

***PERCEIVED STRESS* DAN KONTROL DIRI
TERHADAP *CYBERLOAFING* PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh

NUR RAHMAWATI

41183507200064

PROGRAMSTUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERITAS ISLAM 45 BEKASI

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : *Perceived Stress* dan Kontrol Diri Terhadap *Cyberloafing* Pada
Mahasiswa Tingkat Akhir
Penyusun : Nur Rahmawati
NPM : 41183507200064

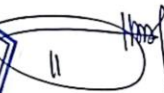
Bekasi, 29 November 2024

Menyetujui:
Pembimbing,



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

Mengetahui:
Ketua Program Studi,



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

HALAMAN PENGESAHAN

Perceived Stress dan Kontrol Diri Terhadap Cyberloafing Pada Mahasiswa Tingkat Akhir



Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nur Rahmawati

41183507200064





Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

Pada tanggal: 29 November 2024

dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

di Universitas Islam 45

Pada tanggal: 29 November 2024

Dewan Penguji Ketua	: Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog	()
Sekretaris	: Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog	()
Anggota	: 1. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog	()
	: 2. Lucky Purwantini, S.Psi., M.A.	()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Rahmawati

NPM : 41183507200064

Skripsi : *Perceived Stress* Dan Kontrol 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 psikologi, baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun diperguruan 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 tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. *Falsifikasi*, yaitu perubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (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 telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 29 November 2024
Yang Membuat Pernyataan,



Nur Rahmawati

41183507200064

RIWAYAT HIDUP

A. Data Diri

- a. Nama : Nur Rahmawati
b. Tempat tanggal lahir : Bekasi, 1 November 2001
c. Alamat : Kaliabang Bungur, Jl. Seroja rt
04/rw 02, Bekasi Utara, Kota
Bekasi
d. Nomor telepon : 089525752535
e. Nama orang tua
Ayah : Nahrawi H.R
Ibu : Fatihah Fatmawati
f. Email : hnrahmma71@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

Institusi	Tahun
MI Attaqwa 08	2008 - 2014
SMP Taman Harapan 2	2014 - 2017
MAN 1 Kota Bekasi	2017 - 2020
Universitas Islam 45 Bekasi	2020 - 2024

MOTTO

“Orang lain ga akan bisa paham *struggle* dan masa sulit kita yang mereka ingin tahu hanya *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini, tetap berjuang ya!”

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan dan kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT karena telah memberikan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Perceived Stres dan Kontrol Diri Terhadap Cyberloafing Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*” yang sebagai salah satu syarat kelulusan pendidikan jenjang Strata-1 (S1) pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik di Universitas Islam 45 Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi, peneliti menyadari bahwa terdapat kekurangan maupun hambatan dalam pengerjaan. Tetapi, pada akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi hingga selesai dengan dukungan dan bantuan berbagai pihak. Maka dari itu, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Lucky Purwantini, S. Psi., M. A selaku dosen pembimbing skripsi. Terima kasih telah membimbing, mengarahkan, memberikan saran, dan memberikan masukan dalam mengerjakan skripsi.
2. Ibu Ir. Magdalena Hanoum, S. Psi., M. Psi selaku dosen pembimbing akademik.
3. Bapak Drs. Yanto Supriyanto, M. Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.
4. Ibu Novita Dian Iva P, S. Psi., M.Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi.
5. Seluruh dosen Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi yang berjasa dalam memberikan ilmu serta motivasi yang luar biasa.
6. Bapak Desi Kusnandi, ST., M.Ak selaku Ka. Bag. Data Akademik yang telah memberikan izin peneliti untuk melakukan penelitian di Universitas Esa Unggul.
7. Ayah dan Ibu penulis sosok yang sangat berjasa banyak dalam perkuliahan penulis, Mamah Fatimah Fatmawati dan Bapak Nahwari H.R yang telah memberikan dukungan, rasa sayang, kepedulian, jasa yang tak bisa penulis balas dengan apapun dan hingga kapanpun, semoga Allah membalas semua itu dengan balasan yang baik.

8. Terima kasih kepada kakak-kakak dan keponakan terima kasih atas support dan do'a untuk penulis.
9. Terima kasih kepada Anisah Fadiyah, Indah Puspitasari S.Psi, Rumsyah Faradina S. Psi, Annisa Salsabilla S.Psi, Nur Apriyanti S.Psi, Anggi Hanifah S.Psi yang menjadi pendengar dan selalu memberikan dukungan kepada peneliti.
10. Terima kasih kepada Haka Augie Herdani teman payungan yang sudah membantu dan memberikan support kepada peneliti.
11. Terima kasih kepada Rossa Ameylia teman sd yang sudah memberika support dan menjadi pendengar kepada kepada peneliti.
12. Terima kasih kepada Nisrina, Manda, Ayu, Fatih, Bang Angga, Bang Rafi, Nugraha yang sudah memberikan dukungan kepada peneliti.
13. Terima kasih kepada mahasiswa/i Universitas Islam 45 Bekasi & Universitas Esa Unggul Bekasi yang sudah menjadi responden penelitian.
14. Terima kasih kepada seseorang yang tidak bisa saya sebutkan Nama nya, walau kenyataan nya ia tidak mampu menemani proses kelulusan saya hingga akhir. Namun kini mampu menjadi pengalaman terbaik saya mampu menuntut saya dalam kedewasaan untuk belajar ikhlas dan menerima arti kehilangan sebagai bentuk proses penempatan dinamika hidup, karena hidup setiap hari nya adalah pembelajaran. Setiap orang ada masanya dan setiap masa ada orang nya.
15. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, dengan segala hormat terima kasih atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan kepada peneliti sehingga peneliti bisa berada di posisi sekarang ini.

Bekasi, 29 November 2024

Penulis,

Nur Rahmawati

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II.....	13
TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Kajian Pustaka.....	13
1. <i>Cyberloafing</i>	13
2. <i>Perceived Stres</i>	16
3. Kontrol Diri.....	19
4. Mahasiswa.....	23
B. Kerangka Berpikir.....	24
C. Hipotesis.....	29
D. Originalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	31
BAB III.....	35
METODE PENELITIAN.....	35
A. Desain Penelitian.....	35
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	36
C. Subjek, Tempat & Waktu Penelitian.....	38
D. Teknik Pengumpulan Data.....	42
E. Teknik Analisis Data.....	57
F. Etika Penelitian.....	64
BAB IV.....	67
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	67
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	67
B. Deskriptif Subjek Penelitian.....	68
C. Deskriptif Variabel Penelitian.....	72
D. Hasil Penelitian.....	74
E. Diskusi.....	92
F. Keterbatasan Penelitian.....	104
BAB V.....	107
PENUTUP.....	107
A. Simpulan.....	107
B. Saran.....	108

DAFTAR PUSTAKA	111
-----------------------------	------------

DAFTAR TABEL

Table 1. Pre-eliminary Valiabel Cyberloafing.....	6
Table 2. Pre-eliminary Variabel Perceived Stress	7
Table 3. Pre-eliminary Variabel Kontrol Diri.....	8
Table 4. Origenaslitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	31
Table 5. Tempat dan Waktu Penelitian	41
Table 6. Norma Skoring Skala Likert	45
Table 7. Penilaian Skala Likert Cyberloafing	45
Table 8. Penilaian Skala Likert Perceived Stres.....	46
Table 9. Penilaian Skala Likert Kontrol Diri	46
Table 10. Blueprint Skala Cyberloafing.....	47
Table 11. Blueprint Skala Perceived Stres	48
Table 12. Blueprint Skala Kontrol Diri	48
Table 13. Hasil Expert Judgement	50
Table 14. Hasil diskriminasi aitem Skala Cyberloafing.....	52
Table 15. Hasil Validitas Konstruk Skala Cyberloafing.....	54
Table 16. Hasil Validitas Konstruk Skala Perceived Stress	55
Table 17. Hasil Validitas Konstruk Skala Kontrol Diri.....	55
Table 18. Kategori koefisiensi reliabilitas cornback alpha	56
Table 19. Hasil Uji Coba Cornback Alpha.....	56
Table 20. Hasil Teknik Deskriptif Universitas Islam 45 Bekasi	58
Table 21. Hasil Teknik Deskriptif Universitas Esa Unggul Bekasi	59
Table 22. Hasi Uji Normalitas Universitas Islam 45 Bekasi.....	60
Table 23. Hasi Uji Normalitas Universitas Esa Unggul.....	60
Table 24. Hasil Uji Linearitas Universitas Islam 45 Bekasi	61
Table 25. Koefisiensi Korelasi Rank Spearman.....	62
Table 26. Deskriptif demografi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin	68
Table 27. Deskriptif demografi subjek penelitian berdasarkan usia	68
Table 28. Deskriptif demografi subjek penelitian berdasarkan program studi	69
Table 29. Deskriptif demografi subjek penelitian berdasarkan aktivitas	71
Table 30. Deskriptif demografi subjek penelitian berdasarkan mengambil.....	71
Table 31. Deskriptif demografi subjek penelitian berdasarkan akses	72
Table 32. Deskriptif variable penelitian universitas islam 45 bekasi.....	72
Table 33. Deskriptif variable penelitian universitas Esa Unggul Bekasi	73
Table 34. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman	75
Table 35. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman	76
Table 36. Hasil Uji Regresi Linear sederhana.....	76
Table 37. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	77
Table 38. Hasil Uji Mann-Whitney Berdasarkan Variabel.....	78
Table 39. Hasil Uji Mann-whitney Berdasarkan Jenis Kelamin	80
Table 40. Hasil Uji Mann-whitney Berdasarkan Mengambil Mata Kuliah	81

Table 41. Hasil Uji Kruskal Wallis Berdasarkan Program Studi	84
Table 42. Hasil Uji Kruskal Wallis Berdasarkan Usia	87
Table 43. Hasil Uji Kruskal Wallis Berdasarkan Aktivitas	88
Table 44. Hasil Uji Kruskal Wallis Berdasarkan Akses Internet.....	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	28
Gambar 2. Rumus Slovin	39
Gambar 3. Hasil Sampel Penelitian Universitas Islam 45 Bekasi	40
Gambar 4. Hasil Sampel Penelitian Universitas Esa Unggul Bekasi.....	40
Gambar 5. Rumus Aiken's V	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Cek Plagiarismen Turnitin.....	116
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Universitas	119
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Dari Universitas	121
Lampiran 4. Lembar Bimbingan Skripsi.....	123
Lampiran 5. Form Matriks Tabel Revisi Seminar Hasil	125
Lampiran 6. Hasil Analisis Expert Judgement Skala Psikologi.....	127
Lampiran 7. Hasil Analisis Deskriptif.....	131
Lampiran 8. Hasil Analisis Statistika Pengujian Asumsi.....	135
Lampiran 9. Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.	137
Lampiran 10. Hasil Analisis Statistika Pengujian Hipotesis.....	139
Lampiran 11. Hasil Analisis Statistika Uji Beda.....	145
Lampiran 12. Data Hasil Pre-eliminary	161

PERCEIVED STRESS DAN KONTROL DIRI TERHADAP CYBERLOAFING PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Nur Rahmawati (hnrahmawati@gmail.com)
Lucky Purwantini (purwantini.lucky@gmail.com)
Universitas Islam 45 Bekasi

ABSTRACT

Most students use the internet for non-academic purposes during lectures, hence the phenomenon known as “cyberloafing” in educational institutions. This study aims to determine the relationship between perceived stress and self-control on cyberloafing.

The research subjects consisted of final year students at Islamic University 45 Bekasi and Esa Unggul University Bekasi. The instruments used were Cyberloafing Scale ($\alpha= 0,83$), Perceived Stress Scale (PSS-14) ($\alpha= 0,82$), and Self Control Scale ($\alpha=0,81$).

There is a significant positive relationship between perceived stress and cyberloafing at Islamic University 45 Bekasi & Esa Unggul University Bekasi. There is a significant negative relationship between self-control & cyberloafing at Universitas Islam 45 Bekasi & Universitas Esa Unggul Bekasi There is a significant difference in cyberloafing & perceived stress, while there is no significant difference in self-control at Universitas Islam 45 Bekasi & Universitas Esa Unggul Bekasi.

Keyword: Cyberloafing, Perceived Stress, Self Control

ABSTRAK

Sebagian besar mahasiswa menggunakan internet untuk keperluan nonakademik saat perkuliahan, maka munculah fenomena yang dikenal dengan istilah “cyberloafing” di lembaga pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *perceived stress* dan kontrol diri terhadap *cyberloafing*, dan mengetahui perbedaan.

Subjek penelitian terdiri dari mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam 45 Bekasi dan Universitas Esa Unggul Bekasi. Instrumen yang digunakan adalah *Cyberloafing Scale* ($\alpha= 0,83$), *Perceived Stress Scale* (PSS-14) ($\alpha= 0,82$), dan *Self Control Scale* ($\alpha=0,81$).

Terdapat hubungan positif signifikan antara *perceived stress* terhadap *cyberloafing* di Universitas Islam 45 Bekasi & Universitas Esa Unggul Bekasi. Terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri & *cyberloafing* di Universitas Islam 45 Bekasi & Universitas Esa Unggul Bekasi Terdapat perbedaan signifikan pada *cyberloafing* & *perceived stress*, sedangkan tidak terdapat perbedaan signifikan pada kontrol diri di Universitas Islam 45 Bekasi & Universitas Esa Unggul Bekasi.

Kata Kunci : Cyberloafing, Perceived Stress, Kontrol Diri

10%

SIMILARITY INDEX

7%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	core.ac.uk Internet Source	2%
2	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia Student Paper	2%
3	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	2%
4	ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id Internet Source	1%
5	ejournal.uksw.edu Internet Source	1%
6	Mu'ammam Fauzan, Enggar Diah P.A, Rahayu Rahayu. "ANALISIS KOMPARATIF KINERJA KEHANCAN LIKUIDITAS SOLVABILITAS	1%