

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI  
DENGAN *CYBERSLACKING* PADA  
MAHASISWA**



SKRIPSI

Karunia Putri

22.E1.0283

PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2026

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI  
DENGAN *CYBERSLACKING* PADA  
MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi  
Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Karunia Putri

22.E1.0283



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2026

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN  
CYBERSLACKING PADA MAHASISWA**  
(RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND  
CYBERSLACKING IN UNIVERSITY STUDENTS)

**Karunia Putri, Augustina Sulastr**

Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

**Abstrak**

Perpindahan aktivitas perkuliahan ke ranah digital menyebabkan hampir semua mahasiswa menyalahgunakannya untuk kepentingan pribadi yang tidak berkaitan dengan perkuliahan, disebut *cyberslacking*. Hal ini menunjukkan bahwa mereka cenderung memiliki kontrol diri yang rendah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan *cyberslacking* pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan melibatkan 150 responden yang masih aktif berkuliah di Palembang. Jenis penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Data yang didapatkan melalui teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Brief Self-Control Scale* dan *Skala Cyberslacking*. Analisis data dengan teknik korelasi *Pearson Product-Moment*. Hasil yang ditemukan nilai koefisien korelasi  $r = -,712$  dan nilai  $p = ,000$  ( $p < 0,01$ ), terbukti adanya hubungan negatif dan sangat signifikan antara kontrol diri dengan *cyberslacking*. Pembahasan hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah *cyberslacking* pada mahasiswa, dan berlaku sebaliknya. Sebagai kesimpulan, kontrol diri berperan penting dalam mengontrol perilaku mahasiswa agar tidak terdistraksi digital selama proses perkuliahan berlangsung.

**Kata Kunci:** *Kontrol Diri, Cyberslacking, Mahasiswa*

## Abstract

*The transition of academic activities to the digital realm has led almost all university students to misuse the internet for personal interests unrelated to their studies, a phenomenon known as cyberslacking. This indicates a tendency towards low self-control among these students. The purpose of this study is to determine whether there is a relationship between self-control and cyberslacking among university students. The study involved 150 active university students in Palembang as respondents. This research utilized a quantitative correlational approach. Data were collected using a convenience sampling technique, employing the Brief Self-Control Scale and a Cyberslacking Scale. Data analysis was performed using the Pearson product-moment correlation technique. The results revealed a correlation coefficient of  $r = -.712$ ,  $p = .000$  ( $p < 0,01$ ), demonstrating a negative and highly significant relationship between self-control and cyberslacking. This implies that higher self-control is associated with lower levels of cyberslacking among students, and the reverse is also true. In conclusion, self-control plays a crucial role in managing student behavior to prevent digital distractions during the learning process.*

**Keywords:** self-control, cyberslacking, university students

## PENDAHULUAN

Indonesia telah bertransformasi besar dalam mengikuti dunia digital. Tahun 2020, menjadi tonggak peristiwa dalam perubahan arah digitalisasi Indonesia secara drastis. Pandemi COVID-19 menuntut hampir semua aktivitas berpindah ke ranah digital. Perubahan ini mengakibatkan tidak dapat dilepaskannya akses terhadap gawai pintar (*smartphone*) dan internet. Salah satu sektornya adalah pendidikan yang beralih ke pembelajaran jarak jauh (Huda, dkk., 2024). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2025 dalam Haryanto, 2025) memaparkan hasil survei bahwa pengguna internet 2025 perkiraan mencapai 80%, naik sedikit dari tahun 2024 sebesar 79,1%. Meliputi, Jawa menjadi pengguna internet terbesar 83,64%. Disusul Kalimantan (77,42%) dan Sumatera (77,34%). Pengguna internet mayoritas ditahun 2024 merupakan kelahiran (1997-2012) sebesar 34,40% (APJII, 2024).

Mahasiswa menjadi salah satu yang lahir dalam rentang waktu 1997 hingga 2012 dan berada pada usia sekitar 18-25 tahun (Putri & Hapsari, 2024; Silvalorensa, dkk., 2021). Umumnya, usia 18-25 tahun rata-rata sedang menjalani kehidupan di perguruan tinggi (Arum, dkk., 2023). Berdasarkan Monks dkk. (2011, dalam Marlinda dkk., 2022; Hulukati & Djibran, 2018) mengatakan bahwa