

Perilaku *Cyberloafing* pada Pekerja Perempuan

Vian Arsita Ramadhan¹, Erita Yuliaseti Diah Sari²

^{1,2}Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Kapas No.9, Semaki, Umbulharjo, Kota Yogyakarta,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55166.

e-mail: ¹vianarsitaramadhan@gmail.com, ²ediahsari@gmail.com

Abstract. *Female workers are one of the important assets in the workplace, but are not always able to work optimally because they prefer cyberloafing activities. This behavior is considered unproductive and has a significant impact on individuals and organizations. Cyberloafing behavior is allegedly due to low self-control. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between self-control and cyberloafing behavior. The method of collecting data uses the scale of self-control and scale of cyberloafing. The results showed that there was a very significant negative relationship between self-control and Cyberloafing behavior. Self-control variables contribute 77.2 percent of Cyberloafing behavior which shows that self-control is an important factor that must be minimized to reduce Cyberloafing behavior in the workplace.*

Keywords: *cyberloafing, self-control, women*

Abstrak. Pekerja perempuan merupakan salah satu aset penting dalam dunia kerja, namun tidak selalu mampu bekerja maksimal karena lebih menyukai aktivitas *cyberloafing*. Perilaku ini dianggap tidak produktif dan memberikan dampak signifikan bagi individu maupun organisasi sehingga perlu diteliti lebih lanjut. Perilaku *cyberloafing* salah satunya ditengarai karena adanya kendali diri yang rendah. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara kendali diri dengan perilaku *cyberloafing*. Metode pengumpulan data menggunakan skala Kendali diri dan skala *Cyberloafing*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kendali diri dengan perilaku *Cyberloafing*. Variabel kendali diri berkontribusi sebesar 77,2 persen terhadap perilaku *Cyberloafing* yang menunjukkan bahwa kendali diri merupakan faktor penting yang harus diminimalisir untuk menurunkan perilaku *Cyberloafing* di tempat kerja.

Kata kunci: cyberloafing, kendali diri, perempuan

Fenomena perubahan demografi tenaga kerja perempuan saat ini telah melahirkan tuntutan yang lebih bagi organisasi sehingga perempuan pekerja diharapkan mampu melaksanakan tugas secara profesional. Mengikuti perkembangan teknologi informasi, para pekerja juga diharapkan mampu memanfaatkan piranti tersebut untuk

memperlancar pekerjaan sehari-hari. Yuhefizar (2008) meyakini adanya internet akan membawa perubahan yang signifikan terutama dari sisi kebebasan untuk memperoleh dan menyebarkan informasi tanpa mengenal batasan geografis. Di satu sisi, penggunaan jaringan internet sangat menunjang kecepatan kerja, namun di sisi lain bagi

pekerja perempuan hal tersebut tidak jarang justru menjadi sumber perilaku negatif.

Salah satu perilaku yang dianggap negatif dalam menggunakan internet di tempat kerja adalah kecenderungan mengakses situs yang tidak relevan dengan pekerjaan, yang dinamakan *cyberloafing* (Lim, 2002). Menurut Robbins dan Judge (2008), *cyberloafing* terjadi ketika karyawan berselancar dengan jaringan internet untuk kesenangan dirinya, berbisnis *online* atau terlibat dalam kegiatan sosial media /saat di tempat kerja. Kegiatan ini dianggap tidak produktif dan dapat menurunkan kinerja karyawan (Blanchard dan Henle, 2008). Lebih jauh perilaku ini juga dapat menimbulkan berbagai dampak bagi individu seperti kesiangan waktu, penurunan produktivitas kerja, dan potensi dikenai tuntutan hukum akibat penyalahgunaan materi (Ugrin, 2010).

Fenomena *cyberloafing* tidak mengenal jenis kelamin. Amatan pada beberapa unit di sebuah instansi, menunjukkan bahwa frekuensi selancar pekerja perempuan cukup tinggi di sela-sela jam kerjanya. Berbagai situs terutama yang terkait gaya hidup, belanja *online* menjadi langganan minimal beberapa jam dalam sehari,

baik melalui komputer kantor maupun dengan gawai pribadi.

Faktor individu diakui memegang peranan penting dalam mendorong perilaku *cyberloafing*. Restubog, et al (2011) menemukan bahwa perilaku tidak relevan di tempat kerja terjadi karena rendahnya kendali diri. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Swanepoel (2012) membuktikan bahwa kendali diri dan integritas yang merupakan kekuatan karakter pekerja memiliki hubungan negatif dengan penyimpangan perilaku yang terjadi di lingkungan kerja. Hal ini mendukung seorang pekerja harus memiliki kendali diri dan integritas yang tinggi agar tidak terlibat dalam perilaku menyimpang di tempat kerja seperti *cyberloafing*. Melalui penelitian ini ingin diketahui hubungan antara kendali diri dengan perilaku *cyberloafing* pada pekerja perempuan.

Beberapa peneliti mendefinisikan *cyberloafing* sebagai tindakan menghabiskan waktu untuk menghindari pekerjaan dengan cara berhubungan dengan internet untuk menyibukkan diri (Utama, et al., 2016); kegiatan non-kerja di sela-sela waktu yang merupakan bentuk modern perilaku tempat kerja yang kontraproduktif (Rezkiari & Astuti

(2017); penggunaan teknologi internet selama jam kerja untuk kepentingan pribadi (Henle & Kedharnath, 2012). Perilaku *cyberloafing* meliputi aktivitas yang sifatnya ringan seperti memperbarui status media sosial, mengunjungi situs-situs *life style*, serta berbelanja *online*. Selain itu dapat juga berupa perilaku yang sifatnya lebih serius seperti bermain judi *online* atau membuka situs-situs pornografi.

Ozler & Polat (2012) mengemukakan beberapa penyebab individu melakukan *cyberloafing* yaitu faktor individual, faktor situasional dan faktor organisasi. Faktor pertama memberikan penjelasan mengenai sikap individu terhadap penggunaan internet, *trait* pribadi, kebiasaan individu, faktor demografis, intensi, norma sosial dan nilai pribadi. Faktor kedua menjelaskan ada tidaknya kondisi yang mendukung adanya *cyberloafing*. Faktor ketiga menjelaskan tentang pembatasan dalam penggunaan internet, konsekuensi yang diharapkan, dukungan manajerial, *modelling*, sikap kerja karyawan, dan karakteristik pekerjaan.

Kendali diri merupakan salah satu faktor yang ditengarai turut berperan dalam perilaku *cyberloafing*. Beberapa pendapat mengatakan kendali diri adalah kemampuan untuk

membimbing tingkah laku sendiri dan menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif (Chaplin, 2006). Definisi lain menyebutkan kendali diri adalah kemampuan individu dalam mengatur dan mengarahkan pikiran, perasaan dan perilaku guna beradaptasi dengan lingkungan untuk memenuhi kebutuhan ataupun godaan tertentu (Baumeister, 2002).

Kendali diri dapat berkembang dan digunakan oleh individu untuk mencapai kesuksesannya dalam hidupnya. Seseorang yang stabil dikarakteristikan dengan mampunya pengontrolan secara pikiran, perasaan dan perilaku menuju pemenuhan setiap tujuan-tujuan. Pada saat melakukan aktivitas kerja, individu akan membuat perencanaan yang matang, tidak tergesa-gesa dan berusaha melibatkan aktivitas kognitifnya dengan baik. Setiap pekerjaan dilakukan mengikuti waktu yang telah ditetapkan sehingga pada saat harus menggunakan fasilitas internet, akan dimanfaatkan sebaik mungkin untuk mengerjakan aktivitas yang telah direncanakan sebelumnya. Tidak ada kesempatan yang digunakan untuk berselancar mencari kesenangan pribadi.

Seseorang yang memiliki kendali diri rendah cenderung berfikir

instan, impulsif, lebih memilih menyelesaikan sesuatu secara fisik daripada penyelesaian menggunakan kognitifnya, lebih senang melakukan aktivitas fisik yang beresiko, menyenangkan, dan menegangkan, lebih mementingkan diri sendiri daripada orang lain, menghindari tugas yang sulit, lebih memilih jalan pintas dibandingkan dengan jalan yang rumit, serta memiliki rasa toleransi yang rendah. Pada saat bekerja, individu tidak berpikir tentang konsekuensi negatif dari perbuatan yang akan dilakukannya, dan mudah tergoda untuk sesuatu yang menyenangkan. Berselancar dengan internet merupakan bagian dari kesenangan tersebut sehingga mengesampingkan konsekuensi yang mungkin muncul. Aktivitas tersebut dirasakan sebagai hal yang ringan, menyenangkan dan jauh dari beban tugas. Dapat juga dikatakan bahwa individu yang memiliki kendali diri rendah cenderung kurang rajin, kurang gigih dalam melakukan suatu tindakan, dan pada umumnya lebih menyukai kepuasan hasrat yang mudah dan sederhana.

Selanjutnya dikatakan bahwa kesenangan dalam melakukan aktivitas yang beresiko menyebabkan individu melakukan tindakan tersembunyi,

kadang-kadang berbahaya, atau manipulatif. Oleh karenanya, individu yang memiliki kendali diri rendah cenderung pemberani dan aktif. Ketika menggunakan fasilitas internet, individu menyukai dan aktif berselancar pada situs-situs yang tidak relevan dengan pekerjaannya tanpa ada rasa tanggung jawab. Hal ini menunjukkan bahwa kepentingan pribadi menjadi prioritas dibandingkan kepentingan pekerjaan.

Berdasarkan uraian di atas, diajukan hipotesis sebagai berikut : Ada hubungan negatif antara kendali diri dengan *cyberloafing* pada pekerja perempuan. Semakin tinggi kendali diri, akan diikuti oleh rendahnya perilaku *cyberloafing*. Sebaliknya semakin rendah kendali diri maka akan diikuti oleh semakin tingginya perilaku *cyberloafing*.

Metode

Identifikasi subjek

Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah pekerja perempuan dari beberapa dinas yang berada dalam lingkup kerja kantor Pemda Kabupaten Bantul di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun kriteria subjek yang ditentukan adalah pekerja bagian administratif, memiliki gawai pribadi dan menggunakan peralatan komputer di kantor untuk melaksanakan tugas

harian. Berdasarkan data yang tersedia, tercatat 128 orang yang memenuhi kriteria tersebut.

Instrumen penelitian

Data-data diperoleh dengan menggunakan instrumen berupa skala yang terdiri dari skala Kendali diri dan skala *Cyberloafing*. Skala Kendali diri terdiri dari 18 item (setelah melalui seleksi item), yang mencakup elemen *Impulsiveness, Preference for Physical Activity, Risk-Seeking Orientation, Self-Centeredness, Preference for Simple Tasks, Short-Tempered*. Skala *Cyberloafing* terdiri dari komponen *Minor cyberloafing* dan *Serious cyberloafing*, yang mencakup 17 item (setelah melalui seleksi item). Kedua skala tersebut menggunakan respon model *Summated-rating* dengan empat pilihan jawaban, yakni Sangat sesuai (SS) diberi skor 4, Sesuai (S) diberi skor 3, Tidak sesuai (TS) diberi skor 2, dan Sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 1 untuk pernyataan favorabel. Skor pada pernyataan unfavorabel diberi skor sebaliknya, Sangat sesuai (SS) diberi 1, Sesuai (S) diberi skor 2, Tidak sesuai (TS) diberi skor 3, dan Sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 1.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi dengan melihat relevansi elemen-elemen dalam

suatu instrumen alat ukur dan melihat representasi dari konstruk yang sesuai dengan tujuan pengukuran. Validitas dibuat dengan cara pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis oleh orang-orang yang kompeten di dalam uji beda tes. Terkait reliabilitas, estimasi yang digunakan adalah teknik *Single Trial Administration* yaitu menggunakan pendekatan konsistensi internal dengan satu bentuk tes yang dikenakan hanya sekali.

Teknik analisis

Penelitian ini menggunakan teknis analisis *Product moment* dari Pearson untuk mengolah data. Teknik analisis tersebut digunakan untuk melihat hubungan antar satu variabel bebas dan satu variabel tergantung. Adapun piranti lunak yang digunakan adalah SPSS16.

Hasil

Statistika deskriptif

Analisis deskriptif ditujukan untuk memberikan gambaran mengenai kecenderungan respon subjek terhadap variabel-variabel penelitian yaitu Kendali diri dan *Cyberloafing*. Data statistik deskriptif disusun berdasarkan skor empirik dan skor hipotetik. Skala dalam penelitian ini menggunakan empat alternatif jawaban dengan skor

yang bergerak dari 1 sampai 4. Penghitungan skor masing-masing

variabel dapat dilihat pada tabel ini :

Tabel 1
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Skor Empirik				Skor Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Kendali diri	42	67	54,71	5,132	18	56	37	6,333
Cyberloafing	40	59	48,30	3,465	17	68	42,5	8,5

Berdasarkan deskripsi data penelitian di atas, dilakukan kategori skor pada kedua variabel penelitian. Kategorisasi pada masing-masing variabel dibuat berdasarkan asumsi

distribusi normal. Skor yang diperoleh subjek dimasukkan ke dalam 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi seperti terlihat dalam tabel di bawah ini :

Tabel 2
Kategorisasi Variabel

Variabel	Interval	Frekuensi	Presentase (%)	Kategorisasi
Kendali diri	$X < 50$	19	15 %	Rendah
	$50 \leq X < 60$	89	70 %	Sedang
	$X \geq 60$	20	15 %	Tinggi
Cyberloafing	$X < 45$	14	11 %	Rendah
	$45 \leq X < 52$	88	69 %	Sedang
	$X \geq 52$	26	20 %	Tinggi

Berdasarkan hasil pada tabel di atas diketahui bahwa dari 128 subjek penelitian terdapat 19 orang (15%) memiliki kendali diri rendah, 89 orang (70%) memiliki kendali diri sedang, dan 20 orang (15%) memiliki kendali diri tinggi. Dilihat dari kategorisasi *cyberloafing*, diketahui bahwa 14 orang (11%) memiliki perilaku *cyberloafing* rendah, 88 orang (69%) memiliki perilaku *cyberloafing* sedang, dan 26 orang (20%) memiliki perilaku *cyberloafing* tinggi.

Hasil uji asumsi

Uji asumsi mencakup beberapa pengujian diantaranya uji normalitas sebaran dan uji linieritas hubungan antar kedua variabel. Uji normalitas sebaran bertujuan untuk memastikan bahwa tidak ada perbedaan sebaran setiap skor variabel yang dianalisis antara sampel dan jumlah subjek serta untuk memastikan bahwa setiap variabel dalam penelitian normal atau tidak normal. Pengujian normalitas menggunakan teknik statistik *one*

sample kolmogrov-smirnov test (KS-Z) dari program SPSS 16. Kreteria pengujian yang digunakan adalah jika $p > 0.05$ maka sebaran data tersebut dikatakan normal, sedangkan jika $p <$

0.05 maka sebaran data tersebut dikatakan tidak normal. Hasil sebaran masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3
Uji Normalitas Sebaran

No	Variabel	K S-Z	Sig (p)	Keterangan
1	Kendali diri	1,130	0,155	Normal
2	Cyberloafing	1,133	0,153	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa variabel Kendali diri memiliki signifikansi $p = 0,155 (> 0,05)$ yang berarti sebarannya normal, sedangkan variabel *cyberloafing* memiliki signifikansi $p = 0,153 (> 0,05)$ yang berarti sebarannya normal. Berdasarkan hasil tersebut dikatakan bahwa kedua variabel dalam penelitian memiliki sebaran data normal.

maka hubungan antar variabel tersebut dinyatakan linier.

Hasil uji hipotesis

Uji linieritas bertujuan untuk melihat hubungan linier antar masing-masing variabel dengan cara menarik garis lurus yang mampu menunjukkan hubungan yang segaris antar variabel sehingga variabel bebas dan variabel tergantung dapat dikorelasikan. Jika diperoleh hasil $p < 0,05$ maka hubungan dinyatakan linier dan jika $p > 0,05$ maka hubungan dinyatakan tidak linier. Hasil pengujian variabel bebas Kendali diri dengan variabel tergantung *Cyberloafing* menunjukkan taraf signifikansi p sebesar $0,000 (< 0,05)$

Berdasarkan hasil analisis data, untuk mengetahui besarnya koefisien korelasi antara variabel Kendali diri dengan *Cyberloafing* digunakan analisis korelasi *product-moment*. Diketahui bahwa besarnya korelasi antara variabel Kendali diri dengan *Cyberloafing* adalah sebesar $r = -0,772$ dengan $p = 0,000 (< 0,01)$, hal ini berarti bahwa terdapat ubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel kendali diri dengan *cyberloafing*. Semakin tinggi kendali diri, maka semakin rendah perilaku *cyberloafing*. Sebaliknya semakin rendah kendali diri maka akan semakin tinggi perilaku *cyberloafing*. Jika dihitung koefisien determinasinya maka diperoleh sumbangan efektif variabel Kendali diri sebesar 77,2 persen terhadap perilaku *cyberloafing*.

Diskusi

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat didiskusikan beberapa hal yakni hasil deskripsi respon subjek, besaran koefien korelasi dan kontribusi variabel bebas terhadap variabel tergantung. Deskripsi respon subjek pada variabel Kendali diri menunjukkan sebagian besar subjek memiliki kendali diri dalam kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa para pekerja perempuan sebagian besar cukup mampu untuk mempertimbangkan konsekuensi dari setiap aktivitas yang dilakukan. Kegiatan yang dipilih tidak selalu bersifat sederhana, kapasitas kognitif masih dimungkinkan untuk digunakan. Resiko yang mungkin dihadapi cukup dapat dikelola dengan baik sehingga aktivitas yang dilakukan seperti berselancar dengan internet juga ditujukan untuk menghindari resiko. Individu cenderung disiplin mengatur diri sehingga lebih mudah mengendalikan perilakunya. Disiplin ini sebenarnya juga dapat dilatihkan sewaktu bekerja, mirip dengan melatih disiplin pada siswa di sekolah, seperti yang pernah dilakukan Dewi & Alsa (2016). Hanya saja pelatihan pada perempuan pekerja juga harus melibatkan organisasi tempat kerja. Berkaitan dengan interaksi kepada orang lain, pekerja perempuan ini juga

cukup mampu menunjukkan tindakan yang tidak mementingkan diri sendiri, dan cukup mampu menahan emosinya ketika menghadapi permasalahan.

Beberapa subjek menunjukkan kendali diri yang tinggi dan rendah dalam prosentasi yang hampir sama, yang mengindikasikan masih ditemukannya pekerja perempuan yang benar-benar memaksimalkan aspek kognitifnya dalam bekerja. Tidak mudah tergoda dengan aktivitas yang tidak relevan dengan pekerjaan. Di sisi lain, juga ditemukan pekerja perempuan yang belum mampu memaksimalkan kapasitas kognitifnya, mudah tergoda dengan aktivitas kantor yang kurang relevan, cenderung mementingkan kebutuhan pribadi. Pada saat berselancar dengan internet, didasari oleh dorongan kepuasan dalam memenuhi keinginannya, sehingga melupakan konsekuensi yang mungkin timbul karena perilakunya.

Perilaku *cyberloafing* pada para pekerja perempuan sebagian besar dikatakan tidak memiliki kecenderungan tinggi ataupun rendah. Hal ini berarti bahwa tetap ada perilaku *cyberloafing* di kantor, karena dalam observasi awal di tempat penelitian memang terlihat aktivitas yang kurang relevan dalam memanfaatkan saluran

internet yang disediakan. Di sela-sela bekerja, ada kesempatan pada beberapa orang untuk membuka situs *online* seperti situs belanja, *game online* atau situs lain yang lebih banyak menyajikan kesenangan. Hasil ini merefleksikan bahwa perilaku yang pernah diamati sebelumnya di tempat kerja, memang teruji, dan dibuktikan dengan prosentase perilaku *cyberloafing*. Perilaku pekerja perempuan ini sejalan dengan hasil penelitian Lim & Chen (2012) yang menemukan bahwa kelekatan pekerja perempuan pada internet lebih rendah dibandingkan dengan pekerja laki-laki. Penelitian tersebut sejalan dengan temuan Ahmad & Omar (2017) yang mengatakan bahwa keterikatan perempuan pada internet lebih rendah dibanding pekerja laki-laki.

Pekerja perempuan yang ditemukan aktif melakukan *cyberloafing* memang lebih banyak dibandingkan dengan individu yang sama sekali bersih atau sangat jarang menggunakan internet kantor untuk keperluan kesenangan. Data pada kategori di atas selain menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* masih ditemukan pada pekerja perempuan, juga menunjukkan masih ada yang tidak memanfaatkan jaringan internet kantor untuk keperluan pribadinya. Aktivitas

yang dilakukan sepenuhnya ditujukan untuk keperluan penyelesaian tugas.

Kendali diri mempunyai hubungan kuat dengan perilaku *cyberloafing* dalam penelitian ini. Hal ini sejalan dengan penelitian Swanepoel (2012) yang mengatakan kekuatan karakter individu, seperti kemampuan pengendalian diri dapat menurunkan tindakan menyimpang di tempat kerja, termasuk perilaku *cyberloafing*. Semakin tinggi kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya, akan menurunkan kecenderungan perilaku *cyberloafing*. Pekerja tidak tertarik untuk melakukan aktivitas yang tidak bermanfaat atau tidak terkait dengan pekerjaan yang dilakukan.

Jika dilihat dari sumbangan efektif kendali diri terhadap perilaku *cyberloafing* diketahui bahwa kendali diri memiliki kontribusi yang cukup besar, yaitu 77,2 persen. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kendali diri yang baik sewaktu bekerja dengan jaringan internet, tidak akan terdorong untuk melakukan aktivitas yang tidak sesuai tugas. Di samping kendali diri, sebenarnya juga masih terdapat beberapa faktor lain yang dapat menyumbang perilaku *cyberloafing*, seperti persepsi beban kerja (Ramadhan & Nurtjahjanti, 2017);

stresor dan sangsi perusahaan (Herdiati., Sujoso., & Hartanti, 2015); konflik peran dan *role overload* (Hardiani., Rahardja., & Yuniawan, 2017). Beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat internal seperti kendali diri, persepsi terhadap beban kerja, konflik peran yang dialami, dan kelebihan peran dalam bekerja. Selain itu faktor eksternal yang berasal dari lingkungan kerja juga dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing*, seperti sangsi perusahaan atau stresor. Pada penelitian ini, kendali diri pekerja perempuan memiliki kontribusi cukup besar terhadap perilaku *cyberloafing*.

Kesimpulan

Berdasarkan uraian di atas disimpulkan bahwa kendali diri memiliki hubungan kuat dengan perilaku *cyberloafing* pada pekerja perempuan. Kontribusi kendali diri ini juga cukup besar terhadap perilaku *cyberloafing* di tempat kerja. Pekerja perempuan sebagai salah satu unsur sumber daya manusia di dalam organisasi memiliki peranan penting dalam upaya penyelesaian tugas guna mencapai tujuan organisasi. Oleh karenanya pengendalian diri menjadi

salah satu kunci agar semua tugas dapat terselesaikan dengan baik. Fasilitas internet yang diberikan kantor sudah seharusnya menjadi tantangan untuk dapat melakukan tugas sesuai ketentuan yang ada dalam organisasi. Dengan demikian, jaringan internet dapat berfungsi dengan benar dan menjadi piranti untuk melancarkan pekerjaan.

Saran

Pekerja perempuan hendaknya melatih diri untuk tetap konsisten bekerja dengan fasilitas internet dan menggunakan fasilitas tersebut untuk menunjang tugas-tugas harian yang dibebankan. Pengendalian diri merupakan faktor kunci yang harus dipertahankan agar tidak mudah terpengaruh dengan penggunaan internet untuk keperluan pribadi. Selain itu perlu dibangun kesadaran pentingnya penggunaan waktu yang efektif dan efisien dalam melakukan tugas meskipun tersedia jaringan internet.

Kepustakaan

- Ahmad, A., & Omar, Z. (2017). Age and Gender Differences in Employee Cyberloafing Behavior, (1995), 24–28.
- Baumeister, R. F. (2002). *Handbook of Social Psychology (4th Eds)*. New York: McGraw-Hill.

- 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>
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Dewi, I., & Alsa, A. (2016). Pengaruh Pelatihan Kedisiplinan dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Psikologi Integratif, 4*(1), 73–82.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A General Theory of Crime*. Stanford: University Press.
- Hardiani, W. A. A., Rahardja, E., & Yuniawan, A. (2017). Pengaruh Konflik Peran dan Role Overload Terhadap Burnout dan Dampaknya pada Cyberloafing (Studi Pada PT PLN (Persero) Pusat Manajemen Konstruksi). *Doctoral dissertation, Diponegoro University*.
- Henle, C. A., & Blanchard, A. L. (2008). The Interaction of Work Stressors and Organizational Sanctions on Cyberloafing. *Journal of Managerial Issues, 38*(3), 383–400. <https://doi.org/10.2307/40604617>
- Henle, C. A., & Kedhamath, U. (2012). Cyberloafing in the Workplace. *Encyclopedia of Cyber Behavior, 560-573*.
- Herdiati, M. F., Sujoso, P., & Hartanti, R. I. (2015). Pengaruh Stresor Kerja dan Persepsi Sanksi Organisasi terhadap Perilaku Cyberloafing di Universitas Jember (The Impact of Work Stressors and Organizational Sanctions Perception on Cyberloafing Behavior in Jember University). *Pustaka Kesehatan, 3*(1), 179–185.
- 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.
- Lim, V. K. G., & Chen, D. J. Q. (2012). Cyberloafing at the workplace: Gain or drain on work? *Behaviour and Information Technology, 31*(4), 343–353. <https://doi.org/10.1080/01449290>

- 903353054
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing Phenomenon in Organizations: Determinants and Impacts. *International Journal of Ebusiness and Egovernment Studies*, 4(2), 2146–2744. Retrieved from <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/257052>
- Ramadhan, H. I., & Nurtjahjanti, H. (2017). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Beban Kerja Dengan Cyberloafing pada Karyawan Biro Administrasi Umum dan Keuangan Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 6(1), 215–220.
- Restubog, et al. (2011). Yielding to (cyber)-temptation: Exploring the buffering role of self-control in the relationship between organizational justice and cyberloafing behavior in the workplace. *Journal of Research in Personality*, 45(2), 247-251
- Rezkisari, I., & Astuti, K. (2017). *Mewaspada cyberloafing di tempat kerja*. Retrived from <http://gayahidup.republika.co.id/berita/gayahidup/trend/17/08/21/ov06ed328-mewaspada-cyberloafing-di-tempat-kerja>
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2008). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba Empat.
- Swanepoel, R. (2012). Self-control and integrity as antecedents of deviant workplace behaviour. *Disertation, University of Johannesburg*.
- Ugrin, J. C., & Pearson, J. M. (2010). Understanding the effect of deterrence mechanisms on cyberloafing: Exploring a general deterrence model with a social perspective. *International Conference of Information System - ICIS 2010 Proceedings*, 1–10. <https://doi.org/10.1038/nature09725>
- Utama, J. S. A., Abraham, J., Susana, T., Alfian, I. N., & Supratiknya, A. (2016). *Psikologi dan Teknologi Informasi: Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa*. Jakarta: Himpunan Psikologi Indonesia.
- Yuhefizar, H. A. (2008). *10 Jam menguasai internet teknologi dan aplikasi*. Jakarta: Elex Media Komputindo.