

Pengaruh Self Control dan Stres Kerja terhadap Perilaku Cyberloafing pada Karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo

Lenny Syamsuddin¹, Rahmawaty Parman², Sri Angeraini³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Article Info

Article history:

Received Januari, 2025

Revised Februari, 2025

Accepted Maret, 2025

Kata Kunci:

Self-Control, Stres Kerja, Cyberloafing

Keywords:

Self-Control, Work Stress, Cyberloafing

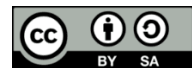
ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana stres kerja dan self-control berdampak pada perilaku cyberloafing karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo. Studi ini menggunakan desain studi regresi kuantitatif. Sampling total dari 60 responden digunakan. Studi ini menggunakan teknik regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara self-control dan cyberloafing memiliki nilai koefisien regresi sebesar 48,3%, yang menunjukkan hubungan yang negatif dan signifikan; hubungan antara stres kerja dan cyberloafing memiliki nilai koefisien regresi sebesar 30,6%, yang menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan; dan hubungan antara self-control dan cyberloafing memiliki nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 66,8%, yang menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan

ABSTRACT

The purpose of this study is to find out how work stress and self-control have an impact on the cyberloafing behavior of employees of the Gorontalo Regency Land Office. This study uses a quantitative regression study design. A total sampling of 60 respondents was used. This study uses multiple linear regression techniques. The results showed that the relationship between self-control and cyberloafing had a regression coefficient value of 48.3%, which showed a negative and significant relationship; The relationship between work stress and cyberloafing has a regression coefficient value of 30.6%, which shows a positive and significant relationship; and the relationship between self-control and cyberloafing had a determination coefficient (R Square) value of 66.8%, which indicates a positive and significant relationship

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Name: Lenny Syamsuddin

Institution: Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email: lennysyamsuddin11@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan survei terbaru oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2023, internet semakin merajalela di Indonesia dengan lebih dari 215,63 juta pengguna, mewakili sekitar 78,19% dari total populasi 275,77 juta jiwa. Hal ini menunjukkan peningkatan signifikan sebesar 1,17% dari survei sebelumnya (Dianti, 2017).

Perilaku cyberloafing dianggap sebagai tindakan indisipliner, terutama jika menggunakan fasilitas kantor untuk kepentingan pribadi yang jelas dilarang. Karyawan yang menggunakan jam kerja untuk aktivitas yang tidak terkait dengan pekerjaan, bahkan untuk hiburan pribadi bersikap kontraproduktif. Fokus dan konsentrasi mereka terpecah antara pekerjaan dan perilaku cyberloafing, sehingga kualitas kerja menurun dan mempengaruhi penilaian kinerja mereka yang bisa berdampak pada kesempatan promosi. Selain itu, pelayanan publik menjadi lambat pada akhirnya merusak citra institusi (Sofyanty, 2021).

Di tempat kerja, internet bisa menjadi alat yang mempermudah pekerjaan namun juga bisa menjadi hambatan. Ketersediaan internet yang dapat diakses oleh seluruh karyawan membuatnya digunakan tidak hanya untuk pekerjaan tetapi juga untuk aktivitas di luar pekerjaan yang dikenal sebagai cyberloafing. Salah satu faktor internal, self-control, berkontribusi pada munculnya perilaku cyberloafing pada karyawan. (Andini, 2023).

Karyawan dengan self control yang tinggi lebih hati-hati dan lebih mempertimbangkan konsekuensi tindakan mereka daripada karyawan dengan self control yang rendah. Oleh karena itu, karyawan yang memiliki pengendalian diri yang baik mampu mengontrol emosinya, tekun dan gigih dalam bekerja, serta jarang melanggar aturan di tempat kerja, termasuk melakukan cyberloafing (Fakhriya, 2024).

Stres di tempat kerja adalah faktor eksternal lain yang dapat mempengaruhi perilaku cyberloafing. Karyawan sering mengalami stres di tempat kerja mereka, dan mereka pasti akan berusaha untuk menguranginya. Salah satu cara karyawan dapat mengatasi stres di tempat kerja adalah melalui cyberloafing. Ketidakjelasan tentang apa yang harus dilakukan untuk menyelesaikan tugas (ambiguitas peran) dapat menyebabkan stres kerja. Cyberloafing juga dapat terjadi karena karyawan mengalami konflik peran dengan rekan kerja, atasan, atau kelompok kerja. Selain kedua hal tersebut, stres kerja juga dapat terjadi ketika karyawan percaya bahwa mereka memiliki lebih banyak tugas yang harus mereka selesaikan daripada yang mereka bisa lakukan. Jenis pekerjaan tertentu yang menimbulkan ambiguitas peran dan konflik dengan rekan kerja berdampak pada perilaku cyberloafing. (Kartinah, 2023).

Berdasarkan hasil observasi peneliti mengindikasikan bahwa perilaku cyberloafing yang paling umum dilakukan oleh karyawan adalah aktivitas minor seperti mengakses media sosial, membaca berita online, memeriksa pesan di WhatsApp dan Instagram, serta mendengarkan musik di YouTube. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo pada Mei 2024. Di Kantor Pertanahan tersebut diizinkan untuk mengakses fasilitas kantor seperti jaringan wifi, komputer, laptop, dan juga tab, tetapi kantor tersebut mempunyai peraturan untuk menggunakan media sosial diluar jam kerja saja. Beberapa karyawan akan menggunakan akses internet dengan mendengarkan musik di youtube dan memeriksa whatsapp jika merasa lelah dengan pekerjaan yang banyak, adanya fasilitas yang disediakan oleh perusahaan yang mengizinkan karyawan untuk menggunakan akses tersebut namun digunakan oleh karyawan demi kebutuhan pribadi di saat jam kerja. Penelitian mengenai cyberloafing masih belum banyak dilakukan terutama di Instansi Pemerintah.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif. Studi ini menggunakan analisis data analisis regresi linier berganda. Penelitian ini melibatkan seluruh karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo, yang berjumlah 60 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuisioner menggunakan skala *likert* dengan alternatif pilihan jawaban yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pada penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala *self-control* disusun berdasarkan aspek-aspek dari teori Gufron dan Risnawati (2014), stres kerja disusun berdasarkan aspek-aspek dari teori Robbins (2002) dengan modifikasi skala milik (Mulyana 2022) dan *cyberloafing* kerja disusun berdasarkan aspek-aspek dari teori Blanchard dan Henle (2008) dengan modifikasi skala milik (Mulyana 2022).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *regresi linier berganda* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 24 *for windows*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Analisis Univariat

Tabel 1. Kategorisasi *self-control*

NO	Self-Control	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Rendah $X < 52$	0	0%
2.	Sedang $X < 52 \leq 78$	26	43,3%
3.	Tinggi $X > 78$	34	56,7%
Total		60	100%

Sumber : Hasil Olahan data (2024)

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa tidak ada responden yang memiliki *self-control* dalam kategori rendah. Sebanyak 26 responden (43.3%) berada dalam kategori sedang, dan 34 responden (56.7%) berada dalam kategori tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi stres kerja

NO	Stres Kerja	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Rendah $X < 50$	16	26,7%
2.	Sedang $X < 50 \leq 75$	43	71,7%
3.	Tinggi $X > 75$	1	1,7%
Total		60	100%

Sumber : Hasil Olahan data (2024)

Berdasarkan tabel di atas, sebanyak 16 responden (26.7%) memiliki tingkat stres kerja yang rendah, 43 responden (71.7%) memiliki stres kerja sedang, dan 1 responden (1.7%) memiliki stres kerja yang tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi *cyberloafing*

NO	Cyberloafing	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Rendah $X < 46$	34	56,7%
2.	Sedang $X < 46 \leq 69$	26	43,3%
3.	Tinggi $X > 69$	0	0%
Total		60	100%

Sumber : Hasil Olahan data (2024)

Berdasarkan tabel di atas, terdapat 34 responden (56.7%) yang memiliki tingkat *cyberloafing* rendah, dan 26 responden (43.3%) berada pada tingkat sedang, sementara tidak ada responden yang memiliki tingkat *cyberloafing* yang tinggi.

3.2 Analisis Bivariat

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai sig.	keterangan
<i>Self-control</i>	0,100	Berdistribusi Normal
<i>Stres Kerja</i>	0,198	Berdistribusi Normal
<i>Cyberloafing</i>	0,795	Berdistribusi Normal

Sumber: Hasil olahan data (2024)

Berdasarkan output diatas, diperoleh nilai sig. > 0.05 pada variabel *self-control* yaitu 0.100, stres kerja yaitu 0.198, dan *cyberloafing* yaitu 0.795. Hal ini menunjukkan bahwa hasil analisis tersebut memenuhi kaidah uji normalitas. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Deviation From Linearity	Keterangan
<i>Self-Control – Cyberloafing</i> (X1 – Y)	0,475	Linear
Stres Kerja – <i>Cyberloafing</i> (X1 – Y)	0,092	Linear

Sumber: Hasil olahan data (2024)

Berdasarkan hasil output tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat nilai yang signifikan antara pengaruh *self-control* terhadap *cyberloafing* sebesar 0.475, dimana 0.475 > 0.05. Terdapat nilai yang signifikan antara pengaruh stres kerja dengan *cyberloafing* sebesar 0.092 dimana 0.092 > 0.05. Keseluruhan hasil tersebut dikatakan signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh masing-masing variabel *independent* terhadap variabel *dependent* bersifat *linear*.

3.3 Uji Hipotesis

Tabel 6. Hasil Uji T (Parsial)

Variabel	t hitung	t tabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Self-Control– Cyberloafing</i>	-0,483	0,002	,000	Signifikan
Stres Kerja – <i>Cyberloafing</i>	0,306	0,002	,006	Signifikan

Sumber: Hasil Olahan Data 2024

Berdasarkan hasil output data diatas dapat disimpulkan bahwa variabel *self-control* (X1) terhadap *Cyberloafing* (Y) adalah sebesar 0.000 < 0.05, jika dilihat pada nilai t hitung untuk pengaruh variabel *self-control* dan *cyberloafing* diperoleh nilai sebesar -0.486 atau sama dengan 48.6 %. Sedangkan nilai t tabel pada tingkat signifikansi 5% adalah 0.002. Maka diperoleh nilai t hitung lebih besar daripada nilai t tabel (-0.483 < 0.002). Tanda negatif pada nilai t hitung artinya variabel tersebut memiliki pengaruh arah negatif (berlawanan) dengan tingkat *cyberloafing* (Y). Jadi semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah tingkat *cyberloafing*. Sebaliknya semakin rendah tingkat *self-control* maka semakin tinggi tingkat *cyberloafing*.

Tabel 7. Hasil Uji F (Simultan)

Variabel	Signifikan	Keterangan
<i>Self-control – stres kerja - cyberloafing</i>	0,0001	signifikan

Sumber: Hasil Olahan Data 2024

Berdasarkan data dari tabel di atas, model regresi ini dapat digunakan untuk menjelaskan pengaruh *self-control* dan stres kerja terhadap perilaku *cyberloafing*. Dengan tingkat signifikansi 0.0001, atau lebih kecil dari 0.05, dapat disimpulkan bahwa *self-control* dan stres kerja berkorelasi terhadap *cyberloafing* secara bersamaan, atau signifikan.

Tabel 8. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.668 ^a	.447	.427	5.84365

Sumber: Hasil Olahan Data 2024

Berdasarkan tabel output diatas, diketahui nilai koefisien determinasi pada nilai R adalah sebesar 0,668. Berdasarkan pengambilan keputusan pada pedoman derajat pengaruh, Nilai R menunjukkan korelasi yang kuat antara variabel pengendalian diri sendiri dan stres kerja bersamaan dengan *cyberloafing*. Sedangkan nilai R Square pada koefisien determinasi untuk melihat seberapa besar pengaruh antara variabel (X1-X2) ke variabel (Y) dengan nilai sebesar 0.447 atau sama dengan

44.7% yang mempunyai arti bahwa variabel *self-control* dan stres kerja berpengaruh secara simultan (bersama-sama) terhadap *cyberloafing* dengan sumbangan sebesar 44.7% yang merupakan perkalian antara 0.447 dengan 100%. Sedangkan 55.3% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

PEMBAHASAN

Self-Control terhadap Cyberloafing pada karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo memiliki kemandirian yang tinggi. Ini berarti mereka sangat disiplin, dapat mengatur perilaku mereka dengan baik, dan tidak mudah terpengaruh oleh faktor lain saat melakukan tugas dan tanggung jawab mereka. Hasil kategorisasi berdasarkan aspek *self-control* karyawan lebih dominan pada aspek kontrol kognitif dengan kategori tinggi 30.0%. Hasil yang ditampilkan pada aspek kontrol kognitif pada perilaku *cyberloafing* karyawan mampu melakukan antisipasi terhadap stimulus yang tidak diinginkan oleh kantor, seperti karyawan mematuhi segala peraturan di tempat kerja dan menghindari melakukan hal-hal yang berisiko bagi diri sendiri dan bagi kantor. Seperti karyawan mematuhi segala peraturan yang telah diterapkan dan menghindari melakukan hal-hal yang berisiko di kantor. Kontrol diri yang dapat mempengaruhi kinerja pegawai terjadi akibat adanya kemampuan-kemampuan individu berupa mengendalikan tingkah laku, mengatur stimulus, penghindaran risiko, dan pengambilan keputusan (Guffron & Rini, 2010).

Hipotesis yang diuji adalah apakah terdapat pengaruh antara *self-control* dengan *cyberloafing* pada karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo. Diperoleh nilai t secara parsial sebesar $-0.483 < 0.002$ dan nilai Sig. $0.000 < 0.05$. Maka hipotesis yaitu "tidak ada pengaruh *self-control* dengan *cyberloafing* pada karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo" ditolak. Sedangkan hipotesis yaitu "Ada pengaruh antara *self-control* dengan *cyberloafing* pada karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo" diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah tingkat *cyberloafing* pada karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo, Sebaliknya, tingkat *cyberloafing* karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo meningkat seiring dengan tingkat *self-control* yang lebih rendah.

Self-control pada penelitian ini memiliki korelasi negatif dengan perilaku *cyberloafing*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Firmanto (2017) bahwa *self-control* berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing*. Menurut Adhana (2021) mendukung hal ini, menunjukkan bahwa Pegawai yang memiliki kontrol diri dan integritas tinggi cenderung jarang terlibat dalam perilaku menyimpang di tempat kerja. *Self-control*, yang didefinisikan sebagai kemampuan mengarahkan, mengatur, dan membimbing perilaku ke arah yang positif, berperan dalam menekan perilaku *Cyberloafing* pada karyawan PT Hasjrat Abadi Tendea Manado. (Adhana, 2021)

Sebuah penelitian (Herliwan, 2021) menemukan bahwa *cyberloafing* lebih sering terjadi oleh karyawan dengan tingkat kemandirian yang lebih rendah, dan sebaliknya, dengan tingkat kemandirian yang lebih tinggi, lebih sedikit *cyberloafing* yang dilakukan oleh karyawan. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Restubog (2011) mendukung penelitian ini dengan menyatakan bahwa kurangnya kontrol diri dapat menjadi faktor risiko yang dapat menyebabkan perilaku *cyberloafing*; ini menunjukkan bahwa kurangnya kontrol diri menyebabkan seseorang lebih sering terlibat dalam perilaku yang tidak baik yang dapat berdampak buruk pada dirinya sendiri.

Salah satu variabel yang paling efektif dalam mengurangi dan mencegah perilaku menyimpang dan kurang produktif adalah *self-control*. Meningkatkan *self-control* individu memungkinkan mereka untuk mengarahkan perilaku mereka ke arah hal-hal yang lebih produktif dan positif, serta membimbing mereka untuk menghindari perilaku yang dapat membahayakan karyawan.

Stres Kerja terhadap Cyberloafing pada karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa stres kerja pada karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo memiliki tingkat stres kerja yang sedang artinya karyawan merasakan timbulnya stres kerja namun biasanya masih dalam batas yang dapat ditangani dalam hal ini

karyawan akan mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, timbul gejala fisik ringan, mudah cemas. Hasil kategori berdasarkan aspek stres kerja pada karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo lebih dominan pada aspek fisiologis dengan kategori tinggi 98.3%. Hasil yang ditampilkan pada aspek fisiologis pada perilaku *cyberloafing* yaitu penurunan metabolisme tubuh, detak jantung meningkat, sesak nafas, dan mudah sakit kepala. Dilihat dari usia para karyawan yang masih muda dengan rentan usia 25 – 30 tahun mereka sudah mengalami metabolisme tubuh yang kurang baik, para karyawan kurang paham bahwa mereka sering merasakan detak jantung meningkat, sesak nafas, dan mudah sakit kepala dikarenakan sering menunda-nunda pekerjaan yang telah diberikan kepada para karyawan. Pegawai yang mengalami tingkat stres kerja yang tinggi cenderung mengalami kelelahan fisik, seperti sakit, dan mereka juga merasa kurang produktif, yang mendorong mereka untuk melakukan hal-hal yang tidak produktif, seperti berbicara di internet (Kara & Köse, 2022).

Selanjutnya uji hipotesis dilakukan untuk menguji pengaruh antara stres kerja terhadap *cyberloafing* pada karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo. Diperoleh nilai t secara parsial sebesar $0.306 > 0.002$ dan nilai Sig. $0.006 < 0.05$. Maka hipotesis yaitu “tidak ada pengaruh stres kerja dengan *cyberloafing* pada karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo” ditolak. Sedangkan hipotesis yaitu “Ada pengaruh antara stres kerja dengan *cyberloafing* pada karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo” diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres kerja maka semakin tinggi pula tingkat *cyberloafing* pada karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo, sebaliknya semakin rendah stres kerja maka semakin rendah pula tingkat *cyberloafing* karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo.

Menurut Nurhidayah (2021) Menurut penelitian Sao (2020), pegawai melakukan *cyberloafing* untuk mengalihkan pikiran mereka dari stres yang mereka alami karena pekerjaan mereka dan dianggap melebihi kemampuan mereka. (Astriningtyas 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Herdiati (2015) yang menjelaskan bahwa, Stres di tempat kerja dapat memengaruhi perilaku *cyberloafing*. Karyawan mengalami stres di tempat kerja, dan mereka pasti akan berusaha untuk menguranginya. Salah satu cara karyawan menanggulangi stres yang mereka alami di tempat kerja adalah dengan melakukan *cyberloafing*.

Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya, dapat diasumsikan bahwa stres kerja pada karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo memengaruhi tingkat *cyberloafing*. Stres kerja yang dialami karyawan menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya *cyberloafing*. Jika stres kerja tidak ditangani dengan baik, tingkat *cyberloafing* di kalangan karyawan akan semakin meningkat.

Pengaruh Self Control dan Stres Kerja terhadap Cyberloafing pada karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo

Pada tahap ini uji hipotesis dilakukan untuk menguji pengaruh secara bersama-sama antara *self-control* dan stres kerja dengan *cyberloafing* pada karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo. Hasil analisis *change statistics* menunjukkan bahwa *self-control* (X1) dan stres kerja (X2) secara simultan (bersama-sama) berkorelasi terhadap *cyberloafing* (Y) dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar $0.000 < 0.05$ dan nilai R sebesar 0.668 yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang kuat. Maka hipotesis “Tidak terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama-sama antara *self-control* dan stres kerja terhadap *cyberloafing* pada karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo” ditolak. Sedangkan hipotesis “Terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama-sama antara *self-control* dan stres kerja terhadap *cyberloafing* pada karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo” diterima.

Nilai *r square* (koefisien determinasi) adalah 0.447 yang mengindikasikan bahwa 44.7% variasi dalam *cyberloafing* dapat dijelaskan dalam *self-control* dan stres kerja. Sisanya 55.3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Seperti beban kerja yang terlalu berat sehingga menggunakan waktu kerja untuk melakukan perilaku *cyberloafing*, kemudian

perilaku *burnout* juga menjadi faktor penyebab terjadinya perilaku *cyberloafing* sebagai bentuk pelarian atau upaya untuk mengatasi kelelahan.

Hasil penelitian di atas peneliti mengasumsikan bahwa kombinasi dari tingginya *self-control* dan adanya manajemen stres yang baik akan berperan signifikan dalam menurunkan tingkat *cyberloafing*. Perilaku *cyberloafing* yang sering diakibatkan oleh stres kerja yang berkepanjangan bisa diminimalkan dengan adanya *self-control* dan strategi manajemen stres yang baik. Jika dilihat dari perspektif *self-control*, karyawan yang tidak memiliki kemampuan untuk mendisiplinkan diri dalam pekerjaan mereka cenderung melanggar aturan yang ada di tempat kerja mereka, seperti aturan penggunaan internet. Hal inilah yang dapat mendorong karyawan untuk melakukan *cyberloafing* di tempat kerja. Menurut penelitian yang dilakukan Katlynn (2017), ada hubungan antara stres dan *self-control*. Seseorang yang mengalami tingkat stres yang tinggi mungkin memiliki tingkat *self-control* yang lebih rendah dibandingkan dengan seseorang yang tidak mengalami stres. Ini dapat terjadi karena seseorang tidak dapat mengendalikan sumber stres mereka, yang menyebabkan mereka memiliki kecenderungan untuk kehilangan kontrol atas diri mereka sendiri.

Seseorang yang mengalami tingkat stres tinggi, tetapi memiliki *self-control* yang baik, cenderung tidak melakukan *cyberloafing*. Ini karena ada hubungan kuat antara *self-control* dan *cyberloafing*, sehingga orang yang memiliki *self-control* yang baik akan lebih mudah menghindari perilaku yang tidak produktif.

Dengan demikian, temuan ini membantu memberikan pemahaman yang lebih jelas tentang bagaimana *self-control* dan stres kerja memengaruhi tingkat *cyberloafing* pada karyawan. Kombinasi kedua faktor ini dapat menciptakan lingkungan emosional yang lebih seimbang, sehingga mengurangi risiko terjadinya perilaku *cyberloafing* di kalangan karyawan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *self-control* dengan *cyberloafing* pada karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo. Artinya semakin tinggi *self-control* pada karyawan kantor maka tingkat *cyberloafing* semakin rendah. Sebaliknya jika semakin rendahnya *self-control* pada karyawan kantor maka tingkat *cyberloafing* semakin tinggi.
- 2) Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara stres kerja dengan *cyberloafing* pada karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo. Artinya semakin tinggi stres kerja pada karyawan kantor maka semakin tinggi pula tingkat *cyberloafing*. Sebaliknya jika semakin rendah stres kerja pada karyawan kantor maka semakin rendah pula tingkat *cyberloafing*.
- 3) Terdapat pengaruh dengan korelasi yang kuat dan signifikan secara bersama-sama antara *self-control* dan stres kerja terhadap *cyberloafing* pada karyawan Kantor Pertanahan Kabupaten Gorontalo.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhana. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Stres Kerja Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) Di Kantor Pelayanan Bea Dan Cukai Kota Pekanbaru. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(2), 144.
- Andini. (2023). Pengaruh Locus Of Control Dan Stres Kerja Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Karyawan RSUD Kabupaten Buton Tengah. *Ilmiah Mahasiswa Vol.1, No.6 November 2023*, 1(6), 190–201. <https://doi.org/10.59841/intellektika.v1i6.495>
- Astriningtyas, M. (2023). *Pengaruh job stress dan self-control terhadap perilaku cyberloafing pada pegawai skripsi*. Universitas islam negeri sunan ambpel surabaya.
- Dianti, Y. (2017). Pengaruh Locus Of Control Dan Stres Kerja Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Karyawan RSUD Kabupaten Buton Tengah. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24. <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf>

- Fakhriya. (2024). Pengaruh Self-Control terhadap Perilaku Cyberloafing pada Karyawan Generasi Z di Perusahaan Startup Digital. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 515–523. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v4i1.10111>
- Herdiati. (2015). Pengaruh Stresor Kerja dan Persepsi Sanksi Organisasi terhadap Perilaku Cyberloafing di Universitas Jember. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 3(1), 179–185.
- Herliwan. (2021). *Pengaruh Self-Control Terhadap Cyberloafing Pengaruh Self-Control Terhadap Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil (Pns) Di Kabupaten*. Universitas bosowa makassar.
- Kartinah. (2023). Pengaruh Pengendalian Diri Dan Stres Kerja Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Dosen Di Indonesia. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 7(1), 513–523. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.4400>
- Mulyana. (2022). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Karyawan Perusahaan X Kalimantan Timur* (Issue 8.5). Universitas mukawarman.
- Nurhidayah. (2021). Cyberloafing: Minimalizing Work Stress on Millennial Generations Employee. *International Journal of Social Science and Business*, 5(3), 384.
- Sofyanty. (2021). Cyberloafing Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Kepuasan Kerja. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 21(2), 135–146. <https://doi.org/10.31599/jki.v21i2.514>