

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *CYBERLOAFING* PADA
MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

SKRIPSI

Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada
Program Studi Psikologi



Disusun oleh:

Wandayani Pratiwi

NIM 1601806

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Wandayani Pratiwi
1601806

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP
CYBERLOAFING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

Disetujui dan Disahkan oleh Pembimbing:

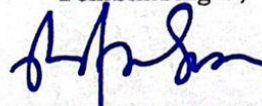
Pembimbing I,



Helli Lisan, M.Si

NIP. 19750912 200604 1 002

Pembimbing II,

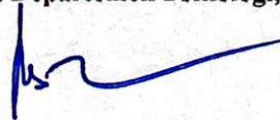


Anastasia Wulandari, M.Psi, Psikolog

NIP. 19780208 200604 2 002

Mengetahui

Ketua Departemen Psikologi,



Dr. Sri Maslihah, M.Psi., Psikolog

NIP. 19700726 200312 2 001

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *CYBERLOAFING* PADA
MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

Oleh:

Wandayani Pratiwi

Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana
Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan

© **Wandayani Pratiwi 2023**

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

ABSTRAK

Wandayani Pratiwi (1601806). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Skripsi. Departemen Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia (2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Responden pada penelitian ini adalah 163 orang mahasiswa Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia yang berusia 18-23 tahun. Data yang diambil dengan menggunakan teknik *non-probability* dengan *purposive sampling*. Penelitian ini diambil dengan menggunakan dua alat ukur, yaitu skala regulasi emosi yang dikembangkan oleh Fiqria (2021) berdasarkan aspek-aspek Thompson (1994) yang terdiri dari 30 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,891 dan skala *cyberloafing* yang dikembangkan oleh Azzahra (2018) berdasarkan aspek-aspek Akbulut, dkk (2016) yang terdiri dari 24 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,873. Teknik analisis pada penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif regulasi emosi terhadap *cyberloafing*. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka akan semakin rendah tingkat perilaku *cyberloafing*, sebaliknya semakin rendah kemampuan regulasi emosi maka akan semakin tinggi tingkat perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.

Kata kunci: *cyberloafing*, mahasiswa, regulasi emosi

ABSTRACT

Wandayani Pratiwi (1601806). *The Effect of Emotional Regulation towards Cyberloafing in Psychology Departement Students at Indonesian University of Education. Bachelor's Thesis. Department of Psychology, Faculty of Education Science, Indonesian University of Education (2023).*

This study aims to determined the effect of emotional regulation on cyberloafing in Psychology Departement Student at Indonesian University of Education. The research uses a quantitative correlational approach. The respondents in this study were 163 Psychology Departement Students at Indonesian University of Education aged 18-23 years. Data were taken using non-probability techniques with purposive sampling. This study was taken using two measuring instruments, the emotional regulation scale developed by Fiqria (2021) based on Thompson's (1994) aspects which consist of 30 items with a reliability coefficient of 0,891 and the cyberloafing scale developed by Azzahra (2018) based on Akbulut, et al (2016) aspects which consists of 24 items with a reliability coefficient of 0,873. The analysis technique in this study uses the simple regression analysis technique. The results of this study showed that there was a negative influence emotional regulation towards cyberloafing. It can be concluded that the higher the ability to emotional regulation, the lower the level of cyberloafing behavior, conversely the lower the ability to emotional regulation, the higher the level of cyberloafing behavior in Psychology Departement Students at Indonesian University of Education.

Keyword: college students, cyberloafing, emotional regulation

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Pertanyaan Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Regulasi Emosi.....	8
1. Pengertian Regulasi Emosi	8
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi	9
3. Faktor Regulasi Emosi.....	10
4. Manfaat Regulasi emosi.....	12
B. <i>Cyberloafing</i>	13
1. Pengertian <i>Cyberloafing</i>	13

2.	Aspek-aspek <i>Cyberloafing</i>	13
3.	Faktor-Faktor <i>cyberloafing</i>	15
4.	Karakteristik <i>cyberloafing</i>	16
5.	Dampak <i>Cyberloafing</i>	17
C.	Kerangka Berpikir	17
D.	Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODE PENELITIAN.....		21
A.	Desain Penelitian	21
B.	Populasi dan Sampel Penelitian	21
1.	Populasi Penelitian.....	21
2.	Sampel Penelitian	22
C.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	22
1.	Variabel Penelitian.....	22
2.	Definisi Operasional dan Konseptual	22
D.	Instrumen Penelitian.....	24
1.	Instrumen Variabel Regulasi Emosi	24
2.	Instrument Variabel <i>Cyberloafing</i>	26
E.	Teknik Pengumpulan Data	28
F.	Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		30
A.	Hasil dan Pembahasan.....	30
1.	Gambaran Demografi Responden.....	30
2.	Gambaran Regulasi Emosi.....	31
3.	Gambaran <i>Cyberloafing</i>	35
B.	Hasil Uji Hipotesis	39
C.	Pembahasan	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		45
A.	Kesimpulan.....	45
B.	Saran	45

DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue print Instrumen Regulasi Emosi	24
Tabel 3.2 Skoring Instrumen Regulasi Emosi	25
Tabel 3.3 Kategorisasi Skala Regulasi Emosi.....	25
Tabel 3.4 Blue print Instrumen Cyberloafing	26
Tabel 3.5 Skoring Instrumen Cyberloafing.....	27
Tabel 3.6 Kategorisasi Skala Cyberloafing.....	28
Tabel 4.1 Gambaran Demografis Responden	30
Tabel 4.2 Gambaran Deskriptif Regulasi Emosi	31
Tabel 4.3 Gambaran Umum Regulasi Emosi.....	32
Tabel 4.4 Uji Beda Regulasi Emosi Berdasarkan Data Demografi	33
Tabel 4.5 Gambaran Nilai Rata-Rata Masing-Masing Aspek Regulasi Emosi	34
Tabel 4.6 Gambaran Deskriptif Cyberloafing.....	35
Tabel 4.7 Gambaran Umum Cyberloafing.....	36
Tabel 4.8 Uji Beda Cyberloafing Berdasarkan Data Demografi	37
Tabel 4.9 Gambaran Nilai Rata-rata Masing-Masing Aspek Cyberloafing.....	38
Tabel 4.10 Hasil Uji R ² Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Cyberloafing.....	39
Tabel 4.11 Hasil Uji Koefisien Pegaruh Regulasi Emosi Terhadap Cyberloafing...	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir.....	20
Gambar 4.1 Grafik Persentase Regulasi Emosi	32
Gambar 4.2 Grafik Persentase Cyberloafing	36

DAFTAR PUSTAKA

- Adiba, W.Z., Kadiyono, A. L., & Hanami, Y. (2021). Cyberloafing, Baik Atau Buruk?: Exploratory Case Study Karyawan Selama Pandemi Covid-19. *Performance*, 28(2), 52-61.
- Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., & Şahin, Y. L. (2016). In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings. *Computers in Human Behavior*, 55, 616–625.
- Ardilasari, N., & Firmanto, A. (2017). Hubungan *Self Control* Dan Perilaku *Cyberloafing* Pada Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(01).
- Askew, K. L. (2012). *The Relationship Between Cyberloafing and Task Performance and an Examination of the Theory of Planned Behavior as a Model of Cyberloafing*. USF Tampa Graduate Theses and Dissertations.
- Azzahra, S. (2018). *Pengaruh Kepribadian Hexaco, Self Regulation Dan Variabel Demografis Terhadap Academic Cyberloafing Pada Mahasiswa*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Fiqria, Pamila Miftaql. (2021). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Self Injury Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang*. (Skripsi). Universitas Islam Sultan Agung, Semarang.
- Fitri, A. R., & Ikhwanisifa. (2016). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Melayu. *Jurnal Psikologi*, 12(1).
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation, Second Edition*.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Henle, C. A., & Blanchard, A. L. (2008). The Interaction of Work Stressors and Organizational Sanctions on Cyberloafing. In *Source: Journal of Managerial Issues*, 20(3).
- Hia, N., & Ginting, S. (2018). Pengaruh Internet Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Ilmu Sosial Universitas Sari Mutiara Indonesia Kota Medan. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 61–77.

- Hurriyati, D. (2017). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Dinas Pekerjaan Umum Kota Palembang. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 11(2), 75–86.
- Kumala, kinanti H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
- Lim, V. K. G. (2002). The IT way of loafing on the job: Cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior*, 23(5), 675–694.
- Monetti, D. M., Whatley, M. A., Hinkle, K. T., Cunningham, T., Breneiser, J. E., & Kisling, R. (2011). A Factor Analytic Study of the Internet Usage Scale. *Journal of Research in Education*, 21(2), 14–23.
- O’Neill, T. A., Hambley, L. A., & Chatellier, G. S. (2014). Cyberslacking, engagement, and personality in distributed work environments. *Computers in Human Behavior*, 40, 152–160.
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing Phenomenon in Organizations: Determinants and Impacts. *International Journal of EBusiness and EGovernment Studies*, 4(2), 1–15.
- Pratama, M. Y., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Pskologi*, 9(1), 21–33.
- Salmerón, L., Naumann, J., García, V., & Fajardo, I. (2017). Scanning and deep processing of information in hypertext: an eye tracking and cued retrospective think-aloud study. *Journal of Computer Assisted Learning*, 33(3), 222–233.
- Simanjuntak, E., Purwono, U., & Ardi, R. (2019). *Skala Cyberslacking Pada Mahasiswa*, 18(1).
- Tambunan, Y. A. T., & Ediati, A. (2016). Problem Emosi Remaja Ditinjau Dari Pola Asuh Orangtua: Studi Komparasi Pada Siswa Sma Parulian 1 Medan. *Empati*, 5(2), 340–347.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme In Search Of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52.
- Thompson, R. A., & Gross, J. J. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In *Handbook of emotion regulation*, 3–44.
- Ugrin, J. C., Pearson, J. M., & Odom, M. D. (2007). Profiling cyber-slackers in the workplace: Demographic, cultural, and workplace factors. *Journal of Internet Commerce*, 6(3), 75–89.

- Wahid, S. (2021). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Karyawan Administrasi Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana (DP3AKB) Kota Balikpapan*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Wu, J., Mei, W., & Ugrin, J. C. (2018). Student Cyberloafing in and out of the Classroom in China and the Relationship with Student Performance. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(3), 199–204.
- Wu, J., Mei, W., Liu, L., & Ugrin, J. C. (2020). The bright and dark sides of social cyberloafing: Effects on employee mental health in China. *Journal of Business Research*, 112, 56–64.
- Yaşar, S., & Yurdugül, H. (2013). The Investigation of Relation Between Cyberloafing Activities and Cyberloafing Behaviors in Higher Education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 83, 600–604.
- Yilmaz, F. G. K., Yilmaz, R., Öztürk, H. T., Sezer, B., & Karademir, T. (2015). Cyberloafing as a barrier to the successful integration of information and communication technologies into teaching and learning environments. *Computers in Human Behavior*, 45, 290–298.
- Yunelti, F. (2013). Penggunaan Internet Di Kalangan Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Di Universitas Negeri Padang. *Konselor*, 2(1), 256–259.
- Zhang, H., Zhao, H., Liu, J., Xu, Y., & Lu, H. (2015). The dampening effect of employees' future orientation on cyberloafing behaviors: the mediating role of self-control. *Frontiers in Psychology*, 6.