

## SELF CONTROL DAN PERILAKU CYBERLOAFING DI ORGANISASI X NUSA TENGGARA TIMUR

<sup>1</sup>Adoni S. Putra Sarilana Sirituka, <sup>2</sup>Sutarto Wiyono

<sup>1,2</sup>Universitas Kristen Satya Wacana

[adoninothere@gmail.com](mailto:adoninothere@gmail.com)

---

**Abstract:** The development of information technology enables employees to utilize the internet to support their work; however, it also has the potential to lead to cyberloafing behavior. One factor presumed to be related to this behavior is self-control. This study aims to examine the relationship between self-control and cyberloafing behavior among employees of Organization X in East Nusa Tenggara. The research employed a quantitative method with a correlational design. The sample consisted of all 40 employees, selected using a saturation sampling technique. Data were collected through an online questionnaire and analyzed using Spearman's correlation test. The results indicated a significant negative relationship between self-control and cyberloafing behavior,  $r = -0.50$ ,  $p = .001$  ( $p < .01$ ),  $N = 40$ . These findings suggest that self-control is strongly associated with cyberloafing behavior. The implications of this study highlight the need for organizations to emphasize policies, supervision, and socialization of internet usage regulations in the workplace to reduce cyberloafing behavior.

**Keywords:** Self Control, Cyberloafing, Employees

**Abstrak:** Perkembangan teknologi informasi memungkinkan karyawan memanfaatkan internet untuk mendukung pekerjaan, tetapi juga berpotensi menimbulkan perilaku *cyberloafing*. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan perilaku ini adalah *self control*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self control* dengan perilaku *cyberloafing* pada karyawan organisasi X di Nusa Tenggara Timur. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian melibatkan seluruh karyawan berjumlah 40 orang melalui teknik *saturation sampling*. Instrumen berupa kuesioner daring dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan antara *self control* dan perilaku *cyberloafing*  $r = -0.50$ ,  $p = .001$  ( $p < .01$ ), dan  $N = 40$ . Temuan ini mengindikasikan bahwa *self control* memiliki hubungan kuat dengan perilaku *cyberloafing*. Implikasi dari hasil penelitian adalah perlunya perusahaan menekankan aspek kebijakan, pengawasan, dan sosialisasi aturan penggunaan internet di tempat kerja, untuk mengurangi perilaku *cyberloafing*.

**Kata kunci:** Kontrol Diri, Cyberloafing, Karyawan

---

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi, informasi, dan komunikasi yang semakin pesat telah menjadikan internet sebagai salah satu elemen penting dalam dunia kerja modern. Akses informasi secara instan memungkinkan organisasi menjalankan aktivitas secara lebih efektif dan efisien. Krishna dan Agrawal (2023) menyatakan bahwa kemajuan teknologi internet

berperan dalam mengurangi pemborosan waktu bekerja di dalam organisasi. Namun, Zhang dkk. (2022) memandang internet sebagai pedang bermata dua; ketika digunakan secara tepat, internet dapat meningkatkan kecepatan respons terhadap kebutuhan organisasi, menekan biaya operasional, memperbaiki komunikasi, serta meningkatkan kinerja pekerjaan. Sebaliknya, penggunaan internet

yang tidak terkendali dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Sejalan dengan hal tersebut, Demirtepe dan Metin (2021) mengungkapkan bahwa teknologi internet juga memungkinkan karyawan menggunakan waktu kerja untuk aktivitas yang tidak berkaitan dengan pekerjaan. Dalam konteks organisasi X, pihak manajemen mendorong penggunaan internet untuk menunjang aktivitas kerja seperti komunikasi melalui WhatsApp dan email. Meskipun memberikan manfaat berupa kemudahan akses informasi dan efisiensi kerja, penggunaan internet juga membuka peluang bagi munculnya perilaku menyimpang seperti cyberloafing. Song dkk. (2021) menyebut cyberloafing sebagai aktivitas online untuk kepentingan pribadi yang dilakukan saat jam kerja. Fenomena ini semakin relevan mengingat penelitian Lim dkk. (2021) menunjukkan bahwa karyawan menghabiskan 40–60% waktu kerja untuk aktivitas online non-pekerjaan, sedangkan Song (2021) melaporkan angka 30–50%. Hasil penyebaran kuesioner pada 28 Desember 2024 kepada 15 karyawan organisasi X menunjukkan bahwa 20% berada pada kategori rendah, 46,7% pada kategori sedang, dan 33,3% pada kategori tinggi. Selain itu, wawancara terhadap 10 karyawan mengungkapkan bahwa enam di antaranya sering mengakses situs hiburan, chatting, atau bermain game saat jam kerja, sementara empat lainnya mengirimkan email pribadi dengan frekuensi lebih rendah. Temuan ini konsisten dengan Saragih (2021) yang menyatakan bahwa cyberloafing umumnya dilakukan melalui

aktivitas browsing situs hiburan dan bermain game online. Adiba dkk. (2021) juga menemukan bahwa seluruh subjek penelitiannya mengakses situs hiburan selama jam kerja, bahkan 66,7% aktif menggunakan media sosial dan 33,3% bermain game online. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku cyberloafing memang terjadi di organisasi X.

Penelitian mengenai cyberloafing menjadi penting mengingat konsekuensi negatif yang ditimbulkannya. Song dkk. (2021) menjelaskan bahwa cyberloafing merupakan bentuk perilaku menyimpang di tempat kerja yang dapat memicu pemborosan waktu dan sumber daya. Hal ini sejalan dengan Pangestuari (2023) yang menyebutkan bahwa cyberloafing dapat mengurangi produktivitas, meningkatkan risiko keamanan, dan menimbulkan kerugian finansial. Mahendra dkk. (2022) juga menambahkan bahwa cyberloafing dapat mengganggu stabilitas pekerjaan dari aspek waktu, ekonomi, hingga keamanan data. Santoso (2022) bahkan menemukan adanya hubungan positif antara cyberloafing dan prokrastinasi kerja. Meskipun demikian, perilaku cyberloafing tidak sepenuhnya berdampak negatif. Sijabat (2021) mengungkapkan bahwa cyberloafing dapat memberikan manfaat bagi karyawan dan organisasi, seperti meningkatkan kreativitas, memberikan relaksasi, mengurangi stres, serta membantu menyeimbangkan kehidupan kerja dan pribadi. Namun, Eze dkk. (2024) menekankan bahwa dampak negatif seperti

penurunan produktivitas, ancaman keamanan informasi, dan kerusakan citra organisasi tetap jauh lebih dominan. Bahkan Yenita (2023) menegaskan bahwa potensi manfaat tersebut tidak mampu menutupi kerugian yang ditimbulkan. Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku cyberloafing meliputi faktor individual, organisasi, dan situasional (Ozler & Polat, 2012). Faktor individual mencakup persepsi, kepribadian, kontrol diri (self-control), hingga kebiasaan penggunaan internet. Faktor organisasi meliputi kebijakan penggunaan internet, ekspektasi kerja, dan norma kerja. Sementara faktor situasional mencakup kemudahan akses internet, tingkat pengawasan, dan lingkungan kerja. Dalam konteks ini, self control menjadi faktor penting yang mampu mereduksi dampak negatif cyberloafing. Rohma dkk. (2023) menyatakan bahwa kontrol diri yang baik dapat mengurangi kecenderungan cyberloafing, dan Masruroh dkk. (2024) menekankan perlunya self control dalam penggunaan internet agar tidak merugikan organisasi.

Self control relevan diteliti karena berperan dalam mengatur emosi, pikiran, dan perilaku individu ketika menghadapi godaan untuk melakukan aktivitas online non-pekerjaan (Cahyaningrum dkk., 2022). Hafizh dkk. (2023) menyebutkan bahwa individu dengan kontrol diri tinggi lebih mampu menahan godaan cyberloafing. Juanda dkk. (2024) juga menemukan bahwa rendahnya self control meningkatkan frekuensi cyberloafing yang berdampak pada penurunan produktivitas.

Penelitian Paramitha dan Wahyuni (2021) menunjukkan adanya korelasi negatif antara self control dan cyberloafing, yang berarti peningkatan kontrol diri berkaitan dengan penurunan cyberloafing. Penelitian lainnya seperti Sofyanti (2021) serta Permana dan Pratama (2024) turut memperkuat temuan tersebut. Bahkan, Adelina dan Saputro (2023) menemukan bahwa self control tidak hanya berhubungan secara negatif dengan cyberloafing, tetapi juga berperan sebagai variabel moderasi yang dapat meningkatkan kinerja.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara self control dan perilaku cyberloafing pada karyawan organisasi X di Provinsi Nusa Tenggara Timur. Penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya karena menggunakan teori Averill (2011) terkait self control dan teori Lim (2002) terkait cyberloafing, serta menggunakan teknik saturation sampling yang melibatkan seluruh karyawan berjumlah 40 orang. Kebaruan penelitian terletak pada pendekatan yang melihat cyberloafing bukan hanya sebagai perilaku negatif, tetapi sebagai strategi adaptif yang dapat bermanfaat bila dikelola dengan kontrol diri yang baik. Pendekatan ini memberikan kontribusi bagi organisasi dalam merancang strategi intervensi, seperti pelatihan pengembangan self control, untuk membantu karyawan mengelola cyberloafing secara adaptif tanpa harus menghilangkannya sepenuhnya.

## METODE

Metode penelitian ini disusun menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pemilihan desain ini bertujuan untuk menggambarkan dan menguji hubungan antara dua variabel utama, yaitu self control dan perilaku cyberloafing pada karyawan organisasi X. Desain korelasional dipilih karena penelitian tidak melakukan manipulasi variabel, melainkan berfokus pada identifikasi keeratan hubungan antarvariabel secara empiris. Variabel yang dikaji dalam penelitian ini terdiri atas self control sebagai variabel bebas dan perilaku cyberloafing sebagai variabel terikat. Self control dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam membaca situasi, mengendalikan pikiran dan perilaku agar terhindar dari tindakan yang merugikan, serta mengarahkan diri pada perilaku yang sesuai standar. Pengukuran variabel ini menggunakan skala yang diadaptasi dari Juwita (2017), yang disusun berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Averill (1973), yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol dalam pengambilan keputusan. Sementara itu, perilaku cyberloafing dipahami sebagai tindakan karyawan yang menggunakan akses internet perusahaan untuk aktivitas pribadi selama jam kerja. Variabel ini diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh Lim (2002) dan diadaptasi oleh Azmi (2023), mencakup dua aspek utama yaitu aktivitas browsing dan aktivitas emailing.

Penelitian ini melibatkan seluruh karyawan organisasi X yang berjumlah 40

orang. Teknik sampling yang digunakan adalah saturation sampling, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Teknik ini dipilih karena jumlah populasi relatif kecil sehingga memungkinkan seluruh karyawan terlibat langsung sebagai responden. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat menggambarkan kondisi populasi secara lebih komprehensif. Instrumen penelitian terdiri atas dua skala pengukuran utama. Skala self control berjumlah 34 item, dengan 18 item favourable dan 16 item unfavourable, yang menggunakan model skala Likert dengan empat pilihan respons, yaitu STS, TS, S, dan SS, dengan skor 1 hingga 4. Skala ini telah diuji daya diskriminasi item oleh Juwita (2017), dan menghasilkan 29 item valid dengan koefisien korelasi antara 0,30 hingga 0,62. Sementara itu, skala cyberloafing memiliki 30 item terdiri atas 15 item favourable dan 15 item unfavourable, juga menggunakan model Likert empat tingkat. Hasil uji daya diskriminasi item oleh Azmi (2023) menunjukkan bahwa seluruh item skala cyberloafing valid dengan koefisien korelasi 0,30 hingga 0,84. Instrumen penelitian ini terbukti reliabel berdasarkan hasil uji reliabilitas sebelumnya. Skala self control memiliki nilai reliabilitas sebesar  $\alpha = 0,904$  (Juwita, 2017), sedangkan skala cyberloafing memiliki nilai reliabilitas  $\alpha = 0,957$  (Azmi, 2023). Nilai tersebut menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik dan layak digunakan dalam penelitian ini. Sebelum dilakukan analisis hipotesis, dilakukan uji asumsi yang

meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk melalui IBM SPSS 25, dengan kriteria data berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Selanjutnya, uji linearitas dilakukan dengan uji ANOVA untuk memastikan hubungan antara variabel bebas dan terikat bersifat linear, dengan kriteria  $p < 0,05$ . Apabila kedua asumsi terpenuhi, maka analisis dilanjutkan menggunakan metode parametrik. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment melalui bantuan program IBM SPSS Statistics 25 for Windows. Teknik ini dipilih karena sesuai untuk menguji hubungan linear antara dua variabel kontinu, sehingga dapat menunjukkan arah dan kekuatan hubungan antara self control dan perilaku cyberloafing pada karyawan organisasi X.

## HASIL

Penelitian ini dilakukan secara *online* dengan melakukan penyebaran data dalam bentuk angket/kuesioner melalui *gform*. Penyebaran angket/kuesioner ini ditujukan kepada seluruh karyawan organisasi X yang berada di provinsi Nusa Tenggara Timur. Proses pengumpulan data dimulai pada tanggal 22 Agustus 2025. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan pengelolaan data mentah menggunakan bantuan *Microsoft Excel* dan *IBM SPSS Statistics 25 for windows*. Dalam proses pengumpulan data, peneliti mengalami kendala yaitu kurangnya minat dari partisipan untuk mengisi kuesioner sehingga peneliti harus selalu mengingatkan agar partisipan mengisi

kuesioner yang diberikan. Hal tersebut membuat proses pengumpulan data membutuhkan waktu yang lebih lama. Dalam mengetahui tingkat kehandalan data yang diperoleh, dilakukan uji reliabilitas menggunakan metode *Cronbach's Alpha*. Suatu variabel dianggap reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* melebihi 0,6, menunjukkan konsistensi jawaban responden terhadap pernyataan dalam kuesioner serta dilakukan uji daya diskriminasi item dilakukan dengan melihat nilai *Corrected Item-Total Correlation*. Item dengan nilai di bawah 0,30 dibuang dari analisis. Hasil uji menunjukkan bahwa variabel *Self Control* (X) dengan tersisa 25 butir pernyataan memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,885, sedangkan variabel Perilaku *Cyberloafing* (Y) dengan 30 butir pernyataan memiliki nilai 0,935. Kedua nilai ini melebihi batas 0,6 mengindikasikan bahwa variabel *self control* dan perilaku *cyberloafing* reliabel dan bisa dianalisis lebih lanjut dalam penelitian ini.

Partisipan dalam penelitian ini adalah karyawan di organisasi X dengan jumlah 40 orang dengan data demografi menunjukkan laki-laki sejumlah 20 orang (50%) dan wanita sejumlah 20 orang (50%). Berdasarkan usia, didominasi oleh responden dengan rentan usia 30-39 tahun sebanyak 20 orang (50%). Data lebih lengkap dapat dilihat di tabel 1.

Tabel 1.  
*Demografi Partisipan*

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	20	50%
Perempuan	20	50%
Usia		

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
20-29	6	15%
30-39	20	50%
40-49	12	30%
50-59	2	5%

### Hasil Statistik Deskriptif

Hasil analisis statistik deskriptif pada tabel 2 menunjukkan bahwa, pada variabel *self control* terdapat 3 responden (8%) yang berada pada kategori tinggi, 29 responden (73%) pada kategori sedang dan 8 responden (20%) pada kategori rendah. Dengan demikian, rata-rata responden dalam penelitian ini berada pada kategori rata-rata.

Tabel 2.

#### Kategorisasi tingkat *Self Control*

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentas
I	i	i	e
X < 54	Rendah	8	20%
54 ≤ X < 77	Sedang	29	73%
X ≥ 77	Tinggi	3	8%
Jumlah		40	100%

Analisis deskriptif variabel perilaku *cyberloafing* pada tabel 3, menunjukkan bahwa terdapat 8 partisipan (20%) berada pada kategori tinggi, 23 partisipan (58%) pada kategori sedang dan 9 partisipan (23%) pada kategori rendah. Dengan demikian, rata-rata responden dalam penelitian ini berada pada kategori rata-rata.

Tabel 3.

#### Kategorisasi tingkat *Cyberloafing*

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentas
I	i	i	e
X < 45	Rendah	9	23%
45 ≤ X < 94	Sedang	23	58%
X ≥ 94	Tinggi	8	20%
Jumlah		40	100%

### Hasil Uji Asumsi

Hasil uji normalitas pada variabel *self control* memperoleh nilai *Shapiro-wilk* = 0,963 dengan signifikansi 0,209 ( $p>0,05$ ). Kemudian variabel perilaku *cyberloafing* menunjukkan nilai *Shapiro-wilk* = 0,953 dengan signifikansi 0,097 ( $p>0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa distribusi data pada variabel *self control* dan perilaku *cyberloafing* bersifat normal.

Tabel 4.

#### Hasil Uji Normalitas

Variabe	Saphiro -Wilk	df	Sig.	Keter angan
X	0,963	40	0,209	Normal
Y	0,923	40	0,097	Normal

Hasil uji linearitas memperoleh nilai *F deviation from linearity* sebesar 0,749 dengan signifikansi 0,740 ( $p>0,05$ ), yang menunjukkan hubungan antara *self control* dengan perilaku *cyberloafing* pada karyawan di organisasi X. bersifat linear walaupun kekuatan hubungannya sangat lemah dan tidak signifikan.

Tabel 5.

#### Hasil Uji Linearitas

Source of Variation	F	Sig.	Keterangan
Linearity	10.544	0.005	Linear
Deviation	0.749	0.740	Tidak Menyimpang

### Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self control* dan perilaku *cyberloafing*, dengan nilai  $r = -0.50$ ,  $p = .001$  ( $p < .01$ ), dan  $N = 40$ . Hal ini berarti semakin tinggi tingkat *self control* yang dimiliki karyawan, maka semakin rendah perilaku *cyberloafing* yang dilakukan.

Besarnya nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan antar variabel berada pada kategori sedang (*moderate negative correlation*).

Tabel 6.  
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	r	Sig. (p)	N
Self Control	-	0.001	40
& Perilaku	0.50		
Cyberloafing			

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self control dan perilaku cyberloafing pada karyawan. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi kemampuan individu dalam mengendalikan diri, maka semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan aktivitas non-produktivitas berbasis internet selama jam kerja. Sebagian karyawan menyadari bahwa self control berperan penting dalam membatasi penggunaan internet yang tidak terkait dengan pekerjaan, terutama ketika mereka harus berhadapan dengan tuntutan kerja yang mengharuskan akses internet secara intensif. Temuan ini konsisten dengan penelitian Sofyanti (2021) yang juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self control dan cyberloafing. Hal ini mengindikasikan bahwa individu dengan kontrol diri yang kuat mampu menahan dorongan untuk mengakses media digital untuk keperluan pribadi selama bekerja. Penelitian sebelumnya oleh Juanda dkk. (2024) turut mendukung hasil ini dengan menjelaskan bahwa rendahnya pengendalian diri dapat

meningkatkan frekuensi cyberloafing, yang pada akhirnya dapat menurunkan produktivitas dan efisiensi kerja. Arifin (2019) juga memperkuat temuan tersebut, di mana individu dengan tingkat self control yang tinggi cenderung memiliki kecenderungan yang lebih kecil untuk melakukan cyberloafing. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa kemampuan mengelola diri berkontribusi penting terhadap fokus kerja dan komitmen karyawan dalam menyelesaikan tugasnya. Namun demikian, tidak semua hasil penelitian sejalan dengan temuan ini. Penelitian Kusuma dan Imanni (2021) pada pegawai Dinas Pariwisata, Pemuda, dan Olahraga Kabupaten Bondowoso menemukan tidak adanya hubungan signifikan antara self control dan perilaku cyberloafing. Demikian pula, penelitian Liani dkk. (2021) menunjukkan bahwa self control bukan merupakan faktor yang berhubungan kuat dengan intensitas cyberloafing. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa pengaruh self control terhadap cyberloafing dapat dipengaruhi oleh faktor kontekstual seperti budaya kerja, tingkat pengawasan, atau karakteristik tugas.

Pada penelitian ini, nilai korelasi yang diperoleh tetap menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel, sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa semakin tinggi self control maka semakin rendah perilaku cyberloafing dapat diterima. Meskipun sebagian besar partisipan berada pada kategori self control sedang (73%) dan tingkat cyberloafing juga berada pada kategori sedang

(58%), arah hubungan tetap konsisten. Hal ini menggambarkan bahwa meskipun kemampuan pengendalian diri mereka belum sepenuhnya tinggi, upaya mengatur diri tetap memberikan kontribusi terhadap menurunnya kecenderungan cyberloafing di tempat kerja. Dengan demikian, self control terbukti memiliki peran penting dalam membatasi perilaku tidak produktif berbasis internet. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah partisipan hanya 40 karyawan dari Organisasi X di NTT, sehingga temuan belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, penelitian hanya memfokuskan pada dua variabel utama, yaitu self control dan cyberloafing, sementara faktor lain seperti budaya organisasi, beban kerja, ketersediaan internet, maupun intensitas pengawasan tidak dianalisis. Ketiga, penggunaan metode pengumpulan data berupa skala berpotensi menimbulkan bias subjektivitas responden. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah dan variasi partisipan, menambahkan variabel situasional atau kontekstual untuk memahami pengaruh lingkungan terhadap cyberloafing, serta menggunakan metode campuran seperti wawancara atau observasi guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perilaku cyberloafing di lingkungan kerja.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self control dan perilaku cyberloafing pada

karyawan. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan individu dalam mengendalikan diri, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan aktivitas non-produktif yang tidak berkaitan dengan pekerjaan selama jam kerja. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Sofyanti (2021), Juanda dkk. (2024), dan Arifin (2019) yang menegaskan bahwa pengendalian diri merupakan faktor penting dalam membatasi penggunaan internet untuk kepentingan pribadi di lingkungan kerja. Meskipun sebagian besar karyawan dalam penelitian ini memiliki tingkat self control dan perilaku cyberloafing pada kategori sedang, arah hubungan yang ditemukan tetap menunjukkan bahwa self control berperan dalam menekan perilaku cyberloafing. Namun demikian, hasil penelitian ini juga perlu dilihat dalam konteks temuan lain yang menunjukkan hasil berbeda. Penelitian Kusuma dan Imanni (2021) serta Liani dkk. (2021) mengungkapkan bahwa self control tidak selalu berhubungan signifikan dengan perilaku cyberloafing, yang mengindikasikan bahwa faktor situasional dan karakteristik organisasi dapat memengaruhi hubungan tersebut. Dengan demikian, meski penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa pengendalian diri berkontribusi dalam menurunkan praktik cyberloafing, faktor lingkungan kerja tetap menjadi aspek yang tidak bisa diabaikan.

## DAFTAR RUJUKAN

Adelina, N., & Saputro, H. B. (2023). Pengaruh cyberloafing terhadap kinerja karyawan dengan self control sebagai variabel moderasi. *Review of Applied Accounting*

- Research, 3(1), 85–99. <https://doi.org/10.30595/raar.v3i1.16939>
- Adiba, W. Z., Kadiyono, A. L., & Hanami, Y. (2021). Cyberloafing: Baik atau buruk? Exploratory case study karyawan selama pandemi COVID-19. *Jurnal personalia, financial, oprasional, marketing dan sistem informasi*. [https://www.researchgate.net/publication/359873623\\_CYBERLOAFING\\_BAIK\\_ATAU\\_BURUK\\_EXPLORATORY\\_CASE\\_STUDY\\_KARYAWAN\\_SELA MA\\_PANDEMI\\_COVID-19](https://www.researchgate.net/publication/359873623_CYBERLOAFING_BAIK_ATAU_BURUK_EXPLORATORY_CASE_STUDY_KARYAWAN_SELA MA_PANDEMI_COVID-19)
- Arifin, M. (2019). Hubungan antara self control dengan perilaku cyberloafing pada pegawai negeri sipil instansi X di Yogyakarta. Universitas Mercu Buana Yogyakarta. <https://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/4995/>
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0034845>
- Azmi, S. (2023). Hubungan self control dengan perilaku cyberloafing pada karyawan CV. Citra Karya Mandiri. Universitas Medan Area. <https://repository.uma.ac.id/>
- Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologi edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Blanchard, A. L., & Henle, C. A. (2008). Correlates of different forms of cyberloafing: The role of norms and external locus of control. *Computers in Human Behavior*, 24(3), 1067–1084. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.03.008>
- Cahyaningrum, W., & Yulianti, A. E. (2022). Self-control, motivation and cyberloafing on the performance of high school and vocational school employees in Tarakan during the COVID-19 pandemic. *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(7), 839–852. <https://doi.org/10.55927/fjst.v1i7.1793>
- Demirtepe-Saygili, D., & Metin-Orta, I. (2021). An investigation of cyberloafing in relation to coping styles and psychological symptoms in an educational setting. *Psychological Reports*, 124(4), 1559–1587. <https://doi.org/10.1177/0033294120950299>
- Eze, I. F., Lose, T., & Ijeoma, O. (2024). The effects of cyberloafing on employees' job performance among administrative staff at a university. *International Journal of Social Science Research and Review*, 7(1), 400–413. <https://doi.org/10.47814/ijssrr.v7i1.1736>
- Hafizh, L. B., & Sumadhinata, Y. E. (2022). Effectiveness of self-control and cyberloafing on employee performance. Fair Value: *Jurnal Ilmiah Akuntansi dan Keuangan*, 5(5), 2295–2302. <http://dx.doi.org/10.32670/fairvalue.v5i5.2929>
- Jatmiko, U., & Suhermin, S. (2023). Self regulation towards cyberloafing: The role of academic stress mediation. *International Conference of Business and Social Sciences*, 3(1), 8–19. <https://doi.org/10.24034/icobuss.v3i1.337>
- Juanda, M. B., Sabrina, R., & Effendi, S. (2024). Pengaruh self-control dan stres kerja terhadap perilaku cyberloafing dengan komitmen organisasi sebagai variabel moderasi pada PT. Asuransi Jasindo Cabang Medan. *Jurnal Ilmu Manajemen dan Kewirausahaan (JIMK)*, 5(1), 346–353. <https://doi.org/10.32696/jimk.v5i1.3002>

- Juwita, S. (2017). Hubungan kontrol diri dengan cyberloafing pada karyawan PT. Cogindo Daya Bersama Unit Pangkalan Susu. (*Skripsi, Universitas Medan Area*). *Repositori Universitas Medan Area*.
- Krishna, S. M., & Agrawal, S. (2023). Cyberloafing: Exploring the Role of Psychological Wellbeing and Social Media Learning. *Behavioral Sciences*, 13(8), 649. <https://doi.org/10.3390/bs13080649>
- Kusuma, D. W., & Imanni, F. (2023). The effect of self-control, workload, and organizational environment on cyberloafing behavior of employees of the Tourism, Youth and Sports Office of Bondowoso Regency. *Journal of Business and Management Research*, 12(3), 45–58. <https://jurnal.itsm.ac.id/index.php/eproceeding/article/download/452/422/>
- Lim, P. K., Koay, K. Y., & Chong, W. Y. (2021). The effects of abusive supervision, emotional exhaustion and organizational commitment on cyberloafing: a moderated-mediation examination. *Internet Research*, 31(2), 497–518. <http://dx.doi.org/10.1108/INTR-03-2020-0165>
- 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. <https://doi.org/10.1002/job.161>
- Mahendra, M. A., & Tefa, G. (2022). Studi fenomenologi perilaku cyberloafing PNS di Badan Kepegawaian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Daerah Kabupaten Karangasem Provinsi Bali. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Aparatur*, 1(1), 1–13. <https://share.google/GIJwPa7Kno80RcK9k>
- Masruroh, R., Budiman, A., Dodi, D., Komarudin, M. N., & Irawan, N. (2024). Self Control and Organizational Commitment Views of Cyberloafing Behavior. *JURISMA : Jurnal Riset Bisnis & Manajemen*, 14(1), 167–174. <https://doi.org/10.34010/jurisma.v14i1.12312>
- Moody, G. D., & Siponen, M. T. (2013). Using the theory of interpersonal behavior to explain non-work-related personal use of the Internet at work. *Information & Management*, 50(6), 322–335. <https://doi.org/10.1016/j.im.2013.04.005>
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing phenomenon in organizations: Determinants and impacts. *International Journal of E-Business and E-Government Studies*, 4(2), 1–15. [https://sobiad.org/eJOURNALS/journal\\_IJEBEG/archives/2012\\_2/derya\\_ergun.pdf](https://sobiad.org/eJOURNALS/journal_IJEBEG/archives/2012_2/derya_ergun.pdf)
- Pangestuari, I., Karyatun, S., Sultoni, R. P., Saratian, E. T. P., Hidayat, T. N., & Soelton, M. (2023). Apakah perilaku cyberloafing akibat beban kerja dan stres kerja yang berlebihan? *Jurnal Keuangan dan Bisnis*, 21(2), 214–277. <https://share.google/PY1bjWS2DZTlQbIgi>
- Paramitha, C. C., & Wahyuni, I. (2021). Pengaruh cyberloafing dan komitmen organisasional terhadap kinerja pegawai dengan self control sebagai variabel moderating. *Journal for Business and Entrepreneurship*, 5(1), 1–10. <https://journal.uta45jakarta.ac.id/index.php/JBE/article/view/5209>
- Permana, M. H., & Pratama, M. (2024). Hubungan kontrol diri dengan perilaku cyberloafing pada personil Polri Polda Sumatera Barat. *International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 1(4). <https://doi.org/10.62260/intrend.v1i4.274>
- Rohmah, S. N., Risdianto, R., & Qodriah, S. L. (2024). The effect of work boredom and self-control on cyberloafing behavior. *Journal of Economic Sciences (Ekuisci)*,

- 1(4), 212–221.  
<https://doi.org/10.62885/ekuiscli.v1i4.230>
- Santoso, Y. O., & Wibowo, D. H. (2022). Perilaku cyberloafing dapat menimbulkan prokrastinasi kerja yang membahayakan perusahaan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 702–710.  
<http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4>
- Saragih, N. H. (2021, April 20). Perilaku cyberloafing karyawan di tempat kerja. *Arsip Artikel*, 7(7). ISSN 2477-1686.  
<https://bulletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/811-perilaku-cyberloafing-karyawan-di-tempat-kerja>
- Sijabat, R. (2021). Comparative study of cyberloafing outcomes in male and female employees. *Management Analysis Journal*, 10(2), 186-197.  
<https://scholar.google.com/scholar?cluster=831561115852369765&hl=en&oi=scholarr>
- Sofyanti, S., & Supriyadi, S. (2021). Pengaruh kontrol diri dan stres kerja terhadap cyberloafing dalam organisasi. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia*, 1(4), 371–380.
- Song, M., Ugrin, J., Li, M., Wu, J., Guo, S., & Zhang, W. (2021). Do deterrence mechanisms reduce cyberloafing when it is an observed workplace norm? A moderated mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13).  
<https://doi.org/10.3390/ijerph18136751>
- Suranta, J., & Hurriyati, D. (2022/2023). Perilaku cyberloafing terhadap kontrol diri pada pegawai. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 12(2), 91  
<https://doi.org/10.33557/jpsyche.v12i2.491>
- Van Doorn, O. N. (2011). Cyberloafing: A multi-dimensional construct placed in a theoretical framework. (Tesis master)
- Eindhoven University of Technology.  
<https://pure.tue.nl/ws/files/47016165/717727-1.pdf>
- Yenita, Y., & Rahmadi, A. (2023). The impact of work stress on cyberloafing behaviour in travel company employees post COVID-19 pandemic with self-control as mediating role. *International Journal of Application on Economics and Business (IJAEB)*, 1(3), 1758–1768.  
<https://doi.org/10.24912/ijaeb.v1i3.1758-1768>
- Zhang, Y., Wang, J., Akhtar, M. N., & Wang, Y. (2022). Authoritarian leadership and cyberloafing: A moderated mediation model of emotional exhaustion and power distance orientation. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 101234.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1010845>