

ABSTRAK

Angellita, Tonaomi. 2025. Hubungan kontrol diri dan *cyberloafing* pada mahasiswa. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Cyberloafing adalah aktivitas menggunakan internet di perangkat elektronik pada saat jam kerja untuk tujuan pribadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan *cyberloafing* pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan *cyberloafing* pada mahasiswa pengguna internet saat mengerjakan tugas kuliah dan belajar. Penelitian melakukan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Self-Control Scale* dan *Cyberloafing Scale*. Metode pengambilan data menggunakan kuesioner dalam bentuk skala dengan media *Google Form* yang disebar pada tanggal 9 September hingga 23 September 2025. Responden adalah 350 mahasiswa berusia 18-25 tahun yang menggunakan internet ketika mengerjakan tugas kuliah serta memiliki sosial media. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis nonparametrik *Spearman's Rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan *cyberloafing*. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki, maka semakin rendah melakukan *cyberloafing*.

Kata kunci: *cyberloafing*, kontrol diri, mahasiswa, media sosial

ABSTRACT

Angellita, Tonaomi. 2025. The relationship between self-control and cyberloafing among college students. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology, Psychology Faculty, Sanata Dharma University.

Cyberloafing is the activity of using the internet on electronic devices during work hours for personal purposes. This study aims to determine the relationship between self-control and cyberloafing in college students. The proposed hypothesis is that there is a negative relationship between self-control and cyberloafing in college students who use the internet while working on college assignments and studying. The study used a quantitative approach with a survey method. The measuring instruments used in this study were the Self-Control Scale and the Cyberloafing Scale. The data collection method used a questionnaire in the form of a scale with Google Form distributed from September 9 to September 23, 2025. There were 350 respondents of college students aged 18-25 who use the internet when working on college assignments and have social media. Data analysis using the nonparametric Spearman's Rho analysis technique. The results showed a negative relationship between self-control and cyberloafing. The higher the self-control, the lower cyberloafing activity.

Keywords: cyberloafing, self-control, college students, social media