

Pengaruh Self Control, Loneliness dan Work Boredom Terhadap Perilaku Cyberloafing (Studi Kasus: Pegawai Kantor Desa Suhada)

Rosi Oktaviani¹, Akhmad Nurrofi²

^{1,2} Program Studi Manajemen STIE Anindyaguna Semarang
Jl. Zebra Tengah III No.55, Pedurungan Kidul, Kec. Pedurungan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50192
Email: rosi120209@gmail.com, akhmadnurrpfi790@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-control*, *loneliness* dan *work boredom* terhadap perilaku *cyberloafing* dikalangan pegawai Kantor Desa Suhada. *Cyberloafing* adalah perilaku menggunakan internet di tempat kerja untuk kepentingan pribadi yang dapat mengurangi produktivitas kerja. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode sensus, data dikumpulkan dari 36 pegawai melalui kuesioner skala Likert 1-10 yang dibagikan kepada seluruh pegawai Kantor Desa Suhada. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS termasuk uji validitas, reliabilitas, dan regresi linier berganda. Pada uji F, *self-control*, *loneliness* dan *work boredom* secara simultan mempengaruhi *cyberloafing*. Sementara itu, uji T menunjukkan bahwa variabel *self-control* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *cyberloafing*, sedangkan variabel *loneliness* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* dan *work boredom* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *cyberloafing*, dengan nilai koefisien determinasi $R = 0,633$ yang menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut mampu menjelaskan 63,3% variasi perilaku *cyberloafing*. Ini menunjukkan kontribusi yang kuat dari pengendalian diri, kesepian, dan kebosanan yang memicu perilaku bermalasan-malasan di dunia maya *cyberloafing*.

Kata kunci: Cyberloafing, Pengendalian Diri, Kesepian, Kebosanan Kerja

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of self-control, loneliness, and work boredom on cyberloafing behavior among employees of Suhada Village Office. Cyberloafing is the behavior of using the internet at work for personal interests that can reduce work productivity. This research method uses a quantitative approach with a census method, data were collected from 36 employees through a 1-10 Likert scale questionnaire distributed to all employees of Suhada Village Office. The analysis was carried out using SPSS software, including validity and reliability tests and multiple linear regression. In the F test, self-control, loneliness, and work boredom simultaneously affect cyberloafing. Meanwhile, the T test shows that the self-control variable has a significant positive effect on cyberloafing, while the loneliness variable has a significant negative effect on cyberloafing behavior and work boredom has a significant positive effect on cyberloafing, with a coefficient of determination value of $R = 0.633$, indicating that the three variables are able to explain 63.3% of the variation in cyberloafing behavior. This suggests a strong contribution of self-control, loneliness, and boredom that trigger cyberloafing behavior.

Keywords: Cyberloafing, Self-Control, Loneliness, Work Boredom

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan internet telah membawa dampak signifikan dalam dunia kerja, khususnya dalam meningkatkan efisiensi, produktivitas karyawan, dan kemudahan bagi organisasi, termasuk pada instansi pemerintahan di tingkat desa. Pemanfaatan internet di kantor desa bertujuan untuk mendukung efektivitas pekerja administrasi, komunikasi, serta pelayanan kepada masyarakat.

Sekarang ini, hampir setiap organisasi memberikan fasilitas akses internet bagi karyawannya ditempat bekerja [1]. Berdasarkan data Asosiasi penyelenggaraan jasa internet Indonesia (APJII) merilis laporan profil pengguna internet di tahun 2025 mencapai 80,66% atau 229 juta jiwa, meningkat 1,16% dari tahun 2024 [2].

Cyberloafing sebagai tingkah laku yang dianggap menyimpang yang dilakukan seorang pegawai dimana penggunaan atau mengakses internet yang tersedia dilingkungan organisasi untuk kebutuhan pribadi yang tidak berhubungan pada pekerjaan dan dilakukan saat jam kerja yang bisa menyebabkan penurunan kinerja dalam

penyelesaian pekerjaan [3]. Dampak positif internet antara lain memudahkan akses informasi, meningkatkan efisiensi kerja, memungkinkan layanan berbasis teknologi di sektor pemerintah, serta menghemat waktu dan biaya [4]. Namun, pengguna internet juga memiliki dampak negatif, seperti *cyberloafing* fenomena keorganisasian baru yang dikonseptualisasikan sebagai perilaku menggunakan internet dengan sengaja selama jam kerja untuk tujuan pribadi, hal ini termasuk *browsing*, mengirim email pribadi, *game online*, atau media sosial [5].

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan adanya beberapa faktor yang mendorong terjadinya perilaku *cyberloafing*, di antaranya *self-control* (kontrol diri), dimana kemampuan untuk menahan tingkah laku sendiri atau kemampuan individu untuk menekan dan merintangai impuls atau tingkah laku yang bersifat impulsif [6]. Sementara itu, *loneliness* (kesendirian) semakin tinggi kesepian maka semakin cenderung pula *cyberloafing* [7]. Sedangkan *work boredom* (kebosanan kerja) cenderung terjadi karna karyawan merasan lelah sehingga melakukan perilaku *cyberloafing* [8].

Beberapa penelitian terdahulu menemukan hubungan positif yang signifikan antara *self-control* dan *loneliness* terhadap perilaku *cyberloafing* [9]. Sementara hasil penelitian lain menemukan adanya pengaruh secara negatif, dimana adanya penyediaan fasilitas pada *work environment* yang memadai sehingga memenuhi kebutuhan karyawan mencari pelarian *online non kerja* [10]. Sedangkan pada *work boredom* terdapat pengaruh positif terhadap *cyberloafing* [11], sementara hasil temuan lainnya menunjukkan hasil sebaliknya [12]. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan temuan mengenai perilaku *cyberloafing*, dan secara situasional sebagian besar faktor individual dilakukan secara terpisah sehingga penelitian secara simultan pada variabel *self-control*, *loneliness* dan *work boredom* terhadap perilaku *cyberloafing* masih terbatas. Sementara itu, mengenai *cyberloafing* pada penelitian pemerintahan desa masih relatif kecil. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan bertujuan untuk memperluas kajian mengenai perilaku *cyberloafing* pada lingkungan kantor desa.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-control*, *loneliness* dan *work boredom* secara simultan terhadap perilaku *cyberloafing* pada pegawai Kantor Desa Suhada. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoritis baru mengenai faktor-faktor internal yang mempengaruhi produktivitas kerja pegawai, serta dapat menekan perilaku *cyberloafing* sehingga menciptakan lingkungan kerja nyaman, sehat dan produktif.

Metode Penelitian

penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menjelaskan pengaruh setiap variabel independen yang terdiri dari variabel *self-control* (X1), *loneliness* (X2), dan *work boredom* (X3) dan dependen perilaku *cyberloafing* (Y). Desain penelitian yang digunakan adalah explanatoy dengan tujuan menjelaskan hubungan kausal antara variabel yang diuji melalui analisis regresi berganda.

Populasi penelitian ini adalah seluruh pegawai aktif yang ada di Kantor Desa Suhada sebanyak 36 orang. Dengan menggunakan (census), yaitu seluruh anggota pegawai maupun staf yang dijadikan sampel penelitian karena jumlahnya relatif kecil.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada responden. Instrumen yang digunakan adalah skala likert dengan rentang 1 – 10 (1= tidak setuju, 10 = sangat setuju). Data kuesioner diambil dari masing-masing indikator yang didefinisikan dalam studi terdahulu.

Adapun variabel dari penelitian ini adalah XI (*self-control*) indikator yaitu: mengontrol perilaku, mengontrol kognitif, dan mengontrol keputusan. Untuk X2 (*loneliness*) indikator yaitu: *emosional loneliness*, *social loneliness*, *family loneliness*, *friendship loneliness*, *loneliness in a larger group* dan *romantic-sexual loneliness*. Dan untuk X3 (*work boredom*) meliputi indikator yaitu: mudah merasa cemas, mudah marah dan mudah kehilangan konsentrasi.

Sedangkan variabel Y (*Cyberloafing*) indikator yaitu: sering menggunakan wifi kantor, menggunakan handphone diluar kepentingan jam kerja, mengirim dan menerima surat elektronik (email), mengakses media sosial (Facebook, Instagram, tiktok dan twiter) dan berbelanja secara online melalui market place (shopee, Tokopedia, dan Lazada).

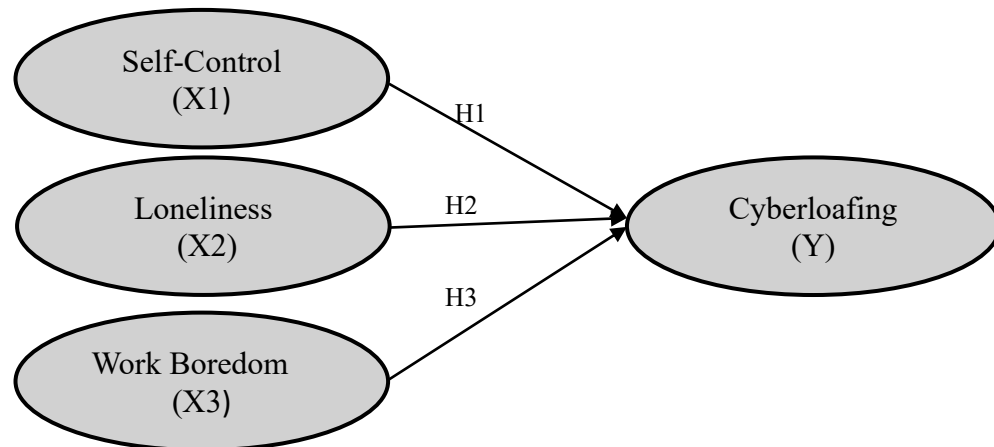
Teknik analisis data dilakukan dengan bantuan software spss secara bertahap, dengan uji validitas menggunakan *pearson product-moment*. Sementara uji reliabilitas menggunakan *cronbach' alpa* dengan kriteria $> 0,60$. Selanjutnya uji asumsi klasik meliputi uji normalitas, *Kolmogorov smirnov*, uji *multikolinearitas* (VIF < 10), dan *heteroskedastisitas* (Uji Glejser). Dan di lanjutkan analisis *regesi linier* berganda yang terdiri dari uji t, uji f, dan koefisien determinasi (R^2). Dimana koefisien determinasi (R^2) mengukur seberapa kuat hubungan korelasi antara variabel bebas dengan variabel terikat, dan uji t digunakan untuk menguji masing-masing variabel bebas berpengaruh signifikan terhadap variabel terkait. Sementara uji f digunakan untuk menguji apakah seluruh variabel bebas secara bersama-sama simultan terhadap variabel terkait. Berikut permasalahan regresi yaitu:

$$CB = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \epsilon,$$

Dimana:

Y = *Cyberloafing*

$\beta_1, \beta_2, \beta_3$ = Koefesien Regresi
 X_1, X_2, X_3 = *Self Control, Loneliness, Work Boredom*
= Error term



Gambar 1. Kerangka berpikir kajian peneliti

H1: *Self Control* Berpengaruh terhadap *cyberloafing*.
H2: *Loneliness* Berpengaruh terhadap *cyberloafing*.
H3: *Work Boredom* Berpengaruh terhadap *cyberloafing*.
Y: *Cyberloafing* Variabel dependen yang dipengaruhi oleh ketiga variabel independen diatas.

Sumber Data

Data primer dikumpulkan melalui kuesioner menggunakan skala likert 1 – 10 (1 = tidak setuju, 10 = sangat setuju), yang dibagikan kepada 36 pegawai Kantor Desa Suhada yang telah memenuhi kriteria total sampling (sensus). Variabel yang diukur *self-control* (X1) – 3 item, *loneliness* (X2) - 6 item. *Work boredom* (X3) – 3 item, dan *cyberloafing* (Y) – 6 items.

Uji Validitas dan Reabilitas

Uji validitas pada tabel 1. Menunjukkan bahwa semua item dalam kuesioner memiliki nilai kolerasi item-total (r hitung) > 0,397 (signifikan pada ($\alpha = 0,05$), sehingga seluruh item pernyataan valid.

Tabel 1. Hasil uji validitas

Variabel	r-hitung	Keterangan
Self-Control (X1)	0,786	Valid
Loneliness (X2)	0,732	Valid
Work Boredom (X3)	0,789	Valid
Cyberloafing (Y)	0,721	Valid

Uji reliabilitas pada tabel 2. Menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai cronbach’s Alpha < 0,06 sehingga semua item dinyatakan reliabel.

Tabel 2. Hasil uji reliabilitas

variabel	Cronbach’s Alpha	Keterangan
Self-Control (X1)	0.703	Reliabel
Loneliness (X2)	0,762	Reliabel
Work Boredom (X3)	0,695	Reliabel
Cyberloafing (Y)	0,663	Reliabel

Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik dalam penelitian ini ada tiga uji yang dilakukan, yakni uji normalitas, uji multikolonieritas dan uji heteroskedastisitas. Penjelasan sebagai berikut:

Pada tabel 3. menunjukkan nilai signifikansi > 0.05 maka ketiga variabel Uji normalitas (Kolmogorov-smirnov) dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil uji normalitas (kolomogorov-smirnov)

variabel	Asy mp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Self-Control (X1)	0,103	Berdistribusi normal
Loneliness (X2)	0,168	Berdistribusi normal
Work Boredom (X3)	0,203	Berdistribusi normal

Cyberloafing (Y)	0,416	Berdistribusi normal
------------------	-------	----------------------

Pada tabel 4. Menunjukkan bahwa nilai tolerance > 0,1 dan nilai VIF < 10 hasil menunjukkan bahwa semua item variabel tidak terjadi multikolinieritas.

Tabel 4. Hasil uji multikolinieritas

Variabel independen	Tolerance	VIF	Keterangan
Self-Control (X1)	0,118	4,190	Tidak terjadi multikolinieritas
Loneliness (X2)	0,416	2,401	Tidak terjadi multikolinieritas
Work Boredom (X3)	0,220	5,567	Tidak terjadi multikolinieritas

Pada tabel 5. Uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa semua item memiliki nilai Sig > 0,05 maka semua item variabel tidak terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 5. Hasil uji heteroskedastisitas glejser test

Variabel independen	t-hitung	Sig	Keterangan
Self-Control (X1)	1,858	0,372	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Loneliness (X2)	0,753	0,475	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Work Boredom (X3)	2,074	0,275	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Regresi Linier Berganda

Berdasarkan hasil uji persial (uji t) secara individu *self-control* (X1) $0,005 < 0,05$ berpengaruh signifikan, *loneliness* (X2) $0,086 > 0,05$ tidak berpengaruh signifikan, dan *work boredom* (X3) $0,008 < 0,05$ berpengaruh signifikan.

Tabel 6. Hasil uji t regresi linear berganda

Variabel Bebas	Koefesien Beta	t-hitung	Sig	Keterangan
Self-Control (X1)	0,719	7,900	0,005	Berpengaruh signifikan
Loneliness (X2)	0,041	0,247	0,086	Tidak berpengaruh signifikan
Work Boredom (X3)	0,118	4,155	0,008	Berpengaruh signifikan

Untuk koefesien determinasi (R) 0,633 artinya 63,1% variasi *cyberloafing* dapat dijelaskan oleh ketiga variabel bebas dalam model. Berdasarkan tabel ANOVA, diperoleh nilai F sebesar 18,412 dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel *self-control*, *loneliness* dan *work boredom* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap variabel *cyberloafing*. Dengan kata lain model regresi ini layak digunakan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji validitas dengan menggunakan *Pearson Correlation* yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan seluruh item pernyataan dari *Self Control* (X1), *Loneliness* (X2), *Work Boredom* (X3) dan *Cyberloafing* (Y) memiliki nilai r-hitung > 0,391 (r-tabel) dan Sig < 0,05, sehingga seluruh item pernyataan valid.

Untuk hasil uji reliabilitas, seluruh variabel penelitian *self-control*, *loneliness* dan *work boredom* memiliki nilai *Cronbach's Alpha* yang berkisar antara 0,663 hingga 0,726, seluruh nilai tersebut telah melampaui kriteria minimum 0,6. Sehingga dapat disimpulkan bahwa instrument penelitian yang digunakan memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan untuk tahap analisis data selanjutnya.

Pada uji normalitas (kolmogorov-smirnov test) variabel *self-control* memiliki nilai signifikan sebesar 0,103, variabel *loneliness* sebesar 0,165, *work boredom* sebesar 0,203 dan *cyberloafing* sebesar 0,416. Karena nilai signifikansi dari ke empat variabel > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data untuk ke empat variabel terdistribusi secara normal. Dan untuk uji multikolinieritas menunjukkan ketiga variabel dependen memiliki nilai tolerance > 0,1 dan nilai VIF < 10 hasil menunjukkan bahwa semua item variabel tidak terjadi multikolinieritas. Sedangkan pada uji heteroskedastisitas semua item variabel dinyatakan tidak terjadi heteroskedastisitas karena nilai sig > 0,05.

Hasil analisis regresi berganda (uji t) menunjukkan bahwa *self-control* berpengaruh signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* ($B = 1,211$; $p = 0,005 < 0,05$). Artinya tingkat kemampuan pegawai dalam mengendalikan dirinya mempengaruhi kecenderungan untuk melakukan *cyberloafing*. karena itu kontrol diri memegang peran krusial sebagai penentu kecenderungan pegawai dalam melakukan tindakan *cyberloafing*. Berdasarkan *self-control theory* (Gottfredson & Hirschi) kapasitas psikologis yang kuat pada individu mampu menolak kepuasan instan jangka pendek demi mencapai keinginan yang lebih esensial dalam jangka panjang [13]. Aktivitas *cyberloafing* seperti mengakses media sosial, *game online*, berbelanja daring dan hiburan streaming ini disebabkan oleh kegagalan dalam regulasi internal [14]. Penelitian yang dilakukan oleh andini [15], menyatakan munculnya perilaku *cyberloafing* pada pegawai salah satunya faktor internal yaitu *self-control*. *Self-control* secara persial berpengaruh signifikan pada perilaku *cyberloafing*. Penelitian ini diperkuat dengan temuan yang dilakukan Clarissa, bahwa *self-control* secara persial berpengaruh signifikan pada perilaku *cyberloafing*, individu yang

memiliki kemampuan kontrol diri akan membuat keputusan dan mengambil langkah tindakan efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan [16].

Selanjutnya pada variabel *loneliness* tidak menunjukkan pengaruh signifikan pada perilaku *cyberloafing* ($B = 0,049$; $p = 0,086 > 0,05$). Tingkat kesepian pada pegawai justru tidak menjadikan pelarian untuk membuka media sosial demi kepentingan pribadi pada saat jam kerja. Yang artinya perasaan *loneliness* tidak menjadi pendorong untuk mencari pelarian digital pada pegawai yang dapat menimbulkan *cyberloafing*. Ada faktor lain yang dapat menyebabkan pegawai melakukan tindakan *cyberloafing* seperti *job boredom*, kontrol diri dan adanya fasilitas pada *work environment* yang memadai sehingga dapat memicu tindakan *cyberloafing* pada Kantor Desa Suhada. Armada [17] menyatakan, secara persial *loneliness* tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* [18]. Penelitian ini diperkuat dengan temuan yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya, bahwa *Loneliness* tidak memiliki pengaruh secara signifikan terhadap perilaku *cyberloafing*[19]. Basit menjelaskan bahwa kesepian dapat mempengaruhi kondisi yang berkaitan dengan *need to belong* dan meningkatkan keterlibatan *work engagement* tanpa melakukan tindakan *cyberloafing* [20].

Sementara pada variabel *work boredom* menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* ($B = 4,207$; $p = 0,008 < 0,05$). Kebosanan di kantor muncul karena rutinitas pekerjaan yang monoton, tugas yang berulang atau kurangnya variasi dalam pekerjaan sehingga pegawai merasa bosan, sehingga melakukan pelarian pada perilaku *cyberloafing*. Berdasarkan *affective events theory* perasaan emosional dapat memengaruhi munculnya perilaku tertentu, pekerjaan monoton dapat memunculkan emosi negatif berupa kebosanan kerja, kondisi tersebut mendorong individu melakukan strategi coping guna mengurangi ketidaknyamanan psikologis yang dirasakan [21]. Beberapa penelitian, menegaskan *work boredom* cenderung terjadi Ketika individu merasa pekerjaan monoton, kurang menantang, serta minim stimulasi sehingga mendorong individu seperti *browsing* non-kerja sebagai bentuk kompensasi psikologis [22][23][24].

Penelitian sebelumnya menyatakan terdapat pengaruh positif signifikan kebosanan kerja terhadap perilaku *cyberloafing* [25]. Kebosanan yang dirasakan karyawan cenderung kehilangan semangat untuk menyelesaikan atau melakukan tugas pekerjaannya [26]. Adapun hal-hal yang bisa dilakukan pegawai untuk meminimalisir kebosanan yaitu, berbicara dengan rekan kerja, mencari hal-hal yang menyenangkan dalam pekerjaan dan memisahkan kerja keras dan kerja cerdas juga dapat membantu mengurangi kebosanan kerja [27]. Perlu strategi manajemen organisasi yang lebih efektif untuk mengatasi *cyberloafing*, seperti memperjelas regulasi penggunaan internet, meningkatkan keterlibatan pegawai dalam tugas kerja, menciptakan lingkungan kerja yang dinamis dan menantang [28].

Sementara pada uji F, variabel *self-control*, *loneliness* dan *work boredom* diperoleh nilai (F) sebesar 18,412 dengan nilai sig $0,000 < 0,05$, artinya ketiga variabel berpengaruh secara simultan. Dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,633 sehingga dapat disimpulkan 63,3% perilaku *cyberloafing* dapat dijelaskan pada ketiga variabel tersebut. Dan 36,7% dijelaskan oleh model lain yang tidak ada dalam penelitian ini. Seperti beban kerja yang berlebihan, stres kerja dan kelelahan kerja sehingga menimbulkan perilaku *cyberloafing* [29]. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan ikhsan, menyatakan stres kerja dan kelelahan secara positif berpengaruh signifikan pada perilaku *cyberloafing* [30]. Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individual, tetapi faktor organisasi dan psikologis seperti stres kerja, konflik peran, lingkungan kerja, dan burnout [31][32].

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-control* dan *work boredom* berpengaruh positif signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* di Kantor Desa Suhada. *Self-control* yang rendah cenderung mendorong pegawai mencari pelarian yang instan melalui dunia maya. Akibatnya kombinasi antara rasa bosan yang tinggi dan lemahnya kendali diri sehingga menimbulkan *cyberloafing*. Saat individu merasa bosan dan memiliki kontrol diri rendah cenderung menggunakan media sosial sebagai tempat pelarian dan penundaan tugas [33]. Pranasari [34] menyatakan, Semakin rendah kontrol diri maka akan memiliki kecenderungan dalam perilaku *cyberloafing*. Akan tetapi perilaku *cyberloafing* dapat dikurangi dengan mengelola pengendalian diri yang baik, disiplin kerja, keterlibatan karyawan dan pengawasan kepemimpinan [35]. Oleh karena itu perlu menerapkan kegiatan evaluasi untuk menjaga motivasi dan keterlibatan pegawai, penyusunan target kerja harian, dan menciptakan lingkungan kerja yang nyaman dan komunikasi lebih terbuka untuk mengurangi kejenuhan pegawai yang ada di Kantor Desa Suhada.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa *self-control* dan *work boredom* berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *cyberloafing*, sedangkan pada variabel *loneliness* berpengaruh negatif dan signifikan pada perilaku *cyberloafing*. Secara simultan ketiga variabel memberikan pengaruh signifikan, dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,633 yang berarti 63,3% variasi *cyberloafing* yang dapat dijelaskan oleh ketiga variabel tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa kebosanan kerja

dan kontrol diri perlu diperhatikan dalam upaya pengendalian perilaku *cyberloafing* di dalam lingkungan kerja Kantor Desa Suhada.

Dengan demikian, pada penelitian ini dengan jumlah sampel yang relatif kecil, yaitu hanya melibatkan 36 pegawai Kantor Desa Suhada, sehingga hasil penelitian ini belum sepenuhnya merepresentasikan populasi yang lebih luas dan berfokus pada satu instansi saja, sehingga hasil penelitian ini memiliki keterbatasan dalam generalisasi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan objek penelitian yang beragam agar lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- [1] Z. Fadri and S. Fil, "Era Digital Dan Dampaknya Terhadap Administrasi Publik," in *Reformasi Birokrasi Dalam Administrasi Publik: Tantangan Dan Peluang Di Era Digital*, pp. 61–62, 2022.
- [2] A.P.J.I.I., "Rilis Data Terbaru 2025 Pengguna Internet di Indonesia Capai 229 Juta Jiwa." [Online]. Available: <https://apjii.or.id>
- [3] W. M. Saputri, *Pengaruh Cyberloafing Terhadap Kinerja Pegawai Dengan Self Control Sebagai Variabel Moderasi Dalam Perspektif Islam*. Lampung, Indonesia: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2022.
- [4] R. Juniar and A. Ariyanto, "The Influence Of Workload And Work Stress Mediated By Burnout On Cyberloafing Behavior In The Pharmaceutical Industry's R&D Department," *J. Akuntansi, Manajemen, Dan Perenc. Kebijak.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–7, 2024, doi: 10.47134/JAMPK.V2I1.426.
- [5] N. Sabrina, N. Istiqomah, S. Humaya, and M. R. Burhan, "Dilema Perusahaan kepada Generasi Gen Z dari Dampak Positif dan Negatif Perilaku Cyberloafing," *AL-DALIL J. Ilmu Sos. Polit. dan Huk.*, vol. 2, no. 3, pp. 8–16, 2024, doi: 10.58707/ALDALIL.V2I3.1070.
- [6] R. A. Malau and A. H. Muhammad, "Kontrol Diri Dan Perilaku Cyberloafing Pada Karyawan Generasi Z," *J. Soc. Ind. Psychol.*, vol. 11, no. 2, pp. 94–110, 2022, doi: 10.15294/SIP.V11I2.64801.
- [7] N. Sabrina and R. Rachmatan, "Loneliness And Cyberloafing On University Library Personnel In Banda Aceh," *Syiah Kuala Psychol. J.*, vol. 1, no. 2, pp. 92–102, 2024, doi: 10.24815/SKPJ.V1I2.28438.
- [8] L. Prabaratri and D. Ekowati, "Job Boredom, Work Overload, Dan Cyberloafing: Uji Peran Mediasi Rumination Dan Job Stress Pada Karyawan Generasi Milenial," *J. Maksipreneur Manajemen, Koperasi, Dan Entrep.*, vol. 13, no. 2, pp. 644–655, 2024, doi: 10.30588/JMP.V13I2.1795.
- [9] M. N. Alfiana, *Pengaruh Loneliness Dan Kontrol Diri Terhadap Cyberloafing Pada Siswa Jurusan Teknik Komputer Jaringan Dan Telekomunikasi Di SMK Negeri 3 Jepara*. Semarang, Indonesia: Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2024.
- [10] L. Rahmatunnisa, M. Aqil, R. A. Rasyid, J. Junaeda, and M. Arsyad, "Pengaruh Loneliness, Self Control Dan Work Environment Terhadap Cyberloafing Pada Karyawan Café Af Ruang Rindu Kabupaten Mamuju," *J. Manag. Brand.*, vol. 2, no. 2, pp. 142–156, 2025, doi: 10.71326/JMB.V2I2.86.
- [11] M. N. H. Nailul, "Pengaruh Kebosanan Kerja, Kontrol Diri, Dan Work Environment Terhadap Perilaku Cyberloafing Dengan Motivasi Kerja Sebagai Variabel Intervening Pada Dinas Koperasi Dan UKM Provinsi Jawa Tengah," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 4, no. 4, pp. 3624–3541, 2024, doi: 10.31004/INNOVATIVE.V4I4.12450.
- [12] M. N. Cholis and Q. Violinda, "Pengaruh Kontrol Diri, Kebosanan Kerja, Cultural Intelligence (CQ) dan Iklim Organisasi Terhadap Perilaku Cyberloafing," in *Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, vol. 4, pp. 167–178, 2023.
- [13] M. R. Gottfredson and T. Hirschi, *A General Theory of Crime*. Stanford, CA, USA: Stanford University Press, 1990, doi: 10.1515/9781503621794.
- [14] D. Sofyanty and T. Supriyadi, "Cyberloafing Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Kepuasan Kerja," *J. Kaji. Ilm.*, vol. 21, no. 2, pp. 131–142, 2021, doi: 10.31599/jki.v21i2.514.
- [15] A. Andini, A. S. Titing, and I. Ismanto, "Pengaruh Locus Of Control Dan Stres Kerja Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Karyawan RSUD Kabupaten Buton Tengah," *Intellektika J. Ilm. Mhs.*, vol. 1, no. 6, pp. 190–201, 2023, doi: 10.59841/INTELLEKTIKA.V1I6.495.
- [16] M. Aqil, N. W. Dahri, R. Barung, and M. S. Abdullah, "Pengaruh Work Stress Dan Self Control Terhadap Cyberloafing Pada Pegawai Di Badan Penghubung Provinsi Sulawesi Barat," *J. Manag. Brand.*, vol. 2, no. 1, pp. 40–50, 2025, doi: 10.71326/JMB.V2I1.66.
- [17] F. D. Armada and A. Guspa, "Pengaruh Self-Regulation Dan Loneliness Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Anggota Kepolisian Polres X Di Sumatera Barat," *CAUSALITA J. Psychol.*, vol. 1, no. 2, pp. 79–81, 2023, doi: 10.62260/causalita.v1i2.14.
- [18] R. Masrurroh, A. Budiman, D. Dodi, M. N. Komarudin, and N. Irawan, "Self Control And Organizational Commitment Views Of Cyberloafing Behavior," *JURISMA J. Ris. Bisnis Manaj.*, vol. 14, no. 1, pp. 167–174, 2024, doi: 10.34010/JURISMA.V14I1.12312.

- [19] A. Cohen and E. Özsoy, "An Investigation into Cyberloafing and Its Associations with Work and Non-Work Factors," *Int. J. Psychol. Stud.*, vol. 16, no. 2, pp. 18–32, 2024, doi: 10.5539/IJPS.V16N2P18.
- [20] A. A. Basit and S. Nauman, "How workplace loneliness harms employee well-being: A moderated mediational model," *Front. Psychol.*, no. 1086346, 2023. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1086346.
- [21] K. Askew, J. Buckner, M. Taing, A. Ilie, J. Bauer, and M. Coovert, "Cyberloafing as a coping mechanism: Dealing with workplace boredom," *Comput. Human Behav.*, vol. 86, pp. 147–152, 2018, doi: 10.1016/j.chb.2018.04.040.
- [22] S. Nurhasanah, A. A. Putra, and N. Aiyuda, "Kebosanan Kerja Terhadap Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil Pekanbaru," *Mindvista J. Psikol. Dan Kesehat. Ment.*, vol. 1, no. 1, pp. 23–29, 2025, doi: 10.59696/MINDVISTA.V1I1.169.
- [23] M. L. M. Hooff and E. A. J. Hooff, "Dealing with daily boredom at work: Does self-control explain who engages in distractive behaviour or job crafting as a coping mechanism?," *Work Stress*, vol. 37, no. 2, pp. 248–268, 2023, doi: 10.1080/02678373.2022.2141383.
- [24] A.-S. Ojicã, "The relationship between meaningful work and cyberloafing: The mediating role of boredom at work," *Stud. Dr. Psychol. Educ. Sci.*, vol. 13, no. 2, pp. 133–138, 2022, doi: 10.47040/sd/sdpsych.v13i2.154.
- [25] A. A. Howay and G. Suryosukmono, "Pengaruh Beban Kerja, Kelelahan Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Di Kantor Bupati Kabupaten Mimika," *J. Manaj. Terap. Dan Keuang.*, vol. 13, no. 1, pp. 222–228, 2023, doi: 10.22437/JMK.V13I01.31113.
- [26] M. N. Kamila and Muafi, "The influence of job stress and job boredom on employee performance mediated by cyberloafing behavior: Evidence in Indonesia," *Int. J. Res. Bus. Soc. Sci. (IJRBS)*, vol. 12, no. 1, pp. 99–109, 2023, doi: 10.20525/ijrbs.v12i1.2272.
- [27] I. R. Amalina, N. Setyorini, and I. Setiawati, "Pengaruh Kelelahan Kerja, Kebosanan Kerja, Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Cyberloafing Pada PT Surganya Motor Indonesia Bagian Operasional," *J. Ilm. Manajemen, Bisnis Dan Ekon. Kreat.*, vol. 1, no. 2, pp. 74–89, 2022, doi: 10.26877/JIBEKA.V1I2.51.
- [28] R. D. Alfian and B. Hartono, "Pengaruh Kebosanan Dan Kelelahan Kerja Sumber Daya Manusia Terhadap Kinerja Karyawan PDAM Tirta Bhagasasi Bekasi," *J. Ilm. Manaj. Bisnis Dan Ekon. Kreat.*, vol. 2, no. 1, pp. 63–71, 2023, doi: 10.26877/JIBEKA.V2I1.99.
- [29] S. A. Ati and A. Zulkaida, "Conscientiousness Dan Kebijakan Organisasi: Mampukah Mengurangi Perilaku Cyberloafing?," *Arjwa J. Psikol.*, vol. 1, no. 4, pp. 172–182, 2022, doi: 10.35760/ARJWA.2022.V1I4.7309.
- [30] I. Pangestuani, S. Karyatun, R. P. Sultoni, E. T. P. Saratian, M. Soelton, and T. N. Hidayat, "Apakah Benar Perilaku Cyberloafing Akibat Beban Kerja Dan Stres Kerja Yang Berlebihan?," *J. Keuang. Dan Bisnis*, vol. 21, no. 2, pp. 214–277, 2023, doi: 10.32524/JKB.V21I2.842.
- [31] H. R. Novianti and K. Roz, "Cyberloafing behavior: The determinant factors related to work stress and workload in the banking sector," *J. Apl. Bisnis dan Manaj.*, vol. 9, no. 2, pp. 378–389, 2023, doi: 10.17358/jabm.9.2.378.
- [32] H. Heriyanto, K. Widjayanti, and D. Santoso, "Pengaruh role conflict, role ambiguity, dan role overload terhadap work stress dan cyberloafing behavior," *Media Bina Ilm.*, vol. 18, no. 6, 2023, doi: 10.33758/mbi.v18i6.551.
- [33] C. Sümer and O. B. Büttner, "I'll do it – after one more scroll: The effects of boredom proneness, self-control, and impulsivity on online procrastination," *Front. Psychol.*, no. 918306, 2022, doi: 10.3389/fpsyg.2022.918306.
- [34] D. Pranitasari, N. Afifah, D. Prastuti, P. Hermastuti, G. Syamsuar, and D. W. Suryono, "Self Control, Self Awareness Dan Kejenuhan Belajar Pada Perilaku Cyberloafing Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring," *Media Manaj. Jasa*, vol. 11, no. 1, pp. 56–68, 2023, doi: 10.52447/MMJ.V11I1.6978.
- [35] N. Hidayana, M. I. P. Nasution, and A. M. B. Syarbani, "The Role of Self-Control on Employee Cyberloafing Behavior," *J. Ad'ministrare*, vol. 11, no. 1, pp. 1–11, 2024, doi: 10.71309/administrare.v11i1.3240.