stress mempengaruhi. Dampak negatif lain yang bisa timbul dikarenakan stres akademik ialah kecanduan *smarthphone* (Sumantri, 2019: 13). Stres akademik pula membuat pengaruh motivasi belajar pada mahasiswa (Puspitha, 2017:25).

Lebih lanjut, Henle (2008: 1071) menjabarkan stres akademik selaku penekanan pada seseorang rasakan pada wujud permintaan serta ketetapan yang dibuat beban pada seseorang itu atas faktor pendidikan serta organisasi. Pandangan Aftab (2011: 251) stres akademik ialah respon fisik serta

emosional yang lelah lalu muncul ketika tuntutan tidak melampaui kapasitas, kapabilitas serta kebutuhan seseorang itu. Stres akademik pula dijabarkan Drenth dan Waff (1998:789) selaku keadaan tegang yang muncul disebabkan terdapat tuntutan akademik yang tidak sesuai dengan kapasitas keterampilan yang dimiliki mahasiswa.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa beban akademik membentuk respon negatif dari aktifitas akademik yang dilakukan mahasiswa sehingga berdampak pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Hal yang paling dominan berpengaruh pada aspek fisik seperti ketergantungan terhadap gadget yang mempengaruhi motivasi belajar pada mahasiswa.

2. Aspek-aspek yang Mempengaruhi Stres Akademik

Sumantri (2019: 13) berpendapat bahwa stres akademik merupakan salah satu pemicu mahasiswa melakukan *cyberloafing*. Akibat beban kuliah yang berat, siswa mencari cara menghilangkan stress dengan melakukan tindakan alternatif seperti *cyberloafing*.

Busari (2014:97) mengemukakan empat aspek yang mempengaruhi stres akademik sebagai berikut:

- a. Aspek fisiologis yang dibuat tanda dalam beberapa pola normal atas terganggunya fisiologis. Umumnya, beberapa indikasi yang timbul berupa sakit kepala, konstipasi, nyeri pada otot, menyusutnya nafsu seks, cepat lelah serta mual.
- b. Aspek perilaku yang ditandai dengan munculnya sikap tidaksabaran, hiperaktivitas, cepat marah, terlalu agresif, menanggulangi keadaan sukar serta belajar secara berlebihan.
- c. Aspek kognitif dengan tanda pada penurunan daya ingat sehingga mengalami kebingungan pada frekuensi yang cukup sering, timbulnya pikiran negatif yang konstan, ketidakmampuan menciptakan keputusan,

sukar guna menuntaskan tugas, bersikap kaku serta sukar guna berkonsentrasi.

- d. Aspek afektif dengan tanda timbulnya perasaan khawatir, terancam, sedih, tertekan, ingin menangis, serta ledakan emosi.

3. Stres Akademik menurut Pandangan Islam

Dalam islam, konsep stres akademik dijelaskan secara tersirat. Al-Qur'an memberikan pemahaman jika setiap manusia mempunyai sifat dalam berkeluh kesah saat menerima permasalahan, yang mana dampaknya bisa menyebabkan seseorang menjadi stres. Sesuai dengan firman Allah Q. S. (Ar-Ra'd : 28)

Artinya : Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah.

Dalam Tafsir Al-Misbah dijelaskan bahwa ketenangan/ ketenteraman bisa karena dzikirullah. Karena mendekatkan, mengingat, atau berdzikir kepada Allah ialah cara yang sangat tinggi untuk mencapai ketenangan jiwa. Pada perihal itu, Allah bersumpah jika individu berdzikir atau mengingat Allah akan mendapatkan ketenangan hati. Setelah solat, jangan lupa berdzikir. Bertujuan untuk selalu mengingat Allah dimanapun berada. Jangan sampai sholat yang mencekam menjadikan lupa berdzikir pada Allah. Ini disebabkan shalat serta dzikir membuat jiwa tenang.

Shihab (2011:235) menambahkan jika orang menerima kembali tuntunan Allah ialah mereka yang dapat hidayah dari-Nya dimana sebelumnya hati ada keraguan, bimbang serta dipenuhi dengan tekanan hidup menjadi normal kembali. Rasa tenang tersebut bermukim pada dada disebabkan *dzikrullah*, ialah Allah senantiasa diingat, atau disebabkan beberapa ayat Allah, yakni Al-Qur'an. Individu beriman serta beramal saleh, semacam kondisi tersebut, yang tidak akan ada permintaan atas bukti tambahan serta gunanya kehidupan yang penuh pada rasa bahagia di dunia

serta akhirat serta guna mereka pula tempat berpulang yang indah ialah surga.

Salah satu cara yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi berbagai stress akademik adalah dengan menggunakan strategi coping keagamaan (Nashori, 2017: 95). Coping religius mengacu pada proses atau mekanisme yang dilakukan individu dalam menghadapi situasi atau objek yang penuh tekanan, dimana individu mengambil kekuatan dari keyakinan, praktik keagamaan, pengalaman, emosi, atau hubungan dengan Tuhan (Nashori, 2017: 95). Penelitian Bataineh (2013) dalam (Nashori, 2017: 95) juga menunjukkan bahwa kemampuan menghadapi stres dengan dukungan nilai-nilai agama (seperti shalat dan membaca Al-Quran) berhubungan signifikan dengan stres akademik pada siswa. Salah satu bentuk coping yang dapat dilakukan individu dari sumber agama adalah kepercayaan.

Oleh karena itu, disarankan kepada tiap mahasiswa yang mengalami stres untuk mampu kembali ke Allah dengan berzikir dan bersegera untuk solat karna pada dasarnya, stres mampu dicegah dengan melaksanakan sholat, selalu bertaqwa kepada Allah SWT dan bersedekah.

C. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Berben (2014: 1) menyatakan bahwa regulasi diri ialah kapasitas yang dipunyai guna mencapai tujuan membuat rencana, panduan, serta pantauan perilaku dengan fleksibel pada menjalani pergantian kondisi. Mereka yang memiliki regulasi diri tinggi mampu merencanakan tujuan hidup mereka dengan lebih simple dalam berbagai situasi. Regulasi diri juga bisa dimaknai selaku upaya guna melangsungkan pengaturan diri sendiri supaya ada kebaikan hidup, tergolong menyelesaikan tugas. Selain itu, individu tersebut memiliki kemampuan untuk mengatur perilakunya sesuai dengan kebutuhan agar tujuan tercapai dan mereka juga memiliki kemampuan

untuk memantau setiap perilaku agar mereka tetap berada di jalan yang benar.

Tiap perbuatan pasti memiliki maksud tertentu. Guna mendapatkan maksud itu kita butuh fokus serta melangsungkan regulasi diri, agar maksud itu bisa terwujud. Pandangan (Zimmerman, 1989:330), pengaturan tersembunyi, pengaturan tingkah laku, dan pengaturan lingkungan mental ialah tiga jenis pengaturan diri yang harus dilakukan.

Covert regulation sendiri membuat arahan serta penanda pengaturan kognitif serta afektif sehingga membuat dukungan atau tidak bisa membuat gangguan pada proses pencapaian maksud. Behavioral regulation lebih menandakan pada arah perilaku, yang mampu selaku persyaratan guna terwujudnya maksud tersebut. Environmental regulation mengerucut pada pemantauan serta penyelenggaraan lingkungan, sehingga dapat mendukung pada sebuah proses guna pemerolehan maksud itu (Rahman, 2013:68).

Suryani (2004:4) memiliki pendapat lain tentang regulasi diri. Ia memiliki pandangan bahwa pengelolaan diri atau regulasi diri ialah proses mengajar seseorang untuk dapat mengubah kemampuan mentalnya menjadi keterampilan melalui aktivitas. Ini bukan kapasitas mental semacam intelegensi atau keterampilan akademik semacam membaca.

Lebih dalam, Baumister dan Heatherton (1996:2) menjabarkan jika regulasi diri bukan hanya sekedar timbul respon, namun juga usaha seseorang untuk menghentikannya dan kembali ke standar normal, yang menghasilkan hasil yang sama. Selama proses ini, motivasi laten dan pengaktifan stimulus dipadukan. Kompetensi internal dibuat arahan pada pengaturan afeksi, perhatian, serta perilaku supaya bisa menanggapi tuntutan internal dan lingkungan dikenal sebagai motivasi laten. (Karloly, 1993:25). Regulasi diri berjalan selaku sistem internal yang membuat aturan keberlanjutan pergerakan perilaku menuju pada arah suatu serta menjauh

dari sesuatu, berhubungan tuntutan tersebut di atas. Pergerakan perilaku inilah yang merupakan proses pengaktifan stimulus sehingga muncul kemampuan untuk meregulasi diri pada umpan balik yang dibuat penerimaan individu atas hasil performa yang ditimbulkan (Carver & Scheiher,1998:167).

Maka, bisa dibuat simpulan jika regulasi emosi ialah kepunyaan atas kapasitas individu guna mengatur pola hidup dengan baik. Hal ini mencakup kemampuan untuk berpikir, berinteraksi. Melakukan aktivitas-aktivitas yang bermanfaat untuk mencapai tujuan hidup. Dengan proses yang dilalui, individu mampu mengembangkan keterampilan mental melalui kegiatan. Sebagai hasil dari motivasi laten dan pengaktifan stimulus.

2. Aspek-aspek Regulasi Diri

Zimmerman, (1989:332) menjabarkan jika regulasi diri meliputi tiga aspek, dimana aspek tersebut dapat diaplikasikan dalam proses pembelajaran, yakni metakognitif, motivasi, dan perilaku.

a. Metakognitif

Matlin, (2020:139) Suatu pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif yang berkaitan dengan proses berpikir. Lebih lanjut, ia menyatakan bahwa metakognisi ialah suatu proses penting dalam proses pembelajaran. Hal ini di karenakan pengetahuan seseorang tentang kognisi merupakan sebuah tolak ukur yang bisa membawa pada membuat aturan serta penataan kondisi yang akan dijalani, pula membuat pilihan yang sejalan supata dapat menambah kinerja kognitifnya dengan maksimal.

Di sisi lain, (Flavell, 1979:1) merujuk pada pengertian individu pada kognisi yang dipunyai serta pengaturan pada keadaan itu. Schank (1976:170) membuat tambahan jika pengetahuan mengenai kognisi mencakup perancangan, pemantauan, serta perbaikan atas performasi

atau perilakunya.(Zimmerman, 1989:331) memberikan pemahaman lebih jauh jika poin metakognitif guna individu yang melangsungkan pengelolaan atas diri ialah seseorang yang membuat rancangan, pengorganisasian, serta pengukuran diri, dan membuat instruksi dirinya selaku keperluan semasa proses perilakunya, semacam pada perihal belajar.

b. Motivasi

Deci serta Ryan (2004:13) berpendapat jika motivasi ialah fungsi atas keperluan dasar guna membuat pengontrolan serta berhubungan pada kapasitas yang ada di tiap individu. Lebih lanjut (Zimmerman, 1989:337) mengungkapkan bahwa hal positif adanya motivasi dalam diri seseorang yaitu seseorang mempunyai semangat instrinsik, otonomi, serta kepercayaan diri tinggi pada kapasitas pada melangsung sesuatu. Seseorang yang bermotivasi tinggi membuat penilaian rintangan yang dijalani akan menciptakan seseorang lebih matang.

c. Perilaku

Zimmerman,(1989:337) guna membuat aturan diri sendiri, memilih, melangsungkan pemanfaatan, dan serta membuat lingkungan yang mendukung kegiatannya. Dengan cara ini, orang membuat pilihan, penyusunan,serta penciptaan lingkungan social serta fisik yang selaras guna membuat optimal pencapaian kegiatan yang dilangsungkan.

3. Regulasi diri menurut Pandangan Islam

Regulasi diri ialah bagian krusial atas kepribadian yang bisa membuat aturan sesorang dalam mendapatkan target atau maksudnya. Pada islam, regulasi diri erat kaitannya dengan kemampuan mengelola waktu untuk melakukan aktivitas yang sudah seharusnya dan bertindak sesuai dengan kaidah islam. Untuk itu, Allah berfirman dalam Q.S. At-Taubah:203 untuk mengingatkan manusia agar bersungguh-sungguh dalam bekerja.

Artinya: Dan katakanlah: “Bekerjalah kamu, maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) yang mengetahui akan yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitahukannya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan.”

Surah At-Taubah ayat 105 ini, Quraish Shihab (2009: 237) menjabarkan pada kitabnya Tafsir Al-Misbah, “Bekerjalah kamu, demi karena Allah semata dengan aneka amal yang saleh dan bermanfaat, baik untuk diri kamu maupun untuk masyarakat umum, maka Allah akan melihat yakni menilai dan memberi ganjaran amal kamu itu”. Bila individu malas dalam bekerja serta hanya hidupnya digantungkan pada individu lain maka hidupnya tidak akan ada penghargaan pada masyarakat. Selaku khalifah Allah di muka bumi setiap muslim wajib bekerja.

Shihab, (2011:233) melanjutkan bahwa terdapat empat sifat yang dikecam oleh ayat ini antara lain : 1). tidak percaya/ tidak membuat harapan atas hari kemudian. 2). puas pada kehidupan duniawi. Dengan sesudah mendapatkan kenikmatan duniawi mereka tidak membuat pemikiran yang lainnya lagi. 3). merasa tenang dengan kehidupan di dunia saat ini. Terlebih mereka sukses mendapatkan suatu hal yang diinginkan, yang boleh jadi Allah swt. sengaja menjadikan anugerah atas dirinya guna mengulur mereka pada kesesatan. Sifat ini menandakan pembeda mereka pada hamba Allah swt. 4). kelalaian yang menjadikan hati mereka tertutup bahkan mati. Dengan beberapa kejelasan serta luasnya bukti lalu nasihat telah lagi tidak bisa ada cara mengatasinya. Oleh karenanya, ayat ini dapat dimengerti jika sebanyak kecondongan pada hal duniawi, maka sejumlah itulah rasa lengah pada hal ukhrawi, namun bukan pula kewajiban mereka membuat abaian sepenuhnya kehidupan duniawi.

Maka, perintah untuk meregulasi diri dengan tetap berada di jalannya ialah keputusan yang terbaik agar manusia terhindar dari api neraka. Sebab, manusia sering kali lalai saat mereka tidak mampu meregulasi diri dengan baik

D. Dampak Regulasi Diri dan Stres Akademik terhadap *Cyberloafing*

Terjadinya perilaku *cyberloafing* didasari oleh beberapa faktor seperti stres akademik dan regulasi diri. Pada stres akademik, seorang mahasiswa mengalami tekanan pada wujud permintaan serta ketetapan yang dibuat beban pada individu itu atas tersebut faktor pendidikan dan organisasi (Henle, 2008: 1070). Dalam hal ini, seorang mahasiswa tidak mengerti wewenangnya guna menjabat sebuah keputusan, tidak mengerti apa yang diharapkan darinya, dan tidak mengerti bagaimana ia akan dinilai, maka ia akan ragu-ragu dalam membuat keputusan dan akan menggunakan pendekatan coba-coba (*trial and error*) dalam memenuhi ekspektasi pendidiknya (Rizzo et al:1987:20). Dalam hal ini, apabila mahasiswa merasa bingung mengenai apa yang harus mereka kerjakan maka cenderung akan mengalihkannya dengan melakukan perilaku *cyberloafing*. Oleh karena itu, dapat diasumsikan bahwa semakin tinggi *role ambiguity* maka semakin tinggi pula perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh seorang mahasiswa.

Selanjutnya, stres akademik juga dipicu oleh adanya tuntutan yang bertentangan di lingkungan kampus. Hal ini bisa semacam konflik tentang interaksi dengan mahasiswa lain, tuntutan *workgroups*, kebijakan organisasi dan kewajiban yang berkaitan dengan perkuliahan (Rizzo et al:1987:21). Sama halnya padarole *ambiguity*, saat mahasiswa ada rasa *role conflict*, ia akan berusaha untuk mengatasinya dengan melakukan *cyberloafing*. Oleh karenanya, bisa dibuat asumsi semakin tinggi *role conflict* yang dijalani seorang mahasiswa, maka semakin tinggi pula perilaku *cyberloafing* yang ia lakukan.

Kemudian, stres akademik juga disebabkan oleh adanya permintaan organisasi untuk melaksanakan tugas melebihi kapasitas mahasiswa itu sendiri

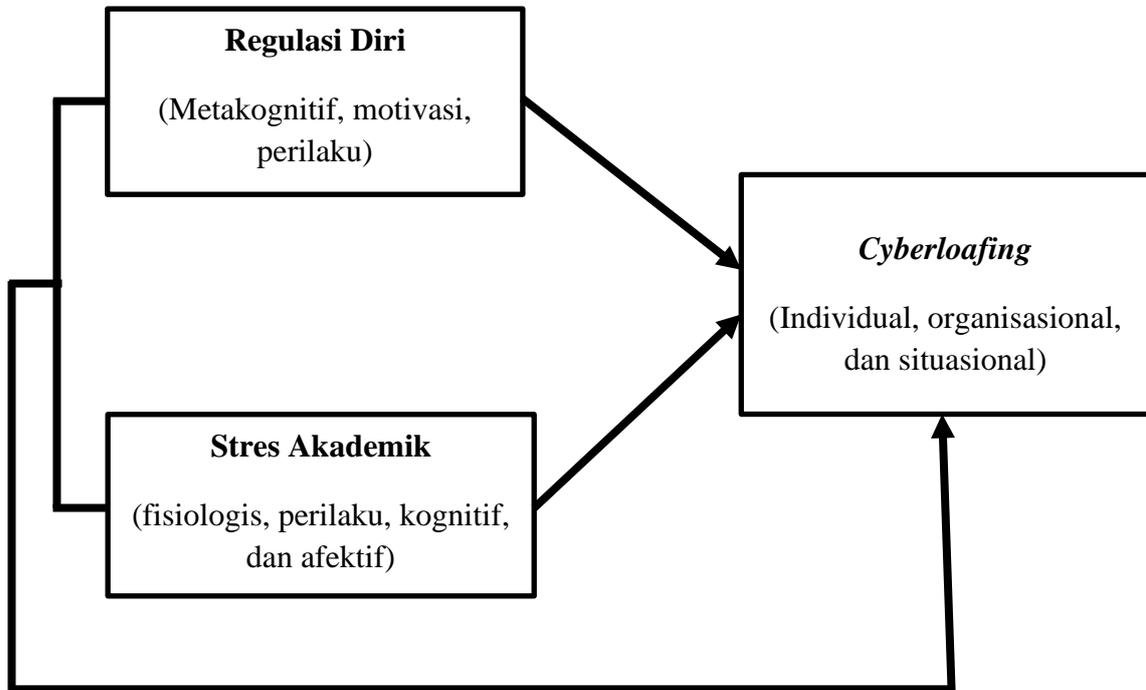
(Caplan,2005:723). *Role overload* mempunyai pengaruh negatif pada *cyberloafing*, hal ini disebabkan mahasiswa yang mengalami *role overload* akan lebih terbebani oleh banyaknya tugas yang dibagikan, sehingga mahasiswa yang merasakan *role overload* hanya memiliki potensi kecil dalam melangsungkan *cyberloafing*. Oleh karenanya dapat dibuat asumsi jika semakin tinggi *role overload*, maka semakin rendah perilaku *cyberloafing* mahasiswa.

Di sisi lain, regulasi diri juga menyumbang penyebab terbesar dari dilakukannya *cyberloafing*. Hal ini dipicu oleh minimnya pengelolaan regulasi diri dengan baik. Diketahui bahwa regulasi diri ialah kapasitas yang dipunyai guna mencapai tujuan membuat rencana, panduan, serta pantauan perilaku dengan fleksibel pada menjalani pergantian kondisi (Berben, 2014: 1). Keterhubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* yakni seseorang condong tidak mampu menciptakan pengontrolan perilaku *cyberloafing* yang bisa membuat gangguan proses pembelajaran. Selain itu penting pula untuk memiliki regulasi emosi yang baik agar individu mencapai keseimbangan emosional melalui sikap dan perilaku. Proses ini mencakup inisiasi, pemeliharaan, pengaturan, dan pengendalian intensitas atau durasi perasaan serta proses emosi yang terkait dengan reaksi fisiologis, semua itu bertujuan untuk mencapai suatu tujuan (Eisenberg, Fabes, Guthrie, & Reiser, 2000) dalam (Nuqul, 2017: 15).

Regulasi diri yang rendah menyebabkan individu tidak fokus pada rancangan serta maksud belajar sehingga condong tidak bisa mengatur diri atas beberapa hal yang membuat peralihan semacam perilaku *cyberloafing*.

Adanya regulasi diri yang rendah menyebabkan mahasiswa melakukan perilaku regulasi diri negatif seperti menunda pekerjaan, kurangnya perencanaan, tidak mampu mengendalikan emosi, perbandingan sosial yang berlebihan, serta pengabaian kesejahteraan pribadi. Oleh karenanya, bisa dibuat asumsi jika semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi perilaku *cyberloafing* mahasiswa.

Gambar 2.1 bagan kerangka Pengaruh regulasi diri dan stress akademik Terhadap Perilaku Cyberloafing.



F. Hipotesis

Berdasarkan uraian dari landasan teori di atas, maka hipotesis pada penelitian ini dapat dipaparkan :

1. Terdapat pengaruh Regulasi diri terhadap Perilaku *Cyberloafing* pada mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro
2. Terdapat pengaruh Stres akademik terhadap Perilaku *Cyberloafing* pada mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro
3. Terdapat pengaruh Regulasi diri dan Stres akademik terhadap Perilaku *Cyberloafing* pada mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis studi yang diterapkan ialah penelitian kuantitatif dengan pendekatan kausalitas. (Azwar, 2010:270) menyatakan bahwa kuantitatif merupakan penelitian yang berfokus pada analisis data-data numerik (angka) untuk kemudian diolah dengan menggunakan metode statistika. Sementara itu, pendekatan penelitian yang dimanfaatkan ialah pendekatan korelasional dengan jenis analisis regresi berganda. Pendekatan analisis regresi berganda merupakan model probabilistic yang menunjukkan bagaimana minimal tiga variable berinteraksi satu sama lain. Variable yang berdampak disebut variable bebas, dan variabilitas yang berdampak disebut variable terikat. (Suyono, 2018: 5). Model analisis berganda ini dibuat pilihan disebabkan pada penelitian ini penulis ingin mengetahui sejauh mana korelasi antara ketiga variabel saling mempengaruhi, yaitu stres akademik dan regulasi diri selaku variabel independent pada perilaku *cyberloafing* sebagai variabel *dependent*.

B. Variabel Penelitian

Terdapat tiga variabel dalam penelitian ini. Ketiga variabel tersebut masing-masing terbagi menjadi satu variabel dependent serta dua variabel independent. Rincian beberapa variabel itu berupa:

1. Variabel *Dependent* (Y) : *Cyberloafing*
2. Variabel *Independent* 1 (X1) : Regulasi Diri
3. Variabel *Independent* 2 (X2) : Stress Akademik

C. Definisi Operasional

1. Cyberloafing

Cyberloafing ialah penggunaan akses internet untuk kepentingan pribadi yang tidak ada kaitannya dengan tugas perkuliahan seperti membuka situs berita,

chat, dan game online. Selanjutnya penelitian ini ialah penelitian *Cyberloafing* yang akan dibuat pengukuran dalam skala *Cyberloafing* yang tersusun atas aspek email serta aspek yang berkaitan dengan browsing. Semakin tinggi skor skala *Cyberloafing* menunjukkan semakin tinggi *Cyberloafing* mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro. Sebaliknya semakin rendah skor yang didapatkan, maka semakin rendah tingkat *Cyberloafing* yang dimiliki mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro.

2. Stres Akademik

Stres akademik ialah bentuk tekanan dan respon negatif dari aktifitas akademik yang dilakukan mahasiswa sehingga berdampak pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Hal yang paling dominan berpengaruh pada aspek fisik seperti ketergantungan terhadap gadget yang mempengaruhi motivasi belajar pada mahasiswa. Variable Stres Akademik dalam penelitian ini diukur dengan skala Stres Akademik dengan aspek fisiologis, perilaku, kognitif, serta afektif. Semakin tinggi skor skala Stres Akademik mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro maka akan semakin tinggi Stres Akademik yang di peroleh mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro. Sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah tingkat Stres Akademik mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro.

3. Regulasi Diri

Regulasi diri ialah kapasitas yang dipunyai individu guna melangsungkan aturan pola hidup dengan baik. Hal ini mencakup kemampuan untuk berpikir, berinteraksi dengan orang lain, serta melakukan aktivitas-aktivitas yang bermanfaat untuk mencapai tujuan hidup. Dengan proses yang dilalui, individu mampu mengalihkan kapasitas mental menjadi keterampilan dalam sebuah wujud kegiatan sebagai hasil dari motivasi laten dan pengaktifan stimulus. Regulasi Diri dalam penelitian ini diukur dengan skala Regulasi Diri. Aspek Metakognitif, Motivasi, dan Perilaku. Semakin tinggi skor skala Regulasi Diri pada mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro maka semakin tinggi Regulasi Diri mahasiswa Sejarah

Universitas Diponegoro, Sebaliknya semakin rendah tingkat Regulasi diri mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro maka semakin rendah tingkat Regulasi Diri mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro.

D. Sumber Data

Terdapat dua sumber data dalam penelitian ini :

1. Sumber Primer

Sumber utama yaitu mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro. Dari sumber data primer yang diperoleh data primer semacam skor nya *cyberloafing*, skor regulasi diri, serta stres akademik.

2. Sumber Sekunder

Sumber data sekunder penelitian ini berasal dari wawancara dengan orang-orang dikampus, termasuk dosen dan tenaga Pendidik lainnya, lalu data dari mahasiswa lewat bidang akademik dan kemahasiswaan kampus.

E. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada kampus Universitas Diponegoro, Jl. Prof. Soedarto, Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah. Khususnya pada prodi Sejarah Fakultas Ilmu Budaya Undip. Berdasarkan pra riset yang sudah dilakukan peneliti terdapat permasalahan *Cyberloafing* pada mahasiswa Sejarah di Universitas Diponegoro.

F. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi ialah generalisasi yang tersusun atas subjek yang mempunyai atribut khusus yang ditentukan oleh peneliti guna dibuat pembelajaran. Pada penelitian ini populasi ialah seluruh siswa Sejarah Universitas Diponegoro, setelah melakukan wawancara kepada pihak terkait maka diperoleh data bahwa mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro dari angkatan 2020, 2021, 2022, dan 2023 ialah berjumlah 495 mahasiswa. (Bagian akademik Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro). Kriteria responden yang menjadi subjek

dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Sejarah yang masih aktif. Kriteria lainnya yaitu memiliki serta membawa gadget seperti *smartphone* ataupun laptop ketika perkuliahan sedang berlangsung didalam kelas.

2. Sampel

Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini ialah Accidental Sampling. Karena peneliti membagi angket dan kuesioner kepada setiap siswa yang bersedia, mereka menggunakan Teknik pengambilan sampel yang tidak disengaja. Menurut (Sugiyono:2019:124) Sampling Insidental / *Accidental Sampling* ialah metode pengambilan sampel yang didasarkan pada kebetulan. Artinya, siapa saja yang memenuhi kriteria penelitian dan secara kebetulan berjumpa pada penelitian bisa dimanfaatkan selaku sampel jika dianggap sesuai selaku sumber data.

Karna populasi mahasiswa Sejarah Universitas Dipenogoro yang pernah melakukan *cyberloafing* tidak diketahui jumlahnya, maka Teknik Penentuan jumlah sampling menggunakan rumus Lemeshow (1997) yaitu:

$$n = \frac{Z^2 \times p(1 - p)}{d^2}$$
$$n = \frac{1,96^2 \times 0,5(1 - 0,5)}{0,10^2} = 96,04$$

Keterangan:

n = Jumlah Sampel

Z = Nilai Standar = 1,96

p = Maksimal estimasi = 50% = 0,5

d = Alpa (0,10) atau sampling eror = 10%

Dengan demikian sampel minimal dibutuhkan untuk penelitian ini ialah 96 orang yang menjawab, yang kemudian akan dibulatkan menjadi 100 orang yang menjawab. Karena populasi yang dituju sangat besar dan dapat berubah-ubah. Penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow(1997). dan jumlah dapat berubah- ubah.

G. Teknik Pengumpulan Data

Data dapat dikumpulkan dengan berbagai cara, dari berbagai sumber, dan dalam berbagai kondisi. Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data sumber primer dalam penelitian ini karena sumber data ini langsung memberi data kepada peneliti (Sugiyono, 2019:137). Pengumpulan data awal dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui platform e-mail seperti *Google Form*. Penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup, yang berarti responden telah memiliki jawaban yang telah ditetapkan sebelumnya oleh peneliti untuk memastikan bahwa jawaban responden sesuai dengan kebutuhan peneliti. Selain itu, peneliti juga menggunakan skala untuk dijadikan sumber mengumpulkan data. Dengan menggunakan tiga skala yaitu skala regulasi diri, skala stres akademik, dan skala *cyberloafing*.

Skala yang digunakan pada penelitian ini merupakan skala empat skor jawaban yang terdiri dari sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). lalu dibuat penyusunan memanfaatkan dua macam pernyataan yakni *favorable* selaku wujud pernyataan yang mendukung dan *unfavorable* selaku wujud pernyataan yang tidak mendukung. Kategori opsi pada respon dengan memberi skor berupa:

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Skor

<i>Favorable</i>	Skor	<i>Unfavorable</i>	Skor
Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

Berikut skala yang digunakan :

1. Skala Perilaku *Cyberloafing*

Spektrum perilaku *cyberloafing* terdiri dari elemen yang diungkapkan Teo (2005: 1086) yakni aktifitas *emailing* serta aktifitas *browsing*. Beberapa aspek ini dimanfaatkan disebabkan merujuk pada jenis perilaku yang dilangsungkan oleh mahasiswa, membuat lebih mudah untuk dipahami dan digunakan di kampus. Table berikut memberi penjelasan lebih lanjut tentang jumlah serta penempatan item yang dimaksudkan guna mengukur skala perilaku *cyberloafing* yang akan diukur, lalu penempatan dalam angket :

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

No.	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	Aktifitas <i>Emailing</i>	1,5,6	2,4,9	6
		3,10	7,8	4
2	Aktifitas <i>Browsing</i>	11,25	12,26	4
		13,14	15,16	4
		17,19	18,20	4

		21,22,27	23,24,28	6
	Jumlah	14	14	28

Jumlah aitem skala perilaku *cyberloafing* sebanyak 12 aitem favorable serta 12 aitem unfavorable. Skala yang dimanfaatkan dalam mengukur skala perilaku *cyberloafing* ini memanfaatkan skala bertingkat 4 skor disebabkan menghindari responden memilih skor tengah. Pada aitem favorable skor yang dibagikan guna jawaban sangat sesuai (SS) ialah 4, sesuai (S) ialah 3, tidak sesuai (TS) ialah 2, dan sangat tidak sesuai (STS) ialah 1. Sedangkan dalam aitem unfavorable skor yang diberikan untuk jawaban sangat sesuai (SS) ialah 1, sesuai (S) ialah 2, tidak sesuai (TS) ialah 3, dan sangat tidak sesuai (STS) ialah 4.

2. Skala Stres Akademik

Dalam penelitian ini, skala stress akademik mengacu pada factor-faktor kognitif, afektif, perilaku, dan fisiologis, seperti yang disebutkan Busari (2014: 599). Table berikut memberikan penjelasan lebih lanjut tentang jumlah serta penempatan item yang dimaksudkan untuk mengukur tingkat stres akademik yang akan diukur, serta penempatannya pada *blue-print* tabel berikut.

Tabel 3.3 Blue-Print Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba

No.	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Kognitif	1,4	2,3	4
		5,7	6,8	4
2.	Afektif	9,12	10,13	4
		11,15	14,16	4
3.	Behavioral	17	19	2
		18,21	20,22	4
4.	Fisiologis	23	26	2
		25	28	2
		24	27	2
	Jumlah	14	14	28

Jumlah aitem skala stres akademik berjumlah 22 aitem favorable dan 22 aitem unfavorable, skala yang dimanfaatkan selaku dasar dalam penyusunan skala stres akademik ini ialah skala bertingkat 4 guna menghindari responden memilih skor tengah. Yang mana pada aitem favorable jawaban sangat sesuai (SS) diberi skor 4, sesuai (S) diberi skor 3, tidak sesuai (TS) diberi skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 1. Sementara untuk jawaban unfavorable sangat sesuai (SS) diberi skor 1, sesuai (S) diberi skor 2, tidak sesuai (TS) diberi skor 3, dan sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 4.

3. Skala Regulasi Diri

Zimmerman (1989) menjabarkan jika regulasi diri meliputi tiga aspek, dimana aspek-aspek tersebut dapat diaplikasikan dalam proses pembelajaran, yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku. Maka, ketiga aspek tersebut yang akan dijadikan indikator dalam skala regulasi diri. Jumlah dan penempatan aitem yang direncanakan guna skala kontrol diri yang akan diukur lalu penempatannya dalam angket, secara lebih jelas akan dijabarkan dalam *blue-print* tabel berikut.

Tabel 3.4 Blue-Print Skala Regulasi Diri Sebelum Uji Coba

No.	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Metakognitif	17,18,19	3,4,5	6
		22,23,24	10,11,12	6
2.	Motivasi	20,21	8,9	4
3.	Perilaku	13,14	1,2	4
		6,7	15,16	4
	Jumlah	12	12	24

H. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas dapat diartikan sebagai sebuah indeks yang menandakan alat ukur dalam sebuah penelitian tersebut sungguh-sungguh mengukur apa yang

diukur (Noor, 2011:132). Indikasi sebuah instrumen dikatakan valid bila memiliki validitas tinggi. Semakin tinggi validitasitem pada instrumen maka item tersebut semakin baik. Sebaliknya instrumen yang kurang valid bermakna mempunyai validitas rendah. Instrumen yang valid bermakna instrumen itu bisa dimanfaatkan guna memperoleh data yang valid. Dalam penelitian ini instrument akan dikonsultasikan terlebih dahulu dengan dosen pembimbing demi kelayakan tiap butir aitem. Peneliti menggunakan validitas isi, yang mana dalam pelaksanaan estimasi melalui uji kelayakan isi tes dengan panel analisis rasional atau melalui penilaian ahli (*expert judgement*) (Azwar, 2010: 8). Sugiyono (2019: 228) juga menambahkan bahwa apabila koefisien korelasi $\geq 0,3$ maka dinyatakan valid, sementara apabila koefisien korelasi $\leq 0,3$ maka dinyatakan tidak valid.

2. Reliabilitas

Dalam sebuah penelitian, Reliabilitas instrumen ialah syarat guna pengujian keabsahan instrumen. Secara general instrumen yang valid pasti reliabel, tetapi pengujian reliabilitas instrumen butuh dilangsungkan. Lebih jauh, pandangan Noor (2011 :130) reliabilitas dapat didefinisikan sebagai indeks yang menunjukkan sejauh mana sebuah alat ukur bisa dibuat percaya serta andal. Penghitungan reliabilitas pada instrument ini memanfaatkan bantuan aplikasi IBM SPSS *statistics version 2.4*. Untuk mengukur konsistensi dari aitem yang ada dalam instrument peneliti menggunakan teknik analisis alpha cronbach. Instrumen penelitian dikatan reliabel maka nilai alpha cronbach $\geq 0,6$ begitupun sebaliknya apabilan nilai alpha cronbach $\leq 0,6$ maka instrument penelitian dinyatakan tidak reliabel.

3. Hasil Uji Validitas

Uji validitas yang sudah dilaksanakan oleh peneliti yang mengikutsertkan 50 responden. Uji validitas yang dilakukan yaitu menggunakan software SPSS 26.0 version for windows.

a. Perilaku *Cyberloafing*

Skala perilaku *cyberloafing* yang diujicobakan pada responden sebanyak 28 butir aitem. Responden pada data try out ini yaitu mahasiswa prodi Sejarah dari Universitas Negeri Semarang dengan melibatkan 50 responden. Setelah dilakukan proses pengujian data menggunakan perhitungan SPSS dapat dilihat pada bagian Corrected Item-Total Correlation bahwa sebanyak 22 aitem ditetapkan valid dan sebanyak 6 aitem ditetapkan gugur karena koefisien korelasi validitas yang diperoleh $r_{xy} < 0,3$. Maka dengan demikian aitem yang gugur dari skala perilaku *cyberloafing* yakni pada aitem nomor 12, 16, 23, 24, 25, 26.

Berikut ialah blue print dari perilaku *cyberloafing* yang digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Tabel 3.5 Blue-Print Skala Perilaku *Cyberloafing* Setelah Uji Coba

C

No.	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Aktifitas <i>Emailing</i>	1,5,6	2,4,9	6
		3,10	7,8	4
2	Aktifitas <i>Browsing</i>	11,25*	12*,26*	4
		13,14	15,16*	4
		17,19	18,20	4
		21,22,27	23*,24*,28	6
	Jumlah	14	14	28

Catatan : aitem yang terdapat tanda () merupakan aitem yang gugur*

b. Stress Akademik

Skala stress akademik yang diujicobakan pada responden sebanyak 28 butir aitem. Responden pada data try out ini yaitu mahasiswa prodi Sejarah dari Universitas Negeri Semarang dengan melibatkan 50 responden. Setelah dilakukan proses pengujian data menggunakan perhitungan SPSS dapat dilihat pada bagian Corrected Item-Total Correlation bahwa sebanyak 27 aitem ditetapkan valid dan sebanyak 1 aitem ditetapkan gugur karena koefisien korelasi validitas yang diperoleh $r_{xy} < 0,3$. Maka dengan demikian aitem yang gugur dari skala *cyberloafing* yakni pada aitem nomor 17.

Berikut ialah blue print dari stress akademik yang digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Tabel 3.6 Blue-Print Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba

No.	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Kognitif	1,4	2,3	4
		5,7	6,8	4
2.	Afektif	9,12	10,13	4
		11,15	14,16	4
3.	Behavioral	28	19	2
		18,21	20,22	4
4.	Fisiologis	23	26	2

		25	17*	2
		24	27	2
	Jumlah	14	14	28

Catatan : aitem yang terdapat tanda () merupakan aitem yang gugur*

c. Regulasi Diri

Skala regulasi diri yang diujicobakan pada responden sebanyak 24 butir aitem. Responden pada data try out ini yaitu mahasiswa prodi Sejarah dari Universitas Negeri Semarang dengan melibatkan 50 responden. Setelah dilakukan proses pengujian data menggunakan perhitungan SPSS dapat dilihat pada bagian Corrected Item-Total Correlation bahwa sebanyak 20 aitem ditetapkan valid dan sebanyak 4 aitem ditetapkan gugur karena koefisien korelasi validitas yang diperoleh $r_{xy} < 0,3$. Maka dengan demikian aitem yang gugur dari skala *cyberloafing* yakni pada aitem nomor 6, 15, 16, dan 17.

Berikut ialah blue print dari regulasi diri yang digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Tabel 3.7 Blue-Print Skala Regulasi Diri Setelah Uji Coba

No.	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Metakognitif	17*,18,19	3,4,5	6
		22,23,24	10,11,12	6
2.	Motivasi	20,21	8,9	4
3.	Perilaku	13,14	1,2	4
		6*,7	15*,16*	4
	Jumlah	12	12	24

Catatan : aitem yang terdapat tanda () merupakan aitem yang gugur*

4. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas sudah dilaksanakan oleh peneliti yang melibatkan 50 responden. Pada uji reliabilitas dilangsungkan dengan menggunakan software SPSS 26.0 version for windows.

a. Perilaku *Cyberloafing*

Berikut terdapat tabel yang didapatkan dari pengolahan uji reliabilitas skala perilaku *cyberloafing*

Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Perilaku *Cyberloafing* Setelah Aitem Valid

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.916	22

Hasil uji reliabilitas pada skala perilaku *cyberloafing* menghasilkan aitem yang telah dinyatakan valid sebanyak 22 butir aitem dan diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,916. Maka dari itu, skala perilaku *cyberloafing* dikatakan reliabel karena koefisiensi reliabilitas pada Cronbach's Alpha $\geq 0,6$.

b. Stress Akademik

Berikut terdapat tabel yang didapatkan dari pengolahan uji reliabilitas skala stress akademik.

Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stress Akademik Setelah Aitem Valid

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.925	27

Hasil uji reliabilitas pada skala stress akademik menghasilkan aitem yang telah dinyatakan valid sebanyak 27 butir aitem dan diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,916. Maka dari itu, skala stress akademik dikatakan reliabel karena koefisiensi reliabilitas pada Cronbach's Alpha $\geq 0,6$.

c. Regulasi Diri

Berikut terdapat tabel yang didapatkan dari pengolahan uji reliabilitas skala regulasi diri.

Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri Setelah Aitem Valid

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.893	20

Hasil uji reliabilitas pada skala regulasi diri menghasilkan aitem yang telah dinyatakan valid sebanyak 20 butir aitem dan diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,870. Maka dari itu, skala regulasi diri dikatakan reliabel karena koefisiensi reliabilitas pada Cronbach's Alpha $\geq 0,6$.

I. Analisis Data

1. Uji Normalitas

Dalam sebuah penelitian, keadaan data berdistribusi normal harus dipenuhi. Uji normalitas dapat dilakukan dengan berbagai cara. Dalam penelitian ini, model *Kolmogorov-Smirnov* digunakan nilai dengan menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS *statistics* dengan nilai signifikansi (P) Jika $P > 0,05$. Hasil uji normalitas dilakukan melalui *Kolmogorov-Smirnov* dengan komputer pada software IBM SPSS *statistics version 24.0*

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk menentukan kecenderungan data untuk membentuk garis linier. Tujuan dari uji ini ialah untuk mengetahui bagaimana satu variable mempengaruhi variable lainnya (Priyanto, 2016: 46). Peneliti menguji linieritas dua variable dengan teknik *Tes for Linierity* menggunakan SPSS 2.4 *for windows* Putu serta Agung (2018: 68) signifikansi ialah perihal yang butuh dibuat perhatian guna uji linieritas, jika pada baris *linierity* $p < 0.05$ bisa dibuat perkataan korelasi antar variabel dependen dengan variabel independen bermakna, dan pada baris *deviation from linearity* jika $p > 0.05$ maka bersifat linier.

3. Uji Multikolinieritas

Tujuan guna mengerti apakah ada hubungan yang kuat (Korelasi) antar variabel independen dan variabel dependen. uji regresi berganda yang baik wajibnya tidak mengalami gejala multikolinieritas. Uji multikolinieritas bisa dimengerti lewat nilai tolerance. Jika nilai tolerance $>0,10$ maka tidak terjadi gejala multikolinieritas, sedangkan jika nilai toleranch $<0,10$ maka ada gejala multikolinierita.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilangsungkan guna mengerti apakah hipotesis diterima atau ditolak. Ini dilangsungkan hanya jika uji hipotesis sebelumnya melengkapi semua syarat. Dalam penelitian, seluruh uji hipotesis yang dilangsungkan dibuat pernyataan melengkapi, sehingga uji ini bisa diteruskan. Menurut hipotesis ada tiga factor yang mempengaruhi perilaku cyberloafing mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro: stress akademik, regulasi diri dan perilaku *cyberloafing*. Jadi, semakin banyak actor yang mempengaruhi setiap variable, semakin baik hasil penelitian ini dilakukan dengan uji regrsi linier berganda. Dilakukan dengan Windows SPSS 2.4.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

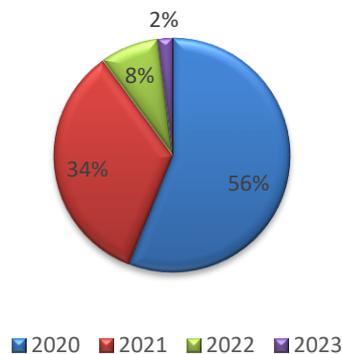
1. Deskripsi Subjek

Responden yang terlibat dalam penelitian ini ialah mahasiswa Prodi Sejarah Universitas Diponegoro yang terdiri dari 4 (empat) angkatan. Jumlah responden penelitian ini sebanyak 102 mahasiswa Sejarah UNDIP. Deskripsi informasi cyberloafing, stress akademik, dan regulasi diri diuraikan sebagai berikut.

a. Berdasarkan Tahun Angkatan

Diagram 4.1 Deskripsi Penelitian Berdasarkan Tahun Angkatan

Tahun Angkatan

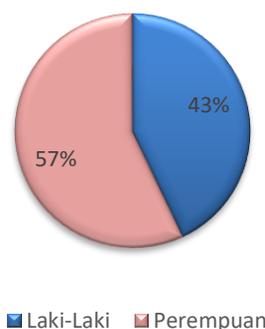


Berdasarkan diagram diatas dapat dilihat melalui tahun angkatan responden antara lain angkatan 2020 sebanyak 57 responden atau sebesar (56%), angkatan 2021 sebanyak 35 responden atau sebesar (34%), angkatan 2022 sebanyak 8 responden atau sebesar (8%), dan angkatan 2023 sebanyak 2 responden atau sebesar (2%)

b. Berdasarkan Jenis Kelamin

Diagram 4.2 Deskripsi Penelitian Berdasarkan Tahun Angkatan

Jenis Kelamin



Berdasarkan diagram diatas dapat dilihat melalui jenis kelamin responden, yaitu dengan jumlah responden laki – laki sebanyak 44 atau sebesar (43%) dan jumlah responden perempuan sebanyak 58 atau sebesar (57%).

2. Deskripsi Penelitian

Tabel 4. 1 Hasil Deskripsi Data Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Perilaku Cyberloafing	102	22.00	65.00	48.686 3	9.51183
Stress Akademik	102	28.00	75.00	55.745 1	9.96398
Regulasi Diri	102	36.00	78.00	56.666 7	8.15607
Valid N (listwise)	102				

Berdasarkan data di tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil uji deskriptif menjelaskan bahwa Variabel regulasi diri (X1)

memperlihatkan nilai minimum sebesar 36, nilai maksimum sebesar 78, nilai rata-rata (mean) sebesar 56,66 dan standar deviasi sebesar 8,156. Variabel Stress Akademik (X2) memperlihatkan nilai minimum sebesar 28, nilai maksimum sebesar 75, nilai rata-rata (mean) sebesar 55,74 dan standar deviasi sebesar 9,963. Variabel perilaku *cyberloafing* (Y) memperlihatkan nilai minimum sebesar 22, maksimum sebesar 65, dan rata-rata (mean) sebesar 48,68 serta standar deviasi sebesar 9,511. Dengan demikian dapat dilakukan kategorisasi data penelitian sebagai berikut :

3. Kategorisasi Variabel Penelitian

a. Kategorisasi Variabel Cyberloafing

Tabel 4.2 Kategori Skor Variabel *Cyberloafing*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	<44	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	44-66	Sedang
$M + 1SD \leq X$	≥ 66	Tinggi

Kategorisasi rumusan diatas dapat diketahui bahwa skor *cyberloafing* pada mahasiswa Prodi Sejarah UNDIP dinilai memiliki tingkat *cyberloafing* yang tinggi jika memperoleh skor lebih besar dari 66, kemudian dikatakan mempunyai tingkat *cyberloafing* yang sedang atau cukup jika memperoleh skor diantara 44-66, dan dikatakan mempunyai tingkat *cyberloafing* yang rendah jika memperoleh skor kurang dari 44. Sehingga hasil yang didapatkan dari tingkat *cyberloafing* pada mahasiswa Prodi Sejarah UNDIP ialah sebagai berikut.

Tabel 4.3 Distribusi Variabel Perilaku *Cyberloafing*

		KATEGORI_CYBERLOAFING			Cumulati ve Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	RENDA H	28	27.5	27.5	27.5
	SEDAN G	74	72.5	72.5	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

Berdasarkan perolehan deskriptif statistik pada tabel di atas, menunjukkan bahwa mahasiswa Prodi Sejarah Universitas Diponegoro memiliki tingkat perilaku *cyberloafing* yang rendah sebanyak 28 mahasiswa atau sebesar (27,5%), memiliki *cyberloafing* yang sedang sebanyak 74 mahasiswa atau sebesar (72,5%). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa perilaku *cyberloafing* mahasiswa Prodi Sejarah Universitas Diponegoro berada dalam kategori sedang yakni sebanyak 74 mahasiswa atau sebesar (72,5%).

b. Kategorisasi Variabel Regulasi Diri

Tabel 4.4 Kategori Skor Variabel Regulasi Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	<40	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	40-60	Sedang
$M + 1SD \leq X$	≥ 60	Tinggi

Kategorisasi rumusan diatas dapat diketahui bahwa skor regulasi diri pada mahasiswa Prodi Sejarah UNDIP dinilai memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi jika memperoleh skor lebih besar dari 60, kemudian dikatakan mempunyai tingkat regulasi diri yang

sedang atau cukup jika memperoleh skor diantara 40-60, dan dikatakan mempunyai tingkat regulasi diri yang rendah jika memperoleh skor kurang dari 40. Sehingga hasil yang didapatkan dari tingkat regulasi diri pada mahasiswa Prodi Sejarah UNDIP ialah sebagai berikut.

Tabel 4.5 Distribusi Variabel Regulasi Diri

		KATEGORISASI REGULASI DIRI			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	1	1.0	1.0	1.0
	SEDANG	66	64.7	64.7	65.7
	TINGGI	35	34.3	34.3	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

Berdasarkan perolehan deskriptif statistik pada tabel di atas, menunjukkan bahwa mahasiswa Prodi Sejarah Universitas Diponegoro memiliki tingkat regulasi diri yang rendah sebanyak 1 mahasiswa atau sebesar (1%), memiliki regulasi diri yang sedang sebanyak 66 mahasiswa atau sebesar (64,7%), serta yang memiliki regulasi diri tinggi sebanyak 35 mahasiswa atau sebesar (34,3%). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri mahasiswa Prodi Sejarah Universitas Diponegoro berada dalam kategori sedang yakni sebanyak 66 mahasiswa atau sebesar (64,7%).

c. Kategorisasi Variabel Stress Akademik

Tabel 4.6 Kategori Skor Variabel Stress Akademik

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	<54	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	54-81	Sedang
$M + 1SD \leq X$	≥ 81	Tinggi

Kategorisasi rumusan diatas dapat diketahui bahwa skor regulasi diri pada mahasiswa Prodi Sejarah UNDIP dinilai memiliki tingkat stress akademik yang tinggi jika memperoleh skor lebih besar dari 81, kemudian dikatakan mempunyai tingkat stress akademik yang sedang atau cukup jika memperoleh skor diantara 54-81, dan dikatakan mempunyai tingkat stress akademik yang rendah jika memperoleh skor kurang dari 54. Sehingga hasil yang didapatkan dari tingkat stress akademik pada mahasiswa Prodi Sejarah UNDIP ialah sebagai berikut.

Tabel 4.7 Distribusi Variabel Stress Akademik

KATEGORI STRES AKADEMIK

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulati ve Percent
Valid RENDAH	34	33.3	33.3	33.3
SEDANG	68	66.7	66.7	100.0
Total	102	100.0	100.0	

Berdasarkan perolehan deskriptif statistik pada tabel di atas, menunjukkan bahwa mahasiswa Prodi Sejarah Universitas Diponegoro memiliki tingkat stress akademik yang rendah sebanyak 34 mahasiswa atau sebesar (33,3%), memiliki stress

akademik yang sedang sebanyak 68 mahasiswa atau sebesar (66,7%). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa stress akademik mahasiswa Prodi Sejarah Universitas Diponegoro berada dalam kategori sedang yakni sebanyak 68 mahasiswa atau sebesar (66,7%).

B. Hasil Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki syarat yaitu persebaran data yang digunakan harus normal, jika persebaran data tidak normal maka data yang diperoleh tidak bisa dinyatakan mewakili gambaran besaran populasi. Menurut Sugiyono (2019:76) dilakukannya uji normalitas bertujuan mengetahui apakah model regresi variabel terikat dan variabel bebas keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas data dengan teknik Kolmogorov-Smirnov. Menurut Priyatno (2016: 97) dasar pengambilan keputusan dalam metode pendekatan *Kolmogorov Smirnov* dengan melihat nilai signifikasi yang didapatkan $> 0,05$, maka data tersebut berdistribusi normal. Sedangkan jika nilai signifikasi yang didapatkan $< 0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		102
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.02123591
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.057
	Positive	.057
	Negative	-.046

Test Statistic	.057
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.

Berdasarkan tabel diatas hasil pengujian normalitas menggunakan Kolmogorov smirnov menghasilkan nilai signifikansi yaitu asymp. Sig. (2-tailed) atau probabilitas sejumlah 0,200. Dari pengujian data tersebut, nilai signifikansi yang dihasilkan lebih besar dari 0,05 ($0,200 > 0,05$). Bisa dibuat simpulan jika data pada penelitian ini berdistribusi normal. semacam yang sudah dibuat syarat. Maka bisa dibuat simpulan jika data penelitian ini berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Dalam uji ini menurut Priyatno (2016: 106) bertujuan untuk menentukan apakah dua variabel mempunyai hubungan linear atau non linear. Menurut Azwar (2010: 53) untuk dasar pengambilan Keputusan uji linieritas yaitu dengan melihat nilai signifikansi, dilihat dari nilai Deviation from Linearity ($p > 0,05$) itu berarti hubungan kedua variabel dapat dikatakan linear, sebaliknya jika nilai signifikansi ($p > 0,05$) itu berarti hubungan kedua variabel tidak linear.

Tabel 4.9 Hasil Uji Linieritas

No.	Variabel	Deviation From Linierty	Linerity	Keterangan
1.	Perilaku <i>cyberloafing</i> dan regulasi diri	0,430	0,000	Linier
2.	Perilaku <i>cyberloafing</i> dan stress akademik	0,95	0,000	Linier

Berdasarkan hasil analisis uji linieritas pada variabel Stress Akademik terhadap perilaku *Cyberloafing* menghasilkan nilai Deviation from linearity sebesar $0,95 > 0,05$. Maknanya nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara Stress akademik dengan perilaku *Cyberloafing*. Selanjutnya pada variabel Regulasi Diri terhadap perilaku *Cyberloafing* berdasarkan tabel diatas menghasilkan nilai Sig. Deviation from linearity sejumlah $0,430 > 0,05$. Maknanya nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka bisa dibuat simpulan jika ada hubungan yang linear antara Regulasi Diri terhadap perilaku *Cyberloafing*.

3. Uji Multikolinieritas

Dalam uji ini bertujuan untuk mendapati ada atau tidaknya korelasi antar variabel independen pada suatu model regresi. Apabila tidak ada hubungan antar variabel independennya, maka data dikatakan baik. Pengukuran uji multikolinieritas menurut Subianto (2016: 702) dasar pengambilan keputusan dapat diketahui apabila nilai VIF < 10 kemudian nilai tolerance $> 0,1$, maka model regresi yang dihasilkan tidak tergejala multikolinieritas.

Tabel 4.10 Hasil Uji Multikolinieritas antar variabel bebas (independen)

No.	Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
1.	Regulasi diri	0,996	1,004	Tidak terjadi gejala multikolinieritas
2.	Stress akademik	0,996	1,004	Tidak terjadi gejala multikolinieritas

Berdasarkan hasil uji analisis multikolinieritas pada tabel diatas menghasilkan nilai tolerance pada variabel stress akademik dan regulasi

diri sebesar $0,996 > 0,100$ dan VIF pada variabel stress akademik dan regulasi memiliki nilai $1,004 < 10,00$. Dari hasil tersebut menandakan jika tidak terdapat adanya gejala multikolinearitas pada variabel bebas (independen) yaitu stress akademik dan regulasi diri.

C. Hasil Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji asumsi klasik, tahapan berikutnya ialah uji hipotesis. Pada penelitian ini terdapat tiga hipotesis yang diajukan oleh peneliti.

Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis secara Parsial

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	57.197	5.603		10.207	.000
	Stress Akademik	.493	.061	.517	8.108	.000
	Regulasi Diri	-.636	.074	-.545	-8.549	.000

a. Dependent Variable: Perilaku cyberloafing

1. Hipotesis Pertama

Berdasarkan hasil analisis data Uji Parsial pada variabel Regulasi diri menandakan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,01$. Bisa dibuat arti bahwa hipotesis pertama diterima dilihat dari nilai signifikansi kurang dari 0,01, maka variabel Regulasi diri menandakan mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel perilaku *Cyberloafing* pada Mahasiswa Prodi Sejarah Universitas Diponegoro.

Tabel 4.12 Prediktor Regulasi Diri dan Perilaku *Cyberloafing*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.577 ^a	.333	.326	7.80611

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada tabel di atas dapat diketahui nilai R square 0,333 atau sebesar (33,3%) yang artinya variabel regulasi diri memiliki pengaruh terhadap variabel Perilaku *cyberloafing* sebesar (33,3%) dan sisanya (66,7%) dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini.

2. Hipotesis Kedua

Berdasarkan hasil analisis data Uji Parsial pada variabel stress akademik menandakan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,01$. Bisa dibuat arti bahwa hipotesis kedua diterima dilihat dari nilai signifikansi kurang dari 0,01, maka variabel stress akademik menandakan mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel perilaku *Cyberloafing* pada Mahasiswa Prodi Sejarah Universitas Diponegoro.

Tabel 4.13 Prediktor Stress Akademik dan Perilaku *Cyberloafing*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.551 ^a	.303	.296	7.97826

a. Predictors: (Constant), Stress Akademik

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada tabel di atas dapat diketahui nilai R square 0,303 atau sebesar (30,3%) yang artinya variabel stress akademik memiliki pengaruh terhadap variabel perilaku *cyberloafing*

sebesar (30,3%) dan sisanya (69,7%) dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini.

3. Hipotesis Ketiga

Dalam uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah hipotesis ketiga dapat diterima atau ditolak. Serta penetapan variabel regulasi diri dan stress akademik terhadap perilaku *cyberloafing* secara bersamaan.

Tabel 4.14 Persamaan Regresi Linear Berganda

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5476.177	2	2738.089	74.027	.000 ^b
	Residual	3661.783	99	36.988		
	Total	9137.961	101			

a. Dependent Variable: Cyberloafing

b. Predictors: (Constant), Regulasi Diri, Stress Akademik

Hasil analisis data pada tabel diatas menandakan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,01$. Bisa dibuat arti jika nilai signifikansi kurang dari 0,01 maka dapat disimpulkan bahwa variabel independen yaitu regulasi diri dan stress akademik berpengaruh signifikan dengan variabel dependen secara bersamaan. Sehingga bisa dibuat penarikan simpulan bahwa hipotesis ketiga diterima jadi mahasiswa prodi Sejarah Universtias Diponegoro saat melakukan aktivitas *cyberloafing* dipengaruhi adanya regulasi diri dan stress akademik.

Tabel 4.15 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.774 ^a	.599	.591	6.08175

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri, Stress Akademik

Berdasarkan hasil perolehan deskriptif statistik di atas adjusted R square yang diperoleh 0,591 atau sebesar (59,1%) yang artinya variabel regulasi diri dan stress akademik memiliki pengaruh terhadap variabel perilaku *cyberloafing* sebesar (59,1%) dan sisanya sebesar (40,9%) dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini.

Berkaitan dengan tabel hasil uji hipotesis di atas, maka diperoleh hasil persamaan uji regresi linear berganda dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$
$\text{Perilaku Cyberloafing} = 57,197 + (-0,636) (\text{Regulasi Diri}) + 0.493$ <p style="text-align: center;">(Stress Akademik)</p>

Persamaan garis regresi yang dihasilkan, maka model regresi tersebut dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

- a. Konstanta sebesar 57,197 artinya apabila regulasi diri dan stress akademik adalah 0, maka perilaku *cyberloafing* adalah 57,197
- b. Koefisien regresi variabel regulasi diri, yaitu (-0,636) artinya apabila variabel bebas (independen) lain nilainya tetap dan total regulasi diri mengalami kenaikan 1 satuan, maka perilaku *cyberloafing* mengalami kenaikan sebesar (-0,636).
- c. Koefisien regresi variabel stress akademik, yaitu 0.493 artinya jika variabel bebas (independen) lain nilainya tetap dan total stress akademik mengalami kenaikan 1 satuan, maka perilaku *cyberloafing* mengalami kenaikan sebesar 0.493.

D. Pembahasan

Penelitian ini melibatkan mahasiswa Prodi Sejarah Universitas Diponegoro yang terdiri atas 4 (empat) mulai dari tahun 2020, 2021, 2022, dan 2023 yakni sebanyak 102 responden. Tujuan dilaksanakannya penelitian ini ialah untuk mengkaji tiga hipotesis yang diajukan oleh peneliti.

Hipotesis pertama menyatakan bahwa terdapat pengaruh regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Program Studi Sejarah Universitas Diponegoro. Dapat diketahui dengan besaran nilai signifikansi sebesar 0,000 yang dimana nilai tersebut $<0,01$. Selanjutnya, dapat dikatakan semakin tinggi tingkat regulasi diri mahasiswa Prodi Sejarah Undip, maka semakin tinggi pula perilaku *cyberloafing* yang dimiliki oleh mahasiswa Prodi Sejarah Undip.

Hasil data deskriptif statistic tersebut menandakan bahwa terdapat pengaruh negatif dalam kategori sedang atau cukup pada variable regulasi diri yaitu sebanyak 66 mahasiswa atau sebesar (64,7%). Selanjutnya untuk besaran pengaruh variabel regulasi diri dilihat dari nilai R Square yang menghasilkan sebesar 0,333 atau (33,3%). Dalam hal ini artinya variabel regulasi diri dapat memberikan peran sebesar (33,3%) untuk mempengaruhi variabel perilaku *cyberloafing* dan sisanya sebesar (66,7%) dipengaruhi oleh variabel lain diluar dari penelitian. Menurut Murad, (2022: 13) seseorang yang mampu melakukan regulasi diri dengan baik terdiri dari adanya faktor internal dan eksternal pada diri individu. Faktor internal yaitu mampu untuk observasi diri, mampu memproses penilaian ataupun mengadili tingkah laku diri sendiri maupun orang lain, serta dapat memberikan reaksi diri yang afektif. Bukan hanya mengenai faktor internal saja, akan tetapi juga faktor eksternal turut andil dalam proses terjadinya regulasi diri pada individu, 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 tabel kategori dapat dilihat bahwa sebanyak 1 mahasiswa atau sebesar (1%) memiliki tingkat regulasi diri yang rendah, untuk regulasi diri yang sedang sebanyak 66 mahasiswa atau sebesar (64,7%), serta yang memiliki regulasi diri tinggi sebanyak 35 mahasiswa atau sebesar (34,3%). Maka dari itu tingkat regulasi diri mahasiswa Program Studi Sejarah Universitas Diponegoro berada dalam kategori sedang yakni sebanyak 66 mahasiswa atau sebesar (64,7%). Hal ini dikarenakan beberapa faktor internal dan faktor eksternal diri individu tidak berjalan selaras. Faktor eksternal yang terlalu memicu individu sehingga tidak mampu melakukan regulasi diri dengan baik seperti faktor lingkungan sekitar karena tidak adanya referensi untuk mengevaluasi sikap individu sendiri dengan menerapkan langkah penguatan. Sehingga faktor internal seperti sikap, perasaan, memberikan reaksi afektif tidak mampu beriringan dengan faktor eksternal. Maka dari itu kebanyakan dari mereka tidak mampu mengelola atau mengatur dirinya. Lalu ini berdampak pada keyakinan atau penilaian individu yang tidak tepat sehingga ini menjadi penyebab seseorang tidak mampu melakukan regulasi diri dengan baik.

Hasil penelitian ini sejalan dan dikuatkan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ra'iyati (2023: 110) bahwa regulasi dapat berpengaruh negatif secara signifikan terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Jurusan Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin. Artinya penelitian yang dilakukan oleh Ra'iyati (2023: 110) mendukung hasil temuan pada penelitian ini bahwa jika semakin tinggi regulasi diri mahasiswa maka semakin rendah perilaku *cyberloafing* yang dilakukan. Begitupun sebaliknya jika Tingkat regulasi diri mahasiswa rendah maka perilaku *cyberloafing* semakin tinggi untuk dilakukan. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan dan Nastasia (2018) menghasilkan bahwa self-

regulation memberikan kontribusi hubungan negatif yang signifikan terhadap cyberloafing pada mahasiswa pascasarjana Universitas X, yang ditunjukkan dengan nilai (p) sig sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Sehingga dapat diartikan bahwa jika perilaku cyberloafing tinggi maka self-regulation rendah, dan sebaliknya jika self-regulation tinggi maka perilaku cyberloafing akan turun.

Menurut (Rachmah, 2015) dilakukannya proses regulasi diri pada individu dalam belajar akan memberikan dorongan terhadap seseorang untuk menetapkan suatu tujuan, menilainya, dan melakukan penyesuaian yang diperlukan untuk menunjang pencapaian. Menurut temuan penelitian lain, keberhasilan akademik seseorang secara signifikan dipengaruhi oleh kemampuannya mengatur pembelajarannya. Menurut penelitian Wang et al., (2014), kurangnya pengendalian diri dan perasaan tidak tenang menyebabkan orang menjadi tergantung pada media sosial dan menyebabkan terjadinya aktivitas diluar dugaan seperti perilaku *cyberloafing*. Menurut temuan penelitian Wanjohi et al., (2015), mahasiswa lebih memilih menggunakan media sosial karena kurang memiliki kontrol diri. Selama kelas sebagian besar siswa tidak dapat mengendalikan dorongan untuk menggunakan media sosial dan tidak dapat menghentikannya sehingga dapat mengganggu kemampuan untuk belajar. Regulasi diri yang kurang efektif dapat menjadikan seseorang mengalami permasalahan psikologis, seperti depresi atau gangguan kecemasan. Regulasi diri bukan hanya mengendalikan respon, akan tetapi juga perilaku untuk mencegah agar tidak terjadi hal yang melenceng dan kembali pada standar normal (Baumister & Heartherton, 1996). Selain itu kemampuan seseorang yang dapat meregulasi diri dalam belajar dapat mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang siap secara kognitif, motivasional dan behavioral akan lebih percaya diri dalam proses belajar. Regulasi diri memiliki peran yang penting bagi kehidupan mahasiswa,

karena regulasi diri memiliki sifat reaktif dalam mencapai sebuah tujuan, serta proaktif untuk menjadikan individu terpacu untuk membuat tujuan yang sifatnya lebih tinggi. Keberadaan dari regulasi diri seseorang tidak lepas dari adanya pengaruh faktor internal dan eksternal yang ada di dalam diri individu. Dimana keduanya saling berinteraksi, dan tidak lepas dari kegiatan yang mereka lakukan setiap harinya. Begitu juga dengan mahasiswa yang memiliki kegiatan berbeda-beda. Diantaranya menurut Alwisol (2011) seseorang yang mampu melakukan regulasi diri dengan baik karena adanya faktor observasi diri yang baik, proses penilaian, serta reaksi diri yang efektif. Individu yang mampu melakukan regulasi diri dengan baik juga akan memberikan manfaat bagi seseorang dalam bidang akademik. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Bodrova dan Leong (2017), bahwa keberhasilan pembelajaran tidak hanya dilakukan dengan cara mengatasi kesenjangan dalam hal ketrampilan dan pengetahuannya saja. Namun, juga harus diatasi perkembangan regulasi diri sebagai ketrampilan dasar yang memungkinkan dalam belajar.

Polat (2012: 5) menyatakan bahwa faktor penyebab *cyberloafing* suatu instansi ialah faktor individu, organisasi, serta situasional. Salah satunya yaitu faktor individual yaitu adanya regulasi diri yang baik, menurut Chen (2010: 1644) menunjukkan jika regulasi diri menjadi faktor penentuan perilaku *cyberloafing*. Regulasi diri pula bisa membuat pencegahan seseorang dari perilaku *cyberloafing*. Sedangkan, pada penelitian Margaretha (2013: 12) disebutkan jika regulasi diri membagikan kontribusi pengaruh pada perilaku *cyberloafing* mahasiswa.

Hipotesis kedua menyatakan bahwa terdapat pengaruh stress akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Program Studi Sejarah Universitas Diponegoro. Dapat diketahui dengan besaran nilai signifikansi sebesar 0,000 yang dimana nilai tersebut $<0,01$. Selanjutnya, dapat dikatakan semakin tinggi tingkat stress akademik mahasiswa Prodi

Sejarah Undip, maka semakin tinggi pula perilaku *cyberloafing* yang dimiliki oleh mahasiswa Prodi Sejarah Undip.

Hasil data deskriptif statistic tersebut menandakan bahwa terdapat pengaruh positif dalam kategori sedang atau cukup pada variable regulasi diri yaitu sebanyak 68 mahasiswa atau sebesar (66,7%). Selanjutnya untuk besaran pengaruh variabel stress akademik dilihat dari nilai R Square yang menghasilkan sebesar 0,303 atau (30,3%). Dalam hal ini artinya variabel stress akademik dapat memberikan peran sebesar (30,3%) untuk mempengaruhi variabel perilaku *cyberloafing* dan sisanya sebesar (69,7%) dipengaruhi oleh variabel lain diluar dari penelitian. Menurut Fitria (2020: 15) stres akademik disebabkan oleh adanya faktor academic stressor yang ini muncul dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya belajar, banyaknya tugas, rendahnya nilai/prestasi dan cemas dalam menghadapi ujian.

Berdasarkan tabel kategori dapat dilihat bahwa sebanyak 34 mahasiswa atau sebesar (33,3%) memiliki tingkat stress akademik yang rendah, untuk stress akademik yang sedang sebanyak 68 mahasiswa atau sebesar (66,7). Maka dari itu tingkat stress akademik mahasiswa Program Studi Sejarah Universitas Diponegoro berada dalam kategori sedang yakni sebanyak 68 mahasiswa atau sebesar (66,7%). Hal ini dikarenakan beberapa faktor menurut Fahrizal, (2019: 11-12) seperti lingkungan yang dimana ini mampu menimbulkan seorang mahasiswa dapat mengalami stress akademik seperti ketidak pastian mengenai jam perkuliahan, tidak ada jaminan untuk mendapatkan nilai yang bagus sehingga ini menimbulkan tenakanan secara psikologis, tidak pastinya dosen dalam memberikan tugas dan lain sebagainya. Selain itu adapula faktor organisasi seperti kebijakan institusi yang terlalu kaku dan tidak fleksibel terhadap mahasiswa, terlalu banyak tuntutan dalam kelas, pengajaran dosen yang terlalu teoritis dan kaku sehingga tidak membuat mahasiswa untuk berfikir kreatif. Bukan hanya

faktor dari luar individu tapi dari diri mahasiswa juga dapat menimbulkan stress akademik tersendiri bagi mereka seperti adanya keyakinan atau persepsi individu yang salah, terlalu memiliki sifat pesemis dan overthinking, adanya faktor keluarga yang menimbulkan kesejangan pada proses belajar mahasiswa, dan faktor ekonomi. Selain itu juga ada faktor yang berhubungan dengan psikologis individu seperti kepribadian hardiness (tahan banting) jika seseorang memiliki karakter seperti ini ia akan memiliki tingkat resiliensi akademik yang dimana mahasiswa mampu mempertahankan kinerja akademiknya dalam menghadapi kehidupan. Selain itu juga adanya faktor harga diri yang dimana ini dapat menjadi moderator mengenai stress dan kesakitan. Adapula bagaimana individu dapat melakukan strategi coping stress yang baik sehingga ia mampu mengelola kondisi dirinya dalam situasi yang berat dengan melakukan coping stress yang tepat. Biasanya individu yang mampu melakukan strategi coping stress ia juga memiliki daya kontrol diri yang baik. Seseorang yang memiliki kontrol diri dengan baik maka ia akan dapat mengelola situasi yang stressfull dan mampu mengatasinya dengan baik.

Hasil pada penelitian ini didukung dan dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Fajri & Wangi (2024) bahwa dalam penelitiannya menghasilkan bahwa terdapat pengaruh yang positif antara stress akademik terhadap perilaku cyberloafing Mahasiswa Universitas Islam Bandung. Hasil temuan yang dilakukan Fajri & Wangi (2024) mendukung hasil temuan pada penelitian ini bahwa jika semakin tinggi stress akademik yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi juga terjadinya perilaku *cyberloafing*. Begitupula jika stress akademik mahasiswa rendah maka semakin menurun pula tingkat terjadinya perilaku *cyberloafing*. Penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuha, (2021) bahwa terdapat pengaruh stres akademik terhadap perilaku cyberloafing pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga. Penelitian yang dilakukan oleh

(Sumantri, 2019) sejalan dengan hasil temuan penelitian ini bahwa stres akademik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Jadi artinya semakin meningkat stress akademik mahasiswa maka akan semakin tinggi juga *cyberloafing* yang dilakukan oleh mahasiswa begitupun sebaliknya.

Menurut (Fitria, 2020) stress akademik adalah respons yang muncul karena terlalu banyaknya stressor akademik serta tuntutan yang berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan siswa maupun mahasiswa. Kondisi stress disebabkan adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Stress akademik yang dialami mahasiswa merupakan hasil persepsi yang subyektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki mahasiswa. Stress akademik yang dialami para mahasiswa perlu diperhatikan karena memiliki pengaruh pada proses pendidikan. Secara fisik, stress akademik mengakibatkan gangguan tidur, sehingga mahasiswa banyak yang menggunakan zat sedatif (Waqas dkk, 2015). Stress akademik menyebabkan adanya penurunan performance mahasiswa, hal ini terjadi pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan (Khan dkk, 2013). Penurunan performance juga diiringi dengan penurunan prestasi akademik. Sehingga tanpa disadari stress akademik juga akan berdampak pada keterlambatan proses study dan drop out.

Hipotesis ketiga menyatakan bahwa terdapat pengaruh regulasi diri dan stress akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Program Studi Sejarah Universitas Diponegoro. Dapat diketahui dengan besaran nilai signifikansi sebesar 0,000 yang dimana nilai tersebut $<0,01$. Sementara untuk nilai adjusted R square yang diperoleh ialah 0,591 atau sebesar (59,1%) yang artinya variabel regulasi diri dan stress akademik memiliki pengaruh sebesar (59,1%) terhadap perilaku *cyberloafing* dan

sisanya sebesar (40,9%) berasal dari faktor atau variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini. Menurut Ozler & Polat (2012:5) faktor penyebab *cyberloafing* suatu instansi ialah faktor individu, organisasi, serta situasional. Faktor individu meliputi persepsi, kontrol diri, kepribadian big five, dan kepercayaan individu. Kemudian untuk faktor organisasi seperti penggunaan internet, keadilan organisasi, dan karakteristik pekerjaan. Untuk faktor terakhir yaitu adanya faktor situasional seperti dijelaskan bahwa kondisi fasilitas sangat penting, sehingga orang yang ingin melakukan tindakan menolak untuk melakukannya karena keadaan yang terbatas. Studi tersebut menemukan bahwa positif antara kondisi orang yang melakukan *cyberloafing* dan perilaku yang ditunjukkan oleh mereka.

Berdasarkan tabel kategori dapat dilihat bahwa sebanyak 28 mahasiswa atau sebesar (27,5%) memiliki tingkat perilaku *cyberloafing* yang rendah, untuk perilaku *cyberloafing* yang sedang sebanyak 74 mahasiswa atau sebesar (72,5). Maka dari itu tingkat perilaku *cyberloafing* mahasiswa Program Studi Sejarah Universitas Diponegoro berada dalam kategori sedang yakni sebanyak 74 mahasiswa atau sebesar (72,5). Hal ini dikarenakan beberapa faktor seperti kurang adanya kontrol diri yang baik pada diri individu sehingga ia melakukan perilaku yang tidak sesuai, kemudian adanya stressor stress baik dari lingkup akademik maupun non akademik. Sehingga individu yang tidak memiliki pengaturan diri serta tidak mampu mengatasi stress akan memiliki kecenderungan untuk melakukan perilaku yang negatif. Perilaku negatif yang sering dilakukan oleh mahasiswa adalah *cyberloafing* atau perilaku mengakses internet dengan menggunakan internet lembaga pendidikan pada hal yang tidak berhubungan dengan tujuan akademik.

Menurut penelitian Rosa (2015) yang individu yang terampil dalam melakukan regulasi diri dapat membantu orang mengarahkan, mempertahankan, dan mengubah perhatian mereka seperlunya, serta

memantau pikiran, perilaku, dan emosi dirinya sendiri. Kemampuan mengelola perilaku diri sendiri seperti yang dijelaskan oleh (Kurniawan & Nastasia, 2018) dapat ditandai dengan adanya kemampuan untuk memproses pengaktifan pikiran, perilaku, dan perasaan secara terus menerus untuk memenuhi tujuan yang dilaksanakan. Regulasi diri mampu menghentikan seseorang dari keinginan untuk terlibat dalam perilaku tertentu, seperti *cyberloafing*. Akan tetapi jika seseorang tidak mampu melakukan pengendalian diri dengan baik menurut penelitian Wang et al., (2014), maka akan menyebabkan orang menjadi tergantung pada media sosial. Menurut temuan penelitian Wanjohi et al., (2015), mahasiswa lebih memilih menggunakan media sosial karena kurang memiliki pengendalian diri dengan baik. Jadi saat jam kuliah sebagian besar siswa tidak benar-benar mempelajari apa yang sedang dijelaskan oleh dosen namun lebih memilikih untuk menggunakan media sosial dan hal ini dapat memicu untuk aktivitas akademiknya.

Sehingga saat seseorang tidak mampu memiliki pengendalian diri yang baik ini juga akan mengakibatkan muncul terjadinya stress akademik. Menurut Busari (2014: 599) aspek-aspek yang mempengaruhi stres akademik ada empat salah satunya adalah faktor perilaku atau behavior, sehingga individu yang mengalami stres akademik akan memiliki kecenderungan untuk melakukan perilaku yang negatif. Perilaku negatif yang sering dilakukan oleh mahasiswa adalah *cyberloafing* atau perilaku mengakses internet dengan menggunakan internet lembaga pendidikan pada hal yang tidak berhubungan dengan tujuan akademik. Hal itu diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Sumantri (2019: 13) yang meneliti dampak stres akademik terhadap perilaku *cyberloafing* disitu ditemukan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan stres akademik terhadap *cyberloafing*. Hal serupa juga diungkapkan oleh Gökçearsan, dkk (2018: 49) bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan stres terhadap intensitas

menggunakan *smartphone*. Dengan kata lain semakin tinggi stres yang dialami oleh individu maka akan berdampak pada semakin tingginya intensitas individu menggunakan *smartphone*, begitu juga semakin tinggi stress akademik yang dialami oleh mahasiswa maka akan berdampak pada semakin tinggi pula perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh individu tersebut.

Penelitian yang telah dilaksanakan ini mempunyai kelebihan atau keterbaharuan antara lain menggunakan tiga variabel yakni regulasi diri, stress akademik, dan perilaku *cyberloafing* sementara pada penelitian terdahulu hanya melibatkan dua variabel seperti regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing*, dan stress akademik terhadap perilaku *cyberloafing*. Selanjutnya, lokasi penelitian ini berada di Program Jurusan Sejarah Universitas Diponegoro yang mana pada penelitian terdahulu belum pernah dipilih menjadi lokasi penelitian mengenai regulasi diri, stress akademik, dan perilaku *cyberloafing* oleh peneliti lain.

Selain adanya kelebihan, tidak dapat terhindar dari adanya berbagai kekurangan atau keterbatasan antara lain penelitian ini yaitu kedua variabel independen yang dipilih dalam peneliti ini hanya fokus pada faktor pada individu yaitu regulasi diri dan faktor organisasional yaitu stress akademik. Agar lebih bervariasi juga dapat melibatkan faktor eksternal atau situasional seperti yang berkaitan dengan teknologi. Bisa juga memilih variabel yang berkaitan dengan media dan ruang maya seperti self online presentasion dan lain sebagainya. Kemudian, peneliti minim memperhatikan penetapan sifat atau karakteristik subjek. Peneliti hanya menggunakan mahasiswa sebagai subjek penelitian, padahal perilaku *cyberloafing* juga banyak terjadi di dunia kerja.

BAB V

PENUTUPAN

A. Kesimpulan

Setelah penelitian dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil uji hipotesis pertama diterima, yakni terdapat pengaruh regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing* terhadap mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro. Hasil uji regresi ini menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh yang bersifat negatif terhadap variabel perilaku *cyberloafing*. Yang berbunyi, jika semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin rendah perilaku *cyberloafing*. Sebaliknya, jika semakin rendah regulasi diri, maka akan semakin tinggi pula perilaku *cyberloafing*.
2. Hasil uji hipotesis kedua diterima, yakni terdapat pengaruh stress kerja terhadap perilaku *cyberloafing* terhadap mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro. Hasil uji regresi ini menunjukkan bahwa stress akademik memiliki pengaruh yang bersifat positif terhadap variabel perilaku *cyberloafing*. Jadi, semakin tinggi stress akademik maka akan semakin tinggi perilaku *cyberloafing* yang dilakukan. Sebaliknya, jika semakin rendah stress akademik maka perilaku *cyberloafing* akan semakin rendah.
3. Hasil uji hipotesis diterima, yakni terdapat pengaruh regulasi diri dan stress akademik terhadap perilaku *cyberloafing* terhadap mahasiswa Sejarah Universitas Diponegoro

B. Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak yang terkait dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian

Sebagaimana dengan hasil analisis yang diperoleh, maka diketahui bahwa regulasi diri dan stress akademik mempengaruhi perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Program studi Sejarah Universitas Diponegoro yang berada dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil tersebut, perlu dilakukan upaya untuk menurunkan stres akademik dan meningkatkan kemampuan regulasi diri agar perilaku *cyberloafing* dapat berkurang.

2. Bagi Pendidik

Sehubungan dengan hasil penelitian yang menunjukkan perilaku *cyberloafing* mahasiswa berada dalam level sedang, para pendidik yaitu dosen perlu mengadakan evaluasi terkait dengan beban tugas mahasiswa. Dengan upaya ini, tingkat stres akademik mahasiswa dapat menurun dan kemampuan regulasi diri membaik sehingga perilaku *cyberloafing* dapat berkurang.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian tentang *cyberloafing*, diharapkan agar dapat menambahkan faktor-faktor lain yang berkaitan dengan regulasi diri dan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa seperti lingkungan, kelas sosial, maupun latar belakang pribadi, sehingga cakupan dari penelitian ini menjadi lebih luas dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aftab, H. (2011). Work stress & family imbalance in service sector of Pakistan. *International Journal of Business and Social Science*, 2(13).
- Alsa, A. (2016). Integritas akademik dan kecemasan akademik dalam menghadapi ujian nasional pada siswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–11.
- Ardilasari, N. (2017). Hubungan self control dengan perilaku cyberloafing pada pegawai negeri sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 19–39.
- Atmasari, L. (2019). School well-being dan kecemasan akademik pada mahasiswa. *Happiness (Journal of Psychology and Islamic Science)*, 3(1), 18–35.
- Azwar, S. (2010). Metodologi penelitian kuantitatif. *Yogyakarta: Perpustakaan Pelajaran*.
- Berben, A. B. G. (2014). Factor structure of the self-regulation questionnaire (SRQ) at Spanish Universities. *The Spanish Journal of Psychology*, 17, E62.
- Cahyono, A. D. (2021). *Hubungan regulasi diri dengan cyberloafing pada mahasiswa Malang*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Chen, D. J. Q. (2010). *Self-regulation, individual characteristics and cyberloafing*.
- Ciarrochi, J. (2003). Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. *Educational Psychology*, 23(3), 287–294.
- Dasmita, D. (2011). Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Panduan Bagi Orang Tua dan Guru Dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP dan SMA. *Rineka Cipta*.
- Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Flavell, J. H. (1979). Theories of Learning in Educational Psychology: Metacognition Theory. *The Nature of Intelligence*, 1979, 231–235.

- Gusri Anti, M. (2013). *Penggunaan teknologi internet dikalangan mahasiswa fakultas ilmu sosial dan ilmu politik Universitas Riau*. <http://repository.unri.ac.id:80/handle/123456789/1065>
- Henle, C. A. (2008). Correlates of different forms of cyberloafing: The role of norms and external locus of control. *Computers in Human Behavior*, 24(3), 1067–1084.
- Jewell, R. D. (2010). The motivational impact of perceived control on behavioral intentions. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(9), 2407–2433.
- Kadhiravan, S. (2017). Academic stress and mental health among high school students. *Indian Journal of Applied Research*, 7(5), 404–406.
- Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 23–52.
- Kedharnath, U. (2012). Cyberloafing in the Workplace. In *Encyclopedia of cyber behavior* (pp. 560–573). IGI Global.
- 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), 117–128.
- LaRose, R. (2011). Personal Internet use at work: Understanding cyberslacking. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1751–1759.
- Lim, V. K. G. (2002). The IT way of loafing on the job: Cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 23(5), 675–694.
- Lutfiyah, B. (2018). *Pengaruh persepsi mengenai metode mengajar terhadap aktivitas cyberloafing dimoderasi kontrol diri pada mahasiswa Psikologi UIN*

- Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Margaretha, M. (2013). Regulasi diri mempengaruhi perilaku cyberloafing yang dimoderasi oleh berbagai karakteristik individual mahasiswa Universitas Kristen Maranatha. *Seminar Nasional Dan Call For Paper*, 28(4).
- Matlin, M. W. (2020). Kognitif. In *Pendidikan* (Vol. 1, Issue 1).
- Moody, G. (2011). *A multi-theoretical perspective on IS security behaviors*.
- Mujiasih, E. (2022). Hubungan Antara Emotional Labor Dengan Organizational Citizenship Behavior Pada Karyawan Pt. Merapi Adhikari Pratama Yogyakarta. *Jurnal Empati*, 10(5), 340–345.
- Murad, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4), 1981–1991. <https://doi.org/10.34007/jehss.v4i4.988>
- Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Nuqul, F. L. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: Kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12–28.
- Odom, M. D. (2008). Cyber-slacking: Self-control, prior behavior and the impact of deterrence measures. *Review of Business Information Systems (RBIS)*, 12(1), 75–88.
- Polat, G. (2012). Cyberloafing phenomenon in organizations: Determinants and impacts. *International Journal of EBusiness and EGovernment Studies*, 4(2), 1–15.
- Prabowo, A. S. (2020). Prokrastinasi mahasiswa selama masa pembelajaran daring. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP UNTIRTA*, 3(1), 355–361.

- Pratama, S. A. (2023). The Role of Self-monitoring and Self-efficacy on the Athletes' Motivation and Performance: Evidence from Athlete Training Institutions in Indonesia. *Revista de Psicologia Del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 32(1), 129–137.
- Puspitha, F. C. (2017). *Hubungan stres terhadap motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*.
- Ra'iyati, S. (2023). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Perilaku Cyberslacking Pada Mahasiswa. *Psycho Idea*, 21(2), 108–118.
- Rahman, A. (2013). Pengaruh karakteristik individu, motivasi dan budaya kerja terhadap kinerja pegawai pada badan keluarga berencana dan pemberdayaan perempuan Kabupaten Donggala. *E-Jurnal Katalogis*, 1(2), 77–86.
- Sumantri, M. S. (2019). Dampak stres akademik dan cyberloafing terhadap kecanduan smartphone. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 13. <https://doi.org/10.29210/120192324>
- Teo, T. S. H. (2005). Prevalence, perceived seriousness, justification and regulation of cyberloafing in Singapore: An exploratory study. *Information & Management*, 42(8), 1081–1093.
- Young, K. S. (2002). Employee Internet management: Current business practices and outcomes. *CyberPsychology & Behavior*, 5(4), 355–361.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian Uji Coba

Lampiran 1.1 Skala Cyberloafing Yang Diujicobakan

A. Petunjuk Pengisian Skala :

1. Berikut terdapat 28 pernyataan mengenai *cyberloafing* dalam belajar. Mohon bantuan dan kesediaan teman-teman untuk menjawab seluruh pernyataan yang ada dengan **jujur** dan **sebenarnya**.
2. Tulislah identitas terlebih dahulu pada kolom yang telah disediakan.
3. Jawablah pertanyaan dengan memilih salah satu alternatif jawaban dengan mencentang () jawaban yang paling sesuai dengan keadaan yang anda alami.
4. Tiap pernyataan hanya diperkenankan untuk memilih satu jawaban dan tidak adapernytaan yang dikosongkan.
5. Pada angket ini tidak ada jawaban benar atau salah dan tidak mempengaruhi nilai kalian serta akan dirahasiakan.
6. Selamat mengerjakan dan terima kasih atas kesediannya mengisi angket ini.

B. Identitas

Nama :

Kelas/Stambuk :

Usia :

Jenis Kelamin :

C. Ketentuan:

SS = Sangat sesuai

S = Sesuai

TS = Tidak sesuai

STS = Sangat tidak sesuai

D. Pernyataan

NO.	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya sering menerima pesan masuk saat jam perkuliahan berlangsung				
2	Saya mengabaikan pesan yang masuk saat perkuliahan berlangsung				
3	Saya langsung membalas chat yang masuk ke <i>handphone</i> saya				
4	Saya tidak membaca <i>pop-up</i> pesan yang muncul secara sekilas saat jam perkuliahan				
5	Saya sering mengecek pesan masuk di <i>handphone</i> saya saat jam perkuliahan				
6	Saya membaca pesan yang masuk saat jam perkuliahan berlangsung				
7	Mengirim pesan pribadi saat jam perkuliahan merupakan hal yang selalu saya hindari				
8	Bagi saya menunda membalas pesan ialah hal yang wajar saat jam perkuliahan berlangsung				

9	Mengecek pesan masuk bukan prioritas saya saat belajar				
10	Belajar sambil berbalas pesan pribadi merupakan kebiasaan yang saya lakukan.				
11	Saya sering membuka situs olahraga saat jam perkuliahan.				
12	Berita- berita yang ada disitus olahraga bukan hal yang penting untuk saya.				
13	Saat jam perkuliahan saya melihat situs hiburan di handphone apalagi saat tidak diawasi.				
14	Saat tidak ada yang mengawasi, saya sering bermain game online saat jam perkuliahan.				
15	Saya tidak merasa tertarik melihat situs hiburan saat jam perkuliahan.				
16	Game online membuat tugas kuliah saya menumpuk dan tidak cepat selesai				
17	Saya sering mengecek postingan terkini di social media saat jam perkuliahan				
18	Saya tidak suka mengecek social media saat jam perkuliahan berlangsung				
19	Saya senang mengupdate status di social media saat jam perkuliahan.				

20	Saya tidak mengupdate kegiatan saya di social media saat perkuliahan sedang berlangsung				
21	Saya sering melihat barang- barang di aplikasi belanja <i>online</i> saat jam perkuliahan.				
22	Berbelanja online saat jam kuliah merupakan kegiatan yang saya senangi.				
23	Melihat barang- barang di aplikasi belanja <i>online</i> membuat saya lupa pada tugas saya				
24	Saya tidak pernah belanja online saat jam perkuliahan.				
25	Saya tertarik menonton pertandingan olahraga tertentu				
26	Menonton pertandingan olahraga hanya membuang waktu saya				
27	Saya langsung mengecek notifikasi aplikasi belanja online walaupun sedang belajar				
28	Saya membiarkan notifikasi aplikasi belanja online karna hanya membuyarkan fokus saya				

Lampiran 1.2 Skala Stress Akademik Yang Diujicobakan

A. Petunjuk Pengisian Kuesioner:

1. Berikut terdapat 28 pernyataan mengenai stres akademik dalam belajar. Mohon bantuan dan kesediaan teman-teman untuk menjawab seluruh pernyataan yang ada dengan **jujur** dan **sebenarnya**.
2. Tulislah identitas terlebih dahulu pada kolom yang telah disediakan.
3. Jawablah pertanyaan dengan memilih salah satu alternatif jawaban dengan mencentang() jawaban yang paling sesuai dengan keadaan yang anda alami.
4. Tiap pernyataan hanya diperkenankan untuk memilih satu jawaban dan tidak ada pernyataan yang dikosongkan.
5. Pada angket ini tidak ada jawaban benar atau salah dan tidak mempengaruhi nilai kalian serta akan dirahasiakan.
6. Selamat mengerjakan dan terima kasih atas kesediannya mengisi angket ini.

B. Identitas

Nama :

Kelas/Stambuk :

Usia :

Jenis Kelamin :

C. Ketentuan:

SS = Sangat sesuai

S = Sesuai

TS = Tidak sesuai

STS = Sangat tidak sesuai

D.Pernyataan

NO.	AITEM	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya bingung terhadap materi yang dijelaskan saat jam kuliah				
2	Saya mampu mengendalikan diri untuk tetap fokus pada materi perkuliahan saat jam perkuliahan				
3	Saya memerhatikan materi kuliah sepanjang jam perkuliahan berlangsung				
4	Saya melamun saat jam perkuliahan				
5	Saya lupa terhadap tugas yang diberikan oleh dosen saat jam perkuliahan				
6	Saya mengingat deadline pengumpulan tugas yang diberikan oleh dosen				
7	Saya kesulitan mengingat materi yang diberikan oleh dosen				
8	Saya mengingat setiap materi yang diberikan oleh dosen				

9	Saya merasa tidak yakin dengan hasil akademik yang saya capai				
10	Saya yakin mendapatkan hasil yang maksimal terhadap hasil akademik yang saya capai				
11	Saya sulit mengendalikan diri untuk selalu memberikan respon positif saat perkuliahan				
12	Saya khawatir tidak dapat mengikuti pelajaran yang diberikan oleh dosen				
13	Saya dapat mengikuti materi yang diberikan oleh dosen dengan baik				
14	Saya selalu memberikan respon terbaik saat perkuliahan				
15	Mood saya mudah berubah saat kuliah				
16	Saya merasa bersemangat dan bahagia saat berada di dalam kelas perkuliahan				
17	Saya tidak mengikuti kegiatan yang diadakan oleh organisasi kampus				

18	Saya mengerjakan tugas dengan cara plagiarisme atau mencontek				
19	Saya dapat bekerja dengan baik saat dalam kerja tim untuk menyelesaikan tugas akademik				
20	Saya mengerjakan tugas kuliah sendiri				
21	Saya minta tolong teman untuk mengerjakan tugas kuliah				
22	Saya mengerjakan tugas berdasarkan kemampuan sendiri				
23	Saya merasa dada saya sempit saat berada di dalam kelas				
24	Saya merasa mual saat berada di dalam kelas				
25	Saya merasa pusing saat jam perkuliahan				
26	Dada saya terasa lapang untuk menerima materi dari dosen				
27	Saya tidak merasa mual walaupun sedang diajar oleh dosen yang kurang saya suka				

28	Saya merasa pusing saat jam perkuliahan				
----	---	--	--	--	--

Lampiran 1.3 Skala Regulasi Diri Yang Diujicobakan

A. Petunjuk Pengisian Kuesioner:

1. Berikut terdapat 24 pernyataan mengenai regulasi diri (*self-regulation*) dalam belajar. Mohon bantuan dan kesediaan teman-teman untuk menjawab seluruh pernyataan yang ada dengan **jujur dan sebenarnya**.
2. Tulislah identitas terlebih dahulu pada kolom yang telah disediakan.
3. Jawablah pertanyaan dengan memilih salah satu alternatif jawaban dengan mencentang () jawaban yang paling sesuai dengan keadaan yang anda alami.
4. Tiap pernyataan hanya diperkenankan untuk memilih satu jawaban dan tidak adapernytaan yang dikosongkan.
5. Pada angket ini tidak ada jawaban benar atau salah dan tidak mempengaruhi nilaikalian serta akan dirahasiakan.
6. Selamat mengerjakan dan terima kasih atas kesediannya mengisi angket ini.

B. Identitas

Nama :

Kelas/Stambuk :

Usia :

C. Ketentuan:

SS = Sangat sesuai

S = Sesuai

TS = Tidak sesuai

STS = Sangat tidak sesuai

D. Pernyataan

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya terbiasa menunda tugas perkuliahan				
2	Tugas yang terlalu banyak membuat saya malas untuk mengerjakan				
3	Saya merasa malas belajar ketika dosen jarang masuk kelas				
4	Dosen terlalu cepat menjelaskan pelajaran sehingga saya terlambat untuk mencatat				
5	Saya malas belajar ketika sudah jenuh				
6	Saya terbiasa mengerjakan tugas melalui media sosial untuk mencari referensi				
7	Saya mampu memiliki kepercayaan diri dalam mengerjakan tugas				
8	Saya malas ketika mencoba lagi sesuatu yang telah gagal				
9	Saya kehilangan semangat belajar ketika saya bersama teman-teman				
10	Dosen memberi dadline tidak sesuai sehingga saya terlambat mengumpulkan tugas				
11	Apa yang saya rencanakan tidak sesuai dengan target				
12	Saya terbiasa menunda tugas yang diberikan oleh dosen				
13	Saya terbiasa mendahulukan untuk segera mengerjakan tugas yang diberikan dosen meskipun dadline lama				

14	Saya terbiasa berfikir untuk mengerjakan tugas sebelum melakukan aktifitas lain				
15	Fokus belajar saya menjadi terganggu ketika bermain media sosial				
16	Apa yang saya rencanakan tidak sesuai dengan waktu yang saya tetapkan untuk menyelesaikan tugas				
17	Saya mengikuti mata kuliah dengan baik				
18	Saya membiasakan diri untuk mencatat saat di kelas				
19	Saya konsisten untuk mengerjakan tugas akhir				
20	Saya dapat bangkit ketika mengalami kegagalan				
21	Saya mampu mengerjakan tugas disaat belajar bersama teman-teman				
22	Saya selalu tepat waktu ketika menyelesaikan tugas akhir.				
23	Saya terbiasa membuat target untuk menyelesaikan tugas akhir				
24	Saya bersungguh-sungguh untuk mengerjakan tugas akhir				

Lampiran 2 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Penelitian

Lampiran 2.1 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala *Cyberloafing* Saat Aitem Gugur

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.859	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
CB1 F	64.84	90.056	.424	.854
CB2 U	65.70	87.235	.617	.849
CB3 F	65.44	85.109	.602	.848
CB4 U	65.68	85.855	.565	.849
CB5 F	65.28	86.369	.580	.849
CB6 F	65.24	85.860	.630	.848
CB7 U	65.66	88.188	.589	.851
CB8 U	66.00	88.204	.574	.851
CB9 U	65.86	86.858	.624	.849
CB10 F	65.48	83.153	.760	.843
CB11 F	65.74	87.258	.447	.853
CB12 U	65.60	101.061	-.388	.878
CB13 F	65.32	86.222	.633	.848

CB14 F	65.46	87.600	.341	.857
CB15 U	65.62	87.383	.616	.849
CB16 U	66.04	91.304	.224	.859
CB17 F	65.28	84.859	.693	.846
CB18 U	65.74	86.237	.621	.848
CB19 F	65.58	85.269	.539	.850
CB20 U	65.76	88.309	.516	.852
CB21 F	65.56	87.149	.434	.853
CB22 F	65.72	87.022	.492	.852
CB23 U	65.54	95.519	-.071	.871
CB24 U	65.58	93.881	.040	.865
CB25 F	65.18	97.089	-.170	.870
CB26 U	65.30	96.622	-.157	.867
CB27 F	65.62	90.036	.315	.857
CB28 U	66.18	89.253	.434	.854

Lampiran 2.2 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala *Cyberloafing* Setelah Aitem Valid

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.916	22

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
CB1 F	50.08	94.891	.410	.915
CB2 U	50.94	92.058	.598	.912
CB3 F	50.68	89.487	.613	.911
CB4 U	50.92	91.096	.520	.913
CB5 F	50.52	91.030	.574	.912
CB6 F	50.48	89.887	.671	.910
CB7 U	50.90	92.827	.588	.912
CB8 U	51.24	92.839	.573	.912
CB9 U	51.10	91.398	.628	.911
CB10 F	50.72	87.675	.758	.908
CB11 F	50.98	91.367	.479	.914
CB13 F	50.56	90.415	.663	.910
CB14 F	50.70	93.276	.286	.920
CB15 U	50.86	92.123	.605	.912
CB17 F	50.52	89.112	.715	.909
CB18 U	50.98	90.142	.673	.910
CB19 F	50.82	89.049	.587	.912
CB20 U	51.00	92.490	.553	.912
CB21 F	50.80	91.224	.467	.915
CB22 F	50.96	90.529	.566	.912
CB27 F	50.86	93.633	.391	.916
CB28 U	51.42	94.004	.426	.915

Lampiran 2.3 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Stress Akademik Saat Aitem Gugur

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.916	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SA1 F	61.36	104.847	.597	.912
SA2 U	62.00	107.878	.462	.914
SA3 U	61.92	105.953	.567	.912
SA4 F	61.62	105.996	.550	.913
SA5 F	61.58	101.922	.675	.910
SA6 U	61.96	104.815	.588	.912
SA7 F	61.42	104.493	.610	.911
SA8 U	61.72	105.185	.572	.912
SA9 F	61.38	106.730	.434	.914
SA10 U	61.80	105.673	.467	.914
SA11 F	61.40	106.082	.553	.912
SA12 F	61.48	106.336	.494	.913
SA13 U	62.02	106.142	.557	.912
SA14 U	62.06	108.058	.462	.914

SA15 F	61.28	108.451	.301	.917
SA16 U	62.00	105.510	.669	.911
SA17 U	61.68	116.508	-.210	.925
SA18 F	61.94	102.874	.660	.910
SA19 U	62.18	108.559	.472	.914
SA20 U	61.98	104.020	.694	.910
SA21 F	61.74	105.543	.482	.914
SA22 U	62.12	106.720	.567	.912
SA23 F	61.88	103.251	.609	.911
SA24 F	61.82	103.661	.631	.911
SA25 F	61.72	101.389	.681	.910
SA26 U	61.72	108.369	.323	.916
SA27 U	61.64	108.521	.356	.915
SA28 F	61.66	105.249	.531	.913

Lampiran 2.4 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Stress Akademik Setelah Aitem Valid

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.925	27

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SA1 F	59.00	107.306	.617	.921
SA2 U	59.64	110.602	.465	.924
SA3 U	59.56	108.823	.557	.922
SA4 F	59.26	108.523	.566	.922
SA5 F	59.22	104.502	.682	.920
SA6 U	59.60	107.551	.588	.922
SA7 F	59.06	107.200	.612	.921
SA8 U	59.36	107.909	.573	.922
SA9 F	59.02	109.489	.433	.924
SA10 U	59.44	108.333	.472	.924
SA11 F	59.04	108.733	.560	.922
SA12 F	59.12	109.128	.491	.923
SA13 U	59.66	108.800	.564	.922
SA14 U	59.70	110.867	.458	.924
SA15 F	58.92	111.096	.310	.926
SA16 U	59.64	108.398	.656	.921
SA18 F	59.58	105.677	.654	.921
SA19 U	59.82	111.538	.452	.924
SA20 U	59.62	106.567	.707	.920
SA21 F	59.38	108.281	.482	.924
SA22 U	59.76	109.451	.569	.922
SA23 F	59.52	105.847	.616	.921
SA24 F	59.46	106.417	.628	.921
SA25 F	59.36	104.072	.681	.920
SA26 U	59.36	111.092	.327	.926
SA27 U	59.28	111.144	.368	.925
SA28 F	59.30	108.051	.526	.923

Lampiran 2.5 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri Saat Aitem Gugur

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.870	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
RD1 U	59.34	54.882	.671	.858
RD2 U	59.64	56.194	.523	.863
RD3 U	59.76	58.145	.404	.867
RD4 U	59.70	56.541	.489	.864
RD5 U	59.92	58.279	.366	.867
RD6 F	58.74	62.278	-.096	.881
RD7 F	58.92	57.055	.515	.864
RD8 U	59.36	53.623	.603	.860
RD9 U	59.44	54.047	.574	.861
RD10 U	59.48	56.540	.435	.866
RD11 U	59.46	57.641	.413	.866
RD12 U	59.38	54.240	.675	.858
RD13 F	59.10	56.949	.363	.868
RD14 F	59.16	57.688	.304	.870

RD15 U	59.90	62.745	-.139	.883
RD16 U	59.60	59.306	.258	.870
RD17 F	58.72	59.104	.263	.870
RD18 F	58.84	56.668	.514	.863
RD19 F	58.70	56.622	.510	.863
RD20 F	58.86	55.551	.591	.861
RD21 F	58.90	58.704	.326	.868
RD22 F	58.96	54.407	.681	.858
RD23 F	58.90	54.990	.657	.859
RD24 F	58.62	55.751	.631	.860

Lampiran 2.6 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri Setelah Aitem Valid

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.893	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
RD1 U	49.10	50.990	.672	.883

RD2 U	49.40	52.327	.515	.888
RD3 U	49.52	54.255	.390	.891
RD4 U	49.46	52.702	.477	.889
RD5 U	49.68	54.304	.362	.892
RD7 F	48.68	53.038	.522	.888
RD8 U	49.12	49.863	.595	.885
RD9 U	49.20	50.367	.558	.887
RD10 U	49.24	52.472	.447	.890
RD11 U	49.22	53.563	.425	.890
RD12 U	49.14	50.368	.676	.883
RD13 F	48.86	52.980	.364	.893
RD14 F	48.92	53.708	.303	.895
RD18 F	48.60	52.408	.551	.887
RD19 F	48.46	52.539	.526	.887
RD20 F	48.62	51.873	.565	.886
RD21 F	48.66	54.596	.337	.892
RD22 F	48.72	50.247	.714	.882
RD23 F	48.66	51.086	.659	.883
RD24 F	48.38	51.832	.631	.885

Lampiran 3 Skala Penelitian

Lampiran 3.1 Skala Penelitian *Cyberloafing*

A. Petunjuk Pengisian Skala :

1. Berikut terdapat 22 pernyataan mengenai *cyberloafing* dalam belajar. Mohon bantuan dan kesediaan teman-teman untuk menjawab seluruh pernyataan yang ada dengan **jujur** dan **sebenarnya**.
2. Tulislah identitas terlebih dahulu pada kolom yang telah disediakan.
3. Jawablah pertanyaan dengan memilih salah satu alternatif jawaban dengan mencentang () jawaban yang paling sesuai dengan keadaan yang anda alami.
4. Tiap pernyataan hanya diperkenankan untuk memilih satu jawaban dan tidak adapernyataan yang dikosongkan.
5. Pada angket ini tidak ada jawaban benar atau salah dan tidak mempengaruhi nilaikalian serta akan dirahasiakan.
6. Selamat mengerjakan dan terima kasih atas kesediannya mengisi angket ini.

B. Identitas

Nama :

Kelas/Stambuk :

Usia :

Jenis Kelamin :

C. Ketentuan:

SS = Sangat sesuai

S = Sesuai

TS = Tidak sesuai

STS = Sangat tidak sesuai

D. Pernyataan

NO.	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya sering menerima pesan masuk saat jam perkuliahan berlangsung				
2	Saya mengabaikan pesan yang masuk saat perkuliahan berlangsung				
3	Saya langsung membalas chat yang masuk ke <i>handphone</i> saya				
4	Saya tidak membaca <i>pop-up</i> pesan yang muncul secara sekilas saat jam perkuliahan				
5	Saya sering mengecek pesan masuk di <i>handphone</i> saya saat jam perkuliahan				
6	Saya membaca pesan yang masuk saat jam perkuliahan berlangsung				
7	Mengirim pesan pribadi saat jam perkuliahan merupakan hal yang selalu saya hindari				
8	Bagi saya menunda membalas pesan ialah hal yang wajar saat jam perkuliahan berlangsung				
9	Mengecek pesan masuk bukan prioritas saya saat belajar				

10	Belajar sambil berbalas pesan pribadi merupakan kebiasaan yang saya lakukan.				
11	Saya sering membuka situs olahraga saat jam perkuliahan.				
12	Saat jam perkuliahan saya melihat situs hiburan di handphone apalagi saat tidak diawasi.				
13	Saat tidak ada yang mengawasi, saya sering bermain game online saat jam perkuliahan.				
14	Saya tidak merasa tertarik melihat situs hiburan saat jam perkuliahan.				
15	Saya sering mengecek postingan terkini di social media saat jam perkuliahan				
16	Saya tidak suka mengecek social media saat jam perkuliahan berlangsung				
17	Saya senang mengupdate status di social media saat jam perkuliahan.				
18	Saya tidak mengupdate kegiatan saya di social media saat perkuliahan sedang berlangsung				
19	Saya sering melihat barang- barang di aplikasi belanja <i>online</i> saat jam perkuliahan.				

20	Berbelanja online saat jam kuliah merupakan kegiatan yang saya senangi.				
21	Saya langsung mengecek notifikasi aplikasi belanja online walaupun sedang belajar				
22	Saya membiarkan notifikasi aplikasi belanja online karna hanya membuyarkan fokus saya				

Lampiran 3.2 Skala Penelitian Stress Akademik

A. Petunjuk Pengisian Kuesioner:

1. Berikut terdapat 27 pernyataan mengenai stres akademik dalam belajar. Mohon bantuan dan kesediaan teman-teman untuk menjawab seluruh pernyataan yang ada dengan **jujur** dan **sebenarnya**.
2. Tulislah identitas terlebih dahulu pada kolom yang telah disediakan.
3. Jawablah pertanyaan dengan memilih salah satu alternatif jawaban dengan mencentang () jawaban yang paling sesuai dengan keadaan yang anda alami.
4. Tiap pernyataan hanya diperkenankan untuk memilih satu jawaban dan tidak ada pernyataan yang dikosongkan.
5. Pada angket ini tidak ada jawaban benar atau salah dan tidak mempengaruhi nilai kalian serta akan dirahasiakan.
6. Selamat mengerjakan dan terima kasih atas kesediannya mengisi angket ini.

B. Identitas

Nama :

Kelas/Stambuk :

Usia :

Jenis Kelamin :

C. Ketentuan:

SS = Sangat sesuai

S = Sesuai

TS = Tidak sesuai

STS = Sangat tidak sesuai

D.Pernyataan

NO.	AITEM	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya bingung terhadap materi yang dijelaskan saat jam kuliah				
2	Saya mampu mengendalikan diri untuk tetap fokus pada materi perkuliahan saat jam perkuliahan				
3	Saya memerhatikan materi kuliah sepanjang jam perkuliahan berlangsung				
4	Saya melamun saat jam perkuliahan				
5	Saya lupa terhadap tugas yang diberikan oleh dosen saat jam perkuliahan				
6	Saya mengingat deadline pengumpulan tugas yang diberikan oleh dosen				
7	Saya kesulitan mengingat materi yang diberikan oleh dosen				
8	Saya mengingat setiap materi yang diberikan oleh dosen				

9	Saya merasa tidak yakin dengan hasil akademik yang saya capai				
10	Saya yakin mendapatkan hasil yang maksimal terhadap hasil akademik yang saya capai				
11	Saya sulit mengendalikan diri untuk selalu memberikan respon positif saat perkuliahan				
12	Saya khawatir tidak dapat mengikuti pelajaran yang diberikan oleh dosen				
13	Saya dapat mengikuti materi yang diberikan oleh dosen dengan baik				
14	Saya selalu memberikan respon terbaik saat perkuliahan				
15	Mood saya mudah berubah saat kuliah				
16	Saya merasa bersemangat dan bahagia saat berada di dalam kelas perkuliahan				
17	Saya mengerjakan tugas dengan cara plagiarisme atau mencontek				

18	Saya dapat bekerja dengan baik saat dalam kerja tim untuk menyelesaikan tugas akademik				
19	Saya mengerjakan tugas kuliah sendiri				
20	Saya minta tolong teman untuk mengerjakan tugas kuliah				
21	Saya mengerjakan tugas berdasarkan kemampuan sendiri				
22	Saya merasa dada saya sempit saat berada di dalam kelas				
23	Saya merasa mual saat berada di dalam kelas				
24	Saya merasa pusing saat jam perkuliahan				
25	Dada saya terasa lapang untuk menerima materi dari dosen				
26	Saya tidak merasa mual walaupun sedang diajar oleh dosen yang kurang saya suka				
27	Saya merasa pusing saat jam perkuliahan				

Lampiran 3.3 Skala Penelitian Regulasi Diri

A. Petunjuk Pengisian Kuesioner:

1. Berikut terdapat 20 pernyataan mengenai regulasi diri (*self-regulation*) dalam belajar. Mohon bantuan dan kesediaan teman-teman untuk menjawab seluruh pernyataan yang ada dengan **jujur** dan **sebenarnya**.
2. Tulislah identitas terlebih dahulu pada kolom yang telah disediakan.
3. Jawablah pertanyaan dengan memilih salah satu alternatif jawaban dengan mencentang () jawaban yang paling sesuai dengan keadaan yang anda alami.
4. Tiap pernyataan hanya diperkenankan untuk memilih satu jawaban dan tidak ada pernyataan yang dikosongkan.
5. Pada angket ini tidak ada jawaban benar atau salah dan tidak mempengaruhi nilai kalian serta akan dirahasiakan.
6. Selamat mengerjakan dan terima kasih atas kesediannya mengisi angket ini.

B. Identitas

Nama :

Kelas/Stambuk :

Usia :

C. Ketentuan:

SS = Sangat sesuai

S = Sesuai

TS = Tidak sesuai

STS = Sangat tidak sesuai

D. Pernyataan

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya terbiasa menunda tugas perkuliahan				
2	Tugas yang terlalu banyak membuat saya malas untuk mengerjakan				
3	Saya merasa malas belajar ketika dosen jarang masuk kelas				
4	Dosen terlalu cepat menjelaskan pelajaran sehingga saya terlambat untuk mencatat				
5	Saya malas belajar ketika sudah jenuh				
6	Saya mampu memiliki kepercayaan diri dalam mengerjakan tugas				
7	Saya malas ketika mencoba lagi sesuatu yang telah gagal				
8	Saya kehilangan semangat belajar ketika saya bersama teman-teman				
9	Dosen memberi dadline tidak sesuai sehingga saya terlambat mengumpulkan tugas				
10	Apa yang saya rencanakan tidak sesuai dengan target				
11	Saya terbiasa menunda tugas yang diberikan oleh dosen				
12	Saya terbiasa mendahulukan untuk segera mengerjakan tugas yang diberikan dosen meskipun dadline lama				

13	Saya terbiasa berfikir untuk mengerjakan tugas sebelum melakukan aktifitas lain				
14	Saya membiasakan diri untuk mencatat saat di kelas				
15	Saya konsisten untuk mengerjakan tugas akhir				
16	Saya dapat bangkit ketika mengalami kegagalan				
17	Saya mampu mengerjakan tugas disaat belajar bersama teman-teman				
18	Saya selalu tepat waktu ketika menyelesaikan tugas akhir.				
19	Saya terbiasa membuat target untuk menyelesaikan tugas akhir				
20	Saya bersungguh-sungguh untuk mengerjakan tugas akhir				

Lampiran 4. Uji Deskriptif

Lampiran 4.1 Perhitungan Skor Kategori Perilaku *Cyberloafing*

$$X_{\max} = 88$$

$$X_{\min} = 22$$

$$\text{Range} = 88 - 22 = 66$$

$$\text{Mean} = (88 + 22) : 2 = 55$$

$$\text{SD} = 66 : 6 = 14$$

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	<44	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	44-66	Sedang
$M + 1SD \leq X$	≥ 66	Tinggi

KATEGORI_CYBERLOAFING

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid RENDAH	28	27.5	27.5	27.5
SEDANG	74	72.5	72.5	100.0
Total	102	100.0	100.0	

Lampiran 4.2 Perhitungan Skor Kategori Regulasi Diri

$$X_{\max} = 80$$

$$X_{\min} = 20$$

$$\text{Range} = 80 - 20 = 60$$

$$\text{Mean} = (80 + 20) : 2 = 50$$

$$\text{SD} = 60 : 6 = 10$$

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	<40	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	40-60	Sedang
$M + 1SD \leq X$	≥ 60	Tinggi

KATEGORISASI REGULASI DIRI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	1	1.0	1.0	1.0
	SEDANG	66	64.7	64.7	65.7
	TINGGI	35	34.3	34.3	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

Lampiran 4.3 Perhitungan Skor Kategori Stress Akademik

$$X_{\max} = 108$$

$$X_{\min} = 27$$

$$\text{Range} = 108 - 27 = 81$$

$$\text{Mean} = (108 + 27) : 2 = 68$$

$$SD = 81 : 6 = 14$$

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	<54	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	54-81	Sedang
$M + 1SD \leq X$	≥ 81	Tinggi

KATEGORI_STRES AKADEMIK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	34	33.3	33.3	33.3
	SEDANG	68	66.7	66.7	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

Lampiran 5 Hasil Uji Asumsi dan Uji Hipotesis

Lampiran 5.1 Hasil Uji Asumsi Klasik

Lampiran 5.1.1 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		102
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.02123591
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.057
	Positive	.057

Negative	-0.046
Test Statistic	.057
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.

Lampiran 5.1.2 Hasil Uji Linieritas

Uji Linieritas Regulasi Diri dan Perilaku *Cyberloafing*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Cyberloafing * Regulasi Diri	Between Groups	(Combined)	4864.432	30	162.148	2.694	.000
		Linearity	3044.431	1	3044.431	50.580	.000
		Deviation from Linearity	1820.002	29	62.759	1.043	.430
	Within Groups		4273.529	71	60.191		
Total			9137.961	101			

Uji Linieritas Stress Akademik dan Perilaku *Cyberloafing*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
--	--	--	----------------	----	-------------	---	------

Cyberloafin	Between	(Combined)	5637.412	37	152.362	2.786	.000
g * Stress	n	Linearity	2772.698	1	2772.698	50.693	.000
Akademik	Groups	Deviation from Linearity	2864.714	36	79.575	1.455	.095
		Within Groups	3500.548	64	54.696		
		Total	9137.961	101			

Lampiran 5.1.3 Hasil Uji Multikolinearitas

		Coefficients ^a						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
Model		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	57.197	5.603		10.207	.000		
	Stress Akademik	.493	.061	.517	8.108	.000	.996	1.004
	Regulasi Diri	-.636	.074	-.545	-8.549	.000	.996	1.004

a. Dependent Variable: Perilaku cyberloafing

Lampiran 5.2 Hasil Uji Hipotesis

Lampiran 5.2.1 Hasil Uji Hipotesis Pertama

		Coefficients^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	86.831	5.452		15.927	.000
	Regulasi Diri	-.673	.095	-.577	-7.068	.000

a. Dependent Variable: Perilaku *Cyberloafing*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.577 ^a	.333	.326	7.80611

a. Predictors: (Constant), *Regulasi Diri*

Lampiran 5.2.2 Hasil Uji Hipotesis Kedua

		Coefficients^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	19.373	4.511		4.294	.000
	TOTAL SKOR SA	.526	.080	.551	6.600	.000

a. Dependent Variable: Perilaku *Cyberloafing*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.551 ^a	.303	.296	7.97826

a. Predictors: (Constant), *Stress Akademik*

Lampiran 5.2.3 Hasil Uji Hipotesis Ketiga

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5476.177	2	2738.089	74.027	.000 ^b
	Residual	3661.783	99	36.988		
	Total	9137.961	101			

a. Dependent Variable: Perilaku Cyberloafing

b. Predictors: (Constant), Regulasi Diri, Stress Akademik

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.774 ^a	.599	.591	6.08175

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri, Perilaku Cyberloafing

Lampiran 6 Tabulasi Data

Responden	Y	X1	X2
N.1	63	52	59
N.2	44	54	57
N.3	56	48	65
N.4	42	52	32
N.5	64	53	64
N.6	52	63	56
N.7	62	55	68
N.8	64	53	66
N.9	61	52	64
N.10	22	71	38
N.11	43	69	62
N.12	51	69	62
N.13	48	68	69
N.14	47	50	48
N.15	51	65	42

N.16	60	48	59
N.17	59	42	68
N.18	55	53	63
N.19	31	63	46
N.20	56	53	45
N.21	55	58	75
N.22	53	55	55
N.23	46	53	55
N.24	41	53	42
N.25	58	47	63
N.26	33	58	43
N.27	42	61	56
N.28	22	78	34
N.29	45	50	54
N.30	57	51	68
N.31	49	53	66
N.32	57	52	68
N.33	51	44	62
N.34	43	70	70
N.35	60	48	68
N.36	62	36	58
N.37	63	45	54
N.38	38	59	55
N.39	45	57	55
N.40	41	59	58
N.41	32	75	55
N.42	30	60	28
N.43	36	65	71
N.44	45	60	35
N.45	50	58	71
N.46	43	57	46
N.47	53	54	62
N.48	59	50	59
N.49	57	55	68
N.50	44	60	48
N.51	62	51	60
N.52	46	48	49
N.53	50	74	66
N.54	54	54	57
N.55	42	70	66
N.56	50	73	66
N.57	56	59	61

N.58	36	63	48
N.59	59	44	39
N.60	46	51	57
N.61	65	42	55
N.62	59	50	67
N.63	30	69	44
N.64	57	43	55
N.65	55	59	62
N.66	39	62	53
N.67	55	51	58
N.68	57	47	68
N.69	43	43	47
N.70	51	53	46
N.71	56	61	57
N.72	48	56	54
N.73	50	55	53
N.74	49	60	58
N.75	44	69	60
N.76	56	52	55
N.77	29	50	30
N.78	53	53	53
N.79	58	52	66
N.80	45	60	51
N.81	33	58	46
N.82	46	47	57
N.83	51	58	50
N.84	42	54	50
N.85	52	50	64
N.86	35	58	46
N.87	58	54	63
N.88	49	62	66
N.89	36	68	63
N.90	44	66	55
N.91	39	60	46
N.92	57	56	48
N.93	50	50	40
N.94	53	60	67
N.95	41	60	43
N.96	52	63	50
N.97	45	70	48
N.98	41	66	54
N.99	47	57	54

N.100	56	53	65
N.101	49	59	56
N.102	49	63	59

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Sari Putri Suryani Alam
Tempat Tanggal Lahir : Jakarta, 20 Juni 2001
Alamat Rumah : JL. Lamper Tengah 6/3 Kel. Lamper
Tengah Kec.Semarang Selatan, Kota
Semarang.
Email : suryanialams@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. SD Negeri 163 Pekanbaru Riau
 - b. SD Negeri Lamper Tengah 02 Semarang
 - c. SMP Muhammadiyah 3 Semarang
 - d. SMA Muhammadiyah 1 Semarang

C. Pengalaman Organisasi

1. Staff Divisi Sosial Masyarakat HMJ FPK Periode 2021
2. Sekretaris KPRS FPK Periode 2021