

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN CYBERLOAFING PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Imes Azzah Indriana^{1*}, Hermien Laksmiwati²

^{1, 2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya
imes.21084@mhs.unesa.ac.id, hermienlaksmiwati@unesa.ac.id

Abstract

Advances in digital technology make it easier for students, including first-year students, to access lecture needs such as references, e-books, and journals. However, the initial adaptation process can lead some students to engage in cyberloafing behavior, namely the use of the internet for non-academic purposes during learning, which can have a negative impact on learning effectiveness. The purpose of this study was to determine the relationship between self-regulation and cyberloafing in first-year students of Psychology Unesa. This study employed a purposive sampling technique, with a sample size of 226 Unesa Psychology students from the class of 2024, aged 17-22 years. The research data analysis used the Pearson Product Moment correlation method which resulted in a correlation coefficient of -0.269 ($r = -0.269$) with a significance value of 0.000 ($p = 0.000$). From the results found in this study, it can be concluded that there is a significant relationship between self-regulation and cyberloafing in first-year students of Psychology Unesa, with a negative correlation direction and a correlation strength that is classified as low.

Keyword: *Self-regulation; cyberloafing; college student*

Abstrak

Kemajuan teknologi digital memudahkan mahasiswa, termasuk mahasiswa tahun pertama, dalam mengakses kebutuhan perkuliahan seperti referensi, e-book, dan jurnal. Namun, proses adaptasi awal membuat sebagian mahasiswa justru terlibat dalam perilaku cyberloafing, yaitu penggunaan internet untuk kepentingan non-akademik saat pembelajaran, yang dapat berdampak negatif terhadap efektivitas pembelajaran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan cyberloafing pada mahasiswa tahun pertama Psikologi Unesa. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 226 mahasiswa Psikologi Unesa angkatan 2024, dengan usia 17 - 22 tahun. Analisis data penelitian menggunakan metode korelasi Pearson Product Moment yang menghasilkan koefisien korelasi sebesar -0,269 ($r = -0,269$) dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p=0,000$). Dari hasil yang ditemukan pada penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan cyberloafing pada mahasiswa tahun pertama Psikologi Unesa, dengan arah korelasi negatif dan kekuatan korelasi yang tergolong rendah.

Kata kunci: *Regulasi diri; cyberloafing; mahasiswa*

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyteri.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Internet adalah satu diantara elemen krusial di dalam era digital. Saat ini, hampir semua individu membutuhkan internet untuk mempermudah kehidupannya. Internet memberi kesempatan bagi penggunanya untuk saling bertukar informasi secara nasional maupun global. Internet sendiri dapat didefinisikan sebagai jaringan yang berperan dalam menghubungkan berbagai perangkat elektronik satu sama lain (Apriyanti dkk., 2022). Seiring dengan perkembangan teknologi, Keberadaan internet telah menyatu dengan dinamika kehidupan modern. Di Indonesia, peran internet semakin penting, terlebih lagi dengan semakin meningkatnya pengguna internet di Indonesia. Hal tersebut didukung oleh hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), yang menyebutkan bahwa di tahun 2024 populasi pengguna layanan internet di Indonesia tercatat sebanyak 221.563.479 orang, yang merupakan bagian dari keseluruhan populasi Indonesia yang mencapai 278.696.200 pada tahun 2023 (APJII, 2024). Menurut APJII (2024), tingkat penetrasi internet Indonesia di tahun 2024 mencapai 79,5%, yang berarti terjadi peningkatan sebanyak 1,4% dari periode sebelumnya.

Internet memegang peranan yang penting di sebagian besar kehidupan manusia. Pada sektor jasa, internet dapat mempermudah akses pekerjaan, menghubungkan pekerja dan pemberi kerja, serta mendorong ekonomi digital (Widodo, 2019). Internet dalam bidang kesehatan, berperan dalam meningkatkan akses, efisiensi, kualitas layanan kesehatan, edukasi, serta mendukung *telemedicine* (Purba dkk., 2024). Internet juga memberikan kontribusi terhadap bidang pemerintahan dan pelayanan publik, yaitu dengan meningkatkan transparansi, partisipasi masyarakat, serta mendukung inovasi tata kelola melalui *platform* digital dan *e-government* (Harahap & Harahap, 2023). Sementara itu pada sektor pendidikan, internet memudahkan pencarian sumber informasi, mendukung pembelajaran mandiri secara inovatif dan efektif, mempercepat penyelesaian tugas, dan meningkatkan interaksi dalam proses belajar mengajar (Tobing, 2019).

Banyaknya kebutuhan dalam proses perkuliahan yang memerlukan akses internet, saat ini telah banyak universitas yang memfasilitasi internet gratis untuk para mahasiswanya. Fasilitas tersebut dapat diakses melalui jaringan Wi-Fi di lingkungan kampus. Tersedianya akses internet gratis diharapkan mampu mendukung proses pembelajaran mandiri bagi mahasiswa, yakni melalui penyediaan beragam sumber informasi untuk materi pembelajaran (Simanjuntak dkk., 2019). Kondisi ini mengundang tingginya frekuensi penggunaan internet di kalangan mahasiswa. Berdasarkan survei APJII (2024), tingkat penetrasi internet pada pelajar & mahasiswa mencapai 95,92%, yang menunjukkan bahwa hampir semua pelajar dan mahasiswa di Indonesia telah menggunakan internet dalam keseharian mereka. Tingginya angka ini tidak terlepas dari kontribusi pemakaian perangkat elektronik sebagai alat utama dalam mengakses internet. Berbagai perangkat elektronik digunakan oleh mahasiswa, seperti *smartphone*, laptop, tablet, maupun komputer. Perangkat elektronik tersebut umumnya digunakan mahasiswa dalam mencari informasi akademik, mengunduh artikel ilmiah maupun *e-book*, mengakses *platform* pertemuan daring seperti Zoom dan Google Meet, membangun jejaring profesional, serta memenuhi kebutuhan lain di luar kepentingan akademik.

Erindana dkk. (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa tahun pertama rentan mengalami stres akademik akibat adanya transisi dan tuntutan baru, mencakup hubungan sosial yang baru, manajemen keuangan pribadi, serta peningkatan beban tugas dan kesulitan akademik yang lebih tinggi dibandingkan masa SMA. Mahasiswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik di perguruan tinggi lebih berisiko mengalami stres akademik (Erindana dkk., 2021). Selain itu, hasil wawancara dalam penelitian tersebut mengungkapkan bahwa mahasiswa tahun pertama mengalami kesulitan mengikuti pembelajaran, kesulitan membagi waktu, kurang konsentrasi, kurang tidur, dan menurunnya nafsu makan saat menghadapi tugas yang menumpuk. Stres akademik juga berdampak pada psikologis mahasiswa, termasuk penurunan motivasi belajar, prestasi akademik, serta kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi dalam

menyelesaikan tugas (Erindana dkk., 2021). Stres akademik yang dirasakan mahasiswa, khususnya pada tahun pertama, tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis mereka, tetapi juga mendorong munculnya berbagai bentuk perilaku koping yang bersifat maladaptif. Salah satunya adalah perilaku *cyberloafing*, yakni penggunaan internet untuk keperluan non-akademik selama proses pembelajaran berlangsung. Dinarti & Satwika (2022) menjelaskan bahwa mahasiswa melakukan pengalihan perhatian dari dosen dengan memainkan *gadget* saat pembelajaran sebagai bentuk pelarian dari stres akademik yang mereka alami. Perilaku ini kerap dimaknai sebagai cara untuk mengurangi tekanan, rasa bosan, maupun kecemasan akibat beban akademik yang tinggi. Dengan kata lain, *cyberloafing* dapat menjadi bentuk *coping stress* yang digunakan mahasiswa untuk sementara waktu menghindari tuntutan akademik yang dirasa membebani (Dinarti & Satwika, 2022).

Istilah *cyberloafing* mulanya dikenal di dalam dunia kerja. Menurut Lim (2002) *cyberloafing* adalah perilaku tenaga kerja saat bekerja yang memanfaatkan internet untuk kepentingan di luar urusan pekerjaannya. Seiring berjalannya waktu, *cyberloafing* juga di teliti dalam lingkungan pendidikan. Penelitian *cyberloafing* pada *setting* pendidikan dilakukan oleh Akbulut dkk (2016), penelitian tersebut menghasilkan alat ukur *cyberloafing* yang dapat diaplikasikan dalam ruang lingkup pendidikan, terutama pada era kemajuan teknologi. Istilah *cyberslacking* dan *cyberloafing* digunakan secara bergantian oleh para peneliti untuk menggambarkan perilaku individu yang menggunakan internet untuk keperluan diluar kepentingan akademik atau pekerjaan selama waktu yang seharusnya digunakan untuk kegiatan produktif. Menurut Lim (2002), *cyberloafing* awalnya dikaitkan dengan lingkungan kerja, di mana karyawan mengakses internet untuk tujuan pribadi selama jam kerja. Sementara itu, Vitak dkk. (2011) mendefinisikan *cyberslacking* sebagai pemanfaatan internet dan perangkat seluler pada jam kerja untuk tujuan pribadi. Dari kedua definisi tersebut, istilah *cyberloafing* dan *cyberslacking* awalnya hanya berkaitan dengan satu konteks, yaitu karyawan dalam lingkungan kerja. Namun, seiring berjalannya waktu, kedua istilah ini mulai digunakan dalam penelitian pada konteks akademik atau pendidikan.

Beberapa peneliti menggunakan istilah *cyberloafing* di dalam penelitiannya pada subjek mahasiswa (Metin-Orta & Demirtepe-Saygılı, 2023; Prasad dkk., 2010; Varol & Yıldırım, 2019; Wu dkk., 2018). Di sisi lain, istilah *cyberslacking* juga digunakan dalam penelitian dengan latar belakang pendidikan, khususnya pada mahasiswa (Koay & Poon, 2023; Sharma, 2020; Taneja dkk., 2015). Dengan demikian, baik *cyberloafing* maupun *cyberslacking* telah diterapkan dalam konteks akademik, bukan hanya dalam lingkungan kerja. Tandon dkk. (2022), menegaskan bahwa secara umum kedua istilah ini memiliki kesamaan makna, sehingga dapat digunakan secara sinonim dalam penelitian. Merujuk pada uraian yang telah dipaparkan, peneliti akan memakai istilah *cyberloafing* untuk merujuk kepada perilaku mahasiswa yang menggunakan internet untuk kepentingan di luar aktivitas akademik selama perkuliahan berlangsung.

Pada ruang lingkup pendidikan, *cyberloafing* menggambarkan tindakan sadar dalam memanfaatkan internet untuk keperluan non-pembelajaran saat jam perkuliahan (Akbulut dkk., 2016). Saat ini, sistem perkuliahan telah kembali secara normal setelah melewati masa covid-19, perkuliahan dilaksanakan secara tatap muka. Proses pembelajaran yang dilaksanakan secara luring di kampus tetap menghadirkan rasa bosan bagi para mahasiswa. Untuk menghilangkan kejenuhan tersebut, mahasiswa memanfaatkan internet untuk mengakses hal-hal di luar kepentingan perkuliahan melalui perangkat elektroniknya. Perilaku-perilaku *cyberloafing* yang dilakukan mahasiswa dapat berupa membuka media sosial, aplikasi *chatting*, situs belanja *online*, game *online*, dan lainnya. Penelitian terdahulu oleh Anam & Pratomo (2019), melibatkan 42 mahasiswa di sebuah universitas negeri pada kota Semarang, memaparkan bahwa sebanyak 40,5% mahasiswa menunjukkan perilaku *cyberloafing* dalam kategori rendah, diikuti

dengan 45,2% mahasiswa berkategori sedang, dan 14,3% mahasiswa dengan kategori tinggi. Sementara itu, penelitian pada 263 mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen, menunjukkan bahwa sebanyak 12,2% mahasiswa melakukan *cyberloafing* pada kategori rendah, diikuti dengan 62,7% mahasiswa berkategori sedang, dan 25,1% mahasiswa dengan kategori tinggi (Simbolon & Rosito, 2021).

Perilaku *cyberloafing* di kalangan mahasiswa dapat mendatangkan dampak yang buruk bagi aspek akademik mereka. Berdasarkan pengalaman peneliti selama mengikuti perkuliahan secara tatap muka, perilaku *cyberloafing* merupakan hal yang cukup umum dilakukan oleh mahasiswa, terutama saat merasa bosan, lelah, atau kurang tertarik dengan materi yang disampaikan. Aktivitas seperti membuka media sosial, menonton video, atau mengakses aplikasi non-akademik kerap dijadikan pelarian dari rasa jenuh dalam kelas. Namun, setelah melakukan perilaku ini, mahasiswa sering kali tertinggal dalam memahami materi yang telah disampaikan dosen dan harus mengerahkan usaha lebih besar untuk mengejar ketertinggalan tersebut. Fenomena ini mencerminkan bahwa *cyberloafing* memiliki dampak langsung terhadap efektivitas proses pembelajaran dan menurunkan kualitas keterlibatan akademik mahasiswa. Selain itu, perilaku ini juga berdampak pada partisipasi aktif mahasiswa di kelas, seperti tidak terlibat dalam aktivitas aktif selama kelas berlangsung, seperti tidak mengajukan pertanyaan dan tidak berkontribusi dalam diskusi, yang dapat menghambat pemahaman mereka terhadap topik yang diajarkan (Aini & Rinaldi, 2023). *Cyberloafing* juga dikaitkan dengan penurunan prestasi akademik. Studi yang dilakukan oleh Junco, Tindell, dan Bohlander (dalam Gökçearslan dkk., 2016) menemukan bahwa penggunaan internet untuk keperluan non-akademik selama jam kuliah memiliki dampak negatif terhadap GPA (*Grade Point Average*) mahasiswa. Selaras dengan temuan tersebut, studi yang dilaksanakan oleh Nasir dkk. (2023) mengungkap bahwa ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara perilaku *cyberloafing* dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa. Dampak ini tidak hanya terbatas pada pencapaian akademik, tetapi juga berpengaruh terhadap pengelolaan waktu. Mahasiswa yang melakukan *cyberloafing* cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu serta memiliki tingkat disiplin yang rendah dalam mengikuti jadwal perkuliahan (Aini & Rinaldi, 2023). *Cyberloafing* yang tampak sebagai kebiasaan sederhana dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kondisi akademik mahasiswa. Meskipun sering dianggap sepele, kebiasaan ini dapat berkembang menjadi pola yang membuat mahasiswa cenderung mengabaikan tanggung jawab akademik serta mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus dan disiplin dalam jangka panjang.

Studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui gambaran nyata terkait fenomena *cyberloafing* pada subjek penelitian. Studi pendahuluan ini dilakukan terhadap 30 mahasiswa tahun pertama Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya, menunjukkan bahwa sebagian besar responden pernah melakukan perilaku *cyberloafing* selama perkuliahan. Aktivitas yang paling sering dilakukan adalah mengakses konten *online* seperti video, musik, atau aplikasi, sedangkan perilaku yang paling jarang dilakukan adalah bermain *game online*. Hasil pra-survei menyatakan bahwa sebesar 44% responden mengaku sering melakukan perilaku *cyberloafing*; 43% responden mengaku jarang; serta 12% responden mengaku tidak pernah melakukan *cyberloafing*. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa fenomena ini memang terjadi pada subjek penelitian.

Terjadinya perilaku menyalahgunakan internet pada mahasiswa ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor. Ozler & Polat (2012) mengelompokkan faktor-faktor yang turut menentukan kecenderungan *cyberloafing* dalam 3 kelompok, yaitu faktor individu, organisasi, dan situasional. Faktor individu merujuk pada kepribadian yang dimiliki seseorang, faktor organisasi mengacu pada aspek-aspek dalam organisasi seperti kebijakan dan norma yang dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing*, serta faktor situasional berhubungan dengan kondisi lingkungan tempat individu bekerja maupun belajar (Ozler & Polat, 2012). Dalam ruang lingkup akademik, ketiga faktor tersebut memiliki peranan masing-masing dalam menghadirkan perilaku *cyberloafing* mahasiswa. Faktor individu pada mahasiswa menjadi peranan mendasar dalam perilaku *cyberloafing*, karena mahasiswa secara individu mempunyai karakteristik

pribadi yang beragam, terutama dalam mengelola distraksi yang dapat memicu perilaku di luar kepentingan perkuliahan. Satu diantaranya ialah regulasi diri.

Bandura (dalam Feist dkk., 2018) mengemukakan regulasi diri ialah kemampuan seseorang dalam mengontrol perilakunya melalui strategi reaktif dan proaktif untuk meraih tujuan yang telah ditetapkan oleh individu. Pendidikan pada tingkat perguruan tinggi merupakan proses individu mengasah dirinya untuk mempersiapkan masa depan yang ingin dijalani sebagai individu dewasa. Pada umumnya, mahasiswa menetapkan tujuan tertentu selama menempuh masa kuliah, baik dalam konteks yang menyangkut pencapaian akademik maupun pengembangan di luar bidang akademik. Dalam mencapai tujuan tersebut, mahasiswa memerlukan kemampuan pengelolaan diri agar tetap fokus dan menghindari distraksi. Vinoo dkk. (2016) mendefinisikan *self-regulation* sebagai suatu proses psikologis serta sudut pandang individu dalam menjaga fokus diri mereka untuk tetap terarah serta mengurangi distraksi atau dorongan impulsif sebagai upaya mewujudkan tujuan dan sasaran individu tersebut.

Regulasi diri memiliki banyak manfaat, terutama untuk mahasiswa. Hasil tinjauan literatur yang dilakukan oleh Grahani dkk. (2023) memaparkan peranan regulasi diri bagi mahasiswa, di antaranya adalah membantu untuk mengatur waktu lebih efisien; memonitor pikiran, emosi, dan perilaku; meningkatkan motivasi belajar; meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap tantangan; mengelola stres; dan menetapkan tujuan akademik dan karir secara jelas. Selain memberikan peran penting bagi mahasiswa secara umum, regulasi diri juga memiliki kontribusi bagi mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa yang baru menjalani tahun pertamanya di universitas akan menghadapi berbagai tantangan baru. Menurut Lee dkk. (2019), tantangan yang dihadapi mahasiswa tahun pertama mencakup tantangan akademik, seperti metode atau sistem pembelajaran; tantangan non-akademik, seperti tuntutan organisasi; lalu tantangan relasi sosial; serta tantangan adaptasi lingkungan, seperti kesulitan memahami sistem universitas. Penelitian Rahayu & Arianti (2020), menunjukkan bahwa tantangan ini dapat berdampak signifikan, di mana 14,98% mahasiswa memiliki tingkat penyusuaian akademik yang rendah, lalu 9,69% mahasiswa memiliki penyusuaian sosial yang rendah, diikuti 15,42% mahasiswa mempunyai penyusuaian personal-emosional yang rendah, serta 19,38% mahasiswa memiliki kelekatan institusional yang rendah. Kesulitan dalam penyusuaian ini disebabkan oleh perbedaan sistem antara sekolah dan perguruan tinggi yang cukup signifikan, yang membuat mahasiswa tahun pertama harus menyesuaikan diri dengan tuntutan yang lebih kompleks. Mahasiswa juga diuntut untuk lebih mandiri dalam menyelesaikan segala tanggung jawab akademiknya.

Dalam menghadapi masa transisi ini, regulasi diri menjadi keterampilan yang penting bagi mahasiswa. Kemampuan untuk mengatur waktu, menentukan prioritas akademik, serta menyesuaikan strategi belajar dengan tuntutan perkuliahan dapat membantu mahasiswa menjalani transisi ini dengan lebih baik. Dengan kemampuan regulasi diri yang optimal, seseorang dapat mendorong dirinya untuk bertindak secara terarah serta menampilkan perilaku yang sejalan dengan ekspektasi, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam menyesuaikan diri (Atiyah dkk., 2020). Selain itu, regulasi diri juga berperan dalam mengontrol penggunaan internet dan menghindari aktivitas yang dapat menghambat produktivitas akademik. Huang (dalam Sianipar & Kaloeti, 2019) menyebutkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan pengelolaan waktu yang rendah cenderung mengalami kebosanan dan akhirnya menghabiskan waktu dengan mengakses media sosial secara berlebihan. Ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola waktu dan mengendalikan distraksi dapat berkontribusi pada meningkatnya *cyberloafing*, yaitu penggunaan internet untuk keperluan non-akademik selama perkuliahan.

Beberapa penelitian terdahulu telah meneliti keterkaitan antar kedua variabel ini, dengan hasil yang memperlihatkan adanya korelasi negatif di antara keduanya. Prasad dkk. (2010) melakukan kajian untuk mengungkap hubungan *self-regulation* terhadap *cyberloafing* dengan variabel moderasi efikasi diri, *conscientiousness*, dan *achievement orientation* dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa di berbagai Universitas di Asia. Temuan dalam penelitian ini mengindikasikan bahwasanya mahasiswa yang mempunyai tingkatan regulasi diri tinggi mempunyai kecenderungan dalam menunjukkan intensitas *cyberloafing* yang lebih rendah, terutama jika mereka memiliki efikasi diri yang kuat dan orientasi pencapaian yang tinggi. Selaras dengan penelitian sebelumnya, Pratama & Satwika (2022) melakukan penelitian terkait hubungan regulasi diri terhadap *cyberloafing* mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya dengan *setting* pembelajaran daring. Hasil penelitian tersebut ialah terdapat korelasi negatif yang bermakna antara regulasi diri dan *cyberloafing*, yang mengindikasikan bahwa peningkatan dalam kemampuan regulasi diri mahasiswa, akan diikuti dengan penurunan keterlibatan dalam *cyberloafing* selama perkuliahan.

Dengan mempertimbangkan uraian latar belakang, penelitian ini memiliki urgensi tersendiri karena mahasiswa di tahun pertama sedang berada dalam tahap adaptasi dari pola pembelajaran sekolah menuju lingkungan akademik perguruan tinggi, yang memerlukan kemampuan regulasi diri yang baik untuk menghindari distraksi selama proses perkuliahan. Mahasiswa yang baru memasuki dunia perkuliahan menghadapi tantangan adaptasi yang berbeda dengan lingkungan sekolah, sehingga berpotensi lebih rentan mengalami *cyberloafing* jika tidak memiliki regulasi diri yang baik. Mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya dipilih sebagai subjek penelitian karena bidang studi mereka secara langsung berkaitan dengan konsep regulasi diri dan perilaku manusia. Sebagai individu yang mempelajari berbagai aspek psikologis, termasuk manajemen diri dan pengaruh teknologi terhadap perilaku, mahasiswa Psikologi memiliki eksposur akademik terhadap teori regulasi diri. Namun, belum diketahui secara pasti apakah pemahaman akademik ini berdampak pada perilaku mereka dalam mengontrol *cyberloafing* di lingkungan akademik, sehingga mahasiswa Psikologi menjadi subjek yang relevan untuk penelitian ini. Penelitian ini memiliki kebaruan dibandingkan studi sebelumnya, yang lebih banyak berfokus pada konteks dunia kerja atau mahasiswa secara umum. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokusnya yang mengkaji hubungan antara regulasi diri dan *cyberloafing* pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Surabaya dalam lingkungan pembelajaran tatap muka, yang belum banyak dikaji secara mendalam. Oleh karena itu, studi ini dilakukan guna mengkaji hubungan antara regulasi diri dan *cyberloafing* pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya.

2. Metodologi

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap subjek. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa kuesioner skala psikologi yang telah melalui proses validasi dan reliabilitas. Studi ini tidak hanya membantu dalam memahami konsep-konsep utama yang mendasari variabel penelitian, tetapi juga dalam mengidentifikasi temuan-temuan sebelumnya serta celah penelitian yang dapat dijadikan pijakan untuk memperkuat urgensi studi ini.

Sampel / Populasi

Menurut Sugiyono (dalam Jannah, 2018), populasi adalah area generalisasi hasil penelitian yang mencakup sekelompok individu dengan ciri-ciri tertentu mengikuti kriteria yang ditentukan oleh peneliti. Populasi pada penelitian ini ialah seluruh mahasiswa tahun pertama program studi S1 psikologi di Universitas Negeri Surabaya angkatan 2024, berjumlah 517

mahasiswa. Jannah (2018) memaparkan bahwa sampel adalah kelompok yang mewakili populasi dan digunakan sebagai objek pengambilan data dalam penelitian. Dalam kajian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini meliputi: (1) mahasiswa angkatan 2024 pada jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya, (2) merupakan pengguna perangkat elektronik seperti smartphone, tablet, atau laptop, serta (3) memiliki akses dan secara aktif menggunakan internet. Dalam penelitian ini, rumus Slovin digunakan sebagai metode untuk menghitung jumlah sampel penelitian. Dihasilkan jumlah sampel minimum dalam penelitian sebanyak 226 mahasiswa.

Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini berupa penyebaran kuesioner skala psikologi secara *online* kepada subjek penelitian. Skala psikologi dirancang secara *online* menggunakan bantuan google form yang disebarluaskan melalui *platform* Whatsapp. Menurut Suroyo (dalam Fendya & Wibawa, 2018) kuesioner adalah serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis yang berhubungan dengan data faktual atau opini responden, yang dianggap sebagai informasi atau kebenaran yang diketahui, dan wajib dijawab oleh responden. Kuesioner skala psikologi dalam penelitian ini disusun dengan memakai skala *likert* yang menyediakan adanya empat opsi jawaban yang tersedia, antara lain sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Kuesioner skala psikologi yang dirancang pada penelitian ini disusun berdasarkan teori *cyberloafing* (Y) dan regulasi diri (X).

Skala *cyberloafing* dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek *cyberloafing* milik Akbulut dkk. (2016). Aspek-aspek tersebut terdiri dari: *sharing, shopping, real-time updating, accessing online content, dan gaming/gambling*. Seluruh item yang telah disusun telah melalui proses *expert judgement* bersama dosen pembimbing yang memiliki kompetensi di bidang psikologi. Penilaian dilakukan untuk memastikan bahwa setiap item memiliki kesesuaian dengan teori, relevan dengan konteks mahasiswa, dan layak digunakan untuk mengukur perilaku *cyberloafing*. Skala regulasi diri dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi diri menurut Zimmerman (2005). Aspek-aspek regulasi diri menurut Zimmerman (2005) yaitu: metakognitif, motivasi, dan perilaku. Seluruh item yang telah disusun telah melalui proses *expert judgement* bersama dosen pembimbing yang memiliki kompetensi di bidang psikologi.

Uji coba skala *cyberloafing* dilakukan pada 40 responden menggunakan analisis korelasi *pearson product moment*. Keputusan validitas pada uji *Pearson Product Moment* didasarkan pada perbandingan nilai r hitung dan r tabel, dimana item dinilai valid jika r hitung lebih besar dari r tabel, dan tidak valid apabila r hitung lebih kecil dari r tabel. Nilai r tabel pada uji coba 40 responden ialah 0,312. Dari hasil uji validitas, diperoleh sebanyak 26 butir item valid yang menunjukkan nilai r hitung lebih besar daripada r tabel (r hitung $>$ 0,312) serta 3 butir item yang tidak valid (r hitung $<$ 0,312). Item - item yang sudah terbukti tidak valid tidak akan dimasukkan ke dalam item penelitian. Uji coba skala regulasi diri pada 40 responden menggunakan analisis korelasi *pearson product moment*. Berdasarkan hasil uji validitas skala regulasi diri, diperoleh sebanyak 20 butir item valid yang menunjukkan skor r hitung melebihi r tabel (r hitung $>$ 0,312). Di sisi lain, 1 butir item dinyatakan tidak valid (r hitung $<$ 0,312). Item yang sudah terbukti tidak valid tidak akan dimasukkan ke dalam item penelitian.

Reliabilitas merujuk pada tingkat kepercayaan atau ketepatan suatu alat ukur dalam menghasilkan data, di mana suatu instrumen dianggap reliabel apabila mampu memberikan

hasil pengukuran yang konsisten dan tepat (Susanto dkk., 2015). Uji reliabilitas pada penelitian ini dilakukan melalui pendekatan *Cronbach's Alpha*, yang memiliki rentang nilai antara 0 hingga 1. Nilai mendekati 1 menunjukkan tingkat keterkaitan yang tinggi antar item dalam instrumen, sedangkan nilai yang mendekati 0 menunjukkan hubungan antar item yang lemah (Azwar, 2017). Berdasarkan tabel hasil uji reliabilitas, dihasilkan skor *alpha cronbach* pada skala *cyberloafing* sebesar 0,934 dan sebesar 0,861 pada skala regulasi diri. Maka dapat disimpulkan bahwa skala *cyberloafing* termasuk ke dalam kriteria sangat reliabel, sedangkan skala regulasi diri termasuk ke dalam kategori reliabel.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan beberapa tahapan yaitu: 1. Uji Normalitas; 2. Uji Linearitas; dan 3. Uji Hipotesis. Uji normalitas dimanfaatkan untuk mengidentifikasi apakah data yang diperoleh terdistribusi normal atau tidak (Nuryadi dkk., 2017). Pengujian linearitas dilakukan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat linier antara dua variabel atau lebih yang sedang dianalisis (Puspita & Widodo, 2020). Studi ini menerapkan uji *Kolmogorov-Smirnov* sebagai metode dalam mengukur normalitas data, dan menggunakan metode ANOVA linearitas serta *scatter plot* untuk menguji linearitas. Kedua uji asumsi ini akan dibantu oleh program IBM *statistic SPSS* versi 25.0. Metode analisis *Pearson Product Moment* diaplikasikan dalam studi ini untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Proses analisis ini dilakukan dengan memanfaatkan perangkat lunak IBM *SPSS Statistics* versi 25.0 for Windows.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini dilakukan untuk dapat mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada subjek yang diteliti. Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 226 mahasiswa tahun pertama Prodi Psikologi Universitas Negeri Surabaya kemudian dilakukan pengolahan data dengan menggunakan bantuan program SPSS 25 for Windows. Hasil statistik deskriptif penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Penelitian

<i>Descriptive Statistics</i>					
	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Regulasi Diri	226	35	75	58,09	7,361
Cyberloafing	226	34	95	63,89	14,302
Valid (listwise)	N 226				

Dari tabel analisis deskriptif, dapat diketahui variabel independen mempunyai skor minimum sejumlah 35 dan skor maksimum sebanyak 75. Variabel regulasi diri juga mendapatkan nilai rata-rata sebanyak 58,09 dan standar deviasi sebanyak 7,361. Adapun variabel *cyberloafing* menunjukkan nilai minimum sebesar 34, maksimum 95, dengan rata-rata sebesar 63,89 dan standar deviasi 14,302.

Tingkat regulasi diri dapat dilihat melalui hasil kategorisasi nilai skor menjadi tiga tingkatan yaitu, tinggi, sedang, dan rendah. Kategori ini didapatkan dari hasil nilai *mean* dan standar deviasi regulasi diri. Nilai rata-rata skor dari variabel regulasi diri adalah 58,09 dan standar deviasi sebesar 7,361. Berdasarkan hasil *mean* dan standar deviasi variabel regulasi diri, maka kategorisasi tingkat regulasi diri sebagai berikut :

Tabel 2. Kategori Skor Regulasi Diri

Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
Tinggi	$X \geq 65,451$	37	16,4%
Sedang	$50,729 \leq X < 65,451$	157	69,5%
Rendah	$X < 50,729$	32	14,2%
Total		226	100%

Berdasarkan tabel di atas, sebanyak 37 mahasiswa (16,4%) termasuk ke dalam kategori tingkat regulasi diri yang tinggi. Lalu, pada kategori regulasi diri yang sedang diisi oleh 157 mahasiswa (69,5%), serta sebanyak 32 mahasiswa (14,2%) memiliki tingkat regulasi diri yang rendah.

Pada variabel *cyberloafing*, nilai skor yang diperoleh dapat dikategorisasikan menjadi 3 tingkat, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kategori ini didapatkan dari hasil nilai *mean* dan standar deviasi regulasi diri. Nilai rata-rata skor dari variabel *cyberloafing* adalah 63,89 dan standar deviasi sebesar 14,302. Berdasarkan hasil rata-rata dan standar deviasi dari variabel bebas, maka kategorisasi tingkat *cyberloafing* sebagai berikut:

Tabel 3. Kategori Skor *Cyberloafing*

Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
Tinggi	$X \geq 78,192$	42	18,6%
Sedang	$49,588 \leq X < 78,192$	146	64,6%
Rendah	$X < 49,588$	38	16,8%
Total		226	100%

Berdasarkan tabel di atas, sebanyak 42 mahasiswa (18,6%) memiliki tingkat *cyberloafing* yang tinggi. Lalu, pada kategori *cyberloafing* yang sedang diisi oleh 146 mahasiswa (64,6%), serta sebanyak 38 mahasiswa (16,8%) memiliki tingkat *cyberloafing* yang rendah.

A. Uji Asumsi

Penelitian ini menerapkan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk menguji normalitas data, dengan memanfaatkan aplikasi SPSS versi 25.0 berbasis *windows*. Teknik ini digunakan untuk mengidentifikasi apakah data yang dianalisis terdistribusi secara normal atau tidak. Data dinyatakan memiliki distribusi normal ketika nilai signifikansi uji normalitas berada di atas 0,05, sedangkan nilai di bawah angka tersebut menunjukkan distribusi yang tidak normal.

Uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* terhadap variabel regulasi diri dan *cyberloafing* ditampilkan sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Regulasi Diri	0,200	Distribusi data normal
<i>Cyberloafing</i>	0,075	

Berdasarkan tabel diatas, skor signifikan yang dimiliki variabel bebas penelitian ini sebesar $p = 0,200$ ($p > 0,05$). Sementara pada variabel *cyberloafing* memiliki nilai signifikansi $p = 0,075$ ($p > 0,05$). Mengacu pada temuan uji normalitas, distribusi data pada kedua variabel dinyatakan normal, mengingat skor signifikansi yang didapatkan tiap variabel melebihi $0,05$ ($p > 0,05$).

Dalam penelitian ini, pengujian linearitas dilakukan melalui pendekatan analisis ANOVA dan visualisasi *scatter plot*. Pengujian linearitas dibantu oleh aplikasi olah data SPSS versi 25.0. Data pada penelitian ini dikategorikan linear, jika skor signifikansi pada kolom *Linearity* berada di bawah $0,05$ ($p < 0,05$), dan jika nilainya melebihi $0,05$ maka tidak menunjukkan pola linear.

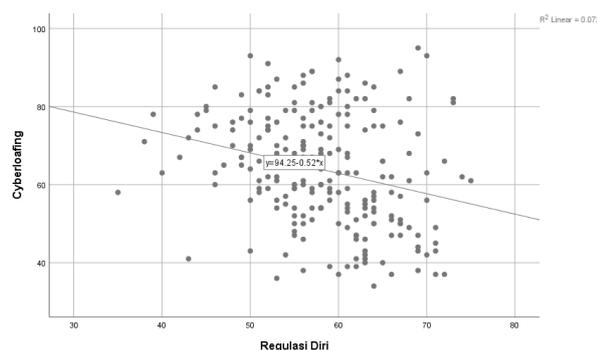
Temuan analisis linearitas kedua variabel yang menggunakan ANOVA ditampilkan sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas ANOVA

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

Berdasarkan hasil uji linearitas anova, dihasilkan skor signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dari nilai tersebut, bisa diartikan bahwa variabel regulasi diri dan *cyberloafing* mempunyai pola hubungan yang bersifat linear.

Selanjutnya ialah uji linearitas *scatter plot*, yang berguna untuk melihat arah hubungan linear dari kedua variabel tersebut. Interpretasi pada uji linearitas *scatter plot*, yaitu ditinjau dari arah garis yang terbentuk akibat sebaran data kedua variabel penelitian. Jika garis tersebut membentuk pola naik dari kiri bawah menuju kanan atas, maka dapat dimaknai sebagai hubungan linear yang positif. Namun, jika garis membentuk pola turun dari kiri atas menuju kanan bawah, dapat diartikan hubungan antar variabel bersifat negatif. Berikut ini merupakan tampilan grafik *scatter plot* dari hasil uji linearitas:



Gambar 1. Visualisasi *Scatter Plot*

Berdasarkan pengamatan terhadap visualisasi *scatter plot*, terlihat sebuah garis lurus yang terbentuk dari pola distribusi data variabel regulasi diri dan *cyberloafing*. Garis lurus tersebut dimulai dari arah kiri atas menuju kanan bawah. Kesimpulan yang dapat diambil memperlihatkan adanya hubungan linear antara variabel regulasi diri dengan *cyberloafing* bersifat negatif.

B. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilaksanakan sebagai penentuan apakah hipotesis dalam penelitian ini bisa diterima atau ditolak. Dalam pelaksanaannya, pengujian memakai teknik analisis korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan perangkat lunak IBM

SPSS *Statistics* versi 25.0 for *windows*. Hipotesis yang akan diuji ialah “Ada hubungan antara regulasi diri dengan *cyberloafing* pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya.” Menurut Sugiyono (2013), uji hipotesis dapat membuktikan antara variabel yang disajikan dalam bentuk besaran nilai korelasi r dengan rentang nilai 0-1. Berikut merupakan tabel interpretasi koefisien korelasi :

Tabel 6. Interpretasi Koefisien Korelasi

Tingkat Hubungan	Interpretasi Koefisien
Sangat Rendah	0,00-0,199
Rendah	0,20-0,399
Sedang	0,40-0,599
Kuat	0,60-0,799
Sangat Kuat	0,80-1,00

Menurut Sugiyono (2013), hubungan antara variabel dinilai signifikan jika memiliki nilai p tidak melebihi 0,05 ($p < 0,05$) dan jika p melebihi 0,05 ($p > 0,05$), sehingga hubungan antar variabel dinilai tidak signifikan. Berikut merupakan hasil uji hipotesis yang sudah dijalankan peneliti:

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

		Regulasi Diri	<i>Cyberloafing</i>
Regulasi Diri	Pearson Correlation	1	-.269**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	226	226
<i>Cyberloafing</i>	Pearson Correlation	-.269**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	226	226

Berlandaskan tabel temuan uji korelasi *pearson product moment*, memperlihatkan nilai signifikansi yaitu 0,000 ($\text{sig} < 0,05$). Ini mengindikasikan bahwasanya regulasi diri berkorelasi secara signifikan dengan *cyberloafing*. Nilai koefisien korelasi menunjukkan angka sebesar -0,269 yang diartikan sebagai hubungan korelasi antara regulasi diri dengan *cyberloafing* termasuk ke dalam kategori hubungan yang rendah serta memiliki hubungan yang negatif atau berbanding terbalik. Nilai korelasi sebesar -0,269 juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang lemah antara regulasi diri dan *cyberloafing*. Artinya, kedua variabel tersebut hanya memiliki keterkaitan yang kecil atau sedikit kontribusi.

Hasil hubungan antar variabel yang berbanding terbalik ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa tahun pertama Psikologi Unesa. Sesuai dengan pemaparan sebelumnya,

dapat di Tarik sebuah kesimpulan bahwa hipotesis “Ada hubungan antara regulasi diri dengan *cyberloafing* pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya” dapat diterima.

Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengidentifikasi hubungan antara regulasi diri terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa tahun pertama program studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Mengacu pada analisis korelasi *pearson* pada data penelitian yang telah dijalankan, dihasilkan sebuah nilai koefisien korelasi sebesar $-0,269$, serta nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($\text{sig} < 0,05$). Nilai koefisien korelasi serta signifikansi tersebut menandakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variabel regulasi diri dengan *cyberloafing* pada mahasiswa tahun pertama Psikologi Unesa. Nilai koefisien korelasi juga dapat diinterpretasikan bahwa keterkaitan korelasi yang dimiliki kedua variabel tersebut ialah rendah atau lemah. Dengan demikian, hipotesis yang dikemukakan pada kajian ini, yaitu “Ada hubungan antara regulasi diri dengan *cyberloafing* pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya” dinyatakan diterima.

Dua variabel yang diteliti menunjukkan hubungan yang negatif atau berbanding terbalik. Temuan ini konsisten dengan teori regulasi diri yang dikemukakan oleh Zimmerman (dalam Ghufroon & S., 2010), yang menyebutkan bahwa regulasi diri mencakup kemampuan individu dalam aspek metakognitif, motivasi, dan perilaku untuk mengontrol proses belajar demi mencapai tujuan tertentu. Ketiga aspek ini memungkinkan mahasiswa untuk merancang strategi belajar, mempertahankan fokus, dan menghindari distraksi digital seperti *cyberloafing*. *Cyberloafing* dalam konteks akademik, khususnya pada perkuliahan, merupakan suatu perilaku mahasiswa yang mengakses internet untuk tujuan pribadi ketika proses pembelajaran berlangsung, yang dapat mengalihkan fokus mereka pada pembelajaran dan mengarah pada penggunaan waktu yang tidak produktif (Prasad dkk., 2010). Dalam penelitian ini, perilaku *cyberloafing* mahasiswa diklasifikasikan dalam tiga tingkatan, yaitu tinggi, sedang, dan rendah, guna mengetahui sejauh mana kecenderungan tersebut muncul di kalangan responden. Dari total sebanyak 226 responden pada penelitian ini, mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini masuk ke dalam *cyberloafing* tingkat sedang (64,6%). Hal tersebut memperlihatkan bahwa perilaku tersebut cukup umum terjadi, meskipun belum pada intensitas yang tinggi. Namun demikian, 18,6% responden berada dalam kategori tinggi, yang menunjukkan adanya kelompok yang relatif sering terdistraksi oleh aktivitas digital non-akademik saat perkuliahan berlangsung. Tingginya jumlah mahasiswa dalam kategori sedang dapat dikaitkan dengan tantangan adaptasi yang kerap dialami oleh mahasiswa tahun pertama. Rahmadani dan Mukti (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa baru umumnya mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri secara akademik, seperti memahami sistem belajar mandiri, tekanan emosional seperti kelelahan, dan penurunan motivasi. Kesulitan ini dapat mendorong munculnya perilaku pengalihan, seperti mengakses media sosial saat kuliah, sebagai bentuk *coping* terhadap kondisi tersebut.

Berdasarkan analisis data skala *cyberloafing*, ditemukan bahwa aktivitas *cyberloafing* yang paling sering dilakukan oleh mahasiswa tahun pertama Psikologi Unesa selama perkuliahan adalah aktivitas *sharing* atau kegiatan berbasis interaksi sosial secara daring, seperti memberikan "like", mengomentari postingan, berbagi konten, serta berkomunikasi melalui fitur pesan instan. Item yang memiliki nilai tertinggi pada aspek *sharing* dalam penelitian ini, yaitu item terkait dengan kegiatan mengirimkan pesan pribadi (*chatting*), yang memiliki nilai rata-rata item sebesar 2,92. Temuan tersebut sejalan dengan hasil studi yang dijalankan oleh Kian-Yeik (2018) yang memaparkan bahwa bentuk perilaku *cyberloafing* yang paling dominan di kalangan mahasiswa di Malaysia adalah pada aspek *sharing*, dengan aktivitas *chatting* dengan teman sebagai aktivitas yang paling sering dilakukan ($\text{mean} = 3.576$).

Tingginya skor pada aspek *sharing* ini menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama Psikologi Unesa lebih cenderung melakukan aktivitas-aktivitas ringan yang bersifat sosial,

seperti mengirim pesan dan membagikan konten, dibandingkan aktivitas *cyberloafing* lainnya yang bersifat lebih kompleks atau menghibur. Ini mencerminkan dorongan sosial yang kuat, sekaligus mengindikasikan bahwa *cyberloafing* tidak hanya semata-mata dilakukan untuk menghindari tugas akademik, tetapi juga sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan sosial dan emosional. Di sisi lain, aspek *gaming/gambling* menunjukkan nilai rata-rata paling rendah di antara semua aspek *cyberloafing* yang diukur. Hal ini dapat diartikan bahwa aktivitas yang bersifat hiburan intensif dan berisiko tinggi ini jarang dijalankan oleh mahasiswa saat kelas berlangsung. Aktivitas seperti bermain *game* atau berjudi daring cenderung memerlukan konsentrasi tinggi, waktu yang lebih lama, serta keterlibatan mental secara penuh, sehingga tidak mudah dilakukan secara cepat atau diam-diam di tengah proses pembelajaran.

Penelitian Kian-Yeik (2018) menjelaskan bahwa kegiatan *gaming/gambling* memiliki tingkat keterlibatan yang rendah di kalangan mahasiswa di Malaysia karena dua alasan utama, yaitu adanya tuntutan konsentrasi tinggi yang menyulitkan pelaksanaannya saat kelas berlangsung, serta adanya larangan atau nilai-nilai religius tertentu yang menentang praktik perjudian, khususnya dalam konteks masyarakat yang mayoritas beragama Islam. Temuan ini dapat turut menjelaskan rendahnya skor pada aspek *gaming/gambling* dalam penelitian ini, di mana sebagian besar responden berasal dari lingkungan sosial dan budaya yang serupa.

Berlandaskan pemaparan sebelumnya, dihasilkan bahwa pola kecenderungan *cyberloafing* yang ditemukan dalam penelitian ini, khususnya pada aspek-aspek yang bersifat ringan dan sosial seperti *sharing*, menunjukkan bahwa perilaku tersebut tidak sepenuhnya bersifat pasif atau disengaja, melainkan dapat dipengaruhi oleh faktor internal dari individu itu sendiri. Salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi sejauh mana mahasiswa mampu mengendalikan dorongan untuk melakukan aktivitas digital non-akademik di tengah proses belajar adalah regulasi diri. Regulasi diri menurut Bandura (dalam Feist dkk., 2018) merupakan kemampuan seseorang dalam mengontrol perilakunya melalui strategi reaktif dan proaktif untuk meraih hasil yang telah ditentukan oleh seseorang.

Tingkatan kategorisasi regulasi diri yang telah dilakukan sebelumnya, dapat memberikan gambaran mengenai kemampuan mahasiswa tahun pertama Psikologi Unesa dalam mengelola perilaku akademiknya. Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas mahasiswa tahun pertama Psikologi Unesa berada pada kategori regulasi diri yang sedang (69,5%). Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat regulasi diri yang tergolong sedang. Meskipun belum berada pada tingkat tinggi, capaian ini mencerminkan adanya kemampuan dasar dalam mengatur perilaku akademik, seperti menetapkan tujuan, memonitor kemajuan belajar, dan menahan dorongan untuk terdistraksi.

Berdasarkan analisis data skala regulasi diri, dihasilkan nilai rata-rata dari jawaban responden pada masing-masing aspek sebagai berikut: aspek metakognitif sebesar 2,96; aspek motivasi sebesar 3,14; dan aspek perilaku sebesar 2,70. Dari hasil tersebut, dapat diungkapkan bahwa aspek regulasi diri yang memperoleh nilai rata-rata tertinggi adalah motivasi, yakni sebesar 3,14. Temuan ini memperlihatkan bahwa mahasiswa tahun pertama Psikologi Unesa memiliki dorongan internal yang cukup kuat dalam menjalani proses pembelajaran. Item dengan nilai rata-rata tertinggi pada aspek ini adalah pernyataan "Saya tetap berusaha memahami materi kuliah meskipun materinya terasa sulit bagi saya," yang mencerminkan keberadaan dorongan dasar untuk bertahan dalam menghadapi tantangan akademik. Menurut Zimmerman (Ghufron & S., 2010), motivasi dalam regulasi diri berperan penting dalam membangun kemandirian, kepercayaan diri, dan ketekunan dalam mencapai tujuan belajar.

Namun demikian, aspek metakognitif dan terutama perilaku menunjukkan skor yang relatif lebih rendah, yaitu masing-masing sebesar 2,96 dan 2,70. Nilai pada aspek metakognitif mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa cukup mampu merencanakan dan memantau

strategi belajar mereka, meskipun belum secara maksimal. Sementara itu, nilai rendah pada aspek perilaku mengisyaratkan adanya kesulitan dalam mengatur lingkungan belajar, menghindari distraksi, dan menjaga kedisiplinan selama proses belajar berlangsung. Zimmerman (Ghufron & S., 2010) menjelaskan bahwa regulasi perilaku mencakup kemampuan individu dalam memilih dan membentuk lingkungan yang mendukung kegiatan belajar secara optimal, termasuk menghindari hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasi. Ketimpangan skor antar aspek ini berimplikasi pada kecenderungan perilaku belajar mahasiswa yang tidak sepenuhnya terkontrol. Artinya, meskipun memiliki motivasi yang tinggi, sebagian mahasiswa belum mampu mengelola perilaku dan lingkungannya secara efektif, sehingga tetap rentan terhadap gangguan dari aktivitas non-akademik. Hal ini dapat membantu menjelaskan mengapa pada hasil sebelumnya, aspek *sharing* pada skala *cyberloafing*—yang mencakup aktivitas ringan seperti mengirim pesan atau membagikan konten—memiliki nilai rata-rata paling tinggi. Perilaku semacam itu mungkin terjadi bukan karena rendahnya motivasi akademik, tetapi karena lemahnya pengelolaan perilaku yang membuat mahasiswa mudah teralih oleh distraksi digital yang tampak ringan dan tidak mengganggu.

Temuan dalam penelitian ini mengindikasikan adanya korelasi negatif antara regulasi diri dan perilaku *cyberloafing*, yang mengarah pada kesimpulan bahwa mahasiswa dengan tingkat regulasi diri yang lebih tinggi memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk melakukan *cyberloafing*. Temuan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasad dkk., (2010) yang juga menemukan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa di sebuah universitas besar di Asia. Kedua penelitian menunjukkan kecenderungan yang sama, yaitu jika seseorang memiliki tingkatan regulasi diri yang tinggi cenderung mampu mengendalikan penggunaan internet secara lebih adaptif dalam konteks akademik. Keterkaitan antara kedua temuan ini memperkuat pemahaman bahwasanya regulasi diri merupakan faktor internal penting dalam mengontrol perilaku digital yang tidak relevan dengan kegiatan belajar. Meskipun penelitian Prasad dkk. (2010) tidak secara spesifik menyoroti kelompok mahasiswa berdasarkan jenjang studi, penelitian ini memperluas cakupan temuan tersebut dengan fokus khusus pada mahasiswa tahun pertama yang tengah menjalani masa peralihan dari sistem pembelajaran tingkatan sekolah menengah menuju tingkat universitas.

Selanjutnya, hasil penelitian ini juga selaras dengan temuan dari Pratama dan Satwika (2022) yang telah meneliti hubungan antara regulasi diri dan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Penelitian tersebut menemukan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan *cyberloafing*. Kesamaan ini menunjukkan adanya konsistensi pola hubungan antara kedua variabel dalam lingkungan akademik yang serupa. Meskipun konteks pembelajarannya dilakukan secara daring, sedangkan penelitian ini dilakukan dalam *setting* tatap muka, hasil keduanya tetap menunjukkan arah hubungan yang negatif dan signifikan.

Di samping itu, kajian ini juga memiliki keterkaitan dengan studi yang telah dijalankan oleh Ginting dan Yuniasanti (2025), yang meneliti regulasi diri dan *cyberloafing* dalam konteks dunia kerja pada karyawan generasi Z. Meskipun subjek penelitian berbeda, hasil yang ditemukan tetap konsisten, yaitu adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan perilaku *cyberloafing*. Hal ini menunjukkan bahwa peran regulasi diri dalam menekan kecenderungan penggunaan internet secara tidak produktif bersifat lintas konteks, baik di lingkungan akademik maupun profesional. Keselarasan temuan juga terlihat dalam kajian yang dilaksanakan oleh Zamzani & Ahkam (2024), yang menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa. Penelitian tersebut sama-sama menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi diri mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk terlibat dalam aktivitas daring yang bersifat mengganggu atau di luar kepentingan pembelajaran.

Meskipun penelitian ini telah menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan perilaku *cyberloafing*, tingkat korelasinya yang tergolong rendah

mengindikasikan bahwa terdapat kontribusi dari faktor-faktor lain yang belum dikaji yang turut berkorelasi terhadap perilaku mahasiswa dalam melakukan *cyberloafing*. Menurut Akbulut dkk. (2016) perilaku *cyberloafing* tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan pengendalian diri, tetapi juga oleh berbagai variabel psikologis, demografis, dan situasional lainnya. Akbulut dkk. (2016), misalnya, mengidentifikasi beberapa faktor seperti *consumerism*, *escapism* (pelarian dari tugas akademik), kurangnya perhatian (*lack of attention*), kecemasan terkait *cyberloafing* (*cyberloafing anxiety*), serta distraksi dari orang lain yang juga melakukan *cyberloafing* sebagai aspek-aspek yang memperkuat kecenderungan individu untuk terlibat dalam perilaku tersebut.

4. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Berdasarkan hasil analisis statistik, diperoleh bahwa kedua variabel pada penelitian ini memiliki hubungan yang bersifat negatif dengan hubungan korelasi yang rendah. Hal ini menggambarkan keterkaitan antara regulasi diri dengan *cyberloafing* pada mahasiswa tahun pertama Psikologi Unesa berlawanan arah atau berkorelasi negatif. Namun, korelasi yang rendah mengindikasikan bahwa meskipun terdapat hubungan antara kedua variabel, kekuatannya tidak terlalu besar. Artinya, regulasi diri hanya menjelaskan sebagian kecil variasi dari perilaku *cyberloafing*, dan kemungkinan terdapat faktor-faktor lain yang juga berkontribusi terhadap perilaku tersebut. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini terbukti dan diterima.

Saran

Dari penelitian ini, mahasiswa disarankan untuk meningkatkan regulasi diri dalam menghadapi aktivitas belajar di lingkungan digital. Mahasiswa perlu mengembangkan kemampuan untuk menetapkan tujuan belajar, memantau kemajuan diri, serta mengendalikan perilaku agar tidak mudah terdistraksi oleh aktivitas non-akademik seperti penggunaan media sosial selama perkuliahan. Temuan ini menegaskan bahwa regulasi diri merupakan faktor internal penting yang tidak hanya relevan dalam konteks pembelajaran daring maupun dunia kerja, tetapi juga dalam situasi pembelajaran tatap muka yang dihadapi oleh mahasiswa baru.

Di sisi lain, instansi disarankan untuk tidak hanya mengintegrasikan teknologi ke dalam proses pembelajaran, tetapi juga memperhatikan celah distraksi yang mungkin muncul sebagai dampaknya. Meskipun berbagai aktivitas digital seperti kuis interaktif atau diskusi daring telah digunakan untuk membuat pembelajaran lebih menarik, kenyataannya pemanfaatan perangkat digital tersebut juga dapat menjadi kesempatan bagi mahasiswa untuk melakukan *cyberloafing*. Oleh karena itu, dosen perlu merancang aktivitas pembelajaran yang lebih terstruktur, misalnya dengan membagi sesi perkuliahan menjadi dua bagian yang diselingi waktu istirahat selama 10-15 menit di tengah kelas. Waktu istirahat ini dapat dimanfaatkan mahasiswa untuk menggunakan ponsel secara bebas, sehingga dapat mengurangi kecenderungan mahasiswa kehilangan fokusnya selama proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, instansi atau prodi dapat memperkuat kemampuan regulasi diri mahasiswa melalui pelatihan yang dikemas secara aplikatif dan menarik, seperti workshop manajemen distraksi digital atau kampanye kesadaran fokus belajar berbasis media sosial.

Penelitian ini berfokus untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa tahun pertama, dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Maka dari itu, bagi peneliti di masa mendatang diharapkan dapat memperluas cakupan variabel dengan menambahkan faktor-faktor lain yang juga berpotensi memengaruhi *cyberloafing*, seperti stres akademik, *fear of missing out* (FoMO), atau *self-efficacy*. Selain itu, penggunaan metode campuran atau pendekatan kualitatif juga dapat dipertimbangkan agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai alasan dan dinamika perilaku *cyberloafing* di kalangan mahasiswa.

Daftar Referensi

- Aini, L. N., & Rinaldi, M. R. (2023). Nomophobia Sebagai Moderator Antara Kontrol Diri Terhadap Cyberslacking Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Journal Psikogenesis*, 11(1), 67-76. <https://doi.org/10.24854/jps.v11i1.3947>
- Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., & Şahin, Y. L. (2016). In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings. *Computers in Human Behavior*, 55, 616-625. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>
- Anam, K., & Pratomo, Gi. A. (2019). Fenomena Cyberslacking pada Mahasiswa. *INTUISI :Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 202-210. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i3.23378>
- APJII. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. APJII. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Apriyanti, W., Erni, Syahlanisyiam, M., Anggraini, Y., Gunawan, S., Tyas Arinanto, R., Adnan Fauzan, R., Tuto Suban, N., Asmat, & Agung, A. L. (2022). Sosialisasi Penggunaan Internet yang Sehat bagi Anak-anak di Yayasan Domyadhu. *Abdi Jurnal Publikasi*, 1(1), 14. <https://jurnal.portalpublikasi.id/index.php/AJP/index>
- Atiyah, K., Mughni, A., & Ainiyah, N. (2020). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Maddah: Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 2(2), 42-51. <https://doi.org/10.35316/maddah.v2i2.844>
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Dinarti, L. K., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 84-95.
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2018). *Theories of Theories of Personality* (9th ed.). McGraw-Hill Higher Education.
- Fendya, W. T., & Wibawa, S. C. (2018). Pengembangan Sistem Kuesioner Daring Dengan Metode Weight Product Untuk Mengetahui Kepuasan Pendidikan Komputer Pada Lpk Cyber Computer. *Jurnal Information Technology and Education*, 3(1), 45-53. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/it-edu.v3i1.24293>
- Ghufron, M. N., & S., R. R. (2010). *Teori-Teori Psikologi* (R. Kusumaningratri (ed.); 1st ed.). Ar-Ruzz Media.

- Ginting, S. B. A., & Yuniasanti, R. (2025). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Perilaku Cyberloafing pada Karyawan Generasi Z. *Jurnal Intensi : Integrasi Riset Psikologi*, 3(1), 21-30.
- Gökçearslan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T., & Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639-649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>
- Grahani, F. O., Aditomo, A., & Pandjaitan, L. N. (2023). Tinjauan Literatur : Regulasi Diri pada Mahasiswa Bekerja dalam Mencapai Keberhasilan Akademik (Literature Review : Self-Regulation Working Student in Achieving Academic Success). *Jurnal Ilmiah Psikologi MindSet*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.35814/mind%20set.v2i01.5520>
- Harahap, A. F. R., & Harahap, A. M. (2023). Peran Digitalisasi dalam Meningkatkan Partisipasi Publik pada Pengambilan Keputusan Tata Negara. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 769. <https://doi.org/10.29210/1202323208>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Unesa University Press.
- Kian-Yeik, K. (2018). Assessing Cyberloafing Behaviour among University Students: A Validation of the Cyberloafing Scale. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 26(1), 409-424.
- Koay, K. Y., & Poon, W. C. (2023). Understanding Students' Cyberslacking Behaviour in e-Learning Environments: Is Student Engagement the Key? *International Journal of Human-Computer Interaction*, 39(13), 2573-2588. <https://doi.org/10.1080/10447318.2022.2080154>
- Lee, K., Ang, C., & Dipolog-Ubanan, G. (2019). "My First Year in The University": Students' Expectations, Perceptions and Experiences. *JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE RESEARCH*, 14, 3134-3145. <https://doi.org/10.24297/jssr.v14i0.8006>
- Lim, V. K. G. (2002). The IT Way of Loafing On The Job: Cyberloafing, Neutralizing and Organizational Justice. *Journal of Organizational Behavior*, 23(5), 675-694. <https://doi.org/10.1002/job.161>
- Metin-Orta, I., & Demirtepe-Saygılı, D. (2023). Cyberloafing behaviors among university students: Their relationships with positive and negative affect. *Current Psychology*, 42(13), 11101-11114. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02374-3>
- Nasir, N., Adetya, S., & Yuliana, Y. V. (2023). Dampak Cyberslacking pada Tingkat Pembelajaran Mahasiswa. *Journal on Education*, 05(02), 4624-4632. <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/article/view/3947>
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Dasar Dasar Statistik Penelitian* (1st ed.). Sibuku Media.
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing Phenomenon in organizations: determinants Ond Impacts. *International Journal of EBusiness and EGovernment Studies*, 4(2), 1-15. http://www.sobiad.org/eJOURNALS/journal_IJEBEG/archives/2012_2/derya_ergun.pdf
- Prasad, S., Lim, V. K. G., & Chen, D. J. Q. (2010). Self-Regulation, Individual Characteristics

- and Cyberloafing. *Pacific Asia Conference on Information Systems (PACIS)*, 1641-1648.
- Pratama, M. Y. A., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 21-33.
- Purba, N. F., Annisa, F. S., Syafitri, A., & Purba, S. H. (2024). Pemanfaatan Teknologi Digital dalam Pelayanan Kesehatan Publik : Sebuah Tinjauan Analisis Kebijakan. *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang*, 8(6), 38-44. <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jkug/article/view/313>
- Puspita, D., & Widodo, S. (2020). Pengaruh Disiplin Kerja Dan Motivasi Terhadap Kinerja Karyawan PT. Persada Arkana Buana. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Manajemen Unsurya*, 1(1), 31-41. <https://jom.unsurya.ac.id/index.php/jimen/article/view/18>
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). PENYESUAIAN MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI PERGURUAN TINGGI: STUDI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UKSW. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Rahmadani, A., & Mukti, Y. R. (2020). Adaptasi Akademik, Sosial, Personal, dan Institusional : Studi College Adjustment terhadap Mahasiswa Tingkat Pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 158-166. <https://doi.org/10.29210/145700>
- Sharma, S. (2020). I Want it My Way: Using Consumerism and Neutralization Theory to Understand Students' Cyberloafing Behavior. *International Journal of Information Management*, 53(July 2019), 102131. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2020.102131>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 8(2), 368-372. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24400>
- Simanjuntak, E., Fajrianti, Purwono, U., & Ardi, R. (2019). SKALA CYBERSLACKING PADA MAHASISWA. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 55. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.55-68>
- Simbolon, L. L., & Rosito, A. C. (2021). PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECENDERUNGAN PERILAKU CYBERSLACKING MAHASISWA UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 7(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.36655/psikologi.v7i2.880>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Susanto, H., Rinaldi, A., & Novalia. (2015). Analisis Validitas Reabilitas Tingkat Kesukaran dan Daya Beda pada Butir Soal Ujian Akhir Semester Ganjil Mata Pelajaran Matematika. *Al-Jabar : Jurnal Pendidikan Matematika*, 6(2), 203-217.
- Tandon, A., Kaur, P., Ruparel, N., Islam, J. U., & Dhir, A. (2022). Cyberloafing and cyberloafing in the workplace: systematic literature review of past achievements and future promises. *Internet Research*, 32(1), 55-89. <https://doi.org/10.1108/INTR-06-2020-0332>
- Taneja, A., Fiore, V., & Fischer, B. (2015). Cyber-slacking in the classroom: Potential for digital distraction in the new age. *Computers & Education*, 82, 141-151. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.11.009>
- Tobing, S. M. (2019). PEMANFAATAN INTERNET SEBAGAI MEDIA INFORMASI DALAM KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR PADA MATA KULIAH PENDIDIKAN PANCASILA. *JURNAL PEKAN : Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 4(1), 64-73. <https://doi.org/10.31932/jpk.v4i1.376>

- Varol, F., & Yıldırım, E. (2019). Cyberloafing in Higher Education: Reasons and Suggestions from Students' Perspectives. *Technology, Knowledge and Learning*, 24(1), 129-142. <https://doi.org/10.1007/s10758-017-9340-1>
- Vinoo, P., Ly, K., & Soman, D. (2016). The Role of Self-Regulation in Financial Well-Being. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of Self-regulation Research, Theory, and Application* (3rd ed., pp. 591-605). The Guilford Press.
- Vitak, J., Crouse, J., & Larose, R. (2011). Personal Internet use at work: Understanding cyberslacking. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1751-1759. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.03.002>
- Widodo, A. S. (2019). Peran Internet dalam Meningkatkan Jumlah Pekerja Lepas di Indonesia. *Nyimak: Journal of Communication*, 3(2), 191. <https://doi.org/10.31000/nyimak.v3i2.1811>
- Wu, J., Mei, W., & Ugrin, J. C. (2018). Student Cyberloafing in and out of the Classroom in China and the Relationship with Student Performance. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(3), 199-204. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0397>
- Zamzani, S., & Ahkam, A. M. (2024). Hubungan Regulasi Diri Dengan Cyberslacking Pada Mahasiswa di Universitas Negeri Makassar. *PINISI Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 4(2), 26-34.
- Zimmerman, B. J. (2005). Attaining Self-Regulation A Social Cognitive Perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13-39). Elsevier Academic Press.