

# Gambaran *Self Regulated Learning* Pada Mahasiswa yang Melakukan *Cyberloafing*: Analisis Aspek Metakognitif, Motivasi, Perilaku dan Gender

Nuraini<sup>1)</sup>, Zadrian Ardi<sup>2\*)</sup>, Miftahul Fikri<sup>3)</sup>, Tri Handani<sup>4)</sup>

Universitas Negeri Padang, Indonesia

\*Corresponding author, e-mail: [zadrian@fip.unp.ac.id](mailto:zadrian@fip.unp.ac.id)

## Abstract

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya penggunaan internet di kalangan mahasiswa yang tidak hanya dimanfaatkan untuk keperluan akademik, tetapi juga untuk aktivitas non-akademik yang disebut sebagai *cyberloafing*. Perilaku *cyberloafing* yang dilakukan dapat mengganggu efektivitas belajar, sehingga diperlukan kemampuan *self regulated learning* yang baik untuk mengontrol perilaku tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat *self regulated learning* pada mahasiswa yang melakukan *cyberloafing*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Adapun sampel penelitian ini adalah mahasiswa yang melakukan *cyberloafing* yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 361 mahasiswa. Data diperoleh melalui instrumen penelitian berupa angket *self regulated learning* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self regulated learning* pada mahasiswa yang melakukan *cyberloafing* secara umum berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 77,01%. Artinya, mahasiswa yang melakukan *cyberloafing* memiliki kemampuan *self regulated learning* yang cukup baik, namun belum sepenuhnya optimal dalam mengatur proses belajar, mengontrol penggunaan internet, serta mempertahankan fokus akademik. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling seperti layanan informasi, konseling individu, maupun bimbingan kelompok dapat diupayakan untuk membantu meningkatkan kemampuan *self regulated learning* dan meminimalkan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa.

**Keywords:** *Self Regulated Learning*, Mahasiswa, *Cyberloafing*



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

## Introduction

Perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) di era globalisasi menunjukkan kemajuan yang sangat pesat dan berdampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan manusia (Hermawan & Kudus, 2021). Teknologi tidak lagi sekadar alat bantu, tetapi telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sehari-hari (Nurandini et al., 2024). Salah satu wujud nyata dari perkembangan tersebut adalah penggunaan smartphone dan internet yang semakin meluas di berbagai kalangan, termasuk mahasiswa (Azizah et al., 2023). Perangkat ini memungkinkan individu untuk mengakses informasi, berkomunikasi, serta mendukung aktivitas akademik secara lebih fleksibel dan efisien.

Dalam konteks pendidikan tinggi, pemanfaatan internet menjadi kebutuhan penting bagi mahasiswa sebagai sumber belajar yang menyediakan akses terhadap berbagai materi akademik seperti jurnal, e-book, dan media pembelajaran daring (Putra & Ahmad, 2020; Putra & Hariko, 2023; Putra & Ardi, 2024; Syukur et al., 2024; Morrisson, 2020). Perguruan tinggi bahkan menyediakan fasilitas internet guna menunjang proses pembelajaran (Ningtias & Magistarina, 2023; Nasir et al., 2023). Namun

---

demikian, penggunaan internet tidak selalu selaras dengan tujuan akademik. Mahasiswa kerap memanfaatkannya untuk aktivitas non-akademik selama perkuliahan, seperti mengakses media sosial, bermain game, atau melakukan aktivitas daring lainnya yang tidak relevan dengan pembelajaran (Rinaldi, 2021).

Fenomena tersebut dikenal sebagai *cyberloafing*, yaitu perilaku penggunaan internet untuk kepentingan di luar tugas utama yang sedang dijalankan (Simanjuntak et al., 2019). Awalnya konsep ini banyak dikaji dalam konteks dunia kerja, namun kini juga relevan dalam lingkungan pendidikan (Lim, 2002). Pada mahasiswa, *cyberloafing* dapat berupa aktivitas seperti *chatting*, menonton video hiburan, berbelanja daring, atau bermain game saat perkuliahan berlangsung (Akbulut et al., 2016). Perilaku ini menjadi perhatian karena berpotensi mengganggu konsentrasi dan efektivitas belajar mahasiswa.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *cyberloafing* berdampak negatif terhadap hasil belajar. Mahasiswa yang sering melakukan *cyberloafing* cenderung mengalami penurunan konsentrasi dan prestasi akademik akibat terbagi fokus (Wu et al., 2018). Temuan lain juga menunjukkan bahwa tingkat *cyberloafing* yang tinggi berkorelasi dengan rendahnya Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa (Nasir et al., 2023). Selain itu, *cyberloafing* juga sering digunakan sebagai mekanisme koping untuk mengurangi stres, meskipun pada akhirnya justru menurunkan produktivitas belajar (Varol & Yildirim, 2019). Hal ini menunjukkan adanya permasalahan serius dalam pengelolaan perilaku belajar mahasiswa di era digital.

Secara teoretis, *cyberloafing* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti ketersediaan teknologi, tetapi juga oleh faktor internal individu, salah satunya adalah *self regulated learning* (Jatmiko & Suhermin, 2023). *Self regulated learning* merujuk pada kemampuan individu dalam mengontrol pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu (Bauer & Baumeister, 2011). Dalam konteks pembelajaran disebut dengan *self regulated learning* mencakup aspek metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berperan dalam mengarahkan aktivitas belajar secara efektif (Zimmerman, 1989). Mahasiswa dengan *self regulated learning* yang baik cenderung mampu mengendalikan distraksi dan tetap fokus pada tujuan akademik, sehingga lebih kecil kemungkinannya untuk terlibat dalam *cyberloafing* (Pratama & Satwika, 2022).

Meskipun hubungan antara *self regulated learning* dan *cyberloafing* telah banyak diteliti, masih terdapat kebutuhan untuk menggambarkan secara lebih spesifik bagaimana kondisi *self regulated learning* pada mahasiswa yang melakukan *cyberloafing*, khususnya berdasarkan aspek-aspek utamanya. Beberapa penelitian sebelumnya lebih berfokus pada hubungan atau pengaruh antar variabel, sehingga kajian deskriptif yang mendalam mengenai gambaran *self regulated learning* mahasiswa dalam konteks *cyberloafing* masih terbatas (Hafizah & Ra'iyati, 2023; Pramana et al., 2025). Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena tersebut.

Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini merumuskan lima pertanyaan utama, yaitu bagaimana gambaran *self regulated learning* mahasiswa yang melakukan *cyberloafing* secara umum, bagaimana gambaran *self regulated learning* mahasiswa yang melakukan *cyberloafing* ditinjau dari aspek metakognitif, bagaimana gambaran *self regulated learning* mahasiswa yang melakukan *cyberloafing* ditinjau dari aspek motivasi, bagaimana gambaran *self regulated learning* mahasiswa yang melakukan *cyberloafing* ditinjau dari aspek perilaku, serta bagaimana gambaran *self regulated learning* mahasiswa yang melakukan *cyberloafing* ditinjau dari jenis kelamin. Penelitian ini dibatasi pada mahasiswa yang melakukan *cyberloafing* agar kajian lebih terarah. Penelitian ini didasari oleh asumsi bahwa mahasiswa yang melakukan *cyberloafing* cenderung mengalami masalah dalam pengendalian diri dan *self regulated*

*learning* sehingga dapat mempengaruhi kualitas belajar, capaian akademik, serta kondisi psikologis atau kesehatan mental mahasiswa (Lakka et al., 2023; Tyas & Rozi, 2025).

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bidang pendidikan dan bimbingan konseling, khususnya terkait pengelolaan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa dengan menyoroti peran *self regulated learning* sebagai faktor internal yang berpengaruh. Selain memperkaya kajian ilmiah, penelitian ini juga memiliki nilai praktis dalam membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan mengontrol diri, mengelola waktu, serta memanfaatkan teknologi secara lebih bijak dan produktif dalam menunjang kegiatan akademik.

## Method

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Tujuannya adalah untuk menggambarkan secara sistematis dan objektif *self regulated learning* pada mahasiswa yang melakukan *cyberloafing*.

### Partisipan

Penelitian ini melibatkan partisipan dari kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Populasi dalam penelitian mencakup seluruh angkatan 2023, 2024, dan 2025 yang berjumlah 3.747 orang. Pemilihan angkatan 2023, 2024 dan 2025 sebagai populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif angkatan 2023, 2024, dan 2025 yang masih mengikuti perkuliahan. Penentuan populasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa pada angkatan tersebut masih terlibat secara aktif dalam kelas mata kuliah, sehingga memiliki peluang lebih besar untuk berinteraksi dengan penggunaan internet selama proses pembelajaran. Kondisi ini menjadikan mereka lebih rentan terhadap munculnya perilaku *cyberloafing*, terutama ketika dihadapkan pada tuntutan akademik, distraksi digital, serta kebutuhan untuk mengelola waktu dan perhatian.

Untuk pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik *Purposive Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel di mana setiap responden dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria-kriteria spesifik yang telah ditetapkan peneliti agar sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini dipilih agar hasil penelitian lebih relevan dan terfokus pada karakteristik populasi yang menjadi target studi, sehingga data yang terkumpul dapat memberikan pemahaman yang mendalam dan akurat mengenai *self regulated learning* mahasiswa yang melakukan *cyberloafing*. Dalam proses tersebut jumlah sampel sebanyak 361 mahasiswa, dengan komposisi yang mencakup berbagai jurusan dan latar belakang mahasiswa agar memperoleh data secara komprehensif.

### Instrumen

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan instrumen yaitu angket *self regulated learning*. Angket ini telah dimodifikasi dan dirancang agar sesuai dengan karakteristik mahasiswa serta konteks budaya lokal. Pemilihan skala *likert* memungkinkan mahasiswa memberikan respons secara bertingkat terhadap setiap pernyataan, sehingga memberikan data kuantitatif yang lebih mendalam. Instrumen *self regulated learning* diadaptasi dari instrumen yang telah dikembangkan oleh Lakka (2023) yang disusun berdasarkan teori Zimmerman (1989), yang membagi *self regulated learning* dalam 3 aspek yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku.

### Prosedur Penelitian

Sebelum pelaksanaan pengumpulan data, peneliti terlebih dahulu mengurus izin penelitian kepada pihak perguruan tinggi. Data dikumpulkan dengan menyebarkan angket kepada sampel. Partisipan diminta untuk mengisi angket secara mandiri. Tindakan ini dilakukan untuk menjamin etika penelitian serta memastikan bahwa setiap partisipan memahami peran dan haknya dalam studi ini.

## Analisis Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk menganalisis data. Tujuan utamanya adalah untuk menggambarkan karakteristik dan kecenderungan *self regulated learning* pada mahasiswa yang melakukan *cyberloafing* secara sistematis dan objektif, sehingga dapat diperoleh data empiris yang akurat. Sebelum digunakan secara penuh, instrumen telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan program SPSS. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa 25 dari 30 item pernyataan dinyatakan valid, sedangkan 5 item sisanya dinyatakan tidak valid. Item yang tidak valid dikeluarkan dari instrumen. Instrumen yang telah dimodifikasi (dengan 25 item valid) diuji reliabilitasnya. Koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,848 menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi yang sangat tinggi dan dapat diandalkan untuk mengukur variabel yang dimaksud.

**Tabel 1. Reliability statistics *self regulated learning***

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,848             | 25         |

## Results and Discussion

Data yang dianalisis berasal dari 361 responden, dan tidak ditemukan data yang hilang pada variabel. Skor total dari variabel dihitung dan dianalisis untuk memperoleh gambaran sebaran data. Tabel berikut ini hasil penelitian aspek *self regulated learning* secara keseluruhan.

### Deskripsi *Self Regulated Learning*

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data digambarkan persentase tingkat *self regulated learning* mahasiswa sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pada *Self Regulated Learning* secara Umum (N= 361)**

| Kategori      | Interval  | f          | %           |
|---------------|-----------|------------|-------------|
| Sangat Tinggi | 106 – 125 | 0          | 0           |
| Tinggi        | 86– 105   | 59         | 16,34       |
| Sedang        | 66 – 85   | 278        | 77,01       |
| Rendah        | 46 – 65   | 23         | 6,37        |
| Sangat Rendah | 25 – 45   | 1          | 0,28        |
| <b>Jumlah</b> |           | <b>361</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan data pada tabel 2 diatas dapat dideskripsikan bahwa secara umum kategori *self regulated learning* berada pada kategori sedang, dengan frekuensi 278 (77,01%). Ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa menunjukkan tingkat pengendalian diri ketika mengikuti perkuliahan tidak terlalu rendah, namun juga tidak terlalu tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lakka, Zubair, dan Musawwir (2023) mengenai *self regulated learning* dan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa di Kota Makassar yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan *self regulated learning* pada kategori sedang. Selain itu, penelitian Albiko (2024) mengenai hubungan *self regulated learning* dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa juga menemukan bahwa *self regulated learning* mahasiswa cenderung berada pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan dalam mengontrol perilaku belajar dan penggunaan internet selama perkuliahan, namun kemampuan tersebut belum optimal sehingga perilaku *cyberloafing* masih dapat muncul dalam situasi tertentu.

Dengan demikian, diperlukan upaya pengembangan *self regulated learning* mahasiswa melalui pelatihan manajemen waktu, penguatan kontrol diri, peningkatan kesadaran dalam penggunaan internet selama perkuliahan, serta layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada pengelolaan

perilaku *cyberloafing*. Selain itu, dukungan lingkungan akademik yang kondusif dan pengawasan penggunaan perangkat digital dalam proses pembelajaran juga penting dilakukan agar kemampuan regulasi diri mahasiswa dapat berkembang secara optimal dan perilaku *cyberloafing* tidak semakin meningkat sehingga dapat mengganggu konsentrasi, kedisiplinan belajar, serta pencapaian akademik mahasiswa.

#### Deskripsi *Self Regulated Learning* ditinjau dari Aspek Metakognitif

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data digambarkan persentase tingkat *self regulated learning* ditinjau dari aspek metakognitif sebagai berikut:

**Table 3. Distribusi Frekuensi Aspek Metakognitif Pada Perilaku *Cyberloafing* (N= 361)**

| Kategori      | Interval | f          | %           |
|---------------|----------|------------|-------------|
| Sangat Tinggi | 54 - 65  | 0          | 0           |
| Tinggi        | 44 - 53  | 88         | 24,38       |
| Sedang        | 34 - 43  | 247        | 68,42       |
| Rendah        | 24 - 33  | 25         | 6,93        |
| Sangat Rendah | 13 - 23  | 1          | 0,28        |
| <b>Jumlah</b> |          | <b>361</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan Tabel 3 tersebut dapat diketahui bahwa *self regulated learning* mahasiswa ditinjau dari aspek metakognitif berada pada kategori sedang dengan frekuensinya 247 dan persentasenya 68,42%, artinya mahasiswa sebagian besar memiliki kemampuan pengendalian diri pada aspek metakognitif dalam taraf sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup mampu melakukan perencanaan, pemantauan, dan evaluasi terhadap proses belajarnya, namun kemampuan tersebut belum optimal sehingga masih ditemukan perilaku kurang terkontrol, seperti penggunaan internet untuk aktivitas non-akademik selama perkuliahan berlangsung. Hal ini sejalan dengan teori *self-regulated learning* dari Barry J. Zimmerman yang menyatakan bahwa aspek metakognitif berperan penting dalam kemampuan individu mengatur proses berpikir, memonitor perilaku belajar, serta mengendalikan tindakan agar tetap sesuai dengan tujuan akademik. Mahasiswa dengan regulasi metakognitif yang belum maksimal cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol distraksi digital, termasuk perilaku *cyberloafing*.

#### Deskripsi *Self Regulated Learning* ditinjau dari Aspek Motivasi

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data digambarkan persentase tingkat *self regulated learning* ditinjau dari aspek motivasi sebagai berikut:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Aspek Motivasi Pada Perilaku *Cyberloafing* (N= 361 )**

| Kategori      | Interval | f          | %           |
|---------------|----------|------------|-------------|
| Sangat Tinggi | 22 - 25  | 0          | 0           |
| Tinggi        | 18 - 21  | 47         | 13,02       |
| Sedang        | 14 - 17  | 264        | 73,13       |
| Rendah        | 10 - 13  | 48         | 13,30       |
| Sangat Rendah | 5 - 9    | 2          | 0,55        |
| <b>Jumlah</b> |          | <b>361</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan Tabel 4 tersebut dapat diketahui bahwa *self regulated learning* mahasiswa berdasarkan aspek motivasi berada pada kategori sedang dengan frekuensinya 264 dan persentasenya 73,13%, artinya mahasiswa sebagian besar memiliki pengendalian diri pada aspek motivasi pada taraf sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup mampu mempertahankan dorongan

internal dalam mengatur perilaku belajarnya, namun belum sepenuhnya optimal dalam mengendalikan penggunaan internet selama aktivitas akademik. Menurut Pintrich (2004) regulasi diri pada aspek motivasi berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengontrol keyakinan diri, tujuan belajar, nilai intrinsik, serta usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan akademik. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Kartikawati dan Mareza (2022), Setiawan (2023), Aprianti dan Mashun (2023), serta Muntazhim (2022) yang menunjukkan bahwa *self regulated learning* mahasiswa cenderung berada pada kategori sedang. Hal tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan dalam mengontrol perilaku, pikiran, dan aktivitas akademiknya, namun kemampuan tersebut belum optimal dan masih memerlukan penguatan agar mahasiswa mampu mengelola diri secara lebih efektif dalam menghadapi tuntutan akademik maupun distraksi selama proses belajar. Penelitian Pakpahan, Dewi, dan Surbakti (2025) turut menjelaskan bahwa motivasi belajar yang lebih tinggi berperan dalam menurunkan perilaku *cyberloafing* mahasiswa. Dengan demikian, aspek motivasi *self regulated learning* mahasiswa umumnya berada pada kategori sedang, sehingga diperlukan penguatan motivasi intrinsik, manajemen diri, dan kontrol penggunaan internet agar mahasiswa lebih mampu mengarahkan perilakunya pada aktivitas akademik yang produktif.

### Deskripsi *Self Regulated Learning* ditinjau dari Aspek Perilaku

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data digambarkan persentase tingkat *self regulated learning* ditinjau dari aspek perilaku sebagai berikut:

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Aspek Perilaku Pada Perilaku *Cyberloafing* (N= 361)**

| Kategori      | Interval | f          | %           |
|---------------|----------|------------|-------------|
| Sangat Tinggi | 32 – 35  | 0          | 0           |
| Tinggi        | 26 – 31  | 18         | 4,99        |
| Sedang        | 20 – 25  | 230        | 64,71       |
| Rendah        | 14 – 19  | 112        | 31,02       |
| Sangat Rendah | 7 - 13   | 1          | 0,28        |
| <b>Jumlah</b> |          | <b>361</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan Tabel 5 tersebut dapat diketahui bahwa *self regulated learning* mahasiswa berdasarkan aspek perilaku berada pada kategori sedang dengan frekuensinya 230 dan persentasenya 64,71%, artinya mahasiswa sebagian besar memiliki pengendalian diri pada aspek perilaku pada taraf sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah mampu mengontrol dan mengarahkan perilakunya dalam aktivitas sehari-hari, namun pengendalian tersebut belum sepenuhnya optimal. Dalam teori *self regulated learning* yang dikemukakan oleh Albert Bandura, regulasi perilaku merupakan kemampuan individu untuk memantau, mengontrol, dan menyesuaikan perilaku agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Teori ini menjelaskan bahwa individu yang memiliki regulasi perilaku mampu mengendalikan tindakan, mengurangi perilaku yang menghambat pencapaian tujuan, serta menyesuaikan perilaku dengan tuntutan lingkungan akademik.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Sutedja dan Yoenanto (2022) menemukan bahwa regulasi diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa, yang menunjukkan bahwa kemampuan mengontrol perilaku menjadi faktor penting dalam pengelolaan aktivitas belajar. Penelitian lain dari Aisha, Matulesy dan Suhadianto (2024) menjelaskan bahwa regulasi diri dalam belajar membantu mahasiswa mengelola perilaku akademik dan mengurangi kecenderungan melakukan aktivitas yang mengganggu proses belajar. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa mahasiswa yang melakukan *cyberloafing* masih memiliki kemampuan pengendalian perilaku pada taraf sedang, sehingga mereka tetap mampu mengontrol perilaku tertentu, meskipun belum sepenuhnya konsisten dalam menghindari distraksi digital.

### Deskripsi *Self Regulated Learning* ditinjau dari Jenis Kelamin

**Tabel 6. Hasil Uji T-Test Self Regulated Learning Berdasarkan Jenis Kelamin (Group Statistic)**

| Group Statistic |               |     |       |                |                 |
|-----------------|---------------|-----|-------|----------------|-----------------|
| Total           | Jenis Kelamin | N   | Mean  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| Responden       | Laki-laki     | 39  | 74.05 | 10.536         | 1.687           |
|                 | Perempuan     | 322 | 76.68 | 8.170          | .455            |

Berdasarkan Tabel 6, terlihat tidak adanya perbedaan *self regulated learning* antara laki laki dan perempuan. Rata-rata *self regulated learning* untuk laki-laki adalah 74.05 dengan standar deviasi sebesar 10.5. sementara itu, rata-rata untuk perempuan adalah 76.68 dengan standar deviasi sebesar 8.170. Tabel *self regulated learning* dapat dilihat pada grafik berikut:

**Tabel 7. Hasil Uji T-Test Self Regulated Learning Berdasarkan Jenis Kelamin (Independent Samples Test)**

| Independent Samples Test                |                             |       |      |                              |        |                          |           |                  |                        |                                           |       |
|-----------------------------------------|-----------------------------|-------|------|------------------------------|--------|--------------------------|-----------|------------------|------------------------|-------------------------------------------|-------|
| Levene`S Test for Equality of Variances |                             |       |      | t-test for Equality of Means |        |                          |           |                  |                        | 95% Confidence Interval of the Difference |       |
|                                         |                             | F     | Sig  | T                            | Df     | Significance One-Sided p | Two-Sided | Mean Differ ence | Std. Error Differ ence | Lower                                     | Upper |
| Total Responden                         | Equal variances assumed     | 2.040 | .154 | 1.832                        | 359    | .034                     | .068      | -2.626           | 1.433                  | -5.444                                    | .192  |
|                                         | Equal variances not assumed |       |      | 1.503                        | 43.710 | .070                     | .140      | -2.626           | 1.747                  | -6.148                                    | .897  |

Berdasarkan Tabel 7, diperoleh nilai F sebesar 2.040 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,154. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ( $0,154 > 0,05$ ), maka dapat dinyatakan bahwa varians data bersifat homogen. Dilihat dari nilai t, t-hitung sebesar 1.832 dengan derajat bebas (df) 359 dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,068. Mengacu pada kriteria pengambilan keputusan di mana nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $0,068 > 0,05$ ), maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *self regulated learning* mahasiswa laki-laki dan *self regulated learning* mahasiswa perempuan, dengan kata lain tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *self regulated learning* mahasiswa berdasarkan jenis kelamin.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan *self regulated learning* pada mahasiswa tidak selalu dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, melainkan lebih dipengaruhi oleh faktor internal seperti kemampuan pengendalian diri, motivasi pribadi, manajemen waktu, kebiasaan penggunaan internet, serta tuntutan akademik yang dialami mahasiswa secara umum. Dalam konteks *cyberloafing*, baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan sama-sama memiliki peluang untuk mengalami distraksi digital ketika menggunakan perangkat teknologi selama kegiatan akademik

berlangsung. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri dan Nurmina (2024) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan *self regulated learning* berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Penelitian tersebut memperoleh nilai signifikansi sebesar  $p = 0,310$  ( $p > 0,05$ ), sehingga gender tidak menjadi faktor pembeda utama dalam *self regulated learning* mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Khaeriah, Minarni dan Saudi (2023) mengenai regulasi emosi mahasiswa di Kota Makassar yang menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan regulasi emosi antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa perkembangan regulasi diri pada mahasiswa lebih dipengaruhi oleh pengalaman individu dan lingkungan dibandingkan jenis kelamin semata.

Temuan penelitian ini memberikan wawasan secara teoretis mengenai pentingnya *self regulated learning* dalam mengendalikan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa, khususnya dalam konteks pengelolaan aktivitas akademik dan penggunaan teknologi digital. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ruang lingkup variabel penelitian yang hanya berfokus pada *self regulated learning* serta jumlah responden yang terbatas pada karakteristik tertentu, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berkaitan dengan *cyberloafing*, seperti kontrol diri, manajemen waktu, motivasi belajar, atau kecanduan internet, serta menggunakan pendekatan metode campuran agar diperoleh hasil yang lebih mendalam dan komprehensif.

## Conclusion

Secara umum, *self regulated learning* mahasiswa yang melakukan *cyberloafing* berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan dalam mengontrol perilaku, pikiran, dan aktivitas belajarnya, namun kemampuan tersebut belum optimal sehingga mahasiswa masih cenderung mengalami distraksi penggunaan internet untuk kepentingan non-akademik selama proses pembelajaran. Berdasarkan aspek *self regulated learning*, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang pada aspek metakognitif, motivasi, dan perilaku. Selain itu, tidak terdapat perbedaan *self regulated learning* berdasarkan jenis kelamin antara mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki.

Temuan penelitian ini memberikan wawasan secara teoretis mengenai pentingnya *self regulated learning* dalam mengendalikan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa pada saat belajar di dalam kelas, khususnya dalam konteks pengelolaan aktivitas akademik dan penggunaan teknologi digital. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ruang lingkup variabel penelitian yang hanya berfokus pada *self regulated learning* serta jumlah responden yang terbatas pada karakteristik tertentu, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berkaitan dengan *cyberloafing*, seperti prokrastinasi akademik, metode pembelajaran, maupun kondisi lingkungan sekitar, sehingga gambaran yang diperoleh masih belum sepenuhnya menyeluruh.

## References

- Aisha, E. N., Matulessy, A., & Suhadianto, S. (2024). Prokrastinasi akademik mahasiswa: Bagaimana peranan regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial?. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1).
- 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.
- Albiko, L., & Hardianti, R. (2024). Hubungan antara self-regulated learning dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa di pusat kegiatan mahasiswa (PKM). *Jurnal Riset Psikologi*, 7(2), 99-104.
- Aprianti, K. ., & Mashun, M. (2023). Mengusut Aspek Regulasi Perilaku Dalam Self regulated learning Learning Untuk Mengurangi Academic Burnout Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 4873-4880.
- Azizah, N. A., Hutami, A., & Norlita, N. (2023). Kecanggihan smartphone sebagai media pembelajaran

- di era modern. *Borneo Journal of Islamic Education*, 3(1), 65-73.
- Bauer, I., & Baumeister, R. (2011). *Handbook of self regulated learning, research, theory, and application. Second edition*. London & New York: The Guilford Press
- Hafizah, S., & Ra'iyati, S. (2023). Pengaruh Self regulated learning Terhadap Perilaku Cyberloafing Mahasiswa. *Psycho Idea*, 21(2), 108-118.
- Hermawan, D., & Kudus, W. A. (2021). Peran orang tua dalam mencegah anak kecanduan bermain game online di era digital. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(5), 778-789.
- Jatmiko, U., & Suhermin, S. (2023). Self-Regulation Towards Cyberloafing: The Role Of Academic Stress Mediation. In *International Conference of Business and Social Sciences* (pp. 8-19).
- Kartikawati, E., & Mareza, A. (2022). Profil Self regulated learning Mahasiswa Pendidikan Biologi. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 2815-2825.
- Khaeriah, A., Minarni, M., & Saudi, A. N. A. (2023). Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa di Kota Makassar. (2023). *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 411-416.
- Lakka, D. D., Zubair, A. G. H., & Musawwir, M. (2023). Self Regulated Learning Sebagai Prediktor Terhadap Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 638-643.
- Lim, V. K. G. (2002). The IT Way of Loafing On the Job: *Cyberloafing*, Neutralizing and Organizational Justice. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 23(5), 675 694.
- Morissan, M. (2020). *Komunikasi organisasi (Edisi pertama, cetakan ke-1)*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Muntazhim, M. A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Acta Psychologia*, 4(1), 21-28.
- Nasir, N., Adetya, S., & Yuliana, Y. V. (2023). Dampak *cyberloafing* pada tingkat pembelajaran mahasiswa. *Journal on Education*, 5(2), 4624-4632.
- Ningtias, Y. C., & Magistarina, E. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 10054-10062.
- Nurandini, H., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). Korelasi antara konformitas dengan cyberloafing pada mahasiswa. *Holistik: Jurnal Kesehatan*, 18(3), 389-397.
- Pakpahan, A. P., Dewi, S. S., & Surbakti, A. (2025). Peran Kontrol Diri Dimediasi Motivasi Belajar pada Perilaku Cyberloafing Mahasiswa. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*. 15(4), 594-605.
- Pintrich, P. R. (2004). A Conceptual Framework for Assessing Motivation and Self-Regulated Learning in College Student. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385-407.
- Pramana, I. B. G. A. Y., Putri, P. R. A., Winayanti, R. D., Anggreni, N. W. Y., Wistarini, N. N. I. P., & Pratidina, P. A. O. (2025). Peran Regulasi Emosi sebagai Moderator dalam Hubungan antara Stres Akademik dan Cyberloafing: Tantangan Sosial di Era Digital. *Jurnal Humanitas: Katalisator Perubahan dan Inovator Pendidikan*, 11(2), 249-263.
- Pratama, M. Y. A., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan antara self regulated learning dengan perilaku cyberloafing pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 21-33.
- Putra, A. H., & Ahmad, R. (2020). Improving academic self efficacy in reducing first year student academic stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2).
- Putra, A. H., & Hariko, R. (2023). Studi deskriptif kebahagiaan pada mahasiswa baru. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 8(2), 57-62.
- Putra, A. H., & Ardi, Z. (2024). Determinant Factors of Academic Stress: A Study of First-Year University Students in Indonesia. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 55-67.
- Putri, T. N., & Nurmina, N. (2024). Perbedaan Self Regulated Learning kepada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu di Kota Padang Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Prestasi Akademik. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 8942-8950.

- 
- Rinaldi, M. R. (2021). Benarkah Selama Pembelajaran Daring Mahasiswa Mengakses Internet Untuk Kepentingan Non Akademik. *Temu Ilmiah Nasional*, 573-583.
- Setiawan, B. (2022). Pengembangan Self-Regulation Scale Mahasiswa berdasarkan Zimmerman Self-Regulation Model. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*. 5(2), 215-228.
- Sutedja, F. C., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Perfeksionisme dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 137-145.
- Syukur, Y., Putra, A. H., Ardi, Z., & Mardian, V. (2024). The relationship among academic self-efficacy, academic resilience, and academic flow: The mediating effect of intensity using learning management system. *JOIV: International Journal on Informatics Visualization*, 8(2), 1010-1016.
- Tyas, A. A., & Rozi, F. (2024). Cyberslacking at University: Does It Affect Students' Self-Regulated Learning and Academic Achievement?. *Jurnal Sains Psikologi*. 13(2), 168-177.
- Varol, F., & Yildirim, E. (2019). Cyberloafing in higher education: Reasons and suggestions from students' perspectives. *Technology, Knowledge and Learning*, 24(1), 129-142.
- 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.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of educational psychology*, 81(3), 329.