

**PENGARUH *SELF-CONTROL* DAN *SUBJECTIVE NORM* TERHADAP
CYBERLOAFING PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

Alya Puspa Nurfitria

NIM. 220401110051

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

2026

LEMBAR JUDUL
PENGARUH SELF-CONTROL DAN SUBJECTIVE NORM TERHADAP
CYBERLOAFING PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh:
ALYA PUSPA NURFITRIA.
NIM.220401110051

Diajukan Kepada:
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2026

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH *SELF-CONTROL* DAN *SUBJECTIVE NORM* TERHADAP
***CYBERLOAFING* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh:
Alya Puspa Nurfitri
NIM.220401110051

Telah diperiksa dan disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Yusuf Ratu Agung, M.A</u> NIP. 19801020 2015031002		19 - 05 2020
Dosen Pembimbing 2 <u>Fuji Astutik, M. Psi.</u> NIP. 199004072019032013		20 - 05 2020



Mei 2026
Mengetahui,
Ketua Program Studi

Dr. Fina Hidayati, M.A
NIP. 198610092015032002

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH *SELF-CONTROL* DAN *SUBJECTIVE NORM* TERHADAP CYBERLOAFING PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh

Alya Puspa Nurfitri

NIM. 220401110051

telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang
Skripsi pada tanggal 8 Juni 2026

Dewan Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Penguji Utama <u>Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si., Psikolog</u> NIP. 197605122003121002		17 Juni 2026
Ketua Penguji <u>Yusuf ratu Agung, M.A.</u> NIP. 1980102020150310		18 Juni 2026
Sekretaris Penguji <u>Fuji Astutik, M. Psi., Psikolog</u> NIP. 199004072019032013		23 Juni 2026

Disahkan Oleh,


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

NOTA DINAS

Kepada Yth
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamualaikum wr. Wb

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

**PENGARUH *SELF-CONTROL* DAN *SUBJECTIVE NORM* TERHADAP
CYBERLOAFING PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

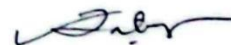
Yang ditulis oleh:

Nama : Alya Puspa Nurfitri
NIM : 220401110051
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, 19 Mei 2026
Dosen Pembimbing 1



Yusuf Ratu Agung, M A
NIP. 19801020 2015031002

NOTA DINAS

Kepada Yth
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamualaikum wr. Wb

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

**PENGARUH *SELF-CONTROL* DAN *SUBJECTIVE NORM* TERHADAP
CYBERLOAFING PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Alya Puspa Nurfitri
NIM : 220401110051
Program : SI 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, 20 Mei 2026
Dosen Pembimbing 2


Fuji Astutik, M.A
NIP. 199004072019032013

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alya Puspa Nurfitri

Nim : 220401110051

Fakultas : 220401110051

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **"PENGARUH SELF-CONTROL DAN SUBJECTIVE NORM TERHADAP CYBERLOAFING PADA MAHASISWA"** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila di kemudian hari terdapat klaim dari pihak lain, maka hal tersebut bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing maupun pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila di kemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.

Malang, 20 Mei 2026



ALYA PUSPA NURFITRIA
NIM. 220401110051

MOTTO

“Kamu tidak bisa mengendalikan lingkunganmu, tapi kamu selalu bisa mengendalikan responmu terhadapnya”

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, serta kemudahan yang telah diberikan, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

Kedua orang tua tercinta, yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan, pengorbanan, serta semangat tanpa henti dalam setiap langkah perjalanan penulis. Terima kasih atas segala perjuangan dan ketulusan yang tidak akan pernah mampu terbalaskan.

Keluarga dan orang-orang terdekat yang senantiasa memberikan motivasi, dukungan, serta doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan arahan, masukan, serta bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini.

Sahabat dan teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan dukungan, bantuan, dan semangat selama menjalani proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi.

Serta untuk diri sendiri, terima kasih karena telah mampu bertahan, berjuang, dan menyelesaikan seluruh proses ini hingga akhir.

Semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak dan menjadi langkah awal menuju masa depan yang lebih baik.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis diberikan kekuatan dan kesempatan untuk menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, teladan sepanjang zaman, yang syafa'atnya selalu kita nantikan di yaumul akhir.

Tersusunnya karya ini tentu tidak terlepas dari dukungan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Pd.I, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak. Yusuf Ratu Agung, M. Si, selaku dosen pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, serta masukan berharga selama penyusunan proposal ini.
4. Seluruh dosen serta civitas akademika Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang atas segala ilmu, nasihat, dan pengalaman yang telah diberikan selama masa perkuliahan.
5. Kedua orang tua, keluarga besar, dan saudara-saudara tercinta atas doa, kasih sayang, dan dukungan tanpa henti dalam setiap langkah penulis.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan penelitian di masa mendatang. Semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis sendiri maupun pembaca.

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERNYATAAN	vi
MOTTO “Kamu tidak bisa mengendalikan lingkunganmu, tapi kamu selalu bisa mengendalikan responmu terhadapnya”	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
المخلص	xviii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	12
BAB II	15
KAJIAN TEORI.....	15
A. <i>Cyberloafing</i>	15
1. Pengertian <i>Cyberloafing</i>	15
2. Aspek – aspek <i>Cyberloafing</i>	18
3. Faktor – faktor yang mempengaruhi <i>Cyberloafing</i>	19
4. <i>Cyberloafing</i> dalam perspektif islam.....	20
B. <i>Self-control</i>	23
1. Pengertian <i>Self-control</i>	23
2. Aspek – aspek <i>self-control</i>	25

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi <i>self-control</i>	28
4. <i>Self-control</i> dalam perspektif islam	30
C. <i>Subjective norm</i>	32
1. Pengertian <i>Subjective norm</i>	32
2. Indikator <i>Subjective norm</i>	35
D. Hubungan <i>Subjective norm</i> dan <i>Cyberloafing</i>	36
E. Kerangka Berpikir	38
BAB III	44
Metode Penelitian	44
A. Rancangan Penelitian	44
B. Identifikasi Variabel Penelitian	44
C. Definisi Oprasional	45
D. Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling	47
E. Instrumen Pengukuran	48
F. Validitas Alat Ukur	51
H. Analisis data	52
BAB IV	58
HASIL PEMBAHASAN	58
A. Pelaksanaan Penelitian	58
B. Deskripsi Karakteristik Responden	59
C. Hasil Analisi Data	61
1. Analisis Deskriptif	61
2. Uji asumsi	69
3. Uji Hipotesis	74
D. Hasil penelitian	79
1. Tingkat <i>Self-control</i> , <i>Subjective norm</i> , dan <i>Cyberloafing</i> pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang	79
2. Pengaruh <i>Self-control</i> terhadap <i>Cyberloafing</i> pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Mulana Malik Ibrahim Malang	80
3. Pengaruh <i>Subjective norm</i> terhadap <i>Cyberloafing</i> pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang	81
4. Pengaruh <i>Self-control</i> dan <i>Subjective norm</i> dan Variabel Independen yang paling berpengaruh terhadap <i>Cyberloafing</i> pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang	82

E. Pembahasan	83
1. Tingkat <i>Self-control</i> , <i>Subjective norm</i> , dan <i>cyberloafing</i> mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang	83
2. Pengaruh <i>Self-control</i> terhadap <i>Cyberloafing</i> pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang	85
3. Pengaruh <i>Subjective norm</i> terhadap <i>cyberloafing</i> pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang	89
4. Pengaruh <i>Self-control</i> dan <i>Subjective norm</i> dan Variabel Independen yang paling berpengaruh terhadap <i>Cyberloafing</i> pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang	93
BAB V.....	98
PENUTUP	98
A. Kesimpulan	98
B. Saran.....	101
DAFTAR PUSTAKA.....	104
LAMPIRAN	108

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Penentuan Jumlah Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2 Blueprint Skala <i>Self-control</i>	49
Tabel 3. 3 Blueprint Skala <i>Subjective norm</i>	50
Tabel 3. 4 Blueprint Skala <i>Cyberloafing</i>	51
Tabel 3. 5 Kategorisasi Data	54
Tabel 4. 1 Presentasi Jenis Kelamin Responden	60
Tabel 4. 2 Presentasi Fakultas Responden	61
Tabel 4. 3 Hasil Uji Statistik Deskriptif	63
Tabel 4. 4 Kategorisasi Data	64
Tabel 4. 5 Hasil Kategorisasi <i>Self-control</i>	65
Tabel 4. 6 Hasil Kategorisasi <i>Subjective norm</i>	66
Tabel 4. 7 Hasil Kategorisasi <i>Cyberloafing</i>	68
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas.....	70
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas	70
Tabel 4. 10 Hasil Uji Multikolineritas.....	72
Tabel 4. 11 Hasil Uji Regresi Linier Berganda	74
Tabel 4. 12 Hasil Uji T.....	75
Tabel 4. 13 Hasil Uji F.....	76
Tabel 4. 14 Hasil Uji Koefisien Dterminasi Secara Simultan	77
Tabel 4. 15 Hasil Uji Koefisien Dterminasi Secara Parsial.....	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Hasil Uji Heterokedastisitas.....	73
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Self-control</i>	109
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Subjective norm</i>	110
Lampiran 4 Skala Penelitian.....	111
Lampiran 5 Hasil SPSS Uji Analisis Deskriptif.....	118
Lampiran 6 Hasil SPSS Uji Asumsi.....	118
Lampiran 7 Hasil SPSS Uji Hipotesis	121

ABSTRAK

Nurfitria, Alya Puspa. 2026. *Pengaruh Self-Control dan Subjective norm terhadap Cyberloafing pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing: (I) Yusuf Ratu Agung, M.A., (II) Fuji Astutik, M. Psi.

Kata Kunci: *self-control, subjective norm, cyberloafing*, mahasiswa.

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah mendorong tingginya penggunaan internet di kalangan mahasiswa, termasuk untuk kegiatan non-akademik selama proses perkuliahan berlangsung. Fenomena ini dikenal sebagai *cyberloafing*, yaitu perilaku penggunaan internet untuk kepentingan pribadi yang tidak berkaitan dengan tugas akademik. Perilaku tersebut berdampak negatif terhadap konsentrasi, keterlibatan, dan produktivitas akademik mahasiswa. Faktor internal seperti *self-control* serta faktor eksternal berupa *subjective norm* diduga berperan penting dalam membentuk atau menekan kecenderungan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana kedua faktor tersebut mempengaruhi perilaku *cyberloafing* di lingkungan pendidikan tinggi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-control* dan *subjective norm* terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 386 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *incidental sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi skala *cyberloafing*, skala *self-control*, serta skala *subjective norm*. Analisis data dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda.

Hasil penelitian menunjukkan (1) Tingkat *self-control*, *subjective norm*, dan *cyberloafing* pada mahasiswa secara umum berada pada kategori sedang. (2) *Self-control* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *cyberloafing* mahasiswa dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). (3) *Subjective norm* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *cyberloafing* mahasiswa dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). (4) *Self-control* dan *subjective norm* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *cyberloafing* dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Implikasi penelitian ini menyarankan pentingnya penguatan *self-control* mahasiswa melalui program pengembangan diri serta pembentukan norma akademik yang positif di lingkungan kampus guna meminimalisasi perilaku *cyberloafing* dan meningkatkan kualitas proses pembelajaran di perguruan tinggi.

ABSTRACT

Nurfitria, Alya Puspa. 2026. *The Effect of Self-Control and Subjective norm on Cyberloafing among Students of Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Thesis, Faculty of Psychology, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Advisor: (I) Yusuf Ratu Agung, M.A., (II) Fuji Astutik, M. Psi.

Keywords: *self-control, subjective norm, cyberloafing, university students.*

The rapid development of information and communication technology has driven the high use of the internet among university students, including for non-academic activities during lectures. This phenomenon is known as *cyberloafing*, which refers to the use of the internet for personal purposes unrelated to academic tasks. Such behavior negatively affects students' concentration, engagement, and academic productivity. Internal factors such as *self-control* and external factors such as *subjective norm* are presumed to play significant roles in shaping or suppressing students' tendency toward *cyberloafing* behavior. Therefore, it is important to understand how these two factors influence *cyberloafing* in higher education settings.

This study aims to examine the effect of *self-control* and *subjective norm* on *cyberloafing* among students of Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. This research employed a quantitative approach with a sample of 376 students selected using incidental sampling technique. The research instruments included a *cyberloafing* scale, a *self-control* scale, and a *subjective norm* scale. Data were analyzed using multiple linear regression analysis.

The results indicate that (1) The levels of *self-control*, *subjective norm*, and *cyberloafing* among students are generally in the moderate category. (2) *Self-control* has a significant negative effect on *cyberloafing* with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). (3) *Subjective norm* has a significant positive effect on *cyberloafing* with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). (4) *Self-control* and *subjective norm* simultaneously have a significant effect on *cyberloafing* with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The implications of this study suggest the importance of strengthening students' *self-control* through personal development programs and the establishment of positive academic norms on campus to minimize *cyberloafing* behavior and enhance the quality of the learning process in higher education.

الملخص

نورفتريا، أليا بوسبا، 2026. تأثير ضبط النفس والمعيار الذاتي على السلوك الإهمالي الإلكتروني لدى طلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. بحث جامعي، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. المشرف: (١) يوسف راتو أغونج، الماجستير، (٢) فوجي أستونيك، الماجستير.

الكلمات المفتاحية: ضبط النفس، المعيار الذاتي، السلوك الإهمالي الإلكتروني (Cyberloafing)، طلاب الجامعة.

أدى التطور المتسارع في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات إلى ارتفاع ملحوظ في استخدام الإنترنت بين طلاب الجامعات، بما في ذلك الأنشطة غير الأكاديمية خلال أوقات الدراسة. وتُعرف هذه الظاهرة بـ *Cyberloafing*، وهي سلوك استخدام الإنترنت لأغراض شخصية لا صلة لها بالمهام الأكاديمية. ويؤثر هذا السلوك سلبيًا على تركيز الطلاب ومشاركتهم وإنتاجيتهم الأكاديمية. ويُفترض أن العوامل الداخلية كضبط النفس (*self-control*) والعوامل الخارجية كالمعيار الذاتي (*subjective norm*) تؤدي دورًا مهمًا في تشكيل هذا السلوك أو الحد منه لدى الطلاب. لذا، من الضروري فهم كيفية تأثير هذين العاملين على سلوك الإهمال الإلكتروني في بيئة التعليم العالي.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير ضبط النفس والمعيار الذاتي على سلوك الإهمال الإلكتروني لدى طلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. واعتمدت الدراسة المنهج الكمي بعينة مكثفة من ٣٧٦ طالبًا تم اختيارهم باستخدام أسلوب أخذ العينات العرضية (*incidental sampling*). وشملت أدوات القياس

مقياس الإهمال الإلكتروني، ومقياس ضبط النفس، ومقياس المعيار الذاتي. وقد جرى تحليل البيانات باستخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد.

أظهرت نتائج الدراسة ما يلي: (١) إن مستويات ضبط النفس والمعيار الذاتي والسلوك الإهمالي الإلكتروني لدى الطلاب تقع بوجه عام في الفئة المتوسطة. (٢) يمتلك ضبط النفس تأثيرًا سلبيًا ودالًا إحصائيًا على السلوك الإهمالي الإلكتروني بقيمة دلالة $0.000 < p < 0.05$. (٣) يمتلك المعيار الذاتي تأثيرًا إيجابيًا ودالًا إحصائيًا على السلوك الإهمالي الإلكتروني بقيمة دلالة $0.000 < p < 0.05$. (٤) يؤثر ضبط النفس والمعيار الذاتي معًا بشكل متزامن ودال إحصائيًا على السلوك الإهمالي الإلكتروني بقيمة دلالة $0.000 < p < 0.05$. وتوصي الدراسة بضرورة تعزيز ضبط النفس لدى الطلاب من خلال برامج التطوير الذاتي، وتكوين معايير أكاديمية إيجابية في البيئة الجامعية، بهدف تقليل سلوك الإهمال الإلكتروني وتحسين جودة العملية التعليمية في التعليم العالي.

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi kini telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam bidang Pendidikan, Salah satunya yaitu kemudahan akses terhadap internet. Kehadiran internet memberikan berbagai kemudahan bagi mahasiswa dalam mengakses informasi, berkomunikasi, serta mendukung proses pembelajaran secara lebih efektif dan efisien (Anih, 2016).

Berdasarkan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia diperkirakan akan mencapai 221.563.479 orang pada tahun 2024, dari total populasi sebanyak 278.696.200 jiwa pada tahun 2023. Hasil survei penetrasi internet Indonesia 2024 yang dirilis oleh APJII mencatat bahwa tingkat penetrasi internet nasional meningkat menjadi 79,5%. Angka ini menunjukkan kenaikan sebesar 1,4 % dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Direktur jenderal APJII, Muhammad Arif, menjelaskan bahwa capaian ini menegaskan adanya trend peningkatan yang konsisten dalam penetrasi internet di Indonesia selama lima tahun terakhir. Dalam pernyataan saat pemaparan hasil survei di kantor APJII, Jakarta, pada Rabu, 31 Januari 2024, ia menyebut bahwa sejak tahun 2018, penetrasi internet di Indonesia terus mengalami peningkatan signifikan, dari 64,8% pada 2018, menjadi 73,7% pada tahun 2020, lalu naik menjadi 77,01% di tahun 2022, dan

mencapai 78,19% pada tahun 2023 (A. A. H. Siregar et al., 2025). Sedangkan, Data dari Badan Pusat Statistik tahun 2021 terdapat kelompok umur yang mengakses Internet di tahun 2020 yaitu usia 5 sampai 12 tahun sebesar (9,55 %), usia 13 sampai 15 tahun sebesar (7,42%), usia 16-18 tahun sebesar (8,83), usia 19-24 tahun sebesar (17,13%), dan usia 25 tahun keatas sebesar (57,07%). Oleh karena itu, kontributor utama penggunaan internet di Indonesia yaitu digunakan oleh masyarakat tak terkecuali mahasiswa. Tingginya tingkat penggunaan internet menunjukkan bahwa teknologi digital telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat, termasuk dalam aktivitas akademik mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang memiliki intensitas penggunaan internet yang cukup tinggi. Dalam kegiatan perkuliahan, Mahasiswa sering memanfaatkan perangkat digital seperti smartphone atau laptop yang terhubung dengan internet (Hermila et al., 2023). Meskipun internet memiliki fungsi sebagai sarana penunjang pembelajaran, tidak seluruh penggunaannya relevan dengan aktivitas akademik. Dalam konteks pendidikan, internet memberikan kontribusi signifikan bagi mahasiswa, antara lain dalam memfasilitasi pencarian sumber belajar, akses terhadap jurnal ilmiah, pelaksanaan pembelajaran daring, serta perluasan wawasan akademik. Namun, di sisi lain, penggunaan internet juga memiliki potensi untuk menimbulkan dampak negatif apabila tidak dimanfaatkan secara tepat (Yasin, 2025).

Salah satu fenomena yang muncul akibat penggunaan internet yang tidak sesuai dengan tujuan akademik adalah *cyberloafing*. *Cyberloafing* merupakan perilaku penggunaan internet untuk aktivitas yang tidak berhubungan dengan pekerjaan atau tugas utama yang sedang dilakukan (Astuti et al., 2023). Awalnya, perilaku *cyberloafing* didefinisikan sebagai Tindakan karyawan atau pekerja yang secara sadar menggunakan akses internet yang telah disediakan oleh perusahaan selama jam kerja berlangsung dengan tujuan yang tidak selaras dengan pekerjaan (Lim, 2002) Namun, Seiring dengan berjalannya waktu *cyberloafing* tidak hanya terjadi pada lingkup perusahaan, tetapi juga terjadi pada lingkup Pendidikan khususnya dalam lingkup perkuliahan. Dalam konteks pendidikan, *cyberloafing* dapat diartikan sebagai perilaku mahasiswa yang menggunakan internet untuk kegiatan non akademik selama proses perkuliahan berlangsung, seperti membuka media sosial, menonton video, bermain *game*, atau mengakses berbagai konten hiburan lainnya (Akbulut et al., 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Itacaramby, (2024) menunjukkan bahwa ketika mengikuti perkuliahan, mahasiswa sering mengakses media sosial dan situs web yang tidak berhubungan dengan materi pembelajaran. Beberapa contoh perilaku *cyberloafing* selama perkuliahan meliputi penggunaan *email*, mengunjungi situs non-akademik, *chatting*, mengirim SMS, menggunakan media sosial, berbelanja online, bermain *game*, dan membuat blog. Dalam sebuah penelitian oleh Anam & Prastomo, (2019) yang datanya diperoleh melalui Instagram dan melibatkan

30 mahasiswa, ditemukan bahwa sebagian besar peserta mengakui pernah memakai *gadget* di dalam kelas selama proses pembelajaran. Aktivitas yang dilaporkan termasuk berkirim pesan, menggunakan media sosial, dan melakukan belanja online (sekitar 50%), sedangkan bermain *game* tercatat pada presentase yang lebih rendah, yaitu sekitar 20%. Hal ini ditunjukkan juga dari penelitian yang dilakukan Hibrian et al., (2022) menunjukkan bahwa tingkat perilaku *cyberloafing* di kalangan mahasiswa Universitas pendidikan indonesia termasuk rendah. Pada penelitian lain yang dilakukan Wang, Chen, dan Liang (2011) menemukan bahwa 64% mahasiswa mengakses media sosial saat berada di kelas dan 80% mengakses media sosial selama mengerjakan tugas akademik, menunjukkan tingginya frekuensi penggunaan media sosial di lingkungan akademik.

Fenomena *cyberloafing* juga ditemukan pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. ditemukan bahwa beberapa mahasiswa menunjukkan perilaku *cyberloafing* saat proses pembelajaran berlangsung. Apabila diuraikan menurut aspek-aspek *cyberloafing* yang dikemukakan oleh Akbulut (dalam Flanigan & Kiewra, 2018), maka perilaku tersebut dibagi ke dalam lima kategori yaitu *gaming*, *shopping*, *sharing*, *real-time updating*, dan *accessing online content*. *Sharing* merujuk pada aktivitas membagikan konten internet kepada orang lain; *shopping* berarti mengunjungi *platform e-commerce*; *real-time updating* adalah kegiatan memperbarui kondisi terkini di media sosial; *accessing online content* meliputi mengakses konten internet seperti video

atau streaming musik; sedangkan gaming adalah aktivitas mengakses permainan daring saat sedang menjalankan suatu pekerjaan.

Berdasarkan hasil wawancara singkat dengan 3 orang mahasiswa, mereka mengakui bahwa pernah melakukan *cyberloafing* dengan sering menggunakan *handphone* (HP) ketika sedang belajar di kelas, mengakses internet serta membuka media sosial dan beberapa aplikasi. Berikut pernyataannya: “Beberapa aktivitas yang sering saya lakukan itu seperti membuka media sosial, selain itu saya juga sering membalas pesan pribadi ketika dosen sedang menjelaskan materi di depan.” (Wawancara 1) “Biasanya itu kalau lagi di dalam kelas saya suka ke distract sama *handphone* saya trus saya buka sosmed kaya Instagram, trus kadang saya buka tiktok juga karena bosan juga kan kak kadang di kelas.” (Wawancara 2) “Kalau saya biasanya di mata kuliah tertentu itu saya sering main HP, ya pastinya ditambah fasilitas kampus ya kak, karena kan kampus kita punya *WiFi*, *free Wi-Fi*, jadi saya kaya sering buka sosial media, download film, *download game*.” (wawancara 3) Ravizza, Hambrick, dan Fenn (2013) menyebutkan bahwa perilaku *cyberloafing* memiliki keterkaitan dengan performa akademik mahasiswa. Penggunaan internet yang lebih tinggi di kelas untuk tujuan non-akademik dikaitkan dengan nilai ujian yang lebih rendah. Meier, Reinecke, dan Meltzer (2016) menemukan bahwa prestasi akademik dan kesejahteraan mahasiswa dapat terganggu akibat aktivitas *cyberloafing*. Namun, tidak mungkin memisahkan perilaku *cyberloafing* dari kehidupan mahasiswa. Penelitian Pratama & Satwika (2022)

menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa tergolong tinggi. Indriana & Laksmiwati, (2025) menemukan bahwa seluruh mahasiswa dalam penelitiannya pernah melakukan *cyberloafing*. Muharammi (2025) juga melaporkan bahwa perilaku *cyberloafing* mahasiswa berada pada kategori cukup tinggi dengan persentase sekitar 98.6% mahasiswa pernah terlibat dalam perilaku tersebut. Temuan serupa dikemukakan oleh Anam & Prastomo, (2019) yang menunjukkan bahwa *cyberloafing* merupakan fenomena yang umum pada mahasiswa karena penggunaan internet yang tinggi dalam aktivitas sehari-hari sehingga akses non-akademik sering terjadi selama pembelajaran.

Perilaku *cyberloafing* dapat memberikan dampak negatif terhadap proses pembelajaran, seperti menurunnya konsentrasi belajar, berkurangnya keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan perkuliahan, serta menurunnya produktivitas akademik. dampaknya tidak hanya merugikan mahasiswa secara individu melalui penurunan produktivitas akademik, tetapi juga berpotensi menurunkan kualitas institusi Pendidikan yang menaunginya. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi munculnya perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa, sehingga penelitian mengenai faktor-faktor tersebut menjadi penting untuk dilakukan guna meminimalisasi dampak negatif *cyberloafing* dalam proses pembelajaran.

Ozler dan Polat (2012) mengatakan bahwa terdapat tiga faktor penyebab munculnya perilaku *cyberloafing* , yaitu faktor individual,

situasional, dan organisasi. (1) Faktor individual meliputi sikap dan persepsi seseorang saat menggunakan internet, personal trait seperti kesepian, rasa malu, kontrol diri, locus of control dan harga diri, adiksi atau kecanduan internet, demografis, intensitas penggunaan, kode etik personal, dan norma sosial; (2) Faktor situasional meliputi kenyamanan, keterjangkauan, peluang dan akses, anonimitas, penerimaan sosial, disinhibition, dan escape; (3) Faktor organisasi meliputi batasan dalam penggunaan internet, dukungan dari atasan, persepsi rekan kerja pada normal *cyberloafing*, hasil yang ingin didapatkan, ketidakadilan, performa individu, komitmen terhadap tugas yang dimiliki, karakteristik tugas dan kepuasan atas tugas yang dikerjakan

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing* adalah *self-control*. *Self-control* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan, emosi, serta perilaku agar tetap sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Individu yang memiliki *self-control* yang baik cenderung mampu mengontrol penggunaan internet sehingga tidak mudah tergoda untuk melakukan aktivitas yang tidak berkaitan dengan kegiatan akademik. Menurut Calhoun dan Acocella (1990), *self-control* merupakan pengaturan terhadap proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, yang secara keseluruhan membentuk diri individu itu sendiri. Definisi ini menekankan pada kemampuan individu dalam mengelola berbagai aspek tersebut sebagai modal penting untuk membentuk pola perilaku yang mencakup keseluruhan

proses fisik, psikologis, dan perilaku. Selanjutnya, Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) mendefinisikan *self-control* sebagai kemampuan individu untuk mengatur perilakunya berdasarkan standar tertentu, seperti norma moral, nilai, dan aturan sosial, sehingga mengarah pada perilaku yang positif. Dengan demikian, *self-control* merupakan kemampuan mandiri seseorang untuk menampilkan perilaku positif, yang pembentukannya sangat dipengaruhi oleh interaksi individu dengan lingkungannya. Hal ini diperlukan terutama saat individu diharuskan mengembangkan dan mempelajari perilaku baru secara efektif. Menurut Tangney, Boone, dan Baumeister (2004), *self-control* terdiri dari lima dimensi, yaitu disiplin diri (*self-discipline*), tindakan sengaja/non-impulsif (*deliberate/non-impulsive action*), kebiasaan sehat (*healthy habits*), etos kerja (*work ethic*), dan keandalan (*reliability*).

Faktor eksternal juga dapat memengaruhi perilaku *cyberloafing*. Salah satu faktor eksternal yang berperan adalah *subjective norm*. *Subjective norm* merujuk pada persepsi individu mengenai pandangan atau pengaruh lingkungan terhadap suatu perilaku. Dalam lingkungan perkuliahan, mahasiswa sering berinteraksi dengan teman sebaya sehingga perilaku yang dilakukan oleh teman dapat mempengaruhi kecenderungan individu untuk melakukan perilaku yang sama, termasuk dalam penggunaan internet selama perkuliahan. Dalam konteks akademik mahasiswa yang berada dalam kelompok sosial yang menganggap *cyberloafing* sebagai perilaku wajar cenderung memiliki kecenderungan lebih besar untuk melakukannya.

Sebaliknya, apabila norma kelompok menilai perilaku tersebut sebagai sesuatu yang negatif, maka individu cenderung menghindarinya. (Ajzen, 1991).

Penelitian Mihelič et al., (2023) menunjukkan bahwa *subjective norm* berperan dalam perilaku *cyberloafing* mahasiswa, di mana persepsi bahwa lingkungan sosial menerima atau menoleransi perilaku tersebut dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk melakukannya, sedangkan norma yang menilai perilaku tersebut negatif cenderung menurunkan *cyberloafing*. Mahasiswa yang berada dalam lingkungan yang menganggap *cyberloafing* sebagai perilaku wajar atau dapat diterima cenderung memiliki kemungkinan lebih besar untuk ikut melakukannya. Sebaliknya, apabila norma kelompok menilai *cyberloafing* sebagai perilaku yang tidak pantas, maka individu akan cenderung menghindarinya, Ifan, (2025) menyatakan bahwa norma sosial memiliki kontribusi signifikan terhadap kecenderungan individu melakukan *cyberloafing*. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya dapat memperkuat atau melemahkan kecenderungan perilaku tersebut.

Dalam perspektif Islam, pengaruh lingkungan pergaulan terhadap perilaku individu telah dijelaskan oleh Rasulullah SAW melalui sabdanya: 'Seseorang itu tergantung agama teman dekatnya, maka hendaklah salah seorang dari kalian melihat siapa yang dijadikan teman dekatnya' (HR. Abu Dawud & Tirmidzi). Hadis ini menegaskan bahwa lingkungan sosial — khususnya teman-teman terdekat — memiliki pengaruh besar dalam

membentuk perilaku seseorang. Dalam konteks *cyberloafing*, mahasiswa yang berkumpul dengan lingkungan yang terbiasa menggunakan internet untuk keperluan non-akademik selama perkuliahan akan cenderung menganggap perilaku tersebut sebagai hal yang wajar dan dapat diterima. Sebaliknya, mahasiswa yang berada di lingkungan pergaulan yang menjaga adab belajar dan produktivitas akademik akan lebih mampu menahan diri dari perilaku *cyberloafing*. Hal ini menunjukkan keterkaitan yang erat antara *subjective norm* dalam perspektif psikologi dengan anjuran Islam untuk memilih lingkungan pergaulan yang baik demi terbentuknya perilaku yang positif.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti kemampuan individu dalam mengendalikan diri, tetapi juga oleh persepsi terhadap norma yang berlaku di lingkungan sekitar. Apabila mahasiswa memiliki *self-control* yang rendah dan berada dalam kelompok teman sebaya yang mendukung perilaku *cyberloafing*, maka kecenderungan melakukan *cyberloafing* akan semakin tinggi.

Meskipun beberapa penelitian telah membahas mengenai *cyberloafing*, sebagian besar penelitian lebih banyak dilakukan dalam konteks organisasi atau lingkungan kerja. Sementara itu, penelitian yang mengkaji perilaku *cyberloafing* dalam konteks mahasiswa, yang dikaitkan dengan faktor *self-control* dan *subjective norm*, masih relatif terbatas. Khususnya di lingkungan perguruan tinggi berbasis keislaman seperti UIN

Maulana Malik Ibrahim Malang. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu mengintegrasikan faktor individual dan sosial secara bersamaan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-control* dan *subjective norm* terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi *cyberloafing*, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam upaya mengurangi perilaku penggunaan internet yang tidak berkaitan dengan kegiatan akademik selama proses perkuliahan berlangsung.

Penelitian ini dilakukan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Pemilihan lokasi penelitian tersebut didasarkan pada pertimbangan yang jelas dan relevan. Salah satu alasannya adalah karena UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai perguruan tinggi negeri yang telah menyediakan fasilitas akses jaringan internet berupa *Wi-Fi* gratis yang tersedia di hampir seluruh area kampus tanpa pembatas waktu. Ketersediaan akses internet yang luas dan mudah tersebut memungkinkan mahasiswa untuk mengakses internet secara intensif selama waktu efektif kegiatan akademik. Kondisi ini tidak hanya mendukung kelancaran aktivitas akademik, tetapi juga membuka peluang terjadinya perilaku *cyberloafing* selama perkuliahan berlangsung. sehingga menjadikan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai lokasi yang relevan untuk meneliti perilaku *cyberloafing* pada

mahasiswa. Alasan pendukung lainnya adalah mayoritas mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan individu yang berada diantara usia 18-25 tahun, yang dimana usia tersebut sangat akrab dengan dunia internet. Sebagaimana survei yang dilakukan oleh APJII yang telah menyatakan bahwa kontributor utama penggunaan internet di Indonesia yaitu digunakan oleh masyarakat tak terkecuali mahasiswa

B. Rumusan Masalah

Masalah ini memicu sebuah pertanyaan yang penting untuk dijawab secara mendalam, ini menjawab pertanyaan terkait :

1. Apakah *self-control* berpengaruh terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ?
2. Apakah *subjective norm* berpengaruh terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ?
3. Apakah *self-control* dan *subjective norm* secara simultan berpengaruh terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini disusun untuk memberikan arah yang jelas dalam pelaksanaan studi sehingga hasil yang diperoleh dapat sesuai dengan harapan peneliti. Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pola pengaruh *self-control* terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Untuk mengetahui pola pengaruh *subjective norm* terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Uin Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Untuk mengetahui dinamika pengaruh simultan antara *self-control* dan *subjective norm* terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu Psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Untuk subjek penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai bagaimana kemampuan pengendalian diri (*self-control*) serta pengaruh *subjective norm* berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing*.

b. Untuk dunia pendidikan (dosen)

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi dosen dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif melalui pemanfaatan media akademik, media elektronik, maupun media sosial secara optimal. Selain itu, dosen juga dapat

mempertimbangkan peran *subjective norm* serta pentingnya penguatan *self-control* pada mahasiswa, sehingga perilaku *cyberloafing* selama proses perkuliahan dapat ditekan atau diminimalkan.

c. Untuk peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi sekaligus dasar bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan kajian mengenai pengaruh variabel *self-control* dan *subjective norm* terhadap perilaku *cyberloafing* dalam konteks akademik, serta mendukung pengembangan teori-teori psikologi lain

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Cyberloafing*

1. Pengertian *Cyberloafing*

Cyberloafing merupakan aktivitas penggunaan akses internet di dalam kelas untuk kepentingan pribadi serta berbagai hal yang tidak berhubungan dengan proses pembelajaran (Pranitasari et al., 2023). Pada perkembangan penelitian berikutnya, fenomena juga terjadi pada setting pendidikan khususnya pada situasi perkuliahan ketika kebanyakan mahasiswa juga melakukan akses internet pada hal-hal non akademik saat jam perkuliahan sedang berlangsung (Novianto, 2011).

Perilaku *cyberloafing* dipengaruhi oleh sikap serta kondisi emosional yang dialami mahasiswa saat memanfaatkan internet untuk kepentingan pribadi (O'Neill et al., 2014). Faktor lingkungan turut berperan dalam mendorong mahasiswa melakukan *cyberloafing*, namun dorongan dari dalam diri untuk melakukannya memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan faktor lain seperti lingkungan sekitar atau teman sebaya yang juga melakukannya. Mahasiswa cenderung terlibat dalam aktivitas di luar tugas (off-task) ketika merasa bosan atau saat berupaya tetap terjaga selama perkuliahan berlangsung

(Ragan et al., 2014). Metode pembelajaran yang kurang interaktif, kondisi kelas yang tidak kondusif, serta pengaruh dan ajakan teman turut mendorong munculnya perilaku *cyberloafing* (Willems et al., 2019).

Akbulut (2016) menjelaskan bahwa *cyberloafing* merupakan perilaku penggunaan internet yang dilakukan secara sengaja oleh individu, terutama mahasiswa ataupun pekerja untuk kepentingan pribadi yang tidak berhubungan dengan aktivitas akademik saat perkuliahan maupun jam kerja berlangsung. Bentuk perilaku ini meliputi berbagai kegiatan, seperti melakukan aktivitas *chatting*, membuka media sosial, berbelanja online, bermain *game*, serta membaca blog atau konten hiburan lainnya. *Cyberloafing* dipahami sebagai bentuk penggunaan akses internet yang tidak sesuai dengan tujuan utamanya, yakni untuk menunjang kegiatan pendidikan dan proses pembelajaran melalui fasilitas yang telah disediakan.

secara konseptual istilah *cyberloafing* pertama kali diperkenalkan dalam konteks lingkungan kerja, yaitu ketika karyawan memanfaatkan akses internet di tempat kerja untuk kepentingan pribadi yang tidak berhubungan dengan tugas yang sedang dijalankan. *Cyberloafing* dipahami sebagai perilaku sadar individu dalam menggunakan fasilitas internet perusahaan untuk mengakses konten yang tidak berkaitan dengan pekerjaan

(Astuti et al., 2023). Penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa fenomena ini tidak hanya terjadi di dunia kerja, tetapi juga meluas ke ranah pendidikan. Dalam konteks perkuliahan, sejumlah studi menemukan bahwa mahasiswa kerap menggunakan internet untuk aktivitas non-akademik selama proses pembelajaran berlangsung (Rinaldi, 2021). Dengan demikian, konsep *cyberloafing* yang pada awalnya dirumuskan untuk menggambarkan perilaku di lingkungan kerja kemudian diadaptasi agar sesuai dengan situasi dan dinamika dalam (Akbulut et al., 2016) lingkungan akademik.

Berdasarkan berbagai definisi yang dikemukakan para ahli, dapat disimpulkan bahwa *cyberloafing* merupakan perilaku penggunaan internet untuk kepentingan pribadi yang tidak berhubungan dengan tugas utama, baik dalam konteks perkuliahan maupun pekerjaan. *Cyberloafing* mencakup aktivitas seperti menjelajah situs web dan penggunaan *email* yang tidak relevan dengan tugas utama, sehingga berpotensi menurunkan produktivitas individu (Wijaya, 2023). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku ini lebih sering ditemukan dalam konteks akademik, mengingat tingginya intensitas penggunaan teknologi oleh mahasiswa selama proses pembelajaran.

2. Aspek – aspek *Cyberloafing*

Perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa dapat diamati melalui berbagai aktivitas yang dilakukan selama perkuliahan, seperti mengirim *email*, membuka situs yang tidak berhubungan dengan materi akademik, melakukan *chatting* atau mengirim pesan singkat, mengakses media sosial, berbelanja secara daring, bermain *game*, hingga menulis blog (Akbulut et al., 2016). Dalam lingkungan perguruan tinggi, *cyberloafing* dipahami sebagai penggunaan teknologi internet untuk tujuan non-akademik saat kegiatan pembelajaran berlangsung.

Menurut Akbulut (2016), terdapat beberapa aspek yang menggambarkan bentuk-bentuk *cyberloafing* akademik yang terjadi selama proses perkuliahan, yaitu:

a. *Sharing*

Aktivitas penggunaan internet yang mencakup kegiatan melihat atau meninjau unggahan, memberikan tanggapan atau komentar pada postingan pengguna lain, menonton video yang dibagikan melalui media sosial, serta melakukan interaksi atau percakapan dengan pengguna lain secara daring.

b. *Shopping*

Aktivitas penggunaan internet yang berhubungan dengan transaksi atau pembelian secara online, seperti membuka

situs belanja daring serta menggunakan layanan perbankan melalui jaringan internet.

c. *Real-time updating*

Pemanfaatan media sosial sebagai sarana untuk menyampaikan informasi terkini secara cepat, sekaligus memberikan respons terhadap berbagai topik yang sedang banyak dibicarakan oleh masyarakat.

d. *Accessing online content*

Melakukan akses terhadap berbagai bentuk konten digital melalui internet, seperti musik, video, serta beragam aplikasi yang tersedia di berbagai platform daring.

e. *Gaming/gambling*

Aktivitas yang berkaitan dengan permainan daring serta keterlibatan dalam kegiatan taruhan yang dilakukan melalui jaringan internet.

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi *Cyberloafing*

Ozler & Polat (2012) mengemukakan bahwa perilaku *cyberloafing* dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu faktor individual, organisasi, dan situasional. Faktor individu mencakup berbagai karakteristik personal, seperti *self-control*, perasaan kesepian, rasa malu, keterasingan, harga diri, *locus of control*, kecanduan internet, kebiasaan, serta aspek demografis dan norma sosial.

Faktor organisasi meliputi kebijakan terkait penggunaan internet, harapan terhadap hasil kerja, dukungan dari manajemen, norma yang berkembang di antara rekan kerja, serta sikap karyawan terhadap pekerjaannya yang dapat memengaruhi kecenderungan melakukan *cyberloafing*. Adapun faktor situasional berkaitan dengan kondisi atau lingkungan yang memberikan peluang terjadinya perilaku menyimpang dalam penggunaan internet, di mana *self-control* menjadi salah satu aspek yang memiliki pengaruh signifikan (Ozler & Polat, 2012).

4. *Cyberloafing* dalam perspektif islam

Perilaku *cyberloafing*, yaitu penggunaan akses internet untuk kepentingan non-akademik selama proses pembelajaran berlangsung, pada dasarnya merupakan bentuk penyalahgunaan waktu yang seharusnya dimanfaatkan untuk hal-hal yang produktif dan bermanfaat. Dalam Islam, waktu dipandang sebagai nikmat yang sangat berharga, sehingga menyia-nyiakannya untuk aktivitas yang tidak bermanfaat termasuk perbuatan yang merugikan diri sendiri. Allah SWT berfirman dalam Q.S. Al-‘Asr ayat 1–3 dengan penjelasan sebagai berikut:

No.	Lafadz	Arti	Teori Psikologi
1.	وَالْعَصْرُ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ	Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar- benar dalam kerugian	Penggunaan waktu yang tidak terarah dan tidak sesuai tujuan mencerminkan rendahnya self-control, yaitu kegagalan individu dalam mengarahkan perilaku dan dorongan pada hal yang bermanfaat (Tangney et al., 2018).
2.	إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ	Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan (amal saleh)	Pengecualian ini menunjukkan adanya pilihan perilaku yang disengaja; individu yang mampu mengarahkan waktunya pada aktivitas bermakna menunjukkan kemampuan regulasi diri yang baik, berbeda dari individu yang membiarkan waktunya terisi oleh aktivitas non-produktif seperti <i>cyberloafing</i> .

Ayat di atas menjelaskan bahwa manusia pada dasarnya berada dalam kerugian, kecuali mereka yang menggunakan waktunya untuk hal-hal yang bermanfaat (beriman dan beramal saleh). Dalam konteks mahasiswa, waktu pembelajaran yang seharusnya digunakan untuk menyimak materi, berdiskusi, atau mengerjakan tugas akademik, namun dialihkan untuk mengakses media sosial, menonton hiburan, atau aktivitas non-akademik lainnya (*cyberloafing*), termasuk bentuk kerugian yang dimaksud dalam ayat tersebut. Waktu yang telah berlalu tidak dapat diulang kembali, sehingga setiap kesempatan belajar yang terlewatkan

karena *cyberloafing* merupakan kerugian yang nyata, baik secara akademik maupun secara spiritual.

Selain itu, Rasulullah SAW juga bersabda terkait pentingnya menjaga waktu agar tidak terisi oleh hal-hal yang tidak bermanfaat:

No.	Lafadz	Arti	Teori Psikologi
3.	مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَنْفَعُهُ	Di antara kebaikan Islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat baginya (HR. Tirmidzi, Ibnu Majah)	Kemampuan meninggalkan aktivitas yang tidak bermanfaat (seperti <i>cyberloafing</i>) mencerminkan kualitas self-control individu, sekaligus dipengaruhi oleh <i>subjective norm</i> — sejauh mana lingkungan sosial menganggap aktivitas tersebut wajar atau tidak (Ajzen, 1991).

Hadis tersebut secara eksplisit menunjukkan bahwa kualitas keberislaman seseorang turut dinilai dari kemampuannya meninggalkan aktivitas yang tidak memberi manfaat. Perilaku *cyberloafing* yang dilakukan mahasiswa selama proses pembelajaran berlangsung dapat dikategorikan sebagai salah satu bentuk aktivitas yang tidak bermanfaat dalam konteks akademik, karena mengalihkan fokus dari tujuan utama perkuliahan tanpa

memberikan nilai tambah bagi proses belajar. Dengan demikian, semakin tinggi kemampuan *self-control* mahasiswa, semakin mampu pula ia meninggalkan aktivitas yang tidak bermanfaat tersebut. Sebaliknya, ketika lingkungan sosial (*subjective norm*) menormalisasi perilaku tersebut, kecenderungan mahasiswa untuk tetap terlibat dalam *cyberloafing* akan semakin besar, meskipun secara prinsip keislaman, perilaku tersebut bertentangan dengan anjuran untuk meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat.

B. Self-control

1. Pengertian *Self-control*

self-control atau kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur serta mengarahkan perilaku agar dapat menghasilkan hasil perilaku yang positif. Kemampuan ini meliputi pemahaman terhadap kondisi diri sendiri maupun lingkungan, serta keterampilan dalam mengelola dan mengendalikan perilaku sesuai dengan situasi yang dihadapi. Anggreini & Mariyanti, (2014) mendefinisikan kontrol diri sebagai proses mengendalikan perilaku dengan mempertimbangkan berbagai faktor sebelum seseorang memutuskan untuk bertindak.

Menurut Mulkan, (2016), kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur proses fisik, psikologis, serta perilaku yang dimilikinya, yang pada dasarnya merupakan

serangkaian proses yang membentuk diri seseorang. K. S. A. Siregar, (2018) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang diinginkan maupun yang tidak diinginkan, serta menentukan tindakan berdasarkan keyakinan yang dimiliki. definisi yang dikemukakan oleh K. S. A. Siregar, (2018) lebih menekankan pada seperangkat kemampuan pengaturan diri yang digunakan individu untuk mengambil tindakan yang selaras dengan keyakinannya

Tangney et al., (2018) memandang kontrol diri sebagai kemampuan dalam mengubah respon diri dan untuk menghalangi perilaku yang tidak diinginkan dan menunda atau menahan diri dalam bertindak.. Sedangkan menurut Oktavianto et al., (2021) *self-control* adalah suatu kecakapan individu terhadap kepekaan dalam membaca situasi diri serta lingkungannya dan kemampuan untuk mengontrol serta mengelola faktor-faktor sikap sesuai dengan situasi dan syarat dalam menampilkan diri untuk melakukan sosialisasi.

Berdasarkan definisi yang telah dipaparkan, peneliti menggunakan definisi dari Tangney et al., (2018) *self-control* ialah kemampuan dalam mengubah respon diri dan untuk menghalangi perilaku yang tidak diinginkan dan menunda atau menahan diri dalam bertindak. Teori ini dipilih karena

kemampuan dalam mengubah respon diri ini menjadi ciri khas dari teori Tangney (2018).

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil teori *self-control* dikarenakan pada dasarnya, *self-control* dapat berpengaruh dalam kehidupan, yaitu bagaimana individu dapat mengontrol dirinya agar dapat menjadikan suatu bentuk tingkah laku atau perilaku yang positif, dengan *self-control* individu juga dapat mengambil keputusan dan Tindakan yang dapat membawakan hasil yang positif Arifin & Milla, (2020).

2. Aspek – aspek *self-control*

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur serta mengendalikan perilaku dirinya ketika menghadapi berbagai situasi dan kondisi. Tangney (2018) menjelaskan bahwa kontrol diri memiliki beberapa aspek utama yang menggambarkan bagaimana seseorang mampu mengelola dorongan, emosi, maupun tindakannya

Menurut Tangney (2018), kontrol diri (*self-control*) terdiri dari lima aspek utama :

a. Self-discipline

merujuk pada kemampuan individu dalam menjaga konsistensi perilaku serta menjalankan pola hidup yang teratur. Mahasiswa yang memiliki tingkat self-discipline yang tinggi cenderung mampu mempertahankan

komitmen terhadap rutinitas akademik maupun kegiatan organisasi atau kepanitiaan. Mereka juga lebih mampu menghindari berbagai gangguan dari luar, seperti bermain *game*, menggunakan media sosial secara berlebihan, maupun terlibat dalam aktivitas sosial lain yang dapat mengalihkan perhatian dari tanggung jawab akademik.

b. Healthy habits

Menggambarkan kemampuan individu dalam mengatur dan mempertahankan pola hidup sehat secara terstruktur. Mahasiswa yang menunjukkan *healthy habits* yang baik cenderung menerapkan pola makan yang seimbang, waktu tidur yang teratur, serta melakukan aktivitas fisik secara konsisten, sehingga membantu menjaga keseimbangan kondisi fisik maupun kesehatan mental mereka.

c. Reliability

menggambarkan kemampuan individu untuk bersikap dapat dipercaya dan konsisten dalam melaksanakan tugas guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hal ini dapat terlihat dari perilaku mahasiswa yang mampu mengatur jadwal belajar serta menyelesaikan tugas-tugas harian secara teratur, serta

menunjukkan kedisiplinan dengan hadir tepat waktu dalam berbagai kegiatan, seperti rapat kepanitiaan

d. *Deliberate/non-impulsive action*

merujuk pada kecenderungan individu untuk menampilkan perilaku yang didasarkan pada pertimbangan kognitif yang matang sebelum bertindak. Mahasiswa yang memiliki skor tinggi pada aspek ini umumnya bertindak secara lebih hati-hati, tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan, serta mampu mempertimbangkan secara cermat penggunaan waktu dan sumber daya yang dimiliki. Sebagai contoh, mahasiswa akan memprioritaskan kegiatan belajar dan penyelesaian tugas terlebih dahulu sebelum memutuskan untuk melakukan aktivitas sosial.

e. *Work ethic*

merujuk pada kemampuan individu dalam mengatur diri untuk menyelesaikan berbagai tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Mahasiswa yang memiliki *work ethic* tinggi mampu menuntaskan tugas-tugas perkuliahan dengan baik, meskipun pada saat yang sama mereka juga terlibat dalam berbagai aktivitas organisasi, seperti menghadiri rapat maupun melakukan koordinasi dalam kepanitiaan (Tangney et al., 2018).

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi *self-control*

Kontrol diri memegang peranan yang penting dalam kehidupan remaja. Namun demikian, tingkat kontrol diri pada setiap individu tidaklah sama karena dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berperan dalam pembentukannya. Kontrol diri berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu dalam mengarahkan perilakunya, sehingga mampu menahan dorongan serta mengatur tindakan secara lebih adaptif (Feby, 2024). Individu yang memiliki tingkat kontrol diri tinggi umumnya mampu mengelola perilaku dengan lebih baik, sedangkan individu dengan kontrol diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menahan godaan maupun impuls yang muncul (Istiqlal, 2019). Faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal

1. Faktor internal mencakup pola asuh yang diberikan oleh orang tua, seperti cara menerapkan disiplin, cara merespons kegagalan yang dialami anak, pola komunikasi yang digunakan, serta bagaimana orang tua mengelola emosinya. Hal-hal tersebut menjadi landasan bagi anak dalam mempelajari kemampuan mengendalikan diri. Seiring dengan penambahan usia, individu juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan pengalaman berinteraksi dengan orang

lain yang membantu mereka belajar menghadapi kekecewaan maupun kegagalan secara lebih terkontrol. Pratiwi (2025) menjelaskan bahwa faktor kognitif berkaitan dengan kesadaran individu serta penggunaan strategi berpikir yang memungkinkan seseorang mengatur perilakunya secara rasional. Oleh karena itu, kemampuan kontrol diri seseorang sangat dipengaruhi oleh kapasitas intelektual yang dimilikinya.

2. Faktor eksternal meliputi pengaruh lingkungan dan keluarga. Lingkungan keluarga yang menerapkan kedisiplinan memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan individu untuk mengendalikan diri. Pola disiplin yang diberikan oleh orang tua dapat membantu membangun kepribadian yang positif serta memperkuat kemampuan dalam mengontrol perilaku. Penerapan sikap disiplin dalam kehidupan sehari-hari juga dapat mendorong berkembangnya kontrol diri dan *self-direction*, sehingga individu mampu bertanggung jawab atas setiap tindakan yang dilakukannya (Maria, 2025).

4. *Self-control* dalam perspektif islam

Kemampuan individu untuk mengatur serta mengarahkan tindakan maupun emosi dalam psikologi dikenal dengan istilah *self-control*. Konsep ini merujuk pada kemampuan seseorang dalam mengelola perilaku dan emosi agar selaras dengan norma dan aturan yang berlaku dalam masyarakat. Tangney (2018) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam menentukan dan mengarahkan perilakunya berdasarkan standar moral, nilai, serta aturan sosial sehingga menghasilkan perilaku yang positif.

Dalam perspektif Islam, konsep pengendalian diri ini dikenal dengan istilah *mujahadah an-nafs*, yaitu usaha atau perjuangan seseorang untuk menahan dan mengendalikan hawa nafsunya. Kondisi tersebut tersetercermin dalam kisah seorang sahabat yang bertanya kepada Nabi Muhammad SAW mengenai peperangan yang paling berat, kemudian beliau menjawab bahwa melawan hawa nafsu diri sendiri merupakan peperangan yang paling sulit (Saad & Al-Humaidi, 2017). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa mengendalikan diri merupakan tantangan besar bagi manusia. Ketika hawa nafsu tidak mampu dikendalikan, seseorang berpotensi melakukan perilaku yang menyimpang dari norma, seperti pengkhianatan, pencurian, maupun perzinaan.

Oleh karena itu, konsep pengendalian diri menjadi penting untuk dikaji secara lebih mendalam, terutama dalam perspektif Al-Qur'an, mengingat berbagai persoalan moral yang muncul di era modern, termasuk di kalangan masyarakat Muslim. Al-Qur'an dan As-Sunnah memberikan pedoman agar umat Islam mampu mengendalikan diri sesuai dengan norma-norma ilahiyah. Salah satu dasar yang menjelaskan hal tersebut terdapat dalam QS. Al Imran ayat 114.

وَمُنُونَ بِأَهْلِ الْيَوْمِ الْآخِرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُسَارِعُونَ فِي
الْخَيْرِ وَاللَّهُ وَالْكَرِيمُ ۝١١٤

Dalam QS. Ali Imran ayat 114 dijelaskan bahwa orang-orang yang beriman kepada Allah dan hari akhir memiliki beberapa karakteristik utama, yaitu mengajak kepada kebaikan (*amr ma'ruf*), mencegah perbuatan yang mungkar (*nahi munkar*), serta bersegera dalam melakukan berbagai kebajikan. Pelaksanaan *amr ma'ruf nahi munkar* menunjukkan pentingnya melakukan kebaikan tanpa menunda-nunda. Individu yang mampu melaksanakan hal tersebut termasuk dalam golongan orang-orang saleh. Ayat ini juga mengajarkan agar setiap individu senantiasa berperan aktif dalam melakukan perbuatan baik sesuai dengan ajaran Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan As-Sunnah, serta menjauhi segala bentuk perbuatan dosa.

Oleh karena itu, ayat ini mengandung makna bahwa kontrol diri mencakup kemampuan seseorang untuk segera melaksanakan perintah kebaikan sekaligus menahan diri dari larangan yang ditetapkan dalam agama (QS. Ali Imran, 3:114).

C. Subjective norm

1. Pengertian Subjective norm

Subjective norm merupakan salah satu komponen dalam *Theory of Planned Behavior* (TPB) yang dikemukakan oleh (Ajzen, 1991). *Subjective norm* merujuk pada persepsi individu mengenai tekanan sosial dari orang-orang yang dianggap penting terhadap keputusan untuk melakukan atau tidak melakukan suatu perilaku tertentu. Dengan kata lain, *Subjective norm* berkaitan dengan sejauh mana individu merasa bahwa orang lain mengharapkan dirinya untuk melakukan suatu tindakan tertentu (Ajzen, 1991).

Keyakinan individu mengenai pandangan orang-orang yang berpengaruh dalam hidupnya dapat memengaruhi cara berpikir dan pengambilan keputusan, serta tingkat motivasi untuk mengikuti atau menyesuaikan diri dengan harapan tersebut. Sebastian Bamberg dan Mark Moore (2007) menyatakan bahwa hal tersebut berfungsi sebagai filter atau bahan pertimbangan yang membantu individu menilai kelayakan dan manfaat suatu

perilaku sebelum membentuk niat untuk melakukannya (Liu et al., 2020).

Subjective norms memiliki peran penting dalam keputusan individu untuk melakukan *cyberloafing*, karena persepsi terhadap tekanan sosial serta ekspektasi dari orang-orang terdekat dapat memengaruhi sikap mereka. Ketika lingkungan sosial cenderung mendukung perilaku tersebut, individu akan lebih merasa nyaman untuk melakukannya; sebaliknya, tekanan negatif dapat menimbulkan keraguan (Cuong, 2024). Selain itu, motivasi internal dan nilai-nilai pribadi juga turut menentukan sejauh mana individu bersedia mengikuti norma tersebut dalam melakukan *cyberloafing*.

Menurut (Ajzen, 1991), *Subjective norm* terbentuk melalui dua komponen utama, yaitu *normative beliefs* dan *motivation to comply*. *Normative beliefs* berkaitan dengan keyakinan individu mengenai pandangan atau penilaian orang lain terhadap suatu perilaku, sedangkan *motivation to comply* merujuk pada sejauh mana individu memiliki keinginan untuk mengikuti atau menyesuaikan diri dengan pandangan tersebut.

Dalam konteks kehidupan mahasiswa, *subjective norm* tidak hanya dipengaruhi oleh keluarga atau otoritas formal seperti dosen, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan. Lingkungan memiliki peran penting karena interaksi yang intens

dan kedekatan emosional yang terbentuk dalam lingkungan sosial mahasiswa. Oleh karena itu, *subjective norm* dalam penelitian ini difokuskan pada *subjective norm*, yaitu persepsi individu terhadap pengaruh sosial yang berasal dari lingkungan.

Seiring dengan perkembangan teknologi dan meningkatnya penggunaan internet di kalangan mahasiswa, bentuk *subjective norm* juga mengalami penyesuaian dalam konteks perilaku digital. Penelitian yang dilakukan oleh Liu et al., (2020) menunjukkan bahwa *subjective norm* dalam lingkungan digital dapat direpresentasikan melalui *interpersonal influence*, yaitu pengaruh yang muncul dari interaksi sosial individu dengan lingkungan sekitarnya. *Interpersonal influence* mencerminkan bagaimana perilaku, kebiasaan, dan ekspektasi dari orang lain, khususnya teman sebaya, dapat memengaruhi kecenderungan individu dalam berperilaku, termasuk dalam penggunaan internet.

Dalam konteks perilaku seperti *cyberloafing*, pengaruh teman sebaya menjadi sangat relevan karena mahasiswa cenderung menyesuaikan perilakunya dengan norma yang berlaku dalam kelompok sosialnya. Ketika perilaku *cyberloafing* dianggap sebagai sesuatu yang wajar atau umum dilakukan oleh teman sebaya, maka individu akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan perilaku tersebut.

Sebaliknya, apabila lingkungan sosial tidak mendukung perilaku tersebut, maka kecenderungan untuk melakukan *cyberloafing* dapat berkurang.

Berdasarkan uraian tersebut, *subjective norm* dalam penelitian ini dipahami sebagai persepsi mahasiswa mengenai pengaruh dan ekspektasi teman sebaya terhadap perilaku *cyberloafing* , serta kecenderungan individu untuk mengikuti pengaruh tersebut. Secara operasional, *subjective norm* diukur dengan mengadaptasi konsep *interpersonal influence* yang dikemukakan oleh Liu et al., (2020), dengan tetap mengacu pada struktur konseptual *subjective norm* dalam *Theory of Planned Behavior* yang mencakup *normative beliefs* dan *motivation to comply*.

2. Indikator *Subjective norm*

Dalam penelitian Liu et al., (2020) *subjective norms* dijelaskan melalui indikator *interpersonal influence*. *Interpersonal influence* merujuk pada sejauh mana perilaku dan keputusan individu dipengaruhi oleh interaksi sosial dengan orang-orang yang dianggap penting dalam lingkungannya. Pengaruh tersebut mencakup persepsi terhadap ekspektasi, kebiasaan, serta pandangan dari lingkungan sosial yang dapat membentuk kecenderungan individu dalam berperilaku.

Konsep ini sejalan dengan *subjective norm* dalam *Theory of Planned Behavior* yang dikemukakan oleh Ajzen, (1991), dimana *subjective norm* dipengaruhi oleh keyakinan terhadap harapan orang lain (*normative beliefs*) serta kecenderungan individu untuk mengikuti harapan tersebut (*motivation to comply*).

Dalam konteks penelitian ini, *interpersonal influence* difokuskan pada pengaruh lingkungan/teman sebaya, mengingat mahasiswa lebih banyak berinteraksi dan dipengaruhi oleh lingkungan pertemanan. Oleh karena itu, indikator ini digunakan untuk menggambarkan sejauh mana persepsi dan ekspektasi teman sebaya mempengaruhi perilaku *cyberloafing*.

D. Hubungan *Subjective norm* dan *Cyberloafing*

Subjective norm merupakan persepsi individu mengenai pandangan, harapan, atau pengaruh teman sebaya terhadap suatu perilaku yang dilakukan oleh individu tersebut. Dalam *Theory of Planned Behavior* (TPB) yang dikemukakan oleh (Ajzen, 1991), *subjective norm* menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi niat dan perilaku individu. Individu cenderung mempertimbangkan pandangan orang-orang yang dianggap penting dari lingkungannya sebelum melakukan suatu tindakan (Wiranita, 2020).

Dalam konteks mahasiswa, teman sebaya merupakan salah satu sumber pengaruh sosial yang cukup kuat. Interaksi yang intens dengan teman sebaya dapat membentuk norma sosial tertentu yang mempengaruhi perilaku individu, termasuk dalam penggunaan teknologi dan internet. Apabila mahasiswa memandang bahwa teman-temannya sering menggunakan internet untuk aktivitas non-akademik selama perkuliahan dan perilaku tersebut dianggap wajar dalam kelompok, maka individu tersebut cenderung memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk melakukan perilaku yang sama (Aulia et al., 2024).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *subjective norm* memiliki hubungan dengan perilaku *cyberloafing*. Penelitian yang menggunakan *Theory of Planned Behavior* menunjukkan bahwa norma sosial dari lingkungan sekitar dapat mempengaruhi kecenderungan individu untuk melakukan *cyberloafing* (Ifan, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap pandangan atau perilaku orang lain dapat mempengaruhi keputusan individu untuk menggunakan internet dalam aktivitas yang tidak berkaitan dengan tugas utama.

Penelitian lain juga menemukan bahwa *subjective norm* memiliki pengaruh terhadap niat individu untuk melakukan *cyberloafing*. Apabila individu merasa bahwa perilaku *cyberloafing* dapat diterima oleh lingkungan sosialnya, maka

kecenderungan untuk melakukan *cyberloafing* akan semakin meningkat (Julia, 2024). Selain itu, penelitian pada mahasiswa juga menunjukkan bahwa persepsi terhadap perilaku teman sebaya dapat mempengaruhi tingkat *cyberloafing* yang dilakukan selama kegiatan akademik (Putri, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa *subjective norm* memiliki hubungan dengan perilaku *cyberloafing*. Pengaruh teman sebaya dapat membentuk persepsi mengenai perilaku yang dianggap wajar dalam kelompok sosial, sehingga individu cenderung menyesuaikan perilakunya dengan norma yang berlaku di lingkungan pertemanannya.

E. Kerangka Berpikir

Cyberloafing merupakan perilaku yang dilakukan secara sengaja oleh mahasiswa dengan mengakses berbagai konten di internet yang tidak berkaitan dengan kegiatan perkuliahan melalui jaringan internet yang disediakan oleh perguruan tinggi. Perilaku ini muncul dalam konteks penggunaan teknologi informasi yang dimiliki oleh institusi dan mencerminkan bentuk penyalahgunaan terhadap pemanfaatan sumber daya daring yang seharusnya digunakan untuk kepentingan akademik dan proses pembelajaran (Akbulut et al., 2016).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Indriana & Laksmiwati, 2025), ditemukan bahwa salah satu faktor yang

memicu terjadinya *cyberloafing* pada mahasiswa adalah dorongan yang tidak terkendali untuk mengakses internet di luar kepentingan akademik. Kondisi tersebut mendorong mahasiswa melakukan aktivitas di luar proses pembelajaran tanpa mempertimbangkan kemungkinan konsekuensi yang dapat muncul, sehingga berpotensi menimbulkan perilaku *cyberloafing*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pratama & Satwika, (2022) yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-control* yang rendah memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk terlibat dalam perilaku *cyberloafing*. Selain itu, hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa variabel *self-control* memberikan kontribusi efektif sebesar 15% terhadap munculnya perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Chrisnatalia (2023) menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri yang baik dapat membantu mahasiswa dalam mengatur penggunaan perangkat digital selama proses pembelajaran. Dengan adanya kemampuan tersebut, mahasiswa lebih mampu mengontrol aktivitas penggunaan internet sehingga dapat meminimalkan perilaku *cyberloafing* yang berpotensi mengganggu konsentrasi dan produktivitas belajar. Penelitian ini juga menegaskan pentingnya pengembangan *self-control* sebagai salah satu upaya untuk menumbuhkan sikap tanggung jawab dalam memanfaatkan internet di kalangan mahasiswa.

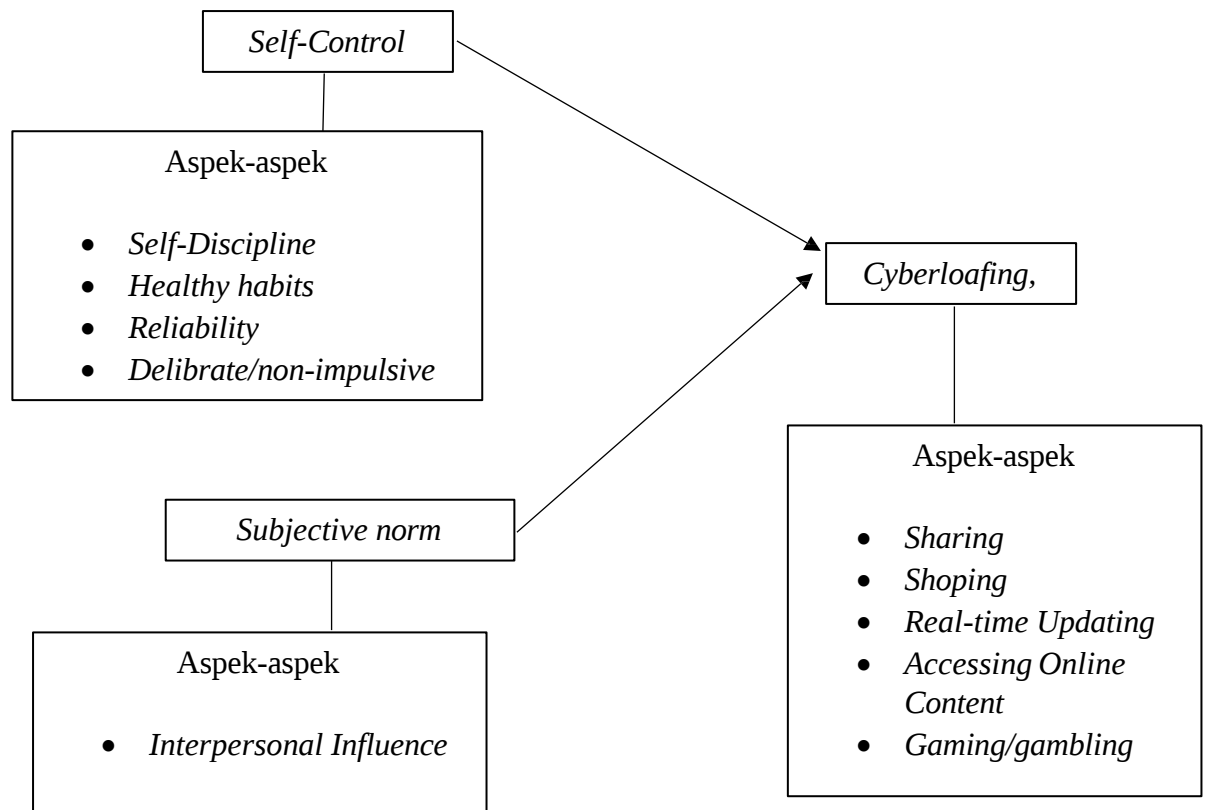
Subjective norm juga dapat memberikan pengaruh penting terhadap perilaku *cyberloafing*. Berdasarkan literatur psikologi dan penelitian perilaku digital, *subjective norm* dipandang memiliki peran dalam memengaruhi kecenderungan mahasiswa melakukan *cyberloafing*. *Subjective norm* berkaitan dengan persepsi individu terhadap pandangan, harapan, serta tekanan sosial dari teman sebaya mengenai suatu perilaku tertentu. Dalam konteks akademik, mahasiswa cenderung mempertimbangkan bagaimana perilaku teman-teman di sekitarnya ketika memutuskan apakah akan terlibat dalam aktivitas non-akademik di internet selama perkuliahan. Penelitian Astuti (2023) menunjukkan bahwa persepsi terhadap dukungan atau penerimaan dari teman sebaya dapat memengaruhi kecenderungan individu dalam melakukan *cyberloafing*.

Dalam kerangka *Theory of Planned Behavior*, *subjective norm* merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi niat dan perilaku seseorang. Ketika mahasiswa memandang bahwa teman-teman sebayanya menganggap penggunaan internet untuk aktivitas di luar pembelajaran sebagai hal yang wajar, maka kecenderungan untuk melakukan *cyberloafing* juga dapat meningkat. Sebaliknya, jika lingkungan sosial memberikan tekanan negatif terhadap perilaku tersebut, individu cenderung lebih berhati-hati dan mengurangi keterlibatan dalam aktivitas *cyberloafing*. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh norma sosial dari kelompok

sebaya dapat berperan secara tidak langsung dalam membentuk perilaku penggunaan internet mahasiswa selama proses pembelajaran (Ajzen, 1991).

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa *Cyberloafing* merupakan perilaku disengaja mahasiswa dalam mengakses konten yang tidak relevan dengan perkuliahan dengan menggunakan jaringan internet yang disediakan perguruan tinggi, yang mencerminkan pelanggaran pemanfaatan sumber daya teknologi informasi untuk tujuan akademik Akbulut (2017). Faktor utama yang memicu perilaku ini adalah dorongan yang tidak terkendali untuk mengakses internet di luar kebutuhan akademik. *Self-control* terbukti menjadi variabel penting yang memengaruhi intensitas *cyberloafing*. Kemampuan pengendalian diri yang baik dapat membantu mahasiswa mengelola penggunaan perangkat digital selama pembelajaran sehingga mengurangi gangguan akibat *cyberloafing*. Selain itu, *subjective norm* sebagai faktor sosial juga memiliki peran penting dalam memengaruhi kecenderungan mahasiswa dalam melakukan *cyberloafing*. *Subjective norm* berkaitan dengan persepsi individu terhadap pandangan, harapan, dan tekanan sosial dari teman sebaya mengenai suatu perilaku tertentu. Ketika mahasiswa berada dalam lingkungan pertemanan yang menilai penggunaan internet untuk aktivitas non-akademik selama perkuliahan sebagai sesuatu yang wajar, maka

kecenderungan untuk terlibat dalam *cyberloafing* dapat meningkat. Sebaliknya, apabila kelompok sebaya menunjukkan sikap yang tidak mendukung perilaku tersebut, mahasiswa cenderung lebih mampu mengendalikan diri dan mengurangi keterlibatan dalam aktivitas *cyberloafing*. Oleh karena itu, penguatan *self-control* serta pembentukan norma sosial yang positif di antara teman sebaya menjadi faktor penting dalam upaya meminimalkan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa.



(Kerangka berfikir , Gambar 2.1)

A. Hipotesis

Berdasarkan atas masalah, tujuan, dan landasan teori, maka diajukan hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis Mayor

Self-control dan *subjective norm* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

2. Hipotesis Minor

a) *Self-control* berpengaruh negatif terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

b) *Subjective norm* berpengaruh negatif terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB III

Metode Penelitian

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena dinilai sesuai untuk melakukan eksplorasi ilmiah secara sistematis terhadap berbagai elemen, fenomena, serta kemungkinan hubungan kausal di antara keduanya. Metode kuantitatif sendiri dipahami sebagai penelitian yang terstruktur terhadap suatu fenomena melalui pengumpulan data yang dapat diukur, dengan memanfaatkan teknik statistik, matematis, maupun komputasional. Secara umum, pendekatan ini mengandalkan analisis statistik dalam proses pengumpulan dan pengolahan data kuantitatif. Dalam praktiknya, peneliti bersama ahli statistik menggunakan kerangka matematika serta teori-teori yang relevan dengan variabel kuantitatif yang diteliti.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas. (independent variable) dan variabel terikat (dependent variable). Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Variabel Independen (X):

Variabel independen, yang juga dikenal sebagai variabel bebas, adalah variabel yang berperan dalam memengaruhi atau memberikan dampak terhadap variabel dependen. Dalam

penelitian ini, yang termasuk variabel independen adalah *self-control* (X1) dan *subjective norm* (X2).

2. Variabel Dependen (Y):

Variabel dependen, yang juga disebut sebagai variabel terikat atau variabel yang dipengaruhi, merupakan variabel yang menjadi akibat dari adanya pengaruh variabel independen. Dalam penelitian ini, variabel yang menjadi fokus pengaruh tersebut adalah perilaku *cyberloafing*.

C. Definisi Oprasional

Definisi operasional merupakan suatu cara untuk memperjelas dan membatasi ruang lingkup masalah secara spesifik, sehingga dapat merepresentasikan inti dari konstruk atau variabel yang diteliti. Hal ini dilakukan dengan menetapkan prosedur atau langkah-langkah yang digunakan untuk mengukur variabel tersebut :

1. *Cyberloafing*

Cyberloafing dalam penelitian ini diartikan sebagai intensitas individu mengakses internet untuk aktivitas yang tidak berkaitan dengan kegiatan akademik selama proses perkuliahan berlangsung. Pengukuran perilaku *cyberloafing* dalam penelitian ini menggunakan *Cyberloafing Scale* yang mengacu pada aspek-aspek yang diadaptasi oleh Simanjuntak et al., (2019) dari instrument yang dikembangkan oleh Akbulut (2016).

2. *Self-control*

Self-control dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan dorongan dan perilaku yang dapat mengganggu kegiatan akademik, khususnya dalam penggunaan internet selama perkuliahan. *Self-control* diukur menggunakan *Brief Self-control Scale (BSCS)* yang dikembangkan oleh Tangney (2018). Menurut Tangney (2018), *self-control* terdiri dari beberapa aspek utama, yaitu *self discipline*, *healthy habits*, *reliability*, *deliberate/non-impulsive action*, dan *work ethic*.

3. *Subjective norm*

Subjective norm dalam penelitian ini diartikan sebagai persepsi mahasiswa mengenai pandangan atau pengaruh teman sebaya terhadap perilaku penggunaan internet selama kegiatan perkuliahan.

Dalam penelitian ini *subjective norms* diukur menggunakan menggunakan indikator interpersonal influence (Liu et al., 2020). Dan berdasarkan pada konsep *Theory of Planned Behavior* yang dikemukakan oleh Ajzen, (1991), yang menjelaskan bahwa perilaku individu dapat dipengaruhi oleh pandangan atau harapan dari orang lain yang dianggap penting.

D. Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling

1. Populasi

Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi adalah mahasiswa. Berdasarkan data yang diperoleh dari situs resmi salah satu universitas di Malang, jumlah mahasiswa aktif di perguruan tinggi tersebut tercatat sebanyak 19.230 orang (Admin, 2025).

2. Sampel

Dalam penelitian ini, sampel adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang dipilih menggunakan teknik incidental sampling, yaitu teknik pengambilan sampel non-probabilitas di mana peneliti memilih responden yang secara kebetulan tersedia atau mudah dijangkau saat penelitian dilakukan.

Penentuan jumlah sampel mengacu pada tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, yaitu instrumen berupa serangkaian pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden untuk memperoleh data yang relevan dengan tingkat validitas dan reliabilitas yang baik. Melalui metode ini, peneliti dapat mengidentifikasi karakteristik, pengetahuan, sikap, serta perilaku responden sesuai dengan fokus penelitian.

E. Instrumen Pengukuran

1. Skala *Self-control*

Instrumen *self-control* dalam penelitian ini disusun berdasarkan skala BSCS (*Brief self-control scale*) yang dikembangkan oleh Tangney et al., (2018) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Arifin & Milla, (2020). Selanjutnya, peneliti melakukan adaptasi lanjutan dengan menyesuaikan konteks pernyataan ke dalam situasi penggunaan internet dalam aktivitas akademik (*cyberloafing*), tanpa mengubah aspek dasar *self-control* yang terdiri dari lima dimensi yaitu *self discipline, healthy habits, reliability, deliberate/ non-impulsive action*, dan *work ethic*. Pada alat ukur *Brief self-control scale* terdapat 13 item yang disajikan. Alat ukur ini merupakan versi singkat dari *self-control scale* yang berisi 36 item.

Tabel 3. 1 Blueprint Skala *Self-control*

Dimensi	Indikator	Fav	Unfav	Jumlah
<i>self discipline</i>	Kemampuan individu dalam kedisiplinan diri, Mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas, Mampu menahan dirinya dari hal lain yang mengganggu konsentrasinya.	1	2,7,10,12	5
<i>Delibrate/Non Impulsive action</i>	Kecenderungan individu dalam melakukan sesuatu dengan pertimbangan serta memiliki sifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa, Memiliki sikap tenang dalam mengambil keputusan.	-	4,13	2
<i>Healty Habits</i>	Individu dapat mengatur dirinya, sehingga dapat menjadi kebiasaan yang baik, Individu akan menolak hal-hal yang dapat berdampak buruk bagi dirinya.	6 8	5	3
<i>Work ethic</i>	Individu dapat mengendalikan dirinya dalam mengerjakan tugas.		3,9	2
<i>Reliability</i>	Kemampuan individu dalam menangani sebuah masalah atau daya tahan terhadap permasalahan tersebut.	11		1
Total		4	9	13

2. Skala *Subjective norm*

Dalam penelitian ini *subjective norms* diukur menggunakan menggunakan indikator interpersonal influence (Liu et al., 2020). Dan berdasarkan pada konsep *Theory of Planned Behavior* yang dikemukakan oleh Ajzen, (1991), yang menjelaskan bahwa perilaku individu dapat dipengaruhi oleh pandangan atau harapan dari orang lain yang dianggap penting.

Tabel 3. 2 Blueprint Skala *Subjective norm*

Definisi	Indikator	Item
Persepsi sosial yang dimiliki oleh seseorang terhadap tekanan dari lingkungan sekitar mengenai boleh tidaknya melakukan suatu perilaku.	Interpersonal Influence	1
		2
		3
		4
		5
Total		5

3. Skala *Cyberloafing*

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala *cyberloafing* yang termasuk dalam model multidimensi. Berdasarkan aspek yang diadaptasi oleh Simanjuntak, dkk pada tahun 2019 dari alat ukur milik Akbulut (2016). Skala ini terdapat 24 item yang terbagi dari 5 aspek yaitu *sharing*, *shopping*, *real-time updating*, *accessing online content* dan *gaming*.

Tabel 3. 3 Blueprint Skala *Cyberloafing*

Aspek	Indikator	Fav	Jumlah
<i>Sharing</i>	Mengakses dan membagikan konten di media sosial saat perkuliahan	1 2 3 4 5 11 16 17 18 23	10
<i>Shopping</i>	Mengakses situs belanja online atau melihat produk saat perkuliahan	10 24	2
<i>Accessing online content</i>	Mengakses video, music, berita, atau konten hiburan lainnya saat kuliah	9 20 21	3
<i>Real-Time updating</i>	Memperbarui status, memberi komentar, atau berinteraksi di media sosial	6 8 12 14 15 19 22	7
<i>Gaming</i>	Bermain <i>game</i> online atau aktivitas permainan daring saat perkuliahan	13 7	2
Total		24	24

F. Validitas Alat Ukur

Uji validitas dilakukan untuk menunjukkan apakah suatu instrumen benar-benar mengukur konsep yang dimaksud. Validitas mengindikasikan sejauh mana data yang diperoleh dapat mencerminkan ruang lingkup objek penelitian yang sebenarnya. Suatu indikator dalam kuesioner dianggap valid jika nilai korelasi hasil perhitungan (r hitung) lebih besar daripada nilai pada

tabel (r tabel), sehingga memenuhi ketentuan (r hitung $>$ r tabel). Dalam penelitian ini, validitas data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS, di mana suatu data dinyatakan valid apabila nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh kurang dari 0,05 (Sig. $<$ 0,05) (Sugiyono, 2004:137).

G. Reliabilitas Alat ukur

Reliabilitas merupakan ukuran yang menunjukkan tingkat keandalan suatu alat ukur dalam penelitian perilaku, yang dapat dilihat dari konsistensi hasil pengukuran pada waktu berbeda selama fenomena yang diukur tidak mengalami perubahan (Harrison, dalam Zulganef, 2006). Koefisien reliabilitas atau nilai Alpha (Cronbach) yang dianggap baik adalah di atas 0,7 (cukup baik) dan di atas 0,8 (baik). Pengujian validitas dan reliabilitas instrumen merupakan keharusan, karena apabila instrumen yang digunakan tidak memenuhi kriteria valid dan reliabel, maka hasil penelitian juga tidak dapat dianggap valid dan reliabel (Janti, 2014).

H. Analisis data

Analisis data merupakan proses sistematis yang melibatkan pengorganisasian, pengelompokan, dan penyusunan data ke dalam pola, kategori, serta unit-unit uraian dasar guna mengidentifikasi tema dan merumuskan hipotesis kerja berdasarkan data yang tersedia. Proses ini menjadi tahap krusial dalam penelitian karena melalui analisis data, informasi yang terkumpul dapat diberikan makna dan interpretasi sehingga dapat digunakan untuk menjawab permasalahan penelitian secara lebih

mendalam (Nasution, 2018). Adapun penelitian ini menggunakan analisis data sebagai berikut :

1. Uji deskriptif

Sugiyono (2013), menyatakan bahwa analisis deskriptif adalah teknik analisis data yang digunakan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan data yang telah dikumpulkan secara apa adanya, tanpa bertujuan untuk menarik kesimpulan yang dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih luas. Analisis statistik deskriptif dapat diterapkan pada seluruh populasi maupun pada sebagian populasi yang berupa sampel. Dalam pelaksanaannya, peneliti biasanya memperoleh hasil berupa perhitungan nilai mean, rentang (range), modus, median, persentase, serta standar deviasi berdasarkan data yang tersedia. Berikut ini adalah tahap-tahap perhitungan dalam analisis deskriptif tersebut.

- a) Mean

Perhitungan mean (rata-rata) dilakukan untuk mengklasifikasikan data

- b) Standar Deviasi

Setelah nilai rata-rata (mean) diperoleh, langkah berikutnya adalah menghitung standar deviasi menggunakan rumus berikut ini:

$$SD = \frac{1}{6} (X_{max} - X_{min})$$

Keterangan :

SD : Standar Deviasi

Xmax : Skor maksimal skala

Xmin : Skor minimal skala

c) Kategorisasi Data

Setelah nilai mean dan standar deviasi diperoleh, langkah berikutnya adalah melakukan kategorisasi data dengan mengelompokkan setiap subjek ke dalam tingkatan tertentu.

Tabel 3. 4 Kategorisasi Data

Kategori	Rumus
Rendah	$X < (M - 1 SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M+1SD)$
Tinggi	$X \geq (M+1SD)$

2. Uji Asumsi

1.1 Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah variabel dependen, independen, atau kedua-duanya memiliki distribusi data yang normal atau mendekati normal (Umar, 2011, hlm. 181). Dalam

penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS, mengingat jumlah sampel yang digunakan melebihi 50. Data dikategorikan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (2-tailed) $> 0,05$. Sebaliknya, data dinyatakan tidak berdistribusi normal jika nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$.

1.2 Uji linearitas

Uji linearitas merupakan prosedur yang digunakan untuk menguji apakah hubungan antara dua variabel bersifat linear atau tidak. Uji ini menjadi aspek krusial dalam analisis regresi karena asumsi keberadaan hubungan linear antara variabel independen dan dependen harus terpenuhi agar analisis valid. Pada penelitian ini, uji linearitas dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS. Berdasarkan kriteria, apabila nilai signifikansi (Sig. atau p-value) $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara kedua variabel tersebut. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel tidak bersifat linear.

3. Uji Korelasi Pearson Product Moment

Uji korelasi Pearson Product Moment digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dalam penelitian. Korelasi ini bertujuan untuk mengetahui arah dan kekuatan

hubungan antara variabel *self-control* (X1) dan *subjective norm* (X2) dengan perilaku *cyberloafing* (Y) pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Korelasi Pearson menghasilkan koefisien korelasi yang dilambangkan dengan r , dengan nilai berkisar antara -1 sampai +1. Nilai positif menunjukkan hubungan searah, sedangkan nilai negatif menunjukkan hubungan yang berlawanan arah. Semakin mendekati angka 1 atau -1 maka hubungan antar variabel semakin kuat, sedangkan nilai yang mendekati 0 menunjukkan hubungan yang lemah atau tidak ada hubungan.

Analisis korelasi dalam penelitian ini dilakukan menggunakan program statistik SPSS dengan tingkat signifikansi 0,05. Apabila nilai signifikansi (Sig.) < 0,05, maka terdapat hubungan yang signifikan antara variabel yang diteliti.

4. Uji regresi linier berganda (MLR)

Metode regresi linear berganda merupakan teknik statistik yang digunakan untuk memodelkan hubungan antara satu variabel dependen dengan dua atau lebih variabel independen melalui persamaan linier yang dipasang pada data yang tersedia (Al-Dairi et al., 2024). Selain berfungsi sebagai alat prediksi terhadap variabel dependen, regresi linear berganda juga dipakai untuk menguji pengaruh signifikan dari variabel-variabel independen terhadap variabel dependen. Untuk

memperoleh model regresi yang optimal, terdapat sejumlah asumsi yang wajib dipenuhi, antara lain normalitas data, homoskedastisitas, ketiadaan autokorelasi, serta tidak adanya multikolinearitas dalam model (Sholihah et al., 2023). Namun demikian, pada beberapa kondisi, penerapan regresi linear berganda menjadi terbatas karena pelanggaran terhadap asumsi-asumsi tersebut, salah satunya disebabkan oleh jumlah variabel independen yang berlebihan dalam model. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan ini adalah dengan mengeliminasi variabel independen yang kontribusinya terhadap variabel dependen dinilai kurang signifikan.

Dalam model regresi linier berganda, variabel dependen dipandang sebagai kombinasi linier dari sejumlah variabel independen. Koefisien dalam model tersebut diestimasi menggunakan metode kuadrat terkecil, yaitu dengan meminimalkan jumlah kuadrat dari selisih antara nilai variabel dependen aktual dan nilai yang diprediksi oleh model. Bentuk dasar dari model ini digambarkan sebagai berikut (Lu et al., 2025).

BAB IV

HASIL PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang merupakan perguruan tinggi di bawah naungan Kementerian Agama dan Kementerian Pendidikan Nasional. Pada mulanya, fakultas ini berawal dari sebuah jurusan yang didirikan pada tahun akademik 1997/1998 di lingkungan Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang. Selanjutnya, pada tahun 2002 jurusan tersebut berkembang menjadi Fakultas Psikologi melalui kerja sama dengan Universitas Gadjah Mada (UGM) Yogyakarta. Perkembangan ini berlangsung seiring dengan perubahan status STAIN Malang menjadi Universitas Islam Indonesia Sudan (UIIS). Kedudukan Fakultas Psikologi semakin kokoh ketika institusi ini bertransformasi menjadi Universitas Islam Negeri Malang pada tahun 2003, yang kemudian diresmikan melalui Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 50 Tahun 2004 pada bulan Juni 2004. Dengan mengintegrasikan disiplin ilmu psikologi dan nilai-nilai Islam dalam pendekatan akademiknya, fakultas ini berkomitmen untuk menghasilkan lulusan muslim yang unggul, profesional, dan kompetitif.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian yang berjudul “Pengaruh *Self-control* dan *Subjective norm* terhadap *Cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri

Maulana Malik Ibrahim Malang” dilakukan pada rentan waktu April 2026 – Mei 2026 kepada seluruh mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Metode yang digunakan dalam pengambilan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner google form.

B. Deskripsi Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil pengumpulan data, responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang diklasifikasikan berdasarkan beberapa karakteristik demografis. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada responden dengan menggunakan teknik *incidental sampling*, yaitu salah satu teknik sampling non-probabilitas yang dilakukan secara kebetulan, dimana individu memenuhi kriteria penelitian dapat dijadikan sebagai responden.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada tahun akademik 2025/2026 dengan jumlah sebanyak 19.697 mahasiswa. Penentuan ukuran sampel mengacu pada tingkat kesalahan (*sampling error*) sebesar 5% sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2015). Selain itu, penelitian ini juga menggunakan tabel penentuan jumlah sampel yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael pada taraf kesalahan 5% sebagai acuan untuk memperoleh ukuran sampel yang representatif.

Berdasarkan acuan tersebut, diperoleh jumlah minimal sampel yang direkomendasikan. Dalam proses pengumpulan data, peneliti berhasil memperoleh 386 responden yang mengisi kuesioner. Data yang terkumpul kemudian melalui tahap seleksi, meliputi pengecekan kelengkapan jawaban serta kesesuaian dengan kriteria penelitian, sehingga seluruh data dinyatakan layak untuk dianalisis.

Selanjutnya, karakteristik responden dalam penelitian ini disajikan berdasarkan jenis kelamin, tingkat semester, dan fakultas. Penyajian karakteristik tersebut bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai latar belakang responden, sehingga dapat membantu dalam memahami profil subjek penelitian secara lebih komprehensif.

Tabel 4. 1 Presentasi Jenis Kelamin Responden

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1.	Laki-laki	200	51,81%
2.	Perempuan	186	48,19%
	Total	386	100%

Pada table 4.1 hasil analisis menunjukkan bahwa berdasarkan data penelitian, dari total 386 responden, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 200 orang (51,81%), sedangkan responden perempuan berjumlah 186 orang (48,19%). Hal ini menunjukkan bahwa distribusi responden relatif seimbang, meskipun didominasi sedikit oleh laki-laki.

Tabel 4. 2 Presentasi Fakultas Responden

Fakultas	Jumlah	Persentase
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK)	54	14,0%
Fakultas Syari'ah	54	14,0%
Fakultas Humaniora	61	15,8%
Fakultas Psikologi	62	16,1%
Fakultas Ekonomi	48	12,4%
Fakultas Sains dan Teknologi (SAINTEK)	47	12,2%
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK)	60	15,5%
Total	386	100%

Berdasarkan data tersebut, distribusi 386 mahasiswa tersebar cukup merata di tujuh fakultas dengan proporsi tertinggi berada pada Fakultas Psikologi (16,1%), disusul oleh Fakultas Humaniora (15,8%) dan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (15,5%). Sementara itu, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan serta Fakultas Syari'ah memiliki jumlah yang identik yaitu masing-masing 14,0%, sedangkan representasi terkecil berasal dari Fakultas Ekonomi (12,4%) dan Fakultas Sains dan Teknologi (12,2%). Secara keseluruhan, selisih persentase yang tipis antar lini keilmuan ini menunjukkan keberagaman latar belakang responden yang inklusif dalam cakupan total 100%.

C. Hasil Analisi Data

1. Analisis Deskriptif

Penelitian ini melibatkan 386 mahasiswa aktif tahun 2025/2026 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berasal dari berbagai fakultas sebagai responden penelitian. Data yang

diperoleh dari seluruh responden kemudian dianalisis untuk mengetahui gambaran umum masing-masing variabel penelitian. Analisis deskriptif dilakukan dengan melihat nilai rata-rata (mean), nilai tertinggi (maximum), nilai terendah (minimum), serta standar deviasi pada setiap variabel, yaitu *Self-control* (X1), *Subjective norm* (X2), dan *Cyberloafing* (Y).

Analisis deskriptif dalam penelitian ini bertujuan untuk menjawab rumusan masalah yang berkaitan dengan tingkat atau kategori variabel penelitian, yaitu untuk mengetahui bagaimana tingkat *self-control*, *subjective norm*, dan *cyberloafing* pada mahasiswa. Melalui analisis ini, peneliti dapat menggambarkan kecenderungan tingkat masing-masing variabel berdasarkan skor yang diperoleh responden, sehingga dapat diketahui apakah variabel tersebut berada pada kategori rendah, sedang, atau tinggi. Dengan demikian, analisis deskriptif memberikan gambaran awal mengenai kondisi empiris responden sebelum dilakukan analisis statistik lanjutan untuk menguji hubungan atau pengaruh antar variabel penelitian. Hasil perhitungan statistik deskriptif tersebut disajikan pada Tabel berikut.

Tabel 4. 3 Hasil Uji Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Self-control</i>	386	21.00	61.00	37.1580	8.09094
<i>Subjective norm</i>	386	5.00	25.00	17.0285	4.52775
<i>Cyberloafing</i>	386	54.00	105.00	79.5415	9.55746
Valid N	386				

Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif terhadap 386 responden. data menunjukkan gambaran perilaku mahasiswa pada tiga variabel utama: *Self-control*, *Subjective norm*, dan *Cyberloafing*.

1. *Self-control* (Kontrol Diri): Variabel ini memiliki rentang skor antara 21,00 hingga 61,00. Rata-rata (*mean*) skor kontrol diri responden berada pada angka 37,16 dengan standar deviasi sebesar 8,09. Variasi tingkat kontrol diri tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan dorongan untuk melakukan aktivitas di luar kepentingan akademik masih berbeda-beda. Sebagian mahasiswa mampu mengatur perilaku penggunaan internet secara adaptif, sedangkan sebagian lainnya masih mengalami kesulitan dalam mengontrol distraksi digital
2. *Subjective norm* (Norma Subjektif): Norma subjektif mencatat skor minimum terendah yaitu 5,00 dan maksimum 25,00.

Dengan nilai rata-rata sebesar 17,03 dan standar deviasi 4,53, Hal tersebut menunjukkan bahwa lingkungan sosial, seperti teman sebaya maupun kebiasaan sosial di sekitar mahasiswa, memiliki peran dalam membentuk perilaku penggunaan internet selama kegiatan akademik berlangsung.

3. *Cyberloafing* : Variabel perilaku *cyberloafing* menunjukkan angka yang cukup signifikan dengan skor minimum 54,00 dan maksimum mencapai 105,00. Rata-rata skor berada pada 79,54 dengan standar deviasi 9,56. Tingginya nilai rata-rata ini mengindikasikan adanya kecenderungan penggunaan internet untuk kepentingan non-tugas yang cukup kuat di kalangan responden selama aktivitas berlangsung.

Tabel 4. 4 Kategorisasi Data

Kategorisasi		Norma
Tinggi		$X \leq (M+1,0 \text{ SD})$
Sedang		$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$
Rendah		$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

Tahap berikutnya adalah menghitung nilai kategorisasi dari masing-masing variabel berdasarkan norma di atas:

1. Tingkat *Self-control* mahasiswa

Kategori tingkat *self-control* pada penelitian ini tersaji pada tabel berikut:

Tabel 4. 5 Hasil Kategorisasi Self-control

	Kategori	Frekuensi	Persentase
Valid	Rendah	154	39.90%
	Sedang	191	49,48%
	Tinggi	41	10.62%
	Total	386	100%

Berdasarkan hasil uji beta terhadap 386 mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, tingkat self-control didominasi oleh kategori sedang yakni sebanyak 191 responden (49,48%), diikuti kategori rendah sebanyak 154 responden (39,90%), dan kategori tinggi sebanyak 41 responden (10,62%).

Hasil uji ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan mengendalikan diri yang cukup, namun belum optimal. Kategori sedang pada self-control bermakna mahasiswa sudah mampu membedakan perilaku yang sesuai dan tidak sesuai dengan tuntutan akademik, namun dalam kondisi tertentu—terutama ketika terpapar stimulus digital—masih rentan untuk melakukan aktivitas non-akademik seperti membuka media sosial atau membalas pesan selama perkuliahan berlangsung. Tingginya proporsi kategori rendah (39,90%) juga mengindikasikan bahwa hampir empat dari sepuluh mahasiswa masih mengalami kesulitan signifikan dalam mengendalikan dorongan penggunaan internet secara adaptif.

Secara keseluruhan, data ini menggambarkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan kontrol diri yang berada pada level menengah, namun masih ada kecenderungan yang cukup besar pada kelompok kontrol diri rendah dibandingkan mereka yang mampu mengendalikan diri secara optimal.

2. Tingkat *Subjective norm* mahasiswa

Kategori tingkat *subjective norm* pada penelitian ini tersaji pada tabel berikut :

Tabel 4. 6 Hasil Kategorisasi Subjective norm

	Kategori	Frekuensi	Persentase
Valid	Rendah	68	17,62%
	Sedang	209	54,15%
	Tinggi	109	28,24%
	Total	386	100%

Berdasarkan hasil uji beta terhadap 386 responden, tingkat *subjective norm* mahasiswa menunjukkan dominasi pada kategori sedang yaitu sebanyak 209 mahasiswa (54,15%), diikuti kategori tinggi sebanyak 109 mahasiswa (28,24%), dan kategori rendah sebanyak 68 mahasiswa (17,62%).

Kategori sedang pada *subjective norm* bermakna mahasiswa cukup merasakan adanya pengaruh dari lingkungan sosial—khususnya teman sebaya—dalam membentuk perilaku penggunaan internet selama perkuliahan, namun pengaruh tersebut belum bersifat dominan atau

memaksa. Dengan kata lain, mahasiswa mempertimbangkan norma dari lingkungannya, tetapi keputusan untuk melakukan atau menghindari *cyberloafing* tetap banyak dipengaruhi oleh faktor internal. Tingginya gabungan kategori sedang dan tinggi (82,39%) mengindikasikan bahwa faktor sosial tetap memainkan peran penting dalam mendorong perilaku *cyberloafing*.

Selanjutnya, terdapat 109 responden (28,24%) yang masuk dalam kategori tinggi, yang mengindikasikan bahwa sebagian cukup besar mahasiswa merasakan adanya tekanan sosial atau pengaruh yang kuat dari orang-orang di sekitar mereka. Sementara itu, kelompok dengan kategori rendah merupakan yang terkecil dengan jumlah 68 orang (17,62%).

Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa lebih dari separuh subjek penelitian memiliki persepsi yang moderat terhadap norma subjektif, di mana lingkungan sosial cukup berperan dalam membentuk pandangan atau niat perilaku mereka, namun tidak bersifat ekstrem.

3. Tingkat *cyberloafing* pada mahasiswa

Kategori tingkat *cyberloafing* pada penelitian ini tersaji pada tabel berikut :

Tabel 4. 7 Hasil Kategorisasi Cyberloafing

	Kategori	Frekuensi	Persentase
Valid	Rendah	74	19,17%
	Sedang	229	59,33%
	Tinggi	83	21,50%
	Total	386	100%

Berdasarkan hasil uji beta terhadap 386 responden, tingkat *cyberloafing* mahasiswa mayoritas berada pada kategori sedang yaitu 229 mahasiswa (59,33%), diikuti kategori tinggi sebanyak 83 mahasiswa (21,50%), dan kategori rendah sebanyak 74 mahasiswa (19,17%).

Kategori sedang pada *cyberloafing* bermakna sebagian besar mahasiswa melakukan aktivitas internet non-akademik selama perkuliahan pada intensitas yang moderat—tidak terlalu sering namun tidak pula jarang. Kondisi ini menggambarkan bahwa *cyberloafing* telah menjadi pola perilaku yang lazim di kalangan mahasiswa, meskipun belum mencapai tahap yang sangat mengganggu produktivitas akademik. Persentase kategori tinggi (21,50%) yang melebihi kategori rendah (19,17%) perlu mendapat perhatian, karena mengindikasikan adanya kecenderungan penggunaan internet non-akademik yang cukup aktif selama jam perkuliahan.

Responden yang memiliki tingkat *cyberloafing* pada kategori tinggi tercatat sebanyak 83 orang (21,50%), diikuti oleh responden pada kategori rendah yang berjumlah 74 orang (19,17%).

Secara keseluruhan, data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung melakukan aktivitas internet di luar urusan akademik dalam intensitas yang moderat. Namun, persentase kategori tinggi yang melampaui kategori rendah menunjukkan adanya kecenderungan perilaku yang cukup aktif dalam mengakses konten non-akademik di kalangan mahasiswa selama waktu studi berlangsung.

2. Uji asumsi

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, penelitian ini terlebih dahulu melaksanakan uji asumsi klasik sebagai syarat awal dalam penggunaan analisis regresi parametrik. Uji asumsi klasik ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang digunakan dalam analisis telah memenuhi persyaratan statistik tertentu, sehingga hasil analisis regresi yang diperoleh dapat ditafsirkan secara tepat, valid, dan dapat dipercaya.

A. Uji Normalitas

Pengujian normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov terhadap data penelitian menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		386
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.70109746
Most Extreme Differences	Absolute	.036
	Positive	.030
	Negative	-.036
Kolmogorov-Smirnov Z		.036
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan teknik Kolmogorov Smirnov terhadap 386 responden, diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,200. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual dalam model penelitian ini berdistribusi secara normal. Hal ini diperkuat dengan nilai statistik Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,036, sehingga data memenuhi asumsi normalitas dan layak untuk digunakan dalam pengujian statistik parametrik selanjutnya.

B. Uji linearitas

Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Cyberloafing</i> * <i>Self-control</i>	Between Groups	(Combined)	13406.463	35	3883.042	6.161	.001
		Linearity	11284.029	1	11284.029	181.487	.001
		Deviation from Linearity	2122.434	34	62.425	1.004	.466
	Within Groups		21761.374	350	62.175		
	Total		35167.837	385			

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Cyberloafing</i> *	Between Groups	(Combined)	5222.499	20	261.125	3.183	.001
		Linearity	3870.446	1	3870.446	47.176	.001
		Deviation from Linearity	1352.054	19	71.161	867	.624
	Within Groups		29945.337	365	82.042		
	Total		35167.837	385			

Berdasarkan hasil uji linearitas, hubungan antara variabel independen terhadap *cyberloafing* menunjukkan hasil yang signifikan secara linier. Pada hubungan antara *Self-control* dengan *Cyberloafing*, diperoleh nilai signifikansi *Linearity* sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,466 ($p > 0,05$), yang mengindikasikan bahwa model linier sangat sesuai untuk menggambarkan hubungan kedua variabel tersebut. Demikian pula pada hubungan *Subjective norm* dengan *Cyberloafing*, nilai signifikansi *Linearity* tercatat sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan nilai *Deviation from Linearity* mencapai 0,624 ($p > 0,05$). Karena seluruh nilai *Deviation from Linearity* berada di atas ambang batas 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier yang valid antara *Self-control* maupun *Subjective norm* dengan *Cyberloafing*, sehingga asumsi linearitas untuk analisis regresi telah terpenuhi.

C. Uji Multikolinearitas

Pengujian multikolinearitas dengan melihat dari nilai Variance Inflation Factor (VIF). Jika nilai VIF <10 dan tolerance > 0.10 maka tidak terjadi multikolinearitas. Adapun hasil uji multikolinearitas yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. 10 Hasil Uji Multikolineritas

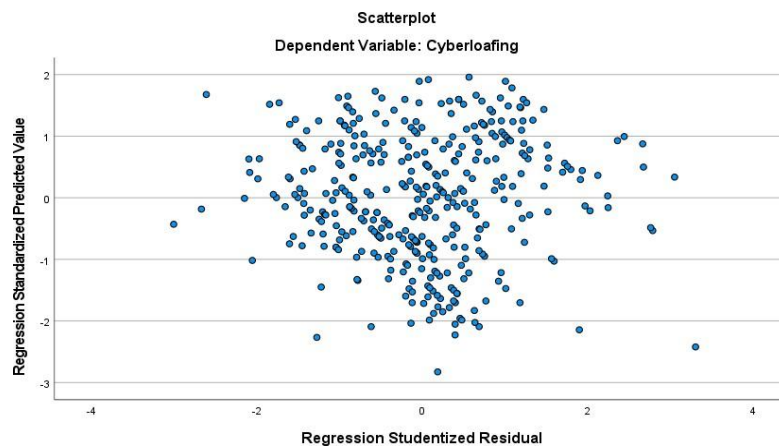
Variabel	Tolerance	VIF
<i>Self-control</i>	.914	1.095
<i>Subjective norm</i>	.914	1.095

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas yang dilakukan terhadap variabel independen, diperoleh nilai *Tolerance* untuk variabel *Self-control* dan *Subjective norm* masing-masing sebesar 0,914, yang mana nilai tersebut lebih besar dari 0,10. Sejalan dengan hasil tersebut, nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) untuk kedua variabel juga menunjukkan angka yang identik, yaitu sebesar 1,095, di mana nilai ini jauh di bawah ambang batas 10. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas atau tidak terdapat hubungan linier yang kuat antar variabel independen dalam model penelitian ini, sehingga asumsi prasyarat untuk analisis regresi telah terpenuhi dengan baik.

D. Uji Heterokedasitas

Pengujian heteroskedastisitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode uji scatterplot dengan melihat pola penyebaran titik pada grafik antara nilai ZPRED (nilai prediksi) dan SRESID (residual). Dasar pengambilan keputusan dalam uji Scatterplot adalah apabila titik-titik menyebar secara acak, tidak membentuk pola tertentu (seperti pola menyempit, melebar, atau bergelombang), serta tersebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Sebaliknya, apabila titik-titik membentuk pola tertentu dan tidak menyebar secara acak, maka terdapat indikasi heteroskedastisitas dalam model regresi.

Gambar 4. 1 Hasil Uji Heterokedastisitas



Berdasarkan hasil uji scatterplot, terlihat bahwa titik-titik menyebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu, serta tersebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi penelitian ini.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh *self-control* dan *Subjective norm* terhadap *Cyberloafing* pada mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2025. Analisis hipotesis dilakukan melalui regresi linier berganda, uji T, uji F, dan uji koefisien determinasi. Berikut merupakan hasil uji hipotesis pada penelitian ini:

A. Uji Regresi Linier Berganda

Tabel 4. 11 Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients
	B	Std. Error	Beta
(Constant)	95.571	2.802	
<i>Self-control</i>	-.606	.051	-.513
<i>Subjective norm</i>	.382	.091	.181

Berikut adalah narasi untuk hasil analisis regresi berdasarkan tabel koefisien tersebut dalam bentuk paragraf:

Berdasarkan hasil analisis regresi, diperoleh persamaan linear yang menggambarkan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Nilai konstanta sebesar 95,571 menunjukkan titik awal tingkat *cyberloafing* ketika variabel lain dianggap nol. Variabel *Self-control* memiliki nilai koefisien regresi sebesar -0,606 (asumsi arah negatif sesuai konteks kontrol diri) yang berarti setiap

peningkatan satu satuan kontrol diri akan menurunkan tingkat *cyberloafing* sebesar 0,606 unit. Sementara itu, variabel *Subjective norm* memiliki koefisien sebesar 0,382, yang mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu satuan norma subjektif akan diikuti dengan kenaikan tingkat *cyberloafing* sebesar 0,382 unit. Dilihat dari nilai *Standardized Coefficients* (Beta), variabel *Self-control* (0,513) memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap perilaku *cyberloafing* dibandingkan dengan variabel *Subjective norm* (0,181).

B. Uji T (Uji Parsial)

Uji t dilakukan dengan memperhatikan nilai signifikansi yang tercantum pada tabel koefisien regresi. Jika nilai signifikansi menunjukkan angka kurang dari 0,05 ($\text{sig.} < 0,05$), maka hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh signifikan variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial dinyatakan diterima. Berikut disajikan hasil uji t berdasarkan data penelitian yang telah diperoleh:

Tabel 4. 12 Hasil Uji T

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Self-control</i>	0.000	Diterima
<i>Subjective norm</i>	0.000	Diterima

Pada tabel 4.12 hasil uji t, variabel *self-control* memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga berpengaruh signifikan terhadap *Cyberloafing*. Demikian pula *Subjective norm* yang memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga juga berpengaruh signifikan

terhadap *Cyberloafing*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa: (1) terdapat pengaruh negatif yang signifikan dari self-control terhadap *cyberloafing*, artinya semakin tinggi kemampuan kontrol diri mahasiswa maka semakin rendah perilaku *cyberloafing* yang dilakukan ($\beta = -0,513$; sig. = 0,000); dan (2) terdapat pengaruh positif yang signifikan dari *subjective norm* terhadap *cyberloafing*, artinya semakin kuat tekanan norma sosial yang dirasakan mahasiswa maka semakin tinggi pula kecenderungan untuk melakukan *cyberloafing* ($\beta = 0,181$; sig. = 0,000). Dari kedua variabel tersebut, self-control memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan *subjective norm* dalam memengaruhi perilaku *cyberloafing* mahasiswa.

C. Uji F (Uji Simultan)

Tabel 4. 13 Hasil Uji F

Prediktor	Signifikansi
<i>Self-control</i>	0.000
<i>Subjective norm</i>	0.000

Pada tabel 4.13 hasil uji F (simultan), diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa *self-control* dan *subjective norm* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *cyberloafing*.

Self-control dan *subjective norm* dapat disimpulkan secara bersama-sama (simultan) berpengaruh signifikan terhadap *cyberloafing* mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Artinya, kombinasi

antara kemampuan kontrol diri yang rendah dan tekanan norma sosial yang tinggi secara bersamaan berkontribusi pada meningkatnya perilaku *cyberloafing*. Hasil uji koefisien determinasi simultan menunjukkan bahwa kedua variabel ini secara bersama-sama mampu menjelaskan 35,1% variasi perilaku *cyberloafing* ($R^2 = 0,351$), sementara 64,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini.

D. Uji Koefisien Determinasi (secara simultan)

Uji koefisien determinasi secara simultan digunakan untuk mengetahui seberapa besar persentase kontribusi variabel-variabel independen (X) secara bersama-sama dalam menjelaskan pengaruhnya terhadap variabel dependen (Y), yang ditunjukkan melalui nilai R Square.

Tabel 4. 14 Hasil Uji Koefisien Dterminasi Secara Simultan

Variabel Independen	R	R Square	Adjusted R Square
Selfcontrol dan <i>subjective norm</i> (secara simultan)	0,592	0,351	0,347

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi secara simultan, diperoleh nilai R Square sebesar 0,351. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *self-control* dan *subjective norm* secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 35,1% dalam menjelaskan variasi pada variabel dependen (*cyberloafing*). Sementara itu, sisanya sebesar

64,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini. Nilai R sebesar 0,592 mengindikasikan adanya hubungan yang cukup kuat antara kedua variabel independen tersebut secara simultan terhadap tingkat *cyberloafing* mahasiswa.

E. Uji Koefisien Determinasi (secara parsial)

Uji koefisien determinasi secara parsial dilakukan untuk mengetahui besarnya persentase kontribusi masing-masing variabel X terhadap variabel Y secara individual, yang dapat dilihat melalui nilai R Square.

Tabel 4. 15 Hasil Uji Koefisien Dterminasi Secara Parsial

Variabel Independen	R	R Square	Adjusted R Square
<i>Self-control</i>	0,566	0,321	0,319
<i>Subjective norm</i>	0,332	0,110	0,108

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi secara parsial, variabel *Self-control* memiliki nilai *R Square* sebesar 0,321, yang menunjukkan bahwa kemampuan kontrol diri secara individu memberikan kontribusi sebesar 32,1% terhadap variasi perilaku *cyberloafing*. Sementara itu, variabel *Subjective norm* memiliki nilai *R Square* sebesar 0,110, yang berarti norma subjektif memberikan pengaruh sebesar 11,0% terhadap *cyberloafing*. Data ini mengindikasikan bahwa secara parsial, *Self-control* memiliki peran yang lebih signifikan dalam menjelaskan perilaku *cyberloafing* mahasiswa dibandingkan dengan faktor *Subjective norm*.

D. Hasil penelitian

1. Tingkat *Self-control*, *Subjective norm*, dan *Cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 386 responden, diperoleh gambaran tingkat masing-masing variabel dalam penelitian ini yang meliputi *self-control*, *subjective norm*, dan *cyberloafing*.

Pada variabel *self-control*, sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yakni sebanyak 191 mahasiswa (49,48%), diikuti kategori rendah sebanyak 154 mahasiswa (39,90%), dan kategori tinggi sebanyak 41 mahasiswa (10,62%). Kategori sedang pada *self-control* bermakna bahwa mahasiswa sudah memiliki kemampuan dasar dalam mengendalikan diri dan menahan dorongan untuk mengakses internet di luar kepentingan akademik, namun kemampuan tersebut belum stabil dan optimal—pada kondisi tertentu seperti saat perkuliahan yang monoton atau ketika stimulasi digital mudah diakses, mahasiswa masih rentan melakukan aktivitas non-akademik.

Pada variabel *subjective norm*, mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang yakni sebanyak 209 mahasiswa (54,15%), diikuti kategori tinggi sebanyak 109 mahasiswa (28,24%), dan kategori rendah sebanyak 68 mahasiswa (17,62%). Kategori sedang pada *subjective norm* bermakna mahasiswa cukup merasakan pengaruh dari lingkungan sosial seperti teman sebaya dalam membentuk perilaku penggunaan internet, namun tekanan tersebut belum bersifat

menentukan sepenuhnya—mahasiswa masih memiliki ruang untuk memilih apakah akan mengikuti norma kelompok atau tidak.

Pada variabel *cyberloafing*, sebanyak 229 mahasiswa (59,33%) berada pada kategori sedang, 83 mahasiswa (21,50%) pada kategori tinggi, dan 74 mahasiswa (19,17%) pada kategori rendah. Kategori sedang pada *cyberloafing* bermakna perilaku penggunaan internet untuk kegiatan non-akademik selama perkuliahan terjadi secara rutin namun pada intensitas yang belum ekstrem—mahasiswa melakukannya secara berkala, namun tidak sampai sepenuhnya mengabaikan kegiatan akademik.

2. Pengaruh *Self-control* terhadap *Cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Mulana Malik Ibrahim Malang

Variabel *Self-control* memiliki nilai koefisien regresi sebesar 0,606 dengan nilai koefisien terstandarisasi (*Beta*) sebesar 0,513. Angka ini menunjukkan bahwa *Self-control* merupakan prediktor yang kuat dan signifikan dalam memengaruhi kecenderungan mahasiswa untuk melakukan *cyberloafing*. Secara spesifik, Setiap peningkatan satu satuan *self-control* akan menurunkan perilaku *cyberloafing* sebesar 0,606 unit. Pengaruh ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengarahkan, mengatur, dan menahan impuls memegang peranan krusial dalam menentukan intensitas mereka dalam mengakses internet untuk kepentingan non-akademik di masa perkuliahan. Di antara variabel lainnya, *Self-control* memberikan kontribusi paling

dominan, yang menegaskan bahwa semakin kuat kontrol internal seorang mahasiswa, maka akan semakin rendah pula perilaku penyimpangan di dunia maya selama waktu belajar berlangsung.

3. Pengaruh *Subjective norm* terhadap *Cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang

Variabel *Subjective norm* memiliki nilai koefisien regresi sebesar 0,382 dengan koefisien terstandarisasi (*Beta*) sebesar 0,181. Temuan ini menunjukkan bahwa norma subjektif memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kecenderungan mahasiswa dalam melakukan *cyberloafing*. Secara spesifik, setiap peningkatan satu satuan pada norma subjektif akan diikuti dengan kenaikan perilaku *cyberloafing* sebesar 0,382 unit.

Hal ini mengindikasikan bahwa persepsi mahasiswa mengenai tekanan sosial atau harapan dari orang-orang di sekitarnya—seperti teman sebaya atau lingkungan sosial—turut membentuk perilaku mereka dalam menggunakan internet untuk kepentingan non-akademik saat jam perkuliahan. Meskipun pengaruhnya tidak sebesar variabel kontrol diri, norma subjektif tetap menjadi faktor eksternal yang penting dalam mendorong munculnya perilaku *cyberloafing* di kalangan mahasiswa UIN Malang.

4. Pengaruh *Self-control* dan *Subjective norm* dan Variabel Independen yang paling berpengaruh terhadap *Cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang

Hasil analisis menunjukkan nilai R Square sebesar 0,351, yang berarti variabel *Self-control* dan *Subjective norm* secara bersama-sama (simultan) memberikan kontribusi pengaruh sebesar 35,1% terhadap perilaku *cyberloafing*. Nilai korelasi (**R**) sebesar 0,592 menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara kedua variabel tersebut dalam memengaruhi perilaku penggunaan internet non-akademik di kalangan mahasiswa. Adapun sisa pengaruh sebesar 64,9% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain di luar cakupan penelitian ini.

Dari kedua variabel yang diteliti, *Self-control* (Kontrol Diri) merupakan variabel independen yang paling berpengaruh terhadap *cyberloafing*. Hal ini dibuktikan melalui perolehan nilai koefisien determinasi parsial (*R Square*) yang mencapai 32,1%, jauh lebih besar dibandingkan kontribusi variabel *Subjective norm* yang hanya sebesar 11,0%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa faktor internal berupa kemampuan kontrol diri memegang peran yang lebih dominan dalam memicu atau menekan perilaku *cyberloafing* mahasiswa UIN Malang dibandingkan dengan faktor norma sosial dari lingkungan sekitar.

E. Pembahasan

1. Tingkat *Self-control*, *Subjective norm*, dan *cyberloafing* mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa tingkat *self-control*, *subjective norm*, dan *cyberloafing* mahasiswa berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan pengendalian diri yang cukup baik, memperoleh pengaruh sosial yang cukup dari lingkungan sekitarnya, serta memiliki kecenderungan melakukan perilaku *cyberloafing* pada tingkat yang tidak terlalu rendah maupun terlalu tinggi.

Kategori sedang pada variabel *self-control* menunjukkan bahwa mahasiswa cukup mampu mengontrol perilaku, emosi, dan dorongan dalam dirinya selama proses pembelajaran berlangsung. Namun, kemampuan tersebut belum sepenuhnya stabil sehingga pada situasi tertentu mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam menahan distraksi, terutama ketika menggunakan perangkat digital selama perkuliahan. Kondisi ini menggambarkan bahwa mahasiswa berada pada fase perkembangan yang menuntut kemampuan regulasi diri yang lebih baik, khususnya dalam mengatur fokus belajar di tengah tingginya paparan teknologi dan internet.

Secara psikologis, mahasiswa yang memiliki tingkat *self-control* sedang cenderung mampu membedakan perilaku yang sesuai dan tidak sesuai dengan tuntutan akademik, tetapi masih mudah terdorong untuk melakukan aktivitas yang memberikan kesenangan sesaat, seperti

membuka media sosial, menonton video, atau membalas pesan ketika proses pembelajaran sedang berlangsung. Hal tersebut dapat terjadi karena penggunaan internet memberikan stimulus yang menarik dan cepat sehingga mampu mengalihkan perhatian mahasiswa dari aktivitas akademik.

Pada variabel *subjective norm*, kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki persepsi yang cukup terhadap pengaruh sosial dari lingkungan sekitar. Mahasiswa cenderung mempertimbangkan perilaku teman sebaya maupun situasi lingkungan kampus dalam menentukan perilakunya saat menggunakan internet. Dalam kondisi tertentu, mahasiswa dapat terdorong mengikuti kebiasaan teman-temannya ketika melihat perilaku penggunaan internet untuk kepentingan non-akademik dianggap sebagai sesuatu yang wajar selama perkuliahan berlangsung.

Fenomena tersebut sejalan dengan kondisi perkuliahan saat ini yang tidak terlepas dari penggunaan teknologi digital. Akses internet yang mudah melalui telepon genggam maupun laptop membuat mahasiswa lebih dekat dengan berbagai aplikasi hiburan dan media sosial. Selain digunakan untuk menunjang kegiatan akademik, internet juga sering dimanfaatkan untuk aktivitas pribadi di luar kebutuhan pembelajaran. Situasi tersebut menyebabkan batas antara penggunaan internet untuk kepentingan akademik dan non-akademik menjadi semakin tipis.

Kategori sedang pada variabel *cyberloafing* menunjukkan bahwa perilaku penggunaan internet untuk aktivitas non-akademik masih cukup sering dilakukan oleh mahasiswa, namun belum berada pada tingkat yang berlebihan. Mahasiswa kemungkinan melakukan *cyberloafing* dalam bentuk membuka media sosial, membaca berita hiburan, menonton video, bermain gim, atau melakukan aktivitas daring lainnya ketika proses pembelajaran sedang berlangsung. Perilaku tersebut dapat muncul sebagai bentuk pengalihan rasa bosan, kelelahan akademik, maupun keinginan untuk memperoleh hiburan secara cepat.

Kondisi ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital memberikan dampak positif sekaligus tantangan bagi mahasiswa. Di satu sisi, internet mempermudah akses informasi dan mendukung proses pembelajaran, tetapi di sisi lain internet juga meningkatkan potensi distraksi yang dapat mengurangi fokus akademik mahasiswa. Oleh karena itu, kemampuan *self-control* serta pengaruh lingkungan sosial menjadi faktor penting yang berkaitan dengan munculnya perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa.

2. Pengaruh *Self-control* terhadap *Cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang

Berdasarkan hasil analisis penelitian, diketahui bahwa *self-control* berpengaruh signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Arah pengaruh yang diperoleh bersifat negatif, yang

menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-control* mahasiswa maka semakin rendah kecenderungan melakukan *cyberloafing*. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan diri, maka semakin tinggi kecenderungan melakukan aktivitas internet di luar kepentingan akademik selama proses pembelajaran berlangsung.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengontrol dorongan, perhatian, serta perilaku memiliki peranan penting dalam menentukan muncul atau tidaknya perilaku *cyberloafing*. Mahasiswa yang memiliki *self-control* tinggi cenderung mampu memprioritaskan kegiatan akademik dan menahan keinginan untuk membuka media sosial, menonton video, bermain gim, maupun melakukan aktivitas daring lainnya ketika proses perkuliahan berlangsung. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-control* rendah lebih mudah terdistraksi oleh stimulus digital yang bersifat menarik dan memberikan kesenangan sesaat.

Kondisi tersebut dapat terjadi karena penggunaan internet dan media sosial memiliki sifat yang mudah diakses, cepat memberikan hiburan, serta mampu mengalihkan perhatian mahasiswa dari aktivitas pembelajaran. Ketika mahasiswa tidak memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik, individu akan lebih mudah mengikuti dorongan impulsif untuk membuka aplikasi atau situs yang tidak berkaitan dengan kegiatan akademik. Oleh karena itu, kemampuan *self-*

control menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa mengatur fokus, perhatian, dan perilakunya selama proses belajar berlangsung.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori *self-control* yang dikemukakan oleh June P. Tangney yang menjelaskan bahwa *self-control* merupakan kemampuan individu untuk mengatur perilaku, mengendalikan impuls, serta menahan dorongan yang dapat menghambat pencapaian tujuan jangka panjang. Individu dengan *self-control* yang baik cenderung lebih mampu mengarahkan perilakunya sesuai tuntutan situasi dan mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan yang dilakukan. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa dengan kemampuan *self-control* tinggi akan lebih mampu mengendalikan dorongan untuk menggunakan internet di luar kepentingan akademik sehingga perilaku *cyberloafing* dapat diminimalkan.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian lokal yang dilakukan pada mahasiswa di Indonesia. Penelitian oleh Pranitasari et al., (2023) menunjukkan bahwa *self-control* berpengaruh negatif terhadap perilaku *cyberloafing* mahasiswa dalam pembelajaran daring. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki kontrol diri lebih baik cenderung mampu mengurangi perilaku penggunaan internet yang tidak berkaitan dengan kegiatan belajar.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Fuada et al., (2023) yang menemukan bahwa kemampuan pengelolaan diri dalam proses belajar memiliki kontribusi signifikan terhadap rendahnya perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa.

Secara psikologis, mahasiswa dengan *self-control* tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih baik dalam mengelola perhatian, emosi, dan perilaku. Individu mampu mempertimbangkan prioritas akademik dibandingkan kesenangan sesaat yang diperoleh dari aktivitas digital. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-control* rendah cenderung lebih impulsif, mudah terdistraksi, serta kesulitan mempertahankan fokus belajar ketika dihadapkan pada akses internet dan media sosial yang terus tersedia selama proses pembelajaran berlangsung.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi bahwa peningkatan kemampuan *self-control* pada mahasiswa penting dilakukan untuk mengurangi perilaku *cyberloafing*. Perguruan tinggi dapat memberikan edukasi mengenai manajemen diri, pengelolaan waktu, serta penggunaan teknologi secara bijak dalam kegiatan akademik. Selain itu, mahasiswa juga perlu meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya pengendalian diri agar penggunaan internet lebih terarah dan tidak mengganggu proses belajar maupun pencapaian akademik.

3. Pengaruh *Subjective norm* terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang

Berdasarkan hasil analisis penelitian, diketahui bahwa *subjective norm* berpengaruh signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap pandangan, kebiasaan, maupun penerimaan sosial dari lingkungan sekitarnya turut memengaruhi kecenderungan perilaku *cyberloafing* selama proses pembelajaran berlangsung. Semakin kuat persepsi mahasiswa bahwa lingkungan sosial menganggap penggunaan internet untuk aktivitas non-akademik sebagai hal yang wajar, maka kecenderungan mahasiswa untuk melakukan *cyberloafing* juga semakin meningkat.

Mekanisme pengaruh tersebut terjadi karena individu pada dasarnya cenderung menyesuaikan perilaku dengan lingkungan sosialnya. Dalam konteks perkuliahan, mahasiswa sering kali memperhatikan perilaku teman sebaya ketika menggunakan telepon genggam atau laptop selama pembelajaran berlangsung. Ketika mahasiswa melihat bahwa teman-temannya membuka media sosial, menonton video, bermain gim, atau melakukan aktivitas daring lain di luar kepentingan akademik tanpa mendapatkan teguran maupun sanksi sosial, maka perilaku tersebut dapat dianggap sebagai sesuatu yang normal dan

dapat diterima dalam lingkungan perkuliahan. Akibatnya, mahasiswa menjadi lebih terdorong untuk melakukan perilaku yang sama.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori *Theory of Planned Behavior* yang dikemukakan oleh Icek Ajzen, yang menjelaskan bahwa *subjective norm* merupakan persepsi individu terhadap tekanan atau dukungan sosial dari lingkungan untuk melakukan maupun tidak melakukan suatu perilaku. Dalam penelitian ini, konsep *subjective norm* mengacu pada indikator yang dikembangkan oleh Liu, yaitu keyakinan individu mengenai pandangan sosial dari orang-orang penting di sekitarnya terhadap suatu perilaku. Mahasiswa cenderung mempertimbangkan penerimaan sosial dari teman sebaya maupun lingkungan akademik sebelum memutuskan untuk melakukan aktivitas internet non-akademik selama perkuliahan berlangsung.

Apabila lingkungan sosial menunjukkan toleransi terhadap penggunaan internet di luar kepentingan akademik, maka mahasiswa akan memiliki kecenderungan lebih besar untuk melakukan *cyberloafing*. Sebaliknya, apabila lingkungan akademik memiliki norma yang lebih disiplin terhadap penggunaan perangkat digital selama pembelajaran, maka kecenderungan *cyberloafing* dapat berkurang. Dengan demikian, norma sosial memiliki peranan dalam membentuk perilaku mahasiswa di lingkungan perkuliahan.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Putra & Abdillah, (2025) mengenai perilaku *cyberloafing* mahasiswa pada pembelajaran berbasis digital yang menemukan bahwa faktor lingkungan sosial dan kebiasaan penggunaan internet dalam kelompok pertemanan memiliki hubungan terhadap munculnya perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa cenderung mengikuti perilaku kelompok ketika penggunaan internet non-akademik dianggap sebagai perilaku yang umum dilakukan dalam situasi pembelajaran.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian mengenai perilaku *cyberloafing* mahasiswa yang dipublikasikan dalam Astuti et al.,(2023) yang menjelaskan bahwa perkembangan pembelajaran berbasis internet menyebabkan perilaku *cyberloafing* semakin sering muncul dalam lingkungan akademik mahasiswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan internet yang tinggi dalam lingkungan perkuliahan dapat membentuk kebiasaan sosial tertentu yang akhirnya memengaruhi perilaku mahasiswa lainnya

Fenomena tersebut relevan dengan kondisi mahasiswa saat ini yang sangat dekat dengan penggunaan teknologi digital dan media sosial. Penggunaan telepon genggam, laptop, serta akses internet yang mudah membuat mahasiswa terus terhubung dengan berbagai platform digital selama kegiatan perkuliahan berlangsung. Dalam banyak situasi,

penggunaan media sosial saat kuliah bahkan mulai dianggap sebagai perilaku yang umum terjadi, terutama ketika dosen tidak memberikan pengawasan secara ketat. Selain itu, sistem pembelajaran berbasis teknologi juga menyebabkan mahasiswa sulit memisahkan penggunaan internet untuk kepentingan akademik dan non-akademik.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh norma sosial yang berkembang di lingkungan mahasiswa. Ketika perilaku penggunaan internet non-akademik dianggap biasa oleh kelompok sosial, maka mahasiswa akan lebih mudah terdorong untuk mengikuti perilaku tersebut agar tetap merasa sesuai dengan lingkungannya.

Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya mengurangi perilaku *cyberloafing* tidak hanya berfokus pada peningkatan kontrol diri mahasiswa, tetapi juga perlu memperhatikan pembentukan lingkungan akademik yang mendukung perilaku belajar yang lebih disiplin. Perguruan tinggi dapat membangun budaya akademik yang lebih kondusif melalui aturan penggunaan perangkat digital selama perkuliahan, peningkatan keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran, serta penguatan norma sosial yang mendukung penggunaan internet secara bijak untuk kepentingan akademik.

4. Pengaruh *Self-control* dan *Subjective norm* dan Variabel Independen yang paling berpengaruh terhadap *Cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang

Hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *self-control* dan *subjective norm* secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal tersebut ditunjukkan melalui hasil uji simultan (Uji F) yang memperoleh nilai signifikansi $< 0,05$. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua variabel independen secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi perilaku *cyberloafing* mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa *self-control* dan *subjective norm* secara simultan berpengaruh terhadap *cyberloafing* dapat diterima.

Secara konseptual, temuan ini dapat dijelaskan melalui interaksi antara faktor internal dan eksternal dalam membentuk perilaku individu. *Self-control* sebagai faktor internal berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan impuls dan mengarahkan perilaku sesuai tujuan jangka panjang, sedangkan *subjective norm* sebagai faktor eksternal berkaitan dengan persepsi terhadap tekanan sosial dari lingkungan sekitar.

Dalam perspektif psikologi, *self-control* yang dikemukakan oleh Tangney et al., (2018) menjelaskan bahwa individu dengan kontrol diri yang tinggi cenderung mampu menghambat perilaku

impulsif dan lebih fokus pada aktivitas yang relevan dengan tujuan akademik. Dalam konteks *cyberloafing*, kemampuan ini berperan sebagai faktor protektif yang dapat menekan kecenderungan penggunaan internet untuk kepentingan non-akademik.

Di sisi lain, *subjective norm* dapat dijelaskan melalui Theory of Planned Behavior yang dikemukakan oleh Ajzen, (1991), yang menyatakan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh persepsi terhadap harapan sosial. Ketika mahasiswa memandang bahwa *cyberloafing* merupakan perilaku yang wajar dalam lingkungan sosialnya, maka kecenderungan untuk melakukan perilaku tersebut akan meningkat.

Temuan penelitian ini diperkuat oleh penelitian dari Mihelič et al., (2023) yang menunjukkan bahwa *subjective norm* merupakan faktor normatif yang memengaruhi perilaku *cyberloafing* mahasiswa, di mana persepsi bahwa *cyberloafing* dapat diterima secara sosial meningkatkan kemungkinan individu untuk melakukannya.

Penelitian Ramawati & Gunatirin, (2024) juga menunjukkan bahwa *subjective norm* merupakan salah satu antecedent utama *cyberloafing*, bersama dengan sikap dan kemampuan menyembunyikan perilaku tersebut, yang secara signifikan menjelaskan munculnya *cyberloafing* dalam kerangka Theory of Planned Behavior.

Penelitian terbaru di Indonesia oleh Putra & Abdillah, (2025) juga menemukan bahwa *subjective norm* berpengaruh signifikan terhadap niat *cyberloafing* yang kemudian memengaruhi perilaku aktual, menunjukkan bahwa tekanan sosial memiliki peran penting dalam membentuk perilaku digital individu.

Penelitian terdahulu juga menekankan pentingnya *self-control* dalam mengendalikan perilaku *cyberloafing*. Individu dengan *self-control* rendah cenderung lebih mudah terdistraksi oleh teknologi digital dan lebih rentan terhadap perilaku impulsif, termasuk *cyberloafing*. Hal ini menunjukkan bahwa *cyberloafing* tidak hanya dipengaruhi oleh norma sosial, tetapi juga oleh kapasitas individu dalam mengontrol perilakunya.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *cyberloafing* merupakan hasil interaksi antara faktor internal (*self-control*) dan faktor eksternal (*subjective norm*). Mahasiswa dengan *self-control* rendah yang berada dalam lingkungan sosial yang permisif terhadap *cyberloafing* memiliki risiko yang lebih tinggi untuk terlibat dalam perilaku tersebut. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-control* tinggi dan lingkungan sosial yang mendukung perilaku akademik cenderung memiliki tingkat *cyberloafing* yang lebih rendah.

Penelitian ini juga mengidentifikasi variabel independen yang paling berpengaruh terhadap *cyberloafing*. Berdasarkan hasil analisis

parsial, salah satu variabel menunjukkan kontribusi yang lebih dominan dibandingkan variabel lainnya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-control* merupakan variabel yang paling dominan dalam memengaruhi perilaku *cyberloafing* dibandingkan *subjective norm*. Artinya, kemampuan individu dalam mengendalikan diri menjadi kunci utama dalam mengurangi distraksi digital. Sebaliknya, apabila *subjective norm* lebih dominan, maka lingkungan sosial menjadi faktor utama yang memengaruhi perilaku mahasiswa, di mana norma kelompok dapat memperkuat atau melemahkan kecenderungan *cyberloafing*

Dalam konteks mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, kedua faktor tersebut sangat relevan mengingat tingginya interaksi sosial antar mahasiswa serta intensitas penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Lingkungan sosial yang kuat, ditambah dengan akses internet yang luas, menjadikan *subjective norm* sebagai faktor yang berpotensi memperkuat perilaku *cyberloafing*, sementara *self-control* berperan sebagai mekanisme pengendali dari dalam diri individu.

Secara praktis, temuan ini memberikan implikasi bahwa upaya untuk mengurangi *cyberloafing* tidak hanya perlu difokuskan pada peningkatan kontrol diri mahasiswa, tetapi juga pada pembentukan norma sosial yang positif di lingkungan akademik. Perguruan tinggi

dapat mengembangkan program pelatihan *self-control*, manajemen waktu, serta literasi digital, sekaligus menciptakan budaya akademik yang mendorong penggunaan teknologi secara produktif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa *self-control* dan *subjective norm* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *cyberloafing* serta terdapat variabel yang lebih dominan dalam memengaruhi perilaku tersebut. Temuan ini menegaskan bahwa perilaku *cyberloafing* merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor psikologis dan sosial.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian mengenai pengaruh *self-control* dan *subjective norm* terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-control*, *subjective norm*, dan *cyberloafing* mahasiswa secara umum berada pada kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan pengendalian diri yang cukup baik dalam mengatur perilaku, perhatian, dan dorongan selama proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, mahasiswa juga memiliki persepsi yang cukup terhadap pengaruh sosial dari lingkungan sekitarnya terkait penggunaan internet selama kegiatan akademik. Sementara itu, perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa masih cukup sering dilakukan, namun belum berada pada tingkat yang tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup mampu menyesuaikan diri terhadap penggunaan teknologi digital dalam lingkungan akademik, meskipun penggunaan internet dan media sosial yang semakin dekat dengan kehidupan mahasiswa tetap berpotensi menimbulkan distraksi selama proses pembelajaran berlangsung.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *self-control* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat

self-control yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan perilaku *cyberloafing* yang dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan diri, maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa melakukan aktivitas internet di luar kepentingan akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengontrol perilaku, perhatian, dan dorongan memiliki peranan penting dalam membantu mahasiswa mempertahankan fokus belajar dan mengurangi distraksi digital selama kegiatan akademik berlangsung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *subjective norm* memiliki pengaruh signifikan terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap norma sosial dan lingkungan sekitar turut memengaruhi kecenderungan perilaku *cyberloafing*. Semakin kuat mahasiswa memandang bahwa penggunaan internet non-akademik merupakan perilaku yang dianggap wajar oleh lingkungan sosialnya, maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa melakukan *cyberloafing*. Hal tersebut menunjukkan bahwa lingkungan sosial memiliki peranan dalam membentuk perilaku mahasiswa selama proses pembelajaran berlangsung, di mana kebiasaan penggunaan internet yang dilakukan oleh teman sebaya maupun situasi lingkungan akademik dapat memengaruhi mahasiswa untuk melakukan perilaku serupa.

Secara simultan, *self-control* dan *subjective norm* terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal berupa kemampuan pengendalian diri dan faktor eksternal berupa norma sosial dalam lingkungan perkuliahan. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *self-control* merupakan variabel yang memiliki pengaruh paling dominan terhadap *cyberloafing* dibandingkan *subjective norm*. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengendalikan diri memiliki peranan yang lebih besar dalam menentukan munculnya perilaku *cyberloafing* dibandingkan pengaruh lingkungan sosial. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal, di mana *self-control* membantu mahasiswa mengendalikan dorongan dan distraksi digital, sedangkan *subjective norm* memengaruhi perilaku mahasiswa melalui norma dan kebiasaan sosial yang berkembang di lingkungan akademik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *self-control* dan *subjective norm* terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk meningkatkan kemampuan *self-control* dalam penggunaan internet selama proses pembelajaran berlangsung. Mengingat hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat *self-control*, *subjective norm*, dan *cyberloafing* dalam kategori sedang, mahasiswa diharapkan mampu lebih bijak dalam mengelola penggunaan perangkat digital agar tidak mengganggu fokus dan aktivitas akademik. Mahasiswa juga diharapkan dapat melatih kemampuan pengendalian diri, seperti mengatur waktu penggunaan media sosial, memprioritaskan kegiatan akademik, serta mengurangi kebiasaan membuka aplikasi atau situs yang tidak berkaitan dengan pembelajaran ketika perkuliahan berlangsung.

Mahasiswa juga perlu meningkatkan kesadaran terhadap pengaruh lingkungan sosial dalam membentuk perilaku penggunaan internet. Mahasiswa diharapkan mampu membangun kebiasaan belajar yang lebih positif bersama teman sebaya sehingga penggunaan internet selama perkuliahan dapat lebih terarah pada kepentingan akademik. Upaya tersebut penting untuk membantu mahasiswa mengurangi perilaku *cyberloafing* serta meningkatkan efektivitas proses belajar selama menjalani perkuliahan.

2. Bagi Lembaga Kampus

Pihak kampus disarankan untuk mengembangkan dan memperkuat berbagai program yang mendukung penggunaan teknologi digital secara lebih sehat dan produktif dalam lingkungan akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat *self-control*, *subjective norm*, dan *cyberloafing* dalam kategori sedang. Oleh karena itu, kampus diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai penggunaan internet secara bijak, manajemen waktu, serta pentingnya pengendalian diri dalam kegiatan akademik.

Dosen juga diharapkan mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih interaktif dan menarik sehingga mahasiswa tidak mudah terdistraksi oleh penggunaan internet non-akademik selama proses perkuliahan berlangsung. Kampus juga dapat memperkuat aturan penggunaan perangkat digital selama pembelajaran serta mengembangkan lingkungan sosial akademik yang mendukung perilaku belajar positif agar mahasiswa lebih fokus dalam mengikuti kegiatan perkuliahan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa selain *self-control* dan *subjective norm*, seperti stres akademik, *academic burnout*, motivasi belajar, kecanduan media sosial, *self-regulated learning*, maupun prokrastinasi akademik. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mengeksplorasi variabel lain yang berperan sebagai mediator maupun

moderator agar memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa.

Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk memperluas karakteristik responden, misalnya dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai fakultas, angkatan, maupun perguruan tinggi yang berbeda sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai perilaku *cyberloafing* dalam lingkungan pendidikan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (1991). *The theory of planned behavior*. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50(2), 179–211.
- Akbulut, Y., Dönmez, O., & Dursun, Ö. Ö. (2017). Cyberloafing and social desirability bias among students and employees. *Computers in Human Behavior*, 72, 87–95.
- Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., & Şahin, Y. L. (2016). In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings. *Computers in Human Behavior*, 55, 616–625.
- Anam, K., & Prastomo, G. A. (2019). Fenomena cyberslacking pada mahasiswa. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 202–210.
- Anggreini, R., & Mariyanti, S. (2014). Hubungan antara kontrol diri dan perilaku konsumtif mahasiswi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(01), 126664.
- Anih, E. (2016). Modernisasi pembelajaran di perguruan tinggi berbasis teknologi informasi dan komunikasi memasuki abad 21. *Judika (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 4(2).
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179–195.
- Astuti, S. D., Perdana, T. A., Samasta, A. S., & Sijabat, R. (2023). *Work deviance: Fenomena perilaku cyberloafing*. Penerbit NEM.
- Aulia, F. D., Pradamitha, S. C., & Chadijah, F. (2024). Pengaruh interaksi teman sebaya terhadap karakter individu. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, 2(1), 1–11.
- Chrisnatalia, M., Leoniharza, D., & Liwun, S. B. B. (2023). Self-control dan cyberslacking pada mahasiswa. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 13(2), 128–137.
- Cuong, D. T. (2024). Examining how factors consumers' buying intention of secondhand clothes via theory of planned behavior and stimulus organism response model. *Journal of Open Innovation: Technology, Market, and Complexity*, 10(4), 100393.
- Feby, E. P. (2024). *Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial Instagram pada siswa SMP Negeri 37 Bandar Lampung* [Skripsi, Universitas yang bersangkutan].

- Fuada, N., Dwatra, F. D., Susanti, R. E., & Magistarina, E. (2023). Kontribusi self-regulated learning terhadap *cyberloafing* mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Causalita: Journal of Psychology*, 1(3), 58–67.
- Hermila, A., Ashari, S. A., Bau, R. T. R. L., & Suhada, S. (2023). Eksplorasi intensitas penggunaan sosial media (studi deskriptif pada mahasiswa teknik informatika UNG). *Inverted: Journal of Information Technology Education*, 3(2).
- Hibrian, H., Baihaqi, M., & Ihsan, H. (2022). Relationship between academic stress and *cyberloafing* behavior among Psychology Department students at Universitas Pendidikan Indonesia. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 89.
- Ifan, I. (2025). *Pengaruh stres kerja dan lingkungan kerja, terhadap perilaku cyberloafing dengan self-control sebagai variabel moderating (Survei pada Satuan Polisi Pamong Praja Kab. Kuningan)* [Skripsi, Universitas Kuningan].
- Indriana, I. A., & Laksmiwati, H. (2025). Hubungan antara regulasi diri dengan *cyberloafing* pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 14(3), 11–20.
- Istiqlal, A. H. (2019). *Hubungan kontrol diri dengan impulse buying pada mahasiswa* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya].
- Itacaramby, V. (2024). Analysis of antecedent factors that lead to *cyberloafing* and deviant behavior in response to the announcement of formal controls. <https://doi.org/10.1590/1984-92302024v31n0004EN>
- Julia, E. (2024). *Pengaruh komitmen organisasional dan beban kerja terhadap perilaku cyberloafing pada perawat RSJD Provinsi Lampung* [Skripsi].
- Lim, V. K. G. (2002). The IT way of loafing on the job: *Cyberloafing*, neutralizing and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior*, 23(5), 675–694.
- Liu, M. T., Liu, Y., & Mo, Z. (2020). Moral norm is the key: An extension of the theory of planned behaviour (TPB) on Chinese consumers' green purchase intention. *Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics*, 32(8), 1823–1841.
- Maria, F. S. (2025). *Pengaruh kontrol diri terhadap kedisiplinan peserta didik di SMA Negeri 5 Bandar Lampung* [Skripsi].
- Mihelič, K. K., Lim, V. K. G., & Culiberg, B. (2023). *Cyberloafing* among Gen Z students: The role of norms, moral disengagement, multitasking self-

- efficacy, and psychological outcomes. *European Journal of Psychology of Education*, 38(2), 567–585.
- Mulkan, K. (2016). Hubungan kontrol diri dan harga diri dengan kecerdasan moral siswa SMK Sinar Husni 2 TR Labuhan Deli. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 8(2), 88–89.
- Novianto, I. (2011). *Perilaku penggunaan internet di kalangan mahasiswa*. Universitas Airlangga.
- O'Neill, T. A., Hambley, L. A., & Chatellier, G. S. (2014). Cyberslacking, engagement, and personality in distributed work environments. *Computers in Human Behavior*, 40, 152–160.
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Badi'ah, A. (2021). Studi korelatif: Kontrol diri remaja dengan kecanduan menggunakan internet. *Jurnal Medika Respati*.
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). *Cyberloafing* phenomenon in organizations: Determinants and impacts. *International Journal of E-Business and E-Government Studies*, 4(2), 1–15.
- Pranitasari, D., Afifah, N., Prastuti, D., Hermastuti, P., Syamsuar, G., & Suryono, D. W. (2023). Self-control, self awareness dan kejenuhan belajar pada perilaku *cyberloafing* mahasiswa dalam pembelajaran daring. *Media Manajemen Jasa*, 11(1), 56–68.
- Pratama, M. Y. A., & 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.
- Pratiwi, R., Darmawan, R., Setiyawan, F., Nurhamdani, B., Christian, D., & Ariyanto, B. (2025). The influence of the application of cognitive models, bounded rationality, creativity on strategic planning in decision making: A systematic literature review. *Jurnal Manajemen, Pariwisata Dan Logistik*, 11(2).
- Putra, A. F. P., & Abdillah, M. R. (2025). *Cyberloafing* among government employees: A perspective from the theory of planned behavior. *Managerial Development Journal*, 1(1), 31–37.
- Putri, I. G. A. A. T. (2025). Menelusuri akar perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa: Kajian literatur. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 12(10), 4143–4155.
- Ragan, E. D., Jennings, S. R., Massey, J. D., & Doolittle, P. E. (2014). Unregulated use of laptops over time in large lecture classes. *Computers & Education*, 78, 78–86.

- Ramawati, P. G. S., & Gunatirin, E. Y. (2024). Perilaku cyber-slacking pada mahasiswa di dalam proses pembelajaran di kelas. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(5), 3194–3208.
- Rinaldi, M. R. (2021). Benarkah selama pembelajaran daring mahasiswa mengakses internet untuk kepentingan non akademik. *Temu Ilmiah Nasional*, 573–583.
- Saad, M. M., & Al-Humaidi, N. A. A. (2017). *Golden stories: Kisah-kisah indah dalam sejarah Islam*. Pustaka Al-Kautsar.
- Simanjuntak, E., Purwono, U., & Ardi, R. (2019). Skala cyberslacking pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 55–68.
- Siregar, A. A. H., Apriliani, R. R., & Nurhasanah, N. (2025). Analisis korelasi statistik antara populasi jumlah penduduk dan pengguna internet di Indonesia. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(3), 4776–4781.
- Siregar, K. S. A. (2018). *Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi kerja pada pegawai negeri sipil Dinas Perumahan Kawasan Permukiman dan Penataan Ruang* [Skripsi].
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self-regulation and self-control* (pp. 173–212). Routledge.
- Wijaya, E. I. (2023). *Hubungan antara perilaku cyberloafing dan individual work performance dengan self-regulation sebagai variabel moderator pada salah satu perangkat daerah di Kota Makassar* [Skripsi, Universitas Hasanuddin].
- Willems, Y. E., Boesen, N., Li, J., Finkenauer, C., & Bartels, M. (2019). The heritability of self-control: A meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 100, 324–334.
- Wiranita, I. (2020). *Pengaruh sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku terhadap niat whistleblowing dengan persepsi dukungan organisasi sebagai variabel pemoderasi (Studi empiris pada mahasiswa akuntansi Universitas Islam Indonesia)* [Skripsi, Universitas Islam Indonesia].
- Yasin, N. A. (2025). Transformasi pembelajaran di era digital: Pemanfaatan internet sebagai sumber belajar yang inovatif. *Jurnal Kajian Dan Inovasi Ilmu (JKII)*, 1(1), 18–26.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Self-control

1. Uji Validitas Self-control

No.	Item	r Hitung	r Tabel	Sig.	Status
1	SC1	0,420	0,3610	0,021	Valid
2	SC2	0,570	0,3610	0,001	Valid
3	SC3	0,650	0,3610	0,000	Valid
4	SC4	0,474	0,3610	0,008	Valid
5	SC5	0,457	0,3610	0,053	Valid
6	SC6	0,515	0,3610	0,936	Valid
7	SC7	0,445	0,3610	0,446	Valid
8	SC8	0,565	0,3610	0,001	Valid
9	SC9	0,436	0,3610	0,070	Valid
10	SC10	0,579	0,3610	0,001	Valid
11	SC11	0,553	0,3610	0,002	Valid
12	SC12	0,483	0,3610	0,007	Valid
13	SC13	0,515	0,3610	0,004	Valid

Keterangan:

r tabel ($N = 30, \alpha = 0,05$) = 0,361.

Item dinyatakan valid apabila r hitung > r tabel dan Sig. < 0,05.

2. Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.620	13

Lampiran 2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Subjective norm

3. Uji Validitas Subjective norm

No.	Item	r Hitung	r Tabel	Sig.	Status
1	SN1	0,609	0,3610	0,000	Valid
2	SN2	0,490	0,3610	0,006	Valid
3	SN3	0,667	0,3610	0,000	Valid
4	SN4	0,754	0,3610	0,000	Valid
5	SN5	0,861	0,3610	0,000	Valid

4. Uji Reliabilitas Subjective norm

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.681	5

Lampiran 3 Skala Penelitian

PENGARUH *SELF-CONTROL* DAN *SUBJECTIVE NORM* TERHADAP *CYBERLOAFING* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Haloo teman-teman

Perkenalkan, saya Alya Puspa Nurfitria 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-Control Dan Norma Subjektif terhadap Perilaku *Cyberloafing* pada Mahasiswa Uin Maulana Malik Ibrahim Malang.”

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana kemampuan self-control (kontrol Diri) dan Norma Subjektif mempengaruhi perilaku *cyberloafing* (penggunaan internet untuk hal di luar kepentingan akademik saat belajar) mahasiswa. Adapun kriteria responden dalam penelitian ini adalah:

- Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Berstatus aktif sebagai mahasiswa yang sedang menjalani perkuliahan.
- 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.

IDENTITAS RESPONDEN

Nama Inisial :

Jenis Kelamin :

Fakultas :

Semester :

Petunjuk Pengisian!

Bacalah pernyataan berikut dengan teliti dan seksama. Jawablah pernyataan-pernyataan berikut sesuai dengan diri/kondisi teman-teman saat ini ya.

5= Sangat Sesuai

4= Sesuai

3= Netral

2= Tidak Sesuai

1= Sangat Tidak Sesuai

Skala Self-control

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
1	Saya mampu menahan godaan untuk membuka internet yang tidak berkaitan dengan perkuliahan					
2	Saya kesulitan menghentikan kebiasaan membuka media sosial saat proses perkuliahan berlangsung					
3	saya cenderung menunda tugas kuliah karena lebih memilih mengakses hiburan di internet					
4	Saya menggunakan internet untuk hal yang tidak terkait saat kegiatan akademik berlangsung					
5	Saya tetap mengakses konten hiburan di internet meskipun tau itu dapat mengganggu aktivitas belajar					
6	Saya merasa perlu memiliki disiplin diri yang lebih baik dalam mengontrol penggunaan internet saat belajar					
7	Saya berharap bisa lebih tertib dalam menggunakan internet saat perkuliahan					
8	Orang-orang mengatakan saya memiliki kedisiplinan diri yang kuat dalam menahan godaan mengakses internet yang bukan tujuannya					
9	Terlalu asik mengakses internet terkadang menghalangi saya untuk menyelesaikan tugas kuliah					
10	Membuka HP saat kuliah, membuat saya tidak bisa fokus					
11	Saya dapat mengerjakan tugas dengan efektif untuk meraih tujuan jangka panjang					
12	Terkadang saya tidak bisa menghentikan diri saya untuk melakukan sesuatu, meskipun saya tahu itu salah					

13	saya sering menggunakan internet untuk hal di luar keperluan akademik tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap kegiatan belajar saya					
----	---	--	--	--	--	--

Subjective norm

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
1	Teman-teman mendukung / tidak mempermasalahkan tindakan saya bermain HP saat perkuliahan berlangsung					
2	Dosen tidak menegur aktivitas saya saat menggunakan HP selama perkuliahan					
3	Teman-teman saya juga terlihat menggunakan HP saat perkuliahan berlangsung					
4	Saya menggunakan HP di luar keperluan akademik saat perkuliahan karena banyak teman-teman di sekitar saya melakukannya.					
5	Lingkungan saya mendukung penggunaan internet untuk keperluan yang tidak berkaitan dengan perkuliahan.					

Cyberloafing

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
1	Saya sering membaca isi pesan yang saya terima ketika sedang jam perkuliahan berlangsung.					
2	Saya mengirimkan email atau pesan yang tidak memiliki hubungan dengan perkuliahan saat jam perkuliahan sedang berlangsung.					
3	Saya merasa tidak terlalu penasaran dengan pesan yang saya terima setiap jam perkuliahan sedang berlangsung.					
4	Saya merespon dengan cepat dan membalas setiap pesan WhatsApp yang masuk, meskipun saat jam perkuliahan sedang berlangsung.					
5	Saya mengirim pesan singkat kepada teman yang tidak berhubungan dengan perkuliahan setelah jam perkuliahan selesai.					
6	Saya membagikan aktivitas yang saya lakukan melalui story WhatsApp maupun Instagram saat sedang jam perkuliahan berlangsung.					
7	Saya menonton streaming gaming distus game online.					
8	Saya membuat video konten di Tiktok Bersama teman saat jam perkuliahan sedang berlangsung.					
9	Saya mendengarkan dan menonton music ataupun konten yang saya sukai melalui youtube atau platfrom sosial media lainnya saat jam perkuliahan sedang berlangsung.					
10	Saya membuka e-commerce untuk membeli sesuatu saat jam perkuliahan sedang berlangsung.					
11	Saya mengirim email yang tidak berhubungan dengan perkuliahan saat tidak lagi jam perkuliahan.					
12	Saya meninggalkan komentar ke postingan terbaru orang lain di Instagram/tiktok.					
13	Saya bermain game saat jam perkuliahan sedang berlangsung untuk menghilangkan bosan ketika perkuliahan sedang berlangsung.					
14	Saya mengetahui kejadian ter -update saat jam perkuliahan berlangsung					

15	Saya tidak pernah membuat story WhatsApp tentang kegiatan perkuliahan saat jam perkuliahan berlangsung..					
16	Saya lambat dalam merespon pesan pribadi yang saya terima saat jam perkuliahan.					
17	Saya mengakses internet untuk mencari materi pembelajaran.					
18	Ketika saya kurang paham dalam materi pembelajaran saya mengirim pesan kepada teman untuk menanyakan hal tersebut.					
19	Saya merasa penasaran dan ingin langsung membaca pesan masuk melalui sosial media saat jam perkuliahan sedang berlangsung.					
20	Saya mendownload musik atau video yang saya sukai saat jam perkuliahan sedang berlangsung.					
21	Saya melihat dan mendengarkan music yang saya sukai melalu platfrom saat di luar jam perkuliahan.					
22	Saya tidak mengetahui kejadian ter -update saat jam perkuliahan berlangsung.					
23	Saya mengirim pesan kepada teman yang tidak berkaitan dengan perkuliahan saat jam perkuliahan sedang berlangsung.					
24	Saya melakukan transaksi dengan m - banking					

Lampiran 4 Hasil SPSS Uji Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self-Control	386	21.00	61.00	37.1580	8.09094
<i>Subjective norm</i>	386	5.00	25.00	17.0285	4.52775
<i>Cyberloafing</i>	386	54.00	105.00	79.5415	9.55746
Valid N (listwise)	386				

Lampiran 5 Hasil SPSS Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardi zed Residual
N		386
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.70109746
Most Extreme Differences	Absolute	.036
	Positive	.030
	Negative	-.036
Test Statistic		.036
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e Sig.		.283
99% Confidence Interval		Lower Bound
		Upper Bound
		.271
		.294

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

2. Uji Linearitas

ANOVA Table^a

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Cyberloafing * Self-Control	Between Groups	(Combined)	13406.463	35	383.042	6.161	.000
		Linearity	11284.029	1	11284.029	181.487	.000
		Deviation from Linearity	2122.434	34	62.425	1.004	.466
	Within Groups		21761.374	350	62.175		
	Total		35167.837	385			

a. Dependent Variable: Cyberloafing

ANOVA Table^a

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Cyberloafing * Subjective Norm	Between Groups	(Combined)	5222.499	20	261.125	3.183	.000
		Linearity	3870.446	1	3870.446	47.176	.000
		Deviation from Linearity	1352.054	19	71.161	.867	.624
	Within Groups		29945.337	365	82.042		
	Total		35167.837	385			

a. Dependent Variable: Cyberloafing

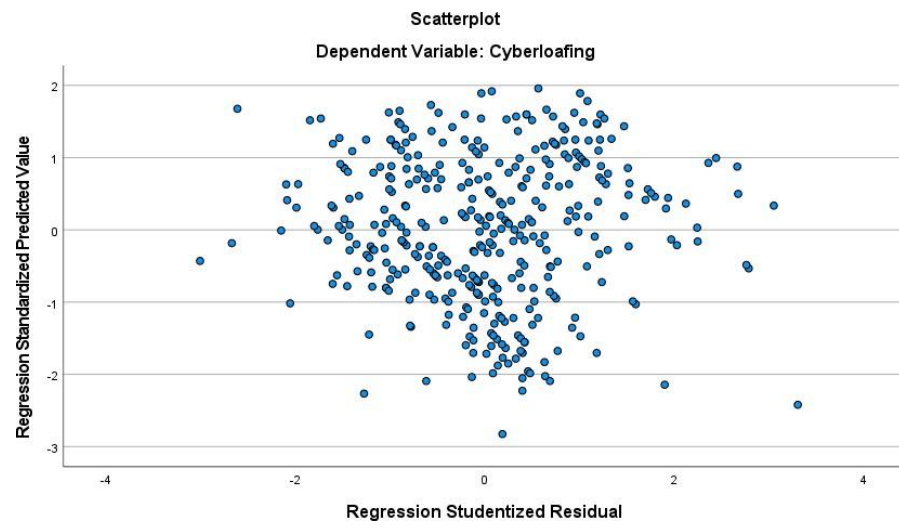
3. Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	95.571	2.802	—	34.114	.000	—	—
	Self-Control	-.606	.051	-.513	-11.915	.000	.914	1.095
	Subjective Norm	.382	.091	.181	4.198	.000	.914	1.095

a. Dependent Variable: Cyberloafing

4. Uji Heterokedasitas



Lampiran 6 Hasil SPSS Uji Hipotesis

1. Uji Regresi Linear Berganda

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	95.571	2.802	—	34.114	.000	—	—
	Self-Control	-.606	.051	-.513	-11.915	.000	.914	1.095
	Subjective Norm	.382	.091	.181	4.198	.000	.914	1.095

a. Dependent Variable: Cyberloafing

2. Uji T

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	95.571	2.802	—	34.114	.000	—	—
	Self-Control	-.606	.051	-.513	-11.915	.000	.914	1.095
	Subjective Norm	.382	.091	.181	4.198	.000	.914	1.095

a. Dependent Variable: Cyberloafing

3. Uji F

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	12334.679	2	6167.340	103.450	.000 ^b
	Residual	22833.157	383	59.617		
	Total	35167.837	385			

a. Dependent Variable: Cyberloafing

b. Predictors: (Constant), Subjective Norm, Self-Control

4. Uji Koefisien Determinasi Simultan

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.592 ^a	.351	.347	7.72118

a. Predictors: (Constant), Subjective Norm, Self-Control

b. Dependent Variable: Cyberloafing

5. Uji Koefisien Determinasi Parsial

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.566 ^a	.321	.319	7.88653

a. Predictors: (Constant), Self-Control

b. Dependent Variable: *Cyberloafing*

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.332 ^a	.110	.108	9.02794

a. Predictors: (Constant), *Subjective norm*

b. Dependent Variable: *Cyberloafing*