

**KONTROL DIRI DAN STRES AKADEMIK
TERHADAP *CYBERSLACKING* PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh

ALYA AINUNNISSA

41183507210051

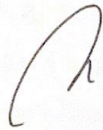
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Kontrol Diri dan Stres Akademik terhadap *Cyberslacking*
pada Mahasiswa
Penyusun : Alya Ainunnissa
NPM : 41183507210051

Bekasi, 16 Juli 2025

Menyetujui:
Pembimbing



Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui:
Ketua Program Studi



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

HALAMAN PENGESAHAN

Kontrol Diri dan Stres Akademik terhadap *Cyberslacking* pada Mahasiswa

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Alya Ainunnissa

41183507210051



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

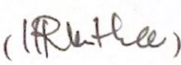
Pada Tanggal : 16 Juli 2025

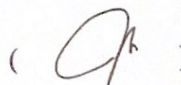
Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan Di Universitas Islam 45

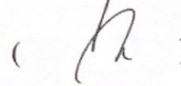
Pada Tanggal : 16 Juli 2025

Dewan Penguji :

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si. ()

Anggota : 1. Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

2. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alya Ainunnissa
NPM : 41183507210051
Judul Skripsi : Kontrol Diri dan Stres Akademik terhadap *Cyberslacking* pada Mahasiswa

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. *Fabriksi*, yaitu doktor membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat, dan atau mengumpulkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian.
 - b. *Falsifikasi*, yaitu perubahan 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 ini 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 terbaatas (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, 16 Juli 2025

: Membuat Pernyataan



Alya Ainunnissa
41183507210051

CURRICULUM VITAE

A Data diri

Nama : Alya Ainunnissa
Tempat tanggal lahir : Jakarta, 27 Juli 2003
Alamat : Jl. Kalibaru Barat Rt. 005/010 Kel. Kotabaru
Kec. Bekasi Barat Kota Bekasi
Nomor Telpn : 088214314374
Nama orang tua : Nastain dan Siti Komariah
Email : alyaaainunnissa70@gmail.com

B Riwayat Pendidikan

Institusi	Kota	Tahun
Universitas Islam 45 Bekasi	Bekasi	2021-2025
SMAN 12 Bekasi	Bekasi	2018 - 2021
SMPN 13 Bekasi	Bekasi	2015 - 2018
SDN Kota Baru IV	Bekasi	2009 - 2015
TK Uswah	Bekasi	2007 - 2009

C. Riwayat Pengalaman Organisasi

Insitusi	Tahun
Anggota Marching Band	2009 - 2015
Organisasi Praja Muda Karana	2018 - 2021
Anggota Raicab Kota Bekasi	2019 - 2021
Anggota Donor Darah Program Raicab	2020

MOTTO

“sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”

(Q.S. Al-Insyirah: 6)

“siapa lagi yang paling tulus menemani berjuang, kalau bukan diri sendiri. Orang lain gak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*nya. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun gak ada yang tepuk tangan, kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan saat ini.”

“*work hard, play hard, to be something new*”

(Roberto, 2023)

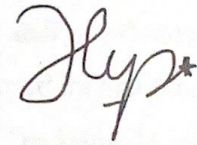
KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT atas segala nikmat-Nya. Sholawat serta salam semoga allah tercurahkan kepada junjungan Nabi besar kita, Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga-Nya, sahabat-sahabat-Nya, dan para Pengikut-Nya. Penelitian Psikologi Perkembangan dan Pendidikan ini berjudul "*Kontrol Diri dan Stres Akademik terhadap Cyberslacking pada Mahasiswa*". Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin selesai tanpa adanya dukungan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti turut berterima kasih kepada:

1. Ibu Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing Psikologi Perkembangan dan Pendidikan atas segala bimbingan, arahan, serta saran yang diberikan kepada peneliti sehingga skripsi ini diselesaikan dengan baik.
2. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam "45" Bekasi atas arahan serta saran yang diberikan kepada peneliti.
3. Bapak Drs. Yanto Supriyanto, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Islam "45" Bekasi.
4. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam "45" Bekasi yang telah banyak memberikan ilmu, baik dalam hal akademis maupun dalam menjalani hidup.
5. Seluruh responden di Universitas Islam "45" Bekasi yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
6. Kedua orang tua peneliti yaitu Bapak Nastain dan Ibu Siti Komariah atas kasih sayang, dukungan, yang mendo'akan dan meridhoi disetiap langkah dalam hal apapun, serta atas kesabaran yang luar biasa. Terimakasih telah memberikan dukungan moril.
7. Adik perempuan peneliti yaitu Rara yang selalu menghibur disaat sedih.
8. Sahabat - sahabat seperjuangan selama masa kuliah Kamila Aida Salsabila, Aqilla Anindya Zahra, Syaharah Aghnia Nabila, Fara Sephia Qurrota Ayun, Siti Nabila, Vazha Dwi, dan Indah Rahmawati yang telah memberikan dukungan.

9. Teruntuk Nuri Khairiyah dan Alin Fitriani yang telah mendukung dalam setiap proses menyusun skripsi ini.

Bekasi, 16 Juli 2025



Alya Ainunnissa

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	
HALAMAN PERSETUJUAN.....	
HALAMAN PENGESAHAN.....	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	
RIWAYAT HIDUP.....	
HALAMAN MOTTO.....	
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian.....	14
D. Manfaat Penelitian	14
1. Manfaat Teoritis	14
2. Manfaat Praktis	14
BAB II.....	17
TINJAUAN PUSTAKA.....	17
A. Kajian Pustaka.....	17
1. Cyberslacking.....	17
2. Kontrol Diri.....	21
3. Stres Akademik	26
B. Kerangka Berpikir.....	35
C. Hipotesis.....	38
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	39
BAB III	45
METODE PENELITIAN.....	45
A. Desain Penelitian.....	45
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	46
1. Identifikasi Variabel	46

2. Definisi Konseptual	47
3. Definisi Operasional	48
C. Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian	49
1. Subjek Penelitian	49
2. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	50
3. Tempat dan Waktu Penelitian	52
D. Teknik Pengumpulan Data	53
1. Wawancara	54
2. Skala Psikologi	55
E. Teknik Analisis Data	75
1. Teknik Deskriptif	75
2. Teknik Penguji Asumsi	77
3. Teknik Penguji Hipotesis	79
F. Etika Penelitian	82
BAB IV	85
HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI	85
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	85
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	86
C. Deskripsi Variabel Penelitian	90
D. Hasil Penelitian	91
E. Diskusi	94
F. Keterbatasan Penelitian	116
BAB V	117
PENUTUP	117
A. Simpulan	117
B. Saran	118
DAFTAR PUSTAKA	119

DAFTAR TABEL

Tabel 1 <i>Pre-eliminery study</i> variabel <i>Cyberslacking</i>	3
Tabel 2 <i>Pre-eliminery</i> variabel kontrol diri.....	8
Tabel 3 <i>Pre-eliminery</i> variabel stres akademik.....	11
Tabel 4 Orisinalitas Penelitian.....	39
Tabel 5 Data Keseluruhan Mahasiswa Aktif.....	50
Tabel 6 Jumlah Populasi dan Sampel.....	52
Tabel 7 Tempat dan Waktu Penelitian.....	53
Tabel 8 skala <i>likert cyberslacking</i>	56
Tabel 9 skala <i>likert</i> kontrol diri.....	57
Tabel 10 skala <i>likert</i> skala Stres Akademik.....	58
Tabel 11 <i>Blueprint</i> skala <i>Cyberlacking</i>	59
Tabel 12 <i>Blueprint</i> skala Kontrol Diri.....	59
Tabel 13 <i>Blueprint</i> skala stres akademik.....	60
Tabel 14 Hasil Analisis Aiken's V.....	63
Tabel 15 Hasil indeks deskriminasi <i>Cyberslacking</i>	64
Tabel 16 Hasil indeks dekriminasi Kontrol Diri.....	65
Tabel 17 Hasil indeks deskriminasi Stres Akademik.....	68
Tabel 18 Validitas Konstruk <i>Cyberslacking</i>	71
Tabel 19 Validitas Konstruk Kontrol Diri.....	72
Tabel 20 Validitas Konstruk Stres Akademik.....	72
Tabel 21 <i>Crombach's Alpha</i>	74
Tabel 22 Hasil Uji Reliabilitas.....	75
Tabel 23 Rumus Kategorisasi.....	76
Tabel 24 Kategorisasi Variabel.....	76
Tabel 25 Hasil Uji Normalitas.....	78
Tabel 26 Uji Linearitas.....	79
Tabel 27 Interpretasi Korelasi.....	81

Tabel 28 Karakteristik Berdasarkan Usia.....	87
Tabel 29 Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	87
Tabel 30 Karakteristik Berdasarkan Semester.....	88
Tabel 31 Karakteristik Berdasarkan Fakultas.....	88
Tabel 32 Karakteristik Berdasarkan Program Studi.....	89
Tabel 33 Deskripsi Variabel.....	90
Tabel 34 Hasil Uji Korelasi <i>rank spearman</i> Kontrol Diri dan <i>Cyberslacking</i>	92
Tabel 35 Hasil Uji Korelasi <i>rank spearman</i> Stres Akademik dan <i>Cyberslacking</i>	92
Tabel 36 Hasil Uji Regresi Linear Berganda.....	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir.....	37
Gambar 2 Rumus Aiken's V.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil cek Plagiarim Turnitin.....	129
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	131
Lampiran 3 Surat Persetujuan Lokasi Penelitian.....	133
Lampiran 4 Lembar Bimbingan Skripsi.....	135
Lampiran 5 Form Matriks Tabel Revisi Seminar Hasil.....	137
Lampiran 6 Form Matriks Tabel Revisi Sidang Skripsi.....	139
Lampiran 7 Hasil Analisis Expert Judgement Skala Psikologis.....	143
Lampiran 8 Hasil Analisis Statistik Deskriptif.....	149
Lampiran 9 Hasil Analisis Statistika Penguji Asumsi.....	151
Lampiran 10 Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian...	153
Lampiran 11 Hasil Analisis Statistika Penguji Hipotesis.....	157
Lampiran 12 Hasil Pre-eliminery Study.....	159

Kontrol Diri dan Stres Akademik terhadap *Cyberslacking* pada Mahasiswa

Alya Ainunnissa¹ alyaainunnissa70@gmail.com,

Alfiana Indah Muslimah² alfianaherawan@gmail.com

Universitas Islam "45" Bekasi

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of self-control and academic stress on cyberslacking in students of Universitas Islam 45 Bekasi. This study used a quantitative method with 347 respondents selected through quota sampling. Data were collected through interviews and psychological scales, namely. self-control scale ($r = 0.916$), academic stress scale ($r = 0.893$) and cyberslacking scale ($r = 0.891$). Data analysis techniques included descriptive statistics, Spearman correlation, and multiple linear regression. The results showed a significant positive relationship between self-control and cyberslacking ($r = 0.683$; $p = 0.000$) and between academic stress and cyberslacking ($r = 0.868$; $p = 0.000$). Simultaneously, self-control and academic stress influenced cyberslacking by 78.3% ($R^2 = 0.783$; $F = 620.274$; $P < 0.000$).

Keywords : Self Control, Academic Stres, Cyberslacking

ASBTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan stres akademik terhadap *cyberslacking* pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan 347 responden yang dipilih melalui *quota sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara dan skala psikologi, yaitu. skala kontrol diri ($r = 0,916$), skala stres akademik ($r = 0,893$) dan skala *cyberslacking* ($r = 0,891$). Teknik analisis data meliputi statistik deskriptif, korelasi *Spearman*, dan regresi linear berganda. Hasil menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara kontrol diri dengan *cyberslacking* ($r = 0,683$; $p = 0,000$) dan antara stres akademik dengan *cyberslacking* ($r = 0,868$; $p = 0,000$). Secara simultan, kontrol diri dan stres akademik memengaruhi *cyberslacking* sebesar 78,3% ($R^2 = 0,783$; $F = 620,274$; $P < 0,000$).

Kata Kunci : kontrol diri, stres akademik, cyberslacking