

**HUBUNGAN ANTARA CYBERLOAFING DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR MELALUI
PROBLEM FOCUSED COPING
SEBAGAI MEDIATOR**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

AURANI NURIKA AZAHRA
NBI: 1512200130

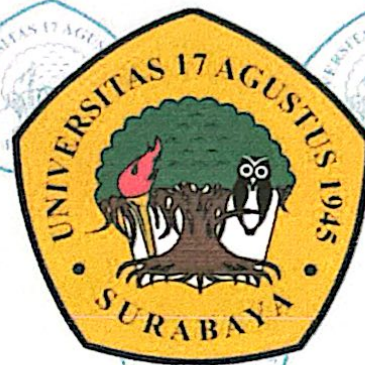
**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2026

**HUBUNGAN ANTARA *CYBERLOAFING* DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR MELALUI *PROBLEM FOCUSED
COPING* SEBAGAI MEDIATOR**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

AURANI NURIKA AZAHRA

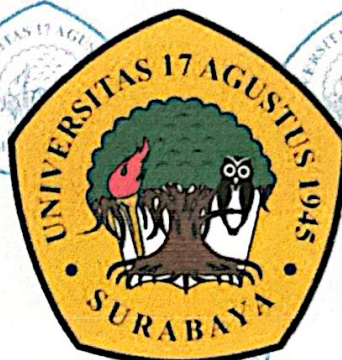
NBI: 1512200130

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

**HUBUNGAN ANTARA *CYBERLOAFING* DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR MELALUI *PROBLEM FOCUSED
COPING* SEBAGAI MEDIATOR**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

AURANI NURIKA AZAHRA

NBI: 1512200130

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 6 Januari 2026



Aurani Nurika Azahra

NBI: 1512200130



**UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA**

**BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id**

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aurani Nurika Azahra

NBI/ NPM : 1512200130

Fakultas : Psikologi

Program Studi : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**Hubungan Antara *Cyberloafing* dengan Kesejahteraan
Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir melalui *Problem
Focused Coping* sebagai Mediator**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty - Free Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya
Pada tanggal : 6 Januari 2026



Yang Menyatakan

Aurani Nurika Azahra

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : Aurani Nurika Azahra
NBI : 1512200130
JUDUL : Hubungan Antara *Cyberloafing* dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir melalui *Problem Focused Coping* sebagai Mediator

Surabaya, 6 Januari 2026

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Andik Matulessy, M.Si.,
Psikolog

Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 11 Januari 2026

Dewan Penguji :

- 1. Dr. Hetti Sari Ramadhani, S.Psi., Msi**
- 2. Dr. Andik Matulessy, M. Si., Psikolog**
- 3. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,

Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog

NPP. 205100205512

HALAMAN MOTTO

**Ketakutanmu Mengahmbat Langkahmu
(Penulis)**

**Hadapi semuanya langsung di muka, apapun yang terjadi tidak apa
(Ramai Sepi Bersama - Hindia)**

**Tak takut punya mimpi yang lumayan agak gila
Berat tapi esok ada di tangan kita
(Bayangkan Jika Kita Tidak Menyerah – Hindia)**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan dengan penuh rasa syukur kepada kedua orang tua dan kakak tercinta, yang senantiasa hadir dengan doa, kasih sayang, dukungan moral maupun material, serta kepercayaan yang tak pernah putus selama perjalanan pendidikan dan proses penyusunan skripsi ini. Setiap nasihat, pengorbanan, dan doa yang dipanjatkan menjadi kekuatan terbesar bagi penulis untuk terus melangkah hingga titik ini.

Skripsi ini juga saya persembahkan untuk diri saya sendiri atas kerja keras dan keberanian untuk terus bertahan dan berjuang. Di tengah rasa lelah, ragu, dan keterbatasan, memilih untuk tidak menyerah adalah sebuah pencapaian yang patut dibanggakan. Karya ini menjadi bukti bahwa seberat apa pun prosesnya, selalu memiliki akhir yang bermakna.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Aurani Nurika Azahra
Tempat / tanggal lahir : Lumajang / 29 Februari 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : -
Kewarganegaraan : Indonesia
E-mail : auraninurikaaz@gmail.com
No. Telepone : 085749704309



B. Riwayat Pendidikan

2022 – 2026 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2019 – 2022 : SMAN 1 Tempeh - Lumajang
2016 – 2019 : SMPN 1 Pasirian – Lumajang
2010 – 2016 : MI Hidayatul – Hidayah – Lumajang

C. Riwayat Pekerjaan

D. Riwayat Organisasi

E. Kemampuan

1. Administrasi Alat Tes Psikologi
2. MS Office
3. MS Powespoint
4. Adaptation
5. Public Speaking

KATA PENGANTAR

Segala puji dan rasa syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, nikmat, serta karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Cyberloafing* dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir melalui *Problem Focused Coping* sebagai *Mediator*”.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memenuhi tugas akademik guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S1) di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan yang dimiliki. Oleh sebab itu, peneliti sangat mengharapkan berbagai masukan, kritik, serta saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penelitian ini di masa mendatang.

Tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak. Dengan penuh rasa hormat dan ketulusan hati, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bentuk dukungan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini kepada:

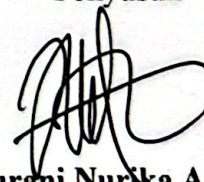
1. Harjo Seputro, S.T., M.T selaku PJ. Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Rahma Kusumandari, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi S-1 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Hikma Husniyah Farhanindyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Wali, yang senantiasa memberikan arahan, perhatian, serta dorongan selama peneliti menempuh pendidikan hingga akhirnya mampu menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Andik Matulesy, Msi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan koreksi berharga selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran, pengertian, serta motivasi yang selalu diberikan kepada peneliti.
6. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II, yang telah dengan penuh kesabaran meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, petunjuk, saran, dan koreksi berharga kepada peneliti hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta inspirasi berharga selama proses perkuliahan.

8. Kepada Ayah dan Ibu saya tercinta, yang selalu memberikan kekuatan, dukungan, kasih sayang, dan doa tanpa henti. Tanpa doa dan semangat dari keluarga, peneliti tidak akan mampu menyelesaikan penelitian ini.
9. Kepada Kakak saya Ifa Nur Hanizah, terima kasih sudah banyak berkontribusi dalam proses penyusunan skripsi ini.
10. Kepada Puteri Wahyu Salsabilla terima kasih telah bersedia meluangkan waktu untuk dijadikan tempat bercerita dan selalu ada apabila dibutuhkan. Semoga pertemanan kita selalu memiliki banyak ruang maaf di dalamnya sehingga dapat terus “membasuh” satu sama lain.
11. Kepada Sisca Sintia Audria yang selalu menemani dan membantu saya mengerjakan skripsi, terima kasih telah memberikan dukungan, semangat, serta kebersamaan dalam berbagai proses akademik maupun non-akademik. Kehadiran dan kontribusi yang diberikan menjadi bagian penting yang membantu penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
12. Teman-teman grup “*deeptalk*” Sasa, Amanda, Shafa, dan kepada teman-teman grup “*kumang till i die*” Yuanka, Suci, Naila, Adel, Tommy, Adit, dan Alma terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan banyak tawa yang telah disalurkan selama perkuliahan dan perjuangan menyelesaikan skripsi ini.
13. Kepada seluruh subjek penelitian serta pihak-pihak yang telah berpartisipasi, terima kasih atas kesediaannya membantu peneliti dalam proses pengumpulan data.
14. Terakhir, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam terhadap diri sendiri, Aurani Nurika Azahra. Terima kasih telah berjuang dan bertahan sejauh ini. Maaf apabila masih banyak luka dalam perjalanan kali ini. Mari terus bekerja sama untuk tumbuh dan berkembang menjadi lebih baik dari hari ke hari.

Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi tambahan pengetahuan bagi pembaca, serta dapat menjadi langkah kecil yang bermanfaat dalam pengembangan ilmu psikologi.

Surabaya, 6 Januari 2026

Penyusun



Aurani Nurika Azahra

Hubungan antara *Cyberloafing* dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir melalui *Problem Focused Coping* Sebagai Mediator

Aurani Nurika Azahra
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
auraninurikaaz@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *problem focused coping* (PFC) sebagai mediator dalam hubungan antara *cyberloafing* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Populasi penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir di Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dan Perguruan Tinggi Swasta (PTS) di Surabaya sebanyak 549.342 mahasiswa, dengan sampel 200 mahasiswa yang diperoleh menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kesejahteraan psikologis, skala *cyberloafing*, dan skala *problem focused coping*. Analisis data dilakukan dengan bantuan *IBM SPSS for windows* versi 26 dan JAMOWI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cyberloafing* berhubungan negatif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis dengan signifikansi $p = 0.001$, dengan koefisien $-0,5555$ yang menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *cyberloafing* dengan kesejahteraan psikologis. Hasil Uji mediasi menunjukkan *Indirect Effect* sebesar $-0,0314$ dengan p value sebesar $0,019$ ($p < 0,05$) dan sumbangsih $5,36\%$ dari *total effect*. Hal ini menunjukkan bahwa *problem focused coping* berperan sebagai mediator secara signifikan, namun dengan kontribusi yang relatif kecil (*partial mediation*), sehingga pengaruh langsung *cyberloafing* terhadap kesejahteraan psikologis tetap dominan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain serta teknik sampling yang lebih representatif.

Kata Kunci: *Cyberloafing*, Kesejahteraan Psikologis, *Problem Focused Coping* (PFC), Mediator

The Relationship Between Cyberloafing and Psychological Well-Being of Final-Year University Students Through Problem-Focused Coping as a Mediator

Aurani Nurika Azahra
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
auraninurikaaz@gmail.com

Abstract

This study aimed to examine the role of problem-focused coping (PFC) as a mediator in the relationship between cyberloafing and psychological well-being among final-year university students. The population comprised final-year students from public and private universities in Surabaya (N = 549,342), with a sample of 200 students selected using accidental sampling. Data were collected using psychological well-being, cyberloafing, and problem-focused coping scales and analyzed using IBM SPSS for Windows version 26 and JAMOV. The results indicated that cyberloafing was negatively and significantly related to psychological well-being ($p = 0.001$; $\beta = -0.5555$). Mediation analysis revealed a significant indirect effect of problem-focused coping (indirect effect = -0.0314 ; $p = .019$; $p < .05$), contributing 5.36% of the total effect. These findings indicate that problem-focused coping significantly mediates the relationship between cyberloafing and psychological well-being; however, its contribution is relatively small (partial mediation), and the direct effect of cyberloafing on psychological well-being remains dominant. Future research is recommended to consider additional variables and employ more representative sampling techniques.

Keywords: *Cyberloafing, Psychological Well-Being, Problem-Focused Coping (PFC), Mediator*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	v
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
<i>CURICULUM VITAE</i>	ix
KATA PENGANTAR.....	x
Abstrak.....	xii
<i>Abstract</i>	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah.....	11
B. Tujuan dan Manfaat	11
1. Tujuan Penelitian	11
2. Manfaat Penelitian	11
C. Keaslian Penelitian.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
A. Kesejahteraan Psikologis	15
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis	15
2. Aspek Variabel Kesejahteraan Psikologis	16
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Variabel Kesejahteraan Psikologis ..	20
B. <i>Cyberloafing</i>	21
1. Pengertian Variabel <i>Cyberloafing</i>	21
2. Aspek Variabel <i>Cyberloafing</i>	23
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku <i>Cyberloafing</i>	24
C. <i>Problem Focused Coping</i>	26
1. Pengertian <i>Problem Focused coping</i>	26
2. Aspek <i>Problem Focused Coping</i>	27

3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Problem Focused Coping</i>	29
D. Kerangka Berpikir.....	30
E. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Populasi dan Subjek Penelitian	33
1. Populasi.....	33
2. Partisipan	33
B. Desain Penelitian.....	34
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	35
1. Skala Kesejahteraan Psikologis	36
2. Skala <i>Cyberloafing</i>	42
3. Skala <i>Problem Focused Coping</i>	48
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	52
1. Uji Prasyarat.....	52
2. Teknik Analisa Data.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Hasil Penelitian	57
1. Pelaksanaan Penelitian.....	57
2. Data Demografis Penelitian	57
3. Data Deskriptif.....	60
4. Uji Hipotesis	62
B. Pembahasan.....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skor Skala Likert.....	36
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Kesejahteraan Psikologis	37
Tabel 3. Uji Validitas Skala Kesejahteraan Psikologis	39
Tabel 4. <i>Blue Print</i> Skala Kesejahteraan Psikologis setelah uji coba	40
Tabel 5. Uji Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis	41
Tabel 6. Skor Skala Likert.....	43
Tabel 7. <i>Blue Print</i> Skala <i>Cyberloafing</i>	43
Tabel 8. Uji Validitas Skala <i>Cyberloafing</i>	45
Tabel 9. <i>Blue Print</i> Skala <i>Cyberloafing</i>	46
Tabel 10. Uji Reliabilitas Skala <i>Cyberloafing</i>	47
Tabel 11. Skor Skala Likert.....	49
Tabel 12. <i>Blue Print</i> Distribusi Aitem <i>Problem Focused Coping</i>	49
Tabel 13. Uji Validitas Skala <i>Problem Focused Coping</i>	50
Tabel 14. <i>Blue Print</i> Skala <i>Problem Focused Coping</i>	51
Tabel 15. Uji Reliabilitas Skala <i>Problem Focused Coping</i>	52
Tabel 16. Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	53
Tabel 17. Uji Linearitas.....	53
Tabel 18. Uji Multikolinearitas	54
Tabel 19. Uji Heteroskedastisitas	55
Tabel 20. Data Demografi berdasarkan Jenis Kelamin	57
Tabel 21. Data Demografi berdasarkan Asal Universitas	58
Tabel 22. Data Demografi berdasarkan Jenis Kelamin	59
Tabel 23. Data Demografi berdasarkan Semester	60
Tabel 24. Hasil Analisis Deskriptif.....	60
Tabel 25. Rumus Kategorisasi Data Penelitian	61
Tabel 26. Analisis Uji Deskriptif Skala Kesejahteraan Psikologis	61
Tabel 27. Analisis Uji Deskriptif Skala <i>Cyberloafing</i>	62
Tabel 28. Analisis Uji Deskriptif Skala <i>Problem Focused Coping</i> (PFC).....	62
Tabel 29. Path Estimates	63
Tabel 30. Hasil Uji Hipotesis Mediasi	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	31
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Inform Consent</i>	75
Lampiran 2. Skala Kesejahteraan Psikologis	76
Lampiran 3. Skala <i>Cyberloafing</i>	78
Lampiran 4. Skala <i>Problem Focused Coping</i>	80
Lampiran 5. Tabulasi Skor Kesejahteraan Psikologis	81
Lampiran 6. Tabulasi Skor <i>Cyberloafing</i>	85
Lampiran 7. Tabulasi Skor <i>Problem Focused Coping</i>	90
Lampiran 8. Uji Validitas Skala Kesejahteraan Psikologis	95
Lampiran 9. Uji Validitas Skala <i>Cyberloafing</i>	99
Lampiran 10. Uji Validitas Skala <i>Problem Focused Coping</i>	104
Lampiran 11. Uji Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis	105
Lampiran 12. Uji Reliabilitas Skala <i>Cyberloafing</i>	106
Lampiran 13. Uji Reliabilitas Skala <i>Problem Focused Coping</i>	107
Lampiran 14. Uji Normalitas	108
Lampiran 15. Uji Linearitas	108
Lampiran 16. Uji Multikolinearitas	109
Lampiran 17. Uji Heterokedastisitas	109
Lampiran 18. Uji Jalur	109
Lampiran 19. Uji Mediasi	110