

Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Stres Kerja Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) Di Kantor Pelayanan Bea Dan Cukai Kota Pekanbaru

Widiya Adhana¹, Jhon Herwanto²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
john.herwanto@uin-suska.ac.id

Abstrak

Perilaku cyberloafing adalah perilaku pegawai yang menggunakan akses internet dengan jenis komputer (seperti desktop, cell-phone, tablet) saat bekerja untuk aktivitas yang tidak berhubungan dengan pekerjaan seperti hiburan belanja online, internet messaging serta menonton film sehingga dapat mengganggu aktivitas pekerjaan pegawai. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku cyberloafing adalah kontrol diri dan stres kerja. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kontrol diri dan stres kerja terhadap perilaku cyberloafing. Desain penelitian menggunakan kuantitatif korelasional, dengan subjek pegawai negeri sipil (PNS) di kantor Pelayanan Bea dan Cukai Pekanbaru sebanyak 83 orang. Alat ukur penelitian menggunakan skala perilaku cyberloafing, skala kontrol diri, dan skala stres kerja. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda, diperoleh hasil sig. 0,000 ($p < 0,01$) dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,620, dengan sumbangan efektif sebesar 38,4%. Artinya terdapat hubungan antara kontrol diri dan stres kerja dengan perilaku cyberloafing. Dengan demikian, kontrol diri dan stres kerja berpengaruh terhadap perilaku cyberloafing pada pegawai negeri sipil (PNS) di Kantor Pelayanan Bea dan Cukai Pekanbaru.

Kata kunci: perilaku cyberloafing, kontrol diri, dan stres kerja.

Abstract

Cyberloafing behaviour is the behaviour of employees who use internet access with a type of computer (such as desk, cell-phone, tablet) when working for activities that are not related to work such as online shopping entertainment, internet messaging and watching movies so that it can interfere with employee work activities. The factors that influence cyberloafing behaviour are self control and job stress. This study aims to look at the relationship between self control and work stress on cyberloafing behavior. This study uses a correlational quantitative design, with 83 civil servants subjects in the Pekanbaru Customs and Excise Service office. The research measuring instrument are cyberloafing behaviour, self-control scale, and job stress scale. Data analysis technique used is multiple regression analysis, obtained sig results. 0,000 ($p < 0.01$) and the correlation coefficient of 0.620, with an effective contribution of 38.4%. This means that there is a relationship between self-control and job stress with cyberloafing behaviour. Thus, self-control and work stress affect the behavior of cyberloafing in civil servants (PNS) in Pekanbaru Customs and Excise Service office.

Keywords: cyberloafing behaviour, self control, and job stress.

Pendahuluan

Penerapan teknologi internet telah dilakukan oleh semua instansi di kota Pekanbaru dan sekitarnya, bahkan instansi memfasilitasi tiap pekerjanya dengan satu komputer perorang. Keberadaan fasilitas komputer dan internet diharapkan membantu pegawai negeri sipil dalam menyelesaikan tugasnya dengan cepat dan efisien, meningkatkan kreatifitas pegawai, membantu karakter pelayanan kepada masyarakat dengan berbasis teknologi modern sehingga menghemat waktu dan biaya anggaran instansi pemerintahan (Nisaurahmadani, 2012). Internet diharapkan bisa mendukung pegawai dalam penyelesaian tugas-tugas yang mereka miliki, dengan demikian pegawai harus mengikuti perkembangan teknologi modern yang ada (Herlianto, 2012). Di sisi lain, dengan adanya teknologi internet, terdapat dampak negatif bagi instansi, yaitu pegawai dapat melalaikan kewajiban dalam melaksanakan tugas instansi. Misalnya, mengakses internet pada waktu jam kerja dengan tujuan bukan untuk kepentingan pekerjaan, tetapi hanya untuk menghilangkan kebosanan di kantor saja. Perilaku inilah yang disebut dengan *cyberloafing* (Prasetyo, 2011).

Perilaku *cyberloafing* itu sendiri menurut (Henle dan Blanchard, 2008) terdiri dari *serious cyberloafing* dan *minor cyberloafing*. *Minor cyberloafing* yaitu perilaku *cyberloafing* untuk penggunaan internet seperti mengirim dan menerima email pribadi, bermain *game online*, *instant messaging* dan sebagainya, sedangkan *serious cyberloafing* adalah penggunaan internet untuk hal yang lebih serius dan berbahaya seperti bermain judi online, ataupun membuka situs terlarang atau pornografi. Dalam penelitian (Lim dan Teo, 2005) menyatakan bahwa beberapa studi di Amerika Serikat menunjukkan 84 persen karyawan berkirim email yang tidak berhubungan dengan pekerjaan dan 90 persen karyawan mengakses internet hanya untuk kesenangan pribadi. Hasil survey ini mengurangi produktivitas sebesar 30–40 persen produktivitas kerja.

Fenomena perilaku *cyberloafing* tersebut juga terjadi di kantor Pelayanan Bea dan Cukai Kota Pekanbaru. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada 20 Agustus 2019, diketahui bahwa aktivitas perilaku *cyberloafing* yang sering dilakukan oleh PNS bea cukai adalah perilaku *minor cyberloafing*, seperti aktivitas *chatting* melalui *whatsapp*, aktivitas bermain media *social* seperti *Instagram*, *twitter* dan *facebook*. Sedangkan untuk jenis *serious cyberloafing* tidak ditemukan di kantor ini. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu pegawai di bidang Penyuluhan Layanan Informasi (PLI) pada 6 April 2020 bahwa situs terlarang seperti pornografi atau judi online telah diblokir di kantor ini, sehingga pegawai tidak dapat menggunakan internet untuk membuka situs terlarang. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing* adalah kontrol diri (Ardilasari & Firmanto, 2017). Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan diri dalam mengontrol pikiran, emosi, impuls (dorongan) serta melakukan regulasi diri dan mengubah kebiasaan. Menurut Hurlock (2003) mengatakan bahwa kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam

dirinya Gufron & Risnawita (2011), menjelaskan kontrol diri adalah variabel psikologis sederhana dikarenakan mencakup tiga konsep mengenai kemampuan mengontrol diri yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakininya. Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) kontrol diri didasari beberapa aspek, yaitu:

Self Discipline (Disiplin Diri)

Aspek untuk menilai tentang kedisiplinan pada diri individu dalam melakukan sesuatu misalnya bisa fokus pada tugas. Individu yang memiliki *self-discipline* mampu menahan diri dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya.

Deliberate/Non-impulsive (Tindakan Non Impulsif)

Aspek tentang kecenderungan individu untuk melakukan suatu tindakan yang tidak impulsif. Dimana, individu yang *deliberate* mempunyai pertimbangan yang baik, bersifat hati-hati dan tidak tergesa-gesa dalam pengambilan keputusan atau bertindak.

Healty Habits (Pola Hidup Sehat)

Individu dengan kecenderungan *healty habits* akan mampu menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut hal yang menyenangkan.

Work Ethic (Etika Kerja)

Aspek yang menilai tentang etika seseorang dalam melakukan tugas dan aktivitas sehari-hari. Individu yang memiliki *work ethic* mampu menyelesaikan tugas tanpa terpengaruh hal-hal yang ada diluar tugasnya

Reliability (Ketahanan)

Aspek yang menilai kemampuan individu dalam menghadapi sebuah tantangan. Individu dengan reliabilitas mampu melaksanakan perencanaan jangka panjang dalam pencapaian yang ingin diraihinya. Sen, dkk (2016) menyebutkan bahwa perilaku *cyberloafing* juga dapat disebabkan oleh adanya stres di tempat kerja. Hasil penelitiannya menemukan bahwa ketika stres kerja meningkat, maka akan meningkat pula kegiatan menjelajah web untuk kepentingan yang tidak berhubungan dengan pekerjaan. Menurut Robbins (2002) stress kerja dirumuskan dalam tiga aspek, yaitu sebagai berikut:

Aspek Fisologis

Beberapa hal yang menunjukkan gejala fisiologikal yaitu penurunan metabolisme tubuh, detak jantung meningkat dan sesak nafas, naiknya tekanan darah, mudah sakit, dan serangan jantung.

Aspek Psikologis

Hal-hal yang teridentifikasi sebagai gejala psikologikal yaitu merasa tidak puas, merasa tegang, gelisah, mudah marah, cepat bosan, dan suka menunda mengerjakan suatu hal.

Aspek Perilaku

Perilaku yang mencakup perubahan dalam produktivitas yaitu seperti mudah lupa, perubahan pola makan, menjadi perokok atau mengkonsumsi alkohol, berbicara dengan cepat, perasaan gelisah, serta pola tidur yang tidak teratur.

Perilaku *cyberloafing* juga disebabkan oleh faktor lain seperti faktor situasional yaitu kedekatan jarak antar ruang pegawai dan atasan (Ardilasari & Firmanto, 2017). Penelitian Jatipura (2012) di Indonesia khususnya Jabodetabek terhadap 100 pria penderita penyakit jantung menemukan bahwa stres kerja menduduki tempat kedua sebagai penyebab utama penyakit jantung tersebut.

Tuntutan pekerjaan yang dapat menyebabkan pegawai mengalami stres kerja menurut (Benedita, 2018) yaitu pekerjaan di instansi pemerintahan tersebut yang bersifat rutin seperti menyusun surat atau arsip secara cepat dan cermat sehingga untuk mengatasi stres karena tuntutan tersebut pegawai cenderung melakukan perilaku *cyberloafing*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Sen, dkk, 2012) mengemukakan bahwa ketika pegawai mengalami stres kerja maka aktivitas pegawai atau karyawan cenderung untuk menggunakan web pribadi yang tidak berhubungan dengan pekerjaan pun meningkat. Kantor Pelayanan Bea dan Cukai Kota Pekanbaru memiliki pegawai yang berstatus Pegawai Negeri Sipil (PNS). PNS memiliki kewajiban penuh dalam menjalankan visi dan misinya. Kantor Pelayanan Bea dan Cukai Pekanbaru terdiri atas beberapa bagian yang mana dituntut harus dilakukan dengan teliti dan mengikuti prosedur yang ada, terutama untuk bagian pemberantas penyelundupan karena jika salah melakukan tugas atau salah memberikan jumlah berapakah pajak yang harus dibayar maka akan dapat menyebabkan maraknya barang ilegal hingga merugikan negara. Tuntutan ini dapat menimbulkan stres kerja, sehingga untuk menanggulangi hal tersebut pegawai.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dan stres kerja dengan perilaku *cyberloafing* pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) Di Kantor Pelayanan Bea dan Cukai Kota Pekanbaru?

Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan antara kontrol diri dan stress kerja dengan perilaku *cyberloafing* pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) di Kantor Pelayanan Bea dan Cukai Kota Pekanbaru.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional yang bertujuan mengetahui sejauh mana hubungan antara satu variabel dengan satu atau lebih variabel lainnya berdasarkan koefisien korelasi (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini merupakan Pegawai Negeri Sipil (PNS) yang bekerja di Kantor Pelayanan Bea dan Cukai Kota Pekanbaru yang berjumlah 83 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling*, yaitu dengan teknik sampel jenuh.

Maka sampel dalam penelitian ini adalah semua Pegawai Negeri Sipil (PNS) Kantor Pelayanan Bea dan Cukai Kota Pekanbaru yang berjumlah 83 orang.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala yang berbentuk Skala Likert. Adapun skala yang digunakan yaitu skala perilaku *cyberloafing* yang dimodifikasi dari skala Henita (2019). Skala ini berjumlah 18 aitem. Kemudian skala kontrol diri yang dikembangkan oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) yang kemudian dimodifikasi oleh penulis sesuai berjumlah 35 aitem. Selanjutnya skala stres kerja yang merupakan modifikasi dari skala Wildani (2012), berjumlah 30 aitem. Analisis data yang digunakan adalah regresi ganda untuk menganalisa hubungan antara perilaku *cyberloafing*, kontrol diri dengan stres kerja. Dengan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Soluttion (SPSS) 20 for Windows*.

Hasil

Berdasarkan data yang diperoleh dari 83 orang sampel, dilakukanlah analisis. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Uji Perbedaan Berdasarkan Usia menggunakan *Independent Sample T Test*

Variabel	Kategori Usia	Mean (μ)	Sig	Ket
Perilaku <i>Cyberloafing</i>	Dewasa Awal (21-40 tahun)	38,01	0,48	Tidak ada
	Setengah Baya (40-60 tahun)	33,50	5	perbedaan
Kontrol Diri	Dewasa Awal (21-40 tahun)	77,56	0,00	Ada
	Setengah Baya (40-6- tahun)	74,50	2	perbedaan
Stres Kerja	Dewasa Awal (21-40 tahun)	66,02	0,54	Tidak ada
	Setengah Baya (40-60 tahun)	52,50	0	perbedaan

Berdasarkan hasil uji independent sample t test, diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan perilaku *cyberloafing* dan stres kerja berdasarkan kategori usia, sementara terdapat perbedaan kontrol diri berdasarkan kategori usia pada Pegawai Negeri Sipil di Kantor Pelayanan Bea dan Cukai Pekanbaru berdasarkan kategori usia. Hal ini bertolak belakang dengan Henle dan Blanchard (2008) bahwa usia dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing*. Namun hal ini sesuai dengan penelitian Sari dan Ratnaningsih (2018) bahwa usia dapat mempengaruhi kontrol diri. Kemudian untuk stres kerja hal ini bertolak belakang dengan penelitian (Ibrahim, dkk 2016) yang menemukan bahwa karyawan yang berusia dibawah 40 tahun lebih banyak mengalami stres kerja dibanding karyawan yang berusia diatas 40 tahun.

Tabel 2. Hasil uji Korelasi

Variabel	R	Sig	Keterangan
Kontrol Diri * Perilaku <i>cyberloafing</i>	-0,535	0,000	Ada korelasi
Stres Kerja * Perilaku <i>cyberloafing</i>	0,571	0,000	Ada korelasi
Kontrol Diri * Stres Kerja	-0,599	0,000	Ada korelasi

Berdasarkan hasil analisis korelasi, diperoleh hasil bahwa terdapat korelasi pada ketiga variabel penelitian. Dimana kontrol diri memiliki korelasi negatif terhadap perilaku *cyberloafing* dengan nilai $r = -0,535$, $sig = 0,000$. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku *cyberloafing* dan semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi perilaku *cyberloafing*. Hasil yang sama juga terlihat pada variabel kontrol diri dan stress kerja, yaitu terdapat korelasi negatif antara variabel kontrol diri dengan stress kerja dengan nilai $r = -0,599$, $sig = 0,000$, artinya bahwa semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah stress kerja dan semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi stress kerja. Sedangkan hasil berbeda diperlihatkan pada korelasi variabel antara stress kerja dan perilaku *cyberloafing* yaitu stress kerja memiliki korelasi positif terhadap perilaku *cyberloafing* dengan nilai $r = 0,572$, $sig = 0,000$. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi stress kerja maka akan semakin tinggi pula perilaku *cyberloafing* dan semakin rendah stress kerja maka semakin rendah pula perilaku *cyberloafing*.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Variabel	R	R Square	P	Ket
Kontrol diri, Stres kerja dan Perilaku cyberloafing	0,620	0,384	0,000	Hipotesis Diterima

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh hasil analisis regresi antara kontrol diri dan stress kerja dengan perilaku *cyberloafing* pada Pegawai Negeri Sipil di Kantor Pelayanan Bea dan Cukai Pekanbaru dengan nilai koefisien regresi (r) sebesar 0,620 dengan signifikansi 0,000. Hasil penelitian menunjukkan $p < 0,05$ dengan sumbu R Square sebesar $0,384 = 38,4\%$ dan sisanya 61,6% ditentukan oleh faktor lain. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dan stress kerja dengan perilaku *cyberloafing*. Jadi hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan antara kontrol diri dan stress kerja dengan perilaku *cyberloafing* pada Pegawai Negeri Sipil di Kantor Pelayanan Bea dan Cukai Pekanbaru.

Dalam penelitian ini kontrol diri memiliki korelasi negatif dengan perilaku *cyberloafing*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ardilasari dan Firmanto, 2017) bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing*. Selain itu (Sari, 2014) juga mengungkapkan bahwa kontrol diri berkaitan dengan perilaku *cyberloafing*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan pengaruh sebesar 32% sedangkan sisanya sebesar 68% dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing* antara lain faktor sikap dan persepsi yang positif terhadap internet, faktor kebiasaan, sifat seperti rasa malu, kesepian, harga diri, status pekerjaan, tingkat pendidikan dan jenis kelamin (Ozler dan Polat, 2012).

Stres kerja dalam penelitian ini memiliki korelasi positif dengan perilaku *cyberloafing*. Dimana ketika semakin tinggi stress kerja, maka akan semakin tinggi perilaku *cyberloafing* yang dilakukan, semakin rendah stress kerja maka akan semakin rendah pula perilaku *cyberloafing* yang dilakukan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Sen, dkk (2012) juga mengemukakan bahwa ketika stress kerja meningkat, maka

perilaku *cyberloafing* untuk aktivitas penggunaan web pribadi meningkat. Hasil penelitian kategorisasi perilaku *cyberloafing* pada pegawai berada pada kategorisasi tinggi yaitu 32 orang (38%) dapat diartikan sebagian besar pegawai melakukan penyimpangan di tempat kerja dalam menggunakan internet untuk kepentingan pribadi, berupa mengunjungi situs hiburan, belanja online, mengakses media sosial, dan aktivitas menjelajah internet lainnya. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Henle & Blanchard (2008) yang menyatakan bahwa *cyberloafing* adalah perilaku pegawai yang menggunakan akses internet dengan jenis desktop, cell-phone, tablet saat bekerja untuk aktivitas non-destruktif dimana hal tersebut tidak berhubungan dengan pekerjaan seperti hiburan, belanja online, internet messaging, dan aktivitas menjelelah web lainnya. Kontrol diri pada Pegawai pada penelitian ini berada pada kategorisasi sedang yaitu 27 orang (32%) dapat diartikan setengah subjek memiliki kontrol diri dalam tingkat sedang. Artinya pegawai cukup memiliki kontrol diri yang baik sehingga dapat mengendalikan diri dalam kehidupan terutama saat bekerja untuk mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya yang bertentangan dengan norma yang ada. Sesuai dengan yang dikatakan oleh Hurlock (1990) mengatakan bahwa kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya.

Stres kerja pada pegawai berada pada kategorisasi sedang yaitu 38 orang (46%) dapat diartikan hampir setengah Pegawai Negeri Sipil di Kantor Pelayanan Bea Dan Cukai Kota Pekanbaru memiliki stres kerja sedang. Artinya subjek dalam penelitian ini cukup merasakan ketegangan di tempat kerja karena tekanan yang bersumber dari dirinya ataupun dari luar dirinya. Pegawai Negeri Sipil Di Kantor Pelayanan Bea dan Cukai Kota Pekanbaru cenderung mengalami gejala-gejala stres kerja seperti sering sakit kepala saat banyak pekerjaan, merasa lelah pada bagian otot leher dan bahu, tidur tidak teratur, meningkatnya penggunaan rokok, dan lainnya.

Berdasarkan hasil koefisien determinasi dapat diketahui bahwa kontrol diri dan stres kerja memiliki kontribusi sebesar 38,4% terhadap perilaku *cyberloafing*. Hal ini dibuktikan melalui nilai r-squared sebesar 38,4%, artinya kontribusi variabel kontrol diri dan stres kerja terhadap perilaku *cyberloafing* sebesar 38,4%, sedangkan 61,6% dipengaruhi oleh faktor lain. Nilai sumbangan efektif dalam penelitian ini tergolong rendah, karena ada variabel moderator lain yang mempengaruhi. Faktor lain yang mempengaruhi perilaku *cyberloafing* menurut Said (2013) yaitu dapat dipengaruhi oleh lingkungan kerja yang baik sehingga dapat mengurangi perilaku atau respon kerja yang negatif. Hasil penelitian (Lieberman, dkk, 2011) membuktikan bahwa lingkungan kerja yang mendukung bagi karyawan dapat menghindari perilaku negatif seperti perilaku *cyberloafing*. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa variabel kontrol diri dan stres kerja tidak sepenuhnya menjadi faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing* pada pegawai negeri sipil.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dan stres kerja dengan perilaku *cyberloafing* pada Pegawai Negeri Sipil di Kantor Pelayanan Bea dan Cukai Kota Pekanbaru. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku *cyberloafing* dan terdapat hubungan positif antara stres kerja dengan perilaku *cyberloafing*. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah perilaku *cyberloafing* yang dilakukan, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi perilaku *cyberloafing* yang dilakukan. Sedangkan untuk stres kerja, jika semakin tinggi stres kerja maka akan semakin tinggi perilaku *cyberloafing* yang dilakukan, sebaliknya jika semakin rendah stres kerja seseorang maka akan semakin rendah pula perilaku *cyberloafing* yang dilakukan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, berikut beberapa saran untuk pihak-pihak terkait dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Bagi Pegawai Negeri Sipil di Kantor Bea Cukai Pekanbaru

Bagi Pegawai Negeri Sipil di Kantor Bea Cukai Provinsi Riau, dengan adanya penelitian ini diharapkan pegawai dapat meningkatkan kontrol diri dengan cara disiplin diri, fokus pada tujuan, serta tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan agar pegawai terhindar dari adanya stres kerja dan terjadinya perilaku *cyberloafing*

Bagi Instansi

Bagi Instansi Pemerintahan, karena kategorisasi stres kerja dan perilaku *cyberloafing* pegawai cukup tinggi, instansi sebaiknya dapat membuat kriteria dan kejelasan *cyberloafing* apa yang dilarang, sehingga dapat diterapkan sanksi yang tepat. Kemudian perlu lebih selektif dalam menentukan tugas bagi pegawai dan disesuaikan dengan kemampuan agar terhindar dari stres kerja, yang mana akan membuat pegawai cenderung melakukan perilaku *cyberloafing*.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk dapat melanjutkan penelitian ini dengan melakukan penggalian informasi awal yang lebih mendalam mengenai perilaku *cyberloafing*. Selain itu, melakukan perbaikan dalam modifikasi aitem untuk meminimalisir terjadinya *social desirability*. Serta, bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan judul yang sama, dapat menjadikan penelitian ini menjadi salah satu referensi penelitian terkait perilaku *cyberloafing*.

Referensi

- Aghaz, A & Sheikh. A. (2016). *Cyberloafing and job burnout: An investigation in the knowledge-intensive sector. Journal. Computers In Human Behavior*, 62, 51-60
- Ardilasari dan Firmanto. 2017. Hubungan *Self Control* Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol.5 No.1

- Arikunto, S. (2008). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Karya.
- Benedita, R. (2018). *Pengaruh beban kerja, peran ganda, dan lingkungan kerja terhadap perilaku cyberloafing pegawai* (Studi Kasus Pada Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Tangerang Selatan). Skripsi.
- Dhania, Dhini Rama. (2010). Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja Terhadap Kepuasan Kerja (Studi pada Medical Representatif di Kota Kudus). *Jurnal Psikologi Universitas Muria Kudus*, Volume 1, Nomor 1.
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawita S. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz media. Jogjakarta
- Henle A. Christine dan Blanchard L., Blanchard. (2008), *The Interaction of Work Stressors and Organizational Sanctions on Cyberloafing Journal Of Managerial Issue*, Vol. XX Number 3 fall 2008: 383- 400.
- Herdiati, dkk (2015). *Pengaruh Stresor Kerja dan Persepsi Sanksi Organisasi terhadap Perilaku Cyberloafing* di Universitas Jember. *Jurnal Pustaka Kesehatan*, vol. 3 no.1.
- Herlianto, A.W. (2012). Pengaruh Stres Kerja Pada *Cyberloafing*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Manajemen*, Vol 1, No 2. Universitas Katolik Widya Mandala. Surabaya
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa: Soedjarwo dan Iswidayanti. Jakarta: Erlangga.
- Ibrahim, dkk. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Factory 2 PT. Maruki Internasional Indonesia Makassar. *Al - Sihah : Public Health Science Journal*
- Liberman, dkk. (2011). Employee job attitudes and organizational characteristics as predictorsof *cyberloafing*. *Journal Homepage: Computer in Human Behavior*. 27 (2011).
- Lim, V. K. G., & Teo, T. S. H. (2005). Prevalence, perceived seriousness, justification, and regulation of *cyberloafing* in Singapore: An exploratory study. *Journal of Information and Management*.
- Nisaurrahmadani, S.H. (2012). Hubungan Stres Kerja Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Karyawan Administrasi. Universitas Muhammadiyah Malang. Skripsi.
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). *Cyberloafing phenomenon in organizations: Determinants and impacts*. *International Journal of e- Bussiness and eGovernment Studies*, 4(2), 1-15
- Robbins, Stephen P. 2002. *Organizational Behavior*, Alih Bahasa Dr. Handayani Pujoatmoko, Jakarta; PT. Prenhaltindo

Widiya, Jhon

Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Stres Kerja Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) Di Kantor Pelayanan Bea Dan Cukai Kota Pekanbaru

- Said, A. I., Shamsudin, F. M., & Subramaniam, C. (2013). Do Human Resource Management Practices Matter In Reducing *Cyberloafing* At Work: Evidence From Jordan. *Journal of WEI Business and Economics*, Vol.02, No. 02.
- Sari & Ratnaningsih. (2018). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Intensi *Cyberloafing* Pada Pegawai Dinas X Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Empati*: Vol. 07, No. 02.
- Sen, dkk. (2016). *The Effects Of Work Stress On Cyberloafing Behavior In Higher Education Institutions*. Volume:S1: 523-535. *Jurnal*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). *High Self-control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success*. *Journal of Personality*, 5, (2).
- Wildani, A.M. (2012). *Gambaran Tingkat Stres Kerja pada Pegawai Dias Kesehatan Kota Depok*. Universitas Indonesia. Depok. *Skripsi*