
ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan antara Regulasi Diri dan *Social Norm* dengan *Cyberslacking* pada Mahasiswa S1 Universitas Airlangga

Moch. Rafly Setya Prihambudi & Suryanto*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian terdahulu menemukan bahwa regulasi diri berhubungan dengan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa. Penelitian lain juga menemukan bahwa perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa disebabkan karena adanya tekanan sosial untuk melakukan perilaku *cyberslacking* di kelas. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara regulasi diri dan *social norm* dengan *cyberslacking* pada mahasiswa S1 Universitas Airlangga. Partisipan penelitian berjumlah 406 mahasiswa S1 (131 laki-laki dan 275 perempuan) yang menggunakan internet di kelas ketika perkuliahan berlangsung. Pengumpulan data menggunakan metode survei daring dengan instrumen *Skala Cyberslacking* (Simanjuntak dkk., 2019), *Short Self-Regulation Questionnaire* (Carey dkk., 2004), *Skala Social Norm* (Gerow dkk., 2010). Analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 26 for Windows dan Jamovi 2.3.16 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri berhubungan negatif signifikan terhadap *cyberslacking* ($p < 0,001$) dan *social norm* berhubungan positif signifikan dengan *cyberslacking* ($p < 0,001$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat regulasi diri mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat *cyberslacking* yang terjadi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa semakin tinggi *social norm*, maka semakin meningkat perilaku *cyberslacking*.

Kata kunci: *regulasi diri, social norm, cyberslacking, mahasiswa S1 universitas airlangga*

ABSTRACT

Previous research has found that self-regulation is related to cyberslacking behavior in college students. Other research has also found that cyberslacking behavior in college students is caused by social pressure to engage in cyberslacking behavior in class. This study aims to examine the relationship between self-regulation and social norms with cyberslacking in undergraduate students at Airlangga University. The study participants were 406 undergraduate students (131 males and 275 females) who used the internet in class during lectures. Data collection used an online survey method with the Cyberslacking Scale (Simanjuntak dkk., 2019), Short Self-Regulation Questionnaire (Carey dkk., 2004), and Social Norm Scale (Gerow dkk., 2010). Data analysis used a simple linear regression test with the help of IBM SPSS Statistics 26 for Windows and Jamovi 2.3.16 for Windows software. The results showed that self-regulation was significantly negatively related to cyberslacking ($p < 0.001$), and social norms were significantly positively related to cyberslacking ($p < 0.001$). The results showed that the lower the level of self-regulation in students, the higher the level of cyberslacking. The results also showed that the higher the social norms, the higher the cyberslacking behavior.

Keywords: *self-regulation, social norm, cyberslacking, undergraduate students of airlangga university*

PENDAHULUAN

Indonesia menunjukkan peningkatan signifikan dalam penetrasi internet selama beberapa tahun terakhir. Berdasarkan data terkini, pada tahun 2024 jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 221.563.479 orang dari total penduduk sebanyak 278.696.200 orang, sehingga tingkat penetrasi internet di Indonesia mencapai 79,5% (APJII, 2024). Angka penetrasi ini menunjukkan tren pertumbuhan yang konsisten dalam tiga tahun terakhir, dimana penetrasi internet Indonesia berada di angka 77,01% pada tahun 2022. Selanjutnya, persentase tersebut meningkat menjadi 78,19% di tahun 2023 hingga 79,5% di tahun 2024 (APJII, 2024).

Karakteristik penggunaan internet di Indonesia didominasi oleh akses melalui perangkat mobile. Hampir seluruh dari 185,3 juta pengguna internet di Indonesia, yaitu 98,9% mengakses internet melalui beragam jenis ponsel (APJII, 2024). Analisis demografi pengguna internet di Indonesia menunjukkan bahwa Generasi Z (usia 12 hingga 27 tahun) merupakan kelompok pengguna internet terbesar di Indonesia (APJII, 2024). Dari total 221 juta pengguna internet di Indonesia, sebanyak 7,18% merupakan pelajar dan mahasiswa. Pada tahun 2022, terdapat 22.318.709 penduduk berusia 19-23 tahun dengan 9.124.350 penduduk terdaftar sebagai Diploma dan Sarjana (Statistik Pendidikan Tinggi, 2023). Selain itu, penetrasi internet tertinggi berada di Jawa Barat dengan 85,52% dan diikuti Jawa Timur di posisi kedua dengan penetrasi 81,79% (APJII, 2024).

Penggunaan internet di kalangan mahasiswa saat ini membawa berbagai dampak yang signifikan untuk proses pembelajaran dan prestasi akademik mereka. Secara umum, dampak tersebut dapat dibedakan menjadi positif dan negatif. Di satu sisi, internet memungkinkan akses yang cepat dan luas terhadap berbagai sumber informasi, memperkaya pengalaman belajar dan mendorong kolaborasi antar mahasiswa (Zakaria, 2019). Selain itu, pemanfaatan teknologi informasi ketika proses belajar mengajar dapat membangun suasana yang interaktif dan fleksibel, serta menciptakan peluang bagi mahasiswa untuk menguasai keterampilan digital yang sangat dibutuhkan di era modern (Krisdiawan dkk., 2024). Penggunaan internet yang tidak terkontrol di kalangan mahasiswa dapat menimbulkan dampak negatif. Penelitian menunjukkan bahwa kecanduan internet dapat mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa dan memperburuk kebiasaan belajar (Hayani dkk., 2022). Penggunaan akses internet di lingkungan kampus memunculkan perilaku pemakaian internet oleh mahasiswa untuk kegiatan yang tidak berhubungan dengan kuliah (Simanjuntak dkk., 2018).

Fenomena perilaku menggunakan internet untuk tujuan-tujuan yang tidak berhubungan dengan perkuliahan ketika waktu pembelajaran berlangsung disebut *cyberslacking* (Akbulut dkk., 2016; Gerow dkk., 2010; Taneja dkk., 2015; Yilmaz dkk., 2015). Fenomena *cyberslacking* juga dikenal dengan *cyberloafing*, hal ini karena keduanya memiliki kesamaan dalam mendefinisikan perilaku penggunaan internet untuk tujuan-tujuan non-akademik saat kelas (Akbulut dkk., 2016; Blanchard & Henle, 2008). Bentuk *cyberslacking* yang umum dilakukan mahasiswa selama waktu perkuliahan meliputi penggunaan email pribadi, mengirim pesan singkat (*texting*), *chatting*, mengunjungi situs yang tidak terkait dengan pembelajaran, memanfaatkan platform media sosial, berbelanja daring dan bermain game digital (Akbulut dkk., 2016; Arabaci, 2017; Gökçearslan dkk., 2016; Simanjuntak dkk., 2018; Simanjuntak, Nawangsari, dkk., 2019; Varol & Yıldırım, 2018; Yilmaz dkk., 2015).

Perilaku *cyberslacking* memiliki dampak negatif dan positif terhadap mahasiswa. Perilaku *cyberslacking* terbukti meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk lebih sering melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik (Margaretha dkk., 2022). Mahasiswa yang lebih sering melakukan *cyberslacking* juga cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah (Margaretha dkk., 2021). Perilaku *cyberslacking* yang dilakukan mahasiswa di kelas akan meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk mengalami smartphone addiction (Gökçearslan dkk., 2016). Dampak negatif *cyberslacking* tidak hanya memengaruhi diri sendiri, melainkan juga dapat memberi pengaruh pada mahasiswa lain. Perilaku *cyberslacking* yang dilakukan mahasiswa akan memengaruhi mahasiswa lain untuk melakukan serupa (Taneja dkk., 2015). Perilaku *cyberslacking* juga memiliki dampak positif bagi mahasiswa. Salah satu dampak positif dari *cyberslacking* adalah kemampuannya untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi stres (Mishra & Tageja, 2022). *Cyberslacking* juga dilakukan mahasiswa sebagai cara menghilangkan bosan dan mengurangi tekanan atau stres selama jam kuliah, serta

membantu mahasiswa merasa lebih rileks dan siap kembali ke proses belajar (Dunmade & Adewojo, 2023).

Perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang terbagi menjadi tiga kategori utama. Faktor individual mencakup sikap dan kemampuan pengendalian diri mahasiswa. Mahasiswa yang memandang penggunaan internet secara positif dan memiliki pengendalian diri yang lemah cenderung lebih mudah melakukan *cyberslacking* selama kelas (Prasad dkk., 2010; Rana dkk., 2019). Selain itu, faktor organisasi seperti aturan kampus, pengawasan dosen, serta adanya sanksi yang tegas juga berperan penting dalam mengurangi perilaku *cyberslacking* (Rana dkk., 2019; Vitak dkk., 2011). Norma sosial dari teman sebaya yang memandang perilaku *cyberslacking* sebagai hal yang normal juga dapat meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk ikut melakukannya. Faktor situasional turut memengaruhi perilaku *cyberslacking*, kondisi seperti kebosanan, *fear of missing out* (FOMO), stres, dan kelelahan dalam perkuliahan menjadi pemicu munculnya perilaku *cyberslacking* (Doğru & Kabasakal, 2023; Nweke dkk., 2024; Silalahi & Eliana, 2021; Varol & Yıldırım, 2018).

Hubungan antara regulasi diri dan perilaku *cyberslacking* dapat dijelaskan melalui perspektif *self-regulation theory* (Zimmerman, 2000). Individu dengan kemampuan regulasi diri yang tinggi mampu mengontrol impuls, mengatur fokus, serta memprioritaskan tujuan jangka panjang seperti keberhasilan akademik. Sebaliknya, individu dengan regulasi diri yang rendah cenderung gagal mengendalikan dorongan untuk segera memperoleh kepuasan, seperti membuka media sosial atau menonton video selama perkuliahan (Prasad dkk., 2010; Widiastuti & Margaretha, 2016).

Hubungan antara *social norm* dan perilaku *cyberslacking* dapat dijelaskan melalui *theory of planned behavior* (Ajzen, 1991), norma subjektif berperan dalam membentuk niat seseorang untuk melakukan suatu perilaku. Dalam konteks ini, apabila mahasiswa memersepsikan bahwa teman sebaya atau lingkungan akademiknya menganggap perilaku menggunakan internet untuk hal non akademik sebagai hal yang wajar, maka mereka akan merasa terdorong untuk melakukan hal yang sama (Gerow dkk., 2010; Nurandini dkk., 2024). Tekanan sosial tersebut membuat mahasiswa menyesuaikan diri dengan perilaku kelompok agar tetap diterima secara sosial. Sebaliknya, jika norma sosial di lingkungan akademik menolak perilaku tersebut, maka kecenderungan untuk melakukan *cyberslacking* akan menurun.

Terdapat perbedaan hasil yang didapatkan terkait hubungan regulasi diri dengan *cyberslacking*. Studi oleh Gökçearslan dkk., (2016) menunjukkan hasil bahwa regulasi diri tidak berpengaruh signifikan dengan *cyberslacking*. Perbedaan hasil tersebut kemungkinan terjadi dikarenakan adanya perbedaan penggunaan alat ukur untuk mengukur *cyberslacking*. Hasil serupa juga ditemukan oleh penelitian Simanjuntak dkk., (2022) yang menemukan jika regulasi diri tidak berhubungan signifikan terhadap *cyberslacking*. Simanjuntak dkk., (2022) menyatakan bahwa terdapat perbedaan keterampilan regulasi diri mahasiswa di era digital dengan kondisi sebelum kemajuan pesat internet dan media sosial. Mahasiswa merupakan bagian dari generasi digital sehingga tinggi atau rendahnya regulasi diri mahasiswa tetap menggunakan internet untuk berbagai tujuan (Simanjuntak dkk., 2022).

Perilaku *cyberslacking* yang dilakukan oleh mahasiswa juga disebabkan oleh faktor norma. Ekspektasi orang lain terkait perilaku *cyberslacking* memiliki peran dalam membentuk perilaku *cyberslacking* bagi orang lain juga (Blanchard & Henle, 2008). Penelitian Gerow dkk., (2010) mengartikan *social norm* dalam fenomena *cyberslacking* sebagai seberapa besar mahasiswa merasa tekanan sosial dari teman sekelas dan teman lainnya agar melakukan aktivitas non-akademik di internet selama kelas berlangsung. Perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa terbentuk karena adanya persepsi bahwa *cyberslacking* merupakan hal yang normal di lingkungannya (Gerow dkk., 2010; Mihelič dkk., 2023; Nurandini dkk., 2024; Taneja dkk., 2015).

Penelitian-penelitian tersebut mengindikasikan perlunya eksplorasi lebih lanjut mengenai hubungan regulasi diri dan norma sosial terhadap *cyberslacking* secara spesifik, terutama dalam konteks mahasiswa Indonesia.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data berupa survei menggunakan kuesioner. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara daring kepada mahasiswa yang sesuai dengan kriteria peserta penelitian. Kuesioner tersebut disebar melalui berbagai platform media sosial sehingga partisipan dapat mengisinya secara mandiri. Dalam kuesioner juga terdapat persetujuan partisipan (*informed consent*), informasi demografis, dan instrumen penelitian.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Penggunaan teknik *non-probability sampling* menekankan pada pemilihan sampel berdasarkan karakteristik yang relevan dengan topik penelitian. Kriteria partisipan dalam penelitian ini meliputi 1) Mahasiswa S1 Universitas Airlangga angkatan 2022, 2023, 2024, dan 2025 2) Berstatus mahasiswa aktif yang mengikuti perkuliahan 3) Pernah mengakses internet di kelas saat perkuliahan berlangsung. Penentuan jumlah sampel penelitian menggunakan bantuan *software* G*Power 3.1.9.4 pada analisis *Linear multiple regression (fixed model, R² deviation from zero)* dengan *effect size* f^2 0,15 ; α error probability 0,05; power (1- β error probability) 0,95; dan jumlah prediktor 2 sehingga diperoleh kebutuhan minimal sampel sebanyak 107 partisipan.

Pengukuran

Penelitian ini mengukur variabel *cyberslacking* dengan menggunakan alat ukur “Skala *Cyberslacking*” milik Akbulut dkk., (2016) yang telah diadopsi oleh Simanjuntak dkk., (2019) ke dalam konteks mahasiswa Indonesia. Kuesioner *cyberslacking* terdiri dari 24 aitem *favorable* dengan 5 pilihan jawaban (1 = “Tidak Pernah”, 5 = “Selalu”). Untuk mengukur variabel regulasi diri, penulis menggunakan alat ukur “*Short Self-Regulation Questionnaire*” milik Carey dkk., (2004) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Kuesioner SSRQ terdiri dari 31 aitem dengan 5 pilihan jawaban (1 = “Sangat Tidak Sesuai”, 5 = “Sangat Sesuai”). Untuk mengukur variabel *social norm*, penulis menggunakan alat ukur “Skala *Social Norm*” milik Gerow dkk., (2010) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Kuisisioner *social norm* terdiri dari 7 aitem *favorable* dengan 5 pilihan jawaban (1 = “Sangat Setuju”, 5 = “Sangat Tidak Setuju”).

Uji validitas untuk alat ukur *cyberslacking* menggunakan validitas konstruk berupa *confirmatory factor analysis*. Berdasarkan *confirmatory analysis*, alat ukur memiliki validitas konstruk yang baik dengan *fit indices* CFI 0,940 (>0,9), TLI 0,922 (>0,9), SRMR 0,0044 (<0,08), dan RMSEA 0,060 (<0,08). Hasil analisis reliabilitas dengan teknik *Cronbach's Alpha* menunjukkan jika alat ukur *cyberslacking* memiliki reliabilitas yang baik ($\alpha = 0,860$).

Uji validitas untuk alat ukur SSRQ menggunakan validitas *content* melalui *expert judgement* pada satu dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, satu dosen Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah, dan seorang mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Airlangga yang memahami konstruk tersebut serta validitas konstruk melalui *content validity index*. Hasil dari *expert judgement* menunjukkan bahwa aitem pada alat ukur sudah sesuai dengan tujuan penelitian, mewakili konstruk teori, tidak bias, dan jelas. Selain itu, *confirmatory factor analysis* menggambarkan bahwa alat ukur memiliki validitas konstruk yang baik dengan *fit indices* CFI 0,931 (>0,9), TLI 0,917 (>0,9), SRMR 0,0433 (<0,08), dan RMSEA 0,0707 (<0,08). Hasil analisis reliabilitas dengan teknik *Cronbach's Alpha* menunjukkan jika alat ukur SSRQ memiliki reliabilitas yang cukup baik ($\alpha = 0,879$).

Uji validitas untuk alat ukur *social norm* menggunakan validitas *content* melalui *expert judgement* pada satu dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, satu dosen Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah, dan seorang mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Airlangga yang memahami konstruk tersebut serta validitas konstruk melalui *content validity index*. Hasil dari *expert judgement* menunjukkan bahwa aitem pada alat ukur sudah sesuai dengan tujuan penelitian, mewakili konstruk teori, tidak bias, dan jelas. Selain itu, *confirmatory factor analysis* menggambarkan bahwa alat ukur memiliki validitas konstruk yang baik dengan *fit indices* CFI 0,957 (>0,9), TLI 0,914 (>0,9), SRMR 0,0354 (<0,08), dan RMSEA 0,0105 (<0,08). Hasil analisis reliabilitas dengan teknik *Cronbach's Alpha* menunjukkan jika alat ukur SSRQ memiliki reliabilitas yang cukup baik ($\alpha = 0,784$).

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan uji korelasi dan regresi linear sederhana untuk menguji hipotesis, dengan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 26 for Windows dan Jamovi 2.3.16 for Windows. Sebelum uji hipotesis, peneliti menjalankan analisis statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran umum karakteristik subjek penelitian. Selain itu, analisis asumsi dilakukan melalui uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heterokedastisitas. Setelah asumsi parametrik terpenuhi, peneliti melaksanakan uji hipotesis berupa uji korelasi Pearson dan regresi linear sederhana

HASIL PENELITIAN

Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa 406 responden terdiri dari 130 laki-laki dan 276 perempuan. Mayoritas responden penelitian ini adalah perempuan dengan persentase 68%. Mayoritas responden berusia 19 tahun dengan persentase 22% dan 21 tahun dengan persentase 22%. Mahasiswa dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa yang berasal dari Fakultas Psikologi dengan persentase 47%. Adapun mayoritas durasi penggunaan gawai setiap hari oleh mahasiswa dalam penelitian ini adalah 7 – 8 jam sehari dengan persentase 29%. Responden juga mengakses internet selama kelas dengan durasi mayoritas selama 15 menit – 30 menit dengan persentase 35%. Hasil analisis data deskriptif pada penelitian ini mencakup variabel *cyberslacking* memiliki nilai ($M = 53,03$; $SD = 9,499$; $Min = 15$; $Max = 67$), variabel regulasi diri memiliki besaran nilai ($M = 20,05$; $SD = 3,845$; $Min = 5$; $Max = 25$) dan variabel *social norm* memiliki besaran nilai ($M = 31,23$; $SD = 10,389$; $Min = 16$; $Max = 65$)

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara regulasi diri dengan *cyberslacking* pada mahasiswa S1 Universitas Airlangga ($p < 0,001$; Pearson's $r = -0,348$) dan terdapat hubungan positif signifikan antara *social norm* dengan *cyberslacking* pada mahasiswa S1 Universitas Airlangga ($p < 0,001$; Pearson's $r = 0,341$). Uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif signifikan terhadap *cyberslacking* pada mahasiswa S1 Universitas Airlangga ($p < 0,001$; $\beta = -0,411$; $R^2 = 0,198$) dan *social norm* memiliki hubungan positif signifikan terhadap *cyberslacking* pada mahasiswa S1 Universitas Airlangga ($p < 0,001$; $\beta = 0,875$; $R^2 = 0,116$).

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara regulasi diri dan *social norm* dengan *cyberslacking* pada mahasiswa S1 Universitas Airlangga. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara regulasi diri dengan *cyberslacking* pada mahasiswa S1 Universitas Airlangga ($p < 0,001$; Pearson's $r = -0,348$) dan terdapat hubungan positif signifikan antara *social norm* dengan *cyberslacking* pada mahasiswa S1 Universitas Airlangga ($p < 0,001$; Pearson's $r = 0,341$). Uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif signifikan terhadap *cyberslacking* pada mahasiswa S1 Universitas Airlangga ($p < 0,001$; $\beta = -0,411$; $R^2 = 0,198$) dan *social norm* memiliki hubungan positif signifikan terhadap *cyberslacking* pada mahasiswa S1 Universitas Airlangga ($p < 0,001$; $\beta = 0,875$; $R^2 = 0,116$).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara regulasi diri dengan *cyberslacking* pada mahasiswa S1 Universitas Airlangga. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Anugrah & Margaretha, (2013), Prasad dkk., (2010), Widiastuti & Margaretha, (2016) yang menyatakan bahwa regulasi diri berhubungan negatif dengan *cyberslacking*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri mahasiswa, maka semakin berkurang perilaku *cyberslacking* yang dilakukan. Hubungan ini dapat dijelaskan karena perilaku *cyberslacking* merupakan gambaran dari kegagalan sistem regulasi diri, hal ini karena individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik akan dapat mengendalikan diri agar tidak melakukan *cyberslacking* selama perkuliahan berlangsung (Prasad dkk., 2010).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *social norm* dengan *cyberslacking* pada mahasiswa S1 Universitas Airlangga. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian

Gerow dkk., (2010), Nurandini dkk., (2024), Rana dkk., (2019), Taneja dkk., (2015) yang menyatakan bahwa *social norm* berhubungan positif dengan *cyberslacking*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *social norm* yang dirasakan mahasiswa, maka perilaku *cyberslacking* akan meningkat pula.

Temuan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan *cyberslacking*, serta hubungan positif antara *social norm* dengan *cyberslacking* dapat dijelaskan secara mendalam melalui perspektif *Theory of Reasoned Action* (TRA). Melalui perspektif *Theory of Reasoned Action* (TRA), perilaku ditentukan oleh niat berperilaku yang pada gilirannya dibentuk oleh sikap individu terhadap perilaku dan norma subjektif yang dirasakan dari lingkungan sosial. Regulasi diri berkontribusi pada pembentukan sikap individu terhadap *cyberslacking*, hal ini terjadi ketika individu dengan regulasi diri tinggi cenderung memiliki sikap negatif terhadap perilaku *cyberslacking* karena individu mampu mengontrol dan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang.

Social norm memengaruhi niat individu dengan memberikan tekanan sosial yang bisa mendukung atau menolak perilaku *cyberslacking*. Kombinasi sikap internal yang dipengaruhi regulasi diri dan tekanan eksternal dari *social norm* bersama-sama menentukan niat individu, yang menjadi prediktor utama perilaku *cyberslacking*. Dengan demikian, regulasi diri yang baik dan norma sosial yang menentang *cyberslacking* dapat mencegah munculnya perilaku ini, sedangkan regulasi diri yang rendah dan norma yang permisif justru mempermudah perilaku *cyberslacking* terjadi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara regulasi diri dengan *cyberslacking* dengan koefisien korelasi Pearson's r sebesar -0,348 dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,198 ($p < 0,001$) yang menunjukkan hanya 19,8% variasi dari *cyberslacking* dapat dijelaskan oleh regulasi diri. Berdasarkan hasil penelitian juga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *social norm* dengan *cyberslacking* dengan koefisien korelasi Pearson's r sebesar 0,341 dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,116 ($p < 0,001$) yang menunjukkan hanya 11,6% variasi dari *cyberslacking* dapat dijelaskan oleh *social norm*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT, Prof. Dr. Suryanto, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing penulis, serta kepada keluarga, teman-teman, para responden penelitian, dan semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Moch. Rafly Setya Prihambudi dan Suryanto tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., & Şahin, Y. L. (2016). In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings. *Computers in Human Behavior*, 55, 616–625. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>
- Anugrah, A. P., & Margaretha, M. (2013). *Regulasi Diri Mempengaruhi Perilaku Cyberloafing Yang Dimoderasi Oleh Berbagai Karakteristik Individual Mahasiswa Universitas Kristen Maranatha*. APJII. (2024). *Survei Penetrasi Internet Indonesia*. <https://survei.apjii.or.id/>
- Arabaci, B. (2017). Investigation Faculty of Education Students' Cyberloafing Behaviors in terms of Various Variables. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 16(1), 72–82.
- Blanchard, A. L., & Henle, C. A. (2008). Correlates of different forms of cyberloafing: The role of norms and external locus of control. *Computers in Human Behavior*, 24(3), 1067–1084. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.03.008>

- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Addictive Behaviors*, 29(2), 253–260. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2003.08.001>
- Doğru, M. C., & Kabasakal, Z. (2023). Investigating Cyberloafing and Academic Burnout in University Students during the COVID-19 Pandemic. *South Asian Journal of Social Studies and Economics*, 1–11. <https://doi.org/10.9734/sajsse/2023/v17i3636>
- Dunmade, A. O., & Adewojo, A. A. (2023). Cyberloafing in the classroom: A qualitative study with Nigerian undergraduate students: (Advance Online Publication). *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 9(2), 1–15. <https://doi.org/10.31211/rpics.2023.9.2.296>
- Gerow, J. E., Galluch, P., & Thatcher, J. B. (2010). To Slack or Not to Slack: Internet Usage in the Classroom. *Journal of Information Technology Theory and Application*, 11(3), 5–24.
- Gökçearslan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T., & Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639–649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>
- Hayani, S., Dahlia, D., Khairani, M., & Amna, Z. (2022). Kecanduan Internet dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(2), 177–208. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i2.27441>
- Krisdiawan, R. A., Sugiharto, T., Nura'isyah, N., Yanti, P. P., & Sutarbi, T. (2024). *Pelatihan Penggunaan Google Family Link Sebagai Tools Parenting Orangtua Cerdas di Era Milenial*. 6.
- Margaretha, M., Saragih, S., Mariana, A., & Simatupang, K. M. (2022). Academic procrastination and cyberloafing behavior: A case study of students in Indonesia. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17(3), 752–764. <https://doi.org/10.18844/cjes.v17i3.6904>
- Margaretha, M., Sherlywati, S., Monalisa, Y., Mariana, A., Junita, I., Martalena, M., Iskandar, D., & Nur, N. (2021). Cyberslacking Behavior and Its Relationship with Academic Performance: A Study of Students in Indonesia. *European Journal of Educational Research*, volume-10-2021(volume-10-issue-4-october-2021), 1881–1892. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.10.4.1881>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s10212-022-00617-w>
- Mishra, D., & Tاجةja, N. (2022). Cyberslacking for Coping Stress? Exploring the Role of Mindfulness as Personal Resource. *International Journal of Global Business and Competitiveness*, 17(S1), 56–67. <https://doi.org/10.1007/s42943-022-00064-w>
- Nurandini, H., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). Korelasi antara konformitas dengan cyberslacking pada mahasiswa. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(3), 389–397. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i3.336>
- Nweke, G. E., Jarrar, Y., & Horoub, I. (2024). Academic stress and cyberloafing among university students: The mediating role of fatigue and self-control. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 419. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02930-9>
- Prasad, S., Lim, V. K. G., & Chen, D. J. Q. (2010). Self-Regulation, Individual Characteristics and Cyberloafing. *PACIS 2010 Proceedings*. <http://aisel.aisnet.org/pacis2010/159>
- Rana, N. P., Slade, E., Kitching, S., & Dwivedi, Y. K. (2019). The IT way of loafing in class: Extending the theory of planned behavior (TPB) to understand students' cyberslacking intentions. *Computers in Human Behavior*, 101, 114–123. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.022>
- Silalahi, D. F. S., & Eliana, R. (2021). Fear of missing out and cyberloafing among college students: Fear of missing out dan cyberloafing pada mahasiswa-mahasiswi. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 15(2), 39–40. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v15i2.4893>
- Simanjuntak, E., Fajrianthi, & Purwono, U. (2019). Skala Cyberslacking pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 55. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.55-68>
- Simanjuntak, E., Nawangsari, N. A. F., & Ardi, R. (2018). Cyber Slacking among University Students: The Role of Internet Habit Strength, Media Multitasking Efficacy and Self Regulated Learning. *Proceedings of the 3rd International Conference on Psychology in Health, Educational, Social, and Organizational Settings*, 239–247. <https://doi.org/10.5220/0008587702390247>
- Simanjuntak, E., Nawangsari, N. A. F., & Ardi, R. (2019). Do Students Really Use Internet Access for Learning in the Classroom?: Exploring Students' Cyberslacking in an Indonesian University. *Behavioral Sciences*, 9(12), 123. <https://doi.org/10.3390/bs9120123>
- Simanjuntak, E., Nawangsari, N. A. F., & Ardi, R. (2022). Academic Cyberslacking: Why Do Students Engage in Non-Academic Internet Access During Lectures? *Psychology Research and Behavior Management*,

-
- Volume 15, 3257–3273. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S374745>
- Statistik Pendidikan Tinggi. (2023). Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi. <https://www.dropbox.com/scl/fi/ggqgfem9h8xkvacfszu3a/BUKU-STATISTIK-PENDIDIKAN-TINGGI-2023.pdf?rlkey=hw3mqz5gq9hmt5jslqh8axprt&e=2&st=sgpuxsip&dl=0>
- Taneja, A., Fiore, V., & Fischer, B. (2015). Cyber-slacking in the classroom: Potential for digital distraction in the new age. *Computers & Education*, 82, 141–151. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.11.009>
- Varol, F., & Yıldırım, E. (2018). An Examination of Cyberloafing Behaviors in Classrooms from Students' Perspectives. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 9(1), 26–46. <https://doi.org/10.17569/tojqi.349800>
- Vitak, J., Crouse, J., & LaRose, R. (2011). Personal Internet use at work: Understanding cyberslacking. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1751–1759. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.03.002>
- Widiastuti, R., & Margaretha, M. (2016). Personality Factors and Cyberloafing of College Students in Indonesia. *International Journal of Applied Business and Economic Research*, 14(13), 9227–9238.
- Yılmaz, F. G. K., Yılmaz, R., Öztürk, H. T., Sezer, B., & Karademir, T. (2015). Cyberloafing as a barrier to the successful integration of information and communication technologies into teaching and learning environments. *Computers in Human Behavior*, 45, 290–298. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.023>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation. Dalam *Handbook of Self-Regulation* (hlm. 13–39). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>