

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN STRES AKADEMIK DENGAN  
PERILAKU CYBERLOAFING PADA MAHASISWA PERGURUAN TINGGI  
NEGERI DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Disusun oleh:**

**Adam Syihab Mahayin**

**NIM 20107010067**

**Dosen Pembimbing:**

**Mayreyna Nurwardani, S.Psi, M.Psi**

**NIP. 1981050 200901 2 011**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2024**

## HALAMAN PENGESAHAN



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**  
**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-888/Un.02/DSH/PP.00.9/07/2024

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan antara Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan *Cyberloafing* pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Daerah Istimewa Yogyakarta

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ADAM SYIHAB MAHAYIN  
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010067  
Telah diujikan pada : Jumat, 05 Juli 2024  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi  
SIGNED

Valid ID: 6694d296ea13



Penguji I

Retno Pandan Arum Kusumawardhani,  
S.Psi,M.Si,Psi  
SIGNED

Valid ID: 6690ba629584f



Penguji II

Fitriana Widayastuti, S.Psi., M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 66948be1144ad



Yogyakarta, 05 Juli 2024

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 6697208dd613

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

### **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Adam Syihab Mahayin

NIM : 20107010067

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan antara Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan *Cyberloafing* pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri di Daerah Istimewa Yogyakarta” adalah karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana diperguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima konsekuensi sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sepenuh hati dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 25 Juni 2024

Yang menyatakan,



Adam Syihab Mahayin  
NIM 20107010067

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
**YOGYAKARTA**

## NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga  
FM-UINSK-BM-05-03/R0

### NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal :  
Lamp :

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Adam Syihab Mahayin  
NIM : 20107010067  
Judul Skripsi : Hubungan antara Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan *Cyberloafing*

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamualaikum Wr Wb*

Yogyakarta, 25 Juni 2024

Pembimbing

Mayreyna Nurwardani, S.Psi, M.Psi  
NIP. 1981050 200901 2 011

## ABSTRACT

**Abstrack.** *Cyberloafing is a prevalent phenomenon among public university students in the Special Region of Yogyakarta that requires attention. This study was conducted to examine the relationship between academic stress and self-regulation with cyberloafing among students. The method used was quantitative correlational, with purposive sampling targeting public university students in Yogyakarta who are still attending classes. The minimum sample size was determined using G-power, and the total sample used was 115 participants. The research instruments included a cyberloafing scale, a self-regulation scale, and an academic stress scale. Regression analysis showed a significant relationship between self-regulation and academic stress with cyberloafing ( $p = 0.002$ ;  $r = 0.114$ ). The relationship between self-regulation and cyberloafing was significantly negative ( $p = 0.007$ ;  $R^2 = 0.065$ ; estimate -0.410), meaning that better self-regulation leads to lower cyberloafing. Academic stress was significantly positively related to cyberloafing ( $p = 0.017$ ;  $R^2 = 0.049$ ; estimate 0.443), meaning that higher academic stress leads to higher cyberloafing. This study provides insight that to avoid cyberloafing behavior, students need to improve their self-regulation skills in responding to academic stress.*

**Keyword:** Academic stress, cyberloafing, public university student, self regulation

## INTISARI

**Intisari.** *Cyberloafing adalah fenomena yang banyak ditemui di kalangan mahasiswa PTN di Daerah Istimewa Yogyakarta yang perlu diperhatikan. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara stres akademik dan regulasi diri dengan cyberloafing pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional, Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan populasi mahasiswa PTN di Yogyakarta yang masih mengikuti pembelajaran di kelas. Penentuan minimal sampel menggunakan G-power dan total sampel yang digunakan adalah 115 partisipan. Instrumen penelitian meliputi Skala Cyberloafing, Skala Regulasi Diri, dan Skala Stres Akademik. Analisis regresi menunjukkan hubungan signifikan antara regulasi diri dan stres akademik dengan cyberloafing ( $p = 0,002$ ;  $r = 0,114$ ). Hubungan regulasi diri dengan cyberloafing bersifat negatif signifikan ( $p = 0,007$ ;  $R^2 = 0,065$ ; estimate -0,410), artinya semakin baik regulasi diri, semakin rendah cyberloafing. Stres akademik berhubungan positif signifikan dengan cyberloafing ( $p = 0,017$ ;  $R^2 = 0,049$ ; estimate 0,443), artinya semakin tinggi stres akademik, semakin tinggi cyberloafing. Penelitian ini memberikan wawasan bahwa untuk menghindari perilaku cyberloafing, mahasiswa perlu meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam menanggapi stres akademik.*

**Kata kunci:** *Cyberloafing, mahasiswa PTN, Regulasi diri, stres akademik*

## MOTTO

“seberat apapun ujian ini pasti akan berlalu”



*“Janganlah engkau bersedih sesungguhnya Allah bersama kita”*  
*(Q.S At-Taubah: 40)*



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
**YOGYAKARTA**

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, puja dan puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rezeki dan Rahmat-Nya yang luar biasa sehingga proses penulisan skripsi ini dipermudah jalannya dan dapat diselesaikan dengan baik. Sebagai bentuk rasa syukur dan terimakasih, penulis mempersembahkan ini kepada:

## **DIRI SENDIRI**

Terimakasih untuk diri ini sudah mampu bertahan selama ini, meluangkan waktu tenaga, uang dan pikiran untuk menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih karena mampu untuk menghadapi segala tantangan dan mampu untuk mencari solusi hingga saat ini. Terimakasih.

## **ALMAMATER**

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

## **DOSEN PEMBIMBING**

Mayreyna Nurwarhdani, S.Psi, M.Psi

## **KELUARGA**

Keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan moral dan moril

## **TEMAN SEPERJUANGAN**

Teman-teman Psikologi angkatan 2020 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta secara umum dan terkhusus untuk kelas B angkatan 2020

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan seluruh umat Islam.

Alhamdulillah berkat rahmat Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan antara Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan *Cyberloafing* pada Mahasiswa". Karya tulis ini diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi).

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S.Sos., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.
4. Ibu Candra Indraswari, S.Psi, M.Psi, Psi. selaku Dosen Penasehat Akademik.
5. Ibu Mayreyna Nurwardhani, S.Psi, M.Psi. selaku Dosen Pembimbing Skripsi
6. Ibu Retno Pandan Arum Kusumowardhani, S.Psi, M.Si, Psi. selaku Penguji I yang telah memberikan masukan kepada penulis agar skripsi yang disusun lebih berkualitas.
7. selaku Penguji II yang sudah membuat wawasan penulis semakin luas sehingga skripsi dapat ditulis lebih baik lagi.
8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah memberikan ilmu pengetahuan, nasehat, dan pengalaman kepada peneliti, serta seluruh staff bidang Tata Usaha yang telah membantu dalam proses penelitian ini.
9. Kepada orang tua penulis Bapak Muhtadin dan Ibu Siti Husriati terimakasih atas segala dukungan, kepercayaan, nasihat serta do'a yang selalu diberikan.
10. Kepada adek saya Gina Najia Karima yang sudah memberikan ketenangan dalam mengerjakan skripsi.
11. Kepada teman keluh kesah saya anggota grup "Kelompok 666", teman tongkrongan anggota grup "PLL (Perserikatan Laki-laki)" anggota grup "Badak Ikan". Tak lupa

juga kepada teman penasehat skripsi saya yaitu Riski dan Rauf terima kasih banyak telah mendukung dan membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

12. Kepada seluruh partisipan penelitian, terimakasih banyak sudah meluangkan waktu dalam proses penelitian ini.

Semoga segala hal baik yang sudah diberikan dibalas berganda oleh Allah SWT. Akhir kata semoga penelitian ini juga memberikan manfaat dan keberkahan bagi perkembangan ilmu psikologi dan masyarakat luas. Hasil dari penelitian ini tentu masih jauh dari kata sempurna sehingga penulis terbuka atas saran dan arahan yang diberikan.



## Daftar Isi

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI .....	iv
ABSTRACT .....	v
INTISARI .....	v
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel .....	xii
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	6
C. Manfaat Penelitian .....	6
D. Keaslian Penelitian .....	7
BAB II .....	12
DASAR TEORI .....	12
A. <i>Cyberloafing</i> .....	12
B. Stres Akademik .....	17
C. Regulasi Diri .....	24
D. Dinamika Hubungan antar Variabel .....	30
E. Hipotesis .....	34
1. Hipotesis Mayor .....	34
2. Hipotesis Minor .....	34
BAB III .....	35
METODE PENELITIAN .....	35
A. Desain Penelitian .....	35
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	35
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	36
D. Populasi dan Sampel .....	37
E. Metode Pengumpulan Data .....	39
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	42
G. Teknik Analisis Data .....	44

BAB IV.....	46
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
A.    Orientasi Kancah .....	46
B.    Persiapan penelitian .....	47
C.    Hasil Penelitian.....	54
D.    Pembahasan.....	65
BAB V.....	74
KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
A.    Kesimpulan .....	74
B.    Saran .....	74
Daftar Pustaka.....	76
LAMPIRAN.....	81



## **Daftar Tabel**

Tabel 1. Literature Review .....	7
Tabel 2. Blueprint Skala Regulasi Diri .....	40
Tabel 3. Blueprint Skala Stres Akademik.....	41
Tabel 4. Blueprint Skala Stres Akademik.....	42
Tabel 5. Distribusi Aitem Skala Regulasi Diri Sebelum Digugurkan .....	49
Tabel 6. Distribusi Aitem Skala Regulasi Diri Setelah Digugurkan .....	50
Tabel 7. Distribusi Aitem Skala Stres Akademik Sebelum Digugurkan .....	51
Tabel 8. Distribusi Aitem Skala Stres Akademik Setelah Digugurkan .....	51
Tabel 9. Distribusi Aitem Skala Cyberloafing Sebelum Digugurkan.....	52
Tabel 10. Distribusi Aitem Skala Cyberloafing Setelah Digugurkan.....	53
Tabel 11. Data Demografi Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	54
Tabel 12. Data Demografi Partisipan Berdasarkan Semester .....	54
Tabel 13. Demografi Partisipan Berdasarkan Usia.....	55
Tabel 14. Deskripsi Statistik .....	56
Tabel 15. Kategorisasi Skor Regulasi Diri .....	57
Tabel 16. Kategorisasi Skor Stres Akademik .....	57
Tabel 17. Kategorisasi Skor Cyberloafing.....	58
Tabel 18. Multikolinieritas.....	60
Tabel 19. Hasil Uji Hipotesis Mayor .....	60
Tabel 20. Hasil Uji Hipotesis Minor.....	61
Tabel 21. Koefisien Determinasi/Sumbangan Efektif .....	61
Tabel 22. Model Komparasi .....	62
Tabel 23. Model Specific Result.....	63
Tabel 24. Statistika deskriptif berdasarkan jenis kelamin .....	63
Tabel 25. Deskripsi statistik berdasarkan usia.....	64
Tabel 26. Deskripsi statistik berdasarkan semester .....	64
Tabel 27. Deskripsi statistik berdasarkan fakultas.....	65

## **Daftar Gambar**

Gambar 0-1 Kerangka Teoritik .....	33
Gambar 0-1. Residual Plot .....	59



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Internet telah masuk ke dalam kehidupan manusia saat ini. Hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa pengguna internet di Indonesia mencapai 215,63 juta orang pada tahun 2022–2023, peningkatan 2,67% dari 210,03 juta orang pada tahun sebelumnya. Jika dihitung dari total populasi seluruh penduduk Indonesia yaitu 275,77 juta orang, maka pengguna internet telah mencapai 78,19 dari total penduduk (APJII, 2023). Pembangunan infrastruktur yang membuat akses internet menjadi lebih mudah bagi masyarakat telah meningkatkan jumlah orang yang menggunakan internet di Indonesia. Karena pembangunan Palapa Ring yang sedang berlangsung, ketersediaan internet di Indonesia sekarang semakin merata. Internet menarik pengguna untuk selalu dapat diakses dalam berbagai situasi dan kondisi yang dialami karena kemudahan akses dan berbagai fiturnya.

Berdasarkan survei yang dilakukan (APJII) pada tahun 2017 menunjukkan bahwa sebagian besar orang yang menggunakan internet berada di rentang usia 19 hingga 34 tahun, yang merupakan 49,52% dari 132,7 juta orang. Jumlah ini terus meningkat, seperti yang ditunjukkan oleh hasil survei APJII pada tahun 2022, yang menunjukkan penetrasi pengguna internet pada rentan usia 19 hingga 34 tahun mencapai 98,64%. Selain itu, survei APJII menunjukkan bahwa penetrasi pengguna internet di Indonesia berdasarkan pekerjaan tertinggi adalah mahasiswa, dengan 89,7%. Mahasiswa sering menggunakan internet untuk memenuhi kebutuhan pendidikan mereka dan aktivitas sehari-hari lainnya. Internet adalah alat pendidikan yang ideal karena memungkinkan siswa untuk belajar secara mandiri dan otodidak serta menyediakan berbagai sumber literatur dan referensi ilmu pengetahuan yang sesuai dengan minat mereka. (Survei Internet APJII 2023).

Kehadiran internet di kampus diharapkan dapat meningkatkan kualitas pendidikan mahasiswa. Namun demikian, penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki akses internet di kelas menggunakan internet untuk tujuan non-akademik seperti berbicara, mengirim email, dan menggunakan media sosial. Sebuah penelitian

yang dilakukan oleh Flanigan dan Kiewra (2018), menemukan bahwa antara 70% hingga 90% siswa di Amerika Serikat terbiasa membuka atau menanggapi pesan singkat selama kelas berlangsung. Selain itu, Lutfiyah (2018) melakukan survei pada mahasiswa psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada tahun 2018, menemukan bahwa 97% dari 100 siswa secara sengaja melakukan *cyberloafing* dengan mengakses sosial media, membalas pesan singkat, dan mengunjungi situs berita *online*.

Sucipto dan Purnamasari (2020) juga melakukan penelitian pada 81 mahasiswa Psikologi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta disurvei. Sebanyak 12 (14,8%) siswa menggunakan internet untuk memenuhi kebutuhan akademik mereka, dan 69 (85,2%) menggunakan untuk mengakses situs web yang tidak terkait dengan kebutuhan akademik mereka, seperti situs hiburan, toko *online*, dan sosial media. Berdasarkan pernyataan di atas, perilaku *cyberloafing* sudah marak dilakukan pada mahasiswa di Indonesia khususnya di Yogyakarta.

Jika mahasiswa ingin menghindari stres dan jemu selama kelas, mereka akan melakukan sesuatu untuk menghibur diri. Mengakses internet yang tidak terkait dengan kelas adalah salah satu cara yang sering dilakukan oleh mahasiswa. Ini termasuk mengakses situs sosial media seperti Instagram, bermain game *online*, YouTube, dan lainnya (Fezile & Erinc, 2021). Selain itu, menurut survei yang dilakukan oleh APJII dan Teknopreneur Indonesia, 89,4% orang Indonesia memanfaatkan internet untuk chat dan 87% untuk aktivitas media sosial. Perilaku mengakses internet yang tidak terkait dengan kelas disebut *cyberloafing* atau *cyberslacking* (Survei Internet APJII 2023).

Adanya perilaku *cyberloafing* dapat menghambat performa belajar mahasiswa. Berdasarkan hasil survei pada mahasiswa di Malang, perilaku *cyberloafing* berdampak pada prestasi akademik mahasiswa, 50% menyatakan mereka tidak fokus terhadap materi perkuliahan, 37 mahasiswa merasa tidak mampu untuk ikut aktif ketika kelas berlangsung, dan beberapa mahasiswa lainnya merasakan penurunan nilai pada mata kuliah mereka (Lutfiyah, 2018). Senada dengan survey tersebut, Menurut penelitian Ravizza, Hambrick, dan Fenn (2014) *cyberloafing* dapat mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa. Mahasiswa yang mengisi waktu belajarnya dengan mengunjungi situs web hiburan daripada mengerjakan tugas yang diberikan oleh instruktur akan kurang memahami materi kuliah. Selain itu, perilaku *cyberloafing* juga menyebabkan pemborosan waktu, kehilangan konsentrasi,

gangguan kedisiplinan, serta menguras sumber daya kognitif yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik (Beri & Gulati, 2022). Resiko mengalami kecanduan smartphone meningkat sebagai akibat dari *cyberloafing* menggunakan smartphone dalam jangka panjang (Ozler & Polay, 2012).

Melihat dampak negatif yang ditimbulkan karena *cyberloafing*, maka perlu diketahui lebih lanjut mengenai antiseden dari perilaku *cyberloafing*. Terdapat tiga komponen yang mempengaruhi *cyberloafing* menurut Özler dan Polay (2012) yaitu faktor individu, faktor organisasi, dan faktor situasi. Blanchard dan Henle (2008) menyatakan bahwa motivasi mahasiswa untuk melakukan *cyberloafing* juga terkait dengan upaya menghindari tugas akademis, dengan memilih untuk menjelajah internet demi menemukan hal yang lebih menyenangkan. Selain itu, fenomena ini dapat disertai oleh rasa bosan atau tekanan akademik, seperti beban tugas yang berat atau kelelahan akibat penggunaan smartphone dalam durasi yang lama. Hal ini membuat mahasiswa merasa kelelahan dan akhirnya memilih *cyberloafing* sebagai bentuk pelarian dari tekanan akademik yang mereka alami.

Emosi memainkan peran penting dalam *cyberloafing* karena perilaku ini muncul sebagai respons emosional terhadap situasi atau peristiwa yang dihadapi oleh seseorang. Liberman dkk (2011) berpendapat apabila emosi mahasiswa mengalami gangguan, hal tersebut akan berdampak pada ketidaknyamanan pribadi mereka dan menyebabkan pelaksanaan peran yang seharusnya dilakukan oleh mahasiswa menjadi kurang optimal. Salah satu faktor yang menyebabkan gangguan emosi pada mahasiswa adalah beban tugas akademik yang berat, monoton dalam sistem perkuliahan, dan tak jarang adanya miskomunikasi dengan dosen.

Bermula dari perasaan tidak nyaman yang pada akhirnya memicu munculnya berbagai emosi negatif seperti halnya stres. Chen dkk (2021) menemukan bahwa mahasiswa melakukan strategi coping negatif untuk mengatasi stres dan bosan ketika kelas dengan melakukan *cyberloafing* seperti mengakses Instagram, tiktok, dan chating. Kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa salah satunya dipicu oleh adanya tuntutan akademik. Dalam konteks ini, mahasiswa yang merasakan beban tekanan dalam menyelesaikan tugas akademik menjadi pemicu kondisi stres tersendiri yang harus dihadapi. Selain itu, muncul juga perasaan ketidakmampuan mahasiswa dalam

mengatasi kondisi stres tersebut, yang pada akhirnya membuat mahasiswa mengalami stres (Pindek, Krajcevska, & Spector, 2018).

Stres yang dialami mahasiswa ketika menghadapi beban tugas dapat disebut juga stres akademik. Desmita (2010) menjelaskan bahwa stres akademik terjadi akibat adanya *academic stressor*. *Academic stressor* ini merujuk pada stres yang dialami oleh mahasiswa yang berasal dari berbagai faktor-faktor terkait dengan proses belajar, seperti tekanan untuk naik kelas, waktu belajar yang panjang, praktik mencontek, jumlah tugas yang banyak, hasil ulangan, keputusan dalam menentukan jurusan atau karier, serta kecemasan mengenai ujian dan manajemen stres. Mahasiswa, dalam menghadapi stres akademik, mungkin cenderung mencari bentuk hiburan atau relaksasi, yang dapat tercermin dalam aktivitas *cyberloafing*. Terlebih lagi, stres akademik dapat mereduksi motivasi dan konsentrasi terhadap tugas-tugas belajar. Dengan merasakan beban dan kewalahan, mahasiswa dapat melihat *cyberloafing* sebagai mekanisme untuk meredakan stres dan menciptakan keseimbangan sementara dalam konteks akademis (Pindek, Krajcevska, & Spector, 2018).

Penelitian dilakukan oleh Ningtias dan Magistarina (2023) menemukan adanya pengaruh stres akademik terhadap perilaku *cyberloafing* yaitu adanya adanya hubungan antara stres akademik dan perilaku *cyberloafing* sebesar 0.606. Sejalan dengan penelitian tersebut, Hamrat dkk (2019) bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* semakin tinggi stres akademik yang dirasakan maka semakin tinggi perilaku *cyberloafing* yang dilakukan begitu juga sebaliknya. Mengakses beberapa situs internet dapat menurunkan tekanan dan stres (Lavoie & Pychyl, 2001).

Selain stres akademik, sifat pribadi (*personal traits*) juga turut berperan dalam mempengaruhi perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Sifat pribadi adalah bagian dari kepribadian yang digunakan untuk membedakan sifat seseorang dari orang lain (Alwisol, 2010). Pola kepribadian yang dihasilkan dari proses interaksi dari dalam diri sendiri dan pengaruh dari lingkungan luar membentuk sifat pribadi. Menurut Albert Bandura (1986) kepribadian dibentuk oleh perilaku, pikiran, dan lingkungan. Kepribadian memiliki sistem diri yang memungkinkan individu mengevaluasi perilaku dari pengalaman sebelumnya dan mengantisipasi konsekuensi di masa

mendatang. Komponen utama sistem diri melibatkan keyakinan diri, ekspektasi, tujuan pribadi, standar dan nilai pribadi, serta pemahaman konsekuensi.

Salah satu faktor yang mendorong mahasiswa terlibat dalam perilaku *cyberloafing* adalah ketidakmampuan mereka dalam mengatur tindakan mereka. Dalam penelitian Yilmaz dkk (2015) menyatakan bahwa ketidakmampuan mahasiswa dalam melakukan pengelolaan diri dapat menjadi pemicu perilaku *cyberloafing* yang tidak diinginkan. Temuan ini menunjukkan bahwa kelemahan dalam pengelolaan diri dapat memicu mahasiswa terlibat dalam *cyberloafing* selama perkuliahan. Kesimpulan ini sejalan dengan hasil penelitian Prasad dkk (2010) yang menegaskan bahwa regulasi diri memiliki dampak signifikan terhadap kecenderungan mahasiswa untuk melakukan *cyberloafing*.

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang mengkaji regulasi diri dengan *cyberloafing*. Penelitian dilakukan oleh Pratama dan Satwika (2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara perilaku regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa psikologi di Unesa. Sejalan dengan penelitian tersebut. Penelitian oleh Lutfiyah (2018) juga memberikan hasil yang serupa bahwa semakin baik regulasi yang dimiliki individu maka semakin rendah perilaku *cyberloafing* yang dimiliki.

Pada penelitian sebelumnya menyoroti adanya regulasi diri sebagai variabel yang mempengaruhi perilaku *cyberloafing*, tetapi masih sedikit penelitian yang mengkaji faktor stres pada perilaku *cyberloafing* mahasiswa. Padahal dalam lingkungan industry terdapat banyak penelitian yang mengkaji *cyberloafing* yang dipengaruhi regulasi diri dan stres kerja. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Purpawardani (2019) dan penelitian Adhana dan Herwanto (2021), kedua penelitian tersebut menyatakan bahwa variabel selain regulasi diri yaitu stres kerja memiliki hubungan dengan perilaku *cyberloafing* pada karyawan. Karena itu selain regulasi diri, peneliti juga ingin mengkaji terkait stres dalam kehidupan kampus yang dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa perguruan tinggi negeri di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa DIY yang berasal dari perguruan tinggi negeri, berdasarkan penelitian Bahari & Afifi (2021) menemukan bahwa mahasiswa PTN di DIY memiliki rata-rata perilaku *cyberloafing* yang lebih tinggi daripada

mahasiswa PTS di DIY. Selain itu, perguruan tinggi negeri dikenal memiliki reputasi akademik yang tinggi dan standar pendidikan yang ketat, yang memperkuat tekanan akademik yang mungkin dialami mahasiswa. Fasilitas dan akses internet yang baik di PTN juga memfasilitasi terhadap kecenderungan mahasiswa untuk melakukan cyberloafing. Dukungan infrastruktur yang memadai dari pemerintah serta keragaman latar belakang mahasiswa dari berbagai daerah Indonesia menambah nilai representatifitas dan komprehensifitas data dalam penelitian ini (Satwika, 2022).

Oleh karena itu berdasarkan uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dan stres akademik dengan akademik dengan *cyberloafing* pada mahasiswa perguruan tinggi negeri di Daerah Istimewa Yogyakarta”.

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan stres akademik dengan *cyberloafing* pada mahasiswa perguruan tinggi negeri di Daerah Istimewa Yogyakarta.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritik**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya teori tentang hubungan regulasi diri, stres akademik, dan perilaku cyberloafing dalam psikologi cyber dan klinis. Penelitian ini membantu memahami faktor-faktor psikologis yang mendorong cyberloafing dan merancang intervensi untuk meningkatkan produktivitas. Dalam psikologi klinis, penelitian ini memberikan wawasan tentang dampak stres akademik pada kesehatan mental dan mengembangkan pendekatan baru dalam intervensi klinis untuk meningkatkan regulasi diri dan kesejahteraan mental mahasiswa.

### **2. Manfaat praktis**

Mahasiswa diharapkan dapat memanfaatkan teknologi internet untuk keperluan yang positif demi menunjang kebutuhan akademik mereka.

### **3. Manfaat bagi universitas atau fakultas**

Untuk mencegah dampak negatif terhadap lingkungan belajar, kampus dan fakultas harus menetapkan kebijakan yang mengatur pemanfaatan teknologi dan meningkatkan kompetisi dosen dalam kegiatan akademik.

## D. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Literature Review

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand	Metode	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi	Hasil Penelitian
				Theory	Penelitian			
1.	Jinnan Wu, Wenjuan Mei and Joseph C. Ugrin	<i>Student Cyberloafing In and Out of the Classroom in China and the Relationship with Student Performance</i>	2018	Cyberloafing menurut akbulut	Kuantitatif korelasional	Alat ukur cyberloafing Akbulut dan Kaufman Domains of Creativity Scale (K-DOCS)	1050 mahasiswa di china	Hubungan negatif student performance dengan cyberloafing
2.	Ibrahim Akar dan Burcu Karabulut Coskun	<i>Exploring the relationship between creativity and cyberloafing of prospective teachers</i>	2020	Cyberloafing menurut Akbulut, Skill Kreatifitas menurut Kaufman	Kuantitatif korelasional	Alat ukur cyberloafing Akbulut dan Kaufman Domains of Creativity Scale (K-DOCS)	597 dosen di turki	Terdapat hubungan negative antara skill kreatifitas dengan perilaku cyberloafing
3.	Suci Laria Sari dan Ika Zenita Ratnaningsih	Hubungan antara Kontrol Diri dengan Intensi Cyberloafing pada Pegawai Dinas X Provinsi Jawa Tengah	2020	Kontrol diri menurut Averill. Cyberloafing	Kuantitatif Korelasional Averill.	Alat ukur menggunakan skala control diri menurut averill dan skala intensi cyberloafing menurut Ajzen	120 pegawai kantor dinas di Jawa Tengah	Hubungan negatif yang signifikan

4.	Widiya Adhana dan Jhon Herwanto	Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Stres Kerja Dengan Perilaku <i>Cyberloafing</i> Pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) Di Kantor Pelayanan Bea Dan Cukai Kota Pekanbaru	2021	<i>Cyberloafin</i> menurut Henle dan Blanchard. Konntrol diri menurut Tangney, Baumeister, dan Boone	Kuantitatif Korelasional .	Alat ukur menggunakan skala <i>cyberloafing</i> menurut Henita dan skala control diri menurut Tangney, Baumeister, dan Boone.	83 PNS Kantor Bea Cukai Pekanbaru	Terdapat hubungan yang saling mempengaruhi antara control diri dan <i>cyberloafing</i>
5.	Mochamma d Yoga Aditya Pratama dan Yohana Wuri Satwika	Hubungan antara Regulasi Diri dengan Perilaku <i>Cyberloafing</i> pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya	2022	<i>Cyberloafing</i> menurut Akbulut. Regulasi diri menurut Chen dan Lin	Kuantitatif Korelasional .	Alat ukur skala <i>cyberloafing</i> oleh Akbulut dan Skala regulasi diri <i>Short Self Regulation Questionnaire</i> (SSQR) oleh Chen dan Lin	315	Adanya hubungan negative antara regulasi diri dengan perilaku <i>cyberloafing</i>
6.	Muhammad Ulin Nuha	Pengaruh Stres Akademik dan Kontrol Diri terhadap Perilaku <i>Cyberloafing</i> pada	2021	<i>Cyberloafing</i> menurut Lim & Teo (2005), Stres akademik menurut	Kuantitatif korelasional.	Alat ukur skala yang dibuat sendiri oleh mahasiswa peneliti yaitu skala <i>cyberloafing</i> mengacu pada teori Lim & Teo (2007),	135	Terdapat hubungan antara control diri dan stres akademik terhadap perilaku <i>cyberloafing</i> pada mahasiswa

Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga			Busari (2014), dan Kontrol diri menurut Thalib (2017)	skala stres akademik mengacu kepada Busari (2014), dan skala control diri mengacu kepada Thalib (2017)	
7.	Deswita Anggrini	Faktor-faktor pemicu Stres pada Siswa SMA Selama Pembelajaran Daring	2020 Stres akademik menurut Desmita (2010)	Kualitatif	50 Siswa dan 43 Siswi Menemukan faktor pemicu stres akademik yaitu: kesulitan dalam mengerjakan tugas, tidak memahami materi, dan jaringan internet tidak memadai.
8.	Lis Sugiarta Purba dan Jony Eko Yulianto	Hubungan antara Regulasi Diri dan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Perantau di Universitas X Surabaya	2019 Regulasi diri menurut Miller dan Brown.	Kuantitatif korelasional.	Alat ukur skala regulasi diri yang diadaptasi dari skala Miller dan Brown. Skala Prestasi akademik dari indeks prestasi belajar mahasiswa 140 mahasiswa perantau di surabaya Adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan prestasi akademik

9.	Sahin Gokcearsla n, Filiz Kus, kaya Mumcu, Tulin Has, laman, dan Yasemin Demiraslan Cevik	Modelling <i>smartphone</i> <i>addiction: The role of</i> <i>smartphone usage,</i> <i>selfregulation,</i> <i>general self-efficacy</i> <i>and cyberloafing in</i> <i>university students</i>	2016	Regulasi diri menurut Schwarzer, Diehl, dan Schmitz.  <i>General self-efficacy</i> menurut Schwarzer dan Jerusalem.  <i>Cyberloafing</i> menurut Okcearslan	Kuantitatif Korelasional . .	Alat ukur skala regulasi diri menurut Schwarzer, Diehl, dan Schmitz. Skala <i>general self-efficacy</i> menurut Schwarzer dan Jerusalem. Skala <i>Cyberloafing</i> menurut Okcearslan. Skala <i>smartphone</i> <i>addiction</i> menurut Yasar	614	<i>Cyberloafing</i> memiliki hubungan positif dengan adiksi smartphone.  <i>Cyberloafing</i> memiliki hubungan negative dengan regulasi diri.  <i>Self-efficacy</i> memiliki hubungan positif dengan <i>cyberloafing</i> .
10.	Gulcan Turan, Zulfunaz Ozer, dan Gulden Atan	B <i>The relationship</i> <i>between cyberloafing</i> <i>levels and social</i> <i>media addiction</i> <i>among nursing</i> <i>students</i>	2021	<i>Cyberloafing</i> menurut Akbulut	Kuantitatif korelasional. Akbulut	Alat ukur <i>cyberloafing scale</i> menurut Akbulut dan <i>social media</i> <i>addiction scale</i> menurut Aygar dan Uzun	518	Adanya signifikan antara skor rata-rata <i>cyberloafing</i> dan <i>social media</i> <i>addiction</i> menurut Aygar dan Erzurum, dan Van, Turki

Berdasarkan tabel penelitian-penelitian sebelumnya, maka didapatkan keaslian dari penelitian ini yaitu sebagai berikut

#### 1. Keaslian Topik

Topik penelitian yang dikaji dalam penelitian ini adalah hubungan antara perilaku *cyberloafing* dengan regulasi diri dan stres akademik pada mahasiswa perguruan tinggi negeri di Daerah Istimewa Yogyakarta. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya oleh Pratama dan Satwika (2022) perbedaan subjek yaitu mahasiswa psikologi dan variabel bebas yaitu stres akademik.

#### 2. Keaslian Teori

Penelitian ini menggunakan teori *cyberloafing* oleh Akbulut, teori stres akademik menurut Gadzella (1991) dan teori regulasi diri oleh Zimmerman. Penelitian sebelumnya yang menggunakan teori *cyberloafing* oleh Akbulut termasuk penelitian oleh Jinnan dkk (2018), Karabulut dkk (2020), Pratama & Satwika (2022), dan Turan & Atan (2021).

#### 3. Keaslian Alat ukur

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah skala regulasi diri yang disusun oleh Amalansyah (2020), skala stres akademik Nuha (2021) dan skala *cyberloafing* Simanjuntak dkk (2019). Penelitian sebelumnya yang menggunakan alat ukur serupa yaitu penelitian wu dkk (2018), Akar & Coskun (2020), Pratama & Satwika (2022), dan penelitian Turan dkk (2021).

#### 4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa PTN yang semester 1-6 di seluruh Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun penelitian sebelumnya yang menggunakan mahasiswa sebagai subjek penelitian adalah: penelitian yang dilakukan oleh Jinnan & Joseph (2018), Pratama & Satwika (2022), Purba & Yulianto (2019), Gockearslan dkk (2016), dan Zulfunaz dkk (2021).

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini mengkaji tentang hubungan antara regulasi diri dan stres akademik dengan *cyberloafing* pada mahasiswa PTN di Daerah Istimewa Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui nilai  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ) dengan  $r = 0,338$ . Berdasarkan hasil tersebut, rumusan masalah terjawab, yaitu terdapat hubungan antara regulasi diri dan stres akademik dengan *cyberloafing*. Maka dengan demikian, tujuan penelitian ini telah tercapai.

Hasil analisis secara parsial menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *cyberloafing* dengan nilai  $p = 0,007$  ( $p > 0,05$ ). Hubungan antara positif yang signifikan antara stres akademik dengan *cyberloafing* dengan nilai  $p = 0,017$  ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan semakin tinggi nilai regulasi diri maka semakin rendah nilai *cyberloafing*, begitu pula semakin tinggi nilai stres akademik maka semakin tinggi pula nilai *cyberloafing*.

#### **B. Saran**

##### **1. Partisipan**

Bagi partisipan, disarankan untuk aktif mengikuti program atau pelatihan yang ditawarkan oleh kampus guna meningkatkan regulasi diri dan manajemen stres. Mahasiswa perlu memanfaatkan layanan konseling yang tersedia untuk membantu mengelola stres akademik, serta membuat dan mengikuti rencana studi yang efektif untuk mengurangi kecenderungan *cyberloafing*.

##### **2. Bagi Institusi dan perguruan tinggi**

Bagi institusi dan perguruan tinggi, penting untuk mengembangkan program pelatihan regulasi diri yang mencakup manajemen waktu dan teknik mengatasi penundaan. Institusi juga harus menyediakan layanan konseling yang mudah diakses dan memastikan adanya konselor

terlatih. Selain itu, perlu adanya kebijakan pengawasan penggunaan internet selama jam kuliah untuk mengurangi *cyberloafing*. Dosen dan tenaga pengajar disarankan mengadopsi metode pengajaran interaktif dan memberikan fleksibilitas dalam tenggat waktu tugas dan ujian untuk mengurangi tekanan akademik.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih luas dan beragam serta metode penelitian yang lebih bervariasi, seperti menggunakan teknik sampling yang dapat di generalisir. Peneliti juga perlu mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi *cyberloafing* seperti faktor demografi, adiksi internet, lingkungan, dan regulasi kampus mengenai internet. Dengan memperhatikan saran-saran ini, diharapkan penelitian selanjutnya dapat memberikan kontribusi yang lebih signifikan dalam memahami dan mengatasi *cyberloafing* di kalangan mahasiswa.



## Daftar Pustaka

- Adhana, W., & Herwanto, J. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Stres Kerja Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) Di Kantor Pelayanan Bea Dan Cukai Kota Pekanbaru. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2, 144-153.
- Akar, I., & Coskun, B. K. (2020). Exploring the relationship between creativity and *cyberloafing* of prospective teachers. *Thinking Skills and Creativity*, 38, 1871-1871.
- Akulut, Y., Dursun, O. U., Donmez, O., & Sahin, Y. L. (2016). In Search of a Measure to Investigate *Cyberloafing* in Educational Settings. *Computers in Human Behavior*, 616-625.
- Alwisol. (2010). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Amamlansyah, G. (2020). *Hubungan antara Regulasi Diri dan Kepercayaan Diri Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Organisator Unissula*. Semarang: Skripsi Universitas Islam Sultan Agung.
- Anggrini, D. (2021). Faktor-Faktor Pemicu Stres pada Siswa SMA Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3, 39-46.
- Askew, K., Buckner, J. E., Taing, M. U., Ilie, A., Bauer, J. A., & Coovert, M. D. (2014). Explaining *cyberloafing*: The role of the theory of planned behavior. *Computers in Human Behaviour*, 1-10.
- Bahari, A. K., & Afiati, N. S. (2021). Apakah Mahasiswa Benar-Benar Mengakses Internet untuk Belajar? Studi Deskriptif tentang Cyberslacking pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional*, 1-10.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice Hall, Inc. Englewood Cliffs.
- Berger, R., & Hanze, M. (2007). Cooperative learning, motivational effects and student characteristics: An experimental study comparing cooperative learning and direct instruction in 12th grade physics classes. *Learning and Instruction*, 17, 29-41.
- Beri, N., & Gulati, S. (2022). *Cyberloafing* as a Chalenge for Integration of ICT in Education. *Journal of Image Processing and Intelligent Remote Sensing*, 2, 1-5.
- Blanchard, A. L., & Henle, C. A. (2008). Correlates of different forms of *cyberloafing*: The role of norms and external locus of control. *Computers in Human Behavior*, 24, 1067-1084.
- Bland, J. M., & Altman, D. G. (1997). Statistic notes: Cronbach's alpha. *In Bmj*, 314, 572.
- Chairani, Lisya, & Subandi. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Chen, Y., Chen, H., Andrasik, F., & Gu, C. (2021). Perceived Stres and *Cyberloafing* among College Students: The Mediating Roles of Fatigue and Negative Coping Styles. *Sustainability*, 13, 1-12.
- Chris, P. (2013). *Cyberloafing: A Content Analysis of the Emerging Literature*. *Journal of Instructional Psychology*, 39, 259-261.
- Desmita, D. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Badung: Remaja Rosdakarya.
- DIY, B. (2023). Diambil kembali dari <https://bappeda.jogjaprov.go.id>: [https://bappeda.jogjaprov.go.id/dataku/data\\_dasar/index/482-jumlah-peserta-didik](https://bappeda.jogjaprov.go.id/dataku/data_dasar/index/482-jumlah-peserta-didik)
- E, S. (2017). *Efektifitas Teknik Self-Instruction dalam Mereduksi Stres Akademik pada Siswa Kelas XI MA YAROBI Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017*. Salatiga: Disertasi IAIN Salatiga.
- E. S., Fajrianti, U. P., & R. A. (2019). Skala Cyberslacking pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 18, 55-68.
- F. O., & E. E. (2021). *Cyberloafing* Among University Students. *TEM Journal*, 10, 421-426.
- Flanigan, A. E., & Kiewra, K. A. (2018). What College Instructors Can Do About Student Cyber-slacking. *Educational Psychology Review*, 585-597.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis of The Categories in the Student Life Life Stres Inventory. *American Journal of Psychology Research*, 1, 1-10.
- Ghufron, M. N. (2014). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Regulasi Diri dalam Belajar. *Quality: Journal of Empirical Research in Islamic Education*, 2, 136-149.
- Gokcearslan, S., Mumcu, F. K., Haslaman, T., & Cevik, 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*, 639-649.
- Gökçearslan, Ş., Uluyol, Ç., & Şahin, S. (2018). Smartphone addiction, *cyberloafing*, stres and social support among university students: A path analysis. *Children and Youth Services Review*, 91, 47-54.
- H. G., & Ustabulut, M. Y. (2023). An investigation of *cyberloafing* behaviors in learners of Turkish as a foreign language. *Current Psychology*, 1-13.
- Haikal, M. (2021). *Panduan Praktek Analisis Data Kuantitatif dengan Jamovi*. Pamekasan : Universitas Islam Madura.
- Hamrat, N., Hidayat, D. R., & Sumantri, M. S. (2019). Dampak Stres Akademik dan *Cyberloafing* terhadap kecanduan Smartphone. *Jurnal Educato: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5, 13-19.

- Hurriyati, D. (2017). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku *Cyberloafing* pada Pegawai Negeri Dinas Pekerjaan Umum Kota Palembang. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 11, 75-86.
- Jandaghi, G., Alvani, S. M., Matin, H. Z., & Kozekanan, S. F. (2015). *Cyberloafing* Management in Organizations. *Iranian Journal of Management Studies (IJMS)*, 8, 335-349.
- Kai-Wen, C. (2009). A study of stres sources among college students in Taiwan. *Journal of Academic and Business Ethics*, 1, 1-8.
- Lavoie, J. A., & Pychyl, T. A. (2001). Cyberslacking and The Procrastination Superhighway: A Web Based Survey of *Online Procrastination*, Attitudes, and Emotion. *Social Science Computer Review*, 19, 431-444.
- Li, S.-M., & Chung, T.-M. (2006). Internet function and Internet addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, 22, 1067–1071.
- Liberman, B., Seidman, G., Mekenna, K. Y., & E, L. B. (2011). Employee Job Attitudes and Organizational Characteristics as Predictors of *Cyberloafing*. *Computers in Human Behavior*, 27, 2192-2199.
- Lim, V. K. (2002). The IT Way of Loafing on The Job: *Cyberloafing*, Neutralizing, and Organizational Justice. *Journal of Organizational Behavior*, 675-694.
- Lutfiyah, B. (2018). *Pengaruh Persepsi Mengenai Metode Mengajar terhadap Aktivitas Cyberloafing DImoderasi Kontrol Diri pada Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Malang: Skripsi.
- M. M. (2022). Academic procrastination and *cyberloafing* behavior: A case study of student in Indonesia. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17, 752-764.
- Ningtias, Y. C., & Magistarina, E. (2023). Hubungan antara Stres Akademik dengan Perilaku *Cyberloafing* pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3, 10054-10062.
- Nuha, M. U. (2021). *Pengaruh Stres Akademik dan Kontrol Diri terhadap Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga*. Salatiga: Skripsi IAIN Salatiga.
- O'Neill, T. A., Hambley, L. A., & Chatellier, G. S. (2014). Cyberslacking, Engagement, and Personality in Distributed Work Environments. *Computers in Human Behavior*, 4, 152-160.
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). *Cyberloafing* Phenomenon in Organizations Determinants and Impacts. *International Journal of e-Business and eGovernment Studies*, 4, 1-15.
- Ozler, D., & Polay, G. (2012). *Cyberloafing* Phenomenon in Organizations: determinants and Impact. *International Journal of eBusiness and eGovernment Studies*, 4, 1-15.
- Pindek, S., Krajcevska, A., & Spector, P. E. (2018). *Cyberloafing* as a coping mechanism: Dealing with workplace boredom. *Computers in Human Behavior*, 86, 147-152.

- Prasad, S., Lim, V., & Chen, D. (2010). Self Regulation, Individual Characteristics and *Cyberloafing*. *Pacific Asia Conference on Information Systems (PACIS) Proceedings*, 1641-1648. Diambil kembali dari <https://aisel.aisnet.org/pacis2010/159/>
- Purba, L. S., & Yulianto, J. E. (2019). Hubungan antara Regulasi Diri dan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Perantau di Universitas X Surabaya. *Psychopreneur Journal*, 3, 16-25.
- Puspawardani, S. (2019). *Pengaruh Regulasi Diri, Stres Kerja dan Keadilan Organisasi terhadap Perilaku Cyberloafing pada Aparatur Sipil Negara*. Jakarta: Skripsi: UIN Syarif Hidayatullah.
- Ravizza, S., Hambrick, D., & Fenn, K. (2014). Non-academic internet use in the classroom is negatively related to classroom learning regardless of intellectual ability. *Computers & Education*, 78, 109-114.
- Ridevianti, Y. (2015). *Pengaruh Stres Akademis, Dukungan Sosial, Tingkat Pendidikan Orang Tua, dan Psychological Well-Being pada Murid SMA*. Jakarta: Skripsi UIN Syarif Hidayatullah.
- Sari, S. L., & Ratnaningsih, I. Z. (2020). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Intensi *Cyberloafing* pada Pegawai Dinas X Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Empati*, 7, 572-574.
- Saritepeci, M., & Sert, U. (2021). *Cyberloafing* Level of University Students: A Scale Development Study. *Research on Education and Psychology*, 5, 41-52.
- Satwika, M. Y. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Perilaku *Cyberloafing* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character : Jurnal Penelitian Psikolog*, 21-33.
- Simanjuntak, E., Fajrianti, U. P., & R. A. (2019). Skala Cyberslacking pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 18, 55-68.
- Sofyanty, D., & Supriyadi, T. (2021). *Cyberloafing* Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Kepuasan Kerja. *Jurnal karya Ilmiah*, 21, 135-146.
- Sucipto, A., & Purnamasari, S. E. (2020). Hubungan antara Persepsi Mahasiswa terhadap Gaya Mengajar Dosen dengan *Cyberloafing* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *PROSIDING Seminar Nasional 2020 Fakultas Psikologi UMBY*, (hal. 231-240). Yogyakarta.
- Sugiyono. (2010). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X.-y., & Xu, A.-q. (2013). Educational Stres among Chinese Adolescents: Individual, Family, School and Peer Influences. *Educational Review*, 65, 284-302.

Survei Internet APJII 2023. (2023, Januari 27). Diambil kembali dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia: <https://survei.apjii.or.id/>

Thomas, C. R., & Gadbois, S. A. (2007). Academic Self-handicapping: The Role of Self-concept and Students Learning Strategies. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 101-119.

Turan, G. B., Ozer, Z., & Atan, G. (2021). The relationship between *cyberloafing* levels and social media addiction among nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57, 836-843.

Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social. *Advances in Social Work*, 9, 106-125.

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, 2152-2723.

Yilmaz, F. K., Yilmaz, R., Öztürk, H. T., Seze, & Karademir, T. (2015). *Cyberloafing* as a barrier to the successful integration of information and communication technologies into teaching and learning environments. *Computers in Human Behavior*, 45, 290-298.

Zimmerman. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81, 329-339.

Zimmerman. (1990). Student Differences in Self-Regulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self-Efficacy and Strategy Use. *Journal of Education Psychology*, 82, 51-59.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA