

**PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP
PERILAKU *CYBERSLACKING* PADA MAHASISWA**

SKRIPSI



oleh

Siti Layli Fatimah

NIM. 220401110216

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

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP PERILAKU
CYBERSLACKING PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

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

oleh

Siti Layli Fatimah
NIM. 220401110216

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP PERILAKU *CYBERSLACKING* PADA MAHASISWA

SKRIPSI

Oleh

Siti Layli Fatimah

NIM.220401110216

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing I Nurul Hikmah, M.Pd NIP. 198808082023212081		18 Mei 2026
Dosen Pembimbing II Ali Syahidin Mubarak, M.Si NIP. 199005262023211019		18 Mei 2026

Malang, Mei 2026

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Fina Hidayati, MA

NIP. 198610092015032002

iii

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN



PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP PERILAKU *CYBERSLACKING* PADA MAHASISWA

SKRIPSI

Oleh

Siti Layli Fatimah
NIM. 220401110216

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan
Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi
Pada tanggal, 11 Juni 2026

Susunan Dewan Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Penguji Utama Rika Fuaturrosida, M.A NIP.19830429201608012038		19 Juni 2026
Ketua Penguji Ali Syahidin Mubarak, M.Si NIP. 199005262023211019		18 Juni 2026
Sekretaris Penguji Nurul Hikmah, M.Pd NIP. 198808082023212081		18 Juni 2026

Disahkan Oleh
Dekan,



Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

iii

NOTA DINAS

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 *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP PERILAKU
CYBERSLACKING PADA MAHASISWA**

Yang ditulis oleh:

Nama : Siti Layli Fatimah
NIM : 220401110216
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, 18 Mei 2026

Dosen Pembimbing I



Nurul Hikmah, M.Pd

NIP. 198808082023212081

iv

NOTA DINAS

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 *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP PERILAKU
CYBERSLACKING PADA MAHASISWA**

Yang ditulis oleh:

Nama : Siti Layli Fatimah
NIM : 220401110216
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, 18 Mei 2026
Dosen Pembimbing 2



Ali Syahidin Mubarak, M.Si
NIP. 199005262023211019

v

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Layli Fatimah

NIM : 220401110216

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "*Pengaruh Self-Regulated Learning Terhadap Perilaku Cyberslacking Pada Mahasiswa*" adalah benar-benar hasil karya sendiri, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada klaim 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 sanksi

Malang, 13 Mei 2026

Penulis



Siti Layli Fatimah

NIM. 220401110216

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”

(Q.S. Al-Insyirah ayat 6)

Jalan kehidupan tidak selamanya lurus, terkadang berliku, terjal, dan menusuk. Namun, selama hati masih percaya dan tetap melangkah dengan bekal iman, ilmu serta amal, jalan kehidupan akan menemukan tujuannya sendiri.

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim.

Alhamdulillah rabbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, kesehatan, dan kemudahan yang telah diberikan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini hingga akhir. Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

Kedua orang tua, Ibu Siti Khotijah dan Bapak Sagiman, yang tidak pernah berhenti mendoakan setiap sujudnya, mendukung dan memperjuangkan kebahagiaan serta keberhasilan masa depan anak-anaknya.

Kedua adik, Moh. Sofyan Asyifuddin dan Muhammad Ahsanuddin, yang selalu menjadi penyemangat, penghibur, dan alasan penulis terus berusaha menjadi pribadi yang lebih baik.

Sahabat-sahabat penulis, Baiq Nana Dwi Herdiana, Anggita Nuha Mutiarini, Dian Arifatul Faiza, Ghumaida Al Adila, Khazana Firyal Idelitarahma, Zhuriya Sajida, Fithrotin Na'imul Farida, Hiban Muharom dan Bintang Rachmatulloh yang selalu hadir memberikan dukungan, semangat, perhatian, serta menjadi tempat berbagi cerita dan keluh kesah.

Teman-teman kelas Everlasting yang sudah membersamai perjalanan di dunia perkuliahan selama 4 tahun. Terima kasih atas segala cerita, tawa, dukungan, dan kebersamaan yang telah diberikan, sehingga masa perkuliahan terasa lebih bermakna.

Diriku sendiri, Siti Layli Fatimah, terima kasih sudah berjuang dan bertahan sampai sejauh ini. Terima kasih karena tidak menyerah dalam menghadapi setiap proses, rintangan, serta perjuangan selama menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga skripsi yang berjudul "*Pengaruh Self-Regulated Learning terhadap Perilaku Cyberslacking pada Mahasiswa*" ini dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Tidak lupa shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi tugas akademik pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penulis menyadari bahwa tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Ibu Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, MA., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Ibu Nurul Hikmah, M.Pd., selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Ali Syahidin Mubarak, M.Si., selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Segenap sivitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
7. Kedua orang tua, Ibu Siti Khotijah dan Bapak Sagiman, yang senantiasa memberikan doa, dukungan, motivasi, serta kasih sayang kepada penulis.
8. Kedua adik, Moh. Sofyan Asyifuddin dan Muhammad Ahsanuddin yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.

9. Teman-teman Psikologi angkatan 2022, keluarga besar Everlasting, dan keluarga besar UKM LKP2M yang telah memberikan dukungan, kebersamaan, dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan.
10. Seluruh pihak yang telah membantu, mendukung, dan berkontribusi dalam proses penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis, pembaca, dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Malang, Mei 2026

Penulis



Siti Layli Fatimah

NIM. 220401110216

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS.....	iii
NOTA DINAS.....	v
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK.....	xix
ABSTRACT	xx
الملخص.....	xxi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12

A.	<i>Cyberslacking</i>	12
1.	Definisi <i>Cyberslacking</i>	12
2.	Aspek <i>Cyberslacking</i>	13
3.	Faktor yang Memengaruhi <i>Cyberslacking</i>	14
4.	<i>Cyberslacking</i> dalam Perspektif Islam	15
B.	<i>Self-Regulated Learning</i>	16
1.	Definisi <i>Self-Regulated Learning</i>	16
2.	Aspek <i>Self-Regulated Learning</i>	17
3.	Faktor yang Memengaruhi <i>Self-Regulated Learning</i>	18
4.	<i>Self-Regulated Learning</i> dalam Perspektif Islam.....	19
C.	Pengaruh <i>Cyberslacking</i> dan <i>Self-Regulated Learning</i>	20
D.	Kerangka Konseptual	21
E.	Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODE PENELITIAN		23
A.	Pendekatan Penelitian.....	23
B.	Identifikasi Variabel Penelitian	23
C.	Definisi Oprasional Variabel Penelitian	23
D.	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	24
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	25
F.	Validitas dan Reliabilitas	27
G.	Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		35
A.	Pelaksanaan Penelitian	35
B.	Data Demografis Penelitian	35
1.	Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin	36
2.	Data Demografi Berdasarkan Kampus	36

C. Hasil Penelitian	42
1. Uji Deskriptif	42
2. Uji Asumsi	48
3. Uji Hipotesis	49
D. Pembahasan	51
1. Tingkat Perilaku <i>Cyberslacking</i> Mahasiswa	51
2. Tingkat <i>Self-Regulated Learning</i> Mahasiswa	52
3. Pengaruh <i>Self-Regulated Learning</i> terhadap Perilaku <i>Cyberslacking</i> Mahasiswa	54
BAB V PENUTUP.....	58
A. Simpulan.....	58
B. Keterbatasan Penelitian (Limitasi)	59
C. Saran dan Arah Penelitian Selanjutnya (Direction)	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Skala <i>Cyberslacking</i>	26
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Regulated Learning</i>	26
Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Item Rater	28
Tabel 3.4 Kategori Nilai Aiken's V	28
Tabel 3.5 Hasil Validitas Isi Variabel <i>Self-Regulated Learning</i>	29
Tabel 3.6 Uji Validitas <i>Cyberslacking</i>	30
Tabel 3.7 Uji Validitas <i>Self-Regulated Learning</i>	31
Tabel 3.8 Uji Reliabilitas <i>Cyberslacking</i>	32
Tabel 3.9 Uji Reliabilitas <i>Self-Regulated Learning</i>	33
Tabel 4.1 Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	36
Tabel 4.2 Data Demografi Berdasarkan Kampus.....	36
Tabel 4.3 Data Demografi Berdasarkan Semester	41
Tabel 4.4 Uji Deskriptif <i>Cyberslacking</i>	42
Tabel 4.5 Uji Kategorisasi <i>Cyberslacking</i>	42
Tabel 4.6 Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 4.7 Kategorisasi Berdasarkan Kampus	44
Tabel 4.8 Persentase Aspek <i>Cyberslacking</i>	44
Tabel 4.9 Uji Deskriptif <i>Self-Regulated Learning</i>	45
Tabel 4.10 Uji Kategorisasi <i>Self-Regulated Learning</i>	45
Tabel 4.11 Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin	46
Tabel 4.12 Kategorisasi Berdasarkan Kampus	47
Tabel 4.13 Persentase Aspek <i>Self-Regulated Learning</i>	48
Tabel 4.14 Uji Normalitas.....	48
Tabel 4.15 Uji Linearitas	49
Tabel 4.16 Uji Regresi Linier Sederhana.....	49

Table 4.17 Uji Regresi Aspek <i>Self-Regulated Learning</i>	50
Tabel 4.18 Uji koefisien determinasi.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Pertumbuhan tingkat akses internet Indonesia	1
Gambar 1.2 Tingkat akses internet Indonesia dalam kelompok aktivitas	2
Gambar 1.3 Tingkat akses internet Indonesia dalam kelompok generasi	3
Gambar 1.4 Alasan terkoneksi internet	4
Gambar 1.5 Jam akses internet masyarakat Indonesia	4
Gambar 4.1 Uji Kategorisasi <i>Cyberslacking</i>	43
Gambar 4.1 Uji Kategorisasi <i>Self-Regulated Learning</i>	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Blueprint Cyberslacking</i>	66
Lampiran 2 <i>Blueprint Self-Regulated Learning</i>	67
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian.....	69
Lampiran 4 Lembar Expert Judgement	81
Lampiran 5 Uji Validitas Isi Aikens'V <i>Self-Regulated Learning</i>	97
Lampiran 6 Uji Validitas <i>Cyberslacking</i>	98
Lampiran 7 Uji Reliabilitas <i>Cyberslacking</i>	98
Lampiran 8 Uji Validitas <i>Self-Regulated Learning</i>	99
Lampiran 9 Uji Reliabilitas <i>Self-Regulated Learning</i>	99
Lampiran 10 Analisis Data Demografis Jenis Kelamin	100
Lampiran 11 Analisis Data Demografis Semester	100
Lampiran 12 Analisis Data Demografis Kampus	100
Lampiran 13 Analisi Uji Deskriptif.....	107
Lampiran 14 Analisis Kategorisasi <i>Cybersalcking</i>	107
Lampiran 15 Analisis Kategorisasi <i>Cyberslacking</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	109
Lampiran 16 Analisis Kategorisasi <i>Cyberslacking</i> Berdasarkan Semester	109
Lampiran 17 Analisis Kategorisasi <i>Self-Regulated Learning</i>	10909
Lampiran 18 Analisis Kategorisasi <i>Self-Regulared Learning</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	109
Lampiran 19 Analisis Kategorisasi <i>Self-Regulared Learning</i> Berdasarkan Semester.....	109
Lampiran 20 Analisis Uji Normalitas.....	110
Lampiran 21 Analisis Uji Linearitas	111
Lampiran 22 Analisis Uji Regresi Linear Sederhana	111

Lampiran 23 Analisis Uji Regresi Setiap Aspek.....	111
Lampiran 24 Analisis Uji Koefisien Determinasi	112
Lampiran 25 Hasil Turnitin	112

ABSTRAK

Siti Layli Fatimah. 220401110216, Pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap Perilaku *Cyberslacking* pada Mahasiswa. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2026.

Dosen Pembimbing: Nurul Hikmah, M.Pd.

Perkembangan internet yang semakin pesat memberikan kemudahan bagi mahasiswa dalam menunjang proses pembelajaran. Namun, penggunaan internet juga dapat memunculkan perilaku *cyberslacking*, yaitu penggunaan internet untuk aktivitas nonakademik selama proses perkuliahan berlangsung. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi perilaku *cyberslacking* adalah *self-regulated learning*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku *cyberslacking*, gambaran *self-regulated learning*, serta pengaruh *self-regulated learning* terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi sederhana. Subjek penelitian berjumlah 225 mahasiswa di Indonesia yang diperoleh menggunakan teknik non-probability sampling. Instrumen penelitian menggunakan skala *cyberslacking* yang dikembangkan oleh Akbulut et al. (2016) dan diadaptasi oleh Simanjuntak et al. (2019), serta skala *self-regulated learning* yang dikembangkan oleh Rusdi (2025) berdasarkan aspek Zimmerman. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS Statistics 26.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-regulated learning* berpengaruh signifikan terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Koefisien regresi bernilai negatif sebesar $-0,322$ yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-regulated learning*, maka semakin rendah perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa. Nilai R Square sebesar 0,083 menunjukkan bahwa *self-regulated learning* memberikan kontribusi sebesar 8,3% terhadap perilaku *cyberslacking*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, *self-regulated learning* menjadi salah satu faktor penting dalam mengurangi kecenderungan mahasiswa melakukan aktivitas internet nonakademik selama perkuliahan.

Kata Kunci: *Cyberslacking*, *Self-regulated learning*, Mahasiswa.

ABSTRACT

Siti Layli Fatimah. 220401110216, The Influence of *Self-Regulated Learning* on *Cyberslacking* Behavior among University Students. Undergraduate Thesis. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang, 2026.

Supervisor: Nurul Hikmah, M.Pd.

The rapid development of the internet has provided university students with greater convenience in supporting the learning process. However, internet use has also led to *cyberslacking* behavior, which refers to the use of the internet for non-academic activities during class. One factor presumed to influence *cyberslacking* behavior is *self-regulated learning*. This study aims to describe the level of *cyberslacking* behavior, describe the level of *self-regulated learning*, and examine the influence of *self-regulated learning* on *cyberslacking* behavior among university students.

This study employed a quantitative approach using simple linear regression analysis. The participants consisted of 225 university students in Indonesia selected through a non-probability sampling technique. The research instruments included the *Cyberslacking* Scale developed by Akbulut et al. (2016) and adapted by Simanjuntak et al. (2019), as well as the *Self-Regulated Learning* Scale developed by Rusdi (2025) based on Zimmerman's aspects. Data were analyzed using simple linear regression with SPSS Statistics 26.

The results showed that *self-regulated learning* had a significant effect on *cyberslacking* behavior among university students, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The regression coefficient was negative ($\beta = -0.322$), indicating that higher levels of *self-regulated learning* were associated with lower levels of *cyberslacking* behavior. The R Square value of 0.083 indicates that *self-regulated learning* contributed 8.3% to *cyberslacking* behavior, while the remaining 91.7% was influenced by other factors not examined in this study. Therefore, *self-regulated learning* is considered an important factor in reducing students' tendency to engage in non-academic internet activities during lectures.

Keywords: Cyberslacking, Self-regulated learning, University students.

المخلص

ستي ليلي فاطمة . 220401110216 . تأثير التعلّم المنظم ذاتيًا على سلوك التسكّع الإلكتروني لدى طلبة الجامعة . رسالة جامعية . كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، 2026.

المشرفة: نور الحكمة، الماجستير.

أدى التطور السريع للإنترنت إلى توفير العديد من التسهيلات لطلبة الجامعة في دعم العملية التعليمية. إلا أن استخدام الإنترنت قد يؤدي أيضًا إلى ظهور سلوك التسكّع الإلكتروني، وهو استخدام الإنترنت في الأنشطة غير الأكاديمية أثناء المحاضرات. ويُعدّ التعلّم المنظم ذاتيًا أحد العوامل التي يُفترض أن تؤثر في هذا السلوك. وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى سلوك التسكّع الإلكتروني، ومستوى التعلّم المنظم ذاتيًا، وكذلك الكشف عن تأثير التعلّم المنظم ذاتيًا على سلوك التسكّع الإلكتروني لدى طلبة الجامعة.

استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي، مع تحليل الانحدار الخطي البسيط. وتكوّنت عينة الدراسة من 225 طالبًا جامعيًا في إندونيسيا، تم اختيارهم باستخدام أسلوب المعاينة غير الاحتمالية. واعتمدت الدراسة على مقياس سلوك التسكّع الإلكتروني الذي طوّره Akbulut وآخرون (2016)، وعدّله Simanjuntak وآخرون (2019)، بالإضافة إلى مقياس التعلّم المنظم ذاتيًا الذي طوّره Rusdi (2025) استنادًا إلى أبعاد Zimmerman. وتم تحليل البيانات باستخدام اختبار الانحدار الخطي البسيط من خلال برنامج SPSS Statistics 26.

أظهرت نتائج الدراسة أن التعلّم المنظم ذاتيًا يؤثر تأثيرًا دالًا إحصائيًا في سلوك التسكّع الإلكتروني لدى طلبة الجامعة، حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية 0.000. ($p < 0.05$) كما بلغ معامل الانحدار ($\beta = -0.322$)، وهو معامل سالب، مما يدل على أنه كلما ارتفع مستوى التعلّم المنظم ذاتيًا انخفض مستوى سلوك التسكّع الإلكتروني لدى الطلبة. وبلغت قيمة معامل التحديد (R^2) 0.083، مما يشير إلى أن التعلّم المنظم ذاتيًا يسهم بنسبة 8.3% في تفسير سلوك التسكّع الإلكتروني، بينما تُعزى النسبة المتبقية إلى عوامل أخرى لم تتناولها هذه الدراسة. وبناءً على ذلك، يُعدّ التعلّم المنظم ذاتيًا أحد العوامل المهمة في الحد من ميل الطلبة إلى استخدام الإنترنت في الأنشطة غير الأكاديمية أثناء المحاضرات.

الكلمات الأساسية: سلوك التسكّع الإلكتروني، التعلّم المنظم ذاتيًا، طلبة الجامعة.

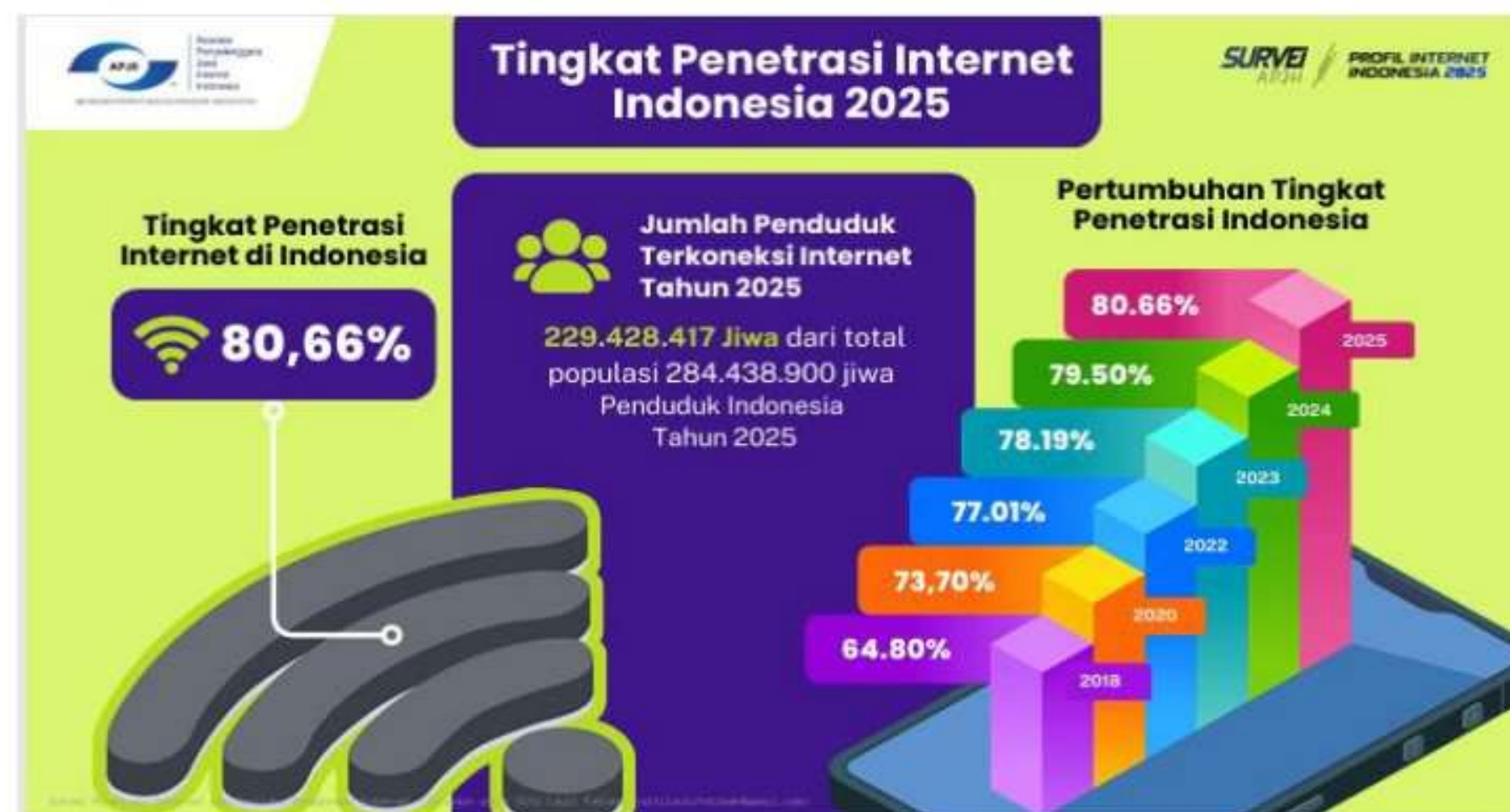
BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi informasi di Indonesia terus melaju pesat dari tahun ke tahun. Salah satunya adalah penggunaan jaringan internet pada kehidupan sehari-hari (Anam & Pratomo, 2019). Internet merupakan produk teknologi informasi yang memiliki fungsi beragam dengan penyampaian secara cepat dan tepat (Amalia & Halim, 2022). Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2025 menunjukkan terdapat peningkatan penggunaan internet dalam 5 tahun terakhir. Pada tahun 2020, tingkat akses internet berada pada angka 73,70% dan terus meningkat menjadi 77,01% pada tahun 2022. Kemudian naik lagi menjadi 78,19% di tahun 2023, 79,50% di tahun 2024, hingga mencapai 80,66% pada tahun 2025 atau jika dihitung berdasarkan jumlah penduduk yaitu 229.428.417 jiwa dari total populasi 284.438.900 jiwa penduduk (APJII, 2025).

Gambar 1.1
Pertumbuhan tingkat akses internet Indonesia



Peningkatan penggunaan internet memberikan dampak signifikan pada kehidupan masyarakat, khususnya dalam dunia pendidikan tinggi. Internet dalam ruang lingkup pendidikan tinggi dimanfaatkan sebagai pendukung proses pendidikan, seperti koneksi internet gratis bagi mahasiswa (Hafizah & Ra'iyati,

2021). Selain itu, mahasiswa menggunakan internet untuk mengakses berbagai referensi bacaan dari buku elektronik, jurnal, dan media internet lainnya (A et al., 2024). Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2025 menunjukkan bahwa tingkat akses internet Indonesia dalam kelompok aktivitas terbanyak adalah aktivitas sekolah/kuliah, yaitu sebesar 86,30% dibandingkan dengan aktivitas lainnya (APJII, 2025). Survei tersebut menunjukkan adanya kemudahan akses internet yang tinggi pada mahasiswa.

Gambar 1.2
Tingkat akses internet Indonesia dalam kelompok aktivitas



Selain itu, survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2025 menunjukkan tingkat akses internet berdasarkan kelompok generasi. Generasi Z yang lahir pada rentang tahun 1997–2012 tercatat sebagai kelompok generasi dengan tingkat penggunaan internet tertinggi kedua, yaitu sebesar 87,80%. Sementara itu, posisi pertama ditempati oleh generasi Milenial dengan persentase sebesar 89,12% (APJII, 2025). Tingginya angka tingkat akses internet pada Generasi Z yang mayoritas mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok pengguna internet yang sangat aktif di internet.

Gambar 1.3
Tingkat akses internet Indonesia dalam kelompok generasi



Namun, penggunaan internet oleh mahasiswa tidak selalu sejalan dengan tujuan awal, yaitu menyelesaikan tugas akademik. Seringkali mahasiswa beralih ke aktivitas lain yang tidak berkaitan dengan belajar khususnya saat kelas berlangsung, seperti bermain media sosial, bermain game online, yang dikenal dengan istilah perilaku *cyberslacking* (A et al., 2024). *Cyberslacking* merujuk pada kecenderungan mahasiswa menggunakan internet untuk aktivitas yang tidak relevan dengan pembelajaran, seperti mengakses media sosial atau kegiatan lainnya saat jam belajar (Zulfa et al., 2025). Lebih lanjut Akbulut et al., (2016) menyebutkan beberapa bentuk dari perilaku *cyberslacking*, yaitu memposting sesuatu di internet, berbelanja di internet, membagikan kondisi terkini, mengakses musik dan bermain game online serta judi online.

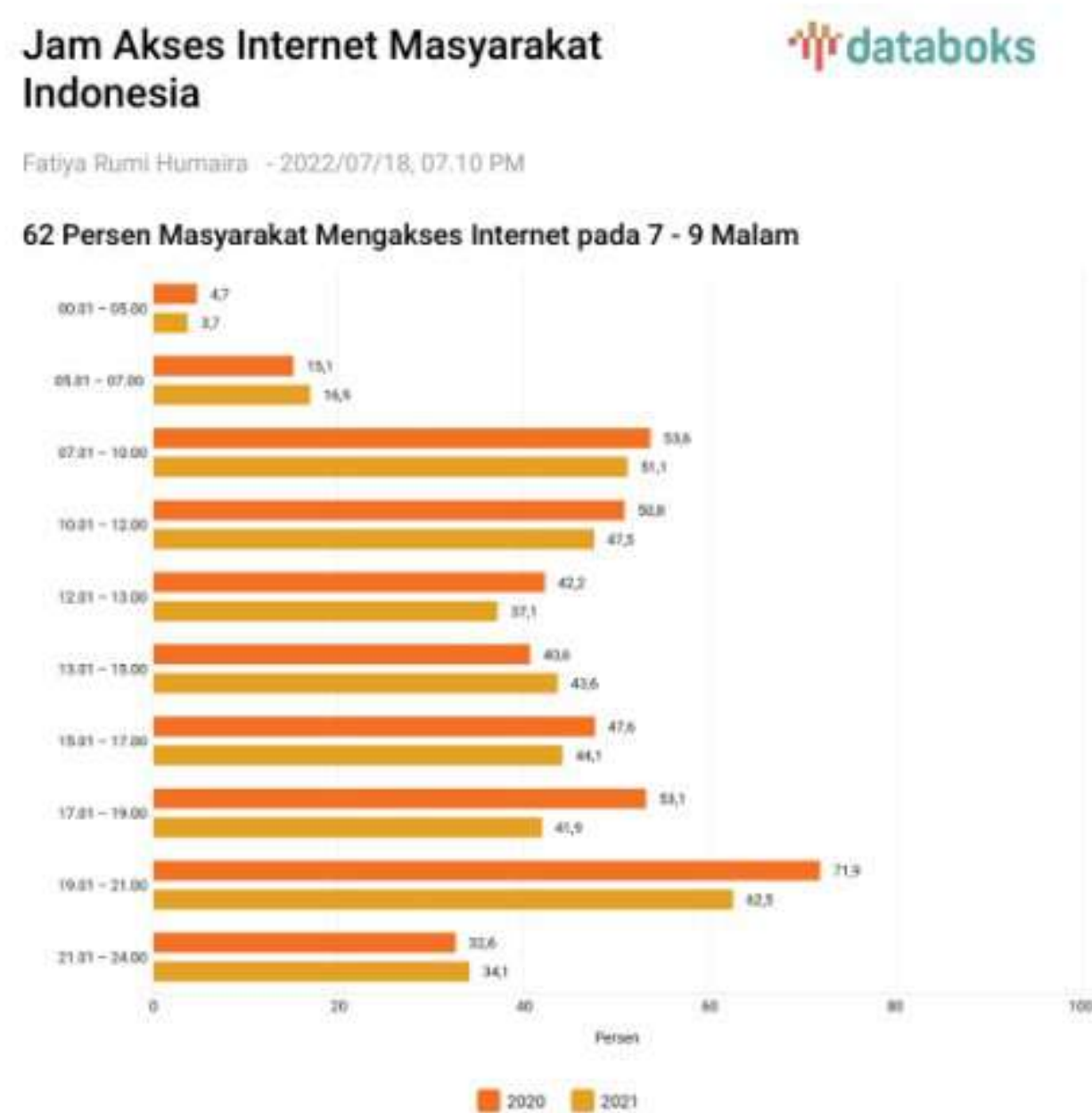
Perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa ini diperkuat dengan survei APJII 2025 yang mengungkapkan bahwa alasan terkoneksi internet terbanyak berada pada mengakses sosial media, yaitu sebesar 24,80% (APJII, 2025).

Gambar 1.4
Alasan terkoneksi internet



Selain itu, survei Databoks tahun 2021 menyebutkan adanya indikasi aktivitas akses internet yang tinggi pada jam perkuliahan mahasiswa di kampus. Data tersebut menempatkan urutan kedua dan ketiga aktivitas akses internet pada rentang waktu 07.01–10.00 dan 10.01–12.00. Sehingga menunjukkan adanya korelasi antara penggunaan internet untuk kegiatan di luar akademik saat kegiatan akademik mahasiswa berlangsung (databoks.katadata.id, 2022).

Gambar 1.5
Jam akses internet masyarakat Indonesia



Kemudian, berdasarkan pra-penelitian yang dilakukan terhadap tiga mahasiswa, diperoleh informasi bahwa mahasiswa masih sering menggunakan internet saat perkuliahan berlangsung.

Mahasiswa pertama mengungkapkan bahwa sering membuka internet ketika perkuliahan berlangsung, terutama untuk mengakses media sosial dan membalas pesan. Menurutnya, hal tersebut dilakukan karena merasa bosan ketika proses pembelajaran berlangsung. Namun, dirinya mengakui bahwa kebiasaan tersebut terkadang membuatnya kurang fokus dan tidak memahami materi yang dijelaskan dosen. Mahasiswa tersebut mengatakan;

“Kalau perkuliahannya terlalu lama dan mulai bosan, saya biasanya buka Instagram atau membalas chat dari teman.” (Mahasiswa T, 12 Juni 2025)

Mahasiswa kedua menjelaskan bahwa menggunakan internet untuk mencari informasi yang berkaitan dengan materi perkuliahan dan berkomunikasi melalui aplikasi pesan. Tapi pada beberapa kesempatan juga membuka media sosial untuk menghilangkan rasa jenuh. Mahasiswa tersebut mengatakan;

“Awalnya mencari materi kuliah, tetapi kadang malah lanjut melihat media sosial karena ingin refreshing sebentar.” (Mahasiswa N, 12 Juni 2025)

Sementara itu, mahasiswa ketiga mengaku pernah menggunakan internet untuk bermain game dan melihat aplikasi belanja online ketika merasa jenuh selama perkuliahan. Menurutnya, aktivitas tersebut dilakukan hanya sesekali untuk mengisi waktu dan mengurangi kebosanan. Mahasiswa tersebut menyampaikan;

“Kadang saya buka game atau aplikasi belanja hanya untuk menghilangkan bosan, tetapi setelah itu sering merasa tertinggal karena tidak mengikuti penjelasan dosen.” (Mahasiswa Z, 12 Juni 2025)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa penggunaan internet selama perkuliahan tidak hanya dimanfaatkan untuk kepentingan akademik, tetapi juga digunakan untuk aktivitas nonakademik, seperti mengakses media sosial, bermain game, dan membuka aplikasi belanja

online. Sebagian besar mahasiswa juga menyadari bahwa penggunaan internet secara berlebihan saat perkuliahan dapat mengurangi konsentrasi dan menyebabkan materi yang disampaikan dosen tidak dapat dipahami secara optimal.

Adapun Blanchard & Henle, (2008) mengelompokkan perilaku *cyberslacking* menjadi 2 kategori, yaitu *cyberslacking* minor dan *cyberslacking* serius. Pengelompokan ini didasarkan pada tipologi perilaku menyimpang di tempat kerja Robinson & Bennett (1995). *Cyberslacking* minor mencakup aktivitas umum yang tidak berkaitan dengan pekerjaan, seperti mengirim email pribadi dan memperbarui status media sosial. Sedangkan, *cyberslacking* serius melibatkan aktivitas yang lebih berbahaya dan melanggar norma seperti judi online atau mengakses konten dewasa. Penelitian Blanchard & Henle, (2008) juga menjelaskan bahwa *cyberslacking* ringan lebih sering dilakukan daripada *cyberslacking* serius. Hampir 90% partisipan melaporkan sering menerima, memeriksa, dan mengirim email pribadi serta mengunjungi situs berita dan keuangan. Sebaliknya, kurang dari 10% partisipan melaporkan pernah mengunjungi ruang obrolan, terlibat dalam perjudian daring, atau mengunjungi komunitas virtual maupun situs web berorientasi dewasa.

Penelitian Nasir et al., (2023) menjelaskan dampak *cyberslacking* pada tingkat pembelajaran mahasiswa di mana mahasiswa dengan tingkat *cyberslacking* tinggi memiliki kemungkinan besar memperoleh Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) rendah dibandingkan dengan yang memiliki aktivitas *cyberslacking* rendah. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa mahasiswa yang melakukan perilaku *cyberslacking* di dalam kelas cenderung kurang memahami materi yang disampaikan oleh pengajar. Ketidaktepatan dalam memahami konsep materi tersebut berdampak pada tingkat kesulitan mahasiswa dalam mempelajari mata kuliah secara mandiri.

Kemudian, penelitian Sulha et al., (2025) menjelaskan hubungan antara perilaku *cyberslacking* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa semakin tinggi *cyberslacking* yang dilakukan, semakin tinggi pula kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik. Lebih lanjut, penelitian Sulha et al., (2025) menjelaskan bahwa terdapat faktor-

faktor personal yang memengaruhi *cyberslacking* terhadap prokrastinasi. Faktor-faktor tersebut dapat berupa kemampuan manajemen waktu, *self-regulated learning*, serta tanggung jawab akademik. Dalam konteks ini, Green (2017) mengungkapkan bahwa *self-regulated learning* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap pencapaian akademik mahasiswa.

Definisi *self-regulated learning* menurut Zimmerman (2002) adalah suatu proses yang di dalamnya pembelajar mengarahkan dirinya sendiri dalam mentransformasikan kemampuan mentalnya menjadi keterampilan akademik. Individu yang memiliki *self-regulated learning* baik akan menganggap proses belajar yang mereka lakukan adalah untuk diri sendiri bukan sekedar formalitas pembelajaran (Silfiasari & Susanti, 2023). Selain itu, *self-regulated learning* diartikan sebagai cara seseorang mengontrol dan mengarahkan tindakan mereka sendiri yang berkaitan dengan proses belajar. Konsep *self-regulated learning* menyatukan banyak hal tentang efektivitas dan motivasi belajar. Woolfolk (2009) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi *self-regulated learning*, yaitu pengetahuan, motivasi, disiplin diri, dan lingkungan (Widodo, 2021).

Sedangkan dalam konteks *cyberslacking* mahasiswa, Penelitian Fuada et al., (2023) Terkait *self-regulated learning* dan *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang, dijelaskan bahwa terdapat kontribusi negatif antara *self-regulated learning* dengan *cyberloafing* atau *cyberslacking* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Di mana tingkat *self-regulated learning* mahasiswa Universitas Negeri Padang pada kategori tinggi, sedangkan *cyberloafing* pada kategori sedang. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa terdapat 4 aspek *cyberloafing*, yaitu *sharing*, *shopping*, *real-time updating*, dan *accessing online content* responden pada kategori sedang, sedangkan pada aspek *game/gambling* pada kategori rendah.

Penelitian Tyas & Rozi, (2024) mengenai pengaruh *self-regulated learning* dan prestasi akademik terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa di Indonesia menunjukkan terdapat pengaruh signifikan *self-regulated learning* terhadap perilaku *cyberslacking*, sedangkan prestasi akademik tidak berpengaruh signifikan. Dalam penelitian tersebut, tingkat *self-*

regulated learning dan *cyberslacking* mahasiswa pada kategori sedang, serta mayoritas mahasiswa memiliki prestasi akademik kategori tinggi. Secara simultan, *self-regulated learning* dan prestasi akademik memberikan kontribusi sebesar 23% terhadap perilaku *cyberslacking*. Hasil ini menunjukkan bahwa pengelolaan diri dalam belajar menjadi faktor penting yang berkaitan dengan kecenderungan mahasiswa melakukan aktivitas internet nonakademik selama perkuliahan.

Selanjutnya, penelitian Ramadhanti & Hidayati, (2026) yang menguji pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap perilaku *cyberslacking* mahasiswa Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self-Regulated Learning* berpengaruh secara signifikan dengan arah hubungan negatif terhadap perilaku *cyberslacking*. Artinya, semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola dan mengendalikan proses belajarnya, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan aktivitas digital nonakademik selama perkuliahan berlangsung.

Selanjutnya penelitian (M et al., 2023) Menjelaskan tidak adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan perilaku *cyberslacking* mahasiswa di Kota Makassar. Artinya, tidak terdapat hubungan antara peningkatan regulasi diri dalam belajar dengan penurunan *cyberslacking*. Namun, jika dianalisis berdasarkan strategi regulasi diri dalam belajar, strategi mencari informasi berkorelasi negatif dengan perilaku *cyberslacking*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik strategi mencari informasi, semakin rendah perilaku *cyberslacking* mahasiswa.

Kemudian, pada penelitian Lakka et al., (2023) ditemukan bahwa *self-regulated learning* memiliki pengaruh dengan arah positif terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Kota Makassar. Artinya, semakin baik *self-regulated learning*, semakin baik pula kecenderungan mahasiswa melakukan *cyberloafing*. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan mengatur diri dalam belajar belum tentu sepenuhnya terhindar dari aktivitas nonakademik di internet. Hal ini bisa terjadi karena mahasiswa dengan *self-regulated learning* yang baik cenderung merasa mampu mengatur waktu dan kegiatan mereka sendiri. Sehingga tetap melakukan *cyberloafing* tetapi

masih dalam batas yang mereka anggap terkendali. Selain itu, mereka juga lebih mandiri dalam belajar, sehingga tidak selalu terikat pada kegiatan akademik secara terus-menerus dan terkadang menggunakan waktu untuk aktivitas lain di internet.

Berdasarkan berbagai temuan penelitian tersebut, disimpulkan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa adalah kemampuan *self-regulated learning*. Kemampuan mahasiswa dalam mengelola proses belajar dan tanggung jawab akademik menjadi faktor utama dalam meminimalkan perilaku penggunaan internet yang tidak berkaitan dengan pembelajaran. Dengan demikian, pengembangan kemampuan *self-regulated learning* menjadi salah satu strategi penting dalam mengurangi perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa.

Konsep *self-regulated learning* lebih digunakan dibandingkan dengan *self-regulation* karena fokus penelitian ini secara spesifik berada pada konteks perilaku belajar mahasiswa di lingkungan akademik. *Self-regulated learning* merupakan bentuk khusus dari regulasi diri yang secara langsung berkaitan dengan bagaimana individu merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajarnya. Dalam kaitannya dengan perilaku *cyberslacking*, variabel ini lebih relevan karena mampu menjelaskan bagaimana mahasiswa mengelola perhatian, waktu, dan strategi belajar mereka ketika berhadapan dengan distraksi internet selama perkuliahan. Dengan demikian, *self-regulated learning* memberikan kerangka yang lebih kontekstual untuk mengkaji perilaku penggunaan internet nonakademik dalam situasi belajar.

Di sisi lain, penelitian yang spesifik menempatkan *self-regulated learning* sebagai variabel utama dalam menjelaskan perilaku *cyberslacking* mahasiswa masih relatif terbatas. Faktanya, *self-regulated learning* memiliki peran penting dalam mengarahkan, mengontrol, dan mengevaluasi perilaku belajar mahasiswa, termasuk dalam penggunaan internet selama proses akademik berlangsung. Selain itu, berbagai penelitian hanya membahas dalam ruang lingkup kecil, seperti daerah atau perguruan tinggi tertentu, tidak dalam konteks mahasiswa di seluruh Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini

memiliki kebaruan dengan mengkaji pengaruh *self-regulated learning* terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa di Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang menjadi kajian dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa?
2. Bagaimana tingkat *self-regulated learning* pada mahasiswa?
3. Bagaimana tingkat *self-regulated learning* terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, maka tujuan yang menjadi kajian dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Menjelaskan tingkat perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa
2. Menjelaskan tingkat *self-regulated learning* pada mahasiswa
3. Menjelaskan pengaruh *self-regulated learning* terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada perkembangan ilmu psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami peran *self-regulated learning* terhadap perilaku *cyberslacking*. Penelitian ini dapat memperkaya teori mengenai bagaimana aspek kognitif, motivasional, dan perilaku dalam *self-regulated learning* berperan dalam mengurangi kecenderungan mahasiswa untuk menggunakan internet secara tidak relevan selama perkuliahan. Selain itu, penelitian ini turut memperluas kajian ilmiah mengenai *cyberslacking* yang selama ini masih minimnya dikaji, sehingga dapat dipahami sebagai bagian dari dinamika belajar mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai pentingnya kemampuan *self-regulated learning* dalam mengelola fokus dan waktu selama proses pembelajaran. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *cyberslacking*, mahasiswa dapat lebih mampu mengendalikan penggunaan teknologi secara bijak, sehingga dapat meningkatkan efektivitas belajar, kedisiplinan, serta pencapaian akademik.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam merancang kebijakan dan strategi pembelajaran yang mendorong pengembangan kemampuan *self-regulated learning* mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar dalam mengoptimalkan pemanfaatan teknologi pembelajaran dengan mengurangi perilaku *cyberslacking*, sehingga tercipta lingkungan akademik yang efektif

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Cyberslacking*

1. Definisi *Cyberslacking*

Akbulut et al., (2016) menjelaskan *cyberslacking* sebagai penggunaan teknologi internet untuk tujuan-tujuan non-akademik. Lim (2002) dalam Anam & Pratomo (2019) menjelaskan *cyberslacking* sebagai perilaku sadar yang dilakukan oleh karyawan dengan memanfaatkan akses internet perusahaan untuk mengakses konten yang tidak berkaitan dengan pekerjaannya. Umumnya, istilah yang digunakan adalah *cyberloafing*, namun istilah *cyberloafing* muncul dari dalam konteks dunia kerja, yaitu ketika karyawan menggunakan internet selama jam kerja untuk aktivitas yang tidak berhubungan dengan tugasnya. Sedangkan, konsep *cyberslacking* sendiri digunakan dalam konteks pendidikan, merujuk pada perilaku mengakses internet untuk aktivitas non-akademik selama kegiatan belajar dalam kelas berlangsung (Simanjuntak et al., 2022).

Kemudian Gokcearslan et al., (2016) menjelaskan *Cyberslacking* sebagai perilaku menggunakan internet di lingkungan akademik untuk memenuhi kepentingan pribadi yang tidak berkaitan dengan tugas di kelas. Kemudian Bahari et al., (2021) menjelaskan *cyberslacking* sebagai perilaku mahasiswa dalam menggunakan internet selama proses perkuliahan untuk kepentingan pribadi dan untuk tujuan yang tidak berhubungan dengan tugas belajar. Dari beberapa definisi, disimpulkan bahwa *cyberslacking* merupakan perilaku sadar dalam menggunakan internet di lingkungan akademik untuk kepentingan pribadi dan tujuan yang tidak berhubungan dengan proses pembelajaran. Perilaku ini muncul ketika individu mengakses situs atau layanan internet yang tidak produktif selama perkuliahan atau kegiatan belajar.

2. Aspek *Cyberslacking*

Penelitian Akbulut et al. (2016) menjelaskan terdapat aspek-aspek yang menggambarkan perilaku *cyberslacking* di perkuliahan, yaitu:

a. *Sharing*

Sharing merupakan bentuk aktivitas internet yang berupa mengecek postingan media sosial, memberikan komentar dan suka pada postingan orang, menonton video yang dibagikan, serta chatting dengan orang. Aktivitas ini sering dipicu oleh kebutuhan koneksi sosial. Dalam konteks *cyberslacking*, *sharing* merupakan aktivitas yang paling banyak dilakukan karena kemudahan aksesnya.

b. *Shopping*

Shopping merupakan aktivitas internet yang berhubungan dengan pembelian daring, antara lain mengunjungi situs pembelian daring dan situs perbankan secara online. Mahasiswa cenderung melakukan ini saat bosan dengan kuliah, terutama jika ada promo menarik yang muncul di notifikasi. Aspek ini berkontribusi pada penurunan konsentrasi karena proses browsing yang panjang dan godaan belanja emosional.

c. *Real-time updating*

Real-time updating merupakan aktivitas menggunakan media sosial untuk membagikan kondisi terkini serta memberikan komentar pada hal-hal yang menjadi pembicaraan terkini. Hal ini mencerminkan dorongan untuk tetap terhubung secara sosial di dunia digital yang sering kali mengalihkan perhatian dari materi kuliah.

d. *Accessing online content*

Accessing online content merupakan akses internet yang berhubungan dengan musik, video, dan aplikasi yang pada situs online. Mahasiswa sering mengakses ini sebagai pelarian dari kebosanan tugas, dengan durasi yang bisa mencapai puluhan menit per sesi. Faktor akses mudah via Wi-Fi kampus memperkuat prevalensi aspek ini dalam *cyberslacking*.

e. *Gaming* atau *gambling*

Gaming atau *gambling* merupakan aktivitas akses internet yang berhubungan dengan permainan dan taruhan online. Aktivitas ini paling berisiko karena sifatnya yang kompetitif dan sering menyebabkan kecanduan singkat selama kelas.

3. Faktor yang Memengaruhi *Cyberslacking*

Ozler & Polat, (2012) menjelaskan terdapat tiga faktor yang memengaruhi *cyberloafing* (*cyberslacking*), yaitu:

a. Faktor individu

Faktor individu, yaitu faktor yang berasal dari karakteristik atau atribut yang dimiliki seseorang, antara lain persepsi, *shyness*, *loneliness*, *self-esteem*, *self-regulation*, *locus of control*, *isolation*, kebiasaan dan kecanduan internet. Misalnya, rendahnya pengendalian diri atau rasa kesepian mendorong individu untuk mengakses media sosial sebagai pelarian.

b. Faktor organisasional

Faktor organisasional dapat diartikan sebagai suatu kebijakan yang merupakan salah satu faktor kecenderungan individu untuk melakukan perilaku *cyberslacking*. Kebijakan organisasi, tempat kerja atau kelas seperti kurangnya larangan ketat pada penggunaan internet, dukungan manajerial lemah dan norma yang longgar berkontribusi besar terhadap perilaku *cyberslacking*.

c. Faktor situasional

Faktor situasional mengacu pada kondisi lingkungan yang memungkinkan individu mengakses internet. Perilaku menyimpang dalam penggunaan internet umumnya muncul ketika mahasiswa memiliki akses internet selama proses pembelajaran. Oleh karena itu, kemunculan perilaku tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor situasional yang berperan sebagai kondisi pendukung atau pemicu terjadinya perilaku tersebut. Selain itu, kemudahan akses internet dapat meningkatkan *cyberslacking*, terutama saat lingkungan mendukung, seperti ruang belajar yang nyaman atau stres akademik yang tinggi.

4. *Cyberslacking* dalam Perspektif Islam

Cyberslacking merupakan penggunaan internet di tempat kerja atau sekolah untuk kegiatan yang tidak terkait dengan tugas. Perilaku *cyberslacking* dapat dipandang sebagai bentuk penyalahgunaan waktu untuk kegiatan yang tidak bermanfaat. Jika dikaitkan dengan Al-Qur'an dalam Surah Al-'Ashr ayat 1-3, Allah menegaskan bahwa manusia berada dalam kerugian kecuali mereka yang beriman, beramal saleh, serta saling menasihati dalam kebenaran. Pesan tersebut menunjukkan bahwa waktu merupakan amanah yang harus dimanfaatkan untuk hal-hal bermanfaat.

وَالْعَصْرِ ① إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ② إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ ③ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ ④

Artinya: *Demi masa, sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran. (QS. Al-'Ashr [103] : 1-3)*

Dalam *Tafsir Al-Misbah*, Quraish Shihab menjelaskan bahwa waktu merupakan anugerah Allah yang sangat berharga dan menjadi modal utama dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, manusia dituntut untuk memanfaatkan waktu sebaik-baiknya agar tidak mengalami kerugian. Menurutnya, kerugian dalam Surah Al-'Ashr tidak hanya bermakna kerugian material, tetapi juga kerugian yang bersifat menyeluruh, seperti hilangnya kesempatan untuk berbuat baik dan tersia-sianya potensi diri yang dapat membawa manusia pada kebangkrutan hidup di dunia maupun di akhirat. Untuk terhindar dari kerugian tersebut, Allah memberikan empat syarat keberuntungan, yaitu iman, amal saleh, saling menasihati dalam kebenaran, dan saling menasihati dalam kesabaran. Quraish Shihab menegaskan bahwa iman menjadi dasar yang mengarahkan manusia kepada jalan yang benar, amal saleh merupakan bukti nyata dari keimanan yang diwujudkan dalam perbuatan baik, sedangkan saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran menunjukkan pentingnya tanggung jawab sosial,

keteguhan hati, dan kesabaran dalam menjalani proses kehidupan untuk kebahagiaan di dunia serta di akhirat (Lusanto et al., 2025).

Kemudian, jika ditinjau dari hadits Rasulullah, perilaku menyia-nyiakan waktu yang berkaitan dengan konteks pendidikan modern terdapat dalam HR Bukhari no. 6412

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Artinya: Dari Ibnu 'Abbas *radhiyallahu 'anhuma*, beliau berkata: Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, “Dua nikmat yang banyak manusia melalaikannya: kesehatan dan waktu luang.” (HR. Bukhari no. 6412)

Hadist tersebut relevan dalam konteks pendidikan modern, terutama pada era digital di mana banyak siswa teralihkan oleh media sosial, permainan online dan hiburan digital lainnya (Nisa et al., 2024). Kehadiran berbagai bentuk hiburan digital sering kali menjadi faktor yang mengalihkan perhatian peserta didik dari aktivitas belajar. Kondisi ini berpotensi menyebabkan penggunaan waktu yang kurang produktif dan penurunan kualitas proses pembelajaran. Oleh karena itu, nilai-nilai yang terkandung dalam hadis tersebut menekankan pentingnya pemanfaatan waktu secara efektif dan bertanggung jawab. Dengan kemampuan mengelola waktu yang baik, peserta didik dapat lebih fokus dalam mengembangkan potensi diri, meningkatkan kualitas pengetahuan yang mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara optimal.

B. *Self-Regulated Learning*

1. Definisi *Self-Regulated Learning*

Self-regulated learning menurut Zimmerman (2004) merupakan suatu kemampuan pelajar dalam meregulasi dirinya sehingga dapat aktif dalam proses belajar, baik secara metakognisi, motivasi, dan perilaku (Lakka et al., 2023). Selanjutnya, Frank dan Robert mengemukakan bahwa regulasi diri dalam belajar merupakan kemampuan diri untuk memonitor pemahamannya, untuk memutuskan kapan dirinya siap diuji, dan untuk

memilih strategi pemrosesan informasi yang kuat dan sejenisnya (Deasyanti & R, 2007). Menurut Winne dalam Santrocl (2008) menjelaskan *Self-regulated learning* sebagai kemampuan untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan akademik (Pramesti & Suryadi, 2025). Kerlin, B.A (1992) mengatakan bahwa *self-regulated learning* merupakan usaha yang dilakukan seseorang dalam meningkatkan pada perencanaan pembelajaran agar tugas-tugas akademik terselesaikan (Anindita et al., 2024).

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli tersebut, *self-regulated learning* disimpulkan sebagai kemampuan individu untuk secara aktif mengelola dan mengendalikan proses belajarnya sendiri. Kemampuan ini terlihat melalui perencanaan, pemantauan, dan evaluasi terhadap aspek kognitif, metakognitif, motivasi, serta perilaku guna mencapai tujuan akademik. Selain itu, kemampuan tersebut mencakup usaha peserta didik dalam memonitor pemahaman, mengatur strategi belajar yang tepat, mengendalikan pikiran dan perasaan, serta menyesuaikan tindakan belajar agar tugas-tugas akademik dapat diselesaikan dengan optimal.

2. Aspek *Self-Regulated Learning*

Zimmerman (1989) dalam Anindita et al., (2024) menjelaskan 3 aspek dalam *self-regulated learning* yaitu:

a. Kognisi

Kognisi mencakup pemahaman tentang kesadaran diri, kewaspadaan, dan pengetahuan yang menjadi dasar untuk menentukan pendekatan pembelajaran dalam proses berpikir. Dalam konteks pembelajaran *self-regulated learning*, kognisi mengacu pada kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisir, mengendalikan, memotivasi diri, memonitor, dan menilai aktivitas belajarnya. Terdapat dua strategi utama, yaitu strategi pengulangan dan strategi pengembangan. Strategi pengulangan mencakup upaya mengulang informasi atau materi pelajaran untuk mempermudah proses ingatan. Sedangkan, strategi pengembangan melibatkan refleksi yang mendalam terhadap pembelajaran dengan

menggunakan kalimat sendiri untuk memperjelas pemahaman materi, sehingga memudahkan untuk memahaminya.

b. Perilaku

Perilaku meliputi berbagai upaya yang dilakukan mahasiswa untuk memilih, mengatur, mengendalikan, dan menciptakan lingkungan fisik dan sosial yang mendukung kegiatan belajar mereka. Zimmerman menggunakan istilah *resourcefulness* untuk menggambarkan usaha mahasiswa dalam mengendalikan lingkungan fisik di sekitar mereka, seperti membatasi gangguan yang dapat menghambat proses belajar. Hal ini terlihat dari keaktifan dalam mencari informasi, mengorganisir lingkungan, dan mengurangi distraksi.

c. Motivasi

Motivasi adalah faktor yang sangat diperlukan dalam proses pembelajaran. Ini adalah dorongan atau dasar untuk tindakan yang dilakukan oleh siswa saat mereka belajar. Motivasi tercermin dalam keputusan untuk terlibat sepenuhnya dalam pembelajaran. Dalam konteks ini, motivasi meliputi dua aspek, yaitu pemahaman tentang apa yang akan dipelajari dan pemahaman mengapa materi tersebut penting untuk dipelajari.

3. Faktor yang Memengaruhi *Self-Regulated Learning*

Stone, Shunk & Swartz dalam (Cobb, 2003) menjelaskan beberapa faktor utama yang memengaruhi *self-regulated learning* (Fasikhah & Fatimah, 2013), yaitu:

- a. Keyakinan diri (*self-efficacy*), mengacu pada kepercayaan seseorang tentang kemampuan dirinya sendiri untuk belajar atau melakukan keterampilan pada tingkat tertentu. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan memiliki keyakinan mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas (Munir & Aziz, 2020).
- b. Motivasi mengacu pada sesuatu yang menggerakkan individu menuju tujuan, dengan harapan akan mendapatkan hasil dari tindakan itu dan adanya keyakinan diri untuk melakukannya.

- c. Tujuan, merupakan kriteria yang digunakan individu untuk memonitor kemajuan belajar.

Ketiga faktor tersebut saling berhubungan dengan *self-regulated learning*. *Self-efficacy* merefleksikan kepercayaan akan kemampuan diri seseorang untuk menyelesaikan tugas yang nantinya akan memengaruhi tujuan belajar. Selanjutnya, *self-efficacy* yang tinggi akan lebih memotivasi individu untuk meningkatkan regulasi diri, sehingga individu dapat belajar dengan mengimplementasikan lebih banyak strategi *self-regulated learning*.

4. *Self-Regulated Learning* dalam Perspektif Islam

Self-regulated learning merupakan kemampuan peserta didik untuk merencanakan, mengontrol, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri. Dalam perspektif Islam, *self-regulated learning* sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya kesadaran diri, tanggung jawab, dan pengendalian diri dalam menuntut ilmu. Islam mengajarkan setiap individu untuk senantiasa merencanakan, mengelola, dan mengevaluasi setiap perbuatan yang dilakukan, termasuk dalam proses belajar. Nilai-nilai tersebut tercermin dalam QS. Al-Hasyr ayat 18 yang mengandung tiga nilai utama pendidikan, yaitu ketaqwaan, muhasabah diri, dan akhlak mulia.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

Artinya: *Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.* (QS. Al-Hasyr [59] : 18)

Menurut M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Misbah*, QS Al-Hasyr ayat 18 mengandung perintah kepada orang-orang beriman untuk bertakwa kepada Allah dan melakukan introspeksi terhadap seluruh amal perbuatan yang telah dilakukan sebagai bekal untuk menghadapi masa depan, baik di dunia maupun di akhirat. Quraish Shihab menafsirkan kalimat "*wal tanzhur*

nafsun ma qaddamat li ghad" sebagai perintah agar setiap manusia memikirkan dirinya dan merencanakan segala tindakan yang akan dilakukan dalam kehidupannya agar memperoleh kebaikan di masa mendatang (Rahman et al., 2023).

Kemudian, jika ditinjau dari hadis Rasulullah Hadis At-Tirmidzi No. 2318, terdapat ajaran yang menekankan pentingnya pengendalian diri, kemampuan menetapkan prioritas, memfokuskan perhatian pada hal-hal yang mendatangkan manfaat dan meninggalkan aktivitas yang negatif.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَغْنِيهِ. حَدِيثٌ حَسَنٌ، رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَغَيْرُهُ هَكَذَا

Artinya: Abu Hurairah RA berkata, Rasulullah SAW bersabda, “*Di antara tanda kebaikan keIslaman seseorang adalah dia meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat baginya.*” (HR. At-Tirmidzi no. 2318).

Hadis tersebut mengajarkan agar seorang Muslim mampu memilah dan memfokuskan diri pada hal-hal yang bermanfaat. Melalui hadis ini, Rasulullah mengajarkan pentingnya mengendalikan diri, menjaga lisan dan perilaku, serta bijak dalam menggunakan waktu agar kehidupan menjadi lebih bernilai ibadah. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan konsep *self-regulated learning*, yaitu kemampuan individu untuk mengatur, mengarahkan, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam perspektif *self-regulated learning*, peserta didik dituntut untuk memusatkan perhatian pada aktivitas yang mendukung pencapaian akademik dan menghindari berbagai hal yang dapat mengganggu proses belajar, seperti kebiasaan menunda pekerjaan, penggunaan media sosial secara berlebihan, atau keterlibatan dalam aktivitas yang tidak memberikan manfaat.

C. Pengaruh *Cyberslacking* dan *Self-Regulated Learning*

Perilaku *cyberslacking* merujuk pada kecenderungan mahasiswa untuk menggunakan internet untuk aktivitas yang tidak relevan dengan pembelajaran

(Zulfa et al., 2025). Salah satu dampak negatif yang muncul akibat perilaku *cyberslacking* mahasiswa adalah tidak dapat memiliki pemahaman yang sempurna terhadap materi yang disampaikan oleh dosen. Selain itu, dampak lain dari perilaku *cyberslacking* adalah kecenderungan memperoleh Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang lebih rendah. Penelitian Sulha et al., (2025) menjelaskan salah satu faktor yang memengaruhi tingginya perilaku *cyberslacking* adalah kurangnya regulasi dalam belajar pada diri mahasiswa.

Regulasi diri dalam belajar atau lebih dikenal sebagai *self-regulated learning* adalah proses aktif peserta didik dalam menetapkan, memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi dalam menetapkan tujuan belajarnya (Deasyanti & R, 2007). Mahasiswa yang memiliki tingkat *self-regulated learning* tinggi cenderung mampu merencanakan strategi belajar yang efektif selama proses pembelajaran berlangsung. Sebaliknya, rendahnya regulasi diri dalam belajar menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam mengontrol aktivitas saat pembelajaran berlangsung (Susanto et al., 2024).

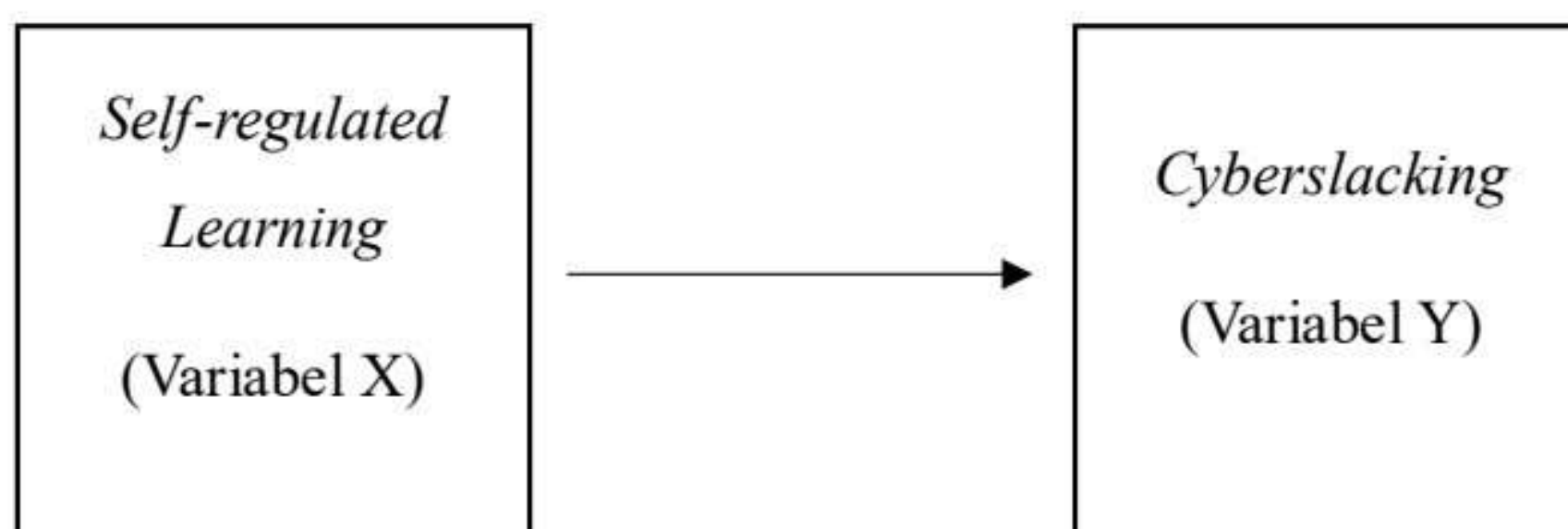
Penelitian Fuada et al., (2023) Menjelaskan bahwa *self-regulated learning* berkontribusi secara signifikan terhadap *cyberloafing* (*cyberslacking*) mahasiswa Universitas Negeri Padang. Hubungan negatif menunjukkan bahwa *self-regulated learning* yang tinggi mampu menahan niat individu untuk melakukan perilaku *cyberloafing*. Individu yang memiliki kemampuan dalam mengatur pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya dalam mengalihkan diri dari keinginan dalam keterlibatan *cyberloafing*. Mahasiswa yang memiliki tingkat *self-regulated learning* tinggi akan lebih bertanggung jawab terhadap proses belajarnya serta dapat menyelesaikan permasalahan dalam pembelajaran.

D. Kerangka Konseptual

Perilaku *cyberslacking* merupakan perilaku menggunakan internet di lingkungan akademik untuk kepentingan dan kebutuhan pribadi yang tidak relevan dengan kegiatan akademik (Sulha et al., 2025). Akbulut et al., (2016) menjelaskan perilaku *cyberslacking* terwujud dalam bentuk akses situs *non-akademik*, *chatting*, akses media sosial, *online shopping*, dan *games* selama mengikuti perkuliahan. *Cyberslacking* dipandang sebagai perilaku menyimpang terhadap tujuan akademik karena dapat menurunkan fokus belajar,

produktivitas, dan capaian akademik mahasiswa. Salah satu faktor internal yang diperkirakan berpengaruh terhadap perilaku tersebut adalah *self-regulated learning*.

Self-regulated learning dipercaya memberikan dampak positif dalam kegiatan akademik. Penelitian Fasikhah & Fatimah, (2013) menjelaskan bahwa subjek yang diberi pelatihan *self-regulated learning* memiliki nilai prestasi akademik lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum menerima pelatihan. Kemudian dalam konteks *cyberslacking* penelitian Fuada et al., (2023) menjelaskan bahwa *self-regulated learning* berkontribusi secara signifikan terhadap *cyberloafing* (*cyberslacking*) mahasiswa. Maka dari itu, penelitian ini akan membahas lebih dalam lagi pengaruh *self-regulated learning* terhadap perilaku *cyberslacking*. Kemudian pada penelitian ini juga dapat digambarkan kerangka konseptual sebagai berikut:



E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pemaparan di atas, hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh negatif variabel *self-regulated learning* terhadap perilaku *cyberslacking* mahasiswa.

H_a: Terdapat pengaruh yang signifikan dari *self-regulated learning* terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa.

H₀: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari *self-regulated learning* terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian korelasional. Penelitian kuantitatif menurut Sugiyono (2013) adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Adapun metode korelasi dipilih dengan tujuan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel menurut Sugiyono (2013) adalah suatu sifat atau nilai dari objek yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

1. Variabel Independen

Variabel independen sering kali disebut sebagai prediktor atau variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan pada variabel dependen. Pada penelitian ini variabel independennya adalah *self-regulated learning*.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen sering disebut sebagai variabel output atau variabel terikat. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari variabel bebas. Pada penelitian ini variabel independennya adalah *cyberslacking*.

C. Definisi Oprasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan pada sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati. Konsep dapat diamati atau diobservasi

ini penting, karena hal yang dapat diamati itu membuka kemungkinan bagi orang lain selain peneliti untuk melakukan hal yang serupa, sehingga apa yang dilakukan oleh peneliti terbuka untuk diuji kembali oleh orang lain (Sugiyono, 2013).

1. *Cyberslacking*

Cyberslacking merupakan perilaku penggunaan internet secara sadar di lingkungan akademik untuk kepentingan pribadi dan tujuan nonakademik yang tidak berhubungan dengan proses pembelajaran. Perilaku ini muncul ketika individu mengakses situs atau layanan internet yang tidak produktif selama perkuliahan atau kegiatan belajar. Alat ukur yang digunakan pada variabel *cyberslacking* adalah alat ukur dari Akbulut et al., (2016) yang sudah diadaptasi ke Indonesia oleh Simanjuntak et al., (2019). Adapun dalam alat ukur tersebut terdapat 5 aspek pengukuran, yaitu *sharing*, *shopping*, *real-time updating*, *access online content* dan *gaming/gambling*.

2. *Self-regulated learning*

Self-regulated learning merupakan kemampuan individu untuk secara aktif mengelola dan mengendalikan proses belajarnya sendiri. Kemampuan ini terlihat melalui perencanaan, pemantauan, dan evaluasi terhadap aspek kognitif, metakognitif, motivasi, serta perilaku untuk mencapai tujuan akademik. Selain itu, kemampuan tersebut mencakup usaha individu dalam mengatur strategi belajar yang tepat, mengendalikan pikiran, dan menyesuaikan tindakan belajar agar dapat menyelesaikan tugas akademik dengan optimal. Alat ukur yang digunakan pada variabel *self-regulated learning* adalah alat ukur yang dikembangkan oleh Rusdi (2025). Adapun alat ukur tersebut menggunakan 3 aspek pengukuran, yaitu *strategy cognition*, *strategy motivation* dan *strategy behaviour*.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Indonesia. Adapun, Pangkalan Data Pendidikan Tinggi Indonesia menyebutkan bahwa jumlah mahasiswa di Indonesia sebanyak 9.967.487 mahasiswa (Statistic,

2024). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan teknik *snowball sampling*. Sugiyono, (2013) menjelaskan bahwa teknik *non-probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Adapun *snowball sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara berantai, yaitu responden pertama membantu peneliti menemukan responden berikutnya yang memiliki karakteristik sesuai dengan kriteria penelitian. Kemudian, penentuan sampel dilakukan dengan mengacu pada kriteria Hair et al., (2019), yaitu jumlah sampel minimal adalah 5 sampai 10 kali jumlah indikator yang digunakan dalam penelitian. Adapun indikator dalam penelitian ini berjumlah 45 indikator yang terdiri dari variabel *cyberslacking* sebanyak 24 indikator dan variabel *self-regulated learning* sebanyak 21 indikator.

$$n = 5N \text{ s.d. } 10N$$

$$n = 5 (45) \text{ s.d. } 10 (45)$$

$$n = 225 \text{ s.d. } 450$$

Jumlah sampel dalam penelitian ini berkisar antara 225 hingga 450 responden. Jumlah tersebut dinilai telah memenuhi persyaratan untuk melakukan analisis data dengan metode statistik yang relevan dalam menguji pengaruh *self-regulated learning* terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket yang diberikan kepada responden dalam bentuk kuesioner. Adapun instrumen yang digunakan terdiri dari dua skala, yaitu:

1. Skala perilaku *cyberslacking* dikembangkan oleh Simanjuntak et al., (2019) dengan 5 aspek dan terdapat 24 aitem pernyataan. Alat ukur ini menggunakan skala Likert 1-5.

Tabel 3.1
Blueprint Skala Cyberslacking

Aspek	Jumlah item	Nomer item
<i>Sharing</i>	9 item	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
<i>Shopping</i>	3 item	10, 11, 12
<i>Real-time updating</i>	5 item	13, 14, 15, 16, 17
<i>Access online content</i>	5 item	18, 19, 20, 21, 22
<i>Gaming/gambling</i>	2 item	23, 24

2. Skala *self-regulated learning* yang dikembangkan Rusdi, (2025) dengan 3 aspek dari Zimmerman (2004), terdapat 21 aitem pernyataan. Alat ukur ini menggunakan skala likert 1-5.

Tabel 3.2
Blueprint Skala Self-Regulated Learning

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem
			F	UF	
1.	<i>Strategy</i>	Mengulangi materi pelajaran, menulis catatan, menghafal dan membangun informasi dari berbagai sumber materi pelajaran	1	2, 3, 4,	5
	<i>Cognition</i>	Mampu menentukan arah, tujuan dari kegiatan pembelajaran, membuat strategi penyesuaian agar bisa lebih baik dalam mengerjakan tugas-tugas akademik	6, 7	8, 9	4

2.	Strategy	Meningkatkan motivasi	10,	-	3
	Motivation	dari dalam diri individu	11,		
		dalam mengerjakan tugas	12		
		akademik			
		Mengembangkan ide-ide	13	14, 15	3
		yang dimiliki serta			
		berusaha untuk			
		berkonsentrasi penuh			
		dalam aktifitas			
		pembelajaran			
3.	Strategy	Individu dapat mengatur	16,	18, 19	4
	Behavior	waktu dan tempat belajar	17		
		sehingga mempermudah			
		proses belajar dengan			
		membuat jadwal			
		Individu mencari	20	21	2
		bantuan dari teman, guru			
		atau dosen dalam			
		menyelesaikan tugas			
Total			10	11	21

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana aitem dalam instrumen mampu mengukur konstruk (Soesana et al., 2023).

a. Validitas Isi (*Content Validity*)

Validasi isi bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana butir-butir dalam suatu instrumen telah mencerminkan secara memadai konstruk yang akan diukur. Validitas isi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah validitas yang diberikan kepada beberapa ahli yang berkompeten di bidangnya. Adapun ahli yang dimaksud adalah dosen Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, yaitu Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayat, M.Si., dan Bapak Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si., Psikolog. Proses validitas isi dalam penelitian ini hanya dilakukan pada variabel *self-regulated learning*, sedangkan variabel *cyberslacking* tidak dilakukan karena instrumen yang digunakan sudah sesuai dengan konteks penelitian.

Penilaian validitas isi dilakukan menggunakan skala likert dengan kriteria pada tabel berikut:

Tabel 3.3
Kriteria Penilaian Item Rater

Nilai	Keterangan
1	Sangat tidak relevan
2	Tidak relevan
3	Netral
4	Relevan
5	Sangat Relevan

Kemudian, hasil penilaian dari para rater dianalisis menggunakan Aiken's V untuk mengetahui tingkat validitas isi setiap aitem. Berikut adalah rumus untuk menghitung Aiken's V:

$$V = \frac{S}{[n(c - 1)]}$$

Keterangan

$$S = R - l_0$$

R : angka yang diberikan penilai

l_0 : angka penilaian validitas terendah

n : Jumlah *rater*

c : angka penilaian validitas tertinggi

Tabel 3.4
Kategori Nilai Aiken's V

Nilai Aiken's V	Kategori
$0,81 < V < 1,00$	Tinggi (sangat Valid)
$0,40 V \leq 0,8$	Sedang (Cukup Valid)

$0,00 < V \leq 0,40$

Rendah (Kurang Valid)

Tabel 3.5
Hasil Validitas Isi Variabel *Self-Regulated Learning*

Aitem	Σs	V	Hasil
1	8	1	Valid
2	8	1	Valid
3	6	0,75	Valid
4	8	1	Valid
5	8	1	Valid
6	8	1	Valid
7	8	1	Valid
8	8	1	Valid
9	8	1	Valid
10	8	1	Valid
11	6	0,75	Valid
12	8	1	Valid
13	8	1	Valid
14	7	0,875	Valid
15	8	1	Valid
16	8	1	Valid
17	8	1	Valid
18	8	1	Valid
19	6	0,75	Valid
20	8	1	Valid
21	8	1	Valid

Hasil uji validitas isi skala *self-regulated learning* menunjukkan bahwa seluruh item memenuhi kriteria validitas menurut Aiken's V. Sebagian besar item memiliki nilai $V = 1$ dan item 14 memiliki $V = 0,875$ (kategori tinggi/sangat valid), serta item 3, 11 dan 19 memiliki $V = 0,75$ (kategori sedang/cukup valid). Dengan demikian, skala *self-regulated learning* ini dianggap valid dan dapat digunakan dalam penelitian ini.

b. Validitas Konstruk (*Construct Validity*)

Validitas konstruk bertujuan untuk mengukur sejauh mana alat ukur benar-benar mampu merepresentasikan konstruk teoretis yang menjadi dasar penyusunannya. Uji validitas konstruk dilakukan dengan membandingkan R hitung dan R tabel. Uji validitas pada penelitian ini menggunakan 30 responden sebagai responden uji coba (*try out*). Berdasarkan hasil perhitungan dengan jumlah responden sebanyak 30 orang dalam uji coba (*try out*), suatu aitem dinyatakan valid apabila memiliki nilai $> 0,361$.

1) Skala *Cyberslacking*

Tabel 3.6
Uji Validitas *Cyberslacking*

Item	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0,349	0,361	Tidak Valid
2	0,580	0,361	Valid
3	0,496	0,361	Valid
4	0,421	0,361	Valid
5	0,646	0,361	Valid
6	0,583	0,361	Valid
7	0,779	0,361	Valid
8	0,422	0,361	Valid
9	0,588	0,361	Valid
10	0,650	0,361	Valid
11	0,656	0,361	Valid
12	0,650	0,361	Valid
13	0,766	0,361	Valid
14	0,802	0,361	Valid
15	0,797	0,361	Valid
16	0,788	0,361	Valid
17	0,698	0,361	Valid
18	0,747	0,361	Valid
19	0,591	0,361	Valid

20	0,504	0,361	Valid
21	0,837	0,361	Valid
22	0,527	0,361	Valid
23	0,664	0,361	Valid
24	0,615	0,361	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas, diketahui bahwa pada 24 item variabel *cyberslacking*, terdapat 1 item yang tidak valid, yaitu item nomor 1 karena memiliki nilai $< 0,361$. Dengan demikian, seluruh item dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar item pada variabel *cyberslacking* telah memenuhi kriteria validitas dan layak digunakan dalam penelitian, kecuali item nomor 1 yang dieliminasi atau tidak digunakan pada analisis selanjutnya.

2) Skala *Self-Regulated Learning*

Tabel 3.7
Uji Validitas *Self-Regulated Learning*

Item	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0,216	0,361	Tidak Valid
2	0,614	0,361	Valid
3	0,423	0,361	Valid
4	0,490	0,361	Valid
5	0,764	0,361	Valid
6	0,065	0,361	Tidak Valid
7	0,607	0,361	Valid
8	0,501	0,361	Valid
9	0,690	0,361	Valid
10	0,337	0,361	Tidak Valid
11	0,373	0,361	Valid
12	0,223	0,361	Tidak Valid
13	0,192	0,361	Tidak Valid
14	0,590	0,361	Valid

15	0,708	0,361	Valid
16	0,505	0,361	Valid
17	0,723	0,361	Valid
18	0,819	0,361	Valid
19	0,806	0,361	Valid
20	0,326	0,361	Tidak Valid
21	0,510	0,361	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas, diketahui bahwa nilai R Tabel yang digunakan sebagai standar validitas adalah $> 0,361$. Dari 21 item pernyataan yang diuji, terdapat 15 item yang memiliki nilai standar, sehingga dinyatakan valid. Namun, terdapat 6 item, yaitu item nomor 1, 6, 10, 12, 13, dan 20 dengan nilai $< 0,361$, sehingga dinyatakan tidak valid. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pada variabel *self-regulated learning*, item nomor 1, 6, 10, 12, 13, dan 20 dieliminasi atau tidak digunakan pada analisis selanjutnya.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui tingkat konsistensi alat ukur (Soesana et al., 2023). Uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Adapun instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,70$.

a. Skala *Cyberslacking*

Tabel 3.8
Uji Reliabilitas *Cyberslacking*

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Item
0,835	23

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,835 dengan jumlah item sebanyak 23. Nilai ini $> 0,70$, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen variabel *cyberslacking* memiliki tingkat reliabilitas tinggi.

b. Skala *Self-Regulated Learning*

Tabel 3.9
Uji Reliabilitas *Self-Regulated Learning*

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Item
0,851	15

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,851 dengan jumlah item sebanyak 15. Nilai tersebut > 0.70 , sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen variabel *self-regulated learning* memiliki tingkat reliabilitas tinggi.

G. Analisis Data

Data dianalisis melalui beberapa tahapan analisis statistik yang terdiri atas uji asumsi dan uji hipotesis.

1. Uji Deskriptif

Uji deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai variabel perilaku *cyberslacking* dan *self-regulated learning* pada mahasiswa. Data diperoleh dari hasil pengisian kuesioner oleh responden penelitian dan dianalisis menggunakan software SPSS Statistics 26, meliputi nilai mean, standar deviasi, skor minimum, dan skor maksimum, serta pengkategorian skor.

2. Uji Asumsi

Uji asumsi statistik digunakan untuk memastikan bahwa data memenuhi persyaratan untuk dilakukan analisis regresi (Sugiyono, 2013). Uji asumsi yang digunakan meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal, baik pada variabel *self-regulated learning* maupun perilaku *cyberslacking*. Distribusi data yang normal menjadi prasyarat penting dalam analisis regresi linier. Adapun uji normalitas dalam SPSS Statistics 26 dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* karena jumlah sampel lebih dari 50.

b. Uji linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan adanya hubungan yang bersifat linier antara variabel *self-regulated learning* sebagai variabel independen dan perilaku *cyberslacking* sebagai variabel dependen. Hubungan yang linier menunjukkan bahwa perubahan pada variabel independen diikuti oleh perubahan pada variabel dependen..

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana. Analisis regresi merupakan analisis untuk mengevaluasi hubungan dan pengaruh antarvariabel. Analisis regresi yang digunakan adalah regresi linier sederhana karena hanya satu variabel independen dan satu variabel dependen (Nurhaswinda et al., 2025). Adapun software yang digunakan adalah SPSS Statistics 26. Penggunaan ini bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh *self-regulated learning* terhadap perilaku *cyberslacking*. Melalui analisis ini dapat diketahui arah hubungan, kekuatan pengaruh, serta kontribusi *self-regulated learning* dalam memprediksi perilaku *cyberslacking* yang ditunjukkan melalui nilai koefisien regresi dan koefisien determinasi.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Maret sampai April 2026 dengan cakupan wilayah seluruh Indonesia. Penelitian tidak dilakukan pada lokasi fisik tertentu, melainkan secara daring dengan menyasar mahasiswa aktif dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Penyebaran instrumen penelitian dilakukan melalui platform digital, yaitu WhatsApp, Twitter dan Tiktok. Pemilihan metode ini bertujuan untuk menjangkau responden secara lebih luas dan lebih efisien.

Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 225 mahasiswa yang diperoleh melalui teknik *non-probability sampling*. Penetapan jumlah subjek tersebut didasarkan pada rumus Hair et al., (2019) dengan perhitungan minimal 225 responden. Adapun prosedur pengambilan data diawali dengan penyusunan instrumen penelitian dalam bentuk kuesioner daring melalui platform *Google Forms*. Selanjutnya, peneliti menyebarkan tautan kuesioner melalui berbagai media sosial dan aplikasi pesan, disertai dengan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kriteria responden, serta jaminan kerahasiaan data. Responden yang bersedia berpartisipasi diminta untuk mengisi kuesioner secara mandiri. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan proses seleksi, pengkodean dan analisis data sesuai dengan metode yang telah ditentukan.

Selama pelaksanaan penelitian, terdapat beberapa hambatan yang dijumpai, antara lain keterbatasan dalam mengontrol keseriusan responden saat mengisi kuesioner serta kemungkinan terjadinya bias karena penyebaran dilakukan secara daring. Selain itu, tidak semua responden langsung memberikan tanggapan sehingga membutuhkan waktu yang lebih lama dalam pengumpulan data.

B. Data Demografis Penelitian

Deskripsi data partisipan penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran secara umum mengenai karakteristik responden yang terlibat dalam

penelitian ini. Adapun rincian mengenai distribusi karakteristik partisipan disajikan sebagai berikut :

1. Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.1

Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	35	15,6%
Perempuan	190	84,4%
Total	225	100%

Berdasarkan Tabel 4.1, diketahui bahwa jumlah subjek penelitian ini sebanyak 225 responden. Subjek penelitian tersebut terdiri dari 35 (15,6%) responden berjenis kelamin laki-laki dan 190 (84,4%) responden berjenis kelamin perempuan.

2. Data Demografi Berdasarkan Kampus

Tabel 4.2

Data Demografi Berdasarkan Kampus

Universitas	Frekuensi	Persentase
Binus	7	3,1%
Institut Pertanian Bogor	4	1,8%
LSPR	1	0,4%
PKN STAN	1	0,4%
Politeknik Negeri Jakarta	1	0,4%
Polimedia Jakarta	2	0,9%
Politeknik negeri malang	1	0,4%
Politeknik Tempo	1	0,4%
Poltekkes Malang	1	0,4%
STIE IBMT	1	0,4%

STTR Cepu	1	0,4%
Telkom University	9	4%
Universitas Brawijaya	5	2,2%
Ubhara Jaya	1	0,4%
UBM Jakarta	1	0,4%
Universitas Ciputra	6	2,7%
Universitas Dian Nuswantara	2	0,9%
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka	2	0,9%
Universitas Indonesia	5	2,2%
Universitas Islam Indonesia	2	0,9%
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	45	20%
UIN Raden Mas Said	2	0,9%
UIN Bandung	1	0,4%
UIN Jakarta	3	1,3%
UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan	1	0,4%
UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung	1	0,4%
UIN Sunan Kalijaga	3	1,3%
UIN Sultan Syarif Kasim Riau	1	0,4%
UIN Syekh Wasil Kediri	1	0,4%
UIN Walisongo	1	0,4%
UIN Sunan Ampel	1	0,4%
UIN Sumatera Utara	1	0,4%

Universitas Kebangsaan Republik Indonesia	1	0,4%
Universitas Lampung Mangkurat	3	1,3%
Universitas Negeri Malang	8	3,6%
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur	1	0,4%
Universitas Muhammadiyah Malang	3	1,3%
Universitas Multimedia Nusantara	1	0,4%
Universitas Muhammadiyah Surakarta	6	2,7%
Universitas Airlangga	3	1,3%
Universitas Diponegoro	2	0,9%
Universitas Negeri Surabaya	4	1,8%
Unika Atma Jaya	2	0,9%
Unipdu Jombang	1	0,4%
Universitas Pelita Harapan	3	1,3%
Universitas Bina Sarana Informatika	1	0,4%
Universitas Bunda Mulia	4	1,8%
Universitas Esa Unggul	1	0,4%
Universitas Gunadarma	1	0,4%
Universitas Hasanuddin	1	0,4%
Universitas Indraprasta PGRI	1	0,4%
Universitas Internasional Batam	1	0,4%

Universitas Islam Kadiri-Kediri	1	0,4%
Universitas Islam Riau	1	0,4%
Universitas Jambi	3	1,3%
Universitas Jember	1	0,4%
Universitas Katolik Parahyangan	2	0,9%
Universitas Kristen Maranatha	1	0,4%
Universitas Kuningan	1	0,4%
Universitas Labuhan Batu	1	0,4%
Universitas Maarif Hasyim Latif Sidoarjo	1	0,4%
Universitas Merdeka Malang	2	0,9%
Universitas Muhammadiyah Sukabumi	1	0,4%
Universitas Muhammadiyah Tangerang	1	0,4%
Universitas Negeri Makassar	6	2,7%
Universitas Negeri Yogyakarta	2	0,9%
Universitas Pertamina	1	0,4%
Universitas Putra Bangsa	1	0,4%
Universitas Riau	2	0,9%
Universitas Sriwijaya	1	0,4%
Universitas Tarumanegara	2	0,9%
Universitas Teknologi Bandung	2	0,9%

Universitas Teknologi Nusantara	1	0,4%
Universitas Terbuka	2	0,9%
Universitas Trisakti	1	0,4%
Universitas Udayana	1	0,4%
Universitas Wahid Hasyim	8	3,6%
Universitas Yudharta Pasuruan	1	0,4%
Universitas Negeri Jakarta	2	0,9%
Unkhair Maluku Utara	1	0,4%
Universitas Negeri Semarang	3	1,3%
Universitas Padjajaran	2	0,9%
Universitas Sebelas Maret	1	0,4%
Universitas Jendral Soederman	1	0,4%
Universitas Tidar	1	0,4%
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya	1	0,4%
Universitas Pendidikan Indonesia	1	0,4%
UPN Veteran Yogyakarta	1	0,4%
Universitas Sumatera Utara	1	0,4%
Total	225	100%

Berdasarkan Tabel 4.2, diketahui bahwa jumlah total subjek penelitian sebanyak 225 responden yang berasal dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Universitas dengan jumlah responden terbanyak berasal dari UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 45 responden (20,0%). Selanjutnya, Telkom University memiliki 9 responden (4,0%), sedangkan

Universitas Negeri Malang dan Universitas Wahid Hasyim masing-masing sebanyak 8 responden (3,6%). Selain itu, Binus dan Universitas Negeri Makassar masing-masing memiliki 7 responden (3,1%) dan 6 responden (2,7%). Universitas Ciputra serta Universitas Muhammadiyah Surakarta juga memiliki jumlah responden yang cukup besar, yaitu masing-masing 6 responden (2,7%). Sementara itu, sebagian besar universitas lainnya memiliki jumlah responden relatif sedikit, yaitu antara 1–4 responden. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden penelitian berasal dari latar belakang perguruan tinggi yang cukup beragam.

Tabel 4.3
Data Demografi Berdasarkan Semester

Semester	Frekuensi	Persentase
2	9	4%
3	1	0,4%
4	29	12,9%
5	3	1,3%
6	21	9,3%
7	2	0,9%
8	159	70,7%
10	1	0,4%
Total	225	100%

Berdasarkan Tabel 4.3, diketahui bahwa jumlah subjek penelitian adalah 225 responden dengan mayoritas berada pada semester 8, yaitu 159 responden (70,7%). Selanjutnya, responden semester 4 berjumlah 29 orang (12,9%) dan semester 6 sebanyak 21 orang (9,3%). Sementara itu, responden dari semester 2 berjumlah 9 orang (4%), semester 5 sebanyak 3 orang (1,3%), dan semester 7 sebanyak 2 orang (0,9%). Adapun responden dari semester 3 dan semester 10 masing-masing hanya berjumlah 1 orang (0,4%).

C. Hasil Penelitian

1. Uji Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai distribusi data pada masing-masing variabel, yaitu perilaku *cyberslacking* dan *self-regulated learning*. Adapun analisis deskriptif yang digunakan meliputi jumlah keseluruhan responden, nilai *minimum*, *maksimum*, rata-rata (*mean*), dan *standar deviasi*.

a. Variabel *Cyberslacking*

Tabel 4.4
Uji Deskriptif *Cyberslacking*

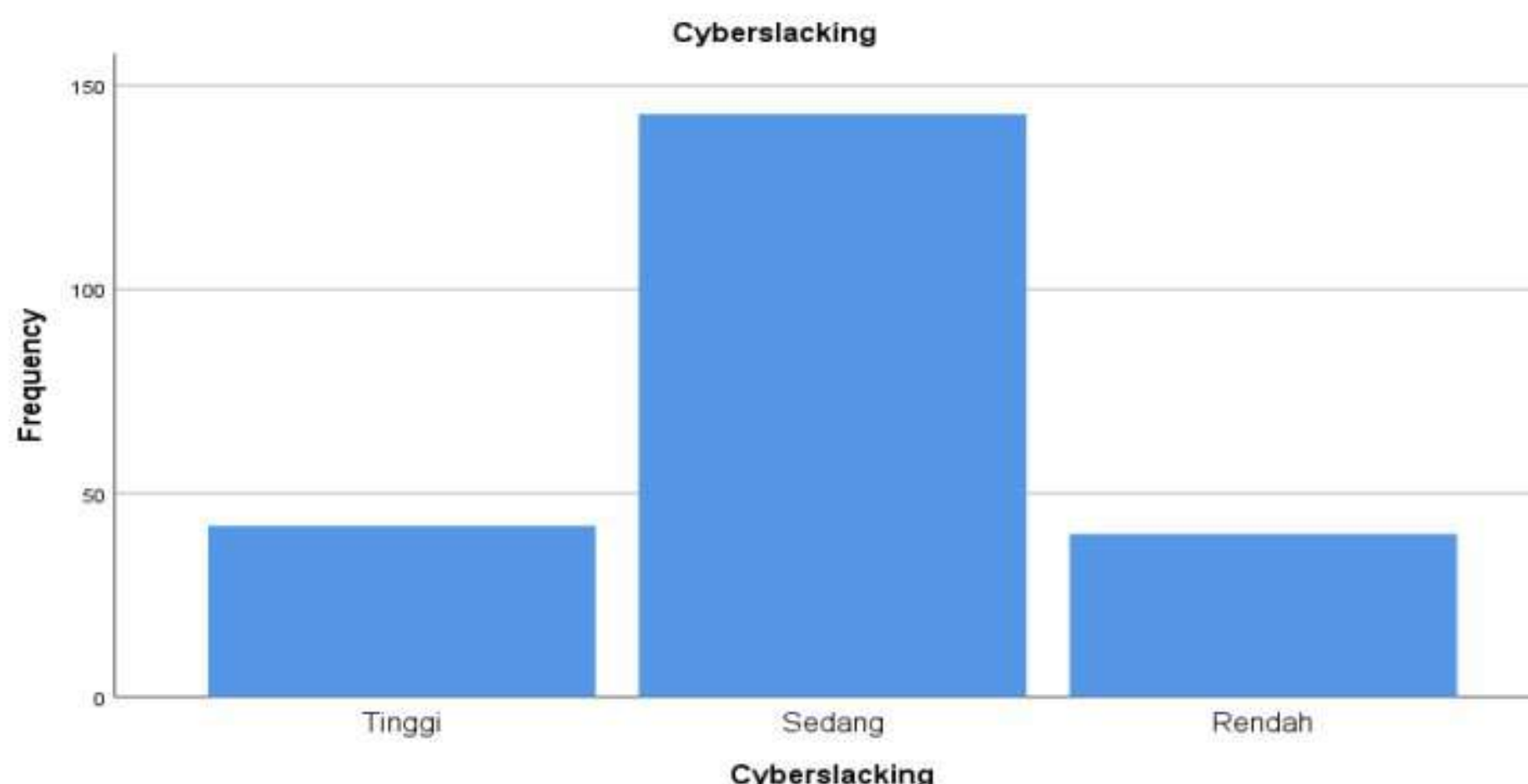
Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
<i>Cyberslacking</i>	225	62.00	105.00	86.5600	10.99177

Berdasarkan hasil uji deskriptif pada Tabel 4.4, variabel *cyberslacking* yang diteliti pada 225 responden memiliki nilai *minimum* sebesar 62,00 dan nilai *maksimum* sebesar 105,00. Nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh adalah 86,5600 dengan *standar deviasi* sebesar 10,99177.

Tabel 4.5
Uji Kategorisasi *Cyberslacking*

Kategori	Norma	F	Persentase
Rendah	$X < 75,57$	46	20,4%
Sedang	$75,57 \leq X < 97,55$	138	61,3%
Tinggi	$X \geq 97,55$	42	18,2%
Total		225	100%

Gambar 4.1
Uji Kategorisasi *Cyberslacking*



Berdasarkan hasil uji kategorisasi pada Tabel 4.5 dan Gambar 4.1, mayoritas responden berada pada kategori sedang dengan jumlah 138 orang atau sebesar 61,3%. Sementara itu, responden yang berada pada kategori rendah berjumlah 46 orang atau 20,4% dan kategori tinggi sebanyak 42 orang atau 18,2%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *cyberslacking* pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa perilaku penggunaan internet di luar kepentingan utama masih cukup sering terjadi, namun belum berada pada tingkat yang tinggi

Selanjutnya, peneliti juga memaparkan kategorisasi *cyberslacking* berdasarkan jenis kelamin, semester dan aspek. Adapun hasil pengelompokan tersebut disajikan sebagai berikut.

1) Kategorisasi *Cyberslacking* Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.6
Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Laki-Laki	Persentase	Perempuan	Persentase
Rendah	10	28,6%	36	18,9%
Sedang	21	60,0%	117	61,6%

Tinggi	4	11,4%	37	19,5%
Total	35	100%	190	100%

Berdasarkan Tabel 4.6, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa laki-laki maupun perempuan berada pada kategori sedang. Pada mahasiswa laki-laki, sebanyak 21 responden (60,0%) berada pada kategori sedang, sedangkan pada mahasiswa perempuan sebanyak 117 responden (61,6%) berada pada kategori sedang. Selain itu, persentase kategori tinggi pada mahasiswa perempuan (19,5%) lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki (11,4%), sedangkan kategori rendah lebih banyak ditemukan pada mahasiswa laki-laki (28,6%) dibandingkan dengan perempuan (18,9%).

2) Kategorisasi *Cyberslacking* Berdasarkan Semester

Tabel 4.7
Kategorisasi Berdasarkan Semester

Kategori	2	3	4	5	6	7	8	10	Total
Rendah	4	1	8	-	9	-	24	-	46
Sedang	4	-	19	3	10	1	100	1	138
Tinggi	1	-	2	-	2	1	35	-	41
Total	9	1	29	3	21	2	159	1	225

Berdasarkan Tabel 4.7, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa pada berbagai semester berada pada kategori sedang. Jumlah responden terbanyak berasal dari semester 8, yaitu 159 mahasiswa, dengan 100 mahasiswa berada pada kategori sedang, 35 mahasiswa pada kategori tinggi, dan 24 mahasiswa pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *cyberslacking* pada sebagian besar mahasiswa di setiap semester cenderung berada pada kategori sedang.

3) *Cyberslacking* Berdasarkan Aspek

Tabel 4.8
Persentase Aspek *Cyberslacking*

Aspek	Persentase
<i>Sharing</i>	38,11%

<i>Shopping</i>	13%
<i>Real-time updating</i>	20%
<i>Access online content</i>	23%
<i>Gaming/gambling</i>	8%

Tabel 4.8 memperlihatkan bahwa aspek *sharing* memiliki persentase tertinggi, yaitu sebesar 38,11%, sehingga dapat diartikan sebagai faktor yang paling dominan dalam perilaku *cyberslacking*. Selanjutnya, aspek *access online content* memiliki persentase 23% dan *real-time updating* sebesar 20% juga memberikan kontribusi yang cukup signifikan. Sementara itu, aspek *shopping* memiliki persentase 13% dan *gaming/gambling* sebesar 8% yang merupakan kontribusi terendah jika dibandingkan dengan aspek lainnya.

b. Variabel *Self-Regulated Learning*

Tabel 4.9
Uji Deskriptif *Self-Regulated Learning*

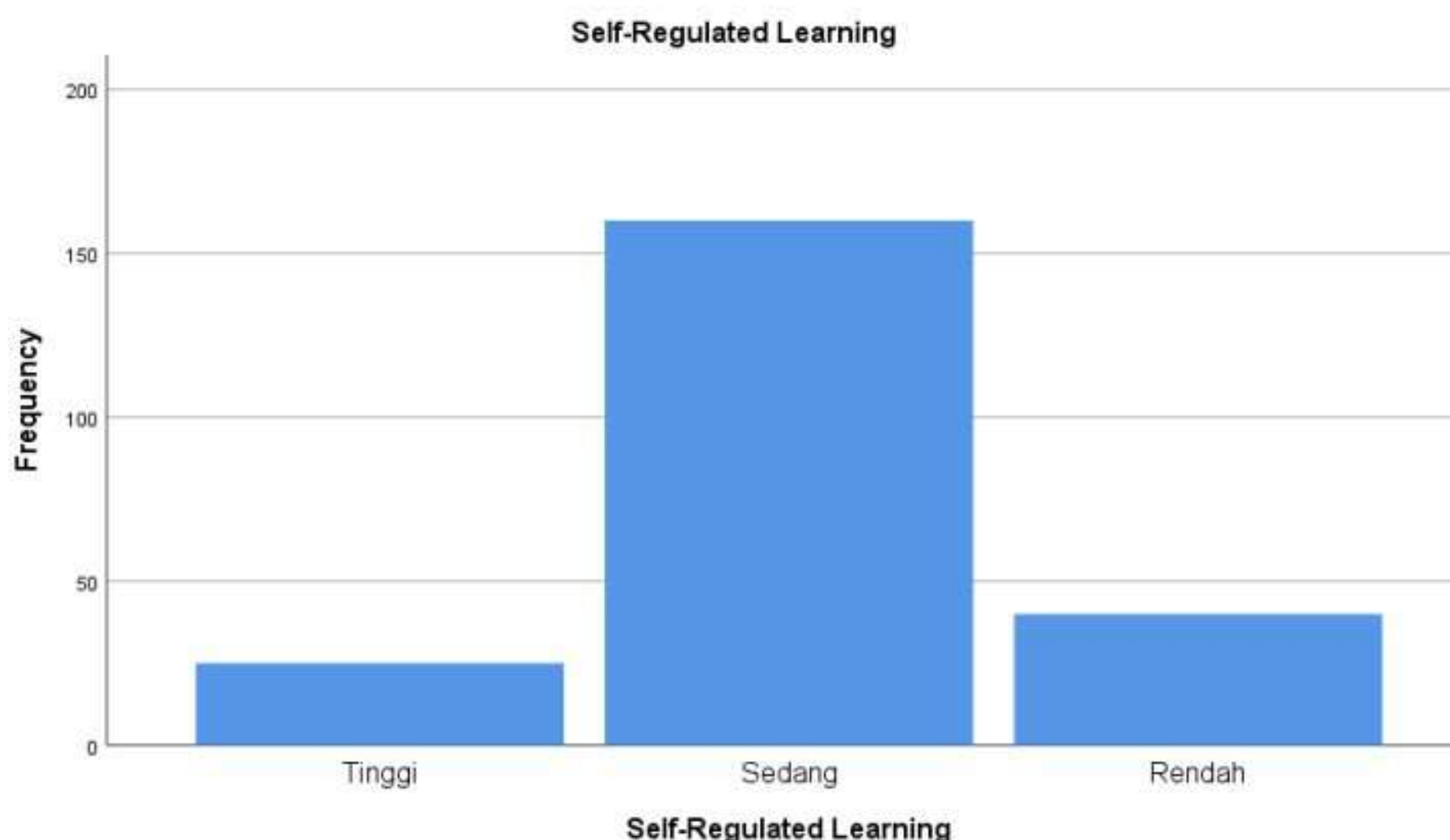
Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
<i>Self-Regulated Learning</i>	225	21,00	73,00	48,9867	9,86131

Berdasarkan hasil uji deskriptif pada Tabel 4.7, diketahui bahwa variabel *self-regulated learning* yang diteliti pada 225 responden memiliki nilai minimum sebesar 21,00 dan nilai maksimum sebesar 73,00. Rata-rata (mean) yang diperoleh adalah 48,9867 dengan standar deviasi sebesar 9,86131.

Tabel 4.10
Uji Kategorisasi *Self-Regulated Learning*

Kategori	Norma	F	Persentase
Rendah	$X < 39,13$	42	18,7%
Sedang	$39,13 \leq X < 58,85$	147	65,3%
Tinggi	$X \geq 58,85$	36	16,0%
Total		225	100%

Gambar 4.2
Uji Kategorisasi *Self-Regulated Learning*



Berdasarkan hasil uji kategorisasi pada Tabel 4.10 dan Gambar 4.2, mayoritas responden berada pada kategori sedang dengan jumlah 147 orang atau sebesar 65,3%. Sementara itu, responden yang berada pada kategori rendah berjumlah 42 orang atau 18,7%, dan kategori tinggi sebanyak 36 orang atau 16,00%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self-regulated learning* yang berada pada kategori sedang, sehingga secara umum kemampuan pengelolaan diri dalam belajar pada sampel penelitian ini tergolong cukup baik, namun belum optimal.

Selanjutnya, peneliti juga memaparkan kategorisasi *cyberslacking* berdasarkan jenis kelamin, semester dan aspek. Adapun hasil pengelompokan tersebut disajikan sebagai berikut.

1) Kategorisasi *Self-Regulated Learning* Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.11
Uji Kategorisasi Jenis Kelamin

Kategori	Laki-Laki	Persentase	Perempuan	Persentase
Rendah	4	11,4%	42	18,7%

Sedang	23	65,7%	147	65,3%
Tinggi	8	22,9%	36	16,0%
Total	35	100%	190	100%

Berdasarkan Tabel 4.11, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa laki-laki maupun perempuan memiliki *self-regulated learning* pada kategori sedang. Pada mahasiswa laki-laki, sebanyak 23 responden (65,7%) berada pada kategori sedang, sedangkan pada mahasiswa perempuan sebanyak 147 responden (65,3%) berada pada kategori sedang. Selain itu, kategori tinggi lebih banyak ditemukan pada mahasiswa laki-laki (22,9%) dibandingkan mahasiswa perempuan (16,0%), sedangkan kategori rendah lebih banyak ditemukan pada mahasiswa perempuan (18,7%) dibandingkan mahasiswa laki-laki (11,4%).

2) Kategorisasi *Self-Regulated Learning* Berdasarkan Semester

Tabel 4.12
Kategorisasi Berdasarkan Semester

Kategori	2	3	4	5	6	7	8	10	Total
Rendah	-	-	5	-	3	-	34	-	42
Sedang	7	1	23	3	17	1	94	1	147
Tinggi	2	-	1	-	1	1	31	-	36
Total	9	1	29	3	21	2	159	1	225

Berdasarkan Tabel 4.12, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa pada berbagai semester memiliki *self-regulated learning* pada kategori sedang. Jumlah responden terbanyak berasal dari semester 8, yaitu 159 mahasiswa, dengan 94 mahasiswa berada pada kategori sedang, 34 mahasiswa pada kategori rendah, dan 31 mahasiswa pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa *self-regulated learning* mahasiswa pada setiap semester cenderung berada pada kategori sedang.

3) *Self-Regulated Learning* Berdasarkan Aspek

Tabel 4.13
Persentase Aspek *Self-Regulated Learning*

Aspek	Presentase
<i>Strategy Cognitoan</i>	43%
<i>Strategy Motivation</i>	22%
<i>Strategy Behavior</i>	35%

Tabel 4.13 memperlihatkan bahwa pada variabel *self-regulated learning* aspek *strategy cognition* memiliki persentase tertinggi, yaitu sebesar 43%. Selanjutnya, aspek *strategy behavior* memiliki persentase sebesar 35%. Sementara itu, aspek *strategy motivation* memiliki persentase terendah sebesar 22%, yang menunjukkan bahwa aspek tersebut tidak memiliki kontribusi besar seperti kedua aspek lainnya.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah data dalam model regresi berdistribusi normal. Pada penelitian ini, uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* karena responden lebih dari 50. Adapun dasar pengambilan keputusan adalah bahwa jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka data berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.14
Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,051

Berdasarkan Tabel 4.14, ditampilkan uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh nilai signifikansi $0,051 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam penelitian ini telah terpenuhi.

b. Uji Linearitas

Tabel 4.15
Uji Linearitas

ANOVA Table	
<i>Linearity</i>	0,000
<i>Deviation from Linearity</i>	0,227

Pada Tabel 4.15, uji linearitas menunjukkan nilai linearity $0,000 < 0,05$ dan nilai deviation from linearity $0,227 > 0,05$. Dengan kedua nilai tersebut, dapat disimpulkan bahwa asumsi linearitas pada penelitian ini telah terpenuhi.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Regresi Linier Sederhana

Tabel 4.16
Uji regresi linier sederhana

<i>Model</i>		<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>t</i>	<i>Sig.</i>
		<i>B</i>	<i>Std. Error</i>		
1	(Constant)	102,318	3,571	28,654	0,000
	X	-0,322	0,071	-4,501	0,000

Hasil uji hipotesis pada Tabel 4.16 menunjukkan bahwa variabel *self-regulated learning* berpengaruh terhadap variabel dependen. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dengan nilai koefisien regresi bernilai negatif sebesar $-0,322$, yang berarti bahwa setiap peningkatan satu satuan pada *self-regulated learning* akan diikuti dengan penurunan nilai variabel dependen sebesar $0,322$ satuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* berpengaruh signifikan dan memiliki arah hubungan negatif terhadap variabel *cyberslacking*.

Table 4.17
Uji Regresi Aspek *Self-Regulated Learning*

		<i>Unstandardized</i>			
		<i>Coefficients</i>			
		B	Std.	t	Sig.
Model			Error		
1	(Constant)	100.914	3.638	27.735	0.000
	<i>Strategy Cognition</i>	-0.640	0.196	-3.271	0.001
	<i>Strategy Motivation</i>	-0.365	0.411	-0.886	0.376
	<i>Strategy Behavior</i>	0.170	0.258	0.658	0.511

Berdasarkan Tabel 4.17, diketahui bahwa aspek *strategy cognition* memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku *cyberslacking* dengan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ dan koefisien regresi bernilai negatif sebesar $-0,640$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan kognitif mahasiswa dalam mengatur dan mengontrol proses belajarnya, perilaku *cyberslacking* cenderung menurun. Sementara itu, aspek *strategy motivation* memperoleh nilai signifikansi $0,376 > 0,05$ dan aspek *strategy behavior* sebesar $0,511 > 0,05$, sehingga keduanya tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku *cyberslacking*. Dengan demikian, hanya aspek *strategy cognition* yang terbukti berpengaruh terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa.

b. Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi (R Square) bertujuan untuk mengukur sejauh mana variabel independen menjelaskan variasi pada variabel dependen secara keseluruhan.

Tabel 4.18
Uji koefisien determinasi

Model	R	R Square
1	0.289	0.083

Berdasarkan Tabel 4.18, nilai R Square sebesar 0,083, yang menunjukkan bahwa *self-regulated learning* hanya mampu menjelaskan

variasi perilaku *cyberslacking* sebesar 8,3%, sementara 91,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

D. Pembahasan

1. Tingkat Perilaku *Cyberslacking* Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat perilaku *cyberslacking* mahasiswa berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil analisis kategorisasi, mayoritas responden, yaitu sebanyak 138 (61,3%), berada di kategori sedang. Sementara itu, sebanyak 46 (20,4%) berada pada kategori rendah dan 42 (18,2%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku *cyberslacking*, yaitu mengakses internet di luar kepentingan akademik pada waktu perkuliahan berlangsung, masih cukup umum terjadi di kalangan mahasiswa, meskipun belum berada pada tingkat yang mengkhawatirkan.

Kategori sedang yang mendominasi menunjukkan bahwa mahasiswa sesekali masih melakukan perilaku *cyberslacking* selama perkuliahan berlangsung, seperti membuka media sosial, chatting, dan mengakses internet lainnya di luar kepentingan akademik. Fenomena ini sejalan dengan penelitian Anam & Pratomo, (2019); Pratama & Satwika, (2022); M et al., (2023); Fuada et al., (2023) yang menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang untuk perilaku *cyberslacking*. Hal ini dapat dipandang sebagai fenomena umum yang terjadi di lingkungan pendidikan tinggi karena mudahnya akses internet.

Di sisi lain, mahasiswa yang berada pada kategori rendah menunjukkan bahwa sebagian individu mampu mengontrol penggunaan internet selama perkuliahan. Kondisi tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh kemampuan mengatur diri yang baik, kesadaran terhadap tanggung jawab akademik dan motivasi belajar yang tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Zulfa et al., (2025) yang menjelaskan bahwa rendahnya perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa dipengaruhi oleh kemampuan mengatur sikap, emosi, dan kebutuhan bersosialisasi melalui media sosial saat perkuliahan. Selain itu, mahasiswa dalam kategori ini cenderung hanya sesekali mengecek postingan di media sosial. Rendahnya intensitas

penggunaan internet selama proses pembelajaran menunjukkan bahwa gangguan terhadap proses belajar relatif minimal, sehingga mahasiswa lebih fokus dan memahami materi secara lebih mendalam

Sebaliknya, mahasiswa yang berada pada kategori tinggi cenderung lebih sering melakukan perilaku *cyberslacking*. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Penelitian Ozler & Polat, (2012) menjelaskan faktor yang memengaruhi perilaku *cyberslacking*, yaitu faktor individual, seperti rendahnya kemampuan pengaturan diri dan kurangnya kontrol diri. Kemudian, faktor organisasional, seperti tidak adanya peraturan tertentu tentang akses internet di kelas. Terakhir, faktor situasional seperti metode pembelajaran yang kurang menarik serta kemudahan akses internet.

Kemudian, jika dilihat dari berbagai aspek *cyberslacking* yang telah diteliti, aspek *sharing* memiliki persentase tertinggi, yaitu sebesar 38,11%, menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung sering membagikan konten nonakademik seperti pesan, gambar, atau informasi melalui media sosial dan aplikasi komunikasi saat perkuliahan. Hal ini sejalan dengan penelitian Indriana & Laksmiwati, (2025) yang menyatakan bahwa aktivitas *sharing* merupakan bentuk *cyberloafing* (*cyberslacking*) yang paling sering dilakukan di dalam kelas. Tingginya aktivitas tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memilih aktivitas daring yang ringan, cepat dilakukan, dan bersifat sosial dibandingkan dengan aktivitas *cyberslacking* lain yang membutuhkan keterlibatan lebih besar.

2. Tingkat *Self-Regulated Learning* Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-regulated learning* mahasiswa berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil analisis kategorisasi, mayoritas responden, yaitu sebanyak 147 (65,3%), berada pada kategori sedang. Sementara itu, sebanyak 42 (18,7%) berada pada kategori rendah dan sebanyak 36 (16,00%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki tingkatan *self-regulated learning* atau pengaturan diri secara mandiri yang cukup baik selama perkuliahan berlangsung.

Dominasi kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa mampu melakukan beberapa aspek *self-regulated learning*, namun belum optimal. Dalam hal ini, mahasiswa sudah memiliki kesadaran untuk mengatur proses belajar secara mandiri, tetapi dalam praktiknya masih dipengaruhi oleh kondisi tertentu. Temuan ini sejalan dengan penelitian Iatiqama et al., (2023) yang menjelaskan bahwa rata-rata mahasiswa berada dalam kategori sedang dalam *self-regulated learning*-nya. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa sudah cukup mampu memahami konsep belajar secara mandiri. Namun, masih diperlukan peningkatan pada aspek motivasi dan perilaku agar strategi belajar dapat membantu mahasiswa lebih fokus dalam perkuliahan.

Di sisi lain, mahasiswa yang berada pada kategori rendah cenderung kurang dalam aspek kognisi, perilaku, dan motivasi dalam proses belajar mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian Jatmika et al., (2013) yang menjelaskan bahwa masih banyak mahasiswa berada dalam kategori *self-regulated learning* rendah. Penelitian tersebut menggambarkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* yang rendah masih belum aktif secara metakognitif, motivasional, dan behavioral dalam proses belajarnya. Selain itu, terdapat beberapa faktor penyebab rendahnya *self-regulated learning* di kelas, yaitu masih banyak ditemukan mahasiswa yang kurang dapat mengelola waktu dan sering absen di kelas, tidak mencatat penjelasan dosen, serta kurangnya pengelolaan waktu antara belajar dengan kegiatan luar kampus.

Sebaliknya, mahasiswa yang berada pada kategori tinggi menunjukkan bahwa mereka mempunyai kemampuan pengaturan diri dalam belajar yang lebih baik. Hal ini relevan dengan Zimmerman (1989) dalam Anindita et al., (2024), individu yang mempunyai *self-regulated learning* tinggi adalah individu yang secara efektif memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi, serta perilakunya dalam proses belajar. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa mahasiswa yang mampu mengatur diri dan membuat

strategi dalam belajar secara mandiri dapat mengatasi hambatan belajar, pengalaman negatif dalam belajar, dan tekanan akademik.

Kemudian, jika dilihat berdasarkan beberapa aspek *self-regulated learning* yang telah diteliti, aspek *strategy cognition* memiliki persentase tertinggi, yaitu sebesar 43%. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan kognitif seperti perencanaan, pengendalian, dan pengolahan informasi menjadi faktor yang paling dominan dalam mendukung *self-regulated learning*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Elza & Camellia, (2025) yang menjelaskan bahwa metakognisi (aspek kognisi) memiliki kontribusi yang kuat terhadap *self-regulated learning*. Mahasiswa dengan kemampuan metakognitif yang tinggi cenderung mampu menetapkan tujuan belajar dan menentukan strategi yang sesuai. Selain itu, kemampuan mengelola proses belajar secara metakognitif juga membuat mahasiswa lebih disiplin, percaya diri, dan terarah dalam menyusun strategi belajar untuk mencapai tujuan akademik.

3. Pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap Perilaku *Cyberslacking* Mahasiswa

Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang artinya variabel *self-regulated learning* berpengaruh terhadap perilaku *cyberslacking*. Berdasarkan uji hipotesis tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Adapun nilai koefisien regresi bernilai negatif sebesar $-0,322$, yang berarti bahwa setiap peningkatan satu satuan pada *self-regulated learning* akan diikuti dengan penurunan nilai variabel dependen sebesar $0,322$ satuan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-regulated learning* mahasiswa, kecenderungan perilaku *cyberslacking* akan semakin menurun. Sebaliknya, semakin rendah *self-regulated learning* mahasiswa, potensi untuk melakukan *cyberslacking* cenderung meningkat.

Temuan tersebut sejalan dengan teori Zimmerman (2002) yang menjelaskan bahwa *self-regulated learning* merupakan kemampuan individu untuk secara aktif mengatur dan mengendalikan proses belajarnya

sendiri. Zimmerman mengemukakan tiga fase *cyclical* dalam *self-regulated learning*, yaitu fase *forethought* yang berkaitan dengan perencanaan dan penetapan tujuan belajar, fase *performance* yang meliputi pemantauan diri serta pengendalian proses belajar, dan fase *self-reflection* yang berkaitan dengan evaluasi serta penyesuaian strategi belajar. Melalui kemampuan tersebut, mahasiswa dapat lebih menyadari ketika perhatian mereka mulai teralihkan oleh distraksi digital dan mampu mengembalikan fokus pada kegiatan akademik. Oleh karena itu, mahasiswa dengan *self-regulated learning* yang baik cenderung lebih mampu mengontrol penggunaan internet selama perkuliahan sehingga perilaku *cyberslacking* dapat diminimalkan (Ramadhanti & Hidayati, 2026).

Dalam perspektif Islam, hasil penelitian menegaskan bahwa pentingnya pengelolaan waktu dan pengendalian diri. Pada surah Al-Asr ayat 1-2, Allah SWT. berfirman bahwa manusia berada dalam kerugian apabila tidak mampu untuk memanfaatkan waktu dengan baik (Lusanto et al., 2025). Ayat tersebut menunjukkan bahwa waktu merupakan amanah yang harus digunakan untuk aktivitas yang bermanfaat, sehingga penggunaan internet untuk kepentingan nonakademik saat perkuliahan dipandang menjadi suatu bentuk hal yang sia-sia. Makna tersebut diperkuat oleh hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari nomor 6412 bahwa terdapat dua nikmat yang sering dilalaikan manusia, yaitu nikmat kesehatan dan waktu luang. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* baik cenderung lebih mampu mengelola waktu, mengendalikan distraksi digital, dan memfokuskan diri pada kegiatan akademik sehingga perilaku *cyberslacking* dapat diminimalkan.

Pada uji koefisien determinasi, R square memiliki nilai 0,083 menunjukkan bahwa *self-regulated learning* hanya mampu menjelaskan variasi perilaku *cyberslacking* sebesar 8,3%, sementara sisanya sebesar 91,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Menurut penelitian Ozler & Polat, (2012) terdapat tiga faktor yang melatarbelakangi terjadinya *cyberloafing*, yaitu faktor individual, faktor situasional, dan faktor organisasional. Faktor individual berkaitan dengan kontrol diri dan

kebiasaan penggunaan internet, faktor situasional berkaitan dengan kondisi pembelajaran seperti rasa bosan dan rendahnya keterlibatan mahasiswa, sedangkan faktor organisasional berkaitan dengan pengawasan serta aturan penggunaan internet. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi perilaku *cyberslacking*

Analisis mendalam berdasarkan aspek *self-regulated learning* menunjukkan bahwa tidak seluruh aspek memiliki pengaruh yang sama terhadap perilaku *cyberslacking*. Aspek *strategy cognition* terbukti berpengaruh signifikan terhadap perilaku *cyberslacking* dengan arah hubungan yang negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan kognisi mahasiswa dalam mengatur dan merencanakan proses belajarnya, perilaku *cyberslacking* cenderung menurun. Temuan tersebut sejalan dengan Zimmerman, (1989) yang menyatakan bahwa individu dengan kemampuan *self-regulated learning* yang baik mampu mengontrol pikiran, perilaku, dan lingkungannya secara aktif untuk mencapai tujuan akademik. Mahasiswa yang memiliki kemampuan *strategy cognition* tinggi cenderung mampu menetapkan tujuan belajar, mengatur waktu, memonitor pemahaman, serta mengevaluasi proses belajar secara mandiri sehingga lebih fokus pada aktivitas akademik dan tidak mudah terdistraksi oleh penggunaan internet untuk kepentingan nonakademik.

Sementara itu, aspek *strategy motivation* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan dengan arah hubungan negatif, artinya motivasi belajar mahasiswa belum tentu mampu menurunkan perilaku *cyberslacking*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Simanjuntak, Nawangsari, et al., (2019) yang menemukan bahwa aspek *motivation regulation* dalam *self-regulated learning* juga tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap perilaku *cyberslacking*, tetapi menunjukkan arah hubungan negatif. Hal tersebut mengindikasikan bahwa motivasi belajar yang tinggi belum tentu secara langsung mampu menekan perilaku *cyberslacking* karena mahasiswa tetap dapat terdistraksi oleh media sosial dan aktivitas online lainnya. Selain itu, faktor eksternal seperti metode pembelajaran dosen, suasana kelas,

tingkat kebosanan, dan kemudahan akses internet turut memengaruhi munculnya perilaku *cyberslacking*, sehingga motivasi belajar saja belum cukup kuat untuk menjelaskan perilaku tersebut.

Di sisi lain, aspek *strategy behavior* juga tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan, namun dengan arah hubungan yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mengatur perilaku belajar belum tentu mampu mengurangi perilaku *cyberslacking*. Mahasiswa yang merasa mampu mengatur waktu dan proses belajar dapat tetap menggunakan internet untuk aktivitas di luar akademik karena merasa masih dapat mengendalikan pembelajaran mereka. Penelitian Lakka et al., (2023) menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-regulated learning* dengan perilaku *cyberloafing (cyberslacking)* pada mahasiswa. Kondisi ini terjadi karena perilaku *cyberloafing* sering digunakan mahasiswa sebagai cara untuk mengurangi rasa bosan selama proses pembelajaran. Individu yang memiliki *self-regulated learning* cenderung mampu memahami kemampuan dirinya, mengenali kesulitan dan potensi yang dimiliki. Selain itu, individu juga mengetahui cara menentukan strategi belajar yang sesuai, dan mengontrol emosi yang muncul selama pembelajaran.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap perilaku *Cyberslacking* pada mahasiswa” dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat perilaku *cyberslacking* mahasiswa berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas penggunaan internet untuk kepentingan di luar kegiatan akademik masih cukup umum terjadi selama perkuliahan berlangsung. Meskipun mahasiswa cenderung melakukan perilaku *cyberslacking* dalam intensitas yang tidak terlalu sering, tetap muncul kebiasaan mengakses internet untuk kepentingan luar akademik, terutama dalam bentuk aktivitas sharing di media sosial. Kondisi tersebut mencerminkan bahwa kemudahan akses internet menjadi salah satu faktor yang mendorong perilaku *cyberslacking*. Meskipun demikian, adanya mahasiswa dalam kategori rendah menunjukkan bahwa sebagian individu mampu mengendalikan diri dengan baik, sedangkan kategori tinggi mengindikasikan adanya faktor lain seperti rendahnya pengendalian diri, kurangnya peraturan kelas, dan metode pembelajaran yang kurang menarik.
2. Tingkat *self-regulated learning* mahasiswa berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan dalam mengatur proses belajar secara mandiri dengan cukup baik, namun belum optimal. Aspek *strategy cognition* menjadi komponen yang paling dominan, diikuti oleh aspek *strategy behavior*, sedangkan aspek *strategy motivation* memiliki kontribusi paling rendah. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa cukup mampu merencanakan dan mengelola strategi belajar, kemampuan dalam mempertahankan motivasi belajar masih perlu ditingkatkan agar proses regulasi diri dalam belajar dapat berjalan lebih optimal.
3. Hasil analisis menjelaskan bahwa *self-regulated learning* berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku *cyberslacking* mahasiswa dengan arah

hubungan negatif, di mana peningkatan *self-regulated learning* diikuti oleh penurunan perilaku *cyberslacking*. Namun, kontribusi *self-regulated learning* terhadap perilaku *cyberslacking* tergolong rendah, sehingga masih terdapat berbagai faktor lain yang memengaruhi perilaku tersebut. Berdasarkan analisis tiap aspek, hanya aspek *strategy cognition* yang terbukti berpengaruh signifikan terhadap perilaku *cyberslacking*, sedangkan aspek *strategy motivation* dan *strategy behavior* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengatur strategi berpikir, perencanaan, dan pengelolaan proses belajar lebih berperan dalam menekan perilaku *cyberslacking* dibandingkan dengan aspek motivasi maupun pengaturan perilaku belajar.

B. Keterbatasan Penelitian (Limitasi)

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan.

Beberapa keterbatasan penelitian ini antara lain:

1. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang disebarkan secara masif diberbagai media sosial tanpa adanya pengawasan memungkinkan adanya bias subjektif dari responden.
2. Mayoritas responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa semester 8 yang umumnya sudah tidak mengikuti perkuliahan secara intensif di kelas karena sedang menyelesaikan tugas. Kondisi tersebut memungkinkan tingkat perilaku *cyberslacking* yang diukur tidak sepenuhnya merepresentasikan perilaku mahasiswa yang masih aktif mengikuti proses pembelajaran di kelas, sehingga hasil penelitian memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi pada seluruh jenjang semester.
3. Variabel yang diteliti hanya terbatas pada *self-regulated learning*, sehingga belum mampu menjelaskan secara menyeluruh faktor-faktor lain yang memengaruhi perilaku *cyberslacking*.

C. Saran dan Arah Penelitian Selanjutnya (Direction)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang diberikan kepada berbagai pihak antara lain:

1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *self-regulated learning*, khususnya dalam mengelola waktu, mengontrol penggunaan internet dan fokus diri selama perkuliahan berlangsung. Selain itu, mahasiswa juga perlu bijak dalam penggunaan perangkat digital agar tidak mudah melakukan aktivitas di luar kegiatan akademik yang dapat mengganggu proses belajar.

2. Bagi perguruan tinggi

Perguruan tinggi diharapkan dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih interaktif dan menarik. Selain itu, diperlukan adanya kebijakan yang jelas terkait penggunaan perangkat digital selama perkuliahan berlangsung untuk meminimalkan perilaku *cyberslacking* mahasiswa

3. Bagi penelitian selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk penggunaan metode penelitian berbeda, seperti pendekatan kualitatif atau campuran agar pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilaku *cyberslacking*. Kemudian melibatkan responden dari berbagai jenjang semester dengan proporsi yang lebih seimbang agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran perilaku *cyberslacking* yang lebih representatif pada mahasiswa. Selain itu, menambah variabel lain yang lebih beragam, seperti kontrol diri, kebosanan belajar dan keterlibatan mahasiswa, agar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- A, N. R., Razak, A., & Ahmad, A. T. (2024). Smartphone Addiction dan Perilaku *Cyberslacking* pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 4(2), 10–19. <https://doi.org/10.26858/jtm.v4i2.65960>
- Akbulut, Y., Dursun, O. O., Donmez, O., & Sahin, Y. L. (2016). In Search of A Measure to Cyberloafing in Educational Settings. *Computers in Human Behavior*, 55, 616–625. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>
- Amalia, K. N., & Halim, U. (2022). Penggunaan Internet sebagai Media Pembelajaran. *Jurnal Publish*, 1(1), 37–69.
- Anam, K., & Pratomo, G. A. (2019). Fenomena *Cyberslacking* pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 202–210.
- Anindita, D., Rahmania, A., & Aini, D. K. (2024). Gambaran Self Regulated Learning Pada Mahasiswa yang Telah Menyelesaikan Skripsi. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(4), 31–40. <https://doi.org/10.61132/obat.v2i4.472>
- APJII. (2025). *Survei Penetrasi Internet dan Perilaku Penggunaan Internet 2025*.
- Bahari, A. K., Surur, A. A., Purwantie, D., & Alfianti, N. S. (2021). Distraksi Digital: Studi Korelasional Antara Stres Akademik Dengan *Cyberslacking*. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional “Mengelola Ke-Bhinneka Tunggal Ika-an: Tantangan Psikologi Di Era New Normal,”* 421–435.
- Blanchard, A. L., & Henle, C. A. (2008). Correlates of Different Forms of Cyberloafing: The Role of Norms and External Locus of Control. *Computers in Human Behavior*, 24(3), 1067–1084. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.03.008>
- databoks.katadata.id. (2022). *Jam Akses Internet Masyarakat Indonesia*.
- Deasyanti, & R, A. A. (2007). Self Regulation Learning pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 16(8), 13–21.

- Elza, R. N., & Camellia. (2025). Kemampuan Metakognisi Sebagai Self Regulated Learning Mahasiswa PPKN FKIP Universitas Sriwijaya untuk Mencapai Prestasi Belajar. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3).
- Fasikhah, S. S., & Fatimah, S. (2013). *Self-Regulated Learning* (SRL) dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(01), 145–155.
- Fuada, N., Dwatra, F. D., Susanti, R. E., & Magistarina, E. (2023). Kontribusi Self-Regulation Learning Terhadap Cyberloafing Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Causalita: Journal of Psychology*, 1(3), 58–67.
- Gokcearslan, S., Mumcu, F. K., Haslaman, T., & Cevik, Y. D. (2016). Modelling Smartphone Addiction: The Role of Smartphone Usage, Self-Regulation, General Self-Efficacy and Cyberloafing in University Students. *Computer in Human Behavior*, 63, 639–649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>
- Hafizah, S., & Ra'iyati, S. (2021). Pengaruh Regulasi Diri terhadap Perilaku *Cyberslacking* pada Mahasiswa. *Psycho Idea*, 21(2), 108–118.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., Black, W. C., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis*.
- Iatigama, N., Musawwir, & Nurhikmah. (2023). Gambaran Self Regulated Learning pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 568–574. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2343>
- Indriana, I. A., & Laksmiwati, H. (2025). Hubungan anatar Regulasi Diri dengan Cyberloafing pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 12(1). <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027>
- Jatmika, D., Sudarji, S., & Argitha, D. (2013). Gambaran Self Regulated Learning pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas "X." *PSIBERNETIKA*, 6(2), 18–28.
- Lakka, D. D., Zubair, A. G., & Musawwir. (2023). Self Regulated Learning Sebagai Prediktor Terhadap Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa di Kota Makassar.

Jurnal Psikologi Karakter, 3(2), 638–643.
<https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.3408>

- Lusanto, N. I., Askahar, & Akmir. (2025). Analisis Surah Al-'Asr Menurut Pandangan Muhammad Quraish Shihab dalam Tafsir Al Misbah. *Jurnal Ushuluddin Adab Dan Dakwah*, 8(1), 1–9.
- M, A. N., Lukman, & Nurdin, M. N. H. (2023). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dengan Perilaku *Cyberslacking* pada Mahasiswa di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 234–246.
- Munir, A., & Aziz, A. (2020). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1), 26–33.
- Nasir, N., Adetya, S., & Yuliana, Y. V. (2023). Dampak *Cyberslacking* pada Tingkat Pembelajaran Mahasiswa. *Journal on Education*, 05(02), 4624–4632.
- Nisa, S. C., Pamujianti, A. N., Purnomo, A. A., & Abbas, N. (2024). Etika dan Metode Menuntut Ilmu Perspektif Hadits Nabi Muhammad. *Isedu: Islamic Education Journal*, 2(2), 1–5. <https://doi.org/10.59966/isedu.v2i2.1229>
- Nurhaswinda, Egistin, D. P., Rauza, M. Y., Rahma, Ramadhan, R. H., Ramadani, S., & Wahyuni. (2025). Analisis Regresi Linier Sederhana dan Penerapannya. *Jurnal Cahaya Nusantara*, 1(2), 69–78.
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloaging Phenomenon In Organization: Determinants and Impacts. *International Journal of EBusiness Anf EGovernment Studies*, 4(2), 1–15.
<https://doi.org/https://izlik.org/JA98AT63GT>
- Pramesti, D., & Suryadi, B. (2025). Systematic Literature Review : Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Regulated Learning* pada Siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 520–530.
- Pratama, M. Y., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 21–33.

- Rahman, F., Thobroni, A. Y., & Farozdaq, A. T. (2023). Pemaknaan Kembali QS. Al-Hasyr:18 Sebagai Tujuan Pendidikan Islam yang Adaptif dalam Menyongsong Generasi Khairu Ummah. *Jurnal Kependidikan Islam*, 13, 65–75. <https://doi.org/0.15642/jkpi.2023.13.1.65-75>
- Ramadhanti, D. C., & Hidayati, I. (2026). Pengaruh *Self-Regulated Learning* (SRL) terhadap Perilaku *Cyberslacking* pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 17(2), 1–10.
- Rusdi, M. (2025). Scale Validation of *Self-Regulated Learning*. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 11(3), 564–574. <https://doi.org/10.58258/jime.v11i3.9091/http>
- Silfiasari, & Susanti, R. (2023). Penyusunan Skala *Self-Regulated Learning* pada Mahasiswa dalam Konteks Pembelajaran Daring. *Jurnal Ecopsy*, 10(1), 31–40. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.2023.11.004>
- Simanjuntak, E., Fajrianti, Purwono, U., & Ardi, R. (2019). Skala *Cyberslacking* pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 55–68.
- Simanjuntak, E., Nawangsari, N. A., & Ardi, R. (2019). Do Students Really Use Internet Access for Learning in the Classroom?: Exploring Students' *Cyberslacking* in an Indonesian University. *Behavioral Sciences*, 9(12). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/bs9120123>
- Simanjuntak, E., Nawangsari, N. A. F., & Ardi, R. (2022). Academic *Cyberslacking*: Why Do Students Engage in Non-Academic Internet Access During Lectures? *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 3257–3273.
- Statistic, H. E. (2024). *Stastistik Pendidikan Tinggi 2024*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.
- Sulha, K., Yulandari, N., Iskandar, & Faradina, S. (2025). Perilaku *Cyberslacking* dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 3(2), 119–134.

- Susanto, R., Susanti, S., & Handarini, D. (2024). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok , *Self-regulated Learning* dan Internal Locus of Control terhadap Prokrastinasi Akademik pada SMK Negeri di Jakarta Utara. *EKOMA : Jurnal Ekonomi, Manajemen, Akuntansi*, 3(6), 1896–1912.
- Tyas, A. A., & Rozi, F. (2024). *Cyberslacking* at University: Does It Affect Students ' *Self-Regulated Learning* and Academic Achievement? *Jurnal Sains Psikologi*, 13(2), 168–177.
- Widodo, W. (2021). Self Regulated Learning Mahasiswa dan Motivasi Belajarnya Ditinjau dari Motif Memilih Jurusan. *Journal of Practice Learning and Educational Development*, 1(4), 181–186.
<https://doi.org/10.58737/jpled.v1i4.27>
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Education Psychology*, 81(3), 329–339.
- Zulfa, Astuti, W., & Muna, Z. (2025). Gambaran *Cyberslacking* pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 349–358.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint *Cyberslacking*

Aspek	No Aitem	Pernyataan
<i>Sharing</i>	1	Saya mengecek profil teman saya di media sosial
	2	Saya membagikan konten di media sosial (foto, video, dll)
	3	Saya menyukai posting yang menarik
	4	Saya memberikan komentar pada foto yang ada dibagikan di media sosial
	5	Saya posting update status pada media sosial
	6	Saya melakukan tag teman saya di foto media sosial
	7	Saya chat dengan teman saya
	8	Saya menonton video yang dibagikan di media sosial
<i>Shopping</i>	9	Saya melakukan belanja online
	10	Saya mengunjungi situs yang menawarkan penawaran per hari (deal of the day website)
	11	Saya mengunjungi situs belanja online
<i>Real-time updating</i>	12	Saya retweet tweet yang saya sukai
	13	Saya menyukai tweet yang saya sukai
	14	Saya memposting tweet
	15	Saya membaca tweet
	16	Saya memberi komentar pada trending topic
<i>Access online content</i>	17	Saya mengunduh musik online
	18	Saya menonton video online
	19	Saya mendengarkan musik online
	20	Saya mengunduh video online

	21	Saya mengunduh aplikasi yang saya butuhkan
Gaming/gambling	22	Saya mengecek situs olahraga online
	23	Saya bermain game online

Lampiran 2 Blueprint *Self-Regulated Learning*

Aspek	Indikator	No item	Item
Strategy cognition	Meringkas materi Pelajaran, memusatkan perhatian, mengulangi materi, menulis catatan membangun informasi dari berbagai sumber materi pelajaran	1	Ketika dikelas saya sering melamun, sehingga ketinggalan point penting
		2	Ketika dosen mengajar dengan mengulang-ulang materi, saya merasa jenuh atau jengkel
		3	Ketika disuruh peresentasi kepada teman, saya merasa pesimis
		4	Ketika mempelajari materi perkuliahan, saya kurang mengetahui apa maksud dari materi tersebut.
	Mampu menentukan arah, tujuan dari kegiatan pembelajaran, membuat strategi penyesuaian agar bisa lebih baik dalam mengerjakan tugas-tugas akademik	5	Ketika saya mempelajari suatu mata kuliah, saya membaca kembali catatan kelas dan membuat ringkasan materi yang penting
		6	Pada saat perkuliahan berlangsung saya malas bertanya ketika ada yang belum saya pahami
		7	Saya pesimis dapat menyelesaikan kuliah dalam delapan semester

Strategy Motivation	Meningkatkan motivasi dari dalam diri individu dalam mengerjakan tugas akademik	8	Saya bertanya pada diri sendiri untuk memastikan apakah saya telah memahami materi perkuliahan di kelas
	Mengembangkan ide-ide yang dimiliki serta berusaha untuk berkonsentrasi penuh dalam aktifitas pembelajaran	9	Saya sulit untuk fokus saat mengerjakan tugas-tugas akademik, maka saya tinggalkan begitu saja
		10	Saya kurang mampu menghubungkan materi perkuliahan di kelas
Strategy Behavior	Individu dapat mengatur waktu dan tempat belajar sehingga mempermudah proses belajar dengan membuat jadwal	11	Setiap saat saya bisa belajar dengan baik menyelesaikan tugas akademik
		12	Jika saya bingung dengan buku cacatan yang saya buat, saya akan merapikan cacatan tersebut agar dapat dimengerti
		13	Saya kurang meluangkan waktu untuk belajar
		14	Saya jarang meluangkan waktu untuk membaca kembali buku cacatan pelajaran saya sebelum ujian
	Individu mencari bantuan dari teman, guru atau dosen dalam menyelesaikan tugas	15	Ketika menemui kesulitan dalam mengerjakan tugas akademik, saya diam-diam saja

Lampiran 3 Kuesioner Penelitian

Kuesioner Penelitian

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Haloo teman-teman 🌟🌟

Perkenalkan, saya Siti Layli Fatimah mahasiswa S1 Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang saat ini sedang menyusun tugas akhir. Dalam rangka penyelesaian tugas akhir tersebut, saya sedang melakukan penelitian dengan judul **"Pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap Perilaku *Cyberslacking* pada Mahasiswa."**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana kemampuan *self-regulated learning* (pengaturan diri dalam belajar) mempengaruhi perilaku *cyberslacking* (penggunaan internet untuk hal di luar kepentingan akademik saat belajar) mahasiswa. Adapun kriteria responden dalam penelitian ini adalah:

1. Mahasiswa program Sarjana (S1).
2. Berstatus aktif sebagai mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan.
3. Bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner secara sukarela.

Sehubungan dengan hal tersebut, jika memenuhi kriteria tersebut saya memohon kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner yang telah disediakan.

Partisipasi Anda sangat berarti bagi kelancaran penelitian ini. Seluruh data yang diberikan akan dijaga **kerahasiaannya** dan hanya digunakan untuk **kepentingan penelitian**.

Atas kesediaan dan partisipasi Anda dalam mengisi kuesioner ini, saya mengucapkan terima kasih 🌟

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Informed Consent *

Dengan ini saya menyatakan telah membaca dan memahami penjelasan mengenai penelitian ini. Saya bersedia berpartisipasi sebagai responden secara sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun. Saya memahami bahwa seluruh data dan informasi yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya, hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Iya, saya bersedia

Identitas Diri

Nama atau inisial *

Jawaban Anda _____

Jenis Kelamin *

Laki-Laki

Perempuan

Asal Kampus *

Jawaban Anda _____

Jurusan/Fakultas *

Jawaban Anda _____

Semester *

1

2

3

4


5

6

7

8

Yang lain: _____



Cyberslacking

Pernyataan-pernyataan berikut terkait akses internet yang Anda lakukan selama mengikuti perkuliahan di kelas

Berikan jawaban pada setiap pernyataan dengan memilih angka yang paling sesuai dengan diri Anda. Pilihan jawaban berkisar dari 1 sampai 5, dengan keterangan sebagai berikut:

1 = Tidak Pernah

2 = Jarang

3 = Kadang-kadang

4 = Sering

5 = Selalu

Saya mengecek profil teman saya di media sosial *

Tidak Pernah

1

2

3

4

5

Selalu

Saya membagikan konten di media sosial (foto, video, dll) *

Tidak Pernah

1

2

3

4

5

 Selalu 

Saya menyukai postingan yang menarik *

Tidak Pernah

1

2

3

4

5

Selalu

Saya posting update status pada media sosial *

Tidak Pernah

1

2

3

4

5

Selalu

Saya memberikan komentar pada foto yang ada dibagikan di media sosial *

Tidak Pernah

1

2

3

4

5

Selalu

Saya melakukan tag teman saya di foto media sosial *

Tidak Pernah

1

2

3

4

5

Selalu



Saya chat dengan teman saya *

Tidak Pernah

1

2

3

4

5

Selalu

Saya melakukan belanja online *

Tidak Pernah

1

2

3

4

5

Selalu

Saya menonton video yang dibagikan di *
media sosial

Tidak Pernah

1

2

3

4

5

Selalu

Saya mengunjungi situs yang *
menawarkan penawaran per hari (deal
of the day website)

Tidak Pernah

1

2

3

4

5

Selalu

Saya mengunjungi situs belanja online *

Tidak Pernah

1

2

3

4

5

Selalu

Saya menyukai tweet yang saya sukai *

Tidak Pernah

1

2

3

4

5

Selalu

Saya retweet tweet yang saya sukai *

Tidak Pernah

1

2

3

4

5

Selalu

Saya memposting tweet *

Tidak Pernah

1

2

3

4

5

Selalu



Saya membaca tweet *

Tidak Pernah

1

2

3

4

5

Selalu

Saya mengunduh musik online *

Tidak Pernah

1

2

3

4

5

Selalu

Saya memberikan komentar pada trending topic *

Tidak Pernah

1

2

3

4

5

 Selalu

Saya menonton video online *

Tidak Pernah

1

2

3

4

5

Selalu

Saya mendengarkan musik online *

Tidak Pernah

1

2

3

4

5

Selalu

Saya mengunduh aplikasi yang saya *
butuhkan

Tidak Pernah

1

2

3

4

5

Selalu

Saya mengunduh video online *

Tidak Pernah

1

2

3

4

5

Selalu

Saya mengecek situs olahraga online *

Tidak Pernah

1

2

3

4

5

Selalu

Saya bermain game online *

Tidak Pernah

1

2

3

4

5

Selalu

Kembali

Berikutnya

Kosongkan
formulir

Self-Regulated Learning

Berikan jawaban pada setiap pernyataan dengan memilih angka yang paling sesuai dengan diri Anda. Pilihan jawaban berkisar dari 1 sampai 5, dengan keterangan sebagai berikut:

1 = Sangat tidak setuju

2 = Tidak setuju

3 = Ragu-ragu

4 = Setuju

5 = Sangat setuju

Ketika dikelas saya sering melamun, sehingga ketinggalan point penting *

Sangat tidak setuju

1

2

3

4

5

Sangat setuju

Ketika dosen mengajar dengan mengulang-ulang materi, saya merasa jenuh *

Sangat tidak setuju

1

2

3

4

5

Sangat setuju

Ketika disuruh peresentasi kepada teman, saya merasa pesimis *

Sangat tidak setuju

1

2

3

4

5

Sangat setuju

Ketika saya mempelajari suatu mata kuliah, saya membaca kembali catatan kelas dan membuat ringkasan materi yang penting *

Sangat tidak setuju

1

2

3

4

5

Sangat setuju

Ketika mempelajari materi perkuliahan, saya kurang mengetahui apa maksud dari materi tersebut *

Sangat tidak setuju

1

2

3

4

5

Sangat setuju

Pada saat perkuliahan berlangsung saya malas bertanya ketika ada yang belum saya pahami *

Sangat tidak setuju

1

2

3

4

5

Sangat setuju

Saya merasa ragu dapat memahami materi perkuliahan dengan baik karena belum menemukan cara belajar yang efektif. *

Sangat tidak setuju

1

2

3

4

5

Sangat setuju

Saya bertanya pada diri sendiri untuk memastikan apakah saya telah memahami materi perkuliahan di kelas *

Sangat tidak setuju

1

2

3

4

5

Sangat setuju

Saya sulit untuk fokus saat mengerjakan tugas-tugas akademik, maka saya tinggalkan begitu saja *

Sangat tidak setuju

1

2

3

4

5

Sangat setuju

Saya kurang mampu menghubungkan-hubungkan materi perkuliahan di kelas *

Sangat tidak setuju


1

2

3

4

5

 Sangat setuju

Setiap saat saya bisa belajar dengan baik menyelesaikan tugas akademik *

Sangat tidak setuju

1

2

3

4

5

Sangat setuju

Jika saya bingung dengan buku cacatan yang saya buat, saya akan merapikan cacatan tersebut agar dapat dimengerti *

Sangat tidak setuju

1

2

3

4

5

Sangat setuju

Saya kurang meluangkan waktu untuk belajar *

Sangat tidak setuju

1

2

3

4

5

Sangat setuju

Saya jarang meluangkan waktu untuk membaca kembali buku catatan pelajaran saya sebelum ujian *

Sangat tidak setuju

1

2

3

4

5

Sangat setuju

Ketika menemui kesulitan dalam mengerjakan tugas akademik, saya diam-diam saja *

Sangat tidak setuju

1

2

3

4

5

Sangat setuju

Kembali

Kirim

Kosongkan
formulir

Lampiran 4 Lembar Expert Judgement

**LEMBAR EXPERT JUDGEMENT MODIFIKASI ALAT UKUR
SELF-REGULATED LEARNING**



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

PENGANTAR

Bapak/Ibu perkenalkan, Saya Siti Layli Fatimah mahasiswa program studi Psikologi semester 8 UIN Maulana Malik Ibrahim. Saat ini saya sedang melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap Perilaku *Cyberlacking* pada Mahasiswa". Saya membutuhkan bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian terhadap aitem-aitem dalam alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Penilaian akan dilakukan pada alat ukur: Skala *Self-Regulated Learning*

Penilaian dilakukan dengan cara memberikan nilai 1 – 5 pada kolom penilaian. Penilaian didasarkan pada tata bahasa dan kesesuaian/relevansi butir aitem dengan konstruk psikologis yang hendak diukur. Instrumen ini akan diberikan kepada partisipan dengan kriteria mahasiswa program sarjana (S1) yang masih aktif mengikuti kegiatan perkuliahan

Adapun kriteria penilaian dari instrumen ini meliputi:

Nilai 1: Sangat Tidak Relevan

Nilai 2: Tidak Relevan

Nilai 3: Netral

Nilai 4: Relevan

Nilai 5: Sangat Relevan

PERSETUJUAN PROFESSIONAL JUDGEMENT

Hal : Permohonan Validasi Instrumen Penelitian
Lampiran : 1 Bandel

Yth. Bapak Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si., Psikolog
Di tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Sehubungan dengan rencana penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir/skripsi, dengan ini saya :

Nama Lengkap : Siti Layli Fatimah
NIM : 220401110216
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim
Dosen Pembimbing I : Nurul Hikmah, M.Pd
Dosen Pembimbing II : Ali Syahidin Mubarak, M.Si
Judul Penelitian : Pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap Perilaku *Cyberslacking* pada Mahasiswa
Instrumen yang akan divalidasi : Skala *Self-Regulated Learning*

Memohon dengan hormat kesediaan Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian yang akan saya gunakan dalam penelitian saya. Sebagai bahan pertimbangan bersama ini saya lampirkan Teori, Kisi-kisi instrumen, dan Instrumen penelitian sesuai format yang akan digunakan dalam proses pengambilan data.

Demikian permohonan yang dapat saya sampaikan. Atas bantuan dan perhatian serta mendahului perkenannya, saya ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Malang, 10 Maret 2026

Siti Layli Fatimah
NIM. 220401110216

SKALA SELF-REGULATED LEARNING

Terkait dengan pengukuran *self regulated learning*, peneliti menggunakan teori Zimmerman (1989) yang terdiri dari 38 item pernyataan.

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	Aitem
1.	<i>Strategy Cognition</i>	- Mengulangi materi pelajaran, menulis catatan, menghafal dan membangun informasi dari berbagai sumber materi pelajaran	8	12,13,14,26	5
		- mampu menentukan arah, tujuan dari kegiatan pembelajaran, membuat strategi penyesuaian agar bisa lebih baik dalam mengerjakan tugas-tugas akademik	6, 32	16, 36	4
2.	<i>Strategy Motivation</i>	- meningkatkan motivasi dari dalam diri individu dalam mengerjakan tugas akademik	17,24,28		3
		- mengembangkan ide-ide yang dimiliki serta berusaha untuk berkonsentrasi penuh dalam aktifitas pembelajaran	34	30, 35	3
3.	<i>Strategy Behavior</i>	- individu dapat mengatur waktu dan tempat belajar sehingga mempermudah proses belajar dengan membuat jadwal	10, 11	18, 25	4

Dipindai dengan CamScanner

	- individu mencari bantuan dari teman, guru atau dosen dalam menyelesaikan tugas	22	23	2
Total		10	11	21

Dipindai dengan CamScanner

PENILAIAN BUTIR AITEM
Skala Self-Regulated Learning

Skala ini akan diberikan kepada mahasiswa program sarjana (S1) yang masih aktif mengikuti kegiatan perkuliahan

No Aitem	Item Asli	Item Modifikasi	Skor (1-5)	Saran Perbaikan
12	Ketika dikelas saya sering melamun, sehingga ketinggalan point penting	Ketika dikelas saya sering melamun, sehingga ketinggalan point penting	5	
14	Ketika disuruh presentasi kepada teman, saya merasa pesimis	Ketika disuruh presentasi kepada teman, saya merasa pesimis	5	
8	Ketika ada pengulangan materi perkuliahan oleh dosen, saya merasa senang	Ketika ada pengulangan materi perkuliahan oleh dosen, saya merasa senang	5	
13	Ketika dosen mengajar dengan mengulang-ulang materi, saya merasa jenuh atau jengkel	Ketika dosen mengajar dengan mengulang-ulang materi, saya merasa jenuh atau jengkel	5	
26	Ketika mempelajari materi perkuliahan, saya kurang	Ketika mempelajari materi perkuliahan, saya kurang	5	

Dipindai dengan CamScanner

	mengetahui apa maksud dari materi tersebut	mengetahui apa maksud dari materi tersebut		
16	Pada saat perkuliahan berlangsung saya malas bertanya ketika ada yang belum saya pahami	Pada saat perkuliahan berlangsung saya malas bertanya ketika ada yang belum saya pahami	5	
32	Ketika saya mempelajari suatu mata kuliah, saya membaca kembali catatan kelas dan membuat ringkasan materi yang penting	Ketika saya mempelajari suatu mata kuliah, saya membaca kembali catatan kelas dan membuat ringkasan materi yang penting	5	
6	Saya optimis mampu menyelesaikan studi tepat pada waktunya	Saya optimis meraih hasil belajar yang maksimal melalui usaha belajar yang saya lakukan.	5	
36	Saya pesimis dapat menyelesaikan kuliah dalam delapan semester	Saya merasa ragu dapat memahami materi perkuliahan dengan baik karena belum menemukan cara belajar yang efektif.	5	
17	Saya bekerja keras untuk belajar dengan baik pada suatu	Saya bekerja keras untuk belajar dengan baik pada suatu mata		

Dipindai dengan CamScanner

	mata kuliah, sekalipun jika saya kurang senang dengan mata kuliah tersebut	kuliah, sekalipun jika saya kurang senang dengan mata kuliah tersebut	5	
24	Saya bertanya pada diri sendiri untuk memastikan apakah saya telah memahami materi perkuliahan di kelas	Saya bertanya pada diri sendiri untuk memastikan apakah saya telah memahami materi perkuliahan di kelas	5	
28	Saya ingin lulus tepat waktu, sehingga saya disiplin dalam mengerjakan tugas akademik	Saya berusaha disiplin dalam mengerjakan tugas akademik agar hasil belajar saya menjadi lebih baik.	5	
30	Saya sulit untuk fokus saat mengerjakan tugas-tugas akademik, maka saya tinggalkan begitu saja	Saya sulit untuk fokus saat mengerjakan tugas-tugas akademik, maka saya tinggalkan begitu saja	5	
34	Ketika membaca suatu materi perkuliahan, saya mencoba untuk menghubungkan materi yang sudah saya ketahui	Ketika membaca suatu materi perkuliahan, saya mencoba untuk menghubungkan materi yang sudah saya ketahui	5	

CS Dipindai dengan CamScanner

35	Saya kurang mampu menghubungkan-hubungkan materi perkuliahan di kelas	Saya kurang mampu menghubungkan-hubungkan materi perkuliahan di kelas	5	
10	Setiap saat saya bisa belajar dengan baik menyelesaikan tugas akademik	Setiap saat saya bisa belajar dengan baik menyelesaikan tugas akademik	5	
18	Saya kurang meluangkan waktu untuk belajar	Saya kurang meluangkan waktu untuk belajar	5	
11	Jika saya bingung dengan buku cacatan yang saya buat, saya akan merapikan cacatan tersebut agar dapat dimengerti	Jika saya bingung dengan buku cacatan yang saya buat, saya akan merapikan cacatan tersebut agar dapat dimengerti	5	
25	Saya jarang meluangkan waktu untuk membaca kembali buku cacatan pelajaran saya sebelum ujian	Saya jarang meluangkan waktu untuk membaca kembali buku cacatan pelajaran saya sebelum ujian	5	
22	Ketika saya kurang memahami materi dalam suatu mata kuliah, saya minta dosen dan mahasiswa lain di kelas untuk membantu	Ketika saya kurang memahami materi dalam suatu mata kuliah, saya minta dosen dan mahasiswa lain di kelas untuk membantu	5	

CS Dipindai dengan CamScanner

23	Ketika menemui kesulitan dalam mengerjakan tugas akademik, saya diam-diam saja	Ketika menemui kesulitan dalam mengerjakan tugas akademik, saya diam-diam saja	5	
----	--	--	---	--

**LEMBAR EXPERT JUDGEMENT MODIFIKASI ALAT UKUR
SELF-REGULATED LEARNING**



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

PENGANTAR

Bapak/Ibu perkenalkan, Saya Siti Layli Fatimah mahasiswa program studi Psikologi semester 8 UIN Maulana Malik Ibrahim. Saat ini saya sedang melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap Perilaku *Cyberlacking* pada Mahasiswa". Saya membutuhkan bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian terhadap aitem-aitem dalam alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Penilaian akan dilakukan pada alat ukur: Skala *Self-Regulated Learning*

Penilaian dilakukan dengan cara memberikan nilai 1 – 5 pada kolom penilaian. Penilaian didasarkan pada tata bahasa dan kesesuaian/relevansi butir aitem dengan konstruk psikologis yang hendak diukur. Instrumen ini akan diberikan kepada partisipan dengan kriteria mahasiswa program sarjana (S1) yang masih aktif mengikuti kegiatan perkuliahan

Adapun kriteria penilaian dari instrumen ini meliputi:

- Nilai 1: Sangat Tidak Relevan
- Nilai 2: Tidak Relevan
- Nilai 3: Netral
- Nilai 4: Relevan
- Nilai 5: Sangat Relevan

PERSETUJUAN PROFESSIONAL JUDGEMENT

Hal : Permohonan Validasi Instrumen Penelitian
Lampiran : 1 Bandel

Yth. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayat, M.Si.,
Di tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Sehubungan dengan rencana penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir/skripsi, dengan ini saya :

Nama Lengkap : Siti Layli Fatimah
NIM : 220401110216
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim
Dosen Pembimbing I : Nurul Hikmah, M.Pd
Dosen Pembimbing II : Ali Syahidin Mubarak, M.Si
Judul Penelitian : Pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap Perilaku *Cyberlacking* pada Mahasiswa
Instrumen yang akan divalidasi : Skala *Self-Regulated Learning*

Memohon dengan hormat kesediaan Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian yang akan saya gunakan dalam penelitian saya. Sebagai bahan pertimbangan bersama ini saya lampirkan Teori, Kisi-kisi instrumen, dan Instrumen penelitian sesuai format yang akan digunakan dalam proses pengambilan data.

Demikian permohonan yang dapat saya sampaikan. Atas bantuan dan perhatian serta mendahului perkenannya, saya ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Malang, 10 Maret 2026

Siti Layli Fatimah
NIM. 220401110216

SKALA SELF-REGULATED LEARNING

Terkait dengan pengukuran *self regulated learning*, peneliti menggunakan teori Zimmerman (1989) yang terdiri dari 38 item pernyataan.

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem
			F	UF	
1.	<i>Strategy Cognition</i>	- Mengulangi materi pelajaran, menulis catatan, menghafal dan membangun informasi dari berbagai sumber materi pelajaran	8	12,13,14,26	5
		- mampu menentukan arah, tujuan dari kegiatan pembelajaran, membuat strategi penyesuaian agar bisa lebih baik dalam mengerjakan tugas-tugas akademik	6, 32	16, 36	4
2.	<i>Strategy Motivation</i>	- meningkatkan motivasi dari dalam diri individu dalam mengerjakan tugas akademik	17,24,28		3
		- mengembangkan ide-ide yang dimiliki serta berusaha untuk berkonsentrasi penuh dalam aktifitas pembelajaran	34	30, 35	3
3.	<i>Strategy Behavior</i>	- individu dapat mengatur waktu dan tempat belajar sehingga mempermudah proses belajar dengan membuat jadwal	10, 11	18, 25	4

CS Dipindai dengan CamScanner

	- individu mencari bantuan dari teman, guru atau dosen dalam menyelesaikan tugas	22	23	2
Total		10	11	21

CS Dipindai dengan CamScanner

PENILAIAN BUTIR AITEM
Skala Self-Regulated Learning

Skala ini akan diberikan kepada mahasiswa program sarjana (S1) yang masih aktif mengikuti kegiatan perkuliahan

No Aitem	Item Asli	Item Modifikasi	Skor (1-5)	Saran Perbaikan
12	Ketika dikelas saya sering melamun, sehingga ketinggalan point penting	Ketika dikelas saya sering melamun, sehingga ketinggalan point penting	5	
14	Ketika disuruh peresentasi kepada teman, saya merasa pesimis	Ketika disuruh peresentasi kepada teman, saya merasa pesimis	5	
8	Ketika ada pengulangan materi perkuliahan oleh dosen, saya merasa senang	Ketika ada pengulangan materi perkuliahan oleh dosen, saya merasa senang	5	
13	Ketika dosen mengajar dengan mengulang-ulang materi, saya merasa jenuh atau jengkel	Ketika dosen mengajar dengan mengulang-ulang materi, saya merasa jenuh atau jengkel	3	jenuh & jengkel 2 hal bar beda pilih salah satu atau jadikan 2 item
26	Ketika mempelajari materi perkuliahan, saya kurang	Ketika mempelajari materi perkuliahan, saya kurang		

CS Dipindai dengan CamScanner

	mengetahui apa maksud dari materi tersebut	mengetahui apa maksud dari materi tersebut	5	
16	Pada saat perkuliahan berlangsung saya malas bertanya ketika ada yang belum saya pahami	Pada saat perkuliahan berlangsung saya malas bertanya ketika ada yang belum saya pahami	5	
32	Ketika saya mempelajari suatu mata kuliah, saya membaca kembali catatan kelas dan membuat ringkasan materi yang penting	Ketika saya mempelajari suatu mata kuliah, saya membaca kembali catatan kelas dan membuat ringkasan materi yang penting	5	
6	Saya optimis mampu menyelesaikan studi tepat pada waktunya	Saya optimis meraih hasil belajar yang maksimal melalui usaha belajar yang saya lakukan.	5	
36	Saya pesimis dapat menyelesaikan kuliah dalam delapan semester	Saya merasa ragu dapat memahami materi perkuliahan dengan baik karena belum menemukan cara belajar yang efektif.	5	
17	Saya bekerja keras untuk belajar dengan baik pada suatu	Saya bekerja keras untuk belajar dengan baik pada suatu mata	5	

CS Dipindai dengan CamScanner

	mata kuliah, sekalipun jika saya kurang senang dengan mata kuliah tersebut	kuliah, sekalipun jika saya kurang senang dengan mata kuliah tersebut	5	
24	Saya bertanya pada diri sendiri untuk memastikan apakah saya telah memahami materi perkuliahan di kelas	Saya bertanya pada diri sendiri untuk memastikan apakah saya telah memahami materi perkuliahan di kelas	5	
28	Saya ingin lulus tepat waktu, sehingga saya disiplin dalam mengerjakan tugas akademik	Saya berusaha disiplin dalam mengerjakan tugas akademik agar hasil belajar saya menjadi lebih baik.	5	
30	Saya sulit untuk fokus saat mengerjakan tugas-tugas akademik, maka saya tinggalkan begitu saja	Saya sulit untuk fokus saat mengerjakan tugas-tugas akademik, maka saya tinggalkan begitu saja	4	
34	Ketika membaca suatu materi perkuliahan, saya mencoba untuk menghubungkan materi yang sudah saya ketahui	Ketika membaca suatu materi perkuliahan, saya mencoba untuk menghubungkan materi yang sudah saya ketahui	5	

CS Dipindai dengan CamScanner

35	Saya kurang mampu menghubungkan-hubungkan materi perkuliahan di kelas	Saya kurang mampu menghubungkan-hubungkan materi perkuliahan di kelas	5	
10	Setiap saat saya bisa belajar dengan baik menyelesaikan tugas akademik	Setiap saat saya bisa belajar dengan baik menyelesaikan tugas akademik	5	
18	Saya kurang meluangkan waktu untuk belajar	Saya kurang meluangkan waktu untuk belajar	5	
11	Jika saya bingung dengan buku catatan yang saya buat, saya akan merapikan catatan tersebut agar dapat dimengerti	Jika saya bingung dengan buku catatan yang saya buat, saya akan merapikan catatan tersebut agar dapat dimengerti	5	
25	Saya jarang meluangkan waktu untuk membaca kembali buku catatan pelajaran saya sebelum ujian	Saya jarang meluangkan waktu untuk membaca kembali buku catatan pelajaran saya sebelum ujian	3	
22	Ketika saya kurang memahami materi dalam suatu mata kuliah, saya minta dosen dan mahasiswa lain di kelas untuk membantu	Ketika saya kurang memahami materi dalam suatu mata kuliah, saya minta dosen dan mahasiswa lain di kelas untuk membantu	5	

CS Dipindai dengan CamScanner

23	Ketika menemui kesulitan dalam mengerjakan tugas akademik, saya diam-diam saja	Ketika menemui kesulitan dalam mengerjakan tugas akademik, saya diam-diam saja	5	
----	--	--	---	--

Lampiran 5 Uji Validitas Isi Aikens'V *Self-Regulated Learning*

Butir	Penilai		S1	S2	Σs	n(c-1)	V
	I	II					
Butir 1	5	5	4	4	8	8	1
Butir 2	5	5	4	4	8	8	1
Butir 3	5	3	4	2	6	8	0,75
Butir 4	5	5	4	4	8	8	1
Butir 5	5	5	4	4	8	8	1
Butir 6	5	5	4	4	8	8	1
Butir 7	5	5	4	4	8	8	1
Butir 8	5	5	4	4	8	8	1
Butir 9	5	5	4	4	8	8	1
Butir 10	5	5	4	4	8	8	1
Butir 11	5	3	4	2	6	8	0,75
Butir 12	5	5	4	4	8	8	1
Butir 13	5	5	4	4	8	8	1
Butir 14	5	4	4	3	7	8	0,875
Butir 15	5	5	4	4	8	8	1
Butir 16	5	5	4	4	8	8	1
Butir 17	5	5	4	4	8	8	1
Butir 18	5	5	4	4	8	8	1
Butir 19	5	3	4	2	6	8	0,75
Butir 20	5	5	4	4	8	8	1
Butir 21	5	5	4	4	8	8	1

Lampiran 6 Uji Validitas Cyberslacking

		Correlations																									
		C01	C02	C03	C04	C05	C06	C07	C08	C09	C10	C11	C12	C13	C14	C15	C16	C17	C18	C19	C20	C21	C22	C23	C24	TOTAL	
C01	Pearson Correlation	1	.417 ^{**}	.112	.142	.154	.270	.373 ^{**}	.436 ^{**}	.420 ^{**}	.342	.271	.228	.013	-.020	.118	.089	.188	.374 ^{**}	.158	.085	.352	.317	.188	.179	.349	
	Sig. (2-tailed)		.022	.555	.454	.416	.143	.042	.018	.021	.064	.147	.228	.945	.915	.533	.905	.320	.042	.410	.856	.056	.088	.571	.344	.059	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
C02	Pearson Correlation	.417 ^{**}	1	.012	.338	.888 ^{**}	.183	.465 ^{**}	.121	.362 ^{**}	.330	.386 ^{**}	.240	.285	.449 ^{**}	.258	.347	.405 ^{**}	.351	.380 ^{**}	.167	.524 ^{**}	.354	.379 ^{**}	.527 ^{**}	.580 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)	.022		.850	.070	.000	.334	.010	.525	.049	.075	.033	.202	.127	.009	.168	.080	.028	.057	.038	.378	.003	.055	.039	.003	.001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
C03	Pearson Correlation	.112	.012	1	.360	.205	.526 ^{**}	.348	.462 ^{**}	.205	.562 ^{**}	.106	.828 ^{**}	.450 ^{**}	.238	.292	.407 ^{**}	.221	.380 ^{**}	.338	.485 ^{**}	.328	.459 ^{**}	.055	.011	.773	.798
	Sig. (2-tailed)	.555	.850		.001	.277	.003	.001	.010	.277	.001	.580	.000	.013	.205	.117	.028	.240	.038	.087	.010	.085	.011	.773	.798	.005	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
C04	Pearson Correlation	.142	.338	.360	1	.323	.160	.293	.517 ^{**}	.533 ^{**}	.412 ^{**}	.103	.461 ^{**}	.135	.208	.032	.202	.201	.142	.399 ^{**}	.241	.219	.442 ^{**}	.080	.337	.421 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)	.454	.070	.051		.081	.383	.116	.003	.002	.024	.589	.010	.476	.371	.866	.284	.286	.455	.029	.200	.247	.015	.675	.068	.020	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
C05	Pearson Correlation	.154	.858 ^{**}	.205	.333	1	.416 ^{**}	.456 ^{**}	.059	.452 ^{**}	.252	.328	.382	.265	.492 ^{**}	.445 ^{**}	.319	.520 ^{**}	.433 ^{**}	.318	.409 ^{**}	.588 ^{**}	.406 ^{**}	.841 ^{**}	.450 ^{**}	.646 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)	.418	.000	.277	.081		.054	.011	.755	.013	.178	.078	.105	.157	.008	.014	.084	.003	.017	.066	.028	.001	.026	.000	.013	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
C06	Pearson Correlation	.270	.183	.526 ^{**}	.165	.410 ^{**}	1	.548 ^{**}	.324	.123	.388	.488 ^{**}	.328	.457 ^{**}	.300	.543 ^{**}	.388 ^{**}	.567 ^{**}	.378 ^{**}	.281	.425 ^{**}	.511 ^{**}	.138	.205	.167	.583 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)	.149	.334	.003	.383	.024		.002	.060	.519	.088	.006	.077	.011	.107	.002	.034	.001	.039	.133	.019	.004	.472	.279	.379	.001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
C07	Pearson Correlation	.373 ^{**}	.465 ^{**}	.348	.293	.458 ^{**}	.548 ^{**}	1	.418 ^{**}	.519 ^{**}	.810 ^{**}	.727 ^{**}	.554 ^{**}	.513 ^{**}	.518 ^{**}	.606 ^{**}	.543 ^{**}	.869 ^{**}	.397 ^{**}	.518 ^{**}	.165	.595 ^{**}	.327	.409 ^{**}	.399 ^{**}	.779 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)	.042	.010	.081	.118	.011	.002		.022	.003	.000	.000	.001	.004	.002	.008	.002	.000	.003	.003	.003	.001	.078	.025	.028	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
C08	Pearson Correlation	.436 ^{**}	.521	.462 ^{**}	.517 ^{**}	.059	.324	.416 ^{**}	1	.527 ^{**}	.357	.089	.337	.213	.176	.161	.191	.171	.286	.472 ^{**}	.109	.248	.354	.089	.181	.422 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)	.018	.025	.010	.003	.755	.080	.022		.003	.053	.719	.089	.259	.353	.384	.312	.368	.125	.009	.566	.187	.055	.607	.458	.020	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
C09	Pearson Correlation	.420 ^{**}	.362 ^{**}	.205	.533 ^{**}	.452 ^{**}	.123	.519 ^{**}	.527 ^{**}	1	.454 ^{**}	.288	.464 ^{**}	.096	.288	.315	.161	.268	.403 ^{**}	.417 ^{**}	.255	.524 ^{**}	.545 ^{**}	.510 ^{**}	.472 ^{**}	.588 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)	.021	.049	.277	.002	.012	.519	.003	.003		.012	.153	.010	.812	.110	.080	.398	.188	.027	.022	.173	.003	.002	.004	.008	.001	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
C10	Pearson Correlation	.342	.330	.562 ^{**}	.412 ^{**}	.252	.209	.610 ^{**}	.357	.454 ^{**}	1	.496 ^{**}	.676 ^{**}	.435 ^{**}	.334	.435 ^{**}	.443 ^{**}	.415 ^{**}	.305 ^{**}	.228	.262 ^{**}	.356	.564 ^{**}	.349	.258	.850 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)	.064	.075	.001	.024	.178	.088	.000	.053	.013		.005	.000	.016	.071	.018	.014	.022	.036	.229	.049	.054	.001	.089	.168	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
C11	Pearson Correlation	.271	.390 ^{**}	.185	.102	.326	.486 ^{**}	.727 ^{**}	.069	.288	.496 ^{**}	1	.397 ^{**}	.501 ^{**}	.491 ^{**}	.617 ^{**}	.516 ^{**}	.540 ^{**}	.365 ^{**}	.303	.143	.487 ^{**}	.256	.471 ^{**}	.399 ^{**}	.856 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)	.147	.033	.580	.589	.078	.006	.000	.718	.153	.005		.030	.005	.006	.000	.004	.002	.047	.184	.451	.006	.182	.009	.028	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
C12	Pearson Correlation	.228	.240	.828 ^{**}	.461 ^{**}	.382	.328	.554 ^{**}	.337	.484 ^{**}	.675 ^{**}	.397 ^{**}	1	.490 ^{**}	.358	.437 ^{**}	.483 ^{**}	.409 ^{**}	.537 ^{**}	.495 ^{**}	.381	.400 ^{**}	.431 ^{**}	.183	.152	.850 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)	.228	.202	.000	.010	.185	.077	.001	.069	.010	.000	.030		.006	.052	.018	.007	.025	.002	.005	.036	.029	.021	.332	.422	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
C13	Pearson Correlation	.013	-.285	.450 ^{**}	.135	.265	.457 ^{**}	.513 ^{**}	.213	.086	.435 ^{**}	.501 ^{**}	.490 ^{**}	1	.875 ^{**}	.737 ^{**}	.867 ^{**}	.549 ^{**}	.573 ^{**}	.455 ^{**}	.347	.680 ^{**}	.174	.407 ^{**}	.399 ^{**}	.766 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)	.845	.127	.013	.476	.157	.011	.004	.259	.812	.018	.005	.008		.000	.000	.000	.002	.001	.012	.060	.000	.388	.026	.028	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
C14	Pearson Correlation	-.020	.469 ^{**}	.238	.208	.492 ^{**}	.308	.518 ^{**}	.178	.298	.334	.491 ^{**}	.318	.875 ^{**}	1	.892 ^{**}	.818 ^{**}	.516 ^{**}	.536 ^{**}	.465 ^{**}	.379 ^{**}	.871 ^{**}	.295	.641 ^{**}	.585 ^{**}	.802 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)	.915	.009	.205	.271	.006	.107	.003	.253	.110	.071	.008	.052	.000		.000	.000	.004	.002	.010	.039	.000	.114	.006	.001	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
C15	Pearson Correlation	.118	.258	.292	.822	.445 ^{**}	.543 ^{**}	.806 ^{**}	.161	.315	.430 ^{**}	.817 ^{**}	.437 ^{**}	.737 ^{**}	.882 ^{**}	1	.723 ^{**}	.896 ^{**}	.880 ^{**}	.342	.313	.709 ^{**}	.221	.870 ^{**}	.449 ^{**}	.797 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)	.533	.168	.117	.000	.014	.002	.000	.394	.090	.016	.000	.016	.000	.000		.000	.000	.000	.004	.002	.000	.241	.000	.019	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
C16	Pearson Correlation	.089	.347	.487 ^{**}	.202	.319	.388 ^{**}	.543 ^{**}	.181	.181	.443 ^{**}	.518 ^{**}	.483 ^{**}	.907 ^{**}	.818 ^{**}	.723 ^{**}	1	.825 ^{**}	.541 ^{**}	.456 ^{**}	.349	.813 ^{**}	.251	.455 ^{**}	.471 ^{**}	.788 ^{**}	
	Sig. (2-tailed)	.565	.080	.028	.204	.086	.034																				

Lampiran 8 Uji Validitas *Self-Regulated Learning*

		Correlations																							TOTAL
		001	002	003	004	005	006	007	008	009	010	011	012	013	014	015	016	017	018	019	020	021			
001	Pearson Correlation	1	.133	.270	-.118	.211	-.067	.477**	.000	-.086	.347	.075	.000	.000	-.118	.000	.188	.289	.083	.256	-.068	-.289	.216		
	Sig. (2-tailed)		.462	.150	.341	.264	.724	.008	1.000	.661	.061	.895	1.000	1.000	.536	1.000	.319	.191	.664	.172	.717	.121	.252		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
002	Pearson Correlation	.133	1	.396**	.382*	.513	.308	.484**	.435*	.656**	.011	-.161	-.211	-.267	.314	.328	.294	.514**	.565**	.595**	-.078	.176	.814**		
	Sig. (2-tailed)	.462		.030	.037	.092	.098	.007	.016	.000	.954	.424	.262	.154	.091	.077	.158	.004	.001	.001	.877	.353	.000		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
003	Pearson Correlation	.270	.396**	1	-.102	.268	-.036	.340	.327	.278	.336	.222	.878	.088	.032	.008	.041	.254	.223	.330	.233	.020	.423		
	Sig. (2-tailed)	.150	.030		.593	.152	.849	.068	.078	.136	.068	.239	.883	.716	.888	.966	.831	.176	.238	.075	.216	.918	.020		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
004	Pearson Correlation	-.118	.382*	-.102	1	.419*	-.106	.017	.336	.471**	-.087	-.194	-.308	-.292	.500**	.517**	.382*	.143	.434*	.359	.196	.430*	.490**		
	Sig. (2-tailed)	.462	.037	.593		.021	.577	.927	.069	.009	.648	.331	.365	.118	.001	.003	.032	.450	.016	.051	.300	.018	.006		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
005	Pearson Correlation	.211	.313	.268	.419*	1	-.194	.419*	.418*	.538**	.250	.108	-.026	.000	.574**	.743**	.409*	.534**	.638**	.575**	.175	.496**	.764**		
	Sig. (2-tailed)	.264	.062	.152	.021		.304	.021	.022	.002	.162	.570	.982	1.000	.001	.000	.025	.002	.000	.001	.356	.005	.000		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
006	Pearson Correlation	-.067	.308	-.036	-.106	-.194	1	.103	.206	.349	-.338	-.092	.005	.110	-.288	.013	.074	.152	-.064	-.089	-.149	-.173	.065		
	Sig. (2-tailed)	.724	.088	.849	.877	.304		.590	.275	.059	.068	.628	.980	.562	.122	.846	.888	.421	.735	.841	.431	.361	.734		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
007	Pearson Correlation	.477**	.494**	.340	.317	.419*	.183	1	.086	.277	.317	.136	-.078	.081	.138	.155	.415*	.881**	.515*	.607**	.087	.075	.897**		
	Sig. (2-tailed)	.008	.007	.066	.027	.021	.590		.652	.139	.067	.472	.880	.633	.473	.413	.023	.000	.004	.000	.648	.684	.000		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
008	Pearson Correlation	.000	.435*	.327	.336	.418*	.206	.088	1	.578**	-.194	-.065	-.093	-.267	.410*	.468**	-.127	.190	.355	.389*	-.031	.477**	.501**		
	Sig. (2-tailed)	1.000	.016	.078	.069	.022	.275	.652		.001	.304	.655	.663	.153	.024	.006	.504	.315	.054	.029	.871	.008	.005		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
009	Pearson Correlation	-.086	.656**	.278	.471**	.538**	.349	.277	.578**	1	-.112	-.072	-.111	-.135	.395*	.654**	.174	.464**	.687**	.599**	-.083	.318	.890**		
	Sig. (2-tailed)	.851	.000	.136	.009	.002	.059	.138	.001		.556	.706	.558	.476	.031	.000	.358	.010	.000	.000	.626	.086	.000		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
010	Pearson Correlation	.347	.011	.336	-.087	.250	-.338	.317	-.194	-.112	1	.815**	.434*	.519**	.061	-.060	.385*	.193	.053	.199	.198	-.084	.337		
	Sig. (2-tailed)	.051	.954	.069	.848	.182	.068	.067	.304	.558		.000	.017	.003	.781	.751	.035	.308	.782	.292	.394	.658	.068		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
011	Pearson Correlation	.075	-.151	.222	-.184	.168	-.092	.136	-.095	-.072	.015	1	.753**	.782**	.018	.083	.333	.129	.129	.160	.503**	.037	.373*		
	Sig. (2-tailed)	.695	.424	.239	.331	.570	.628	.472	.855	.708	.000		.000	.000	.927	.862	.072	.498	.498	.389	.005	.847	.843		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
012	Pearson Correlation	.000	-.211	.078	-.008	-.026	.005	-.078	-.083	-.111	.434*	.753**	1	.739**	-.030	.087	.330	-.005	-.083	-.041	.323	-.158	.223		
	Sig. (2-tailed)	1.000	.262	.683	.965	.892	.980	.680	.663	.558	.017	.000		.000	.876	.847	.085	.980	.861	.830	.082	.295	.236		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
013	Pearson Correlation	.000	-.267	.069	-.292	.000	.110	.091	-.267	-.135	.519**	.782**	.739**	1	-.211	-.006	.325	.110	-.045	.006	.290	-.163	.192		
	Sig. (2-tailed)	1.000	.154	.716	.118	1.000	.562	.833	.153	.478	.003	.000	.000		.263	.874	.080	.562	.812	.876	.120	.389	.308		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
014	Pearson Correlation	-.118	.314	.032	.586**	.574**	-.288	.136	.410*	.395*	.061	.016	-.030	-.211	1	.634**	.031	.312	.575**	.495**	.150	.774**	.890**		
	Sig. (2-tailed)	.462	.081	.888	.001	.001	.122	.473	.024	.031	.748	.827	.876	.283		.000	.871	.093	.001	.005	.428	.000	.001		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
015	Pearson Correlation	.000	.328	.008	.517**	.743**	.013	-.155	.486**	.684**	-.060	.083	.087	-.008	.834**	1	.168	.363*	.739**	.576**	.072	.550**	.708**		
	Sig. (2-tailed)	1.000	.077	.966	.003	.000	.946	.413	.006	.000	.751	.662	.647	.874	.000		.381	.048	.000	.001	.706	.082	.000		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
016	Pearson Correlation	.188	.289	.041	.392*	.489*	.074	.415*	-.127	.174	.385*	.333	.320	.325	.031	.188	1	.418*	.242	.238	.338	-.028	.505**		
	Sig. (2-tailed)	.319	.108	.831	.032	.025	.698	.023	.504	.359	.025	.072	.085	.080	.871	.381		.022	.198	.205	.088	.882	.004		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
017	Pearson Correlation	.289	.514**	.254	.143	.534**	.152	.881**	.190	.464**	.193	.128	-.005	.110	.312	.363*	.418*	1	.688**	.876**	.110	.254	.723**		
	Sig. (2-tailed)	.151	.004	.176	.450	.002	.421	.000	.315	.010	.308	.499	.980	.562	.093	.049	.022		.008	.000	.562	.175	.000		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
018	Pearson Correlation	.083	.565**	.223	.434*	.638**	-.064	.515*	.355	.697**	.053	.129	-.083	-.045	.575**	.738**	.242	.669**	1	.916**	.117	.546**	.819**		
	Sig. (2-tailed)	.664	.001	.236	.016	.000	.735	.004	.054	.000	.782	.498	.881	.812	.001	.000	.168	.000		.000	.538	.002	.000		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
019	Pearson Correlation	.256	.596**	.330	.359	.575**	-.089	.607**	.389*	.599**	.199	.160	-.041	.008	.495**	.878**	.238	.876**	.816**	1	-.013	.413*	.808**		
	Sig. (2-tailed)	.172	.001	.075	.051	.001	.641	.000	.029	.000	.262	.399	.830	.976	.005	.001	.205	.000	.000		.847	.023	.000		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
020	Pearson Correlation	-.089	-.078	.233	.186	.175	-.149	.087	-.031	-.093	.198	.503**	.323	.290	.150	.872	.336	.110	.117	-.013	1	.381*	.326		
	Sig. (2-tailed)	.717	.877	.216	.300	.356	.431	.648	.871	.820	.284	.005	.082	.120	.428	.706	.069	.562	.538	.847		.038	.079		
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
021	Pearson Correlation	-.289	.176	.020	.430*	.496**	-.173	.075	.477**	.318	-.084	.037	-.198	-.183	.774**	.586**	-.028	.254	.546**	.413*	.381*	1	.510**		
	Sig. (2-tailed)	.121	.353	.919	.018	.005	.361	.694	.000	.086	.658	.847	.295	.389	.000	.002	.882	.175	.002	.023	.038				

Lampiran 10 Analisis Data Demografis Jenis Kelamin

JK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	35	15.6	15.6	15.6
	perempuan	190	84.4	84.4	100.0
	Total	225	100.0	100.0	

Lampiran 11 Analisis Data Demografis Semester

Semester

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.00	9	4.0	4.0	4.0
	3.00	1	.4	.4	4.4
	4.00	29	12.9	12.9	17.3
	5.00	3	1.3	1.3	18.7
	6.00	21	9.3	9.3	28.0
	7.00	2	.9	.9	28.9
	8.00	159	70.7	70.7	99.6
	10.00	1	.4	.4	100.0
	Total	225	100.0	100.0	

Lampiran 12 Analisis Data Demografis Kampus

Kampus

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	binus	1	.4	.4	.4
	Binus	3	1.3	1.3	1.8
	binus malang	1	.4	.4	2.2
	BINUS University	1	.4	.4	2.7

Binus University Kemanggisan	1	.4	.4	3.1
IPB	1	.4	.4	3.6
IPB University	2	.9	.9	4.4
IPB UNIVERSITY	1	.4	.4	4.9
LSPR Communication & Business Institute	1	.4	.4	5.3
PKN STAN	1	.4	.4	5.8
PNJ	1	.4	.4	6.2
Polimedia Jakarta	1	.4	.4	6.7
Politeknik negeri Malang	1	.4	.4	7.1
Politeknik Negeri Media Kreatif	1	.4	.4	7.6
Politeknik Tempo	1	.4	.4	8.0
Poltekkes malang	1	.4	.4	8.4
STIE IBMT	1	.4	.4	8.9
STTR CEPU	1	.4	.4	9.3
telkom university	1	.4	.4	9.8
Telkom University	3	1.3	1.3	11.1
Telkom University Bandung	1	.4	.4	11.6
Telkom University Purwokerto	2	.9	.9	12.4
UB	1	.4	.4	12.9
UB Malang	1	.4	.4	13.3
Ubhara jaya	1	.4	.4	13.8
UBM Jakarta	1	.4	.4	14.2
UC	1	.4	.4	14.7
Udinus	1	.4	.4	15.1
Uhamka	1	.4	.4	15.6
UI	1	.4	.4	16.0

uui	1	.4	.4	16.4
UII	1	.4	.4	16.9
uin	1	.4	.4	17.3
UIN	1	.4	.4	17.8
UIN BANDUNG	1	.4	.4	18.2
UIN Jakarta	2	.9	.9	19.1
Uin jkt	1	.4	.4	19.6
Uin jogja	1	.4	.4	20.0
UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan	1	.4	.4	20.4
Uin malaka	1	.4	.4	20.9
uin malang	5	2.2	2.2	23.1
Uin malang	5	2.2	2.2	25.3
Uin Malang	2	.9	.9	26.2
UIN malang	2	.9	.9	27.1
UIN Malang	19	8.4	8.4	35.6
UIN MALANG	4	1.8	1.8	37.3
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	3	1.3	1.3	38.7
uin mlg	1	.4	.4	39.1
UIN Raden Mas Said Surakarta	1	.4	.4	39.6
UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung	1	.4	.4	40.0
UIN SUKA	1	.4	.4	40.4
Uin sunan kalijaga	1	.4	.4	40.9
UIN SURAKARTA	1	.4	.4	41.3
Uin suska riau	1	.4	.4	41.8
UIN Syekh Wasil Kediri	1	.4	.4	42.2
Uin walisngo	1	.4	.4	42.7

UIN YOGYAKARTA	1	.4	.4	43.1
uinsa	1	.4	.4	43.6
UINSU	1	.4	.4	44.0
UKRI	1	.4	.4	44.4
ULM	1	.4	.4	44.9
Um	1	.4	.4	45.3
UM	4	1.8	1.8	47.1
UMKT	1	.4	.4	47.6
UMM	1	.4	.4	48.0
umn	1	.4	.4	48.4
ums	1	.4	.4	48.9
UMS	2	.9	.9	49.8
Unair	2	.9	.9	50.7
Undip	1	.4	.4	51.1
UNESA	1	.4	.4	51.6
Unika Atma Jaya	1	.4	.4	52.0
Unipdu jombang	1	.4	.4	52.4
Univeristas Muhammadiyah Malang	1	.4	.4	52.9
Univeritas pelita bangsa	1	.4	.4	53.3
Universitas Airlangga	1	.4	.4	53.8
Universitas Atma Jaya Yogyakarta	1	.4	.4	54.2
Universitas Bina Sarana Informatika	1	.4	.4	54.7
Universitas Brawijaya	3	1.3	1.3	56.0
universitas bunda mulia	1	.4	.4	56.4
Universitas Bunda Mulia	3	1.3	1.3	57.8
universitas ciputra	1	.4	.4	58.2

Universitas ciputra	1	.4	.4	58.7
Universitas Ciputra	2	.9	.9	59.6
Universitas Ciputra Surabaya	1	.4	.4	60.0
Universitas Dian Nuswantoro	1	.4	.4	60.4
Universitas Diponegoro	1	.4	.4	60.9
Universitas Esa Unggul	1	.4	.4	61.3
Universitas Gunadarm	1	.4	.4	61.8
Universitas Hasanuddin	1	.4	.4	62.2
Universitas Indonesia	4	1.8	1.8	64.0
Universitas Indraprasta PGRI	1	.4	.4	64.4
Universitas internasional Batam	1	.4	.4	64.9
Universitas Islam Kadiri- Kediri	1	.4	.4	65.3
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	1	.4	.4	65.8
Universitas islam ria	1	.4	.4	66.2
universitas jambi	1	.4	.4	66.7
Universitas Jambi	1	.4	.4	67.1
Universitas Jember	1	.4	.4	67.6
Universitas Katolik Parahyangan	2	.9	.9	68.4
Universitas Kristen Maranatha	1	.4	.4	68.9
Universitas Kuningan	1	.4	.4	69.3
Universitas labuhanbatu	1	.4	.4	69.8
Universitas Lambung Mangkurat	1	.4	.4	70.2

Universitas Maarif Hasyim Latif Sidoarjo	1	.4	.4	70.7
Universitas Merdeka Malang	1	.4	.4	71.1
Universitas Muhammadiyah Malang	1	.4	.4	71.6
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka	1	.4	.4	72.0
Universitas Muhammadiyah Sukabumi	1	.4	.4	72.4
Universitas Muhammadiyah Surakarta	3	1.3	1.3	73.8
Universitas Muhammadiyah Tangerang	1	.4	.4	74.2
Universitas Negeri Makassar	4	1.8	1.8	76.0
Universitas Negeri Malang	3	1.3	1.3	77.3
Universitas Negeri Surabaya	3	1.3	1.3	78.7
Universitas Negeri Yogyakarta	2	.9	.9	79.6
Universitas Pelita Harapan	1	.4	.4	80.0
Universitas Pertamina	1	.4	.4	80.4
Universitas Putra Bangsa	1	.4	.4	80.9
Universitas Riau	2	.9	.9	81.8
Universitas Sriwijaya	1	.4	.4	82.2
universitas tarumanagara	1	.4	.4	82.7
universitas teknologi bandung	1	.4	.4	83.1
Universitas Teknologi Bandung	1	.4	.4	83.6

Universitas Teknologi Nusantara	1	.4	.4	84.0
universitas telkom purwokerto	1	.4	.4	84.4
Universitas Telkom Purwokerto	1	.4	.4	84.9
universitas terbuka	1	.4	.4	85.3
Universitas Terbuka Semarang	1	.4	.4	85.8
Universitas Trisakti	1	.4	.4	86.2
Universitas Udayana	1	.4	.4	86.7
Universitas Wahid Hasyim	4	1.8	1.8	88.4
Universitas Wahid Hasyim Semarang	2	.9	.9	89.3
Universitas Yudharta Pasuruan	1	.4	.4	89.8
UNJ	2	.9	.9	90.7
unja	1	.4	.4	91.1
UNKHAIR MALUKU UTARA	1	.4	.4	91.6
UNM	2	.9	.9	92.4
Unmer Malang	1	.4	.4	92.9
UNNES	3	1.3	1.3	94.2
unpad	1	.4	.4	94.7
Unpad	1	.4	.4	95.1
UNS	1	.4	.4	95.6
UNSOED	1	.4	.4	96.0
Untar	1	.4	.4	96.4
Untidar	1	.4	.4	96.9
Unusa	1	.4	.4	97.3
unwahas semarang	1	.4	.4	97.8

uph	1	.4	.4	98.2
UPI	1	.4	.4	98.7
upnvyk	1	.4	.4	99.1
USU	1	.4	.4	99.6
wahid hasym	1	.4	.4	100.0
Total	225	100.0	100.0	

Lampiran 13 Analisi Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X	225	21.00	73.00	48.9867	9.86131
Y	225	62.00	105.00	86.5600	10.99177
Valid N (listwise)	225				

Lampiran 14 Analisis Kategorisasi *Cybersalcking*

KategorisasiY

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	46	20.4	20.4	20.4
	2	138	61.3	61.3	81.8
	3	41	18.2	18.2	100.0
	Total	225	100.0	100.0	

Lampiran 15 Analisis Kategorisasi *Cybersalcking* Jenis Kelamin

Jenis Kelamin * Kategorisasi Y Crosstabulation

		Kategorisasi Y				
		Rendah	Sedang	Tinggi	Total	
Jenis Kelamin	Laki-laki	Count	10	21	4	35
		% within Jenis Kelamin	28.6%	60.0%	11.4%	100.0%
	Perempuan	Count	36	117	37	190

	% within Jenis Kelamin	18.9%	61.6%	19.5%	100.0%
Total	Count	46	138	41	225
	% within Jenis Kelamin	20.4%	61.3%	18.2%	100.0%

Lampiran 16 Analisis Kategorisasi *Cybersalcking* Semester

Semester * Kategorisasi Y Crosstabulation

			Kategorisasi Y			
			Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Semester	2.00	Count	4	4	1	9
		% within Semester	44.4%	44.4%	11.1%	100.0%
	3.00	Count	1	0	0	1
		% within Semester	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
	4.00	Count	8	19	2	29
		% within Semester	27.6%	65.5%	6.9%	100.0%
	5.00	Count	0	3	0	3
		% within Semester	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
	6.00	Count	9	10	2	21
		% within Semester	42.9%	47.6%	9.5%	100.0%
	7.00	Count	0	1	1	2
		% within Semester	0.0%	50.0%	50.0%	100.0%
	8.00	Count	24	100	35	159
		% within Semester	15.1%	62.9%	22.0%	100.0%
	10.00	Count	0	1	0	1
		% within Semester	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Total		Count	46	138	41	225
		% within Semester	20.4%	61.3%	18.2%	100.0%

Lampiran 17 Analisis Kategorisasi *Self-Regulated Learning* KategorisasiX

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	42	18.7	18.7	18.7
	2	147	65.3	65.3	84.0
	3	36	16.0	16.0	100.0
	Total	225	100.0	100.0	

**Lampiran 18 Analisis Kategorisasi *Self-Regulated Learning* Jenis Kelamin
Jenis Kelamin * Kategorisasi X Crosstabulation**

		Kategorisasi X				
			Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Jenis Kelamin	Laki-laki	Count	4	23	8	35
		% within Jenis Kelamin	11.4%	65.7%	22.9%	100.0%
	Perempuan	Count	38	124	28	190
		% within Jenis Kelamin	20.0%	65.3%	14.7%	100.0%
Total		Count	42	147	36	225
		% within Jenis Kelamin	18.7%	65.3%	16.0%	100.0%

**Lampiran 19 Analisis Kategorisasi *Self-Regulated Learning* Semester
Semester * Kategorisasi X Crosstabulation**

		Kategorisasi X				
			Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Semester	2.00	Count	0	7	2	9
		% within Semester	0.0%	77.8%	22.2%	100.0%
	3.00	Count	0	1	0	1
		% within Semester	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
	4.00	Count	5	23	1	29
		% within Semester	17.2%	79.3%	3.4%	100.0%

5.00	Count	0	3	0	3
	% within Semester	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
6.00	Count	3	17	1	21
	% within Semester	14.3%	81.0%	4.8%	100.0%
7.00	Count	0	1	1	2
	% within Semester	0.0%	50.0%	50.0%	100.0%
8.00	Count	34	94	31	159
	% within Semester	21.4%	59.1%	19.5%	100.0%
10.00	Count	0	1	0	1
	% within Semester	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Total	Count	42	147	36	225
	% within Semester	18.7%	65.3%	16.0%	100.0%

Lampiran 20 Analisis Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		225
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.52405158
Most Extreme Differences	Absolute	.060
	Positive	.057
	Negative	-.060
Test Statistic		.060
Asymp. Sig. (2-tailed)		.051 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 21 Analisis Uji Linearitas
ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined) 7355.676	41	179.407	1.666	.012
		Linearity 2254.172	1	2254.172	20.932	.000
		Deviation from Linearity 5101.504	40	127.538	1.184	.227
Within Groups		19707.764	183	107.693		
Total		27063.440	224			

Lampiran 22 Analisis Uji Regresi Linear Sederhana
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	102.318	3.571		28.654	.000
	X	-.322	.071	-.289	-4.501	.000

a. Dependent Variable: Y

Lampiran 23 Analisis Uji Regresi Setiap Aspek
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	100.914	3.638		27.735	.000
	Strategy Cognition	-.640	.196	-.297	-3.271	.001
	Strategy Motivation	-.365	.411	-.081	-.886	.376
	Strategy Behavior	.170	.258	.058	.658	.511

a. Dependent Variable: *Cyberslacking*

Lampiran 24 Analisis Uji Koefisien Determinasi
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.289 ^a	.083	.079	10.54762

a. Predictors: (Constant), *Self-Regulated Learning*

Lampiran 25 Hasil Turnitin

 **turnitin** Page 2 of 141 - Integrity Overview Submission ID: trnoid::3618:143564716

16% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text
- Small Matches (less than 15 words)

Top Sources

12%		Internet sources
4%		Publications
11%		Submitted works (Student Papers)

Top Sources

12%  Internet sources
 4%  Publications
 11%  Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	5%
2	Internet	repository.unibos.ac.id	1%
3	Student papers	Universitas Negeri Padang on 2026-03-11	<1%
4	Student papers	Universitas Sebelas Maret on 2018-05-23	<1%
5	Student papers	Universitas Muhammadiyah Buton on 2024-12-13	<1%
6	Internet	jurnal.causalita.com	<1%
7	Internet	repository.radenintan.ac.id	<1%
8	Student papers	Iain Palopo on 2025-08-26	<1%
9	Student papers	Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta I 2023 on 2026-06-04	<1%
10	Student papers	Universitas Negeri Malang on 2020-11-25	<1%
11	Internet	cibangsa.com	<1%

12	Internet	digilib.iainlangsa.ac.id	<1%
13	Internet	eprints.walisongo.ac.id	<1%
14	Student papers	UIN KH. Achmad Siddiq Jember on 2026-05-20	<1%
15	Student papers	Universitas Muhammadiyah Yogyakarta on 2023-04-16	<1%
16	Internet	repository.uin-suska.ac.id	<1%
17	Student papers	Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang on 2022-07-15	<1%
18	Internet	ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id	<1%
19	Publication	Setiadi, Hari. "Pengaruh Tambahan Penghasilan Pegawai (TPP), Disiplin Kerja, da..."	<1%
20	Student papers	Universitas Sebelas Maret on 2021-10-11	<1%
21	Student papers	Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia on 2026-06-11	<1%
22	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2018-07-20	<1%
23	Student papers	Fakultas Keperawatan on 2026-04-10	<1%
24	Student papers	UIN Sunan Gunung Djati Bandung on 2025-08-13	<1%
25	Internet	repository.uma.ac.id	<1%

26	Student papers	UIN Sunan Gunung Djati Bandung on 2026-05-04	<1%
27	Internet	repositori.uma.ac.id	<1%
28	Student papers	LPPM on 2026-06-05	<1%
29	Student papers	Universitas Islam Indonesia on 2017-12-21	<1%
30	Student papers	LPPM on 2025-07-24	<1%
31	Publication	Prima, Ellen. "Pengaruh Pengetahuan, Motivasi, Dan Sikap Pengasuhan Terhadap..."	<1%
32	Publication	Ressa Risma Yanti, Acep Supriadi, Muhammad Arief Rakhman. "Hubungan Self-R..."	<1%
33	Student papers	Sogang University on 2020-01-09	<1%
34	Student papers	Sultan Agung Islamic University on 2024-11-25	<1%
35	Student papers	UIN KH. Achmad Siddiq Jember on 2026-05-18	<1%
36	Student papers	UPN Veteran Yogyakarta on 2026-04-17	<1%
37	Student papers	Universitas Brawijaya on 2017-08-04	<1%
38	Student papers	Universitas Diponegoro on 2026-01-06	<1%
39	Student papers	Universitas Hang Tuah Surabaya on 2022-09-07	<1%

40	Student papers	University of North Carolina, Greensboro on 2023-11-12	<1%
41	Student papers	Anna University, Chennai on 2025-12-29	<1%
42	Student papers	Exeed College on 2025-07-02	<1%
43	Publication	Nora Susilowaty, "Pengaruh model pembelajaran Project based Learning terhada...	<1%
44	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-02-12	<1%
45	Student papers	Universitas Negeri Semarang on 2020-06-09	<1%
46	Student papers	Abdullah Gul University on 2025-11-13	<1%
47	Student papers	Fakultas Keperawatan on 2026-01-15	<1%
48	Student papers	Universitas Diponegoro on 2021-04-14	<1%
49	Student papers	Universitas Jambi on 2026-06-14	<1%
50	Student papers	Universitas Katolik Widya Mandala on 2020-03-08	<1%
51	Student papers	Universitas Pasundan on 2025-10-04	<1%
52	Student papers	Abdullah Gul University on 2025-11-03	<1%
53	Student papers	LL Dikti IX Turnitin Consortium on 2026-06-03	<1%

54	Publication	Martaria Rizky Rinaldi, Luthfi Noor Aini, Aditya Putra Kurniawan. "Gender Differe...	<1%
55	Publication	Muhammad Fatih, Bashori Bashori. "Konsep Waktu dalam Al-Qur'an dan Tantang...	<1%
56	Publication	Natasya Pratiwi Pakaya, Harun Blongkod, Muzdalifah Muzdalifah. "Pengaruh Pen...	<1%
57	Internet	digilib.uinsa.ac.id	<1%
58	Internet	id.scribd.com	<1%