

**PENGARUH *REGULASI EMOSI* TERHADAP *CYBERLOAFING*
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2023
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh :

Lismina Hidayati

210401110032

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

2026

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *CYBERLOAFING* PADA
MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2023 UIN MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

Lismina Hidayati

NIM. 210401110032

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

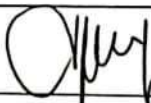
LEMBAR PERSETUJUAN

**PEPENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *CYBERLOAFING*
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2023
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
SKRIPSI**

Oleh:

Lismina hidayati
NIM. 210401110032

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
<u>Dr. Andik Rony Irawan, M.Si</u> NIP. 197311271999031003		08 Desember 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Dr. Fina Hidayati, M.A
NIP.19861009201503202

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *CYBERLOAFING* PADA
MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2023 UIN MAULANA MALIK

IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh:

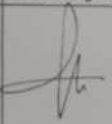
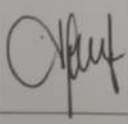
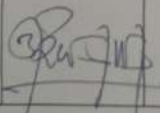
Lismina Hidayati

NIM. 210401110032

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis

Sidang Skripsi Pada tanggal

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian <u>Abd. Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog</u> NIP. 1989060220232110026		20/01 26
Ketua Penguji <u>Dr. Andik Rony Irawan, M.Si</u> NIP. 197311271999031003		21/2026 01
Penguji Utama <u>Dr. Hj. Endah K. Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog</u> NIP. 197505142000032003		20 01 26



Disahkan oleh
Dekan,

Dr. Saif Mahmud, M.Si

NIP. 196710291994032001

21 Januari 2026

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**PENGARUH REGULSI EMOSI TERHADAP *CYBERLOAFING* PADA
MAHASISWA PSIKOLOGI ANKATAN 2023 UIN MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG**

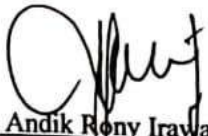
Yang ditulis oleh :

Nama : Lismina Hidayati
NIM : 210401110032
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr. wb

Malang, 08 Desember 2025
Dosen Pembimbing,


Dr. Andik Rony Irawan, M.Si
NIP. 197311271999031003

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lismina Hidayati
NIM : 210401110032
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **"Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Cyberloafing Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2023 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang"** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 08 Desember 2025

Penulis



Lismina Hidayati
NIM. 210401110032

MOTTO

“Bukanlah orang yang kuat itu yang bisa menang dalam adu kekuatan, tetapi orang yang kuat adalah yang dapat mengendalikan dirinya ketika sedang marah.”

(H.R Bukhari)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan kekuatan pada setiap langkah perjalanan ini. Atas izin-Nya, segala proses yang panjang akhirnya dapat diselesaikan dengan penuh keikhlasan dan keteguhan hati. Semoga karya ini menjadi bentuk kecil dari rasa syukur tak berhingga kepada-Nya. Shalawat serta salam senantiasa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW, teladan sepanjang zaman, yang melalui ajaran dan akhlakannya memberikan cahaya dalam setiap pencarian ilmu dan perjalanan hidup. Semoga keberkahan selalu menyertai umatnya hingga akhir zaman.

*Karya ini juga penulis persembahkan untuk diriku sendiri, yang telah berani melangkah, bertahan, dan terus berusaha meski dihadapkan pada berbagai ujian. Terima kasih karena tidak berhenti mencoba, tidak menyerah pada keadaan, dan tetap percaya bahwa setiap perjuangan memiliki cahaya di ujung jalan. Dengan penuh rasa hormat dan cinta, persembahan ini ditujukan kepada **Pak Bos Mozzaki dan Buk Bos Suaibah tercinta**, yang kasih sayangnya tak pernah putus, yang doa dan pengorbanannya menjadi pendorong utama dalam setiap langkah penulis. Segala jerih payah dan bimbingan kalian adalah cahaya yang selalu menguatkan.*

Ucapan penuh kasih juga penulis tujukan kepada kakak-kakak dan adik-adikku, yang memberikan kehangatan, semangat, dan ruang untuk kembali ketika penulis merasa lelah. Kehadiran kalian adalah rumah yang tak tergantikan bagi hati penulis. Tidak lupa, persembahan ini penulis tujukan kepada seluruh keluarga besar Bani Rofi'i, yang selalu memberikan dukungan, doa, dan energi kebersamaan yang menguatkan. Setiap perhatian dan doa yang kalian berikan menjadi bagian penting dari terselesaikannya perjalanan ini.

Semoga karya sederhana ini dapat menjadi amal baik dan membawa manfaat bagi siapa pun yang kelak membacanya.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim,

Segala puji bagi Allah SWT atas limpahan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2023 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang” ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala ketulusan, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M. Si., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Dr. Andik Rony Irawan, M.Si., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan, bimbingan serta motivasi dalam penyusunan skripsi dan perkuliahan S1.
5. Bapak Abd. Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog, & Ibu Dr. HJ. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog, selaku penguji sidang skripsi, atas arahan dan saran yang diberikan dalam proses pembenahan skripsi ini sehingga dapat menjadi lebih baik.
6. Seluruh dosen dan civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah memberikan ilmu serta pengalaman berharga selama masa perkuliahan S1.
7. Seluruh pihak Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan izin, dukungan, serta arahan dalam pelaksanaan

penelitian ini. Terima kasih atas kesediaannya dalam memberikan akses, informasi, serta bantuan yang sangat berarti sepanjang proses penelitian. Dukungan dari para tenaga kependidikan, serta mahasiswa khususnya angkatan 2023 yang telah menjadi bagian penting dalam terselesaikannya penelitian ini.

8. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada sahabat-sahabat terdekat: Nailul Muna, Apreta Putri, Laura Elleriana, Baiq Nadia, Lamy Nur Fadela, dan Baihaki Giri Wijaya. Terima kasih atas kebersamaan, semangat, bantuan, serta doa yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Dukungan dan kehadiran kalian menjadi penguat di tengah berbagai tantangan, dan membuat perjalanan penelitian ini dapat dilalui dengan lebih ringan. Semoga segala kebaikan yang telah kalian berikan mendapatkan balasan yang lebih baik, dan persahabatan ini dapat terus terjaga dengan indah.
9. Terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta menjadi bagian dari perjalanan peneliti selama menempuh perkuliahan S1 di Malang dan dalam proses penyusunan skripsi ini. Meskipun peneliti tidak dapat sebutkan satu per satu, setiap kebaikan dan kontribusi yang diberikan sangat berarti. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dengan limpahan bagi semua yang telah berkontribusi. Peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menjadi sumbangsih bagi perkembangan ilmu pengetahuan. Dengan rendah hati, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun sebagai bahan perbaikan di masa mendatang.

Malang, 08 Desember 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
ملخص.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORI	11
A. <i>Cyberloafing</i>	11
1. Pengertian <i>Cyberloafing</i>	11
2. Aspek-Aspek <i>Cyberloafing</i>	12
3. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Cyberloafing</i>	13
4. <i>Cyberloafing</i> Dalam Perspektif Islam	14
B. Regulasi Emosi	15
1. Pengertian Regulasi Emosi	15
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi	17
3. Faktor Regulasi Emosi.....	18
4. Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam	19

C.	Pengaruh Regulasi Emosi dengan <i>Cyberloafing</i>	20
D.	Kerangka Berfikir	22
E.	Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN		23
A.	Desain Penelitian	23
B.	Identifikasi Variable Penelitian.....	23
C.	Definisi Operasional	23
1.	<i>Cyberloafing</i>	23
2.	Regulasi Emosi	24
D.	Populasi dan Sampel	24
E.	Metode Pengumpulan Data.....	25
F.	Instrumen Penelitian	26
1.	Skala <i>Cyberloafing</i>	26
2.	Skala Regulasi Emosi	27
G.	Validitas Reliabilitas	27
1.	Uji Validitas.....	27
2.	Uji Reliabilitas.....	30
H.	Teknik Analisis Data.....	30
1.	Uji Deskriptif.....	31
2.	Uji Asumsi.....	31
3.	Uji Hipotesis	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		33
A.	Gambar Subjek Penelitian.....	33
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	33
C.	Hasil Penelitian	34
1.	Uji Deskriptif.....	34
2.	Faktor Pembentuk Utama Variabel	42
3.	Uji Asumsi.....	44
4.	Uji Hipotesis	45
D.	Pembahasan	48
1.	Tingkat <i>Cyberloafing</i> pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2023.....	48
2.	Tingkat Regulasi Emosi pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2023.....	49

3. Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Cyberloafing pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2023	51
BAB V PENUTUP	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran	54
REFERENSI	56
LAMPIRAN LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penentuan Nilai Skala.....	26
Tabel 3.2 Blueprint Skala Cyberloafing	26
Tabel 3.3 Blueprint Skala Regulasi Emosi.....	27
Tabel 3.4 Validitas Skala Cyberloafing Uji Terpakai.....	28
Tabel 3.5 Validitas Skala Regulasi Emosi Uji Terpakai.....	29
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas	30
Tabel 3.7 Kategorisasi Data	31
Tabel 4. 1 Gambaran Subjek Penelitian	33
Tabel 4. 2 Skor Empirik Cyberloafing.....	34
Tabel 4. 3 Skor Empirik Regulasi Emosi.....	35
Tabel 4. 4 Skor Hipotetik Descriptive Statistic	36
Tabel 4. 5 Kriteria Kategorisasi Data Cyberloafing	37
Tabel 4. 6 Tingkat Kategori Cyberloafing.....	38
Tabel 4. 7 Tingkat Cyberloafing Berdasarkan Jenis Kelamin	38
Tabel 4. 8 Kriteria Kategorisasi Data Regulasi Emosi	39
Tabel 4. 9 Tingkat Kategorisasi Regulasi Emosi.....	40
Tabel 4. 10 Tingkat Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
Tabel 4. 11 Faktor Pembentuk Utama Variabel Cyberloafing.....	42
Tabel 4. 12 Faktor Pembentuk Utama Variabel Regulasi Emosi.....	43
Tabel 4. 13 Hasil Uji Normalitas.....	44
Tabel 4. 14 Hasil Uji Linearitas	45
Tabel 4. 15 Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana.....	46
Tabel 4. 16 Hasil Uji Analisis Regresi Aspek Regulasi Emosi	46
Tabel 4. 17 Hasil Uji Koefisien Determinasi	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Persentase Perilaku Cyberloafing Mahasiswa	1
Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Cyberloafing	60
Lampiran 2 Skala Regulasi Emosi	62
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Skripsi.....	64
Lampiran 4 Uji Validitas.....	65
Lampiran 5 Uji Reliabilitas.....	71
Lampiran 6 Hasil Pengisian Skala	72
Lampiran 7 Data Demografis	76
Lampiran 8 Uji Asumsi	77
Lampiran 9 Uji Deskriptif.....	78
Lampiran 10 Uji Hipotesis	80

ABSTRAK

Lismina Hidayati, 210401110032, Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Cyberloafing* pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2023 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2025.

Dosen Pembimbing : Dr. Andik Rony Irawan, M.Si

Perkembangan teknologi digital membuat internet semakin mudah diakses oleh mahasiswa, namun kondisi ini juga memunculkan perilaku *cyberloafing*, yaitu penggunaan internet untuk aktivitas non-akademik saat perkuliahan. Fenomena tersebut penting dikaji karena dapat memengaruhi fokus belajar dan menurunkan efektivitas pembelajaran di perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *cyberloafing*, tingkat regulasi emosi, serta pengaruh regulasi emosi terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi angkatan 2023 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi sederhana. Populasi penelitian berjumlah 311 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 67 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner berbentuk skala psikologis dengan model skala Likert empat pilihan. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala, yaitu skala *cyberloafing* yang disusun berdasarkan teori Lim (2002) dan skala regulasi emosi yang disusun berdasarkan teori Gross (2015).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang baik dalam *cyberloafing* maupun regulasi emosi. Analisis regresi menunjukkan bahwa regulasi emosi secara keseluruhan tidak berpengaruh signifikan terhadap *cyberloafing* ($p = 0,183$) dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0,027, yang berarti regulasi emosi hanya menjelaskan 2,7% variasi perilaku *cyberloafing*. Namun, analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa aspek penerimaan respon emosional dan kontrol impuls memiliki pengaruh signifikan terhadap *cyberloafing*. Temuan ini mengindikasikan bahwa *cyberloafing* pada mahasiswa lebih dipengaruhi oleh faktor perilaku dan situasional dibandingkan regulasi emosi secara umum. Penelitian ini memberikan kontribusi empiris dalam memahami dinamika perilaku digital mahasiswa serta menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi *cyberloafing*.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, *Cyberloafing*, Mahasiswa, Perilaku Digital, Pembelajaran.

ABSTRACT

Lismina Hidayati, 210401110032, The Influence of Emotional Regulation on Cyberloafing among Psychology Students of the 2023 Cohort at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang. Thesis. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang, 2025.

Advisor: Dr. Andik Rony Irawan, M.Si

The development of digital technology has made the internet increasingly accessible to students, but this condition has also given rise to cyberloafing, which is the use of the internet for non-academic activities during lectures. This phenomenon is important to study because it can affect learning focus and reduce the effectiveness of learning in higher education. This study aims to determine the level of cyberloafing, the level of emotion regulation, and the effect of emotion regulation on cyberloafing among Psychology students of the 2023 cohort at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

This study employed a quantitative research method using simple regression analysis. The research population consisted of 311 students, with a sample of 67 students selected through purposive sampling. Data were collected using a questionnaire in the form of a psychological scale with a four-point Likert scale model. The research instruments consisted of two scales: a cyberloafing scale developed based on Lim's (2002) theory, and an emotion regulation scale developed based on Gross's (2015) theory.

The results showed that most students were in the moderate category in both cyberloafing and emotional regulation. Regression analysis revealed that emotion regulation, as a general construct, did not have a significant effect on cyberloafing ($p = 0.183$), with a coefficient of determination (R^2) of 0.027, indicating that emotion regulation accounted for only 2.7% of the variance in cyberloafing behavior. However, further analysis showed that the acceptance of emotional responses and impulse control significantly predicted cyberloafing. These findings suggest that cyberloafing among students is more strongly influenced by behavioral and situational factors rather than overall emotion regulation. This study provides empirical contributions to the understanding of students' digital behavior dynamics and serves as a foundation for future research to examine other factors that may more strongly influence cyberloafing.

Keywords: Emotional Regulation, *Cyberloafing*, Students, Digital Behavior, Learning

ملخص

ليسمينا هيداتي، 210401110032، تأثير التنظيم العاطفي على التسكع الإلكتروني بين طلاب علم النفس من دفعة 2023 في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج. أطروحة. كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج، 2025.

المشرف: د. أنديك روني إيراوان، M.Si

أدى التطور السريع في التكنولوجيا الرقمية إلى زيادة سهولة وصول الطلاب إلى شبكة الإنترنت، إلا أن ذلك أسهم أيضًا في ظهور سلوك التسكع الإلكتروني، وهو استخدام الإنترنت في أنشطة غير أكاديمية أثناء المحاضرات. وتبرز أهمية دراسة هذا السلوك لما له من تأثير مباشر على تركيز الطلاب وفاعلية العملية التعليمية في مؤسسات التعليم العالي. تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مستوى التسكع الإلكتروني، ومستوى التنظيم الانفعالي، وكذلك الكشف عن أثر التنظيم الانفعالي على سلوك التسكع الإلكتروني لدى طلبة قسم علم النفس دفعة 2023 في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج.

استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي مع تقنية تحليل الانحدار الخطي البسيط. بلغ عدد مجتمع البحث 311 طالبًا، في حين تكونت عينة البحث من 67 طالبًا. جمعت البيانات من خلال استبانة على شكل مقياس نفسي باستخدام مقياس ليكرت ذي أربع درجات. تكونت أداة البحث من مقياسين، هما: مقياس سلوك استخدام الإنترنت لأغراض غير أكاديمية أثناء المحاضرات، الذي أُعدّ بالاستناد إلى نظرية (Lim 2002)، والذي أُعدّ بالاستناد إلى نظرية (Gross 2015).

أظهرت النتائج أن غالبية الطلاب يقعون في الفئة المتوسطة في كلٍ من التسكع الإلكتروني والتنظيم الانفعالي. تُظهر نتائج تحليل الانحدار أن التنظيم العاطفي بوجهٍ عام لا يؤثر تأثيرًا ذا دلالة إحصائية في سلوك التسكع الإلكتروني، حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية ($p = 0.183$)، وبلغ معامل التحديد (R^2) مقدار 0.027، مما يدل على أن التنظيم العاطفي لا يُفسّر سوى نسبة قدرها 2.7% من التباين في سلوك التسكع الإلكتروني. ومع ذلك، يُبيّن التحليل الإضافي أن بُعد قبول الاستجابة العاطفية وضبط الاندفاع يؤثران تأثيرًا ذا دلالة إحصائية في سلوك التسكع الإلكتروني. وتشير هذه النتائج إلى أن التسكع الإلكتروني لدى الطلاب يتأثر بالعوامل السلوكية والظرفية أكثر من تأثره بالتنظيم العاطفي بصورة عامة. وتقدّم هذه الدراسة إسهاماتٍ تجريبية في فهم ديناميكيات السلوك الرقمي لدى الطلاب، كما تُشكّل أساسًا لبحوثٍ مستقبلية تهدف إلى دراسة عوامل أخرى أكثر تأثيرًا في سلوك التسكع الإلكتروني.

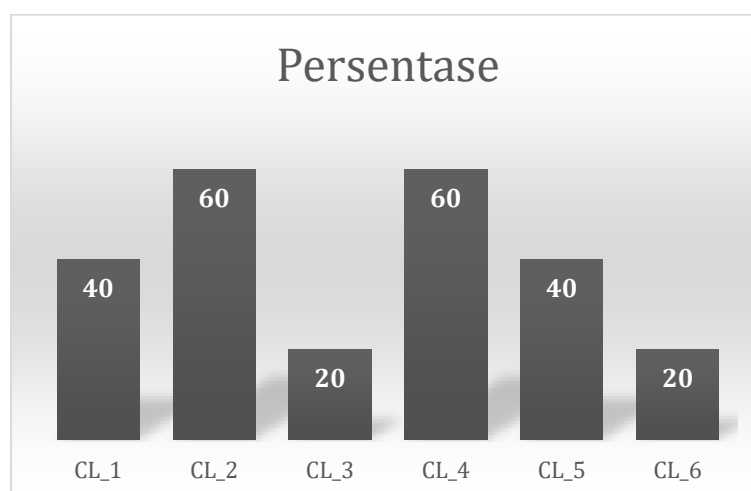
الكلمات المفتاحية: التنظيم الانفعالي، التسكع الإلكتروني، الطلاب، السلوك الرقمي، التعلم.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital saat ini membawa banyak manfaat dalam mendukung kehidupan manusia, termasuk di bidang pendidikan. Internet mempermudah mahasiswa dalam memperoleh informasi, mengakses literatur, serta menunjang proses pembelajaran. Namun, kemudahan tersebut juga menimbulkan tantangan baru, salah satunya adalah munculnya perilaku penyalahgunaan internet di luar tujuan akademik, yang dikenal dengan istilah *cyberloafing*. *Cyberloafing* merujuk pada penggunaan internet untuk kepentingan pribadi yang tidak berkaitan dengan tugas atau tanggung jawab utama, seperti membuka media sosial, menonton video, atau berbelanja online ketika sedang mengikuti perkuliahan (Lim, 2002).

Berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilakukan peneliti pada tanggal 14 Mei 2025 melalui kuesioner kepada mahasiswa psikologi angkatan 2023, diperoleh gambaran bahwa perilaku *cyberloafing* cukup sering muncul dalam proses perkuliahan. Persentase jawaban *setuju* pada setiap indikator perilaku *cyberloafing* menunjukkan variasi yang berbeda-beda, sebagaimana disajikan pada Gambar 4.1.



Gambar 1. 1 Persentase Perilaku *Cyberloafing* Mahasiswa

Hasil grafik persentase diatas, terlihat bahwa perilaku *cyberloafing* yang paling dominan pada mahasiswa Psikologi angkatan 2023 adalah mengecek media sosial saat perkuliahan berlangsung (CL_2) dan merasa terdistraksi untuk membuka Instagram atau Twitter saat belajar (CL_4), yang masing-masing menunjukkan persentase sebesar 60%. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial menjadi sumber distraksi utama yang mengalihkan perhatian mahasiswa dari materi perkuliahan. Sementara itu, aktivitas *cyberloafing* lainnya seperti membaca berita atau artikel hiburan (CL_1), menonton video hiburan (CL_5), bermain *game* (CL_3), serta membuka aplikasi belanja daring (CL_6) muncul dengan persentase yang lebih rendah, sehingga tidak menjadi perilaku yang dominan. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa distraksi digital berbasis media sosial lebih berperan dalam memunculkan perilaku *cyberloafing* dibandingkan bentuk aktivitas non-akademik lainnya selama perkuliahan berlangsung.

Hasil observasi langsung di kelas juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tidak sepenuhnya memperhatikan materi yang disampaikan dosen maupun presentasi teman sekelas. Sebagian mahasiswa justru terlihat melakukan berbagai aktivitas non-akademik seperti bermain *game online*, menggulir TikTok hingga menonton film. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku *cyberloafing* cukup sering muncul di kalangan mahasiswa, dan perhatian mereka terhadap materi kuliah sering kali teralihkan oleh aktivitas non-akademik.

Mahasiswa Psikologi dipilih sebagai subjek penelitian karena memiliki landasan pengetahuan akademik dasar terkait proses kognitif, pengendalian diri, serta pengaruh penggunaan teknologi terhadap perilaku manusia. Pemahaman tersebut membuat mayoritas mahasiswa Psikologi lebih peka dalam mengidentifikasi fenomena *cyberloafing*, meskipun mereka tetap rentan terhadap perilaku tersebut, terutama pada tahap awal perkuliahan ketika pola belajar dan pengendalian diri masih dalam proses adaptasi dan penguatan. Penelitian Wida (2024) pada mahasiswa Psikologi Universitas Andalas menunjukkan bahwa mahasiswa Psikologi tetap menunjukkan perilaku

cyberloafing meskipun memiliki pemahaman mengenai regulasi diri, sehingga menegaskan relevansi kelompok ini untuk menganalisis dinamika penggunaan internet non-akademik dalam konteks pendidikan tinggi.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Megawati et al. (2023) di Universitas Negeri Jakarta mengembangkan skala *cyberloafing* pada mahasiswa dan menemukan bahwa dimensi perilaku seperti penggunaan media sosial dan permainan daring merupakan bentuk *cyberloafing* yang paling sering muncul pada mahasiswa usia awal perkuliahan. Temuan tersebut sejalan dengan hasil pra-penelitian yang dilakukan peneliti, di mana mahasiswa Psikologi angkatan 2023 menunjukkan kecenderungan tinggi melakukan aktivitas non-akademik berbasis internet selama perkuliahan. Oleh karena itu, mahasiswa Psikologi dipandang sebagai subjek yang tepat untuk mengkaji perilaku *cyberloafing*, khususnya dalam kaitannya dengan penggunaan teknologi di lingkungan perguruan tinggi.

Fenomena ini sejalan dengan laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024 yang mencatat jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 jiwa, dengan tingkat penetrasi sebesar 79,5% dan mengalami peningkatan 1,4% dari periode sebelumnya. Lebih lanjut, survei APJII juga menunjukkan bahwa Generasi Z (kelahiran 1997–2012) merupakan kelompok pengguna internet terbesar dengan persentase 34,40%. Mahasiswa angkatan 2023 yang mayoritas berusia 20–21 tahun termasuk dalam kategori Generasi Z, sehingga data ini memperkuat bahwa intensitas penggunaan internet pada kelompok tersebut berkontribusi terhadap munculnya perilaku *cyberloafing* di lingkungan perkuliahan.

Cyberloafing dalam dunia kerja dipahami sebagai penggunaan fasilitas internet kantor untuk kepentingan pribadi, misalnya membuka media sosial, berbelanja online, atau menonton video hiburan saat jam kerja. Kebiasaan ini dapat menurunkan produktivitas, menghambat penyelesaian tugas, bahkan bisa merugikan perusahaan. Fenomena yang sama juga terlihat di lingkungan kampus. Mahasiswa sering menggunakan jaringan internet atau perangkat

pribadi untuk aktivitas di luar perkuliahan, seperti membuka media sosial, bermain game, atau menonton video saat dosen mengajar. Jika pada karyawan *cyberloafing* berdampak pada turunnya kinerja, maka pada mahasiswa dampaknya berupa berkurangnya fokus belajar dan menurunnya hasil akademik. Hal ini menunjukkan bahwa *cyberloafing*, baik di tempat kerja maupun di bangku kuliah, sama-sama menjadi masalah yang perlu diperhatikan karena berkaitan langsung dengan efektivitas dan pencapaian individu.

Memahami pola penggunaan internet pada Gen Z menjadi hal yang penting sebagai upaya mendukung kualitas hidup dan proses belajar mereka, khususnya di lingkungan pendidikan. Kondisi ini dapat mengganggu fokus belajar, menurunkan produktivitas akademik, bahkan berpotensi menyebabkan perilaku prokrastinasi.

Sementara itu, *cyberloafing* merupakan fenomena yang banyak terjadi di kalangan mahasiswa. *Cyberloafing* adalah perilaku individu yang menggunakan internet untuk kepentingan pribadi yang tidak berhubungan dengan tugas atau pekerjaan, selama waktu belajar atau bekerja. Lim (2002) mendefinisikan *cyberloafing* sebagai penggunaan internet oleh karyawan untuk kegiatan non-kerja saat jam kerja, seperti membuka media sosial, belanja online, atau membaca berita. Perilaku ini merujuk pada penggunaan internet untuk kepentingan pribadi selama jam belajar atau perkuliahan, misalnya mengecek media sosial, menonton video hiburan, atau berbelanja online. Jika dibiarkan, *cyberloafing* dapat menurunkan konsentrasi, mengganggu proses pembelajaran, dan berdampak pada prestasi akademik mahasiswa.

Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Tibrizi (2021) dengan judul *Pengaruh Self Control terhadap Perilaku Cyberloafing saat Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah cenderung lebih sering melakukan *cyberloafing* selama perkuliahan daring, seperti membuka media sosial, bermain game, atau aktivitas lain yang tidak berhubungan dengan pembelajaran. Sebaliknya, mahasiswa dengan kontrol diri yang baik mampu menahan dorongan untuk menggunakan

internet di luar kebutuhan akademik. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa pengendalian diri memiliki pengaruh negatif terhadap *cyberloafing*, di mana semakin rendah kontrol diri seseorang maka semakin tinggi kecenderungan melakukan *cyberloafing*.

Hasil penelitian ini berkaitan dengan studi yang dilakukan oleh Pratama (2022) berjudul *Hubungan antara Regulasi Diri dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya*. Penelitian tersebut menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan perilaku *cyberloafing* dengan koefisien korelasi sebesar -0,332. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi diri mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan *cyberloafing*, demikian pula sebaliknya. Walaupun tingkat hubungan yang diperoleh tergolong lemah, hasil penelitian tersebut tetap menegaskan bahwa regulasi diri merupakan faktor penting yang memengaruhi perilaku penggunaan internet mahasiswa selama perkuliahan. Oleh sebab itu, penelitian mengenai peran regulasi emosi terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa juga relevan untuk dilakukan, karena kelemahan dalam pengendalian diri maupun emosi dapat meningkatkan potensi munculnya perilaku *cyberloafing*.

Penelitian ini juga memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumawardani dan Dinarti (2021) berjudul *Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku *cyberloafing*. Mahasiswa dengan kontrol diri yang baik lebih mampu mengatur waktu serta menahan diri untuk tidak menggunakan internet di luar kepentingan akademik, sehingga kecenderungan melakukan *cyberloafing* lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah lebih rentan terlibat dalam *cyberloafing* yang dapat mengganggu proses belajar. Hal ini menegaskan bahwa kemampuan mengendalikan diri berperan penting dalam mencegah munculnya perilaku negatif, termasuk *cyberloafing*.

Penelitian yang dilakukan oleh Ningtias & Magistarina (2023) berjudul “*Hubungan antara Stres Akademik dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang*” memiliki hubungan dengan temuan penelitian ini. Hasilnya menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan perilaku berbicara di internet dengan nilai korelasi sebesar 0,606. Artinya, semakin banyak tantangan akademik yang dihadapi siswa, semakin besar kemungkinan mereka melakukan *cyberloafing*, seperti browsing internet atau penggunaan media sosial di luar tugas akademik. Hal ini menunjukkan bahwa *cyberloafing* sering digunakan sebagai cara untuk melarikan diri atau mengatasi tekanan akademik. Oleh karena itu, penelitian tentang pengendalian emosi menjadi penting karena kemampuan siswa untuk mengelola emosi mereka dapat membantu mereka mengatasi stres tanpa terjebak dalam perilaku negatif seperti *cyberloafing*.

Menurut Ozler & Polat (2012), salah satu faktor yang dapat memengaruhi munculnya *cyberloafing* adalah regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola, mengontrol, dan mengekspresikan emosi secara adaptif agar dapat berfungsi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari (Gross, 2015).

Hasil pra-penelitian yang dilakukan peneliti juga menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan kebiasaan penggunaan internet, tetapi juga berkaitan dengan kondisi emosional yang dialami selama perkuliahan. Beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa aktivitas membuka media sosial, menonton video hiburan, atau mendengarkan musik dilakukan sebagai respons terhadap rasa bosan, jenuh, lelah, dan stres akibat tuntutan akademik yang tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *cyberloafing* kerap digunakan sebagai strategi pelarian emosional ketika mahasiswa belum mampu mengelola emosi negatif secara adaptif. Temuan ini mengindikasikan adanya keterkaitan antara rendahnya kemampuan regulasi emosi dengan kecenderungan mahasiswa melakukan *cyberloafing* selama proses pembelajaran berlangsung.

Regulasi emosi dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang dalam mengatur, merasakan, serta mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi. Kemampuan ini menjadi sangat penting bagi mahasiswa, mengingat mereka berada pada tahap perkembangan menuju kedewasaan yang penuh dengan berbagai tuntutan akademik dan sosial. Dengan regulasi emosi yang baik, mahasiswa mampu mengendalikan dorongan sesaat, tetap berpikir rasional, serta menjaga konsentrasi pada aktivitas akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan regulasi emosi yang rendah lebih mudah terdistraksi oleh hal-hal yang tidak berkaitan dengan tujuan perkuliahan (Kamilah & Rahmasari, 2023).

Fenomena di perguruan tinggi di Indonesia menunjukkan bahwa rendahnya regulasi emosi masih menjadi perhatian. Tidak sedikit mahasiswa yang mengalihkan kejenuhan atau tekanan akademik dengan mengakses internet untuk kepentingan pribadi selama perkuliahan berlangsung, seperti membuka media sosial, menonton video hiburan, atau bermain game online. Aktivitas ini dikenal dengan istilah *cyberloafing*, yaitu perilaku menggunakan internet untuk hal-hal non-akademik ketika kegiatan belajar sedang berlangsung (Lim, 2002; Tibrizi, 2021). Perilaku tersebut memperlihatkan bahwa lemahnya kemampuan dalam mengelola emosi dapat mendorong mahasiswa melakukan aktivitas yang menyimpang dari tujuan akademik.

Gross (1998) dalam Garnefski et al. (2001) mengelompokkan regulasi emosi ke dalam dua strategi utama. Pertama, *cognitive reappraisal*, yaitu kemampuan individu untuk menafsirkan kembali suatu situasi dengan cara yang lebih adaptif sehingga dapat mengurangi dampak emosi negatif. Kedua, *expressive suppression*, yaitu kecenderungan individu untuk menahan atau menghambat ekspresi emosi yang muncul. Regulasi emosi yang baik memungkinkan individu untuk menyesuaikan respons emosionalnya dengan tuntutan situasi, sehingga dapat mencegah munculnya perilaku disfungsional, termasuk dalam konteks akademik maupun sosial.

Di sisi lain, perilaku *cyberloafing* menjadi salah satu bentuk perilaku yang sering muncul akibat lemahnya regulasi emosi. Menurut Lim (2002),

cyberloafing didefinisikan sebagai penggunaan internet untuk aktivitas non-akademik atau non-pekerjaan selama jam belajar atau kerja, seperti mengakses media sosial, berbelanja online, atau hiburan digital. *Cyberloafing* sering kali dilakukan sebagai bentuk pelarian dari tekanan maupun emosi negatif yang tidak dapat dikelola dengan baik (Askew et al., 2014).

Sejalan dengan itu, penelitian Pratama (2022) menemukan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa, artinya semakin tinggi kemampuan individu dalam mengendalikan diri dan mengelola emosinya, semakin rendah kecenderungan mereka melakukan *cyberloafing*. Hal serupa juga ditegaskan oleh Kusumawardani & Dinarti (2021), bahwa kontrol diri dan kemampuan mengelola emosi berperan penting dalam mencegah perilaku *cyberloafing* yang berlebihan. Dengan demikian, regulasi emosi tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, tetapi juga memiliki peran penting dalam mengurangi perilaku negatif seperti *cyberloafing*.

Regulasi emosi sangat penting bagi mahasiswa karena membantu mereka mengarahkan perilaku dan pola pikir ke arah yang lebih baik. Dengan kemampuan ini, mahasiswa bisa tetap fokus pada tujuan akademik, mampu mengendalikan stres akibat banyaknya tugas, serta tidak mudah tergoda oleh hal-hal yang kurang bermanfaat. Pramana et al. (2024) menyebutkan bahwa regulasi emosi bisa mengurangi dampak stres akademik yang sering membuat mahasiswa terdistraksi melakukan aktivitas non-akademik di internet.

Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mampu mengatur emosinya akan lebih sulit mengendalikan dorongan sesaat, misalnya membuka media sosial, bermain game, atau mencari hiburan lain saat belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian Handayani et al. (2022) yang menemukan bahwa regulasi emosi dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Tanpa keterampilan tersebut, mahasiswa lebih rentan melarikan diri ke perilaku seperti *cyberloafing* yang justru mengganggu fokus belajar mereka.

Penelitian lain juga mendukung hal ini. Hafizah & Ra'iyati (2022) serta Nurahmy et al. (2023) menjelaskan bahwa regulasi diri, yang erat kaitannya

dengan regulasi emosi, berhubungan negatif dengan perilaku *cyberloafing*. Artinya, semakin baik mahasiswa mampu mengatur emosi dan mengendalikan diri, semakin kecil kecenderungan mereka melakukan aktivitas non-akademik ketika kuliah berlangsung. Dengan begitu, regulasi emosi dapat dipahami sebagai kemampuan penting yang membantu mahasiswa tetap fokus belajar dan mencegah perilaku *cyberloafing*.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting untuk dilakukan karena perilaku penggunaan internet di luar kepentingan akademik selama perkuliahan berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif bagi mahasiswa. Perilaku *cyberloafing* dapat mengalihkan perhatian mahasiswa dari materi yang disampaikan, menurunkan tingkat konsentrasi, serta menghambat pemahaman terhadap pembelajaran yang sedang berlangsung. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada rendahnya keterlibatan mahasiswa dalam proses perkuliahan, tetapi juga berisiko menurunkan capaian akademik secara keseluruhan. Selain itu, kebiasaan mengakses media sosial, hiburan digital, atau aktivitas daring non-akademik secara berulang selama perkuliahan dapat membentuk pola belajar yang kurang efektif dan melemahkan kemampuan pengendalian diri mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian mengenai faktor psikologis yang berperan dalam munculnya perilaku *cyberloafing*, khususnya regulasi emosi, menjadi penting untuk dikaji guna memahami mekanisme yang mendasari perilaku tersebut serta sebagai dasar dalam upaya pencegahan dan intervensi di lingkungan perguruan tinggi.

Fokus penelitian diarahkan pada mahasiswa karena kelompok ini dikenal sebagai pengguna internet yang sangat aktif sekaligus rentan terdistraksi. Melalui kajian ini, diharapkan dapat tergambar sejauh mana kemampuan regulasi emosi memengaruhi kecenderungan mahasiswa dalam melakukan *cyberloafing*. Penelitian ini juga bertujuan untuk menekankan pentingnya regulasi emosi sebagai keterampilan yang membantu mahasiswa tetap fokus, mampu mengendalikan dorongan sesaat, serta terhindar dari perilaku *cyberloafing* yang berpotensi merugikan aktivitas akademik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka dapat dirumuskan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi angkatan 2023?
2. Bagaimana tingkat regulasi emosi pada mahasiswa Psikologi angkatan 2023?
3. Bagaimana pengaruh regulasi emosi terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi angkatan 2023?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi angkatan 2023.
2. Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi pada mahasiswa Psikologi angkatan 2023.
3. Untuk Mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi angkatan 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis
 - a. Memberikan pemahaman tentang hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *cyberloafing* dalam konteks mahasiswa.
 - b. Menambah referensi keilmuan dalam bidang psikologi, khususnya psikologi pendidikan dan psikologi emosi
2. Praktis
 - a. Menyadarkan mahasiswa akan pentingnya mengelola emosi agar tidak mudah terdistraksi saat belajar
 - b. Memberikan gambaran tentang faktor psikologis yang mempengaruhi *cyberloafing* mahasiswa.
 - c. Menjadi acuan untuk penelitian lanjutan tentang regulasi emosi *cyberloafing*, atau perilaku belajar mahasiswa

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Cyberloafing*

1. Pengertian *Cyberloafing*

Cyberloafing adalah perilaku individu yang menggunakan internet untuk kepentingan pribadi yang tidak berhubungan dengan tugas atau pekerjaan, selama waktu belajar atau bekerja. Lim (2002) mendefinisikan *cyberloafing* sebagai penggunaan internet oleh karyawan untuk kegiatan non-kerja saat jam kerja, seperti membuka media sosial, belanja online, atau membaca berita.

Menurut Blanchard & Henle (2008) perilaku *cyberloafing* adalah penggunaan internet yang ada pada organisasi atau perusahaan dengan sengaja digunakan karyawan selama jam kerja untuk kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan pekerjaan. Perilaku *cyberloafing* ditandai dengan mengunjungi situs-situs hiburan yaitu Facebook, Netflix, Youtube, email pribadi, situs perbelanjaan online dan lainnya di saat jam kerja serta memanfaatkan internet yang semestinya dipergunakan dalam kebutuhan perusahaan (Budiarti & Pratama, 2022).

Perilaku *cyberloafing* tidak hanya terjadi dalam dunia kerja, tetapi juga telah menjadi fenomena yang semakin marak di lingkungan akademik, terutama di kalangan mahasiswa. Perkembangan teknologi dan kemudahan akses internet melalui perangkat pribadi seperti smartphone dan laptop membuat mahasiswa memiliki peluang besar untuk melakukan aktivitas online non-akademik di tengah proses perkuliahan. Fenomena ini semakin diperparah oleh sistem pembelajaran daring (online learning), yang memperbesar ruang ketidakterkendalian aktivitas mahasiswa di luar materi kuliah.

Mahasiswa sering kali menggunakan waktu kuliah untuk membuka media sosial, menonton video hiburan, bermain game online, atau bahkan berbelanja daring, yang semuanya tidak berkaitan langsung dengan

kegiatan. Aktivitas ini sering dilakukan secara sembunyi-sembunyi selama kuliah berlangsung, baik dalam perkuliahan luring maupun daring, dan menjadi salah satu bentuk dari *cyberloafing*.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa *cyberloafing* penting bagi institusi pendidikan dan pengajar untuk memahami perilaku ini bukan semata-mata sebagai bentuk kemalasan, tetapi sebagai indikasi adanya kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi. Pendekatan preventif dan edukatif mengenai manajemen waktu, pengendalian diri, serta literasi digital yang sehat perlu diperkuat agar mahasiswa mampu memanfaatkan internet secara produktif dan bertanggung jawab.

2. Aspek-Aspek *Cyberloafing*

Lim dalam buku Blau, Yang, & Word-cook, 2006, mengembangkan aspek dari *cyberloafing* sebagai berikut :

- a. *Browsing*, aktivitas menjelajahi internet, baik lewat browser maupun aplikasi seperti Google, Safari, atau Chrome, untuk keperluan hiburan atau hal pribadi lainnya yang tidak ada kaitannya dengan pelajaran.
- b. *E-mail*, masih sama seperti sebelumnya, yaitu penggunaan email untuk hal yang tidak berhubungan dengan kuliah.
- c. *Sosial Media*, aspek ini menjadi yang paling sering dilakukan oleh mahasiswa saat ini. Termasuk dalam aspek ini adalah membuka aplikasi seperti Instagram, WhatsApp, TikTok, Facebook, Twitter, dan sejenisnya saat jam pelajaran atau saat sedang mengerjakan tugas.

Lim (2002) menjelaskan aspek-aspek *cyberloafing* yang dapat diukur sebagai berikut:

- a. Membuka situs website (*Browsing*), ini adalah kegiatan membuka berbagai situs internet yang tidak berhubungan dengan tugas atau pekerjaan. Misalnya, saat kuliah masih berlangsung tetapi mahasiswa justru membuka situs berita hiburan, belanja online (seperti Shopee atau Tokopedia), atau artikel-artikel yang tidak ada hubungannya dengan pelajaran.

- b. *E-mailing*, Yaitu menggunakan email untuk hal pribadi, seperti mengirim dan membaca pesan dari teman atau keluarga, bukan untuk keperluan kuliah atau tugas akademik.

Aspek *cyberloafing* hanya menggambarkan bentuk perilaku yang tampak, seperti *browsing*, *email*, atau penggunaan media sosial di luar kepentingan akademik. Namun, perilaku tersebut tentu tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang melatar belakangnya. Oleh karena itu, untuk memahami *cyberloafing* secara lebih menyeluruh, penting melihat faktor-faktor yang dapat mendorong mahasiswa melakukan aktivitas tersebut, baik yang berasal dari kondisi pribadi, sikap terhadap perkuliahan, kepribadian, maupun kebiasaan penggunaan internet sehari-hari.

3. Faktor Yang Mempengaruhi *Cyberloafing*

Cyberloafing dapat muncul karena beberapa faktor. Ozler dan Polat (2012) menjelaskan tiga faktor yang dapat mempengaruhi seorang karyawan melakukan tindakan kecurangan atau *cyberloafing* di antara,

- a. Faktor Individu

Ini mencakup kondisi pribadi seseorang, seperti tingkat stres, kejenuhan belajar, atau kurangnya motivasi. Mahasiswa yang sedang bosan atau lelah secara mental cenderung lebih mudah terdistraksi dan mencari hiburan di internet saat belajar.

- b. Sikap dan Presepsi

Seseorang mungkin melakukan *cyberloafing* karena memiliki pandangan tertentu terhadap perkuliahan atau dosen. Misalnya, jika mahasiswa merasa mata kuliah tidak menarik atau dosennya tidak terlalu mengawasi, mereka cenderung menganggap membuka media sosial saat kelas sebagai hal yang "biasa" dan tidak masalah.

- c. Personal Trait

Kepribadian seseorang juga mempengaruhi. Contohnya, mahasiswa yang memiliki kontrol diri (*self-control*) rendah atau mudah terdistraksi, cenderung lebih sering melakukan *cyberloafing*. Sementara

mereka yang disiplin atau memiliki kesadaran tinggi terhadap tanggung jawab akademik cenderung tidak melakukan hal ini.

d. *Habit* (kebiasaan) dan kecanduan internet

Cyberloafing juga bisa terjadi karena sudah menjadi kebiasaan sehari-hari. Mahasiswa yang terbiasa membuka HP setiap beberapa menit atau yang kecanduan media sosial akan sulit untuk fokus, bahkan saat sedang belajar. Akhirnya, mereka secara otomatis melakukan *cyberloafing* tanpa sadar.

4. *Cyberloafing* Dalam Perspektif Islam

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

فَبَدَّلَ الَّذِينَ ظَلَمُوا قَوْلًا غَيْرَ الَّذِي قِيلَ لَهُمْ فَأَنْزَلْنَا عَلَى الَّذِينَ ظَلَمُوا رَجْرًا مِنَ السَّمَاءِ بِمَا كَانُوا يَفْسُقُونَ

Yang artinya “Lalu, orang-orang yang zalim mengganti perintah dengan (perintah lain) yang tidak diperintahkan kepada mereka. Maka, Kami menurunkan malapetaka dari langit kepada orang-orang yang zalim itu karena mereka selalu berbuat fasik.”

Tafsir wajiz menjelaskan bahwasanya setelah mengenyam berbagai kenikmatan itu, ternyata Bani Israil tetap ingkar kepada Allah. Sebagai balasan dari beragam anugerah tersebut, lalu orang-orang yang zalim itu bahkan mengganti perintah Allah yang disyariatkan untuk kebaikan mereka dengan mengerjakan sesuatu yang justru tidak diperintahkan kepada mereka. Di antara perbuatan yang mereka lakukan adalah mengganti perintah sujud dengan mengangkat kepala, tunduk sebagai bukti ketaatan dengan pembangkangan, dan rendah hati dengan sikap angkuh serta sombong. Maka, akibat dari keingkaran dan kesombongan ini, Allah menegaskan, “Kami, melalui para malaikat atau bencana, turunkan

malapetaka yang merupakan siksa yang amat pedih dari langit yang datangnya tidak terduga kepada orang-orang yang zalim itu.” Hal yang sedemikian ini karena mereka selalu berbuat fasik, yaitu tidak pernah bersyukur dan selalu menyiratkan pembangkangan dan kesombongan.

Apabila dikaitkan dengan fenomena *cyberloafing*, ayat ini dapat dipahami sebagai peringatan agar manusia tidak menyalahgunakan kesempatan, amanah, atau fasilitas yang diberikan. Mahasiswa, misalnya, telah diberi amanah untuk menuntut ilmu dan menggunakan teknologi sebagai sarana belajar. Namun ketika akses internet justru dipakai untuk hal-hal di luar tujuan utama, seperti membuka media sosial, bermain game, atau menonton hiburan saat perkuliahan, maka hal itu bisa dianggap sebagai bentuk "mengganti perintah dengan sesuatu yang lain". Artinya, mereka tidak menggunakan fasilitas sesuai dengan fungsi dan tanggung jawabnya, sehingga berpotensi menimbulkan kerugian, baik bagi diri sendiri maupun dalam proses belajar.

Ayat tersebut memberikan pelajaran penting bahwa menyalahgunakan amanah dan menyimpang dari tujuan utama dapat menimbulkan dampak negatif, sama halnya dengan *cyberloafing* yang dapat merusak konsentrasi, mengurangi efektivitas belajar, dan menyia-nyiakan waktu. Islam menekankan agar setiap fasilitas, termasuk internet, digunakan sesuai dengan tujuan yang benar agar mendatangkan manfaat, bukan kerugian.

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Gross, regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk berpikir dan mengubah emosinya untuk mengungkapkan emosinya (Gross, 2014). Sementara itu, Thompsonn (2001) mengartikan regulasi emosi sebagai kemampuan seseorang untuk menyalakan dan mengubah reaksi emosionalnya untuk bertindak sesuai dengan situasi dan keadaan (Rusmaladewi et al., 2020). Harlock (1978) menyatakan bahwa ekspresi

emosi sangat penting karena ini akan mempersiapkan Anda secara fisik dan mental untuk berinteraksi dengan orang lain (Hidayati et al., 2017). Berdasarkan penjelasan dari definisi di atas, regulasi emosi sangat penting bagi siswa karena mereka banyak melakukan hal-hal yang meningkatkan perilaku dan pemikiran mereka.

Gross dan Thompson (2007) menjelaskan regulasi emosi adalah proses dalam mengatur emosi. Proses regulasi emosi bisa berupa otomatis atau dikontrol, sadar atau tidak sadar dan memiliki efek lebih dari satu proses dalam membangkitkan emosi. Emosi adalah proses yang melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi, atau waktu munculnya, besarnya, lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat atau memelihara emosi tergantung pada tujuan individu. Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi.

Menurut Gross dan Thompson (2007) dan Hassan & Widuri (2014), ada beberapa strategi untuk meregulasi emosi.

- a. *Strategi fokus respon* (penghapusan ekspresi). Strategi ini memanfaatkan pengaturan respons dengan menghentikan ekspresi emosi yang berlebihan, yang mencakup nada suara, sikap dan perilaku, serta ekspresi wajah. Strategi ini berguna untuk mengontrol emosi yang berlebihan, namun tidak mengurangi ekspresi mereka.
- b. *Antesedent focused strategy (cognitive reappraisal)*. Merupakan suatu strategi yang akan dilakukan individu ketika munculnya emosi dan hal ini terjadi ketika sebelum individu memberikan respon pada emosi yang ada. Strategi ini muncul untuk mengubah pola pikir individu agar menjadi lebih positif dalam menginterpretasikan suatu keadaan yang akan menimbulkan emosi tertentu. Strategi ini mampu mengurangi

kuatnya pengaruh emosi sehingga respon yang muncul tidak akan berlebihan.

Gross (2014) menyatakan tentang dasar dari adanya strategi regulasi emosi yaitu:

- a. *Situation Selection* menjadi strategi dalam meregulasi emosi dengan cara kerja individu akan dihadapkan pada pilihan yang dapat menjadikannya merasa lebih baik dengan cara mendekati atau menghindari situasi yang akan berdampak pada kemunculan emosionalnya dan modification dimana individu akan mengubah situasi yang tidak menyenangkan dengan memodifikasi lingkungan eksternal dan fisik sehingga mampu teralihkan
- b. *Attentional deployment* dihasilkan pada tahap attention. Strategi tersebut akan mengarahkan perhatian individu pada situasi tertentu untuk mempermudah mengatur emosi yang timbul. Ada dua bentuk dalam strategi ini, yaitu distraksi (mengalihkan perhatian dari situasi yang terjadi) dan konsentrasi (berfokus pada situasi)
- c. *Appraisal* akan menghasilkan *cognitive change strategy*. Strategi ini didasari dari adanya penilaian yang akan mengubah pola pikir individu terhadap situasi yang ada yang mana penilaian yang mereka berikan dipengaruhi oleh gambaran emosi yang sesuai dengan perkembangan usia mereka
- d. *Response* menghasilkan strategi regulasi emosi berupa response modulation yang mana strategi ini akan melibatkan perilaku ekspresif dari individu yang berada pada situasi tertentu

2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Gross (Kamilah & Rahmasari, 2023) menyebutkan aspek regulasi emosi terdiri dari empat aspek antara lain:

- a. *Strategies to emotion regulation (strategies)* yakni strategi yang dilakukan individu dengan sebuah keyakinan yang dimilikinya agar mampu mengatasi suatu masalah, kemampuan untuk mencari cara yang bisa mengurangi atau menurunkan emosi negatif dan kemampuan

mengontrol diri dengan cepat setelah merasakan emosi yang over atau berlebihan.

- b. *Engaging in goal directed behaviour (goals)* yaitu kemampuan yang dilakukan individu agar tidak terpengaruh emosi negatif yang sedang dirasakan, sehingga individu tetap mampu berpikir dan melakukan aktivitas dengan baik.
- c. *Control emotional respon (impulse)* dimana individu mampu untuk mengontrol emosi yang dirasakannya dengan respon yang ditunjukkan baik secara fisiologis, perilaku maupun nada suara, dengan tujuan supaya individu tidak merasakan emosi yang berlebihan dan mampu menunjukkan respon emosi yang sesuai.
- d. *Acceptance of emotional response (acceptance)* yakni kemampuan individu dalam menerima suatu kejadian atau stimulus yang menimbulkan emosi negatif dan individu tidak merasa malu ketika merasakan emosi tersebut.

Aspek regulasi emosi menjelaskan kemampuan seseorang dalam mengelola dan mengekspresikan emosinya dengan tepat. Namun, kemampuan ini tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor inilah yang membuat setiap orang memiliki tingkat regulasi emosi yang berbeda, selain melihat aspek-aspeknya, penting juga memahami faktor yang memengaruhi regulasi emosi agar gambaran tentang kemampuan ini menjadi lebih jelas.

3. Faktor Regulasi Emosi

Regulasi emosi yang dimiliki masing-masing individu dapat berbeda dipengaruhi oleh berbagai faktor, meliputi perbedaan tujuan yang ditetapkan individu, kebiasaan atau seringnya individu mampu meregulasi emosi, dan kemampuan umum yang dimiliki oleh individu itu sendiri (Gross & Thompson, 2007).

Menurut Rusmaladewi et al. (2020), ada faktor-faktor yang membentuk regulasi emosi diantaranya:

- a. Usia. Usia menjadi salah satu faktor terbentuknya regulasi emosi karena dengan bertambahnya usia maka setiap individu akan mudah untuk dapat meregulasi emosinya berdasarkan dari pengalamannya di masa lalu.
- b. Jenis kelamin. Jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan akan memiliki kontrol emosi yang berbeda-beda sesuai dengan gendernya.
- c. *Religiusitas*. *Religiusitas* menjadi faktor regulasi emosi karena dalam agama apapun pasti mengajarkan bagaimana agar dapat mengontrol emosinya.
- d. Kepribadian. Kepribadian menjadi faktor terakhir dalam membentuk regulasi emosi, orang yang memiliki kepribadian neuroticism akan memiliki regulasi emosi yang rendah.

4. Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam

Perspektif islam menekankan bahwa para penganutnya sangat dianjurkan untuk mengelola emosi dengan baik dan sebaliknya, umat islam sangat dilarang untuk mengekspresikan emosi dalam keadaan marah yang tidak terkendali. Hal ini sejalan dengan hadits Rasulullah SAW. Yang artinya “Barangsiapa yang menahan amarahnya padahal ia mampu melakukannya, niscaya Allah akan memenuhi hatinya dengan rasa aman pada hari kiamat” (HR. Ibnu Asakir).

Hadits Rasulullah SAW diatas mengandung pesan kepada umatnya agar mampu mengendalikan dan mengelola emosi dengan baik, walaupun keadaan saat tidak menyenangkan bagi dirinya, karena pengelolaan yang emosi tidak baik akan dapat membawa individu ke kehidupan yang aman dan menguntungkan, baik di dunia maupun di akhirat. Dalam hadis yang lain Rasulullah bersabda,

وقال أبو هريرة قال النبي صلى الله عليه وسلم لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ وَإِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ
عِنْدَ الْغَضَبِ

“Abu Hurairah RA berkata, Nabi Muhammad SAW bersabda, ‘Seseorang disebut sebagai kuat perkasa bukan karena duel. Orang yang kuat perkasa

ialah orang yang mampu mengendalikan diri ketika marah,”” (HR Al-Bukhari nomor 6114 dan Muslim nomor 2609).

Hadits ini menegaskan bahwa ukuran kekuatan seseorang bukanlah kemampuan fisiknya, melainkan kemampuan menguasai diri terutama di saat emosi memuncak. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan sejati terletak pada kendali diri, bukan pada kekuatan jasmani.

Sejalan dengan perspektif psikologi modern, ajaran Rasulullah tersebut selaras dengan konsep regulasi emosi, yaitu kemampuan seseorang dalam mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosinya secara sehat. Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi baik akan mampu mengelola rasa marah, bosan, atau stres tanpa harus melampiaskannya pada tindakan negatif. Sebaliknya, ketika regulasi emosi rendah, individu cenderung mencari pelampiasan instan, misalnya dengan melakukan *cyberloafing* seperti membuka media sosial atau menonton hiburan saat perkuliahan.

Hadits tersebut menegaskan bahwa Islam sejak dahulu telah mengajarkan pentingnya regulasi emosi sebagai bagian dari kekuatan diri. Ajaran ini tidak hanya relevan dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga selaras dengan temuan psikologi modern tentang pentingnya pengendalian emosi untuk mencegah perilaku yang merugikan, termasuk perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa.

C. Pengaruh Regulasi Emosi dengan *Cyberloafing*

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengatur, mengenali, dan merespon emosi mereka dengan cara yang sehat dan produktif. Regulasi emosi juga penting dalam konteks pengajaran, termasuk bagi guru sekolah luar biasa yang mengajar murid dengan kebutuhan khusus (Agustin, 2023). Regulasi emosi yang dimiliki masing-masing individu dapat berbeda dipengaruhi oleh berbagai faktor, meliputi perbedaan tujuan yang ditetapkan individu, kebiasaan atau seringnya individu mampu meregulasi emosi, dan kemampuan umum yang dimiliki oleh individu itu sendiri (Gross & Thompson, 2007).

Regulasi emosi bisa dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk mengenali, mengontrol, dan mengekspresikan emosinya dengan cara yang tepat. Bagi mahasiswa, kemampuan ini sangat penting, terutama ketika menghadapi berbagai tekanan di bangku kuliah, misalnya rasa bosan saat materi terasa berat, stres karena banyak tugas, atau cemas menjelang ujian. Kalau mahasiswa punya regulasi emosi yang baik, mereka bisa lebih tenang menghadapi situasi tersebut tanpa harus melampiaskan perasaan negatifnya ke hal-hal yang tidak ada hubungannya dengan belajar.

Sebaliknya, kalau mahasiswa belum bisa mengatur emosinya dengan baik, biasanya mereka lebih mudah mencari pelarian. Salah satu bentuk pelarian yang sering dilakukan adalah *cyberloafing* menurut Blanchard & Henle (2008) perilaku *cyberloafing* adalah penggunaan internet yang ada pada organisasi atau perusahaan dengan sengaja digunakan karyawan selama jam kerja untuk kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan pekerjaan. jadi menggunakan internet untuk keperluan pribadi ketika sedang kuliah. Misalnya, membuka media sosial saat merasa bosan, menonton video hiburan ketika tidak tertarik dengan materi, atau bahkan belanja online saat dosen sedang menjelaskan. Aktivitas ini mungkin terasa menyenangkan sesaat, tapi sebenarnya bisa mengganggu konsentrasi, menurunkan fokus belajar, dan pada akhirnya merugikan diri sendiri.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara regulasi emosi dan *cyberloafing*. Semakin baik regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa, semakin kecil kemungkinan mereka terdorong untuk melakukan *cyberloafing*, karena mereka mampu mengelola rasa bosan atau stres dengan cara yang lebih sehat. Sebaliknya, semakin lemah regulasi emosi, semakin besar kecenderungan mahasiswa untuk melakukan *cyberloafing* sebagai bentuk pelarian dari emosi negatif yang tidak terkontrol.

D. Kerangka Berfikir



Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir

E. Hipotesis

Secara keseluruhan hipotesis berarti dibawah kebenaran (belum tentu benar) dan baru dapat diangkat menjadi suatu kebenaran jika memang telah disertai dengan bukti-bukti. (Arikunto, 2000). Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus uji secara empiris. Hipotesis menyatakan hubungan apa yang kita cari atau ingin kita pelajari. Hipotesis adalah keterangan sementara dari hubungan fenomena-fenomena yang kompleks.

Berdasarkan kajian teori diatas, maka peneliti mengajukan hipotesis yang dirumuskan sebagai berikut:

H1 : Terdapat Pengaruh antara antara regulasi emosi dengan *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi angkatan 2023 UIN Maliki Malang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode ini pengerjaannya dengan cara mengumpulkan data yang nantinya data tersebut menjadi dalam bentuk angka. Menurut Sugiyono (2015), metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan instrumen dan analisis data yang bersifat kuantitatif/statistik untuk menguji hipotesis.

B. Identifikasi Variable Penelitian

Penelitian yang berjudul Pengaruh Regulasi Emosi terhadap *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2023 UIN Maliki Malang, terdapat dua variabel yaitu:

1. Variabel Bebas (*independent variable*)

Variabel bebas, atau yang disebut juga *independent variable*, adalah variabel yang diduga menjadi penyebab, mempengaruhi, atau memberikan efek terhadap suatu hasil (John, 2013). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah regulasi emosi (X1)

2. Variabel Terikat (*dependent variable*)

Variabel terikat, atau *dependent variable*, merupakan variabel yang bergantung pada variabel bebas dan menjadi akibat dari pengaruh yang diberikan (Creswell, 2013). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *cyberloafing* (Y)

C. Definisi Operasional

1. *Cyberloafing*

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

peneliti berdasarkan aspek aspek browsing, email/whatsapp, dan social media.

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kondisi psikologis seseorang untuk mengendalikan emosi yang dimilikinya sehingga emosi tersebut dapat tersampaikan dengan baik. Regulasi emosi yang baik yaitu ketika seseorang memiliki kemampuan untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Variabel regulasi emosi diukur menggunakan skala regulasi emosi yang berisi aspek regulasi emosi yaitu aspek strategi untuk meregulasi emosi, aspek perilaku yang diarahkan pada tujuan, aspek kontrol respon emosional, dan aspek penerimaan respon emosional.

D. Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2019) populasi merupakan suatu daerah generalisasi yang terdiri dari objek yang mempunyai kualitas dan ciri-ciri tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tertentu (Sugiyono, 2019). Subjek tersebut yang akan menjadi dasar dalam pengambilan sampel untuk digunakan sebagai bahan pemilihan responden. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel non-probabilitas dimana peneliti secara sengaja memilih partisipan atau subjek yang memiliki karakteristik atau kriteria tertentu yang relevan dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa psikologi angkatan 2023 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang yang berjumlah 311 mahasiswa. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Arikunto (2013) yang menyatakan bahwa apabila jumlah populasi lebih dari 100, maka pengambilan sampel dapat dilakukan sebesar 10–15% atau 20–25% dari total populasi. Pedoman tersebut dipilih karena penelitian ini

bersifat kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk melihat kecenderungan hubungan antarvariabel, sehingga tidak menuntut pengambilan seluruh populasi namun tetap memerlukan sampel yang representatif.

Berdasarkan acuan tersebut, peneliti mengambil 20% dari total populasi agar karakteristik populasi tetap terwakili secara memadai serta untuk menjaga efisiensi pengumpulan data tanpa mengurangi kekuatan analisis statistik. Perhitungan sampel dilakukan dengan rumus $20\% \times 311$ sehingga diperoleh jumlah 62,2 yang kemudian dibulatkan ke atas menjadi 67 responden. Pembulatan ini dilakukan untuk meningkatkan kecukupan jumlah sampel sehingga analisis data menjadi lebih stabil dan hasil pengujian statistik lebih optimal.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui angket (kuesioner). Angket merupakan instrumen penelitian yang berisi sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden mengenai kondisi, pengetahuan, serta karakteristik dirinya (Arikunto, 2013). Angket digunakan sebagai sumber data utama dan disebarkan kepada subjek penelitian karena dinilai efektif dan efisien dalam menjangkau jumlah responden yang relatif besar serta memungkinkan pengumpulan data secara sistematis dalam waktu yang terbatas.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner berbentuk skala psikologis. Skala tersebut memuat serangkaian pernyataan yang dirancang untuk mengungkap konstruk atau konsep psikologis tertentu yang mencerminkan aspek-aspek perilaku dan karakteristik individu (Azwar, 2012). Skala yang digunakan merupakan modifikasi dari skala Likert dengan empat pilihan respons, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Instrumen penelitian ini terdiri atas dua skala, yaitu skala Regulasi Emosi dan skala *Cyberloafing*. Masing-masing variabel dijabarkan ke dalam sejumlah indikator yang selanjutnya dikembangkan menjadi butir-butir pernyataan, dengan seluruh item disusun dalam bentuk favorable (pernyataan positif).

Tabel 3.1 Penentuan Nilai Skala

Pilihan Jawaban	Favorable
Sangat Setuju	4
Setuju	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

F. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan skala *cyberloafing* dan regulasi emosi yang mengadopsi dari alat ukur yang telah sudah dilakukan uji coba sebelumnya.

1. Skala *Cyberloafing*

Pada penelitian ini peneliti menyusun skala *cyberloafing* yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang di kemukaan oleh Lim (dalam buku Blau, Yang, & Word-cook, 2006) dalam Wahid (2021).

Tabel 3.2 *Blueprint* Skala *Cyberloafing*

Aspek	Indikator	Favorable	Total
<i>Browsing</i>	Belanja online	1,2,3	3
	Membuka situs hiburan	4,5,6	3
<i>E-Mail/whatsapp</i>	Mengirim/membalas pesan	7,8,9	3
	Scroling story <i>WhatsApp</i>	10,11,12	3
<i>Sosial media</i>	Menggunakan aplikasi visual dinamis (tiktok,youtube, dll)	13	1
	Menggunakan aplikasi media sosial bertukar pesan (Telegram, messenger, dll)	14	1
	Menggunakan aplikasi musik	15	1
Jumlah			15

2. Skala Regulasi Emosi

Pada penelitian ini peneliti menyusun skala regulasi emosi yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang di kemukaan oleh Gross dalam Kamilah & Rahmasari (2023).

Tabel 3.3 Blueprint Skala Regulasi Emosi

Aspek	Indikator	Favorable	Total
<i>Strategies to emotion regulation (strategies)</i>	Keyakinan individu	1,2,3	3
	Kemampuan problem solving	4,5,6	3
<i>Engaging in goal directed behavior (goals)</i>	Berfikir dan beraktifitas dengan baik	7,8,9	3
<i>Control emotional responses (impulse)</i>	Mengontrol emosi (fisiologis, perilaku, dan nada suara)	10,11,12	3
<i>Acceptance of emotional response (acceptance)</i>	Menerima kondisi semua kondisi	13,14,15	3
Jumlah			15

G. Validitas Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas merupakan derajat ketepatan suatu instrumen dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Instrumen yang valid akan menghasilkan data yang benar dan sesuai dengan tujuan penelitian. Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa validitas adalah tingkat keakuratan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Dengan kata lain, instrumen yang valid benar-benar mampu menggambarkan kondisi objek penelitian secara tepat.

Sugiyono (2018) juga menambahkan bahwa validitas instrumen dapat diuji melalui dua pendekatan, yaitu validitas isi (*content validity*) dan validitas konstruk (*construct validity*). Validitas isi menekankan sejauh mana butir-butir instrumen telah mencakup seluruh aspek yang hendak diukur, sedangkan validitas konstruk berfokus pada keterkaitan antara indikator dan konsep teoritis yang melandasinya.

Uji validitas dalam penelitian ini, dilakukan menggunakan teknik subjek terpakai, yaitu dengan menguji instrumen langsung pada responden yang menjadi sampel penelitian. Perhitungan validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment, di mana nilai korelasi antara setiap butir pertanyaan dibandingkan dengan skor total variabel. Suatu butir dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar daripada r tabel pada taraf signifikansi 5% ($p < 0,05$). Dengan menggunakan teknik subjek terpakai, validitas instrumen dapat dinilai lebih akurat karena pengujian dilakukan pada subjek yang merepresentasikan populasi penelitian secara langsung (Sugiyono, 2017).

a. Skala *Cyberloafing*

Tabel 3.4 Validitas Skala *Cyberloafing* Uji Terpakai

Item	Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
1	.616	.000	Valid
2	.635	.000	Valid
3	.748	.000	Valid
4	.732	.000	Valid
5	.668	.000	Valid
6	.666	.000	Valid
7	.544	.000	Valid
8	.581	.000	Valid
9	.383	.001	Valid
10	.606	.000	Valid
11	.738	.000	Valid
12	.640	.000	Valid
13	.529	.000	Valid
14	.765	.000	Valid
15	.608	.000	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas, seluruh item memiliki nilai *Pearson Correlation* di atas 0,30 dengan signifikansi 0,000–0,001 ($p < 0,05$), sehingga seluruh butir dinyatakan valid. Rentang korelasi 0,383 hingga 0,765 menunjukkan bahwa hubungan item dengan skor total berada pada kategori sedang hingga kuat. Dengan demikian, semua item dianggap layak dan dapat digunakan dalam penelitian.

b. Skala Regulasi Emosi

Tabel 3.5 Validitas Skala Regulasi Emosi Uji Terpakai

Item	Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
1	.649	.000	Valid
2	.823	.000	Valid
3	.737	.000	Valid
4	.522	.000	Valid
5	.582	.000	Valid
6	.751	.000	Valid
7	.744	.000	Valid
8	.501	.000	Valid
9	.603	.000	Valid
10	.655	.000	Valid
11	.512	.000	Valid
12	.513	.000	Valid
13	.511	.000	Valid
14	.626	.000	Valid
15	.407	.001	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas, seluruh item memiliki nilai *Pearson Correlation* di atas 0,30 dengan signifikansi 0,000–0,001 ($p < 0,05$), sehingga seluruh butir dinyatakan valid. Rentang korelasi yang berkisar antara 0,407 hingga 0,823 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan item dengan skor total berada pada kategori sedang hingga sangat kuat. Dengan demikian, seluruh item layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah konsistensi suatu instrumen dalam mengukur sesuatu. Instrumen dikatakan reliabel apabila digunakan berkali-kali untuk mengukur objek yang sama tetap memberikan hasil yang relatif sama. Menurut Sugiyono (2017), reliabilitas menunjukkan sejauh mana instrumen penelitian dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data. Instrumen yang reliabel tidak akan menghasilkan data yang berbeda secara signifikan meskipun digunakan dalam waktu yang berbeda.

Sugiyono (2018) menjelaskan bahwa uji reliabilitas dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya adalah menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Jika nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$, maka instrumen dianggap reliabel. Semakin tinggi nilai alpha mendekati 1,00, semakin tinggi pula tingkat reliabilitas instrumen tersebut.

Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan bantuan program SPSS menggunakan metode *Cronbach's Alpha*. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan dalam instrumen memiliki nilai alpha di atas 0,60, sehingga instrumen penelitian dapat dinyatakan reliabel sesuai kriteria yang dikemukakan oleh Sugiyono (2017).

Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas

Klasifikasi	Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
<i>Cyberloafing</i>	0.877	Reliabel
Regulasi Emosi	0.879	Reliabel

H. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Tujuannya adalah untuk mendapatkan kesimpulan dari hasil penelitian. Data mentah yang telah diperoleh kemudian dianalisis dengan mencari beberapa tahapan, yaitu:

1. Uji Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui karakteristik responden. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan data yang telah didapatkan peneliti berupa angka-angka. Analisis deskripsi berkaitan dengan kategorisasi data, dimana bertujuan untuk mengelompokkan individu pada jenjang tertentu berdasarkan suatu kontinum yang sesuai dengan atribut yang diukur. Data mentah yang diperoleh peneliti akan diolah melalui beberapa tahapan yakni mencari mean, standar deviasi, nilai minimum dan maksimum dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics 22 for windows*.

Selanjutnya adalah menentukan kategorisasi bertujuan untuk menempatkan individu dalam suatu kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Dimulai dari kategorisasi tinggi, sedang dan rendah. Kategorisasi ini dengan menggunakan rumus seperti dibawah ini:

Tabel 3.7 Kategorisasi Data

Kriteria Jenjang	Kategori
$X > M + 1 SD$	Tinggi
$M - 1 SD \leq X \leq M + 1 SD$	Sedang
$X < M - 1 SD$	Rendah

Setelah didapatkan kategorisasi data, maka dapat dilakukan analisis prosentase dengan dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics 22 for windows*.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sebenarnya normal atau tidak. Pedoman yang digunakan untuk normal tidaknya sebaran adalah jika $p \text{ (Sig.)} > 0,05$ maka data dikatakan normal, sedangkan apabila $p \text{ (Sig.)} < 0,05$ maka data dikatakan tidak normal Azwar (2018).

Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics 22 for windows*.

b. Uji Linieritas

Uji Linieritas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linier tidaknya suatu distribusi data penelitian. Jika kolom *linearity* nilai probabilitas nya atau $p < 0,05$, maka dapat dikatakan linier. Uji linieritas diuji dengan menggunakan *Compare mean test for Linearity* dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics 22 for windows*.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Regresi Linear Sederhana

Penelitian ini menggunakan dua variabel. Satu variabel terikat (Y) dan satu lagi variabel bebas (X) yang mana kedua variabel ini menggunakan data skala. Sehingga penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana. Analisis ini digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari variabel X terhadap variabel Y. Data mentah yang diperoleh peneliti akan diolah melalui beberapa tahapan yakni mencari kategorisasi dengan perhitungan manual, selanjutnya mencari jumlah persentase tiap kategori dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics 22 for windows*.

b. Uji Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi menjelaskan variasi pengaruh variabel-variabel bebas terhadap variabel terikatnya. Dengan kata lain, koefisien determinasi menunjukkan proporsi pengaruh seluruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini, digunakan nilai R-Square untuk mengukur koefisien determinasi karena terdapat lebih dari satu variabel bebas. Analisis regresi linear berganda diperlukan untuk memenuhi syarat ini, harus dilakukan, sehingga peneliti dapat mengevaluasi koefisien determinasi dalam menafsirkan hasilnya.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambar Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 67 mahasiswa Psikologi angkatan 2023 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Gambaran subjek penelitian dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. 1 Gambaran Subjek Penelitian

Kategori	Frequency	Persenan
Jenis Kelamin :		
Pempuan	45	67,2%
Laki-Laki	22	32,8%
Usia :		
19 Tahun	5	7,5%
20 Tahun	37	55,2%
21 Tahun	19	28,3%
22 Tahun	4	6%
23 Tahun	2	3%

Berdasarkan hasil tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah perempuan, yaitu 45 orang (67,2%), sedangkan laki-laki berjumlah 22 orang (32,8%). Pada Kategori usia, mayoritas responden berusia 20 tahun dengan jumlah 37 orang (55,2%), diikuti oleh usia 21 tahun sebanyak 19 orang (28,3%). Sementara itu, responden berusia 19 tahun berjumlah 5 orang (7,5%), usia 22 tahun sebanyak 4 orang (6%), dan usia 23 tahun sebanyak 2 orang (3%). Data ini memperlihatkan bahwa responden didominasi oleh mahasiswa usia 20–21 tahun

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 04 – 13 November 2025 secara daring. Pengumpulan data melalui Google Form yang disebarakan menggunakan platfom WhatsApp. Adapun prosedur dan administrasi pengambilan data, yaitu:

1. Peneliti terlebih dahulu meminta izin terlebih dahulu kepada pihak Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berlokasi di Kampus 1. Dalam proses ini, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian yang akan dilakukan.
2. Setelah mendapatkan izin, peneliti meminta informasi dari pihak administrasi Fakultas Psikologi yang dapat menunjang penelitian seperti, jumlah mahasiswa angkatan 2023.
3. Peneliti kemudian menghubungi salah satu mahasiswa angkatan 2023 untuk menjelaskan maksud dan tujuan penelitian. Salah satu Mahasiswa angkatan 2023 diminta membantu menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa angkatan 2023 melalui grup WhatsApp.
4. Peneliti memantau proses pengisian kuesioner untuk memastikan bahwa semua mahasiswa telah mengisi dengan lengkap.
5. Data yang telah terkumpul disimpan dengan menjaga kerahasiaan identitas responden. Peneliti memastikan data digunakan hanya untuk keperluan penelitian dan sesuai dengan etika penelitian.

C. Hasil Penelitian

1. Uji Deskriptif

Uji deskriptif digunakan untuk menganalisis dan menyajikan data secara terstruktur agar mudah dipahami. Statistik seperti mean, standar deviasi dan pengelompokkan data membantu menggambarkan karakteristik sampel atau populasi penelitian.

a. Skor Empirik

1) *Cyberloafing*

Tabel 4. 2 Skor Empirik *Cyberloafing*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Browsing	67	1	4	2,42	,640
E-Mail/WhatsApp	67	1	4	2,27	,511
Sosial Media	67	1	4	2,73	,677

Berdasarkan Tabel 4.2, hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan gambaran skor empirik pada masing-masing aspek

cyberloafing yang meliputi *browsing*, *e-mail/WhatsApp*, dan penggunaan media sosial. Jumlah responden pada setiap aspek adalah sebanyak 67 mahasiswa, dengan rentang skor minimum sebesar 1 dan skor maksimum sebesar 4, yang menunjukkan bahwa seluruh kategori respons digunakan oleh responden.

Aspek Sosial Media memiliki nilai rata-rata (mean) tertinggi, yaitu sebesar 2,73 dengan standar deviasi 0,677, sehingga menunjukkan bahwa aspek *cyberloafing* yang paling dominan dilakukan oleh mahasiswa selama proses perkuliahan. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung lebih sering melakukan aktivitas non-akademik berbasis media sosial dibandingkan bentuk *cyberloafing* lainnya. Aspek *Browsing* berada pada urutan berikutnya dengan nilai *mean* sebesar 2,42 dan standar deviasi 0,640, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa juga cukup sering melakukan aktivitas penelusuran internet untuk kepentingan di luar akademik. Sementara itu, aspek *E-Mail/WhatsApp* menunjukkan nilai *mean* terendah, yaitu sebesar 2,27 dengan standar deviasi 0,511, yang menandakan bahwa penggunaan aplikasi pesan instan atau surat elektronik selama perkuliahan relatif lebih rendah dibandingkan aspek *cyberloafing* lainnya.

2) Regulasi Emosi

Tabel 4. 3 Skor Empirik Regulasi Emosi

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Strategies</i>	67	2	4	2,84	,515
<i>Goals</i>	67	2	4	2,90	,535
<i>Impulse</i>	67	1		3,10	,438
<i>Acceptance</i>	67	2	4	3,11	,452

Berdasarkan Tabel 4.3, hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan gambaran skor empirik regulasi emosi pada mahasiswa Psikologi angkatan 2023. Jumlah responden pada setiap aspek regulasi

emosi adalah sebanyak 67 mahasiswa, dengan rentang skor minimum antara 1 hingga 2 dan skor maksimum sebesar 4, yang menunjukkan variasi tingkat kemampuan regulasi emosi di antara responden.

Aspek *Acceptance* menunjukkan nilai rata-rata (mean) tertinggi, yaitu sebesar 3,11 dengan standar deviasi 0,452. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa relatif memiliki kemampuan yang baik dalam menerima kondisi emosional yang dialami, baik emosi positif maupun negatif. Selanjutnya, aspek *Impulse* juga menunjukkan nilai mean yang tinggi, yaitu sebesar 3,10 dengan standar deviasi 0,438, yang menandakan bahwa mahasiswa cukup mampu mengendalikan respons emosional, baik secara fisiologis, perilaku, maupun ekspresi emosi yang muncul.

Aspek *Goals* memiliki nilai mean sebesar 2,90 dengan standar deviasi 0,535, yang menunjukkan bahwa mahasiswa berada pada tingkat cukup baik dalam mempertahankan fokus dan aktivitas yang diarahkan pada tujuan meskipun berada dalam kondisi emosional tertentu. Sementara itu, aspek *Strategies* memiliki nilai mean sebesar 2,84 dengan standar deviasi 0,515, yang merupakan nilai terendah dibandingkan aspek regulasi emosi lainnya. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan strategi kognitif dan pemecahan masalah untuk meregulasi emosi masih relatif lebih rendah dibandingkan aspek regulasi emosi yang lain.

b. Skor Hipotetik

Tabel 4. 4 Skor Hipotetik *Descriptive Statistic*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Cyberloafing</i>	67	21	57	36,25	7,516
Regulasi Emosi	67	33	60	44,40	6,065

Tabel 4.4 Menunjukkan bahwa skor hipotetik untuk *cyberloafing* (X) dan regulasi emosi (Y). Berdasarkan data hipotetik,

kemungkinan melakukan kategorisasi data untuk mendeskripsikan lebih lanjut terkait kategori setiap variabel.

c. Kategorisasi Data

1) *Cyberloafing*

Tabel 4. 5 Kriteria Kategorisasi Data *Cyberloafing*

Kriteria Jenjang	Hasil	Kategori
$X > M + 1 SD$	$X > 44$	Tinggi
$M - 1 SD \leq X \leq M + 1 SD$	$29,5 \leq X \leq 43,5$	Sedang
$X < M - 1 SD$	$X < 29$	Rendah

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *cyberloafing*, perilaku mahasiswa dibagi ke dalam tiga tingkat, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Mahasiswa yang memiliki skor di atas 44 termasuk kategori tinggi, yang menunjukkan kecenderungan lebih sering membuka media sosial, mencari hiburan, atau mengakses aplikasi lain di luar kebutuhan perkuliahan sehingga mudah terdistraksi saat belajar. Skor antara 29,5 hingga 43,5 masuk dalam kategori sedang, di mana mahasiswa masih melakukan *cyberloafing* tetapi pada tingkat yang lebih wajar, biasanya hanya sebagai selingan ketika merasa jenuh atau membutuhkan jeda. Sementara itu, mahasiswa dengan skor di bawah 29 termasuk kategori rendah, yang berarti mereka jarang melakukan aktivitas online yang tidak berhubungan dengan perkuliahan dan cenderung lebih mampu menjaga fokus selama proses belajar. Klasifikasi ini disusun berdasarkan nilai mean (M) dan standar deviasi (SD) sehingga dapat memberikan gambaran umum mengenai kecenderungan *cyberloafing* mahasiswa dalam penelitian ini.

Tabel 4. 6 Tingkat Kategori Cyberloafing

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	10	14.9	14.9	14.9
	Sedang	47	70.1	70.1	85.1
	Rendah	10	14.9	14.9	100.0
	Total	67	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.6, terlihat bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, yakni sebanyak 47 orang (70,1%). Selain itu, masing-masing 10 orang (14,9%) termasuk dalam kategori tinggi dan rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa cukup sering melakukan *cyberloafing*, namun masih dalam batas yang tidak terlalu berlebihan. Di sisi lain, masih ada mahasiswa yang berada pada kategori tinggi dan lebih sering melakukan aktivitas online di luar kebutuhan perkuliahan, serta mahasiswa dalam kategori rendah yang relatif mampu membatasi diri saat mengikuti kegiatan akademik. Secara keseluruhan, hasil ini memberikan gambaran bahwa tingkat *cyberloafing* mahasiswa cenderung berada pada level sedang.

Tabel 4. 7 Tingkat Cyberloafing Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kategorisasi Cyberloafing			Total
	Tinggi	Sedang	Rendah	
Perempuan	5 (11,1%)	34 (75,6%)	6 (13,3%)	45 (100%)
Laki-laki	5 (22,7%)	13 (59,1%)	4 (18,2%)	22 (100%)
Total	10 (14,9%)	47 (70,1%)	10 (14,9%)	67 (100%)

Berdasarkan Tabel 4.7, tingkat perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi angkatan 2023 menunjukkan bahwa sebagian besar responden, baik laki-laki maupun perempuan, berada pada kategori *cyberloafing* sedang. Pada mahasiswa perempuan, sebanyak 34 orang (75,6%) berada pada kategori sedang, 6 orang

(13,3%) pada kategori rendah, dan 5 orang (11,1%) pada kategori tinggi. Sementara itu, pada mahasiswa laki-laki, mayoritas juga berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 13 orang (59,1%), 4 orang (18,2%) pada kategori rendah dan 5 orang (22,7%) pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* pada kedua kelompok jenis kelamin cenderung berada pada tingkat sedang selama proses perkuliahan.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan dan laki-laki memiliki jumlah yang sama pada kategori *cyberloafing* tinggi, yaitu masing-masing sebanyak lima orang. Namun, jika ditinjau berdasarkan proporsi dalam masing-masing kelompok, mahasiswa laki-laki menunjukkan persentase *cyberloafing* tinggi yang lebih besar dibandingkan mahasiswa perempuan.

Kategori *cyberloafing* rendah didominasi oleh mahasiswa perempuan dari segi jumlah, sementara mahasiswa laki-laki menunjukkan persentase yang relatif lebih tinggi. Secara umum, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori *cyberloafing* sedang, baik pada mahasiswa perempuan maupun laki-laki. Temuan ini menunjukkan bahwa perbedaan perilaku *cyberloafing* berdasarkan jenis kelamin tidak tampak secara signifikan dan hanya memberikan gambaran deskriptif tanpa menunjukkan dominasi yang kuat pada salah satu kelompok.

2) Regulasi Emosi

Tabel 4. 8 Kriteria Kategorisasi Data Regulasi Emosi

Kriteria Jenjang	Hasil	Kategori
$X > M + 1 SD$	$X > 50$	Tinggi
$M - 1 SD \leq X \leq M + 1 SD$	$38,5 \leq X \leq 49,5$	Sedang
$X < M - 1 SD$	$X < 38$	Rendah

Berdasarkan tabel 4.8, kategorisasi regulasi emosi, data dibagi menjadi tiga tingkat, yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

Mahasiswa dengan skor di atas 50 termasuk dalam kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola emosi, menjaga kestabilan diri, serta menyesuaikan reaksi emosional ketika menghadapi situasi yang menekan. Selanjutnya, skor 38,5 hingga 49,5 berada pada kategori sedang, yang menggambarkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup memadai, meskipun dalam situasi tertentu mereka mungkin masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan perasaan atau mengatur respons emosional secara optimal. Sementara itu, mahasiswa yang memperoleh skor di bawah 38 masuk dalam kategori rendah, yang berarti mereka cenderung lebih sulit mengontrol emosi, kurang stabil dalam menghadapi tekanan, dan lebih rentan menunjukkan reaksi emosional yang tidak terkelola. Dengan menggunakan mean (M) dan standar deviasi (SD) sebagai dasar penentuan kategori, klasifikasi ini membantu menggambarkan variasi kemampuan regulasi emosi mahasiswa dalam penelitian ini.

Tabel 4. 9 Tingkat Kategorisasi Regulasi Emosi

<i>Frequency Percent</i>				<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Tinggi	12	17.9	17.9	17.9
	Sedang	48	71.6	71.6	89.6
	Rendah	7	10.4	10.4	100.0
	Total	67	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel kategorisasi regulasi emosi, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 48 orang (71,6%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik, meskipun dalam kondisi tertentu mereka masih dapat mengalami kesulitan dalam mengendalikan perasaan atau menata respons emosional secara optimal. Sementara itu, sebanyak 12 mahasiswa (17,9%) berada pada kategori tinggi, yang menandakan bahwa mereka

memiliki kemampuan yang lebih kuat dalam mengelola emosi, mempertahankan kestabilan diri, dan mengatur reaksi emosional ketika menghadapi tekanan atau situasi menantang. Di sisi lain, terdapat 7 mahasiswa (10,4%) yang masuk kategori rendah, yang menunjukkan bahwa sebagian kecil mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi dan lebih rentan menunjukkan reaksi emosional yang kurang terkelola. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi mahasiswa cenderung berada pada tingkat sedang.

Tabel 4. 10 Tingkat Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kategorisasi Regulasi Emosi			Total
	Tinggi	Sedang	Rendah	
Perempuan	7 (15,6%)	32 (71,7%)	6 (13,3%)	45 (100%)
Laki-laki	5 (22,7%)	16 (72,7%)	1 (4,5%)	22 (100%)
Total	12 (17,9%)	48 (71,6%)	7 (10,4%)	67 (100%)

Berdasarkan Tabel 4.10, tingkat regulasi emosi pada mahasiswa Psikologi angkatan 2023 menunjukkan bahwa sebagian besar responden, baik laki-laki maupun perempuan, berada pada kategori regulasi emosi sedang. Pada mahasiswa perempuan, sebanyak 32 orang (71,7%) berada pada kategori sedang, 6 orang (13,3%) pada kategori rendah, dan 7 orang (15,6%) pada kategori tinggi. Sementara itu, pada mahasiswa laki-laki, mayoritas juga berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 16 orang (72,7%), diikuti oleh 5 orang (22,7%) pada kategori tinggi dan 1 orang (4,5%) pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi pada kedua kelompok jenis kelamin cenderung berada pada tingkat sedang.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki persentase yang lebih besar pada kategori regulasi emosi

tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Sebaliknya, pada kategori regulasi emosi rendah, mahasiswa perempuan menunjukkan jumlah dan persentase yang lebih besar dibandingkan mahasiswa laki-laki. Meskipun demikian, secara umum sebagian besar mahasiswa berada pada kategori regulasi emosi sedang, baik pada mahasiswa perempuan maupun laki-laki. Temuan ini mengindikasikan bahwa perbedaan tingkat regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini bersifat deskriptif dan tidak menunjukkan perbedaan yang mencolok atau dominasi yang kuat pada salah satu kelompok.

2. Faktor Pembentuk Utama Variabel

a. *Cyberloafing*

Berikut ini adalah faktor pembentuk utama variabel *cyberloafing* berdasarkan aspek-aspeknya sebagai berikut:

- 1) $Browsing = \frac{972}{2433} = 0,40 \times 100\% = 40\%$
- 2) $E-mail/WhatsApp = \frac{912}{2433} = 0,37 \times 100\% = 37\%$
- 3) $Sosial Media = \frac{549}{2433} = 0,23 \times 100\% = 23\%$

Tabel 4. 11 Faktor Pembentuk Utama Variabel Cyberloafing

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
Browsing	972	2433	40%
Email/WhatsApp	912		37%
Sosial Media	549		23%

Berdasarkan Tabel 4.11, aspek *browsing* merupakan faktor yang paling dominan dalam membentuk perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa, dengan skor total aspek sebesar 972 dari total skor variabel 2433, atau setara dengan 40%. Temuan ini menunjukkan bahwa secara struktural, variabel *cyberloafing* paling banyak dibentuk oleh aktivitas penelusuran internet di luar kepentingan akademik, seperti membuka situs hiburan, berita, atau konten non-perkuliahan lainnya.

Dominannya aspek *browsing* mengindikasikan bahwa aktivitas penelusuran informasi di internet memiliki kontribusi terbesar dalam membentuk perilaku *cyberloafing* dibandingkan aspek lainnya. Kondisi ini mencerminkan bahwa kemudahan akses internet serta kebiasaan digital mahasiswa berperan penting dalam mendorong munculnya perilaku *cyberloafing* di lingkungan akademik.

b. Regulasi Emosi

Berikut ini adalah faktor pembentuk utama variabel regulasi emosi berdasarkan aspek-aspeknya sebagai berikut:

- 1) *Strategies to emotion regulation (strategies)* = $\frac{1143}{2975} = 0,3842 \times 100\% = 38,42\%$
- 2) *Engaging in goal directed behavior (goals)* = $\frac{583}{2975} = 0,1960 \times 100\% = 19,6\%$
- 3) *Control emotional responses (impulse)* = $\frac{623}{2975} = 0,2094 \times 100\% = 20,94\%$
- 4) *Acceptance of emotional response (acceptance)* = $\frac{629}{2975} = 0,2104 \times 100\% = 21,04\%$

Tabel 4. 12 Faktor Pembentuk Utama Variabel Regulasi Emosi

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
<i>Strategies to emotion regulation (strategies)</i>	1143	2975	38,42%
<i>Engaging in goal directed behavior (goals)</i>	583		19,6%
<i>Control emotional responses (impulse)</i>	623		20,94%
<i>Acceptance of emotional response (acceptance)</i>	626		21,04%

Berdasarkan Tabel 4.12, aspek *strategies to emotion regulation* (strategies) merupakan faktor pembentuk utama variabel regulasi emosi dengan skor total aspek sebesar 1143 dari total skor variabel 2975, atau setara dengan 38,42%. Temuan ini menunjukkan bahwa secara

struktural, variabel regulasi emosi pada mahasiswa paling banyak dibentuk oleh aspek strategi regulasi emosi dibandingkan aspek lainnya.

Dominannya aspek *strategies* mengindikasikan bahwa kontribusi terbesar dalam pembentukan regulasi emosi berasal dari kemampuan mahasiswa dalam menggunakan strategi kognitif dan perilaku untuk mengelola emosi secara sadar. Dibandingkan dengan aspek pengendalian impuls, penerimaan emosi, maupun perilaku yang diarahkan pada tujuan, aspek strategi memiliki peran paling besar dalam membentuk konstruk regulasi emosi pada mahasiswa Psikologi angkatan 2023.

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics 22 for windows*. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4.11 berikut ini

Tabel 4. 13 Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>Unstandardized Residual</i>
N		67
Normal Parameters ^{a,b}	<i>Mean</i>	,0000000
	<i>Std. Deviation</i>	7,41386322
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	,098
	<i>Positive</i>	,098
	<i>Negative</i>	-,047
Test Statistic		,098
Asymp. Sig. (2-tailed)		,186 ^c

Berdasarkan hasil pada tabel 4.11 diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,186. Secara umum, data dianggap berdistribusi normal jika nilai $p \text{ (Sig.)} > 0,05$. Dengan semikian data dalam penelitian

ini nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,186, yang nilai p (Sig.) $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variable bebas (regulasi emosi) dengan variable terikat (*cyberloafing*) memiliki hubungan linear atau tidak. Pengujian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak *SPSS 22 for Windows*. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka hubungan bersifat linear, sebaliknya jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka dikatakan tidak linear. Adapun hasil uji linearitas yang diperoleh pada tabel 4.12 berikut ini

Tabel 4. 14 Hasil Uji Linearitas

<i>Deviation from linearity</i>			
Variable	Populasi	Sig.	Keterangan
<i>Cyberloafing</i> *	67	0,030	Linear
Regulasi Emosi	67	0,034	Linear

Berdasarkan tabel 4.12 dapat diketahui bahwa hubungan antara regulasi emosi dan *cyberloafing* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,034 ($< 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variable tersebut tidak bersifat linear.

4. Uji Hipotesis

a. Persamaan Regresi Linier Sederhana

Analisis uji regresi linear berganda dilakukan dengan menggunakan *SPSS 22 for windows* untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi (X) terhadap *cyberloafing* (Y) yang dapat dilihat pada tabel 4.13

Tabel 4. 15 Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

<i>Coefficients^a</i>					
Model	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
1 (Constant)	27.199	6.793		4.004	.000
Regulasi Emosi	.204	.152	.165	1.345	.183

a. *Dependent Variable: Cyberloafing*

Berdasarkan tabel 4.13 hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa variabel *Regulasi Emosi* tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku *Cyberloafing* dengan nilai signifikansi sebesar 0,183 ($p > 0,05$). Nilai ini menunjukkan bahwa secara statistik, *Regulasi Emosi* tidak mampu menjelaskan variasi perilaku *Cyberloafing* pada mahasiswa dalam penelitian ini.

Tabel 4. 16 Hasil Uji Analisis Regresi Aspek *Regulasi Emosi*

<i>Coefficients^a</i>						
Model	<i>Unstandardized Coefficients</i>			<i>t</i>	<i>Sig.</i>	
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>			
1 (Constant)	9,777	3,102		3,152	,002	
Strategies	-,040	,185	-,017	-,217	,829	
Goals	-,141	,361	-,030	-,390	,698	
Impulse	1,742	,297	,473	5,873	,000	
Acceptance	1,866	,298	,504	6,261	,000	

a. *Dependent Variable: Cyberloafing*

Berdasarkan hasil pada Tabel 4.14, diketahui bahwa tidak seluruh aspek regulasi emosi berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Aspek *strategies* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,829 ($p > 0,05$) dengan koefisien beta sebesar -0,017, sedangkan aspek *goals* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,698 ($p > 0,05$) dengan koefisien beta sebesar -0,030. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam merancang strategi regulasi emosi serta mengarahkan perilaku pada tujuan belum memberikan pengaruh

yang signifikan terhadap kecenderungan melakukan *cyberloafing* selama perkuliahan.

Sebaliknya, aspek *impulse* dan *acceptance* menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *cyberloafing*. Aspek *impulse* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan koefisien beta sebesar 0,473, sedangkan aspek *acceptance* juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan koefisien beta sebesar 0,504. Temuan ini menunjukkan bahwa aspek *acceptance* merupakan aspek regulasi emosi yang paling dominan memengaruhi *cyberloafing*, diikuti oleh aspek *impulse*. Dengan demikian, semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam menerima respon emosional serta mengontrol dorongan emosional, maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk melakukan perilaku *cyberloafing* selama proses perkuliahan.

b. Uji Koefisien Determinasi

Uji Koefisien Determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur sejauh mana variabel independen dapat menjelaskan variasi pada variabel dependen secara keseluruhan. Semakin besar nilai R^2 , semakin baik kemampuan model penelitian dalam memprediksi hubungan antara variabel-variabel tersebut. Nilai R^2 berkisar antara 0 hingga 1. Jika nilai R^2 mendekati 0, maka variabel independen hanya sedikit menjelaskan variasi pada variabel dependen. Sebaliknya, jika nilai R^2 mendekati 1, maka variabel independen memiliki kontribusi yang signifikan dalam menjelaskan variasi variabel dependen. Hasil uji koefisien determinasi penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 4. 17 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.165 ^a	.027	.012	7.471

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi

b. Dependent Variable: Cyberloafing

Berdasarkan tabel 4.10 nilai R Square sebesar 0,027 menunjukkan bahwa regulasi emosi hanya mampu menjelaskan 2,7% perilaku *cyberloafing*, sehingga pengaruhnya sangat kecil dan sebagian besar perilaku *cyberloafing* (97,3%) lebih dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini diperkuat oleh Adjusted R Square sebesar 0,012 yang menandakan bahwa kemampuan model dalam menjelaskan *cyberloafing* sangat lemah.

D. Pembahasan

1. Tingkat Cyberloafing pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2023

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi angkatan 2023 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang secara umum berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan oleh mayoritas responden, yaitu sebanyak 47 mahasiswa (70,1%), yang berada pada kategori *cyberloafing* sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa cukup sering melakukan aktivitas penggunaan internet di luar kepentingan akademik selama perkuliahan, namun intensitasnya masih berada dalam batas yang relatif wajar dan tidak berlebihan.

Berdasarkan aspek *cyberloafing*, *browsing* merupakan faktor pembentuk utama perilaku *cyberloafing* dengan kontribusi 40% dari total skor variabel, diikuti oleh *email/WhatsApp* sebesar 37% dan sosial media sebesar 23%. Temuan ini menunjukkan bahwa secara struktural, variabel *cyberloafing* paling banyak dibentuk oleh aktivitas penelusuran internet di luar kepentingan akademik, seperti membuka situs hiburan, berita, atau konten non-perkuliahan lainnya. Dominannya aspek *browsing* menegaskan bahwa kemudahan akses internet dan kebiasaan digital mahasiswa berperan penting dalam mendorong munculnya perilaku *cyberloafing* di lingkungan akademik.

Secara deskriptif, penggunaan media sosial tetap menjadi aspek yang paling sering dilakukan mahasiswa dalam praktik *cyberloafing* sehari-hari, yang menunjukkan bahwa platform digital lebih sering

digunakan sebagai sarana hiburan, interaksi sosial, dan pelarian dari kejenuhan akademik. Temuan ini sejalan dengan hasil pra-penelitian serta penelitian Megawati et al. (2023) yang menyebutkan bahwa penggunaan media sosial merupakan bentuk *cyberloafing* yang paling sering dilakukan oleh mahasiswa pada fase awal perkuliahan. Kondisi ini juga relevan dengan karakteristik Generasi Z yang memiliki intensitas tinggi dalam penggunaan media sosial sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan jenis kelamin, hasil penelitian menunjukkan bahwa baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan sama-sama didominasi oleh kategori *cyberloafing* sedang. Meskipun jumlah mahasiswa laki-laki dan perempuan pada kategori *cyberloafing* tinggi sama secara absolut, secara proporsional mahasiswa laki-laki menunjukkan persentase yang lebih besar. Namun demikian, perbedaan tersebut tidak menunjukkan kesenjangan yang mencolok, sehingga perbedaan *cyberloafing* berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini dipahami sebagai gambaran deskriptif dan belum menunjukkan dominasi yang kuat pada salah satu kelompok. Secara keseluruhan, temuan ini memperkuat bahwa *cyberloafing* merupakan fenomena yang cukup umum terjadi di kalangan mahasiswa dan berkaitan erat dengan kebiasaan penggunaan internet dalam konteks akademik.

2. Tingkat Regulasi Emosi pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2023

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi pada mahasiswa Psikologi angkatan 2023 secara umum berada pada kategori sedang, dengan jumlah responden terbanyak sebanyak 48 mahasiswa (71,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup memadai, meskipun dalam situasi tertentu masih mengalami kesulitan dalam mengelola dan mengendalikan emosi secara optimal. Kondisi ini dapat dipahami mengingat mahasiswa berada pada tahap perkembangan dewasa awal, di mana tuntutan akademik, sosial, dan penyesuaian diri masih terus berlangsung.

Berdasarkan aspek regulasi emosi, *strategies to emotion regulation* (strategies) merupakan faktor pembentuk utama dengan kontribusi 38% dari total skor variabel, diikuti oleh *acceptance of emotional responses* sebesar 21% dan *control emotional responses* (impulse) sebesar 21%, sedangkan goals sebesar 20%. Dominannya aspek *strategies* menunjukkan bahwa kontribusi terbesar dalam pembentukan regulasi emosi berasal dari kemampuan mahasiswa dalam menggunakan strategi kognitif dan perilaku untuk mengelola emosi secara sadar. Dibandingkan aspek pengendalian impuls, penerimaan emosi, maupun perilaku yang diarahkan pada tujuan, aspek strategi memiliki peran paling besar dalam membentuk konstruk regulasi emosi mahasiswa.

Secara deskriptif, aspek *acceptance of emotional responses* menunjukkan nilai rata-rata tertinggi, diikuti oleh *control emotional responses* (impulse). Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa relatif mampu menerima kondisi emosional yang dialami serta cukup mampu mengendalikan respons emosional yang muncul. Temuan ini sejalan dengan pandangan Gross (2015) yang menyatakan bahwa penerimaan emosi merupakan salah satu komponen penting dalam regulasi emosi yang adaptif. Sebaliknya, aspek *strategies to emotion regulation* menunjukkan nilai rata-rata terendah, yang menandakan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menggunakan strategi kognitif atau perencanaan untuk mengelola emosi masih relatif lebih rendah dibandingkan aspek lainnya.

Berdasarkan jenis kelamin, baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan sama-sama didominasi oleh kategori regulasi emosi sedang. Meskipun mahasiswa laki-laki menunjukkan persentase yang lebih besar pada kategori regulasi emosi tinggi, sedangkan mahasiswa perempuan lebih banyak pada kategori rendah, perbedaan tersebut tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Dengan demikian, kemampuan regulasi emosi mahasiswa Psikologi angkatan 2023 secara umum berada pada tingkat menengah, yang mencerminkan kemampuan adaptasi emosional yang

cukup baik namun masih memerlukan penguatan, khususnya dalam penggunaan strategi regulasi emosi yang lebih efektif.

3. Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Cyberloafing pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2023

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa regulasi emosi secara keseluruhan tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi angkatan 2023. Temuan ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,183 ($p > 0,05$) serta nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,027, yang berarti bahwa regulasi emosi hanya mampu menjelaskan 2,7% variasi perilaku *cyberloafing*. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum regulasi emosi bukan faktor utama yang memengaruhi kecenderungan mahasiswa melakukan aktivitas daring di luar kepentingan akademik selama perkuliahan, dan sebagian besar perilaku *cyberloafing* dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti.

Analisis lebih lanjut berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi menunjukkan temuan yang lebih spesifik. Aspek *impulse* dan *acceptance* terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku *cyberloafing*, dengan aspek *acceptance* sebagai aspek yang paling dominan. Sedangkan aspek *strategies* dan *goals* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang kurang mampu menerima kondisi emosional yang dialami serta kesulitan mengendalikan dorongan emosional cenderung lebih mudah terdistraksi dan melakukan *cyberloafing* selama perkuliahan. *Cyberloafing* dalam konteks ini dapat dipahami sebagai bentuk respons perilaku yang muncul ketika mahasiswa belum sepenuhnya mampu mengelola emosi negatif atau dorongan internal secara adaptif, khususnya dalam situasi akademik yang menimbulkan kejenuhan atau tekanan.

Hasil ini sejalan dengan pandangan Ozler dan Polat (2012) serta Askew et al. (2014) yang menyebutkan bahwa *cyberloafing* sering muncul

sebagai respons terhadap kondisi emosional yang tidak nyaman, seperti bosan, jenuh, atau stres. Temuan ini juga mendukung penelitian Ningtias dan Magistarina (2023) yang menemukan bahwa stres akademik berhubungan positif dengan *cyberloafing*, sehingga memperkuat bahwa regulasi emosi khususnya penerimaan dan pengendalian impuls memiliki peran penting dalam mencegah perilaku *cyberloafing*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun regulasi emosi secara umum tidak berpengaruh signifikan terhadap *cyberloafing*, aspek-aspek tertentu dari regulasi emosi memiliki peran yang bermakna. Oleh karena itu, upaya pencegahan *cyberloafing* pada mahasiswa perlu difokuskan pada penguatan kemampuan menerima emosi dan mengendalikan impuls, serta mempertimbangkan faktor lain seperti kebiasaan digital, kejenuhan akademik, dan kontrol diri yang turut memengaruhi perilaku *cyberloafing*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “*Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Cyberloafing pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2023 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*”, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi angkatan 2023 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang secara umum berada pada kategori sedang. Mayoritas responden, yaitu 47 mahasiswa (70,1%), menunjukkan kecenderungan melakukan aktivitas penggunaan internet di luar kepentingan akademik selama perkuliahan dalam intensitas yang cukup sering, namun masih berada dalam batas yang relatif wajar. Ditinjau dari aspek *cyberloafing*, penggunaan media sosial merupakan aspek yang paling dominan, dibandingkan dengan *browsing* dan *e-mail/WhatsApp*. Temuan

ini menunjukkan bahwa *cyberloafing* telah menjadi bagian dari kebiasaan digital mahasiswa dalam konteks perkuliahan, khususnya sebagai bentuk pengalihan perhatian dan interaksi sosial.

2. Tingkat regulasi emosi pada mahasiswa Psikologi angkatan 2023 secara umum berada pada kategori sedang, dengan jumlah responden terbanyak sebanyak 48 mahasiswa (71,6%). Ditinjau dari aspek regulasi emosi, *acceptance of emotional responses* memiliki nilai rata-rata tertinggi, diikuti oleh *control emotional responses* (impulse), yang menunjukkan bahwa mahasiswa relatif mampu menerima kondisi emosional serta cukup mampu mengendalikan respons emosional yang muncul. Namun, aspek *strategies to emotion regulation* menunjukkan nilai rata-rata terendah, yang mengindikasikan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menggunakan strategi kognitif dan perencanaan untuk mengelola emosi masih perlu ditingkatkan. Secara keseluruhan, regulasi emosi mahasiswa berada pada tingkat cukup baik, namun belum sepenuhnya optimal.
3. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa regulasi emosi secara keseluruhan tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku *cyberloafing*, dengan nilai signifikansi sebesar 0,183 ($p > 0,05$) dan nilai koefisien determinasi R^2 sebesar 0,027, yang berarti regulasi emosi hanya menjelaskan 2,7% variasi perilaku *cyberloafing*. Namun, ketika dianalisis berdasarkan aspek-aspeknya, ditemukan bahwa aspek *impulse* dan *acceptance* memiliki pengaruh signifikan terhadap *cyberloafing*, dengan aspek *acceptance* sebagai aspek yang paling dominan, sedangkan aspek *strategies* dan *goals* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun regulasi emosi secara umum bukan faktor utama dalam menjelaskan *cyberloafing*, kemampuan menerima emosi dan mengendalikan dorongan emosional memiliki peran penting dalam kecenderungan mahasiswa melakukan *cyberloafing* selama perkuliahan.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Upaya yang dapat dilakukan untuk meminimalkan perilaku cyberloafing dan meningkatkan pengelolaan emosi pada mahasiswa adalah dengan memperhatikan serta mengembangkan aspek-aspek pembentuk utama dari masing-masing variabel yang diteliti, sebagai berikut.

- a. Aspek *browsing* sebagai faktor pembentuk utama variabel *cyberloafing* menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung melakukan penelusuran internet di luar kepentingan akademik selama proses perkuliahan. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk meningkatkan kesadaran diri dalam menggunakan akses internet secara lebih terarah, misalnya dengan membatasi aktivitas penelusuran non-akademik saat perkuliahan berlangsung dan memanfaatkan teknologi digital sesuai dengan tujuan pembelajaran agar konsentrasi belajar tetap terjaga.
- b. Aspek *strategies to emotion regulation* sebagai faktor pembentuk utama variabel regulasi emosi menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menggunakan strategi kognitif dan perilaku untuk mengelola emosi memiliki kontribusi paling besar dalam membentuk regulasi emosi. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi secara sadar, seperti melakukan penilaian ulang terhadap situasi yang menimbulkan emosi negatif, mengalihkan perhatian secara adaptif, serta merencanakan respons emosional yang lebih konstruktif agar tidak mudah terdistraksi dan terdorong melakukan *cyberloafing*.
- c. Berdasarkan aspek *acceptance* dan *impulse* terbukti berpengaruh signifikan terhadap perilaku *cyberloafing*, mahasiswa disarankan untuk meningkatkan kemampuan dalam menerima kondisi emosional yang dialami serta mengendalikan dorongan impulsif. Penguatan kedua kemampuan tersebut dapat membantu mahasiswa mengelola kejenuhan, kebosanan, dan tekanan akademik secara lebih adaptif,

sehingga kecenderungan melakukan *cyberloafing* selama perkuliahan dapat diminimalkan.

2. Bagi Institusi/Lembaga Akademik

Institusi pendidikan diharapkan dapat berperan aktif dalam menekan perilaku *cyberloafing* dan mendukung pengelolaan emosi mahasiswa secara optimal. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menyediakan program pendampingan atau pelatihan yang berfokus pada literasi digital, pengelolaan penggunaan gawai di lingkungan perkuliahan, serta pelatihan regulasi emosi dan manajemen diri bagi mahasiswa. Selain itu, dosen dan pihak institusi diharapkan dapat menciptakan suasana pembelajaran yang lebih interaktif dan menarik guna mengurangi kejenuhan akademik, serta memberikan aturan dan pengawasan yang jelas terkait penggunaan perangkat digital selama proses pembelajaran agar pemanfaatan teknologi lebih berorientasi pada tujuan akademik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan jumlah sampel yang lebih besar serta mempertimbangkan karakteristik responden yang lebih beragam. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berpotensi memiliki pengaruh lebih kuat terhadap perilaku *cyberloafing*, seperti *self-control*, kebiasaan digital, kejenuhan akademik, stres akademik, motivasi belajar, atau faktor situasional dalam lingkungan pembelajaran. Penelitian lanjutan juga dapat menggunakan desain penelitian yang berbeda, seperti pendekatan longitudinal agar dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika perilaku *cyberloafing* dan faktor-faktor psikologis yang memengaruhinya pada mahasiswa.

REFERENSI

- Agustin, I. (2023). *Pengaruh regulasi emosi terhadap kinerja mengajar guru Sekolah Luar Biasa di Kecamatan Kedungkandang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik cet-15*. Rineka Cipta
- 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 Behavior*, 36, 510–519. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.006>
- Azwar, S (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Budiarti, I., & Pratama, L. (2022). *Pengendalian diri, komitmen organisasional, dan perilaku cyberloafing terhadap kinerja karyawan (Studi pada jasa e-logistik bisnis di Bandung)*. JEMBA: Journal of Economics, Management, Business, and Accounting, 2(1), 37–46. <https://ojs.unikom.ac.id/index.php/jemba/index>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, James J. (2014). *Handbook Of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press. Ed.2.
- Hafizah, S., & Ra'iyati, S. (2022). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Perilaku Cyberslacking Mahasiswa. *Psycho Idea*, 21(2).
- Handayani, R., Taibe, P., & Minarni. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik dalam Pembelajaran Online pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1).

- John. C. W. (2013). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Kamilah, A. N., & Rahmasari, D. (2023). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Madya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 640–656.
- Kusumawardani, L., & Dinarti. (2021). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Character*, 9(7), 84–95.
- 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>
- Megawati, H., Rustyawati, R., Suryatri, R. D., & Kusumawardhani, S. J. (2023). Analisis faktor konfirmatori terhadap skala cyberloafing mahasiswa. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 12(1), 1–10.
- Ningtias, Y. C., & Magistarina, E. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research Volume*, 3(5), 10054–10062.
- Nurahmy, A., Lukman, & Nurdin, N. H. (2023). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dengan Perilaku Cyberslacking pada Mahasiswa di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 3(1).
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing phenomenon in organizations: determinants and 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
- Pramana, I. B. G. Y., Putri, P. R. A., Winayanti, R. D., Wistarini, N. N. I., & Pratidina, P. A. O. (2024). Peran Regulasi Emosi sebagai Moderator dalam Hubungan antara Stres Akademik dan Cyberslacking: Tantangan Sosial di Era Digital. *Jurnal Humanitas: Katalisator Perubahan dan Inovator Pendidikan*, 11(2).

- Pratama, M. Y. A. (2022). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi dan Psikometri*, 1(1), 45–54.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal psikologi sosial*, 15(1), 35-46.
- Rusmaladewi, D. R. I., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di program studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal pendidikan dan psikologi pintar harati*, 16(2), 33-46.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tibrizi, M. K. (2022). *Pengaruh self control terhadap perilaku cyberloafing saat pembelajaran daring pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Wahid, S. (2021). *Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku cyberloafing pada karyawan administrasi Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana (DP3AKB) Kota Balikpapan* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Wida, A. C. (2024). *Pengaruh self-control terhadap cyberloafing pada mahasiswa Psikologi Universitas Andalas* (Skripsi sarjana). Universitas Andalas.

LAMPIRAN LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala *Cyberloafing*

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian

SS : Sangat Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

No.	Item	SS	S	TS	STS
1	Saya membuka situs belanja online hanya untuk melihat produk tanpa tujuan membeli saat waktu kuliah.				
2	Saya mencari barang di toko online ketika sedang bosan di dalam kelas.				
3	Saya membuka situs belanja online untuk hiburan ketika perkuliahan terasa membosankan.				
4	Saya membuka situs hiburan seperti film atau game di tengah perkuliahan.				
5	Saya menonton video hiburan di internet ketika perkuliahan berlangsung.				
6	Saya mengakses situs hiburan untuk menghilangkan rasa jenuh saat perkuliahan.				
7	Saya membalas pesan WhatsApp pribadi ketika perkuliahan sedang berlangsung.				
8	Saya mengirim pesan kepada teman melalui WhatsApp saat perkuliahan berlangsung.				
9	Saya mengecek pesan WhatsApp untuk hal pribadi di tengah kegiatan kuliah.				
10	Saya melihat story WhatsApp teman saat sedang mengikuti kelas.				
11	Saya menikmati waktu dengan melihat story WhatsApp sebagai hiburan ketika perkuliahan.				

12	Saya membuka story WhatsApp ketika dosen sedang menjelaskan materi.				
13	Saya membuka TikTok atau YouTube untuk menonton video hiburan saat kuliah terasa menegangkan.				
14	Saya membuka Instagram atau Twitter untuk berinteraksi dengan teman ketika kegiatan perkuliahan sedang berlangsung.				
15	Saya mendengarkan musik melalui aplikasi digital untuk menenangkan diri saat merasa bosan di kelas.				

Lampiran 2 Skala Regulasi Emosi

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian

SS : Sangat Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju


S : Setuju

TS : Tidak Setuju

No.	Item	SS	S	TS	STS
1	Saya percaya mampu mengelola perasaan marah, sedih, dan cemas dengan baik.				
2	Saya yakin dapat tetap tenang saat menghadapi situasi yang membuat marah.				
3	Saya percaya diri menghadapi masalah tanpa melibatkan rasa kecewa berlebihan.				
4	Saya mampu menemukan solusi ketika menghadapi rasa marah dan kecewa.				
5	Saya mampu berpikir jernih ketika menghadapi tekanan emosi seperti stres karena tugas.				
6	Saya mampu mencari jalan keluar tanpa melibatkan rasa kesal dan sedih saat menghadapi masalah.				
7	Saya tetap berpikir positif saat suasana hati sedang tidak stabil.				
8	Saya tetap beraktivitas dengan baik meskipun sedang sedih dan marah.				
9	Saya mampu menyelesaikan tugas meskipun suasana hati sedang kurang baik.				
10	Saya dapat menenangkan diri ketika rasa marah dan kecewa mulai muncul.				
11	Saya berusaha mengontrol perilaku agar tidak bereaksi berlebihan saat marah.				
12	Saya menjaga intonasi suara agar tetap sopan ketika sedang emosi.				
13	Saya dapat menerima keadaan yang tidak sesuai dengan keinginan tanpa merasa terlalu kecewa dan marah				

14	Saya menerima kekurangan diri sendiri tanpa menyalahkan orang lain.				
15	Saya menerima bahwa tidak semua hal berjalan sesuai harapan.				

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Skripsi



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

Nomor : 1901/FPsi.1/PP.009/10/2025 02 Oktober 2025
Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim
malang
Jl. Gajayana No.50, Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota
Malang, Jawa Timur 65145
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,


Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : LISMINA HIDAYATI/210401110032
Tempat Penelitian : Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Judul Skripsi : Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Cyberloafing Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2023 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Dosen Pembimbing : 1. Dr. Andik Rony Irawan, M.Si.
2. Dr. Andik Rony Irawan, M.Si.
Tanggal Penelitian : 06-10-2025 s.d 20-10-2025
Model Kegiatan : Online

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan:
1. Wakil Dekan II dan III;
2. Ketua Prodi S1;
3. Kabag TU.

Lampiran 4 Uji Validitas

Skala Cyberloafing

Correlations

		C01	C02	C03	C04	C05	C06	C07	C08	C09	C010	C011	C012	C013	C014	C015	TotalC
C01	Pearson Correlation	1	.642**	.515**	.365**	.359**	.360**	.267*	.333**	.262*	.243*	.484**	.171	.138	.253*	.181	.616**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.003	.003	.003	.030	.006	.034	.050	.000	.169	.269	.040	.146	.000
	N	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
C02	Pearson Correlation	.642**	1	.739**	.409**	.293*	.409**	.267*	.389**	.238	.267*	.510**	.231	.020	.361**	.223	.635**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.001	.016	.001	.029	.001	.053	.029	.000	.060	.874	.003	.070	.000
	N	66	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
C03	Pearson Correlation	.515**	.739**	1	.453**	.409**	.573**	.254*	.377**	.219	.469**	.513**	.296*	.223	.503**	.457**	.748**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.001	.000	.038	.002	.074	.000	.000	.015	.069	.000	.000	.000
	N	66	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
C04	Pearson Correlation	.365**	.409**	.453**	1	.691**	.541**	.310*	.315**	.109	.255*	.502**	.435**	.418**	.508**	.478**	.732**
	Sig. (2-tailed)	.003	.001	.000		.000	.000	.011	.009	.381	.037	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	66	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
C05	Pearson Correlation	.359**	.293*	.409**	.691**	1	.550**	.282*	.325**	.159	.377**	.332**	.274*	.394**	.435**	.380**	.668**
	Sig. (2-tailed)	.003	.016	.001	.000		.000	.021	.007	.199	.002	.006	.025	.001	.000	.002	.000
	N	66	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
C06	Pearson Correlation	.360**	.409**	.573**	.541**	.550**	1	.322**	.283*	.010	.168	.319**	.359**	.327**	.451**	.529**	.666**

	Sig. (2-tailed)	.003	.001	.000	.000	.000		.008	.020	.938	.175	.009	.003	.007	.000	.000	.000
	N	66	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
C07	Pearson Correlation	.267*	.267*	.254*	.310*	.282*	.322**	1	.536**	.430**	.301*	.281*	.388**	.248*	.395**	.208	.544**
	Sig. (2-tailed)	.030	.029	.038	.011	.021	.008		.000	.000	.013	.021	.001	.043	.001	.092	.000
	N	66	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
C08	Pearson Correlation	.333**	.389**	.377**	.315**	.325**	.283*	.536**	1	.782**	.261*	.253*	.286*	.183	.359**	.185	.581**
	Sig. (2-tailed)	.006	.001	.002	.009	.007	.020	.000		.000	.033	.039	.019	.137	.003	.135	.000
	N	66	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
C09	Pearson Correlation	.262*	.238	.219	.109	.159	.010	.430**	.782**	1	.170	.188	.195	.136	.216	.003	.383**
	Sig. (2-tailed)	.034	.053	.074	.381	.199	.938	.000	.000		.168	.128	.115	.274	.079	.979	.001
	N	66	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
C010	Pearson Correlation	.243*	.267*	.469**	.255*	.377**	.168	.301*	.261*	.170	1	.617**	.413**	.378**	.495**	.329**	.606**
	Sig. (2-tailed)	.050	.029	.000	.037	.002	.175	.013	.033	.168		.000	.001	.002	.000	.007	.000
	N	66	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
C011	Pearson Correlation	.484**	.510**	.513**	.502**	.332**	.319**	.281*	.253*	.188	.617**	1	.598**	.394**	.604**	.321**	.738**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.006	.009	.021	.039	.128	.000		.000	.001	.000	.008	.000
	N	66	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
C012	Pearson Correlation	.171	.231	.296*	.435**	.274*	.359**	.388**	.286*	.195	.413**	.598**	1	.412**	.646**	.324**	.640**
	Sig. (2-tailed)	.169	.060	.015	.000	.025	.003	.001	.019	.115	.001	.000		.001	.000	.007	.000
	N	66	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
C013	Pearson Correlation	.138	.020	.223	.418**	.394**	.327**	.248*	.183	.136	.378**	.394**	.412**	1	.355**	.319**	.529**

	Sig. (2-tailed)	.269	.874	.069	.000	.001	.007	.043	.137	.274	.002	.001	.001		.003	.008	.000
	N	66	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
C014	Pearson Correlation	.253*	.361**	.503**	.508**	.435**	.451**	.395**	.359**	.216	.495**	.604**	.646**	.355**	1	.589**	.765**
	Sig. (2-tailed)	.040	.003	.000	.000	.000	.000	.001	.003	.079	.000	.000	.000	.003		.000	.000
	N	66	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
C015	Pearson Correlation	.181	.223	.457**	.478**	.380**	.529**	.208	.185	.003	.329**	.321**	.324**	.319**	.589**	1	.608**
	Sig. (2-tailed)	.146	.070	.000	.000	.002	.000	.092	.135	.979	.007	.008	.007	.008	.000		.000
	N	66	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
TotalC	Pearson Correlation	.616**	.635**	.748**	.732**	.668**	.666**	.544**	.581**	.383**	.606**	.738**	.640**	.529**	.765**	.608**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	66	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

[illegible][illegible]

N	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
R012 Pearson Correlation	.194	.400**	.270*	.042	.176	.154	.356**	.285*	.353**	.250*	.425**	1	.064	.377**	.449**	.513**
Sig. (2-tailed)	.115	.001	.027	.738	.155	.213	.003	.019	.003	.041	.000		.606	.002	.000	.000
N	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
R013 Pearson Correlation	.394**	.395**	.385**	.205	.204	.433**	.322**	.360**	.234	.289*	.086	.064	1	.113	-.048	.511**
Sig. (2-tailed)	.001	.001	.001	.095	.098	.000	.008	.003	.056	.018	.487	.606		.364	.699	.000
N	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
R014 Pearson Correlation	.325**	.639**	.392**	.159	.219	.370**	.352**	.117	.344**	.482**	.462**	.377**	.113	1	.557**	.626**
Sig. (2-tailed)	.007	.000	.001	.198	.075	.002	.003	.344	.004	.000	.000	.002	.364		.000	.000
N	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
R015 Pearson Correlation	-.006	.393**	.163	-.082	.153	.143	.361**	.152	.260*	.183	.220	.449**	-.048	.557**	1	.407**
Sig. (2-tailed)	.964	.001	.188	.512	.215	.247	.003	.220	.033	.137	.074	.000	.699	.000		.001
N	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67
TotalR Pearson Correlation	.649**	.823**	.737**	.522**	.582**	.751**	.744**	.501**	.603**	.655**	.512**	.513**	.511**	.626**	.407**	1
Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	
N	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 5 Uji Reliabilitas

Skala *Cyberloafing*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.877	16

Skala Regulasi Emosi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.879	15

1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	1	1	21
2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	34
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	4	34
1	1	2	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	2	4	28
1	1	2	2	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	30
2	3	2	3	1	2	2	1	1	3	3	1	2	2	2	30
2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	1	2	2	30
1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	32
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	33
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	36
1	1	1	4	4	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	35
3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	34
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	34
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	45
1	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	4	2	3	4	41
1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	4	2	2	33
2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	28
2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	1	28
3	4	3	4	3	3	2	3	3	1	2	4	3	3	3	44
3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	4	3	4	4	46
3	2	2	3	4	2	3	1	2	3	2	2	3	1	2	35
3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	4	3	4	3	3	45
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30
2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	39
2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	31
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	31
2	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	4	2	4	4	42

Lampiran 7 Data Demografis

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	45	67.2	67.2	67.2
2	22	32.8	32.8	100.0
Total	67	100.0	100.0	

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	5	7.5	7.5	7.5
2	37	55.2	55.2	62.7
3	19	28.4	28.4	91.0
4	4	6.0	6.0	97.0
5	2	3.0	3.0	100.0
Total	67	100.0	100.0	

Lampiran 8 Uji Asumsi

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			67
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		7.41386322
Most Extreme Differences	Absolute		.098
	Positive		.098
	Negative		-.047
Test Statistic			.098
Asymp. Sig. (2-tailed)			.186 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Uji Linearitas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Cyberloafing</i> * Regulasi Emosi	Between	(Combined)	1836.391	22	83.472	1.941	.030
	Groups	Linearity	100.972	1	100.972	2.348	.133
		Deviation from Linearity	1735.419	21	82.639	1.922	.034
	Within Groups		1892.295	44	43.007		
	Total		3728.687	66			

Lampiran 9 Uji Deskriptif

Skor Empirik *Cyberloafing*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Browsing	67	1	4	2,42	,640
E-Mail/WhatsApp	67	1	4	2,27	,511
Sosial Media	67	1	4	2,73	,677
Valid N (listwise)	67				

Skor Empirik Regulasi Emosi

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Strategies to emotion regulation	67	2	4	2,84	,515
Engaging in goal directed behavior	67	1	4	2,90	,535
Control emotional responses	67	2	4	3,10	,438
Acceptance of emotional response	67	2	4	3,11	,452
Valid N (listwise)	67				

Skor Hipotetik

Statistics

	<i>Cyberloafing</i>	Regulasi Emosi
N Valid	67	67
Missing	0	0
Mean	36.25	44.40
Median	36.00	43.00
Std. Deviation	7.516	6.065
Range	36	27
Minimum	21	33
Maximum	57	60

Kategori data *Cyberloafing*

Kategorisasi <i>Cyberloafing</i>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	10	14.9	14.9	14.9
	Sedang	47	70.1	70.1	85.1
	Rendah	10	14.9	14.9	100.0
	Total	67	100.0	100.0	

Kategorisasi data Regulasi Emosi

Kategorisasi Regulasi Emosi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	12	17.9	17.9	17.9
	Sedang	48	71.6	71.6	89.6
	Rendah	7	10.4	10.4	100.0
	Total	67	100.0	100.0	

Tingkat *Cyberloafing* berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin * Kategorisasi *Cyberloafing* Crosstabulation

			Kategorisasi <i>Cyberloafing</i>			Total
			Tinggi	Sedang	Rendah	
Jenis Kelamin	Perempuan	Count	5	34	6	45
		% within Jenis Kelamin	11,1%	75,6%	13,3%	100,0%
		% within Kategorisasi <i>Cyberloafing</i>	50,0%	72,3%	60,0%	67,2%
	Laki-Laki	Count	5	13	4	22
		% within Jenis Kelamin	22,7%	59,1%	18,2%	100,0%
		% within Kategorisasi <i>Cyberloafing</i>	50,0%	27,7%	40,0%	32,8%
Total	Count		10	47	10	67
	% within Jenis Kelamin		14,9%	70,1%	14,9%	100,0%

% within Kategorisasi Cyberloafing	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
---------------------------------------	--------	--------	--------	--------

Tingkat Regulasi Emosi berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin * Kategorisasi Regulasi Emosi Crosstabulation

			Kategorisasi Regulasi Emosi			
			Tinggi	Sedang	Rendah	Total
Jenis Kelamin	Perempuan	Count	7	32	6	45
		% within Jenis Kelamin	15,6%	71,1%	13,3%	100,0%
		% within Kategorisasi Regulasi Emosi	58,3%	66,7%	85,7%	67,2%
	Laki-Laki	Count	5	16	1	22
		% within Jenis Kelamin	22,7%	72,7%	4,5%	100,0%
		% within Kategorisasi Regulasi Emosi	41,7%	33,3%	14,3%	32,8%
Total	Count	12	48	7	67	
	% within Jenis Kelamin	17,9%	71,6%	10,4%	100,0%	
	% within Kategorisasi Regulasi Emosi	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Lampiran 10 Uji Hipotesis

Analisis Regresi Linier Sederhana

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	27.199	6.793		4.004	.000
Regulasi Emosi	.204	.152	.165	1.345	.183

a. Dependent Variable: *Cyberloafing*

Uji Analisis Regresi Aspek Regulasi Emosi

Coefficients ^a								
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	9,777	3,102		3,152	,002		
	Strategies	-,040	,185	-,017	-,217	,829	,631	1,586
	Goals	-,141	,361	-,030	-,390	,698	,617	1,620
	Impulse	1,742	,297	,473	5,873	,000	,565	1,771
	Acceptance	1,866	,298	,504	6,261	,000	,564	1,773

a. Dependent Variable: Cyberloafing

Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.165 ^a	.027	.012	7.471

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi

b. Dependent Variable: *Cyberloafing*