

Regulasi Diri Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Karyawan

Self-Regulation in Relation to Cyberloafing Behavior Among Employees

Vira Ayu Putri Hadiansah, Diah Sofiah, Hikmah Husniyah Farhanindya

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

ARTICLE INFO

Article history:

Received 30 December, 2025

Revised 12 January 2026

Accepted 19 January 2026

Available online 24 January 2026

Keywords

Cyberloafing; Employee; Self Regulation

Kata Kunci:

Cyberloafing; Karyawan; Regulasi Diri



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

Copyright © 2026 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

Cyberloafing is a behavior where employees use internet access during working hours for personal interests, which can potentially reduce productivity. This study aims to determine the relationship between self-regulation and cyberloafing behavior among employees. This research uses a quantitative method with a correlation design. The subjects of this study were 100 employees of PT. Total Retalindo Maju Bersama. Data collection used a self-regulation scale and a cyberloafing scale. The data analysis technique used was Pearson Product Moment correlation. The results showed a correlation coefficient (r) of -0.315 with a significance level of 0.001 ($p < 0.05$). This indicates that there is a significant negative relationship between self-regulation and cyberloafing. The contribution of self-regulation to cyberloafing is 9.9%, while the rest is influenced by other factors.

ABSTRACT

Cyberloafing merupakan perilaku karyawan yang menggunakan akses internet pada jam kerja untuk kepentingan pribadi yang berpotensi menurunkan produktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan perilaku cyberloafing pada karyawan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan

desain korelasi. Subjek penelitian ini adalah 100 karyawan PT. Total Retalindo Maju Bersama. Pengumpulan data menggunakan skala regulasi diri dan skala cyberloafing. Teknik analisis data menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,315 dengan taraf signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan cyberloafing. Kontribusi regulasi diri terhadap cyberloafing sebesar 9,9%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

PENDAHULUAN

Dalam menghadapi persaingan bisnis yang semakin ketat, keberlanjutan, dan daya saing perusahaan sangat ditentukan oleh maksimalnya sumber daya manusia sehingga sumber daya manusia diposisikan sebagai faktor penentu karena manusia yang menjadi peran utama dalam pemilihan teknologi, pengelolaan modal, serta menjalankan dan memelihara seluruh sistem operasional (Erika, 2018).

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah dinamika lingkungan kerja secara signifikan, salah satunya melalui penyediaan fasilitas internet untuk menunjang efektivitas tugas. Namun, kemudahan akses internet sering kali menjadi pisau bermata dua. Muncul sebuah fenomena yang dikenal sebagai cyberloafing, yaitu perilaku karyawan yang menggunakan akses internet kantor selama jam kerja untuk kepentingan personal yang tidak berkaitan dengan pekerjaan, seperti mengakses media sosial, belanja daring, atau sekadar menjelajahi situs hiburan (Lim, 2002). Menurut Blanchard & Henle (2008) Cyberloafing dapat bermanfaat jika menguntungkan karyawan dan organisasi. Kebiasaan cyberloafing dapat mengurangi produktivitas karyawan dan bahkan dapat membahayakan data perusahaan karena karyawan memungkinkan membuka situs web yang berbahaya. Menurut Lim

& Chen (2009) cyberloafing terbagi menjadi dua jenis aktivitas yaitu aktivitas emailing dan aktivitas browsing.

Fenomena di Indonesia akses internet saat ini telah merata di semua sektor pekerjaan untuk mendukung alur pekerjaan yang efektif dan efisien. Berdasarkan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2025), penggunaan internet di Indonesia mencapai tingkat 80,66% atau setara dengan 229,4 juta orang pada tahun 2025. Angka ini meningkat dari tahun 2024 dengan tingkat penetrasi internet sebesar 79,50% dan mayoritas pengguna internet tersebut didominasi oleh generasi Z dengan presentase 34,40% yang 3,78% lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya. Kemudahan akses internet sering kali dimanfaatkan sebagai penyalahgunaan untuk kepentingan pribadi (Ardilasari & Firmanto, 2017).

Teknologi dan internet sangat membantu kinerja operasional suatu perusahaan seperti informasi lebih cepat tersampaikan dan mendapatkan informasi yang lebih update (Heru, 2018). Akan tetapi, aktivitas internet yang seharusnya digunakan untuk memudahkan pekerjaan kenyataannya dapat menghambat produktivitas kerja (Ardilasari & Firmanto, 2017). Fakta dilapangan memperlihatkan bahwa penyediaan internet di perusahaan atau organisasi kerap kali disalahgunakan oleh karyawan untuk kepentingan lainnya seperti menerima email pribadi, melakukan belanja online, membuka situs berita dan bahkan membuka situs dewasa (Hawkey dalam Husna, 2020). Seperti pendapat dari Astri (2014) mengungkapkan bahwa perilaku cyberloafing dapat memberikan banyak manfaat apabila digunakan secara tepat yaitu hanya sebagai sarana relaksasi dan mencari inspirasi.

Sejumlah penelitian terdahulu telah memberikan landasan kuat mengenai dinamika ini. Sari dan Ratnaningsih (2018) serta Wahid (2021) secara konsisten menemukan bahwa faktor internal seperti kontrol diri dan regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan perilaku penyimpangan internet. Namun, terdapat kesenjangan penelitian yang krusial sebagian besar studi terdahulu dilakukan pada instansi pemerintahan atau lembaga pendidikan yang memiliki ritme kerja cenderung stabil. Masih sangat terbatas penelitian yang mengeksplorasi peran regulasi diri di sektor retail yang bersifat serba cepat dan sangat bergantung pada sistem daring untuk operasional harian.

Peneliti berargumen bahwa dalam lingkungan kerja yang dinamis, pendekatan eksternal seperti pengawasan ketat atau pemblokiran situs tidak akan efektif secara jangka panjang jika tidak dibarengi dengan kesadaran internal karyawan melalui regulasi diri. Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan mengendalikan perilakunya guna mencapai tujuan yang ditetapkan. Individu dengan regulasi diri yang tinggi mampu menahan dorongan impulsif untuk melakukan aktivitas non-pekerjaan di dunia maya. Pemenuhan kesenjangan ini dilakukan dengan memfokuskan pada pemberdayaan fungsi internal individu sebagai prediktor penting dalam menekan cyberloafing.

Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi variabel regulasi diri dengan konteks spesifik karyawan retail. Sektor ini menuntut karyawan untuk selalu terhubung dengan internet untuk koordinasi stok namun sekaligus melarang penyalahgunaannya, sehingga menciptakan tantangan psikologis yang unik. Berbeda dengan penelitian terdahulu, studi ini menawarkan perspektif bagaimana regulasi diri berfungsi sebagai mekanisme penyaring mandiri pada pekerja garis depan. Penelitian ini berkomitmen untuk berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi industri dengan memberikan dasar ilmiah bagi perusahaan dalam merancang strategi pengembangan sumber daya manusia yang berbasis manajemen perilaku mandiri. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara regulasi diri dengan perilaku cyberloafing pada karyawan.

METODE

Pada penelitian ini, populasi yang digunakan yaitu karyawan PT. Total Retalindo Maju Bersama yang berjumlah 100 karyawan. Dalam pengambilan sampel, penelitian ini menggunakan teknik *sampling jenuh* yang di mana menggunakan keseluruhan populasi untuk dijadikan sampel. Penelitian ini menggunakan skala likert dalam metode pengumpulan data. Skala yang paling besar digunakan dalam survei merupakan skala likert yang biasanya digunakan pada angket. Terdapat dua jenis di dalam skala likert yaitu *favourable* dan *unfavourable*. Prosedur penelitian dimulai dengan tahap perizinan pada instansi terkait, diikuti dengan pengisian skala oleh partisipan secara sukarela. Setelah data terkumpul, maka dilakuka uji prasyarat analisis yang mencakup normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan uji linieritas. Tahap akhir ini dipilih untuk menguji kekuatan serta arah hubungan antar variabel secara akurat menggunakan korelasi *pearson product moment*. Seluruh proses perhitungan statistik dilakukan dengan menggunakan bantuan IBM SPSS versi 25 *for windows*.

HASIL

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, peneliti melakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$), yang mengatakan bahwa sebaran data variabel regulasi diri dan *cyberloafing* berdistribusi normal. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov			Keterangan
	Statistic	df	Sig	
<i>Cyberloafing</i>	0,061	100	0,200	Normal

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan hasil uji linieritas menunjukkan pada variabel regulasi diri dan *cyberloafing* didapatkan hasil adanya signifikansi sebesar 0,095 ($p > 0,01$), yang menegaskan bahwa adanya hubungan linear antara kedua variabel tersebut. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Uji Linieritas

Variabel	F	Sig	Keterangan
<i>Cyberloafing</i> _Regulasi Diri	1,473	0,095	Linier

Sumber: Output SPSS

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing*. Hasil analisis statistik disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3 Korelasi Product Moment

Variabel	Pearson correlation	p	Keterangan
Regulasi diri	-0,315**	0,001	Sangat Signifikan
<i>Cyberloafing</i>	-0,315**	0,001	Sangat Signifikan

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment*, diperoleh bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dan perilaku cyberloafing pada karyawan. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ($\text{sig} < 0,01$) sebagaimana tercantum pada Tabel 3, yang menandakan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat sangat signifikan. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,315 menunjukkan adanya hubungan negatif, yang berarti semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki karyawan, maka semakin rendah kecenderungan perilaku cyberloafing yang ditampilkan. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara regulasi diri dan perilaku cyberloafing pada karyawan PT. Total Retalindo Maju Bersama dapat diterima sepenuhnya.

Tabel 4 R Square

Variabel	R	R Squared
<i>Cyberloafing</i> dan Regulasi Diri	-0,315	0,099

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai R Square sebesar 0,099 yang menunjukkan bahwa variabel regulasi diri mampu menjelaskan variabel perilaku *cyberloafing* sebesar 9,9%. Hal ini mengindikasikan bahwa regulasi diri memberikan kontribusi atau sumbangan efektif sebesar 9,9% terhadap tinggi rendahnya perilaku cyberloafing pada karyawan, sedangkan sisanya sebesar 90,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian. Meskipun kontribusi regulasi diri tergolong kecil, hasil uji signifikansi tetap menunjukkan nilai sebesar 0,001 ($\text{sig} < 0,01$), yang bermakna bahwa regulasi diri tetap merupakan faktor internal yang memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku cyberloafing pada karyawan.

PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *product moment* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,01$) dengan koefisien korelasi bernilai negatif. Hal ini membuktikan bahwa regulasi diri berperan secara sangat signifikan dalam menekan perilaku cyberloafing. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan perilaku cyberloafing pada karyawan dinyatakan diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi diri merupakan faktor internal yang penting dalam mengendalikan perilaku menyimpang di tempat kerja, khususnya yang berkaitan dengan penyalahgunaan fasilitas internet.

Berdasarkan penelitian terdahulu yaitu penelitian Heru (2018) menunjukkan adanya hubungan positif antara stres kerja dan perilaku cyberloafing pada karyawan bank, yang mengindikasikan bahwa cyberloafing dapat muncul sebagai respons terhadap tekanan kerja yang dialami karyawan. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini memfokuskan pada regulasi diri sebagai faktor internal pengendalian perilaku, bukan faktor situasional berupa stres kerja. Hasil penelitian ini menemukan hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan perilaku cyberloafing, yang menunjukkan bahwa cyberloafing tidak hanya dipicu oleh kondisi kerja yang menekan, tetapi juga dapat ditekan melalui kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan dirinya. Perbedaan fokus variabel dan konteks organisasi ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dengan memperkaya perspektif mengenai mekanisme psikologis yang mendasari perilaku cyberloafing, khususnya dengan menekankan peran regulasi diri sebagai faktor protektif dalam lingkungan kerja.

Karyawan PT. Total Retalindo Maju Bersama yang memiliki tingkat regulasi diri tinggi menunjukkan kemampuan untuk menggunakan fasilitas internet secara lebih bijak dan sesuai

dengan tuntutan pekerjaan. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri tidak hanya berperan dalam mengendalikan perilaku individu, tetapi juga berkontribusi terhadap terciptanya lingkungan kerja yang lebih profesional dan produktif. Dengan regulasi diri yang baik, karyawan mampu membedakan antara kebutuhan kerja dan kepentingan pribadi, serta mampu mengelola waktu kerja secara efektif.

Selain menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan, hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa kontribusi regulasi diri terhadap perilaku cyberloafing bersifat nyata dalam konteks kerja sehari-hari karyawan. Nilai koefisien korelasi negatif yang diperoleh mengindikasikan bahwa setiap peningkatan kemampuan regulasi diri akan diikuti oleh penurunan kecenderungan cyberloafing. Temuan ini menegaskan bahwa regulasi diri bukan sekadar kemampuan kognitif, tetapi merupakan mekanisme kontrol perilaku yang berfungsi secara langsung dalam membantu karyawan mengelola godaan penggunaan internet untuk kepentingan pribadi selama jam kerja. Dengan regulasi diri yang baik, karyawan mampu menahan dorongan untuk melakukan aktivitas non-kerja dan tetap berorientasi pada penyelesaian tugas yang menjadi tanggung jawabnya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa regulasi diri merupakan faktor psikologis internal yang memiliki peran penting dalam menekan perilaku cyberloafing pada karyawan. Temuan ini memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi industri dan organisasi, khususnya dalam memahami perilaku kerja karyawan di era digital. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi organisasi untuk merancang strategi pengembangan sumber daya manusia yang berfokus pada peningkatan kemampuan regulasi diri karyawan guna meminimalkan perilaku cyberloafing dan meningkatkan produktivitas kerja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini berhasil menjawab tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan perilaku cyberloafing pada karyawan PT. Total Retalindo Maju Bersama. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dan perilaku cyberloafing, yang berarti semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki karyawan, maka semakin rendah kecenderungan perilaku cyberloafing yang dilakukan. Meskipun kontribusi regulasi diri terhadap perilaku cyberloafing tergolong rendah, temuan ini menegaskan bahwa regulasi diri tetap berperan sebagai faktor internal yang signifikan dalam mengendalikan perilaku kerja menyimpang. Temuan ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi industri dan organisasi, dengan memperkaya pemahaman mengenai peran regulasi diri sebagai mekanisme pengendalian perilaku dalam konteks penggunaan teknologi di lingkungan kerja, serta menegaskan bahwa cyberloafing merupakan perilaku yang bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar individu.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disarankan bagi perusahaan untuk tidak hanya berfokus pada penguatan regulasi diri karyawan melalui pelatihan pengelolaan diri dan peningkatan kesadaran etika kerja, tetapi juga memperhatikan faktor organisasi dan situasional yang dapat memicu perilaku cyberloafing, seperti kebijakan penggunaan internet dan sistem pengawasan kerja. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi perilaku cyberloafing, seperti stres kerja, beban kerja, budaya organisasi, dan keadilan organisasi, serta mempertimbangkan penggunaan model penelitian yang lebih komprehensif agar dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai dinamika perilaku cyberloafing di lingkungan kerja.

REFERENSI

- Ardilasari, N., & Firmanto, A. (2017). Hubungan Self-Control dan Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 19–39.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2025). *Survei APJII: Profil Internet Indonesia 2025*. Jakarta: APJII.
- Astri, Y. (2014). Pengaruh iklim organisasi terhadap perilaku cyberloafing pada karyawan PT
- Blanchard, A. L., & Henle, C. A. (2008). Correlates of different forms of cyberloafing: The role of norms and age. *Computers in Human Behavior*, 24(3), 1067–1084. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.03.008>
- Definisi karyawan: Erika, T. S. (2018). Cyberloafing Ditinjau Dari Role Ambiguity Pada Karyawan PT. *Furnilux Indonesia Sei Rampah. Psikologi Prima*, 1(2), 140-150.
- Husna, F. H. (2020). Kebosanan Kerja Sebagai Prediktor Perilaku Cyberloafing Pada Karyawan. 8(1), 43–59
- Lim, V. K. G., & Chen, D. J. Q. (2008). Cyberloafing at the workplace: Gain or drain? *Behaviour & Information Technology*, 28(3), 215–224. <https://doi.org/10.1080/01449290902801485>
- Oktapiansyah, H. (2018). Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Karyawan Bank.
- Prasad, S., Lim, V. K., & Chen, D. J. (2010). Self-regulation, individual characteristics and cyberloafing. *PACIS 2010 Proceedings*, 159. <http://aisel.aisnet.org/pacis2010/159>
- Sari, S. L., & Ratnaningsih, I. Z. (2020). HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN INTENSI CYBERLOAFING PADA PEGAWAI DINAS X PROVINSI JAWA TENGAH. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 572-574. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21678>
- Wahid, S. (2021). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku cyberloafing pada karyawan administrasi Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana (DP3AKB) Kota Balikpapan (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).