

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Globalisasi mengakibatkan banyak perubahan dalam perkembangan teknologi dan informasi. Dalam kehidupan sehari-hari, pemanfaatan teknologi juga semakin banyak digunakan dalam berbagai aktivitas. Adanya perkembangan teknologi informasi serta komunikasi telah memengaruhi pola aktivitas dalam penggunaan sehari-hari. Data terbaru dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2026) mencatat bahwa penetrasi internet Indonesia pada tahun 2026 mencapai 81,72%, atau setara dengan 235.261.078 jiwa dari total populasi. Angka ini meningkat dari tahun sebelumnya yang berada di angka 80,66%. Pengguna terbesar berada pada kelompok usia Gen Z dengan kelahiran tahun 1997-2012 yang kini berusia sekitar 14 hingga 29 tahun mendominasi penggunaan internet sebesar 38,1%, yang mayoritas berstatus pelajar dan pekerja. Mereka mengakses internet terutama untuk mencari informasi, berkomunikasi melalui media sosial, menikmati hiburan (*video streaming*), bermain *game*, serta berbelanja. Dominasi aktivitas ini menunjukkan bahwa internet telah menjadi ruang utama bagi masyarakat dalam bekerja, belajar, dan bersosialisasi. Hal ini juga memperjelas bahwa keberadaan internet telah menjadi bagian keseharian di dalam masyarakat.

Adanya perubahan ini semakin terasa khususnya di kota-kota besar seperti Surabaya. Sebagai kota metropolitan terbesar kedua di Indonesia, Kota Surabaya memiliki ciri masyarakat urban yang heterogen, individualistik, dan sangat bergantung dengan teknologi (Putra & Harianto, 2022). Ketersediaan infrastruktur internet berkecepatan tinggi telah membentuk budaya digital seperti transportasi dan pesan antar makanan dilakukan menggunakan aplikasi, belanja menggunakan *e-commerce*, serta konsumsi konten hiburan. Masyarakat perkotaan juga cenderung menyelesaikan urusannya secara mandiri melalui gawai yang dimana sejalan dengan gaya hidup serba efisien dan juga instan. Dalam konteks pendidikan, internet seperti bermata pedang. Di satu sisi, akses tanpa batas ke sumber belajar, fleksibilitas pembelajaran daring, serta kemudahan berkolaborasi lintas wilayah yang juga meningkatkan kualitas pendidikan. Namun di sisi lain,

lingkungan yang penuh dengan distraksi digital dapat menjadi tantangan yang besar. Mahasiswa sebagai pengguna internet juga rentan terhadap godaan konten hiburan yang menurunkan fokus dalam belajar. Adanya perkembangan internet di dunia pendidikan telah memengaruhi pola aktivitas penggunaan internet, di mana fenomena *cyberloafing* atau penggunaan internet untuk keperluan pribadi saat jam pembelajaran menjadi salah satu dampak negatif yang perlu di waspadai.

Kemudahan dalam mengakses internet serta adanya teknologi digital mempermudah mahasiswa dalam mencari sumber belajar dan mengakses jurnal. Hal tersebut dimanfaatkan mahasiswa untuk berbagai kebutuhan. Namun, dengan adanya kemudahan akses internet tidak selalu digunakan sebagaimana mestinya seperti untuk penggunaan yang menunjang kegiatan akademik. Pada zaman ini, penggunaan teknologi serta internet tidak hanya digunakan untuk menyelesaikan tugas atau mencari informasi yang dibutuhkan, tetapi juga sering disalahgunakan untuk mengakses hal-hal yang tidak berkaitan dengan pembelajaran seperti dengan membuka media sosial ataupun konten hiburan lainnya. Fenomena ini disebut sebagai *cyberloafing*. Secara etimologi *cyberloafing* berasal dari kata “*cyber*” dan “*loafing*”. “*Cyber*” berhubungan dengan jaringan komunikasi elektronik/internet dan “*loafing*” bentuk dari -ing dari *loaf* yang berarti menghabiskan waktu tanpa melakukan apapun saat seharusnya bekerja (*Oxford Learner's Dictionary*, n.d). Beberapa referensi menggunakan istilah antara *cyberloafing* dan *cyberslacking* secara bergantian karena memiliki makna yang sama. Berdasarkan uraian Lim (2002), kedua istilah ini yaitu antara penggunaan kata *cyberloafing* dan *cyberslacking* secara fungsional mempunyai makna yang tumpang tindih, yaitu menggambarkan penyimpangan penggunaan fasilitas daring kantor oleh pegawai untuk keperluan pribadi di sela-sela jam kerja. Karena itu, pernyataan tersebut menjadi indikasi kuat bahwa keduanya digunakan secara bergantian sebagai sinonim.

Sejalan dengan pandangan awal dari Lim, penelitian-penelitian selanjutnya turut memperkuat konstruk perilaku ini dari perspektif yang lebih beragam. Nurtjahjanti et al., (2024) *Cyberloafing* adalah perilaku karyawan menggunakan internet untuk tujuan yang tidak terkait dengan pekerjaan selama jam kerja. Hal

ini juga dijelaskan oleh Lim (2002) bahwa *cyberloafing* (disebut juga *cyberslacking*) adalah perilaku penggunaan email dan internet yang disediakan perusahaan untuk keperluan non-pekerjaan oleh karyawan selama jam kerja berlangsung. Selain itu juga menurut Blanchard dan Henle (2008) adalah penggunaan email dan internet untuk kepentingan pribadi saat sedang bekerja.

Pada awalnya definisi ini berasal dari konteks dunia kerja, namun seiring berkembangnya zaman fenomena *cyberloafing* juga dapat diterapkan ke dalam konteks pendidikan, yaitu ketika mahasiswa menggunakan internet untuk aktivitas non-akademik selama proses pembelajaran. *Cyberloafing* di konteks pendidikan menurut Simanjuntak et al., (2019) didefinisikan sebagai penggunaan internet di ruang kelas untuk tujuan non-akademik selama perkuliahan berlangsung. Menurut Askew (2012) *cyberloafing* adalah perilaku siswa atau mahasiswa yang menggunakan media elektronik dengan akses internet (misalnya, Wifi kampus) untuk aktivitas yang tidak terkait dengan kebutuhan akademik selama masa perkuliahan. Aktivitas ini juga disebut sebagai penggunaan internet untuk tujuan non-akademik selama jam kuliah (Kalaycı, 2010). Perilaku *cyberloafing* merupakan kumpulan kompleks proses psikologis, salah satunya dari kegagalan melakukan regulasi diri. Mahasiswa gagal dalam menetapkan tujuan spesifik yang ingin dicapai selama perkuliahan merupakan ketidakmampuan individu dalam memantau kesesuaian perilaku dengan tujuan. Sehingga akibat adanya kegagalan dalam mengoreksi diri untuk kembali ke tujuan awal yaitu belajar, individu akan terus menerus melakukan *cyberloafing* meskipun tahu bahwa waktu tersebut seharusnya dialokasikan untuk belajar.

Teknologi yang seharusnya dapat menunjang proses pembelajaran justru pada kenyataannya kemudahan yang diperoleh tidak dimanfaatkan oleh mahasiswa untuk keperluan akademiknya. Sebagian mahasiswa justru memanfaatkannya untuk aktivitas non akademik seperti mengakses media sosial, membaca berita hiburan atau bermain game online selama proses pembelajaran berlangsung (Dinarti & Satwika, 2022). Adanya kemudahan akses internet di lingkungan kampus menjadi faktor situasional utama yang memperparah perilaku *cyberloafing* di kalangan mahasiswa. Sebagian besar perguruan tinggi

menggunakan koneksi internet gratis melalui *Wifi* yang tersebar di lingkungan kampus. Fasilitas ini awalnya disediakan untuk menunjang keperluan akademik mahasiswa seperti mencari referensi buku, jurnal penelitian, dan informasi pembelajaran lainnya. Namun kemudahan ini juga memberikan tantangan tersendiri. Penelitian menunjukkan bahwa aksesibilitas internet berhubungan positif dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa (Thilakarathne & Ranasinghe, 2025).

Fenomena ini semakin memburuk dengan adanya koneksi internet bebas serta cepat yang mempermudah mahasiswa mengaksesnya di lingkungan kampus seperti dengan membuka berbagai *platform* hiburan saat jam perkuliahan berlangsung. Menurut data dari GoodStats (Kirana, 2024), sebanyak 84,6% warga Surabaya mengakses internet untuk berita, 78,6% hiburan, dan 76% media sosial. Media sosial telah berkembang jauh melampaui fungsi awalnya sebagai sarana interaksi sosial, kini berubah menjadi alat komunikasi yang vital dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan, bisnis, hiburan, dan politik (Bu'ulolo & Hulu, 2025). Dalam ranah hiburan, pemanfaatannya mencakup aktivitas seperti menonton video, melihat meme, dan mengikuti selebritas atau akun hiburan (Sahabuddin et al., 2025).

Kondisi ini menjadi celah, mengingat tingginya akses internet di Kota Surabaya membuka peluang besar bagi mahasiswa untuk terjerumus ke dalam perilaku *cyberloafing* saat proses pembelajaran berlangsung di tengah lingkungan digital yang dinamis. Data APJII (2023) mendukung temuan tersebut yang menunjukkan bahwa kelompok usia generasi Z (12-27 tahun) terdiri atas mayoritas mahasiswa memiliki tingkat penetrasi internet tinggi sebesar 87,02%. Selain itu menurut data APJII (2025) menunjukkan bahwa kelompok generasi Z dengan kelahiran tahun 1997-2012 yang berusia sekitar 13-28 tahun memiliki tingkat penetrasi internet sebesar 87,80%. Pada umumnya, mahasiswa S1 berusia sekitar 19-25 tahun sehingga termasuk kelompok yang aktif dalam penggunaan internet khususnya untuk mengakses hiburan dan media sosial. Rentang usia ini berada dalam kategori pengguna internet tertinggi di Indonesia (APJII, 2026), menjadikan internet sebagai keseharian yang tidak dapat dipisahkan. Hal ini juga

di dukung adanya fase perkembangan dewasa awal, mahasiswa berada dalam masa eksplorasi identitas dan pencarian otonomi disertai dengan kebutuhan akan pengakuan sosial serta pelarian dari tekanan akademik. Media sosial dan *platform* hiburan digital menjadi sarana mudah dan instan dalam memenuhi kebutuhan tersebut. Kondisi ini diperkuat oleh lingkungan masyarakat di Kota Surabaya. Kota Surabaya memiliki karakteristik urban yang heterogen, kompetitif, dan cenderung individualistik (Putra & Harianto, 2022). Kontrol sosial diperkotaan juga lebih longgar daripada di pedesaan mengakibatkan mahasiswa memiliki kebebasan yang lebih besar dalam mengelola waktu serta aktivitas digital tanpa adanya pengawasan dari lingkungan sekitar. Ketersediaan akses internet di kampus, kafe, kos, hingga ruang public membuat godaan untuk mengakses hiburan secara daring semakin bebas. Dengan adanya lingkungan ini, mahasiswa cenderung rentan menjadikan perilaku *cyberloafing* sebagai bentuk pelarian singkat dari stress akademik maupun tuntutan adaptasi sebagai perantau. Dengan demikian, usia mahasiswa dan karakteristik kota besar saling berkaitan dalam membentuk kondisi yang mendorong tingginya perilaku *cyberloafing*, terlepas dari tinggi atau rendahnya kapasitas regulasi diri yang dimiliki oleh seseorang individu.

Mahasiswa pada generasi ini tidak lepas dari penggunaan perangkat digital seperti *smartphone*, laptop, hingga tablet yang digunakan untuk mendukung proses akademik. Namun di sisi yang lain dengan adanya alat digital serta akses internet menjadi pintu masuk distraksi mahasiswa dalam proses pembelajaran. Hasil survei pendahuluan terhadap 33 responden mahasiswa di Kota Surabaya memberikan gambaran yang saling menguatkan tentang masifnya perilaku *cyberloafing* dan rendahnya kemampuan mahasiswa dalam regulasi diri. Dari segi frekuensi, tidak ada responden (0%) yang “tidak pernah” membuka perangkat untuk keperluan pribadi saat kuliah; justru 63,7% berada pada kategori sering dan selalu melakukannya. Aktivitas yang dominan adalah membalas chat pribadi (87%) dan *scroll* media sosial (48,5%) aktivitas kognitif rendah yang mudah dilakukan bersamaan dengan mendengarkan dosen. Durasi per sesi memang mayoritas singkat (63,6% di bawah 15 menit), namun tingginya

frekuensi menunjukkan bahwa *cyberloafing* terjadi sebagai repetisi berulang, yang secara akumulatif menggerus fokus belajar.

Sebanyak 54,5% mahasiswa mengaku kehilangan fokus akibat kebiasaan ini, tetapi 45,5% lainnya merasa tidak kehilangan fokus, mengindikasikan adanya *media multitasking self-efficacy* atau keyakinan keliru bahwa mereka mampu membagi perhatian tanpa konsekuensi. Temuan-temuan tentang pola belajar semakin menegaskan lemahnya pengelolaan diri karena hanya 15,2% yang memiliki jadwal belajar konsisten; 36,4% hanya belajar saat ujian; dan dalam penyelesaian tugas berdeadline panjang, 54,5% menunda hingga kurang dari tiga hari sebelum pengumpulan, dengan 3% sering terlambat. Saat belajar, hanya 6,1% yang mampu mengabaikan notifikasi *handphone* sepenuhnya, sementara 93,9% lainnya melihat atau bahkan membalas notifikasi terlebih dahulu. Alasan utama membuka *handphone* adalah sulit menahan godaan notifikasi (30,3%), butuh hiburan sejenak (21,2%), serta rasa stres atau jenuh terhadap tugas dan materi yang membosankan (15,2% dan 12,2%). Berdasarkan dari hasil survei pendahuluan secara konsisten menunjukkan variabel psikologis yang sama yaitu adanya regulasi diri yang rendah. Kegagalan menunda membuka *handphone*, ketidakmampuan dalam mengelola waktu belajar, kecenderungan menunda tugas, tidak mampu mengontrol fokus terhadap notifikasi saat belajar, serta adanya pelarian ke hiburan merupakan manifestasi lemahnya regulasi diri dari empat aspek diantaranya yaitu *goal setting*, *perseverance*, *decision making*, dan *learning from mistakes*. Oleh karena itu, data awal ini tidak hanya mengkonfirmasi urgensi masalah mengenai *cyberloafing*, tetapi juga sebagai landasan empiris yang menduga bahwa regulasi diri merupakan anteseden utama yang mendasari munculnya perilaku tersebut.

Menariknya, pada awalnya fenomena *cyberloafing* lebih banyak diteliti dalam lingkungan kerja dan merupakan perilaku kerja yang *counterproductive* (Rinaldi, 2021). Seiring berkembangnya zaman *cyberloafing* juga dapat digunakan secara luas termasuk di dalam lingkungan pendidikan. Merujuk pada temuan oleh Pratama & Satwika (2022) *cyberloafing* seringkali di temui pada *setting* pendidikan, khususnya di perguruan tinggi. Penelitian lain juga menunjukkan

perilaku *cyberloafing* menimbulkan gangguan pengalihan fokus mahasiswa saat mendapatkan materi oleh dosen (Dinarti & Satwika, 2022). Hal ini selaras dengan penelitian Indriana & Laksmiwati (2025) bahwa perilaku *cyberloafing* cukup sering dilakukan mahasiswa, terutama ketika merasa bosan, lelah, atau tidak tertarik dengan materi perkuliahan seperti membuka media sosial, menonton video, atau menggunakan aplikasi yang tidak berhubungan dengan pelajaran. Biasanya aktivitas ini menjadi cara mahasiswa untuk mengalihkan rasa jenuh saat berada di kelas, namun setelah melakukan hal tersebut mahasiswa cenderung akan tertinggal dalam memahami materi yang telah dijelaskan oleh dosen sehingga memerlukan usaha ekstra untuk mengejar ketertinggalannya (Indriana & Laksmiwati, 2025). Dengan kata lain, perilaku *cyberloafing* berpengaruh langsung dengan kelancaran proses belajar serta dapat menurunkan keterlibatan mahasiswa dalam proses akademiknya.

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi munculnya perilaku *cyberloafing* seperti faktor individual, faktor organisasi, dan faktor situasional (Ozler & Polat, 2012). Fenomena ini tidak hanya terjadi di satu universitas, tetapi juga menjadi tantangan umum di berbagai kampus di Indonesia khususnya Kota Surabaya yang merupakan kota besar dengan pengguna internet tinggi. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kecenderungan seseorang dalam melakukan perilaku *cyberloafing* adalah faktor internal seperti regulasi diri (Ozler & Polat, 2012). Regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengatur pikiran dan perilakunya secara fleksibel agar tetap terarah pada pencapaian tujuan (Pichardo et al, 2014). Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri tinggi cenderung mampu menahan dorongan untuk mengakses konten yang tidak relevan selama proses pembelajaran berlangsung. Alwisol (2007) juga menjelaskan bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu dalam mengarahkan serta mengendalikan perilaku, pikiran, dan emosinya agar tetap selaras dengan tujuan yang ingin dicapai. Hal ini juga sejalan menurut Friedman & Schustack (2008) regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengelola tindakan yang dilakukan dalam mencapai tujuan, mengevaluasi keberhasilan atas tujuan tersebut, serta memberikan penghargaan kepada diri sendiri ketika tujuan berhasil dicapai.

Namun, hubungan antara regulasi diri dan *cyberloafing* tidak hanya berjalan satu arah. Meskipun sering dianggap sebagai akibat dari rendahnya regulasi diri ataupun kontrol diri, perilaku *cyberloafing* juga dapat memperburuk kemampuan mahasiswa dalam mengatur dirinya. *Cyberloafing* dan regulasi diri memiliki hubungan erat karena perilaku ini melibatkan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku, perhatian, serta dorongan dalam melakukan penggunaan internet untuk non akademik. Dalam situasi tersebut, mahasiswa yang memiliki kecenderungan melakukan *cyberloafing* akan dihadapkan pada dua pilihan, yaitu tetap memusatkan perhatian pada penyelesaian tugas akademik atau mengalihkan perhatian ke aktivitas internet yang memberikan kepuasan. Menurut teori determinisme resiprokal Bandura (1986) perilaku dan kemampuan pribadi seseorang saling memengaruhi. Dapat disimpulkan bahwa ketika mahasiswa terus-menerus membuka media sosial atau membalas pesan saat kuliah berlangsung, perilaku ini lambat laun akan membentuk kebiasaan (habit) yang dilakukan secara otomatis tanpa sadar (La Rose, 2010). Kebiasaan ini melemahkan kontrol sadar mahasiswa untuk menahan godaan. Selain itu, survei pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan *handphone* sebagai pelarian saat bosan (36,4%). Hal ini mengindikasikan bahwa perilaku *cyberloafing* yang dilakukan sebagai pelarian memang memberikan hiburan sesaat namun tidak akan menghadapi rasa bosan atau kesulitan belajar. Kebiasaan ini membuat mahasiswa gagal dalam melakukan *monitoring* (mengecek apakah telah memahami materi) dan evaluasi (menilai waktu yang terbuang). Akibatnya kemampuan untuk mengatur diri tidak terlatih sehingga melemah. Adanya kebiasaan membagi perhatian antara kuliah dan gadget membuat energi mental terkuras lebih cepat (Vohs et al., 2008). Ketika energi mental habis, mahasiswa akan kesulitan dalam berkonsentrasi dan mengendalikan diri di saat waktu perkuliahan. Meskipun kebiasaan ini bersifat otomatis, proses peralihan perhatian terjadi secara konstan antara materi kuliah dan gadget yang menguras sumber daya kognitif terbatas (*ego-depletion*), sebagaimana dijelaskan Vohs et al., (2008). Sehingga perilaku *cyberloafing* tidak hanya akibat dari regulasi diri yang rendah, melainkan menjadi pemicu regulasi diri. Dengan

demikian, terbentuklah lingkaran setan, regulasi diri yang rendah mendorong *cyberloafing*, dan *cyberloafing* yang terus-menerus justru mengikis kemampuan regulasi diri, sehingga semakin mempersulit mahasiswa untuk kembali fokus pada tugas akademik.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh Pratama & Satwika (2022) terhadap 270 mahasiswa jurusan psikologi Universitas Negeri Surabaya menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki arah hubungan negatif dengan kecenderungan individu melakukan perilaku *cyberloafing*. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan *cyberloafing* pada mahasiswa jurusan psikologi Universitas Negeri Surabaya. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Indriana & Laksmiwati (2025) dengan 226 responden yang merupakan mahasiswa program studi psikologi tahun 2024 dengan rentang usia 17-22 tahun menunjukkan bahwa hasil dari skala *cyberloafing* pada aktivitas yang sering dilakukan selama perkuliahan adalah aktivitas *sharing* atau interaksi media sosial seperti memberikan “like”, komentar, membagikan konten dan berkomunikasi melalui pesan singkat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bibi et al., (2025), regulasi diri berperan penting dalam mengurangi perilaku *cyberloafing* dan kecanduan *smartphone* pada kalangan mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat regulasi diri yang tinggi cenderung mampu untuk menahan diri dalam mengakses internet maupun *smartphone* selama proses pembelajaran. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi diri dapat menjadi strategi efektif dalam menciptakan perilaku digital di lingkungan kampus. Selain itu, penelitian dari Agrawal & Khrisna (2023) dengan 240 responden mahasiswa di India menunjukkan perilaku *cyberloafing* berdampak negatif dengan kesejahteraan psikologis dan menghambat proses pembelajaran melalui media sosial.

Beberapa penelitian terdahulu telah membahas fenomena perilaku *cyberloafing* di lingkungan kerja seperti penelitian yang dilakukan oleh Lim (2002) meneliti perilaku *cyberloafing* pada konteks kerja. Selain itu, penelitian terdahulu masih berfokus pada karyawan atau generasi Z dari kota lain seperti Bandung dan Yogyakarta. Namun hasil temuan yang menggunakan regulasi diri

sebagai prediktor perilaku *cyberloafing* menunjukkan inkonsistensi. seperti penelitian oleh Gökçearsan et al. (2016) yang tidak menemukan pengaruh langsung antara regulasi diri dan *cyberloafing*. Di sisi lain, penelitian terdahulu oleh Pratama & Satwika (2022) menggunakan populasi yang sempit yaitu hanya melibatkan mahasiswa program studi psikologi Universitas Negeri Surabaya. Hal ini menunjukkan kurangnya studi terhadap populasi mahasiswa secara umum dan luas khususnya di kota besar dan konteks pasca pandemi. Dengan demikian terdapat celah penelitian yang perlu di cari. Oleh karenanya, penelitian ini memiliki tujuan untuk berkontribusi memberikan pemahaman tentang hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa khususnya di Kota Surabaya.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti regulasi diri untuk mencari hubungan antara perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa, *Cyberloafing* merupakan perilaku penggunaan internet yang tidak digunakan sebagaimana mestinya yang dapat mengganggu fokus dalam belajar serta efektivitas akademik. Sehingga penting untuk dapat dipahami sebagai konteks regulasi diri yang diperlukan oleh mahasiswa dalam penggunaan di lingkungan kampus pada era digital. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada hubungan antara regulasi diri dengan *cyberloafing* pada mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu “Apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan *cyberloafing* pada mahasiswa di Kota Surabaya?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah ditetapkan di atas, maka dengan ini tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan *cyberloafing* mahasiswa di Kota Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan manfaat, yaitu:

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Menambah referensi dan karya ilmiah di bidang Psikologi Pendidikan. Hasil penelitian ini dapat menambahkan informasi dan wawasan untuk mengembangkan teori tentang regulasi diri dan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa di era digital.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai peran regulasi diri sebagai faktor yang memengaruhi *cyberloafing*, sehingga memperkaya khazanah keilmuan terutama dengan determinan perilaku *cyberloafing* di kalangan mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Bagi dunia akademik, penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai hubungan antara regulasi diri dan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa di Kota Surabaya.
- b. Bagi subjek penelitian, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan agar lebih memahami pentingnya regulasi diri dalam mengelola penggunaan internet secara bijak untuk menghindari perilaku *cyberloafing* selama perkuliahan berlangsung.
- c. Bagi perguruan tinggi, penelitian ini dapat dijadikan referensi penyusunan kebijakan akademik dan edukasi untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa akan dampak negatif dari perilaku *cyberloafing* dan pentingnya regulasi diri.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi sumber referensi bagi penelitian selanjutnya