

**REGULASI DIRI DAN KESADARAN DIRI
TERHADAP CYBERLOAFING PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Dalam
Bidang Psikologi



Oleh

HAKA AUGIE HERDANI

41183507200024

**PROGAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Regulasi Diri dan Kesadaran Diri Terhadap *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

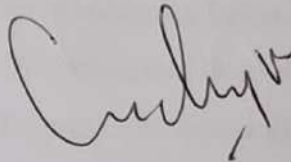
Penyusun : Haka Augie Herdani

NPM : 41183507200024

Bekasi, 26 November 2024

Menyetujui:

Pembimbing,



Lucky Purwantini, S.Psi., M.A.

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Regulasi Diri dan Keasadaran Diri Terhadap *Cyberloafing* pada mahasiswa tingkat akhir



Dipersiapkan Dan Disusun Oleh:

Haka Augie Herdani

41183507200024

Telah Diujikan Dihadapan Dewan Penguji

Pada Tanggal : 26 November 2024

Dan Telah Dinyatakan Lulus/Disahkan

Di Universitas Islam 45

Pada Tanggal : 26 November 2024

Dewan Penguji :

- Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikologi
- Sekretaris : Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikologi
- Anggota : 1. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikologi
2. Lucky Purwantini, S.Psi., M.A

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Haka Augie Herdani

NPM : 41183507200024

Judul Skripsi : Regulasi Diri dan Kesadaran Diri terhadap *Cyberloafing*
pada mahasiswa tingkat akhir

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Islam 45 maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu pemalsuan hasil penelitian dengan mencatat, mengarang, atau mengumumkan hasil penelitiannya tanpa pembuktian melalui proses penelitian.
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian:
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan

- sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45.

Bekasi, 26 November 2024

Yang Membuat Pernyataan



Haka Augie Herdani

41183507200024

REGULASI DIRI DAN KESADARAN DIRI TERHADAP CYBERLOAFING PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Haka Augie Herdani (augierdani25@gmail.com)
Lucky Purwantini (purwantini.lucky@gmail.com)
Universitas Islam 45 Bekasi

ABSTRACT

The advancement of technology and the internet has made our lives easier, but it also brings negative impacts such as cyberloafing, which is the misuse of the internet by employees during work hours for personal activities. This study aims to determine the relationship and influence of self-regulation and self-awareness on cyberloafing among final-year students. The research uses a quantitative correlational design, with subjects being final-year students from Universitas Islam 45 Bekasi and Universitas Esa Unggul Bekasi. The instruments used include the cyberloafing scale, self-regulation scale, and self-awareness scale. Data collection techniques involve interviews and the use of psychological scales. The correlation test results show a negative relationship between self-regulation and cyberloafing at UNISMA (-0.127; $P < 0.037$) and Esa Unggul (-0.168; $P < 0.029$), and a negative relationship between self-awareness and cyberloafing at UNISMA (-0.125; $P < 0.039$) and Esa Unggul (-0.183; $P < 0.018$). The regression test indicates that self-regulation and self-awareness influence cyberloafing by 4.1% at UNISMA ($R^2 0.041$, $F=5.788$; $P < 0.003$) and 8.6% at Esa Unggul ($R^2 0.086$, $F=7.713$; $P < 0.001$).

Keyword : Self-Regulation, Self Awareness, Cyberloafing

ABSTRAK

Kemajuan teknologi dan internet mempermudah kita, tetapi juga membawa dampak negatif seperti *cyberloafing*, yaitu penyalahgunaan internet oleh karyawan selama jam kerja untuk kegiatan pribadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh regulasi diri dan kesadaran diri terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif desain korelasional, subjeknya adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam 45 Bekasi dan Universitas Esa Unggul Bekasi, instrument menggunakan skala *cyberloafing* skala regulasi diri dan skala kesadaran diri. Teknik pengumpulan data melalui wawancara dan penggunaan skala psikologi. Hasil uji korelasi yang dilakukan adalah terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan *cyberloafing* UNISMA -0,127; $P < 0,037$ & Esa Unggul -0,168; $P < 0,029$, dan hubungan negatif antara kesadaran diri dengan *cyberloafing* UNISMA -0,125; $P < 0,039$ & Esa Unggul -0,183; $P < 0,018$, pada uji regresi terdapat pengaruh regulasi diri dan kesadaran diri terhadap *cyberloafing* sebesar 4,1% pada UNISMA ($R^2 0,041$, $F=5,788$; $P < 0,003$) & 8,6% pada Esa Unggul ($R^2 0,086$, $F=7,713$; $P < 0,001$).

Kata kunci : Regulasi Diri, Kesadaran Diri, Cyberloafing

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Regulasi Diri dan Kesadaran Diri Terhadap *Cyberloafing*” ini dengan baik. Shalawat serta salam tidak lupa senantiasa penulis curahkan kepada Rasulullah SAW yang telah mengantarkan manusia dari zaman kegelapan menuju ke zaman yang terang benderang dengan penuh ilmu dan pengetahuan seperti ini.

Penulisan tugas akhir skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana Psikologi di Universitas Islam 45 Bekasi. Penulis banyak memperoleh bantuan baik pengajaran, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Maka dari itu, penulis ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Ibu Lucky Purwantini, Spsi,M.A., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan saran dan pengarahan kepada penulis dalam proses penulisan skripsi ini.
2. Dewan penguji, diantaranya Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog, Ibu Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog, Ibu Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.A.
3. Ibu Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M. Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu serta mengarahkan penulis selama masa perkuliahan.
4. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S. Psi, M. Psi., Psikolog selaku ketua program studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Islam 45 Bekasi yang telah memberikan arahan dan bimbingan serta dukungan kepada penulis dalam pembuatan tugas akhir skripsi ini.

5. Seluruh Dosen psikologi Universitas Islam 45 Bekasi yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu dalam memberikan masukan serta ilmu yang bermanfaat selama penulis berkuliah di Universitas Islam 45 Bekasi.
6. Keluarga tercinta, untuk merekalah Skripsi ini penulis persembahkan. Terimakasih atas segala dukungan yang tak ada hentinya. Kesuksesan dan segala hal baik yang di peroleh peneliti karena Ibu, Ayah, dan Adik-adik peneliti yang peneliti sayangi.
7. Diri saya sendiri yang telah mampu bertahan hingga hari ini, yang mampu melewati segala rintangan dan hal-hal baik ataupun buruk yang dialami. Terimakasih telah bertahan dan menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
8. Terimakasih kepada Rafi Akmal, Zakariya, dan Nugraha yang telah menjadi teman terbaik selama masa perkuliahan ini. Berbagai pengalaman yang luar biasa dan kebersamaan bersama mereka akan menjadi momen yang selalu diingat peneliti. Terimakasih peneliti ucapkan atas segala bantuan yang telah di berikan.
9. Terimakasih kepada Wanda Aulia Putri yang telah bersuka rela menerima peneliti, mendengarkan keluh kesah peneliti, membantu peneliti. Terimakasih telah berada disamping peneliti.

Akhir kata, penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dalam segi apapun dan semoga kebajikan nya dibalaskan oleh sang pencipta kita semua dan semoga penelitian ini bermanfaat bagi banyak orang.

Bekasi, 11 November 16, 2024

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat penelitian	8
2. Manfaat praktis	8
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kajian Pustaka	9
1. <i>Cyberloafing</i>	9
2. Regulasi Diri	12
3. Kesadaran Diri	15
4. Mahasiswa	18
B. Kerangka Berpikir	18
C. Hipotesis	22
D. Orisinilitas dan Perbedaan Pada Penelitian Sebelumnya	25
BAB III	32
METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian	32
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	32
1. Identifikasi Variabel	32
2. Definisi Konseptual	32
3. Definisi Operasional	32
C. Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian	33
1. Subjek Penelitian	33

2. Populasi dan Teknik Sampling	34
3. Tempat dan Waktu Penelitian	36
D. Teknik Pengumpulan Data.....	37
1. Wawancara.....	37
2. Skala Psikologi	37
E. Teknik Analisis Data	49
1. Teknik deskriptif.....	49
2. Uji asumsi	51
3. Uji Hipotesis	53
F. Etika Penelitian.....	55
BAB IV	57
A. Gambaran Lokasi Penelitian	57
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	58
C. Deskriptif Variabel Penelitian	62
D. Hasil Penelitian.....	64
E. Diskusi	83
F. Keterbatasan Penelitian	98
BAB V	99
PENUTUP.....	99
A. Kesimpulan	99
B. Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA.....	101

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Preliminary Aspek <i>Cyberloafing</i>	4
Tabel 2 Preliminary Aspek Regulasi diri	5
Tabel 3 Preliminary Aspek Kesadaran diri	6
Tabel 4 Orisinalitas dan perbedaan penelitian sebelumnya	25
Tabel 5 Tempat dan Waktu	36
Tabel 6 Skala psikologi <i>cyberloafing</i>	38
Tabel 7 Skala Psikologi Regulasi diri	39
Tabel 8 Skala Psikologi Kesadaran diri	39
Tabel 9 blue print skala <i>cyberloafing</i>	40
Tabel 10 Blue print skala Regulasi diri.....	41
Tabel 11 Blue print skala kesadaran diri.....	41
Tabel 12 Expert Judgement	43
Tabel 13 Diskriminasi Aitem <i>Cyberloafing</i>	44
Tabel 14 Diskriminasi Aitem Regulasi diri	45
Tabel 15 Diskriminasi Aitem Kesadaran diri	46
Tabel 16 validasi <i>Cyberloafing</i>	47
Tabel 17 Validitas Regulasi diri.....	48
Tabel 18 Validitas Kesadaran diri.....	48
Tabel 19 Kategorisasi Uji Realibilitas	49
Tabel 20 Hasil Uji Realibilitas	49
Tabel 21 Kategorisasi Uji Deskriptif	50
Tabel 22 Hasil Uji Deskriptif Universitas Islam 45 Bekasi.....	50
Tabel 23 Hasil Uji Deskriptif Universitas Esa Unggul Bekasi	51
Tabel 24 Asumsi Uji Normalitas Universitas Islam 45 Bekasi.....	52
Tabel 25 Asumsi Uji Normalitas Universitas Esa Unggul Bekasi.....	52
Tabel 26 Asumsi Uji Linearitas Universitas Islam 45 Bekasi	53
Tabel 27 Asumsi Uji Linearitas Universitas Esa Unggul Bekasi	53
Tabel 28 Kategori Koefesien Korelasi.....	54
Tabel 29 Kategorisasi Berdasarkan Usia	58
Tabel 30 Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin	58
Tabel 31 Kategorisasi Berdasarkan Program Studi	59
Tabel 32 Kategorisasi Berdasarkan Aktivitas	60
Tabel 33 Kategorisasi Berdasarkan Mengambil Mata kulia Lain.....	61
Tabel 34 Kategorisasi Berdasarkan Akses Jaringan Internet.....	62
Tabel 35 Deskripsi Variabel, Universitas Islam 45 Bekasi.....	62
Tabel 36 Deskripsi Variabel, Universitas Esa Unggul Bekasi.....	63
Tabel 37 Hubungan Regulasi diri Dengan <i>Cyberloafing</i> Universitas Islam 45 Bekasi.....	64
Tabel 38 Hubungan regulasi diri dengan <i>Cyberloafing</i> Universitas Esa Unggul Bekasi.....	65
Tabel 39 Hubungan Kesadaran Diri Dengan <i>Cyberloafing</i> Universitas Islam 45 Bekasi.....	65

Tabel 40 Hubungan Kesadaran diri Dengan <i>Cyberloafing</i> Universitas Esa Unggul Bekasi.....	66
Tabel 41 Pengaruh Regulasi diri dan Kesadaran diri Dengan <i>Cyberloafing</i> Universitas Islam 45 Bekasi.....	67
Tabel 42 Pengaruh Regulasi diri dan Kesadaran diri dengan <i>Cyberloafing</i> Universitas Esa Unggul Bekasi.....	67
Tabel 43 Uji Man-whitney Berdasarkan Jenis Kelamin	68
Tabel 44 Uji Man-Whitney Berdasarkan Mengambil Matakuliah.....	70
Tabel 45 Uji Kruskal-Wallis Berdasarkan Prodi	71
Tabel 46 Uji Kruskal-Wallis Berdasarkan Usia.....	76
Tabel 47 Uji Kruskal-Wallis Berdasarkan Aktivitas	78
Tabel 48 Uji Kruskal-Wallis Berdasarkan Akses Jaringan Internet	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	22
Gambar 2 Rumus Aiken's V	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 hasil turnitin.....	111
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	115
Lampiran 3 Lembar Bimbingan Skripsi.....	119
Lampiran 4 Form Matriks Tabel revisi Seminar Hasil	123
Lampiran 5 Hasil Expert Judgement.....	129
Lampiran 6 Hasil Analisis Deskriptif	139
Lampiran 7 Hasil analisis Uji Asumsi	143
Lampiran 8 Hasil Analisis Uji Validitas dan Reabilitas	147
Lampiran 9 Hasil Analisis Uji Hipotesis	161
Lampiran 10 Kartu Kehadiran Sidang Draft.....	167
Lampiran 11 SK Bimbingan	171
Lampiran 12 Hasil Preliminary.....	175