

ABSTRAK

Talitha Faiza Zahra. 220541100022. Hubungan Regulasi Diri dengan *Cyberloafing* pada Mahasiswa di Kota Surabaya. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunodjoyo Madura. 2026.

Fenomena *cyberloafing* di kalangan mahasiswa semakin meningkat seiring dengan tingginya penetrasi internet dan kemudahan akses perangkat digital dalam kegiatan perkuliahan. Perilaku ini mengacu pada penggunaan internet untuk keperluan non-akademik selama jam kuliah atau saat mengerjakan tugas, yang berpotensi mengganggu pencapaian akademik. Salah satu faktor internal yang diduga berperan dalam menekan perilaku tersebut adalah regulasi diri, yakni kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan tindakan agar tetap selaras dengan tujuan yang ingin dicapai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan *cyberloafing* pada mahasiswa di Kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 384 mahasiswa yang berdomisili di Surabaya, yang dipilih menggunakan teknik quota sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Regulasi Diri yang disusun berdasarkan aspek dari Pichardo et al. dan Skala *Cyberloafing* yang diadopsi dari Simanjuntak et al. yang telah disesuaikan dengan konteks budaya Indonesia dari teori Akbulut et al. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi *Spearman's rho*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *cyberloafing* ($r = -0,182$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan *cyberloafing*, demikian pula sebaliknya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan yang bermakna dengan *cyberloafing* pada mahasiswa di Kota Surabaya. Temuan ini mengindikasikan pentingnya upaya penguatan regulasi diri sebagai strategi preventif untuk mengurangi perilaku *cyberloafing* di lingkungan akademik.

Kata kunci : Regulasi Diri, *Cyberloafing*, Mahasiswa, Kota Surabaya

ABSTRACT

Talitha Faiza Zahra. 220541100022. *The Relationship between Self-Regulation and Cyberloafing among University Students in Surabaya*. Department of Psychology, Faculty of Social and Cultural Sciences, University Trunodjoyo Madura. 2026.

The phenomenon of cyberloafing among university students has increased along with the high penetration of internet access and the ease of using digital devices in academic settings. Cyberloafing refers to the use of the internet for non-academic purposes during lectures or study time, which potentially hinders academic achievement. One internal factor presumed to reduce this behavior is self-regulation, which is the ability to control thoughts, emotions, and actions to remain aligned with intended goals. This study aimed to examine the relationship between self-regulation and cyberloafing among university students in Surabaya. A quantitative approach with a correlational design was employed. The participants were 384 students residing in Surabaya, selected using quota sampling technique. Data were collected using a Self-Regulation Scale developed based on Pichardo et al.'s aspects and a Cyberloafing Scale adapted from Simanjuntak et al., which had been adjusted to the Indonesian cultural context from Akbulut et al., theory. Data were analyzed using Spearman's rho correlation technique. The results showed a significant negative relationship between self-regulation and cyberloafing ($r = -0.182$; $p < 0.001$). This finding indicates that the higher the self-regulation possessed by students, the lower their tendency to engage in cyberloafing, and vice versa. This study concludes that self-regulation has a meaningful relationship with cyberloafing among university students in Surabaya. These findings highlight the importance of strengthening self-regulation as a preventive strategy to reduce cyberloafing behavior in academic environments.

Keywords: Self-Regulation, Cyberloafing, Students, Surabaya