

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN
CYBERLOAFING PADA MAHASISWA DI KOTA SURABAYA**

SKRIPSI

DIAJUKAN OLEH:

TALITHA FAIZA ZAHRA

220541100022

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

**JURUSAN ILMU SOSIAL DAN ILMU BUDAYA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU BUDAYA
UNIVERSITAS TRUNODJOYO MADURA**

2026

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN
CYBERLOAFING PADA MAHASISWA DI KOTA SURABAYA**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagai Prasyarat

Untuk Mencapai Derajat Sarjana S-1

DIAJUKAN OLEH:

TALITHA FAIZA ZAHRA

220541100022

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

**JURUSAN ILMU SOSIAL DAN ILMU BUDAYA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU BUDAYA
UNIVERSITAS TRUNODJOYO MADURA**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN CYBERLOAFING PADA MAHASISWA DI KOTA SURABAYA

SKRIPSI

Skrripsi ini telah diseminarkan dan layak untuk diujikan

Pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya

Universitas Trunodjoyo Madura

DIAJUKAN OLEH:

TALITHA FAIZA ZAHRA

220541100022

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Psikologi

Bangkalan, 29 Juli 2026

Dosen Pembimbing

Dr. Triyo Utomo, M.Psi., Psikolog.

NIP. 19830520 201504 1 001

Hapsari Puspita Rini, M.Psi., Psikolog.

NIP. 198607202022032004

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Talitha Faiza Zahra
NIM : 220541100022
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Diri dengan
Cyberloafing pada Mahasiswa di Kota Surabaya

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.) pada Program Studi Psikologi, Jurusan Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunodjoyo Madura.

TIM PENGUJI

Ketua Penguji : Dr. Setyaningsih, S.Psi., M.Si.
NIP. 196906262008122001

Anggota Penguji I : Dr. Siti Nurfitri, dr., M.Biomed.
NIP. 19830782008122001

Anggota Penguji II : Hapsari Puspita Rini, M.Psi., Psikolog.
NIP. 198607202022032004

Ditetapkan di : Bangkalan
Tanggal : 29 Juli 2026

Mengetahui :

Dekan
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya,

Ketua
Jurusan Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya,

Bangun Sentosa D.H., S.Sos., M.Si., Ph.D.
NIP. 197509152002121001

Dr. Arie Wahyu Prananta, S.Pi., M.Sos.
NIP. 197403122008121001

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Dengan ini saya Talitha Faiza Zahra menyatakan bahwa karya ilmiah/skripsi berjudul “Hubungan Regulasi Diri Dengan *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Di Kota Surabaya” adalah hasil karya saya sendiri dan karya ilmiah ini belum pernah diajukan sebagai pemenuhan persyaratan untuk memperoleh gelar kesarjanaan strata satu (S1) dari Universitas Trunodjoyo Madura maupun perguruan tinggi lain, serta tidak pernah dipublikasikan dalam jurnal ilmiah apapun. Semua informasi yang dimuat dalam karya ilmiah ini yang berasal dari penulis yang dipublikasikan atau tidak telah diberikan penghargaan dengan mengutip nama sumber penulis secara benar dan semua isi dari karya ilmiah/skripsi ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya sebagai penulis.

Bangkalan, 22 Juni 2026

Penulis,



Talitha Faiza Zahra

NIM. 220541100022

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang maha Esa, karena atas Ridho dan Rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan mahasiswa di Kota Surabaya”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana S1 Psikologi Program Studi Psikologi pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Universitas Trunodjoyo Madura. Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini dari masa perkuliahan hingga tahap ini. Ucapan ini penulis sampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Trunodjoyo Madura, Prof. Dr. Safi, S.H, M.H
2. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Universitas Trunodjoyo Madura, Bapak Bangun Sentosa D.H, S.Sos., M.Si., Ph.D.
3. Ketua Jurusan Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Universitas Trunodjoyo Madura, Dr. Arie Wahyu Prananta, S.Pi., M.Sos.
4. Ketua Program Studi Psikologi Universitas Trunodjoyo Madura, Bapak Triyo Utomo, M.Psi., Psikolog.
5. Ibu Hapsari Puspita Rini, M.Psi., Psikolog. Selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, serta pikirannya dalam membimbing penulis saat proses penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir. Semoga Allah selalu memberikan kesehatan, kebahagiaan serta rezeki yang melimpah. Semoga Allah membalas segala kebaikan Ibu.
6. Ibu Netty Herawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku dosen penguji seminar proposal yang telah memberikan masukan serta saran dalam perbaikan skripsi penulis yang lebih baik dan membangun. Semoga Allah melindungi dan membalas segala kebaikan Ibu.
7. Ibu Dr. Setyaningsih, S.Psi., M.Si selaku Ketua Penguji dan dr. Siti Nurfirtia, S.Ked., M.Biomed. selaku Anggota Penguji II pada seminar hasil skripsi ini, terima kasih atas waktu serta kesempatan yang diberikan

dalam memberikan saran yang membangun dalam menyempurnakan skripsi saya ini. Semoga Allah membalas segala kebaikan Ibu.

8. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Psikologi Trunodjoyo Madura yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan berdayaguna serta memberikan pengalaman selama perkuliahan
9. Terimakasih untuk seluruh partisipan dalam skripsi ini yaitu mahasiswa di Kota Surabaya yang telah bersedia mengisi kuesioner penelitian. Tidak ada kata-kata yang mampu penulis curahkan dalam lembar persembahan ini, semoga dipermudah segala urusan dan perkualiahannya hingga melakukan penelitian skripsi
10. Untuk kedua orang tua tercinta, Ayah dan mama yang telah membantu peneliti dalam melakukan penelitian ini baik secara *support* berupa materi, pikiran, dan tenaga. Terima kasih atas segala doa, dukungan, cinta, nasihat serta pengorbanan yang tidak dapat terhitung banyaknya dalam menjadi pelita di kehidupan penulis. Semoga Allah membalas segala kebaikan Ayah dan Mama dalam mendidik penulis hingga sejauh ini.
11. Terimakasih kepada adik penulis yang selalu menghibur dan mendukung penulis dalam penyelesaian skripsi serta studinya.
12. Terimakasih kepada almarhum akung dan almarhumah Uti yang selalu mendukung penulis hingga di titik ini.
13. Untuk almarhum mbah Mami dan Mbah Tin yang telah memberikan banyak pengalaman hidup dan menjadikan penulis sebagai pribadi yang lebih baik lagi dalam melangkah kedepan.
14. Terima kasih kepada *partner special* penulis, RADS yang telah membantu, mengarahkan, menjadi teman diskusi serta pendamping penulis dalam perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
15. Terimakasih kepada Firdaus Arsy Yuantoro yang telah sabar dan mengajari penulis mengolah data.
16. Terima kasih kepada seluruh keluarga besar SMA Islam Terpadu Al-Uswah Surabaya khususnya Angkatan zealous yang telah membantu.

17. Terimakasih kepada Chan Family (Dhivon, Nisa, Khansa, dan Saniya) & ASTRO (Nina dan Afi). Yang telah membantu penulis dalam membagikan, mengisi kuesioner serta memberikan dukungan baik dalam suka maupun duka.
18. Terimakasih kepada Ocha, bestie tercinta penulis yang selalu ada di samping penulis dalam mendengarkan setiap curahan dan mendukung. Dan juga Nabilla Ryca M. yang telah tulus membantu penulis selama ini.
19. Terimakasih kepada Tyas yang telah menjadi teman diskusi selama bimbingan bersama Bu Happy selama ini hingga sampai mengolah data. Selain itu juga kepada Prili, Ocha, Dhivon, Saniya, dan Rumaisya yang telah menemani penulis berkeliling membagikan kuesioner penelitian. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, penulis ucapkan terima kasih sebesar-besarnya.
20. Terima kasih kepada diri penulis sendiri, yang telah berjuang dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan skripsi hingga studinya. Terima kasih untuk selalu bertahan dan mencoba serta istiqomah dalam menjalani segala proses hingga akhir.

Akhir kata, penulis berharap segala ilmu pengetahuan yang telah di tulis dalam skripsi ini mampu untuk memberikan manfaat kepada para pembaca maupun untuk peneliti selanjutnya dalam mengembangkan riset yang lebih berkelanjutan. Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis.

Bangkalan, 22 Juni 2026

Penulis,



Talitha Faiza Zahra

NIM. 220541100022

MOTTO

“Aku sesuai dengan prasangka hamba-Ku kepada-Ku.”

(HR. Bukhari no. 7405 dan Muslim no.2675)

“The best or nothing”

(Mercedes-Benz)

“Untuk diriku sendiri. Agar kedepannya ada yang mengingat diriku, walaupun hanya sedikit. Menjalani kehidupan itu ialah dengan dikenal dan di ingat oleh orang lain”

(Himmel)

“Life is the longest experiment you;ll ever conduct. Makes every failure worth the lesson”

(Ishigami Senku)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Trunodjoyo Madura, saya yang bertanda tangan di bawah ini;

Nama : Talitha Faiza Zahra
NIM : 220541100022
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya
Jenis Karya : Skripsi

Demi kepentingan dan perkembangan Ilmu Pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Trunodjoyo Madura Hak Bebas Publikasi atas Skripsi dengan judul “Hubungan antara Regulasi diri dengan *Cyberloafing* pada mahasiswa di Kota Surabaya”. Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangkalan, 22 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



Talitha Faiza Zahra

NIM. 220541100022

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
MOTTO	ix
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	x
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	11
1.4.2 Manfaat Praktis	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 <i>Cyberloafing</i>	12
2.1.1 Pengertian Cyberloafing	12
2.1.2 Konsep <i>Cyberloafing</i> dan <i>Cyberslacking</i>	13
2.1.3 Dimensi <i>Cyberloafing</i>	14
2.1.4 Dampak <i>Cyberloafing</i>	15
2.1.5 Ciri-ciri <i>cyberloafing</i>	16
2.2 Regulasi Diri.....	17
2.2.1 Pengertian Regulasi Diri.....	17

2.2.2 Aspek-Aspek Regulasi Diri	18
2.2.3 Faktor-faktor regulasi diri	21
2.2.4 Ciri-ciri regulasi diri	23
2.2.5 Regulasi Diri dan Perilaku Akademik	24
2.3 Mahasiswa	24
2.3.1 Peran Mahasiswa	25
2.3.2 Tugas-Tugas Akademik Mahasiswa	26
2.4 Mahasiswa di Kota Surabaya	27
2.5 Hubungan antara Regulasi Diri dan <i>Cyberloafing</i>	28
2.5 Kerangka Konseptual	30
2.6 Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Pendekatan Penelitian	32
3.2 Variabel Penelitian	32
3.2.1 Definisi Konseptual Variabel	33
3.2.2 Definisi Operasional Variabel	33
3.2.2.2 Cyberloafing	34
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	34
3.3.1 Populasi	34
3.3.2 Sampel	34
3.3.3 Teknik Sampling	35
3.4 Metode Pengumpulan Data	35
3.4.1 Instrumen Penelitian	36
3.4.1.1 Skala Regulasi Diri	37
3.4.1.2 Skala <i>Cyberloafing</i>	39
3.5 Teknik Analisis Data	41
3.5.1 Uji Validitas	41
3.5.2 Uji Reabilitas	42
3.5.3 Uji Asumsi	42
3.5.3.1 Uji Normalitas	43
3.5.3.2 Uji Linearitas	43
3.5.4 Uji Hipotesis	43

3.5.4.1 Uji Korelasi Spearman	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Pelaksanaan Penelitian	45
4.1.1 Tahapan Penelitian.....	45
4.1.2 Gambaran Subjek Penelitian.....	46
4.2 Hasil Penelitian.....	51
4.2.1 Hasil Uji Validitas Alat Ukur	51
4.2.2 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur.....	55
4.2.3 Hasil Uji Tambahan	57
4.2.3.1 Uji Crosstabulasi	57
4.2.3.2 Hasil Uji Analisis Deskriptif.....	63
4.3 Uji Asumsi.....	67
4.3.1 Hasil Uji Normalitas	67
4.3.2 Hasil Uji Linearitas	69
4.3.3 Hasil Uji Hipotesis.....	70
4.4 Pembahasan	71
4.5 Keterbatasan Penelitian	82
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	84
5.1 Kesimpulan.....	84
5.2 Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN.....	92

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 3 Kisi-kisi Skala Regulasi Diri	38
Tabel 3. 4 Blue Print Skala Regulasi Diri.....	39
Tabel 3. 5 Blue Print Skala Cyberloafing (Simanjuntak et al. 2019).....	40
Tabel 3. 6 Klasifikasi skor reabilitas.....	42
Tabel 3. 7 Hasil perhitungan korelasi	44
Tabel 4. 1 Persentase Jenis Kelamin	46
Tabel 4. 2 Gambaran Umum Subjek Penelitian Berdasarkan Universitas.....	47
Tabel 4. 3 Gambaran Umum Subjek Penelitian Berdasarkan semester.....	47
Tabel 4. 4 Gambaran Umum Subjek Penelitian Berdasarkan Program Studi.....	48
Tabel 4. 5 Gambaran subjek berdasarkan rumpun program studi	50
Tabel 4. 6 Gambaran Umum Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	50
Tabel 4. 7 Gambaran subjek penelitian berdasarkan rentang tahap perkembangan menurut Santrock	51
Tabel 4. 8 Hasil Uji Validitas.....	53
Tabel 4. 9 Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala Regulasi Diri.....	54
Tabel 4. 10 Distribusi Aitem Valid Skala Regulasi Diri.....	55
Tabel 4. 11 <i>Reliability Statistics</i> Skala Regulasi Diri	56
Tabel 4. 12 Uji Crosstabulasi berdasarkan Jenis Kelamin Pada Skala Regulasi Diri	57
Tabel 4. 13 Uji Crosstabulasi berdasarkan Jenis Kelamin Pada Skala <i>Cyberloafing</i>	57
Tabel 4. 14 Uji Crosstabulasi berdasarkan semester pada Skala Regulasi Diri	58
Tabel 4. 15 Uji Crosstabulasi berdasarkan semester pada Skala <i>Cyberloafing</i>	58
Tabel 4. 16 Uji crosstabulasi berdasarkan usia pada skala regulasi diri	59
Tabel 4. 17 Uji crosstabulasi berdasarkan usia pada skala <i>cyberloafing</i>	60
Tabel 4. 18 Uji crosstabulasi berdasarkan rumpun prodi pada skala regulasi diri	61
Tabel 4. 19 Uji crosstabulasi berdasarkan rumpun prodi pada skala cyberloafing.....	62
Tabel 4. 20 Rumus Batas Kategorisasi Statistik Empirik	63
Tabel 4. 21 Descriptive Statistics Skala Regulasi Diri dan Skala <i>Cyberloafing</i>	63
Tabel 4. 22 Kategorisasi Skor Skala Regulasi Diri.....	64
Tabel 4. 23 Kategori Aspek Regulasi Diri	65
Tabel 4. 24 Kategorisasi Skor Skala <i>Cyberloafing</i>	66
Tabel 4. 25 Kategori Aspek Cyberloafing	67
Tabel 4. 26 Hasil Uji Normalitas	68
Tabel 4. 27 Hasil Uji Linearitas.....	69
Tabel 4. 28 Uji Hipotesis Spearman's Rho.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	30
Gambar 4. 1 Diagram Uji Normalitas Skala Regulasi Diri.....	68
Gambar 4. 2 Diagram Uji Normalitas Skala <i>Cyberloafing</i>	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rancangan Skala Regulasi diri.....	1
Lampiran 2 Perizinan Penggunaan Skala <i>Cyberloafing</i>	3
Lampiran 3 Surat izin penelitian	4
Lampiran 4 Surat Balasan.....	5
Lampiran 5 Profesional judgement.....	6
Lampiran 6 Kuesioner penelitian	7
Lampiran 7 tabulasi data uji coba skala Regulasi diri	12
Lampiran 8 hasil uji validitas skala regulasi diri.....	13
Lampiran 9 Hasil uji reabilitas skala regulasi diri	14
Lampiran 10 hasil tabulasi data regulasi diri.....	15
Lampiran 11 hasil tabulasi data cyberloafing	23
Lampiran 12 uji statistic deskriptif.....	31
Lampiran 13 Uji Normalitas	33
Lampiran 14 Uji Hipotesis	33
Lampiran 15 Uji Linieritas.....	33
Lampiran 16 Uji Keterbacaan	34
Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian.....	40
Lampiran 18 Uji deskriptif progam studi	42
Lampiran 19 Uji crosstabulasi berdasarkan program studi dengan tingkat regulasi diri...44	
Lampiran 20 uji crosstabulasi berdasarkan program studi dengan tingkat <i>cyberloafing</i> ...45	
Lampiran 21 Uji deskriptif berdasarkan usia	45
Lampiran 22 Uji crosstabulasi berdasarkan usia dengan tingkat regulasi diri.....	46
Lampiran 23 uji crosstabulasi berdasarkan usia dengan tingkat <i>cyberloafing</i>	46
Lampiran 24 Hasil Survei Pendahuluan.....	47