



PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PERILAKU CYBERSLACKING PADA MAHASISWA

THE INFLUENCE OF SELF-REGULATION ON CYBERSLACKING BEHAVIOR IN STUDENTS

Oleh :
Siti Hafizah¹
Siti Ra'iyati²

ABSTRACT

Submitted:
31-12-2022

Revision:
28-03-2023

Accepted:
27-06-2023

Following research developments, the concept of cyberslacking appears in educational environments such as in lectures where most students access or use the internet for non-academic matters in lectures. This research used a quantitative method involving students of class 2020–2021 at UIN Antasari Banjarmasin who were studying Islamic psychology as respondents or subjects with an age range of 19-22 years. The sample represents a representation of the size and composition of the population of 186 with a total sample of 108 respondents. Simple regression analysis was used as a hypothesis test whose results stated that there was a significant influence between self-regulation on cyberslacking behavior in students majoring in Islamic Psychology class 2020-2021, in other words the hypothesis was accepted. The results of data analysis through the SPSS 26 for windows program showed that the value of significance in the variables of self-regulation and cyberslacking behavior was 0.004 ($p < 0.05$). So it can be stated that there is a significant influence between self-regulation variables on cyberslacking behavior.

Keywords: *cyberslacking; college students; self-regulation*

ABSTRAK

Mengikuti perkembangan penelitian, konsep dari *cyberslacking* muncul di lingkungan pendidikan seperti dalam perkuliahan yang sebagian besar mahasiswa mengakses atau menggunakan internet untuk hal yang sifatnya non-akademik dalam perkuliahan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan melibatkan mahasiswa angkatan 2020–2021 UIN Antasari Banjarmasin yang mempelajari psikologi Islam sebagai responden atau subjek dengan rentang usia 19-22 tahun. Sampel mewakili representasi dari ukuran dan susunan populasi sebanyak 186 dengan jumlah sampel 108 responden. Analisis regresi sederhana digunakan sebagai uji hipotesis yang hasilnya menyatakan terdapat pengaruh secara signifikan yang terdapat di antara regulasi diri terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa jurusan Psikologi Islam angkatan 2020-2021, dengan kata

¹ Siti Hafizah, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, hafizahst353@gmail.com (*Corresponding Author*)

² Siti Ra'iyati, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, kelasraiya@gmail.com

lain hipotesis diterima. Hasil analisis data melalui program SPSS 26 for windows yang menunjukkan nilai dari signifikansi pada variabel regulasi diri dan perilaku *cyberslacking* yakni sebesar 0,004 ($p < 0,05$). Maka dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel regulasi diri terhadap perilaku *cyberslacking*.

Kata kunci: *cyberslacking*; mahasiswa; regulasi diri

PENDAHULUAN

Menurut Saragih (2020) ilmu pengetahuan dan juga teknologi mulai berkembang secara pesat pada era Revolusi Industri 4.0, terutama dengan perkembangan internet. Kemajuan dalam bidang teknologi memang penting bagi kehidupan manusia saat ini. Teknologi merupakan salah satu dari pilar untuk kemajuan manusia. Teknologi telah meningkatkan ekonomi, makanan, komputer, dan banyak aspek lain dari banyak masyarakat. Kemajuan teknologi telah dramatis dan terus berkembang hingga hari ini. Agar tercipta objek maupun teknik yang digunakan untuk membantu individu atau manusia dalam melakukan tugas secara efisien serta cepat. Kenyamanan yang diberikan oleh kemajuan teknologi dapat mempengaruhi gaya hidup seseorang, serta perilaku individu atau kelompok (Azizah, 2020).

Kemajuan dalam teknologi tidak akan dapat dihindari pada kehidupan ini sebab tidak dapat dipisahkan pula dari kemajuan suatu ilmu pengetahuan. Tiap inovasi dirancang hingga mampu memberikan berbagai manfaat untuk kehidupan manusia dalam beberapa cara. Teknologi mampu memberikan berbagai kemudahan dan cara yang baru dalam aktivitas yang dilakukan manusia. Manusia juga telah menuai beragam manfaat dari kemajuan teknologi dalam dekade terakhir (Ngafifi, 2014).

Kehidupan manusia sangat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi. Setiap orang yang membutuhkan teknologi untuk bekerja lebih produktif dan efisien. Salah satu kemajuan teknologi informasi ialah pemanfaatan jaringan internet secara terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari. Internet merupakan instrumen penting dalam pendidikan sebagai sumber pengetahuan akademik, alat administrasi, fasilitas perkuliahan dan layanan lainnya (Anam & Pratomo, 2019).

Penggunaan internet tumbuh di sektor pendidikan Indonesia, khususnya di perguruan tinggi. Untuk mendukung sumber daya dalam proses pendidikan, tersedia koneksi internet gratis bagi mahasiswa di sebagian besar kampus di Indonesia. Ketersediaan koneksi internet diharapkan dapat membantu proses belajar mandiri mahasiswa dengan menawarkan berbagai sumber informasi untuk konten mata kuliah. Internet digunakan oleh banyak perguruan tinggi untuk meningkatkan kualitas hasil belajar siswa, memberi siswa akses ke materi pembelajaran yang lebih baru (Lee & Tsai, 2011).

Standar hasil belajar mahasiswa di perguruan tinggi diharapkan mengalami peningkatan sebagai bentuk pengaruh dari adanya koneksi internet di lingkungan kampus (Wu, 2017). Sebenarnya siswa yang menggunakan internet di kelas terutama memanfaatkannya untuk kegiatan non-akademis seperti jejaring sosial, email, dan berbicara (Junco & Cotten, 2012). Ini disebut sebagai *cyberslacking*. *Cyberslacking* adalah pilihan yang disengaja yang dibuat oleh karyawan untuk menggunakan koneksi internet di lingkungan kerja untuk mencari sumber daya yang tidak memiliki kaitan dengan pekerjaan mereka (Lim, 2002).

Gagasan *cyberslacking* memasuki ranah pendidikan. Salah satu contohnya adalah ketika mahasiswa sedang mendengarkan perkuliahan di kelas dan kebanyakan dari mereka mengakses atau menggunakan internet untuk kepentingan non akademik (Anam

& Pratomo, 2019). Menurut Gökçearsan et al., 2016), praktik menggunakan internet untuk keuntungan pribadi di ruang kelas dikenal sebagai *cyberslacking*.

Penelitian lain tentang penggunaan internet di kampus mengungkapkan bahwa saat mengikuti tutorial dan kuliah, mahasiswa menjelajahi media sosial dan situs web yang tidak terkait (Barry et al., 2015). E-mail, akses ke situs non-akademik, chatting, SMS, media sosial, belanja, game, dan blogging adalah contoh perilaku *cyberslacking* yang terjadi saat mahasiswa mengikuti perkuliahan. Perilaku *cyberslacking* dalam perkuliahan menurut Akbulut et al., (2016) memiliki aspek-aspek sebagai berikut: a. *Sharing*, aktivitas share yang berkaitan dengan akses internet diantaranya ialah memantau postingan, mengomentari postingan orang lain, menonton video di media sosial, dan berinteraksi dengan orang lain; b. *Shopping*, kunjungan Ritel ke perbankan online dan situs web ritel termasuk dalam aktivitas belanja online; c. *Real-time updating*, penggunaan media sosial sebagai perantara dalam berbagi perkembangan terkini (pembaruan) dan memberikan komentar tentang isu-isu hot button (topik yang sedang tren); d. *Accessing online content*, mendapatkan materi online dari situs web, termasuk musik, video, dan aplikasi; e. *Gaming/gambling*, kegiatan permainan/perjudian yang melibatkan akses online, seperti permainan dan pertaruhan (judi).

Hasil CFA orde kedua pada skala *cyberslacking* pada penelitian Simanjuntak et al., (2019) pada skala *cyberslacking* mahasiswa menunjukkan bahwa model pengukuran telah memenuhi kriteria fit. Hasil dari penggunaan skala ini untuk mengukur *cyberslacking* di kalangan mahasiswa akademik di Indonesia menunjukkan bahwa *sharing, shopping, real time updating, accesing online content* dan *gaming/gambling* semuanya dapat menjadi dimensi. Namun, terdapat perbedaan perilaku antara mahasiswa Turki dan mahasiswa Indonesia yang mencerminkan aspek yang berkaitan dengan bermain dan berbelanja.

Berdasarkan konstruksi teori Blanchard & Henle (2008) yang membagi *cyberslacking* menjadi dua aspek, yaitu *minor cyberslacking* dan *serious cyberslacking*, Putri dan Sokang (2017) melakukan penelitian untuk mengungkap *cyberslacking* di Indonesia dengan menggunakan skala *cyberslacking* dari kuesioner Ince & Gül (2011). Penelitian ini menunjukkan bahwa *serious cyberslacking* di kalangan siswa berada pada level rendah, sedangkan *cyberslacking* minor di kalangan siswa berada pada level sedang.

Anam dan Pratomo (2019) melakukan penelitian dengan topik *cyberslacking* di kalangan pelajar, dan ditemukan bahwa sebagian besar hasilnya termasuk dalam kategori sedang (45,2%) saat mendeskripsikan perilaku tersebut. Ada 14,3% siswa yang terlibat dalam *cyberslacking* tingkat tinggi dan 40,5% anak-anak yang terlibat dalam tingkat rendah. Penelitian tambahan menggunakan tes *Mann Whitney-U* mengungkapkan perbedaan substansial antara tingkat *cyberslacking* siswa laki-laki dan siswa perempuan. Hasilnya siswa laki-laki menunjukkan lebih banyak perilaku *cyberslacking* daripada siswa perempuan.

Mahasiswa yang terlibat dalam aktivitas *cyberloafing* atau *cyberslacking* melakukannya karena berbagai alasan. Niat, perspektif seseorang, pengaturan diri, pengendalian diri, sikap maupun sifat, kebiasaan serta kecanduan internet, semuanya berdampak pada perilaku mereka, yang dikenal sebagai *cyberslacking*. Masalah organisasi, seperti tantangan dalam mengimplementasikan perubahan organisasi, dan faktor situasional, seperti yang terkait dengan pekerjaan atau latar belakang pendidikan, kontrol, peraturan, dan konsekuensi yang tepat, semuanya berpengaruh (Ozler & Polat, 2012).

Dalam studi O'Neill et al., (2014) menemukan bahwa sikap, perasaan, dan faktor sosial siswa ketika menggunakan internet untuk urusan pribadi berdampak pada perilaku *cyberslacking* mereka. Lingkungan juga merupakan komponen yang mendorong siswa memiliki perilaku *cyberslacking*, namun ternyata perilaku *cyberslacking* datang dari keinginan dalam diri bukan dari teman atau lingkungan (Gerow et al., 2010).

Salah satu alasan siswa terlibat dalam *cyberslacking* adalah ketidakmampuan mereka untuk mengelola perilakunya. Pengaturan diri, sesuai dengan Baumeister et al., (2006) adalah kapasitas untuk mengatur, mengarahkan, dan melacak perilaku untuk mencapai tujuan tertentu dengan memasukkan elemen fisik, kognitif, emosional, dan sosial, dan pengaturan diri mencakup kapasitas untuk menghasilkan ide, emosi, dan tindakan serta kapasitas untuk terus beradaptasi untuk mencapai hasil yang diinginkan setiap orang (Manab, 2016). Pengaturan diri menurut Dias dan Castillo (2014) adalah proses psikologis yang menentukan kemauan seseorang untuk bertindak. Pengaturan diri dapat mengontrol mekanisme individu untuk menciptakan perilaku yang diinginkan.

Menurut penelitian Yilmaz et al., (2015), kegagalan siswa dalam mengontrol perilakunya yang mengakibatkan perilaku yang tidak diinginkan inilah yang mengarah pada perilaku siswa *cyberloafing*. Menurut temuan penelitian ini, *cyberloafing* mahasiswa selama perkuliahan disebabkan oleh manajemen diri yang buruk. Sudut pandang ini didukung oleh klaim Bandura bahwa pengaturan diri adalah kapasitas individu untuk dapat mengendalikan perilakunya sendiri dan mengerahkan upaya yang signifikan dalam mencapai tujuan (Yasdar & Mulyadi, 2018). Orang dengan pengendalian diri yang kuat akan mampu mengendalikan perilaku mereka secara efektif, memastikan bahwa usaha mereka untuk mencapai tujuan mereka berhasil.

Menurut Santrock (dalam Rachmah, 2015), pengaturan diri dalam belajar akan memberikan dorongan terhadap seseorang untuk menetapkan suatu tujuan, menilainya, dan melakukan penyesuaian yang diperlukan untuk menunjang pencapaian. Menurut temuan penelitian lain, keberhasilan akademik seseorang secara signifikan dipengaruhi oleh kemampuannya mengatur pembelajarannya. Menurut penelitian Wang et al., (2014), kurangnya pengendalian diri dan perasaan tidak tenang menyebabkan orang menjadi tergantung pada media sosial. Menurut temuan penelitian Wanjohi et al., (2015), mahasiswa lebih memilih menggunakan media sosial karena kurang memiliki kontrol diri. Selama kelas sebagian besar siswa tidak dapat mengendalikan dorongan untuk menggunakan media sosial dan tidak dapat menghentikannya sehingga dapat mengganggu kemampuan untuk belajar.

Hal ini sesuai dengan penelitian Kurniawan dan Nastasia (2018) yang melihat hubungan antara *self-regulation* mahasiswa dengan aktivitas *cyberloafing* pada mahasiswa muda dan menemukan bahwa kemunculan perilaku ini secara signifikan dipengaruhi oleh tingkat *self-regulation* mahasiswa. Siswa merasa sulit untuk fokus selama kuliah karena mereka sering menjelajahi situs web yang tidak memiliki keterkaitan dengan mata kuliah mereka.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan pengendalian diri berdampak besar pada seberapa produktif siswa dalam *cyberloafing*. Dengan demikian, untuk mengurangi kemungkinan munculnya perilaku yang tidak diinginkan, siswa harus mampu mengendalikan perilaku mereka dan menyesuaikannya dengan tujuan yang ingin mereka capai, sebuah keterampilan yang dikenal sebagai pengaturan diri (Prasad & Chen, 2010).

Berdasarkan pemikiran yang diberikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan studi yang berkonsentrasi pada hubungan antara regulasi diri dan perilaku *cyberslacking*.

Siti Hafizah & Siti Ra'iyati. PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PERILAKU CYBERSLACKING PADA MAHASISWA

Oleh karena itu, pengaruh pengaturan diri terhadap perilaku *cyberslacking* siswa diangkat dalam judul penelitian, “Pengaruh Regulasi Diri terhadap Perilaku *Cyberslacking*”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana regulasi diri mempengaruhi perilaku *cyberslacking* terkait perkuliahan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang melibatkan mahasiswa angkatan 2020–2021 di UIN Antasari Banjarmasin yang mempelajari psikologi Islam bertindak sebagai responden atau subjek dengan rentang usia 19-22 tahun. Sampel mewakili representasi dari ukuran dan susunan populasi 186. Simple random sampling digunakan sebagai pendekatan pengambilan sampel untuk penelitian ini, yang berarti bahwa responden dipilih secara acak tanpa memperhitungkan strata populasi yang ada. Untuk memperoleh jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini penulis menggunakan tabel yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael (1981) dengan taraf kesalahan 10% dengan jumlah 108 responden.

Data dikumpulkan melalui kuesioner, responden sendiri yang memberikan data. dengan subjek. Teknik pengumpulan data menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju adalah skor yang akan diberikan pada setiap jawaban (STS). Analisis data dilakukan uji normalitas, uji linearitas, dan uji analisis *alpha cronbach* untuk menguji pengaruh regulasi diri terhadap perilaku *cyberslacking*. Skala regulasi diri yang digunakan merupakan skala yang disusun oleh Santoso (2015) yang berjumlah 30 item kemudian 6 item gugur sehingga jumlahnya 24 item dan selanjutnya di adaptasi oleh (Cahyono, 2021). Skala mengacu pada aspek mengatur standar dan tujuan, observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri dan refleksi diri. Sedangkan untuk skala perilaku *cyberslacking* diadaptasi dari penelitian (Nuha, 2021) dengan 24 item yang mengacu pada aspek *emailing* dan *browsing*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas dan uji linearitas digunakan untuk memvalidasi hipotesis penelitian. Pendekatan *Kolmogorov-Smirnov* digunakan dalam uji normalitas pada penelitian ini dengan bantuan aplikasi *SPSS 26 for Windows* untuk mengetahui apakah data dari populasi terdistribusi secara teratur atau tidak.

Tabel 1.
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Regulasi Diri	0.200	Normal
Perilaku <i>Cyberslacking</i>	0.170	Normal

Nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,200 dan 0,170 > 0,05 yang menunjukkan bahwa data yang diambil dari populasi merupakan data yang berdistribusi normal berdasarkan tabel 1.

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui data yaitu apakah variabel bebas dan variabel terikat mempunyai hubungan linear atau tidak, dicari dengan uji linearitas. Suatu variabel dianggap linear jika nilai signifikansi $p < 0,05$.

Tabel 2.
Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linearity		Deviation from Linearity		Keterangan
	F	Sig.	F	Sig.	
Regulasi Diri*Perilaku <i>Cyberslacking</i>	9.374	0.003	1.355	0.146	Linear

Nilai signifikan $p < 0,05$ diketahui sebesar $0,003 < 0,05$ berdasarkan tabel 2. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa variabel regulasi diri dan variabel perilaku *cyberslacking* memiliki hubungan linier yang cukup besar.

Analisis statistik deskriptif digunakan dalam penelitian ini. Menganalisis data menggunakan statistik deskriptif memerlukan penggunaan metode untuk menjelaskan atau mendeskripsikan data. Selain itu, statistik deskriptif meneliti metode untuk mengumpulkan dan mengkomunikasikannya yang digabungkan menjadi studi khusus; komponen ini bertujuan untuk mengklarifikasi, mendeskripsikan, dan memeriksa pengelompokan tanpa membuat penilaian tentang kelompok atau populasi.

Tabel 3.
Data Statistik Deskriptif

Variabel	Mean	SD	Max.	Min.
Regulasi Diri	69.57	7.655	89	48
Perilaku <i>Cyberslacking</i>	42.20	5.773	56	26

Berdasarkan table 3 mengenai deskriptif statistik data penelitian menunjukkan nilai minimum, maximum, mean dan standar deviasi dari variabel regulasi diri dan perilaku *cyberslacking*.

Tabel 4.
Data Kategorisasi Regulasi Diri

Tingkat	Frekuensi	Total (%)	Cumulative (%)
Rendah	0	0	0
Sedang	64	59.3	59.3
Tinggi	44	40.7	100.0
Total	108	100	

Berdasarkan tabel 4 yang mengkategorikan data variabel regulasi diri diketahui bahwa tingkat regulasi diri dari 108 mahasiswa Jurusan Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin angkatan 2020–2021 termasuk dalam salah satu dari tiga kategori yaitu rendah 0 orang (0% dari siswa), sedang 64 orang (59,3% siswa), dan tinggi 44 orang (40,7% siswa).

Tabel.5
Data Kategorisasi Perilaku *Cyberslacking*

Tingkat	Frekuensi	Total (%)	Cumulative (%)
Rendah	12	11.1	11.1
Sedang	93	86.1	97.2
Tinggi	3	2.8	100.0
Total	108	100	

Berdasarkan tabel 5 yang mengkategorisasikan data variabel perilaku *cyberslacking*, angkatan 2020–2021 di Jurusan Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin yang menjadi sampel adalah 108 mahasiswa, dan tingkat perilaku *cyberslacking* mereka terbagi dalam tiga kategori: rendah 12 orang (11,1%), sedang 93 orang (86,1%), dan tinggi 3 orang (2,8%).

Hipotesis diuji untuk melihat apakah diterima atau ditolak jika uji asumsi sebelumnya berhasil memenuhi semua kondisi. Studi ini menemukan bahwa setiap uji asumsi yang dilakukan memenuhi prasyarat untuk beralih ke pengujian hipotesis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah regulasi diri berdampak pada perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa psikologi Islam di UIN Antasari Banjarmasin.

Tabel.6
Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	Regresi		Koefisien	
	F	Sig	Nilai Konstanta	Koefisien Regresi
Regulasi Diri*Perilaku <i>Cyberslacking</i>	8.519	0.004	56.513	-0.206

Tabel 6 pada uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai F hitung adalah 8,159 dengan tingkat signifikan pada variabel pengaturan diri dan perilaku *cyberslacking* sebesar $0,004 < 0,05$. Untuk melihat nilai koefisien, table 6 menunjukkan data nilai konstanta sebesar 56,513 dan koefisien regresi (nilai regulasi diri) sebesar -0,206.

Berdasarkan hasil kategorisasi data, maka dapat dinyatakan bahwa mahasiswa Jurusan Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin angkatan 2020-2021 berada di tingkat sedang pada variabel regulasi diri dan perilaku *cyberslacking*. Mayoritas mahasiswa atau sebanyak 64 orang (59,3%) memiliki regulasi diri yang sedang dan sebanyak 93 orang (86,1%) mahasiswa memiliki perilaku *cyberslacking* dengan tingkat sedang. Studi ini mendukung penelitian (Anam & Pratomo, 2019) terhadap topik *cyberslacking* di kalangan mahasiswa. Temuan menunjukkan bahwa 45,2% siswa termasuk dalam kategori menengah.

Berdasarkan nilai signifikansi $0,004 < 0,05$, maka hipotesis alternatif diterima sehingga dapat dinyatakan bahwa regulasi diri berpengaruh terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa. Berdasarkan koefisien regresi yang bernilai negatif yaitu sebesar -0,206 maka semakin tinggi regulasi diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat perilaku *cyberslacking*. Sebaliknya apabila semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi perilaku *cyberslacking*. Hal ini disebabkan siswa dengan regulasi diri yang tinggi akan mampu mengelola pikiran, dorongan, perasaan, dan keinginannya untuk tetap fokus pada tugas belajar daripada melakukan aktivitas lain secara bersamaan.

Hal ini menunjukkan kesesuaian dengan penelitian Rosa (2015) yang menunjukkan bahwa keterampilan regulasi diri dapat membantu orang mengarahkan, mempertahankan, dan mengubah perhatian mereka seperlunya, serta memantau pikiran, perilaku, dan emosi mereka. Kemampuan mengelola perilaku diri sendiri sebagaimana dikemukakan Susanto (dalam Kurniawan & Nastasia, 2018) dapat dicirikan sebagai proses pengaktifan pikiran, perilaku, dan perasaan secara terus menerus untuk memenuhi tujuan yang dilaksanakan. Regulasi diri mampu menghentikan seseorang dari keinginan untuk terlibat dalam perilaku tertentu, seperti *cyberslacking*.

Penelitian Kurniawan dan Nastasia (2018) menunjukkan *self-regulation* memberikan kontribusi positif terhadap variabel *cyberloafing* karena terdapat hubungan negatif antara kedua perilaku tersebut pada mahasiswa pascasarjana Universitas X, yang ditunjukkan dengan nilai (p) sig sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Akibatnya perilaku *cyberloafing* tinggi jika *self-regulation* rendah, dan sebaliknya jika *self-regulation* tinggi.

Menurut penelitian oleh Akin et al., (2015), tingkat regulasi diri dan manajemen diri yang lebih tinggi dapat mengurangi kecanduan *online (addiction behavior)*. Siswa dengan tingkat kecanduan internet yang tinggi cenderung memiliki regulasi diri dan manajemen diri yang rendah. Dalam studi yang berbeda (Anugrah & Margaretha, 2013), regulasi diri memberikan kontribusi pengaruh terhadap perilaku *cyberloafing* mahasiswa Universitas Kristen Maranatha. Peningkatan regulasi diri akan mengurangi perilaku *cyberloafing* sebesar 0,435. Dalam penelitian ini, besarnya pengaruh regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing* adalah 5,6%.

Berdasarkan penelitian Pratama dan Satwika (2022) terdapat hubungan negatif yang cukup besar antara *self-regulation* dengan perilaku *cyberloafing* di kalangan mahasiswa psikologi, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,005$) dan koefisien korelasi sebesar -0,332. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* di kalangan mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya dipengaruhi secara signifikan namun tidak kuat oleh regulasi diri.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana regulasi diri mempengaruhi perilaku *cyberslacking* terkait perkuliahan. Dari keseluruhan hasil dan pembahasan penelitian, maka didapat kesimpulan bahwa mahasiswa Jurusan Psikologi Islam angkatan 2020-2021 memiliki mayoritas tingkat regulasi diri dan perilaku *cyberslacking* pada kategori sedang dengan kategorisasi data yakni sebanyak 64 orang (59,3%) pada variabel regulasi diri dan 93 orang (86,1%) pada variabel perilaku *cyberslacking*. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan pengaruh yang signifikan antara regulasi diri dan perilaku *cyberslacking* dengan nilai signifikansi sebesar $0,004 < 0,05$ sehingga hipotesis alternatif diterima. Artinya semakin tinggi regulasi diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat perilaku *cyberslacking*. Sebaliknya apabila semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi perilaku *cyberslacking*. Dengan kata lain variabel regulasi diri memberikan pengaruh terhadap variabel perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa. Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk memperluas fokus penelitiannya dan menggunakan sampel yang lebih banyak untuk mendapatkan data yang lebih mencerminkan populasi secara akurat serta dapat menambahkan variabel atau faktor lain yang berkaitan dengan variabel bebas atau perilaku *cyberslacking*.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Akın, A., Arslan, S., Arslan, N., Uysal, R., & Sahraç, Ü. (2015). Self-control/management And Internet Addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(3), 95–100. <https://doi.org/10.15345/iojes.2015.03.016>
- Anam, K., & Pratomo, G. A. (2019). Fenomena Cyberslacking pada Mahasiswa. *Journal Unnes Intuisi*, 11(3), 202–210. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI/article/view/23378>
- Anugrah, A. P., & Margaretha, M. (2013). Regulasi diri mempengaruhi perilaku cyberloafing yang dimoderasi oleh berbagai karakteristik individual mahasiswa Universitas Kristen Maranatha. *Universitas Kristen Maranatha*.
- Azizah, M. (2020). the Effect of Technology Progress on Communication Patterns of Umm Students. *Jurnal Sosiologi Nusantara*, 6(1), 45–54.
- Barry, S., Murphy, K., & Drew, S. (2015). From deconstructive misalignment to constructive alignment: Exploring student uses of mobile technologies in university classrooms. *Computers and Education*, 81, 202–210. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.10.014>
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74(6), 1773–1802. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00428.x>
- 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(3), 1067–1084. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.03.008>
- Cahyono, A. D. (2021). *Hubungan Regulasi Diri Dengan Cyberloafing Pada Mahasiswa Malang* [Universitas Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id/75515/>
- Dias, P., & Castillo, J. A. G. del. (2014). Self-regulation and Tobacco Use: Contributes of the Confirmatory Factor Analysis of the Portuguese Version of the Short Self-Regulation Questionnaire. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 370–374. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.390>
- Gerow, J. E., Galluch, P. S., & Thatcher, J. B. (2010). To Slack or Not to Slack: Internet Usage in the Classroom. *JITTA: Journal of Information Technology Theory and Application*, 11(3), 5–23.
- Gökçearsan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T., & Çevik, Y. D. (2016). Computers in Human Behavior Modelling smartphone addiction : The role of smartphone usage , self- regulation , general self-ef fi cacy and cyberloa fi ng in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639–649.
- Ince, M., & Gül, H. (2011). The relation of cyber slacking behaviors with various organizational outputs: Example of Karamanoğlu Mehmetbey University. *European Journal of Scientific Research*, 52(4), 507–527.
- Isaac, S., & Michael, W. B. (1981). *Handbook in Research and Evaluation* (2nd Edition). Edits Publishers.
- Junco, R., & Cotten, S. R. (2012). No A 4 U: The relationship between multitasking and academic performance. *Computers and Education*, 59(2), 505–514. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.12.023>

- Kurniawan, H., & Nastasia, K. (2018). Hubungan self-regulation dengan perilaku cyberloafing pada mahasiswa pasca sarjana. *Psyche 165 Journal*, 11(2), 1–10.
- Lee, S. W. Y., & Tsai, C. C. (2011). Students' perceptions of collaboration, self-regulated learning, and information seeking in the context of Internet-based learning and traditional learning. *Computers in Human Behavior*, 27(2), 905–914. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.11.016>
- Lim, V. K. G. (2002). The IT way of loafing on the job. *Journal of Organizational Behavior*, 23(5), 675–694.
- Manab, A. (2016). Memahami regulasi diri: Sebuah tinjauan konseptual. *Psychology & Humanity*, 7–11.
- Ngafifi, M. (2014). Kemajuan Teknologi Dan Pola Hidup Manusia Dalam Perspektif Sosial Budaya. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi Dan Aplikasi*, 2(1), 33–47. <https://doi.org/10.21831/jppfa.v2i1.2616>
- Nuha, M. U. (2021). Pengaruh Stres Akademik dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga. In *Frontiers in Neuroscience* (Vol. 14, Issue 1). Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- O'Neill, T. A., Hambley, L. A., & Chatellier, G. S. (2014). Cyberslacking, engagement, and personality in distributed work environments. *Computers in Human Behavior*, 40, 152–160. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.08.005>
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing phenomenon in organizations: determinants and impacts. *International Journal of EBusiness and EGovernment Studies*, 4(2), 1–15.
- Prasad, S., & Chen, D. J. Q. (2010). Self-Regulation, Individual Characteristics and Cyberloafing. *PACIS Proceedings*, 159.
- 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.
- Putri, Y. V. S., & Sokang, Y. A. (2017). Gambaran cyberslacking pada mahasiswa. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia 2017*, 2(1), 9–17.
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 61. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6943>
- Rosa, L. F. (2015). *Hubungan Antara Harapan Lulus Tepat Waktu dan Regulasi Diri pada Mahasiswa yang Aktif Berorganisasi* [Skripsi]. Universitas Sumatera Utara.
- Santoso, S. L. (2015). Hubungan Regulasi Diri Dengan Coping Stres Berfokus Masalah Pada Pengurus Ormawa FIP UNY. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(9).
- Saragih, E. S. (2020). Kontrol Diri dan Kecenderungan Internet Addiction Disorder. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 4(1), 57. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i1.1859>
- Simanjuntak, E., Fajrianti, F., & Purwono, U. (2019). Skala Cyberslacking Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 55. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.55-68>
- Wang, C., Lee, M. K. O., & Hua, Z. (2014). A theory of social media dependence: Evidence from microblog users. *Decision Support Systems*, 69, 40–49. <https://doi.org/10.1016/j.dss.2014.11.002>
- Wanjohi, R. N., Mwebi, R. B., & Nyang'ara, N. M. (2015). Self-Regulation of Facebook Usage and Academic Performance of Students in Kenyan Universities. *Journal of Education and Practice*, 6(14), 109–113.

Siti Hafizah & Siti Ra'iyati. PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PERILAKU CYBERSLACKING PADA MAHASISWA

- Wu, J. Y. (2017). The indirect relationship of media multitasking self-efficacy on learning performance within the personal learning environment: Implications from the mechanism of perceived attention problems and self-regulation strategies. *Computers and Education*, *106*, 56–72. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.10.010>
- Yasdar, M., & Mulyadi, M. (2018). Penerapan Teknik Regulasi Diri (self-regulation) untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling STKIP Muhammadiyah Enrekang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, *2*(2), 50–60. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v2i2.9>
- Yilmaz, F. G. K., Yilmaz, R., Öztürk, H. T., Sezer, B., & 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.023>