

**PENGARUH SELF CONTROL DAN STRES KERJA TERHADAP PERILAKU
CYBERLOAFING PADA PEGAWAI PT HASJRAT ABADI TENDEAN MANADO**

*THE EFFECT OF SELF CONTROL AND WORK STRESS ON CYBERLOAFING BEHAVIOR IN PT
HASJRAT ABADI TENDEAN MANADO EMPLOYEES*

Oleh:

Clarissa Putri Pangalila¹
Merinda H. Ch. Pandowo²
Mirah H. Rogi³

¹²³Jurusan Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Universitas Sam Ratulangi

Email:

pangalilaclarisa@gmail.com¹
merindapandowo@unsrat.ac.id²
mirahrogi@unsrat.ac.id³

Abstrak: *Cyberloafing* adalah aktivitas pegawai yang dengan sengaja menggunakan koneksi internet yang disediakan oleh suatu perusahaan untuk kegiatan yang tidak berhubungan dengan pekerjaan selama jam kerja. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *Cyberloafing* yaitu *Self Control* dan Stres Kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Self Control* dan Stres Kerja terhadap Perilaku *Cyberloafing* pada Pegawai PT Hasjrat Abadi Tendeand Manado. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data pada penelitian ini dengan cara observasi dan kuesioner. Metode pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh, sampel yang digunakan sebanyak 34 responden. Metode analisis yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik secara simultan maupun secara parsial *Self Control* dan Stres Kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap Perilaku *Cyberloafing* pada Pegawai PT Hasjrat Abadi Tendeand Manado.

Kata Kunci: *Cyberloafing*, *Self Control*, Stres Kerja

Abstract: *Cyberloafing* is the activity of employees who intentionally use the internet connection provided by a company for non-work-related activities during working hours. Some factors that can influence *Cyberloafing* behavior are *Self Control* and *Work Stress*. This study aims to determine the Effect of *Self Control* and *Work Stress* on *Cyberloafing* Behavior in PT Hasjrat Abadi Tendeand Manado Employees. This study used a quantitative approach. Data collection in this study by observation and questionnaire. The sampling method used was saturated sampling, with a total of 34 respondents. The analysis method employed was multiple linear regression analysis. The results showed that both simultaneously and partially *Self Control* and *Work Stress* had a positive and significant effect on *Cyberloafing* Behavior in PT Hasjrat Abadi Tendeand Manado Employees.

Keywords: *Cyberloafing*, *Self Control*, *Work Stress*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pada saat ini, internet tampaknya telah menjadi suatu kebutuhan utama dalam kehidupan manusia, karena mencakup hampir semua aspek kehidupan mereka. Internet digunakan sebagai media penghubung pertukaran informasi melalui jaringan online yang menghubungkan website-website yang ada. Internet juga bisa dikategorikan sebagai penghubung antar media komputer di seluruh dunia. Hal ini sejalan dengan penelitian Meilinda., Malinda., & Aisyah (2020) dimana perkembangan dunia digital memberikan peluang bagi banyak pihak, mulai dari orang tua hingga anak-anak muda. Peluang ini dapat memberikan efek positif terhadap dunia digital, seperti memunculkan peluang bisnis (E-commerce) yang sudah banyak mencetak orang-orang sukses dengan memanfaatkan peluang bisnis online. Akibat dari perkembangan teknologi jaringan ini juga

memberikan efek pada sektor pendidikan, dimana aktifitas pembelajaran mulai dikembangkan melalui sistem pembelajaran daring. Selain itu, lapangan pekerjaan yang memanfaatkan dunia digital juga semakin banyak, misalnya dalam bidang transportasi umum online, pengembangan konten youtube, analisis terhadap media sosial, dan lain sebagainya.

Mengakses kemajuan dunia melalui media online merupakan adaptasi manusia sebagai manusia informasi untuk menunjukkan eksistensi sosial. Menurut Castells (2005), teknologi berbasis komunikasi untuk mengirim & menerima informasi memainkan peran sentral dalam masyarakat saat ini. Sederhananya, proses sosial saat ini mengacu pada jaringan informasi di dunia maya sebagai pengolah dan penyalur informasi yang ada.

Masyarakat umum di berbagai lapisan masyarakat bisa mendapatkan informasi terbaru dan tercepat dengan bantuan internet. Inilah yang terjadi di perusahaan di mana semua operasi menjadi lebih efisien berkat internet dan teknologi. Oleh karena itu, perusahaan menyediakan layanan online untuk mendukung kegiatan operasional perusahaan. Berbagai kemudahan akses informasi di seluruh dunia yang seharusnya memudahkan masyarakat dalam menyelesaikan pekerjaan, ternyata akses internet tersebut memiliki beberapa kelemahan yang dibawa ke dalam dunia kerja. Salah satunya yaitu, menggunakan internet pada jam kerja tetapi bukan untuk bekerja, namun hanya untuk menghilangkan rasa bosan di kantor dengan mengakses media sosial yang tidak berhubungan dengan pekerjaan. Perilaku seperti itu disebut perilaku *Cyberloafing* (Prasetyo, 2011).

Cyberloafing adalah istilah atau perilaku yang dianggap negatif oleh masyarakat, yang muncul akibat adanya teknologi informasi yang mempengaruhi gaya hidup mereka. Dalam beberapa dekade terakhir, teknologi informasi dan akses internet telah mengubah cara kita bekerja. Meskipun teknologi ini memberikan efisiensi dalam pekerjaan, ia juga membuka pintu bagi godaan untuk menghabiskan waktu secara tidak produktif di internet. Perilaku *Cyberloafing* dapat memiliki dampak negatif pada produktivitas dan kinerja di tempat kerja (Herdiati, 2015)

Berdasarkan survei oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia pada tahun 2019, kebutuhan masyarakat terhadap masyarakat relatif tinggi, yaitu sebanyak 97,85% responden menganggap internet merupakan hal yang penting dalam hidupnya (Kemenkominfo RI, 2019). Kemudian berdasarkan kategori tempat, kantor berada pada peringkat kedua sebagai tempat publik dengan pengguna akses wifi terbanyak.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *Cyberloafing*, salah satunya yaitu Kontrol Diri (Ardilasari & Firmanto, 2017). *Self Control* merupakan kapasitas seseorang untuk mengatur diri dari respon emosional yang bersifat impulsif terhadap keinginan memiliki sesuatu, terutama ketika sebenarnya belum mampu secara finansial. *Self Control* atau pengendalian diri (Ozler & Polat, 2012) pada dasarnya adalah suatu mekanisme yang dapat membantu individu dalam mengatur dan mengarahkan perilaku. Kekuatan karakter pegawai seperti *Self Control* dan integritas berhubungan negatif dengan perilaku menyimpang di tempat kerja. Individu dengan *Self Control* yang kuat cenderung lebih baik dalam manajemen waktu mereka. Mereka dapat mengalokasikan waktu dengan bijak untuk pekerjaan yang harus diselesaikan dan menghindari terlalu banyak waktu terbuang untuk mengakses internet secara tidak produktif. Oleh karena itu pegawai yang memiliki *Self Control* rendah cenderung lebih mungkin melakukan perilaku *Cyberloafing* di tempat kerja. Sedangkan pegawai yang memiliki *Self Control* tinggi cenderung mempertimbangkan konsekuensi dari perbuatan yang akan dilakukan dan lebih berhati-hati dalam bekerja sehingga lebih peka terhadap pekerjaan.

Berdasarkan penelitian Dhira, Moffani dan Handoyo (2020) menjelaskan bahwa *Cyberloafing* sendiri dapat digolongkan sebagai disfungsi pemicu Stres Kerja. *Cyberloafing* juga bisa terjadi karena adanya stres kerja, sehingga karyawan menghilangkan stres dengan cara membuka sosial media. Stres Kerja merupakan keadaan tegang yang menimbulkan ketidakseimbangan fisik dan psikologis yang memengaruhi emosi, proses berpikir, dan keadaan umum karyawan. Ketika seseorang mengalami stres, mereka dapat kelelahan secara fisik dan psikologis dan juga dapat menyebabkan gangguan fisik, psikologis, emosional, kognitif (motivasi). Tanda-tanda stres kerja mencakup kemungkinan perusahaan menghadapi keinginan karyawan untuk pindah (*Turnover Intention*), ketidakpuasan karyawan terhadap pekerjaan mereka, tugas pekerjaan yang terlalu membebani sehingga karyawan kesulitan menyelesaikan tugas, serta persepsi karyawan bahwa keseimbangan antara gaji dan pekerjaan mereka tidak sesuai. Dengan demikian, stres dapat menyebabkan gangguan campuran yang cukup kronis begitu seseorang mengalaminya. Antonius (2020), Stres Kerja merupakan keadaan emosional yang timbul akibat adanya konflik antara banyaknya pekerjaan dan kemampuan seseorang dalam menahan Stres Kerja.

PT Hasjrat Abadi Tendea Manado merupakan salah satu cabang dari PT Hasjrat Abadi yang merupakan perusahaan swasta yang bergerak dalam bidang perdagangan umum. Perusahaan ini juga adalah dealer utama Toyota di beberapa provinsi di Indonesia dalam hal ini PT Hasjrat Abadi adalah perusahaan yang menjual mobil khususnya merek Toyota. Fasilitas seperti teknologi informasi dan internet yang diberikan PT Hasjrat Abadi Tendea sangat memudahkan pegawai dalam menyelesaikan pekerjaan. Akan tetapi, ada beberapa pegawai yang

kurang bijak dalam menggunakan fasilitas yang telah diberikan oleh perusahaan. Pegawai tidak dapat mengontrol dirinya dalam menggunakan fasilitas tersebut untuk kepentingan pribadi, sehingga menyebabkan pekerjaan yang ditargetkan tidak tercapai. Suatu perusahaan tentu saja berharap dengan adanya fasilitas teknologi informasi dan internet dapat memudahkan karyawan untuk menyelesaikan pekerjaan. Namun, sebagian karyawan menyalahgunakan fasilitas tersebut untuk membuka media sosial pribadi sehingga karyawan tidak produktif dalam bekerja.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, menunjukkan bahwa perilaku *Cyberloafing* terjadi di PT Hasjrat Abadi Tendea Manado. Beberapa pegawai membuka media sosial seperti situs belanja online dan email pribadi pada saat jam kerja. Terlihat juga beberapa pegawai lainnya dapat mengontrol dirinya untuk tetap melakukan pekerjaan yang telah ditugaskan dengan tepat waktu. Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kartinah, K., Saifulah, A. M., Anisah, T. N., Nurwiyanta, N., & Sunyoto, D. (2023) menyatakan bahwa pengendalian diri berpengaruh terhadap perilaku *Cyberloafing*. Perilaku *Cyberloafing* juga dapat disebabkan oleh stres kerja yang dialami oleh pegawai, mereka mengakses media sosial untuk menghilangkan stres yang dialami dalam pekerjaan dan menggunakan *Cyberloafing* sebagai pelarian. Hal ini juga didukung dengan adanya penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Putri Eka Agustina (2021) yang menyatakan Stres Kerja berpengaruh positif terhadap Perilaku *Cyberloafing*. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh *Self Control* dan Stres Kerja Terhadap Perilaku *Cyberloafing* Pada Pegawai PT Hasjrat Abadi Tendea Manado"

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apakah *Self Control* berpengaruh terhadap perilaku *Cyberloafing* pada pegawai di PT Hasjrat Abadi Tendea Manado
2. Untuk mengetahui apakah Stres Kerja berpengaruh terhadap perilaku *Cyberloafing* pada pegawai di PT Hasjrat Abadi Tendea Manado
3. Untuk mengetahui apakah *Self Control* dan Stres Kerja berpengaruh secara simultan terhadap perilaku *Cyberloafing* pada pegawai di PT Hasjrat Abadi Tendea Manado

TINJAUAN PUSTAKA

Perilaku *Cyberloafing*

Berdasarkan Sofyanty (2019) *Cyberloafing* adalah aktivitas dimana karyawan suatu perusahaan menggunakan koneksi internet yang ada selama jam kerja untuk keuntungan sendiri. Indikator Perilaku *Cyberloafing*; Gunakan Wi-Fi kantor di luar kepentingan sesering mungkin selama jam kerja, menggunakan ponsel di luar jam kerja, mengirim dan menerima email pada saat jam kerja, mengakses media sosial pada saat jam kerja, telusuri kegiatan non-kerja selama jam kerja.

Self Control

Self-control adalah kemampuan untuk mengatasi pengaruh lingkungan atau situasi yang tidak menguntungkan dengan menggunakan strategi mental dan regulasi emosi yang tepat (Duckworth & Seligman, 2017). Indikator *Self Control*; *Behavior Control*, *Cognitif Control*, *Decesional Control*.

Stress Kerja

Stres kerja merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami tekanan atau ketegangan di lingkungan kerjanya, yang menyebabkan orang bereaksi negatif dan merasa terbebani dalam memenuhi tanggung jawabnya (Mangkunegara, 2017). Indikator Stres Kerja; beban kerja, waktu kerja, umpan balik, tanggung jawab.

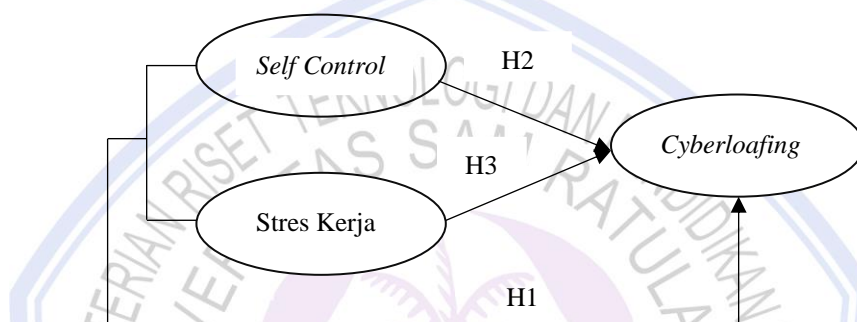
Penelitian Terdahulu

Penelitian Teri Handayani (2020) berjudul "Pengaruh Stres Kerja, Kontrol Diri, dan *Cyberloafing* terhadap Kinerja Pegawai" meneliti pengaruh faktor-faktor tersebut terhadap kinerja pegawai. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan survei sebagai metode. Sampel terdiri dari 91 Guru Sekolah Dasar Swasta Berbasis Islam Terpadu di Kota Tarakan, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Analisis menggunakan regresi dengan SPSS versi 25. Hasilnya menunjukkan bahwa stres kerja, kontrol diri, dan perilaku *Cyberloafing* secara positif mempengaruhi kinerja pegawai.

Penelitian Mazzanov Dhira Brata Moffan & Seger Handoyo (2020) tentang "Pengaruh Stres Kerja terhadap *Cyberloafing* dengan Kepuasan Kerja sebagai Moderator pada Karyawan di Surabaya" menyoroti masalah penggunaan internet tidak terkait dengan pekerjaan saat jam kerja, yang disebut *Cyberloafing*. Studi ini meneliti apakah kepuasan kerja dapat mengurangi dampak stres kerja terhadap *Cyberloafing* pada karyawan di Surabaya. Penelitian ini melibatkan 174 responden dan menggunakan teknik Moderated Regression Analysis. Hasilnya menunjukkan bahwa stres kerja berpengaruh langsung terhadap *Cyberloafing*, tetapi kepuasan kerja tidak memoderasi hubungan tersebut.

Penelitian Binti Isrofin dan Eem Munawaroh (2021) tentang "The Effect of Smartphone Addiction and Self-Control on Phubbing Behavior" bertujuan menganalisis hubungan antara kecanduan smartphone, kontrol diri, dan perilaku phubbing. Studi ini menggunakan desain korelasional dengan 379 sampel yang dipilih secara acak. Data dikumpulkan menggunakan Skala Kecanduan Smartphone, Skala Phubbing, dan Skala Kontrol Diri, kemudian dianalisis dengan regresi menggunakan perangkat lunak JASP versi 0.11.10. Hasilnya menunjukkan bahwa kecanduan smartphone memprediksi perilaku phubbing sebesar 47%, sementara kontrol diri tidak signifikan dalam memprediksi perilaku phubbing.

Model Penelitian



Gambar 1. Model Penelitian

Sumber: Kajian Teori, 2023

Hipotesis Penelitian

- H₁: Terdapat pengaruh Selfcontrol dan Stres Kerja secara simultan terhadap perilaku *Cyberloafing* pada Pegawai di PT Hasjrat Abadi Tendeand Manado
- H₂: Terdapat pengaruh Selfcontrol terhadap perilaku *Cyberloafing* pada pegawai di PT Hasjrat Abadi Tendeand Manado
- H₃: Terdapat pengaruh Stres Kerja terhadap perilaku *Cyberloafing* pada pegawai di PT Hasjrat Abadi Tendeand Manado.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang menggunakan analisis regresi linier berganda. Metode yang digunakan untuk menganalisis data adalah regresi linier berganda dengan serangkaian uji instrumen dan uji asumsi klasik.

Populasi dan Besaran Sampel

Sugiyono (2019) "Populasi adalah keseluruhan dari objek atau individu yang memiliki karakteristik (sifat-sifat) tertentu yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pegawai pada PT Hasjrat Abadi Tendeand Manado yang berjumlah 34 pegawai. Sampel sebagai bagian dari jumlah dan karakteristik suatu populasi. Sampel adalah sebagian dari populasi yang diteliti ciri-cirinya, dan jumlahnya lebih kecil karena dapat mewakili seluruh populasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh pegawai yang berada di PT Hasjrat Abadi Tendeand Manado yang berjumlah 34 pegawai.

Jenis dan Sumber Data

Sumber data primer merujuk kepada data yang diperoleh secara langsung oleh peneliti melalui pengamatan di lapangan serta respon yang diterima dari responden yang bekerja sebagai Pegawai di PT Hasjrat Abadi Tendean Manado. Sebagai data sekunder, peneliti melakukan survei literatur di berbagai perpustakaan di dalam kampus maupun di luar kampus. Data sekunder ini berasal dari penelusuran penulis terhadap buku, jurnal, dan sumber bacaan lain yang relevan dengan pokok bahasan.

Teknik Pengumpulan Data

Sugiyono (2019), teknik pengumpulan data merupakan tahapan yang sangat penting dalam penelitian karena tujuan utamanya adalah mendapatkan data yang dibutuhkan. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi dan kuisisioner.

Pengujian Instrumen Penelitian

Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

Pada penelitian ini uji validitas akan dilakukan dengan bantuan program SPSS (Statistical Package for Social Sciences). Untuk menentukan nomor-nomor item yang valid dan yang gugur. Ghazali (2018), Realibilitas adalah sebuah metode untuk mengukur sejauh mana suatu kuesioner dapat diandalkan sebagai indikator variabel tertentu. Kuesioner dianggap memiliki tingkat realibilitas yang tinggi jika respon dari seseorang terhadap pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner tersebut konsisten atau stabil dari waktu ke waktu.

Uji Asumsi Klasik

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, dilakukan pengujian hipotesis klasik yang terdiri dari pengujian multikolinearitas, heteroskedastisitas. Dan normalitas. Menurut Ghazali (2018) Gejala multikolinearitas dapat dideteksi dengan tes yang akan menemukan kesamaan gejala multikolinearitas antara persamaan yang dihasilkan. Dalam penelitian ini menggunakan uji dengan melihat grafik plot yaitu jika terdapat pola tertentu pada titik – titiknya maka dapat disimpulkan bahwa terjadi gejala heterokedastisitas. Selain itu Uji normalitas dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah variabel dummy atau residual dalam model regresi tersebut berdistribusi normal.

Teknik Analisis Data

Uji Signifikansi Secara Simultan (Uji F)

Uji F atau uji simultan ini pada dasarnya dilakukan untuk mengetahui apakah semua variabel bebas yang dimasukkan dalam model mempunyai pengaruh secara bersama-sama terhadap variabel dependen. Menurut Imam Ghazali (2018:115), Apabila nilai probabilitas signifikannya $< 5\%$ maka variabel independen atau variabel bebas akan berpengaruh signifikan secara bersama-sama terhadap variabel terikat.

Uji Signifikansi Secara Parsial (Uji t)

Uji t atau uji parsial dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh suatu variabel independen secara parsial terhadap variasi variabel dependen.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Uji Validitas dan Reliabilitas

Tabel 1. Uji Validitas dan Reliabilitas

Variabel	Items	Validitas				Reliabilitas	
		r hitung	r tabel	Sig.	Status	Cornbach's alpha	Status
Self Control	X1.1	0.442	0.349	0.009	Valid	0,766	Reliabel
	X1.2	0.611	0.349	0.000	Valid		
	X1.3	0.529	0.349	0.001	Valid		
	X1.4	0.788	0.349	0.000	Valid		
	X1.5	0.815	0.349	0.000	Valid		
	X1.6	0.518	0.349	0.002	Valid		
	X1.7	0.697	0.349	0.000	Valid		
	X1.8	0.558	0.349	0.001	Valid		

Stres Kerja	X2.1	0.685	0.349	0.000	Valid	0,795	Reliabel
	X2.2	0.628	0.349	0.000	Valid		
	X2.3	0.713	0.349	0.000	Valid		
	X2.4	0.666	0.349	0.000	Valid		
	X2.5	0.774	0.349	0.000	Valid		
	X2.6	0.397	0.349	0.020	Valid		
	X2.7	0.604	0.349	0.000	Valid		
	X2.8	0.671	0.349	0.000	Valid		
Cyberloafing	Y.1	0.472	0.349	0.005	Valid	0,671	Reliabel
	Y.2	0.616	0.349	0.000	Valid		
	Y.3	0.843	0.349	0.000	Valid		
	Y.4	0.644	0.349	0.000	Valid		
	Y.5	0.737	0.349	0.000	Valid		

Sumber: Data Hasil Olahan SPSS 25 (2023)

Berdasarkan hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas di Tabel 4.5 bisa dilihat dari Rhitung dari setiap item lebih dari R_{tabel} yang mana $Df = (n-2)$; $(34-2) = 32$, $R_{tabel} = 0.349$. Dapat disimpulkan bahwa semua item Rhitung $> R_{tabel}$ dan taraf signifikansi < 0.05 sehingga dapat dinyatakan bahwa semua item pernyataan tersebut valid.

Uji Asumsi Klasik

Uji Multikolinearitas

Tabel 2. Uji Multikolinearitas

		Coefficients ^a	
Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	(Constant)		
	Self Control (X1)	0.970	1.031
	Stres Kerja (X2)	0.970	1.031

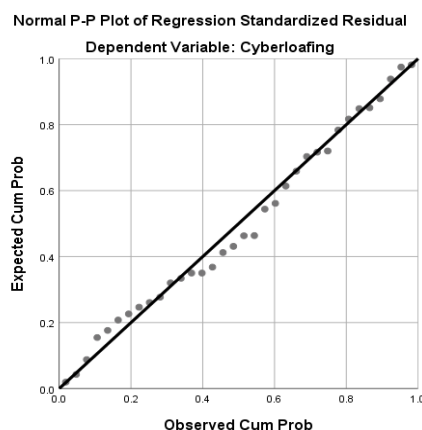
a. Dependent Variable: Cyberloafing

Sumber: Data Hasil Olahan SPSS 25 (2023)

Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan untuk variabel *Self Control* nilai tolerance adalah 0.970 dan nilai VIF adalah 1.031, untuk variabel Stres Kerja nilai tolerance adalah 0.970 dan nilai VIF adalah 1.031. Ini membuktikan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas karena nilai tolerance semua variabel > 0.10 dan nilai VIF < 10.00 . Artinya, antara variabel Independent *Self Control* (X1) dan Stres Kerja (X2) tidak saling mengganggu.

Uji Normalitas

Gambar 2. Uji Normalitas

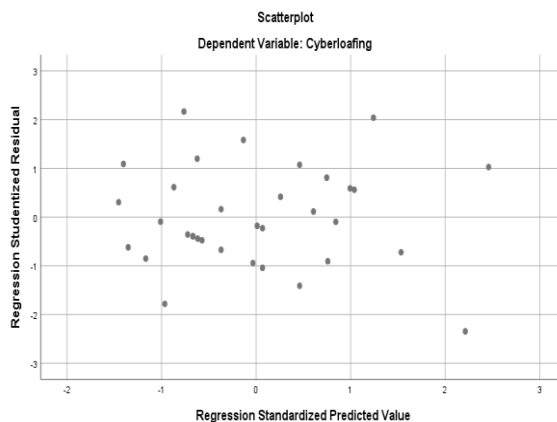


Gambar 2. Uji Normalitas

Sumber: Data Hasil Olahan SPSS 25 (2023)

Gambar 2 menunjukkan bahwa grafik Normal P-Plot menggambarkan penyebaran data disekitar garis diagonal dan penyebarannya mengikuti arah garis diagonal grafik tersebut, maka model regresi yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi asumsi normalitas.

Uji Heterokedastisitas



Gambar 3. Uji Heterokedastisitas

Sumber: Data Hasil Olahan SPSS 25 (2023)

Dari gambar 3 dapat dinyatakan bahwa tidak terjadi heterokedastisitas, karena dapat dilihat bahwa titik-titik yang ada tidak membentuk pola yang teratur dan tersebar. Artinya dalam fungsi regresi di penelitian ini tidak adanya gangguan karena varian yang tidak sama, sehingga model regresi layak dipakai untuk memprediksi variabel *Cyberloafing* (Y).

Analisis Regresi Berganda

Analisis regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independent dengan variabel dependent. Penggunaan regresi linier berganda dilakukan bila jumlah variabel dependen lebih dari satu variabel bebas, yaitu *Self Control*(X1) dan *Stres Kerja* (X2), untuk mengetahui pengaruhnya terhadap variabel independent yaitu *Cyberloafing*. Pengujian menggunakan bantuan program IBM SPSS versi 25 sebagai alat analisis untuk mencari hasil. Hasil analisis regresi linier berganda dapat dilihat dalam tabel.

Tabel 4. Analisis Regresi Linier Berganda

Model	Coefficients ^a			t	Sig.
	Unstandardized Coefficients		Standardize		
	B	Std. Error	d Coefficients Beta		
1 (Constant)	5.593	2.188		2.556	.016
<i>Self Control</i> (X1)	.212	.061	.472	3.454	.002
<i>Stres Kerja</i> (X2)	.158	.055	.391	2.866	.007

Sumber: Data Hasil Olahan SPSS 25 (2023)

Pengujian Hipotesis

Uji F (Simultan)

Tabel 5. Uji F (Simultan)

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	38.490	2	19.245	12.159	.000 ^b
Residual	49.068	31	1.583		
Total	87.559	33			

Sumber: Data Hasil Olahan SPSS 25 (2023)

Berdasarkan Tabel 5, dapat diketahui bahwa nilai $F_{hitung} = 12.159 > F_{tabel} = 3.30$ dengan tingkat signifikansi sebesar 0.000, hasil ini berarti nilai signifikansi < 0.05 . Jadi dapat disimpulkan bahwa *Self Control* (X1) dan Stres Kerja (X2) secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *Cyberloafing* (Y).

Uji T (Parsial)

Tabel 6. Uji T (Parsial)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	5.593	2.188		2.556	.016
<i>Self Control</i> (X1)	.212	.061	.472	3.454	.002
Stres Kerja (X2)	.158	.055	.391	2.866	.007

Sumber: Data Hasil Olahan SPSS 25 (2023)

Untuk mengetahui variabel yang berpengaruh signifikan secara parsial dilakukan pengujian koefisien regresi dengan menggunakan statistik Uji t. Penentuan hasil pengujian (Penerimaan/Penolakan H_0) dapat dilakukan dengan kriteria uji hipotesis yaitu; apabila nilai $T_{hitung} < T_{tabel}$ atau jika nilai Sig. > 0.05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak, apabila nilai $T_{hitung} > T_{tabel}$ atau jika nilai Sig. < 0.05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil uji parsial terhadap variabel *Self Control* (X1) dan Stres Kerja (X2) berpengaruh secara signifikan terhadap *Cyberloafing* (Y) dapat dilihat pada tabel 4.10.

Analisis Koefisien Korelasi (R) dan Koefisien Determinasi (R²)

Tabel 7. Analisis Koefisien Korelasi (R) dan Koefisien Determinasi (R²)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.663 ^a	.440	.403	1.258

Sumber: Data Hasil Olahan SPSS 25 (2023)

Pada Model Summary, dapat diketahui bahwa Nilai Koefisien (R) yang dihasilkan pada Model 1 adalah 0.663. Hal ini menunjukkan bahwa *Self Control* (X1) dan Stres Kerja (X2) secara simultan mempunyai hubungan yang cukup kuat. Nilai Koefisien Determinasi (R²) yang dihasilkan pada model 1 adalah 0.440. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi variabel independen, yaitu *Self Control* (X1) dan Stres Kerja (X2) terhadap variabel dependen (*Cyberloafing*) adalah sebesar 44% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Pengaruh *Self Control* dan Stres Kerja terhadap Perilaku *Cyberloafing*

Hasil analisis data menunjukkan bahwa secara simultan, *Self Control* (X1) dan Stres Kerja (X2) berpengaruh signifikan terhadap Perilaku *Cyberloafing* (Y), dengan nilai uji F yang menunjukkan signifikansi ($F_{hitung} = 12.159$, $F_{tabel} = 3.30$, $p < 0.05$). *Self Control*, sebagai kemampuan mengarahkan perilaku ke arah positif, membantu dalam mengendalikan perilaku karyawan terkait penggunaan internet yang tidak produktif, sedangkan stres kerja mendorong karyawan untuk mencari pelampiasan melalui *Cyberloafing*. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya perusahaan memperhatikan faktor *Self Control* dan Stres Kerja dalam mengelola tingkat *Cyberloafing* di lingkungan kerja, dengan tujuan meningkatkan produktivitas dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif bagi karyawan.

Pengaruh *Self Control* terhadap Perilaku *Cyberloafing*

Hasil penelitian menegaskan bahwa *Self Control* (X1) memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Perilaku *Cyberloafing* (Y), seperti terbukti dari nilai T dimana $T_{hitung} 3.454 > T_{tabel} 2.040$ dan taraf signifikansi $0.002 < 0.05$. Penelitian Adhana & Herwanto (2021) mendukung hal ini, menunjukkan bahwa pegawai dengan *Self Control* 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 pegawai PT Hasjrat Abadi Tendea Manado. Pentingnya pengembangan keterampilan *Self Control* pada pegawai untuk meningkatkan kinerja dan efisiensi juga ditekankan. Untuk mengatasi masalah *Cyberloafing*, PT Hasjrat Abadi Tendea Manado disarankan untuk menerapkan berbagai kebijakan, seperti pemasangan CCTV untuk memantau penggunaan wifi perusahaan,

penggunaan perangkat lunak untuk memantau dan mengontrol akses internet, pembatasan akses ke situs-situs tertentu, dan penyuluhan tentang dampak *Cyberloafing* dan pentingnya *Self Control*. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan perilaku *Cyberloafing* dapat diminimalkan dan produktivitas di lingkungan kerja dapat ditingkatkan.

Pengaruh Stres Kerja terhadap Perilaku *Cyberloafing*

Hasil penelitian menegaskan bahwa Stres Kerja (X2) memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Perilaku *Cyberloafing* (Y), terbukti dari nilai T dimana $T_{hitung} 2.866 > T_{tabel} 2.040$ dan taraf signifikansi $0.007 < 0.05$ hal ini sejalan dengan penelitian dari Hasanah & Herwanto (2022). Stres kerja, sebagai tekanan yang sering muncul dan berhubungan dengan pekerjaan, menjadi faktor yang memengaruhi perilaku karyawan PT Hasjrat Abadi Tendea terkait penggunaan internet yang tidak produktif, termasuk akses media sosial selama jam kerja. Dalam teori Moffan dan Handoyo (2020), *Cyberloafing* sendiri dianggap sebagai disfungsi pemicu stres kerja. Stres dapat mengganggu konsentrasi dan motivasi karyawan, membuat mereka lebih rentan terhadap perilaku *Cyberloafing*. PT Hasjrat Abadi Tendea disarankan untuk menerapkan kebijakan yang mengurangi stres kerja, seperti konseling HRD, evaluasi rutin terhadap beban kerja, pemberian umpan balik positif, dan dukungan untuk meningkatkan kinerja pegawai, untuk mengatasi tantangan perilaku *Cyberloafing* dan meningkatkan kesejahteraan serta kinerja pegawai.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh *Self Control* dan Stres Kerja terhadap Perilaku *Cyberloafing* Pada Pegawai PT Hasjrat Abadi Tendea Manado, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. *Self Control* dan Stres Kerja secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *Cyberloafing* pada Pegawai PT Hasjrat Abadi Tendea Manado
2. *Self Control* berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *Cyberloafing* pada Pegawai PT Hasjrat Abadi Tendea Manado
3. Stres Kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *Cyberloafing* pada Pegawai PT Hasjrat Abadi Tendea Manado.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka saran yang disampaikan dalam penelitian ini yaitu :

1. PT Hasjrat Abadi Tendea Manado perlu mempertimbangkan untuk menerapkan berbagai kebijakan, yaitu dengan memasang CCTV yang bertujuan untuk memonitor pegawai yang mengakses fasilitas perusahaan berupa wifi untuk kepentingan pribadi bukan untuk pekerjaan, perusahaan dapat mengimplementasikan perangkat lunak atau aplikasi (Time Doctor, Asana, dll) yang dapat membantu untuk memantau dan mengontrol penggunaan internet di tempat kerja, perusahaan melakukan pembatasan akses ke situs-situs tertentu yang tidak penting selama jam kerja, dan perusahaan dapat melakukan sesi penyuluhan dan workshop tentang dampak *Cyberloafing* dan pentingnya *Self Control*
2. PT Hasjrat Abadi Tendea sebaiknya lebih memahami penyebab terjadinya stres kerja pada pegawai dapat dilakukan dengan cara HRD melaksanakan sesi konseling, perusahaan juga dapat melakukan evaluasi beban kerja pegawai secara rutin untuk memastikan bahwa tugas dan tanggung jawab pegawai seimbang dengan waktu kerja, perusahaan dapat memberikan umpan balik berupa memberikan penghargaan bagi karyawan yang produktif dan memberikan dukungan bagi pegawai untuk meningkatkan kinerja pegawai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhana, W. & Herwanto, J. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Stres Kerja Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) Di Kantor Pelayanan Bea Dan Cukai Kota Pekanbaru. *Buletin Ilmiah Psikologi*. Vol. 2, No. 2, Hal. 144-153. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Psikobuletin/article/view/11916/6342>. Diakses pada 17 September 2023.
- Agustina, P. E. (2021). Pengaruh komitmen organisasi, stres kerja, dan self control terhadap perilaku cyberloafing (studi pada karyawan cv. surya indah motor jepara) (Doctoral dissertation, UNISNU Jepara).
- Antonius, R. V. (2020). *Beban Kerja dan stres kerja*. Pasuruhan: Qiara Media.

- Ardilasari, N., Firmanto, A. (2017). Hubungan *Self Control* Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Staf Negeri Sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* Vol. 5, No. 1, Hal. 19-39. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/viewFile/3882/4333>. Diakses pada 17 September 2023.
- Castells, M. (2005). *The Network Society*. Washington, Dc: Center For. Transatlantic Relations.
- Dhira, M., Moffan, B., & Handoyo, S. (2020). Pengaruh Stres Kerja terhadap *Cyberloafing* dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Moderator pada Karyawan di Surabaya. *Jurnal Magister Psikologi UMA*. Vol. 12, No. 1, Hal. 64-72. <https://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/3401/2747>. Diakses pada 1 September 2023.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. (2017). The science and practice of self-control. *National Library of Medicine*. Vol. 12, No. 5, Hal. 715-718. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5626575/>. Diakses pada 17 September 2023.
- Ghozali, I. (2018). "*Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Pogram IBM SPSS*" Edisi Sembilan. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Handayani, T. (2020). Pengaruh Stres Kerja, Kontrol Diri dan Perilaku *Cyberloafing* terhadap Kinerja Pegawai (Studi pada Guru Sekolah Dasar Swasta Berbasis Islam Terpadu di Kota Tarakan). *Skripsi*. https://repository.ubt.ac.id/index.php?p=show_detail&id=3863&keywords=
- Hasanah, N. & Herwanto, J. (2022). Stres Kerja Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Karyawan Administrasi. *Buletin Ilmiah Psikologi*. Vol. 3, No. 3, Hal. 11-125. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Psikobuletin/article/view/16954>. Diakses pada 17 September 2023.
- Herdiati, M. F., Sujoso, A. D. P., & Hartanti, R. I. (2015). Pengaruh stresor kerja dan persepsi sanksi organisasi terhadap perilaku *Cyberloafing* di universitas jember. *e-Journal Pustaka Kesehatan*. Vol. 3, No. 1, Hal. 179-185. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/2522>. Diakses pada 17 September 2023.
- Isrofin, B. Munawaroh, E. (2021). The Effect of Smartphone Addiction and Self-Control on Phubbing Behavior. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Vol. 6, No. 1, Hal. 15-23. <https://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk/article/view/16508>. Diakses pada 1 September 2023.
- Kartinah, K., Saifulah, A. M., Anisah, T. N., Nurwiyanta, N., & Sunyoto, D. (2023). Pengaruh Pengendalian Diri Dan Stres Kerja Terhadap Perilaku *Cyberloafing* Pada Dosen Di Indonesia. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 7(1). <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/article/view/4400>
- Mangkunegara. (2017). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Meilinda, N., Malinda, F., & Aisyah, S. M. (2020). Literasi digital pada remaja digital (Sosialisasi pemanfaatan media sosial bagi pelajar Sekolah Menengah Atas). *Jurnal Abdimas Mandiri*, 4(1). <https://ejournal.uigm.ac.id/index.php/PGM/article/view/1047/1076>. Diakses pada 17 September 2023.
- Moffan, M. D. B., & Handoyo, S. (2020). Pengaruh Stres Kerja terhadap *Cyberloafing* dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Moderator pada Karyawan di Surabaya. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*. Vol. 12, No. 1, Hal. 64-72. <https://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/3401>. Diakses pada 17 September 2023.
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). *Cyberloafing* phenomenon in organizations: Determinants and impacts. *International Journal of eBusiness and eGovernment Studies*, 4(2), 1-15. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijepeg/issue/26199/275855>
- Prasetyo, A. Y. (2011). *Analisis pengaruh proximity dan monitoring terhadap perilaku Cyberloafing dengan punishment sebagai pemoderasi. Studi pada karyawan PT Telkom Surakarta*. Fakultas Ekonomi: Universitas Sebelas Maret.
- Sofyanty, D. (2019). Perilaku *Cyberloafing* ditinjau dari psychological capital dan adversity quotient. *Jurnal Khatulistiwa Informatika*. Vol. 3, No. 2, Hal. 186-194. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/widyacipta/article/view/5610/0>. Diakses pada 17 September 2023.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.