Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial
Volume 4, Issue 5, December 2026, p 72-85
E-ISSN: 3025-6704
DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.24027960

Peran Creative Break Sebagai Mediator Pengaruh Cyberloafing terhadap Produktivitas Dosen Dalam Model Kerja Hybrid Pada Perguruan Tinggi di Makassar

The Role of Creative Breaks as a Mediator of the Influence of Cyberloafing on Lecturer Productivity in a Hybrid Work Model at Higher Education Institutions in Makassar

A. Nona Yuliana Amran[1], M. Irfan Maulana Bima[2], Muhammad Hilmi Huldi[3]
[1,2,3]Univesitas Muslim Indonesia

ARTICLE INFO
Article history:
Received 05 October 2026
Revised 15 October 2026
Accepted 29 October 2026
Available online 9 November 2026

Keywords
Cyberloafing, Creative Break, Lecturer Productivity, Hybrid Work, Islamic Work Ethics, PLS-SEM

This is an open access article under the CC BY-SA license.
Copyright © 2026 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of cyberloafing on lecturer productivity with creative break as a mediating variable in higher education institutions in Makassar implementing hybrid work models, while integrating Islamic work ethics (halal principles). Post-pandemic digital transformation has provided work flexibility while raising challenges regarding work discipline and cognitive health. Using a quantitative explanatory approach, data were gathered from 150 active lecturers via purposive sampling and analyzed using Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) with SmartPLS. The results reveal that cyberloafing has a positive and significant effect on creative break (β = 0.435, p < 0.001), and creative break significantly boosts lecturer productivity (β = 0.629, p < 0.001). However, cyberloafing has no direct significant effect on productivity (β = 0.118, p = 0.104). Mediation tests confirm that creative break plays a full mediation role (β = 0.274, p < 0.001). The study concludes that controlled cyberloafing functions as a cognitive restoration mechanism (restorative cyberloafing), fostering creative breaks that ultimately enhance academic productivity. The Islamic perspective emphasizes adhering to principles of trust (amanah), professionalism (itqan), and avoiding wastefulness (israf) to ensure digital breaks remain halal and blessed.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh cyberloafing terhadap produktivitas dosen dengan creative break sebagai variabel mediasi pada perguruan tinggi di Kota Makassar yang mengimplementasikan model kerja hybrid, serta mengintegrasikan perspektif etika kerja Islam (halal). Fenomena transformasi digital pascapandemi telah memberikan fleksibilitas kerja namun memicu tantangan disiplin kerja dan kesehatan kognitif. Menggunakan pendekatan kuantitatif eksplanatori, data dikumpulkan dari 150 dosen aktif melalui teknik purposive sampling dan dianalisis menggunakan Structural Equation Modeling berbasis Partial Least Squares (PLS-SEM) dengan SmartPLS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa cyberloafing berpengaruh positif dan signifikan terhadap creative break (β = 0.435, p < 0.001), dan creative break berpengaruh positif signifikan terhadap produktivitas dosen (β = 0.629, p < 0.001). Namun, cyberloafing tidak berpengaruh langsung secara signifikan terhadap produktivitas dosen (β = 0.118, p = 0.104). Uji mediasi mengonfirmasi bahwa creative break berperan sebagai pemediasi penuh (full mediation) pada hubungan tersebut (β = 0.274, p < 0.001). Penelitian ini menyimpulkan bahwa cyberloafing yang terukur dan wajar berfungsi sebagai mekanisme pemulihan kognitif (restorative cyberloafing) yang menghasilkan creative break untuk mendongkrak produktivitas akademik. Perspektif keislaman menegaskan pentingnya menjaga azas amanah, itqan, dan menghindari israf agar jeda digital tetap bernilai halal dan berberkah.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah secara fundamental pola kerja organisasi modern, termasuk di lingkungan perguruan tinggi. Transformasi digital yang semakin masif mendorong institusi pendidikan tinggi untuk mengadopsi berbagai platform

*Corresponding Author
Email: nonayuliana.amran@umi.ac.id, maulanabima@umi.ac.id, muhammadhilmihuldi14@gmail.com

digital guna mendukung pelaksanaan tri dharma perguruan tinggi. Fenomena tersebut semakin menguat pascapandemi ketika banyak perguruan tinggi mengimplementasikan model kerja hybrid—memadukan aktivitas tatap muka dan daring. Sistem kerja ini memberikan fleksibilitas yang lebih besar bagi dosen dalam mengelola waktu dan ruang kerja, namun di sisi lain menghadirkan tantangan baru dalam menjaga profesionalisme, akuntabilitas, serta produktivitas kerja yang sesuai dengan nilai-nilai etika profesional maupun etika kerja Islam (halal).

Dalam lingkungan kerja berbasis teknologi, akses internet telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas akademik dosen, mulai dari pembelajaran, penelitian, publikasi, hingga pengabdian kepada masyarakat. Namun, kemudahan akses ini juga meningkatkan peluang terjadinya cyberloafing, yakni penggunaan fasilitas internet untuk kepentingan pribadi selama jam kerja. Dari sudut pandang etika Islam, pemanfaatan waktu kerja secara amanah dan bertanggung jawab merupakan bagian dari prinsip itqan (bekerja secara sungguh-sungguh dan profesional). Oleh karena itu, penggunaan jam kerja untuk aktivitas di luar tugas kedinasan yang tidak terkontrol dikhawatirkan dapat mencederai prinsip keberkahan dan kehalalan pendapatan yang diterima oleh seorang pendidik.

Sebagian besar penelitian terdahulu memang memandang cyberloafing secara umum sebagai perilaku kontraproduktif yang merugikan organisasi akibat pemborosan waktu. Kendati demikian, literatur dalam satu dekade terakhir menunjukkan bahwa hubungan antara aktivitas digital non-pekerjaan dan kinerja tidak selalu negatif. Dalam takaran tertentu yang terkontrol, aktivitas jeda digital dapat memberikan efek psikologis yang menguntungkan seperti meredakan stres, memulihkan energi mental, dan mengembalikan fokus setelah dosen menghadapi beban kerja akademik yang tinggi. Dari perspektif Islam, menjaga keseimbangan fisik dan mental (rahmat pada diri sendiri) diperbolehkan, asalkan dilakukan secara wajar (tidak berlebihan/israf), tidak melalaikan kewajiban utama (amanah), serta tidak melanggar batasan-batasan syariat (seperti mengakses konten yang haram atau melalaikan waktu ibadah wajib).

Profesi dosen memiliki tingkat kompleksitas yang tinggi dan sangat bergantung pada kapasitas intelektual, kreativitas, serta inovasi yang berkelanjutan. Dosen dituntut untuk menjalankan berbagai peran secara simultan, mulai dari mengajar hingga menyusun proposal hibah. Kompleksitas tugas ini kerap memicu kelelahan kognitif (cognitive fatigue). Attention Restoration Theory (ART) menjelaskan bahwa kapasitas perhatian manusia bersifat terbatas dan memerlukan jeda pemulihan untuk bisa kembali bekerja secara optimal.

Salah satu bentuk pemulihan yang efektif adalah creative break—jeda psikologis singkat yang memungkinkan individu melepaskan diri sejenak dari tekanan pekerjaan guna memulihkan sumber daya mental, menyegarkan perspektif, dan memunculkan ide-ide kreatif baru. Dalam konteks kerja hybrid, aktivitas cyberloafing yang proporsional dapat berfungsi sebagai creative break yang sehat. Ketika seorang dosen mengakses konten yang inspiratif atau sekadar menjernihkan pikiran sejenak di sela-sela tugas beratnya, hal tersebut dapat membantu memulihkan energi kognitif tanpa mengurangi esensi produktivitas kerjanya, sehingga hasil kerja yang dihadirkan tetap bernilai positif dan halal secara substansi.

Meskipun demikian, kajian yang secara spesifik mengintegrasikan fenomena cyberloafing, creative break, produktivitas dosen, serta tinjauan etika kerja Islam (halal) masih sangat terbatas, khususnya di lingkungan perguruan tinggi di Indonesia. Sebagian besar studi sebelumnya hanya menguji hubungan langsung antara cyberloafing dan produktivitas dengan hasil yang tidak konsisten, serta mengabaikan variabel psikologis maupun batasan etis yang menyertainya.

Penelitian ini memposisikan creative break sebagai variabel mediasi yang menjembatani hubungan antara cyberloafing dan produktivitas dosen, dengan tetap berpijak pada koridor nilai-

nilai halal dan etika profesional. Selain itu, penelitian ini memiliki relevansi kontekstual yang kuat karena dilakukan di perguruan tinggi Kota Makassar—sebagai salah satu pusat pendidikan terbesar di Indonesia Timur yang mengalami percepatan transformasi digital yang pesat, di mana penguatan budaya kerja yang produktif, profesional, dan beretika religius menjadi kebutuhan yang mendesak.

Secara teoritis, penelitian ini berkontribusi memperluas pemahaman mengenai cyberloafing melalui perspektif pemulihan kognitif (cognitive restoration) serta memperkaya khazanah kajian manajemen sumber daya manusia berbasis nilai keislaman. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi pimpinan perguruan tinggi dalam merumuskan kebijakan pengelolaan kerja hybrid yang adaptif, menyeimbangkan antara hak pemulihan diri pegawai dan tanggung jawab amanah kerja, serta mendukung kesejahteraan psikologis dosen. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh cyberloafing terhadap produktivitas dosen dengan creative break sebagai variabel mediasi pada perguruan tinggi di Kota Makassar, dalam kerangka pengelolaan kerja yang profesional dan berorientasi pada keberkahan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori (*explanatory research*) untuk menguji hubungan antarvariabel serta menganalisis peran mediasi *creative break* dalam hubungan antara *cyberloafing* dan produktivitas dosen. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian berorientasi pada pengujian hipotesis berdasarkan data empiris yang diperoleh dari responden dan dianalisis menggunakan metode statistik. Penelitian dilaksanakan pada berbagai perguruan tinggi negeri dan swasta di Kota Makassar yang menerapkan atau mengakomodasi sistem kerja hybrid dalam pelaksanaan aktivitas akademik.

Populasi penelitian mencakup seluruh dosen aktif di perguruan tinggi Kota Makassar. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert lima poin, dengan rentang penilaian 1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju. Skala tersebut digunakan untuk mengukur persepsi dan pengalaman responden terhadap setiap indikator variabel penelitian. Variabel *cyberloafing* diukur melalui indikator frekuensi dan intensitas penggunaan internet untuk kepentingan pribadi selama jam kerja. Variabel *creative break* diukur melalui dimensi relaksasi kognitif, pelepasan sementara dari tekanan pekerjaan, dan stimulasi inspirasi yang diperoleh selama jeda aktivitas. Sementara itu, produktivitas dosen diukur berdasarkan pencapaian pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, yang meliputi pendidikan dan pengajaran, penelitian, serta pengabdian kepada masyarakat dengan mempertimbangkan aspek kualitas dan efektivitas penyelesaian tugas.

Analisis data dilakukan menggunakan metode *Structural Equation Modeling* berbasis *Partial Least Squares* (PLS-SEM) dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS 4.0. Metode PLS-SEM dipilih karena memungkinkan pengujian hubungan struktural antarvariabel sekaligus menganalisis pengaruh langsung maupun tidak langsung melalui variabel mediasi. Pengujian hipotesis dilakukan melalui prosedur *bootstrapping* untuk memperoleh nilai t-statistik dan p-value sebagai dasar penentuan signifikansi hubungan antarvariabel. Selain pengaruh langsung, penelitian ini secara khusus menguji pengaruh tidak langsung (*indirect effect*) untuk mengetahui apakah *creative break* berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara *cyberloafing* dan produktivitas dosen. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah 5% ($\alpha = 0,05$), sehingga hubungan antarvariabel dinyatakan signifikan apabila nilai p-value lebih kecil dari 0,05.

HASIL PENELITIAN

Evaluasi Model Pengukuran (Outer Model)

Evaluasi model pengukuran (*outer model*) dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang memadai dalam mengukur setiap konstruk. Pengujian dilakukan melalui nilai Cronbach's Alpha, Composite Reliability (CR), dan Average Variance Extracted (AVE). Cronbach's Alpha dan Composite Reliability digunakan untuk mengukur konsistensi internal indikator, sedangkan AVE digunakan untuk mengevaluasi validitas konvergen konstruk.

Tabel 1. Hasil Pengujian Reliabilitas dan Validitas Konvergen

Variabel	Cronbach's Alpha	Composite Reliability	AVE
Cyberloafing (X)	0.731	0.850	0.744
Creative Break (M)	0.862	0.906	0.707
Produktivitas Dosen (Y)	0.738	0.853	0.662

Sumber: Data primer diolah menggunakan SmartPLS 4.0.

Berdasarkan Tabel 1, seluruh konstruk penelitian menunjukkan tingkat reliabilitas yang memenuhi kriteria pengukuran. Variabel *cyberloafing* memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.731 dan Composite Reliability sebesar 0.850. Hasil tersebut menunjukkan bahwa indikator-indikator yang digunakan untuk mengukur perilaku *cyberloafing* mempunyai konsistensi internal yang memadai.

Variabel *creative break* menunjukkan tingkat reliabilitas tertinggi dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.862 dan Composite Reliability sebesar 0.906. Temuan ini mengindikasikan bahwa indikator yang digunakan untuk mengukur pemulihan kognitif, relaksasi mental, dan stimulasi inspirasi memiliki konsistensi pengukuran yang kuat. Sementara itu, variabel produktivitas dosen memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.738 dan Composite Reliability sebesar 0.853, yang juga memenuhi kriteria reliabilitas.

Dari aspek validitas konvergen, seluruh variabel memiliki nilai AVE di atas 0.50. Variabel *cyberloafing* memperoleh AVE sebesar 0.744, *creative break* sebesar 0.707, dan produktivitas dosen sebesar 0.662. Hal ini menunjukkan bahwa masing-masing konstruk mampu menjelaskan lebih dari 50% varians indikator-indikator pengukurannya.

Dengan demikian, berdasarkan hasil pengujian reliabilitas dan validitas konvergen, ketiga konstruk dapat dinyatakan memenuhi kriteria awal kelayakan model pengukuran. Hasil ini memberikan dasar untuk melanjutkan analisis ke model struktural (*inner model*).

Namun, validitas diskriminan belum dapat disimpulkan dari Tabel 1 karena diperlukan pengujian tambahan menggunakan kriteria Fornell–Larcker, *cross-loadings*, atau Heterotrait-Monotrait Ratio (HTMT).

Evaluasi Model Struktural (Inner Model)

Evaluasi model struktural dilakukan untuk mengetahui kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen serta menguji hubungan kausal antarvariabel yang telah

dirumuskan dalam hipotesis penelitian. Pengujian dilakukan melalui nilai koefisien jalur (*path coefficient*), t-statistik, p-value, koefisien determinasi (R^2), dan ukuran efek (f^2).

Pengujian signifikansi dilakukan dengan tingkat kesalahan sebesar 5% atau α = 0.05. Hubungan antarvariabel dinyatakan signifikan apabila nilai p lebih kecil dari 0.05 dan nilai t-statistik melebihi 1.96 untuk pengujian dua arah.

Pengujian Pengaruh Langsung (Direct Effect)

Tabel 2. Hasil Pengujian Pengaruh Langsung Antarvariabel

Jalur Hubungan	**Koefisien (β)**	**t-Statistik**	**p-Value**	**Keputusan**
Cyberloafing → Creative Break	0.435	6.068	0.000	Signifikan
Creative Break → Produktivitas Dosen	0.629	8.475	0.000	Signifikan
Cyberloafing → Produktivitas Dosen	0.118	1.628	0.104	Tidak signifikan

Sumber: Data primer diolah menggunakan SmartPLS 4.0.

Berdasarkan Tabel 2, terdapat dua hubungan yang menunjukkan pengaruh positif dan signifikan, sedangkan satu hubungan lainnya tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik.

Pertama, hubungan antara *cyberloafing* dan *creative break* menghasilkan koefisien jalur sebesar 0.435 dengan t-statistik sebesar 6.068 dan p-value sebesar 0.000 (p < 0.001). Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan perilaku *cyberloafing* yang dialami dosen berkaitan dengan meningkatnya pengalaman *creative break*. Koefisien positif mengindikasikan bahwa aktivitas digital nonpekerjaan berpotensi memberikan ruang bagi dosen untuk melakukan pelepasan sementara dari tekanan pekerjaan akademik. Dengan demikian, hipotesis pertama (H1) diterima.

Kedua, hubungan antara *creative break* dan produktivitas dosen menghasilkan koefisien jalur sebesar 0.629, t-statistik sebesar 8.475, dan p-value sebesar 0.000 (p < 0.001). Nilai koefisien tersebut menunjukkan hubungan positif yang relatif kuat. Artinya, semakin baik pengalaman pemulihan kognitif yang diperoleh dosen melalui jeda kreatif, semakin tinggi pula produktivitas yang dapat dicapai. Pemulihan mental memungkinkan dosen mengembalikan konsentrasi, memperbarui energi psikologis, dan meningkatkan kesiapan dalam menyelesaikan aktivitas pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Oleh karena itu, hipotesis kedua (H2) diterima.

Ketiga, hubungan langsung antara *cyberloafing* dan produktivitas dosen menghasilkan koefisien sebesar 0.118 dengan t-statistik sebesar 1.628 dan p-value sebesar 0.104. Karena nilai p lebih besar dari 0.05 dan t-statistik lebih kecil dari 1.96, hubungan tersebut tidak terbukti signifikan secara statistik. Meskipun koefisien jalurnya positif, peningkatan aktivitas *cyberloafing* tidak secara langsung menjamin peningkatan produktivitas dosen. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan internet untuk kepentingan pribadi selama jam kerja tidak otomatis menghasilkan peningkatan kinerja tanpa adanya mekanisme psikologis yang mendukung pemulihan energi dan perhatian. Dengan demikian, hipotesis ketiga (H3) tidak didukung.

Secara keseluruhan, hasil pengujian pengaruh langsung memperlihatkan bahwa *creative break* memiliki hubungan yang lebih kuat dengan produktivitas dosen dibandingkan hubungan langsung *cyberloafing* dengan produktivitas. Hal ini memberikan indikasi awal bahwa manfaat

aktivitas digital nonpekerjaan terhadap produktivitas lebih berkaitan dengan proses pemulihan kognitif yang dihasilkan daripada aktivitas *cyberloafing* itu sendiri.

Pengujian Pengaruh Tidak Langsung (Indirect Effect)

Pengujian pengaruh tidak langsung dilakukan untuk mengetahui apakah *creative break* mampu menjelaskan mekanisme hubungan antara *cyberloafing* dan produktivitas dosen. Analisis mediasi menjadi penting karena penelitian ini tidak hanya berupaya mengidentifikasi hubungan antarvariabel, tetapi juga menjelaskan proses yang memungkinkan aktivitas digital nonpekerjaan berkaitan dengan peningkatan produktivitas akademik.

Tabel 3. Hasil Pengujian Pengaruh Tidak Langsung (Mediation Effect)

Jalur Mediasi	Koefisien (β)	t-Statistik	p-Value	Keputusan
Cyberloafing → Creative Break → Produktivitas Dosen	0.274	4.912	0.000	Signifikan

Sumber: Data primer diolah menggunakan SmartPLS 4.0.

Berdasarkan Tabel 3, pengaruh tidak langsung *cyberloafing* terhadap produktivitas dosen melalui *creative break* menghasilkan koefisien sebesar 0.274, t-statistik sebesar 4.912, dan p-value sebesar 0.000 ($p < 0.001$). Hasil tersebut membuktikan bahwa *creative break* memiliki peran mediasi yang signifikan dalam hubungan antara kedua variabel.

Koefisien pengaruh tidak langsung yang positif menunjukkan bahwa aktivitas *cyberloafing* berhubungan dengan peningkatan *creative break*, yang selanjutnya berhubungan dengan peningkatan produktivitas dosen. Dengan kata lain, aktivitas digital nonpekerjaan berpotensi memberikan manfaat terhadap produktivitas ketika aktivitas tersebut menghasilkan pengalaman pemulihan kognitif yang dapat membantu dosen kembali menjalankan tugas akademiknya secara lebih optimal.

Jika dibandingkan dengan hasil pengaruh langsung pada Tabel 2, ditemukan bahwa pengaruh langsung *cyberloafing* terhadap produktivitas tidak signifikan, sedangkan pengaruh tidak langsung melalui *creative break* terbukti signifikan. Pola ini menunjukkan adanya mediasi tidak langsung (*indirect-only mediation*), yaitu kondisi ketika pengaruh tidak langsung signifikan, tetapi pengaruh langsung tidak signifikan (Zhao et al., 2010).

Temuan ini memperkuat argumentasi bahwa *creative break* bukan sekadar variabel tambahan dalam model penelitian, melainkan mekanisme psikologis yang menjelaskan bagaimana aktivitas digital nonpekerjaan dapat berkaitan dengan produktivitas. Oleh karena itu, hipotesis keempat (H4) diterima.

Koefisien Determinasi (R^2) dan Effect Size (f^2)

Pengujian koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui kemampuan variabel eksogen dalam menjelaskan varians konstruk endogen. Sementara itu, *effect size* (f^2) digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi relatif suatu variabel prediktor terhadap konstruk endogen.

Tabel 4. Hasil Pengujian Koefisien Determinasi (R^2) dan Effect Size (f^2)

Konstruk Endogen/Jalur	R^2	f^2	Kategori f^2
Creative Break	0.189	0.234 (Cyberloafing)	Sedang
Produktivitas Dosen	0.474	0.610 (Creative Break)	Besar
Cyberloafing → Produktivitas	–	0.021 (Direct)	Kecil

Sumber: Data primer diolah menggunakan SmartPLS 4.0.

Berdasarkan Tabel 4, variabel *creative break* memiliki nilai R^2 sebesar 0.189. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *cyberloafing* mampu menjelaskan sebesar 18.9% variasi dalam

creative break, sedangkan sisanya sebesar 81.1% dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan ke dalam model penelitian. Faktor tersebut berpotensi mencakup beban kerja, tekanan akademik, kondisi psikologis, karakteristik individu, dan lingkungan kerja.

Nilai f^2 sebesar 0.234 pada hubungan *cyberloafing* terhadap *creative break* menunjukkan ukuran efek sedang. Artinya, *cyberloafing* memberikan kontribusi yang cukup berarti dalam menjelaskan variasi pengalaman jeda kreatif dosen. Temuan ini memperlihatkan bahwa aktivitas digital nonpekerjaan dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan pemulihan kognitif, meskipun bukan satu-satunya faktor penentu.

Selanjutnya, variabel produktivitas dosen memperoleh nilai R^2 sebesar 0.474. Artinya, kombinasi variabel prediktor dalam model mampu menjelaskan 47.4% variasi produktivitas dosen, sedangkan 52.6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Nilai ini menunjukkan kemampuan penjelasan model yang cukup berarti dalam konteks penelitian perilaku organisasi dan produktivitas akademik.

Pada hubungan *creative break* terhadap produktivitas dosen, nilai f^2 sebesar 0.610 menunjukkan ukuran efek yang besar. Hal ini mengindikasikan bahwa *creative break* memberikan kontribusi yang kuat dalam menjelaskan produktivitas dosen. Dengan demikian, pemulihan kognitif dan penyegaran mental dapat dipandang sebagai aspek penting dalam mendukung pelaksanaan tugas akademik yang membutuhkan konsentrasi, kreativitas, dan kemampuan intelektual secara berkelanjutan.

Sementara itu, hubungan langsung *cyberloafing* terhadap produktivitas dosen memiliki nilai f^2 sebesar 0.021, yang termasuk kategori kecil. Hasil tersebut konsisten dengan pengujian jalur langsung yang menunjukkan bahwa pengaruh *cyberloafing* terhadap produktivitas tidak signifikan. Dengan demikian, kontribusi langsung aktivitas digital nonpekerjaan terhadap produktivitas relatif terbatas dibandingkan kontribusi *creative break*.

Secara keseluruhan, hasil R^2 dan f^2 memperkuat posisi *creative break* sebagai variabel penting dalam model penelitian. Variabel ini tidak hanya memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap produktivitas, tetapi juga memberikan kontribusi penjelasan yang lebih besar dibandingkan *cyberloafing*.

Ringkasan Pengujian Hipotesis

Untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai hasil pengujian model penelitian, seluruh hipotesis dirangkum sebagai berikut.

Tabel 5. Ringkasan Hasil Pengujian Hipotesis

Hipotesis	Hubungan Variabel	Hasil
H1	Cyberloafing → Creative Break	Diterima
H2	Creative Break → Produktivitas Dosen	Diterima
H3	Cyberloafing → Produktivitas Dosen	Tidak didukung
H4	Cyberloafing → Creative Break → Produktivitas Dosen	Diterima

Sumber: Hasil pengolahan data penelitian.

Hasil pengujian memperlihatkan bahwa tiga dari empat hipotesis memperoleh dukungan empiris. Hubungan yang paling kuat ditemukan pada pengaruh *creative break* terhadap produktivitas dosen. Sementara itu, pengaruh langsung *cyberloafing* terhadap produktivitas tidak terbukti signifikan. Pola tersebut menunjukkan bahwa pemahaman mengenai hubungan aktivitas

digital nonpekerjaan dan produktivitas perlu mempertimbangkan mekanisme pemulihan psikologis yang terjadi di antara kedua variabel.

PEMBAHASAN

Pengaruh Cyberloafing terhadap Creative Break

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cyberloafing* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *creative break*, dengan koefisien jalur sebesar 0.435, t-statistik sebesar 6.068, dan p-value lebih kecil dari 0.001. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas penggunaan internet untuk kepentingan pribadi selama jam kerja dapat berkaitan dengan terbentuknya pengalaman jeda psikologis yang membantu dosen melepaskan diri sementara dari tekanan pekerjaan akademik.

Temuan tersebut memberikan perspektif alternatif terhadap pemahaman konvensional mengenai *cyberloafing*. Selama ini, perilaku tersebut umumnya diposisikan sebagai bentuk penyimpangan penggunaan waktu kerja karena individu menggunakan fasilitas organisasi untuk kepentingan pribadi. Lim (2002) menjelaskan bahwa *cyberloafing* merupakan perilaku penggunaan internet organisasi untuk aktivitas yang tidak berkaitan dengan pekerjaan selama jam kerja. Dalam perspektif tersebut, *cyberloafing* berpotensi mengurangi konsentrasi, mengalihkan perhatian, dan mengganggu pencapaian tujuan organisasi.

Namun, perkembangan penelitian menunjukkan bahwa konsekuensi *cyberloafing* tidak selalu bersifat negatif. Lim dan Teo (2024), melalui kajian literatur mengenai *cyberloafing*, menunjukkan bahwa perilaku tersebut merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh karakteristik individu, kondisi pekerjaan, serta konteks organisasi. Dengan demikian, dampak *cyberloafing* perlu dipahami berdasarkan jenis aktivitas, intensitas, tujuan, dan konsekuensi yang ditimbulkannya, bukan hanya berdasarkan keberadaan aktivitas internet nonpekerjaan.

Hasil penelitian ini juga memiliki kesesuaian konseptual dengan penelitian Wu et al. (2020), yang mengidentifikasi adanya sisi positif dan negatif dari *social cyberloafing*. Penelitian tersebut menemukan bahwa aktivitas digital nonpekerjaan dapat berhubungan positif dengan *psychological detachment*, tetapi pada saat yang sama juga dapat meningkatkan kelelahan karyawan. Artinya, aktivitas digital yang sama dapat menghasilkan konsekuensi psikologis yang berbeda bergantung pada proses pemulihan yang terjadi.

Dalam konteks penelitian ini, hubungan positif antara *cyberloafing* dan *creative break* menunjukkan bahwa aktivitas digital nonpekerjaan berpotensi menjadi sarana pelepasan sementara dari tuntutan pekerjaan. Misalnya, dosen yang sedang mengalami kejenuhan setelah menyusun materi perkuliahan, melakukan analisis data, atau menyelesaikan pekerjaan administratif dapat menggunakan waktu singkat untuk mengakses konten hiburan ringan, membaca informasi inspiratif, atau berinteraksi melalui media sosial. Aktivitas tersebut berpotensi menciptakan jarak psikologis dari pekerjaan sehingga individu memperoleh kesempatan untuk memulihkan perhatian.

Penjelasan tersebut dapat dikaitkan dengan *Attention Restoration Theory* (ART) yang dikembangkan Kaplan (1995). Teori ini menjelaskan bahwa perhatian terarah (*directed attention*) memiliki kapasitas terbatas dan dapat mengalami kelelahan ketika digunakan secara terus-menerus. Pemulihan diperlukan agar individu dapat kembali mengalokasikan perhatian secara efektif terhadap tugas yang membutuhkan konsentrasi.

Meskipun demikian, perlu dibedakan antara *creative break* dan *cyberloafing*. Keduanya bukan konsep yang identik. *Cyberloafing* merupakan bentuk perilaku penggunaan internet untuk kepentingan nonpekerjaan, sedangkan *creative break* merupakan pengalaman jeda yang

menghasilkan pemulihan mental atau stimulasi kreatif. Dengan demikian, tidak setiap aktivitas *cyberloafing* dapat dikategorikan sebagai *creative break*.

Perbedaan tersebut penting karena aktivitas digital yang terlalu lama, tidak relevan, atau menimbulkan gangguan emosional justru dapat menghambat pemulihan kognitif. Oleh sebab itu, hasil penelitian ini lebih tepat dimaknai sebagai hubungan positif antara *cyberloafing* yang terukur dan pengalaman jeda kreatif, bukan sebagai pembenaran terhadap seluruh bentuk aktivitas internet pribadi selama jam kerja.

Dalam perspektif etika kerja Islam, temuan ini dapat dijelaskan melalui prinsip keseimbangan antara pemenuhan hak individu dan tanggung jawab profesional. Prinsip *amanah* menuntut dosen untuk menggunakan waktu kerja secara bertanggung jawab, sedangkan prinsip *itqan* menekankan kesungguhan dan kualitas dalam melaksanakan pekerjaan. Jeda digital dapat diterima sebagai bagian dari pengelolaan diri selama tidak mengabaikan kewajiban akademik, melanggar ketentuan institusi, atau mengarah pada perilaku *israf* (berlebihan).

Dengan demikian, hasil H1 memperluas pemahaman tentang *cyberloafing* dengan menempatkannya sebagai perilaku yang konsekuensinya bergantung pada fungsi psikologis dan pengendalian individu dalam lingkungan kerja hybrid.

Pengaruh Creative Break terhadap Produktivitas Dosen

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *creative break* berpengaruh positif dan signifikan terhadap produktivitas dosen, dengan koefisien jalur sebesar 0.629, t-statistik sebesar 8.475, dan p-value lebih kecil dari 0.001. Temuan ini menunjukkan bahwa *creative break* memiliki hubungan positif yang kuat dengan produktivitas dosen. Di antara hubungan langsung yang diuji dalam model, jalur ini menunjukkan koefisien paling besar.

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa produktivitas dosen tidak hanya ditentukan oleh lamanya waktu yang digunakan untuk bekerja, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengelola kapasitas perhatian dan energi mental. Profesi dosen membutuhkan aktivitas intelektual yang berkelanjutan, seperti mempersiapkan pembelajaran, mengevaluasi hasil belajar, melakukan penelitian, menyusun publikasi ilmiah, dan melaksanakan pengabdian kepada masyarakat. Seluruh aktivitas tersebut membutuhkan konsentrasi, kreativitas, dan kemampuan berpikir analitis.

Dalam kondisi beban kerja yang tinggi, dosen dapat mengalami kelelahan kognitif yang mengurangi kemampuan untuk mempertahankan perhatian dan menghasilkan gagasan baru. Oleh karena itu, jeda kreatif menjadi mekanisme yang berpotensi membantu proses pemulihan sumber daya mental.

Penjelasan tersebut sejalan dengan *Attention Restoration Theory* yang menyatakan bahwa kelelahan perhatian terarah dapat dipulihkan melalui pengalaman restoratif (Kaplan, 1995). Dalam konteks pekerjaan akademik, pemulihan perhatian memungkinkan dosen kembali mengerjakan tugas dengan tingkat konsentrasi yang lebih baik. Dengan demikian, *creative break* dapat dipahami sebagai salah satu bentuk pengelolaan kapasitas kognitif dalam menghadapi tuntutan pekerjaan yang kompleks.

Dukungan empiris terhadap hubungan antara jeda kerja dan pemulihan juga ditemukan dalam penelitian Albulescu et al. (2022). Melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis terhadap 22 sampel penelitian dengan total 2.335 partisipan, mereka menemukan bahwa *micro-breaks* memiliki pengaruh positif terhadap vigor dan pengurangan kelelahan. Akan tetapi, pengaruhnya terhadap kinerja secara keseluruhan tidak signifikan secara statistik. Penelitian tersebut juga

menunjukkan bahwa efektivitas jeda dapat dipengaruhi oleh durasi istirahat dan karakteristik tugas yang dilakukan sebelumnya.

Perbedaan hasil tersebut menarik untuk dianalisis. Penelitian Albulescu et al. (2022) berfokus pada berbagai bentuk *micro-breaks*, sedangkan penelitian ini secara khusus menguji *creative break* sebagai variabel yang menghubungkan aktivitas digital nonpekerjaan dengan produktivitas dosen. Dengan demikian, pengaruh positif yang ditemukan dalam penelitian ini dapat mengindikasikan bahwa kualitas pengalaman jeda, terutama kemampuannya memberikan relaksasi kognitif dan stimulasi inspirasi, memiliki relevansi terhadap produktivitas.

Selain itu, Lyubykh et al. (2022) melalui tinjauan sistematis terhadap 83 penelitian mengenai jeda kerja menjelaskan bahwa hubungan antara *work breaks*, kesejahteraan, dan kinerja dipengaruhi oleh berbagai karakteristik, termasuk durasi, frekuensi, aktivitas selama jeda, dan pengalaman psikologis individu. Hal ini memperkuat argumentasi bahwa jeda kerja tidak dapat diperlakukan sebagai aktivitas yang seragam karena kualitas pemulihannya bergantung pada bagaimana individu menggunakan waktu istirahat tersebut.

Dalam konteks perguruan tinggi di Makassar, hasil ini menunjukkan bahwa pengelolaan produktivitas dosen sebaiknya tidak hanya berorientasi pada pengawasan jam kerja, tetapi juga memperhatikan kondisi psikologis dan kapasitas kognitif dosen. Model kerja hybrid memungkinkan dosen memiliki fleksibilitas dalam mengatur aktivitas akademik, tetapi fleksibilitas tersebut perlu diimbangi dengan kemampuan mengelola waktu, target, dan kualitas pekerjaan.

Dari perspektif etika kerja Islam, hubungan positif tersebut dapat diinterpretasikan melalui prinsip *itqan*. Produktivitas tidak semata-mata diukur dari banyaknya pekerjaan yang diselesaikan, melainkan juga dari kualitas, ketepatan, dan tanggung jawab dalam menyelesaikan pekerjaan. Jeda yang membantu dosen menjaga kesehatan mental dan kualitas konsentrasi dapat mendukung pelaksanaan amanah akademik secara lebih optimal.

Dengan demikian, hasil H2 menunjukkan bahwa *creative break* merupakan faktor penting yang berkaitan dengan produktivitas dosen, terutama dalam pekerjaan akademik yang membutuhkan kemampuan berpikir intensif dan kreativitas secara berkelanjutan.

Pengaruh Cyberloafing terhadap Produktivitas Dosen

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cyberloafing* tidak memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap produktivitas dosen. Koefisien jalur sebesar 0.118 menunjukkan arah hubungan positif, tetapi nilai t-statistik sebesar 1.628 dan p-value sebesar 0.104 menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik.

Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas penggunaan internet untuk kepentingan pribadi tidak secara otomatis meningkatkan produktivitas dosen. Dengan kata lain, keberadaan aktivitas digital nonpekerjaan selama jam kerja belum tentu menghasilkan manfaat terhadap pencapaian tugas akademik.

Hasil ini dapat dijelaskan melalui dua perspektif yang berbeda. Perspektif pertama menempatkan *cyberloafing* sebagai perilaku yang berpotensi mengurangi waktu kerja efektif. Ketika dosen terlalu sering menggunakan internet untuk aktivitas pribadi, perhatian dapat teralihkan dari pekerjaan utama sehingga proses penyelesaian tugas akademik menjadi kurang optimal. Dalam perspektif ini, *cyberloafing* dapat menjadi perilaku kontraproduktif.

Lim dan Teo (2024) menjelaskan bahwa penelitian mengenai *cyberloafing* menunjukkan konsekuensi yang beragam, baik terhadap individu maupun organisasi. Perbedaan hasil penelitian dapat dipengaruhi oleh bentuk perilaku digital, karakteristik pekerjaan, dan faktor

kontekstual yang menyertainya. Oleh karena itu, hubungan antara *cyberloafing* dan produktivitas tidak dapat diasumsikan selalu positif ataupun selalu negatif.

Perspektif kedua menempatkan *cyberloafing* sebagai kemungkinan mekanisme pemulihan psikologis. Wu et al. (2020) menemukan bahwa *social cyberloafing* dapat meningkatkan *psychological detachment*, tetapi juga berpotensi meningkatkan kelelahan. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa aktivitas digital nonpekerjaan mempunyai konsekuensi ganda. Manfaatnya bergantung pada apakah aktivitas tersebut menghasilkan pelepasan psikologis yang membantu pemulihan atau justru menambah beban mental.

Penelitian Wu et al. (2021) mengenai *social cyberloafing* pada mahasiswa juga menemukan hubungan berbentuk kurva U terbalik dengan prestasi akademik. Aktivitas digital dalam tingkat moderat dapat mendukung pemulihan melalui relaksasi dan pelepasan psikologis, tetapi aktivitas yang berlebihan berpotensi mengganggu pencapaian akademik. Meskipun konteks penelitian tersebut adalah mahasiswa, bukan dosen, hasilnya memberikan perspektif komparatif mengenai pentingnya intensitas dan pengendalian aktivitas digital.

Jika dibandingkan dengan penelitian ini, ketidaksignifikanan pengaruh langsung *cyberloafing* terhadap produktivitas dosen menunjukkan bahwa manfaat aktivitas digital nonpekerjaan tidak muncul secara otomatis. Aktivitas tersebut perlu menghasilkan pengalaman pemulihan yang nyata agar dapat berkaitan dengan peningkatan produktivitas.

Temuan ini juga dapat dijelaskan melalui perbedaan antara aktivitas dan hasil psikologis. *Cyberloafing* merupakan perilaku yang dapat diamati melalui frekuensi dan intensitas penggunaan internet, sedangkan produktivitas merupakan hasil dari serangkaian proses kognitif, motivasional, dan organisasional. Oleh karena itu, hubungan keduanya mungkin membutuhkan variabel perantara yang menjelaskan proses perubahan dari aktivitas digital menjadi peningkatan kapasitas kerja.

Dalam lingkungan kerja hybrid, hubungan tersebut semakin kompleks karena dosen memiliki fleksibilitas yang lebih besar dalam mengatur aktivitas pekerjaan dan nonpekerjaan. Fleksibilitas dapat mendukung otonomi kerja, tetapi juga meningkatkan risiko kaburnya batas antara waktu kerja dan waktu pribadi.

Dari perspektif etika Islam, hasil ini memperlihatkan pentingnya prinsip *amanah*. Penggunaan fasilitas digital selama jam kerja harus mempertimbangkan tanggung jawab terhadap institusi, mahasiswa, dan pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Aktivitas yang tidak berkaitan dengan pekerjaan tidak dapat dibenarkan hanya karena memberikan kesenangan atau kenyamanan pribadi. Aktivitas tersebut perlu dibatasi agar tidak mengurangi pemenuhan kewajiban profesional.

Dengan demikian, hasil H3 menegaskan bahwa *cyberloafing* bukan merupakan faktor yang secara langsung menjamin peningkatan produktivitas. Pengaruhnya perlu dipahami melalui mekanisme psikologis yang menyertainya, terutama kemampuan aktivitas digital tersebut dalam menghasilkan pemulihan kognitif.

Peran Creative Break dalam Memediasi Pengaruh Cyberloafing terhadap Produktivitas Dosen

Temuan utama penelitian ini terletak pada hasil pengujian pengaruh tidak langsung *cyberloafing* terhadap produktivitas dosen melalui *creative break*. Hasil pengujian menunjukkan koefisien sebesar 0.274, t-statistik sebesar 4.912, dan p-value lebih kecil dari 0.001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *creative break* memiliki peran mediasi yang signifikan.

Ketika hasil pengaruh tidak langsung dibandingkan dengan pengaruh langsung, terlihat bahwa *cyberloafing* tidak berpengaruh signifikan secara langsung terhadap produktivitas dosen,

tetapi memiliki pengaruh tidak langsung yang signifikan melalui *creative break*. Pola ini menunjukkan adanya *indirect-only mediation* berdasarkan klasifikasi Zhao et al. (2010).

Secara konseptual, hasil tersebut menjelaskan bahwa aktivitas digital nonpekerjaan tidak secara otomatis meningkatkan produktivitas dosen. Aktivitas tersebut perlu menghasilkan proses pemulihan psikologis yang membantu individu mengembalikan energi mental dan perhatian. Dalam penelitian ini, proses pemulihan tersebut direpresentasikan melalui variabel *creative break*.

Temuan ini memiliki keterkaitan dengan penelitian Wu et al. (2020), yang menunjukkan bahwa *social cyberloafing* dapat menghasilkan *psychological detachment*, tetapi juga berpotensi meningkatkan kelelahan. Dengan demikian, proses pemulihan menjadi mekanisme penting yang menentukan konsekuensi aktivitas digital nonpekerjaan.

Penelitian ini memperluas penjelasan tersebut dengan menempatkan *creative break* sebagai variabel mediasi yang secara empiris menghubungkan *cyberloafing* dan produktivitas dosen. Jika penelitian Wu et al. (2020) berfokus pada kesehatan mental karyawan, penelitian ini memperluas konteks analisis menuju produktivitas akademik dalam sistem kerja hybrid.

Dukungan lain dapat ditemukan dalam penelitian Albulescu et al. (2022), yang memperlihatkan bahwa jeda singkat dapat meningkatkan vigor dan mengurangi kelelahan. Temuan tersebut memberikan dasar bahwa aktivitas pemulihan selama bekerja mempunyai relevansi terhadap kondisi psikologis individu. Namun, penelitian mereka juga menunjukkan bahwa peningkatan kesejahteraan tidak selalu diikuti peningkatan kinerja secara langsung. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan tambahan perspektif dengan menguji mekanisme mediasi yang lebih spesifik melalui *creative break*.

Hasil penelitian ini juga dapat dihubungkan dengan *Attention Restoration Theory* (Kaplan, 1995). Teori tersebut menegaskan bahwa perhatian terarah dapat mengalami kelelahan ketika individu menghadapi tuntutan kognitif yang berlangsung terus-menerus. Aktivitas restoratif diperlukan untuk mengembalikan kapasitas perhatian. Dalam pekerjaan dosen, pemulihan tersebut relevan karena kegiatan akademik membutuhkan konsentrasi dan kemampuan intelektual dalam jangka waktu panjang.

Berdasarkan hasil penelitian, mekanisme hubungan antarvariabel dapat dijelaskan melalui tiga tahapan. Pertama, dosen melakukan aktivitas digital nonpekerjaan sebagai bentuk pelepasan sementara dari tuntutan akademik. Kedua, aktivitas tersebut berpotensi menghasilkan *creative break* berupa relaksasi kognitif, penyegaran perspektif, dan stimulasi inspirasi. Ketiga, kondisi psikologis yang lebih segar dapat mendukung dosen dalam melaksanakan pekerjaan akademik secara lebih fokus dan produktif.

Meskipun demikian, perlu ditegaskan bahwa hasil penelitian ini belum membuktikan secara langsung mekanisme kausal pemulihan kognitif karena desain penelitian menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Hasil yang diperoleh menunjukkan pola hubungan statistik yang konsisten dengan penjelasan teoritis tersebut, tetapi belum dapat memastikan urutan proses psikologis secara temporal.

Dari perspektif etika kerja Islam, temuan mediasi ini memberikan pemahaman bahwa pemanfaatan waktu jeda perlu ditempatkan dalam kerangka tanggung jawab profesional. Prinsip *amanah* mengharuskan dosen menjaga tanggung jawab terhadap pekerjaan, prinsip *itqan*

menekankan kualitas pelaksanaan tugas, sedangkan prinsip menghindari *israf* membatasi penggunaan waktu secara berlebihan.

Dengan demikian, aktivitas digital nonpekerjaan dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari strategi pemulihan diri selama dilakukan secara wajar, tidak mengabaikan kewajiban akademik, dan tidak melanggar ketentuan syariat maupun peraturan institusi.

Secara keseluruhan, temuan mediasi ini memberikan kontribusi teoretis bahwa hubungan antara *cyberloafing* dan produktivitas dosen tidak cukup dijelaskan melalui pengaruh langsung. Diperlukan pemahaman mengenai mekanisme pemulihan kognitif yang menjembatani kedua variabel tersebut. Dalam hal ini, *creative break* menjadi variabel penjelas yang penting dalam memahami dinamika produktivitas dosen pada lingkungan kerja hybrid.

SIMPULAN

Pertama, *cyberloafing* terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap *creative break*. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas digital nonpekerjaan yang dilakukan secara terukur dapat memberikan kesempatan bagi dosen untuk melepaskan diri sementara dari tekanan pekerjaan akademik, mengurangi kejenuhan kognitif, dan memperoleh penyegaran mental. Hasil ini memberikan perspektif bahwa *cyberloafing* tidak selalu harus dipahami sebagai perilaku kontraproduktif, tetapi perlu dilihat berdasarkan intensitas, tujuan, dan konsekuensi aktivitas tersebut.

Kedua, *creative break* terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap produktivitas dosen. Hasil ini menegaskan bahwa pemulihan kognitif, relaksasi mental, dan stimulasi inspirasi memiliki keterkaitan penting dengan kemampuan dosen dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Jeda kreatif memungkinkan dosen mengembalikan konsentrasi, memperbarui energi psikologis, serta meningkatkan kesiapan dalam menyelesaikan tugas pembelajaran, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Dengan demikian, produktivitas akademik tidak hanya ditentukan oleh intensitas waktu kerja, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengelola sumber daya mental secara efektif.

Ketiga, *cyberloafing* tidak terbukti berpengaruh langsung secara signifikan terhadap produktivitas dosen. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas digital untuk kepentingan pribadi selama jam kerja tidak secara otomatis meningkatkan produktivitas. Manfaat aktivitas tersebut bergantung pada kemampuannya menghasilkan pemulihan psikologis yang mendukung pelaksanaan pekerjaan. Oleh karena itu, penggunaan internet di luar kepentingan pekerjaan perlu dikelola secara proporsional agar tidak mengganggu tanggung jawab akademik.

Keempat, *creative break* terbukti memiliki peran mediasi yang signifikan dalam hubungan antara *cyberloafing* dan produktivitas dosen. Hasil pengujian menunjukkan bahwa pengaruh tidak langsung sebesar 0.274 signifikan secara statistik, sedangkan pengaruh langsung *cyberloafing* terhadap produktivitas tidak signifikan. Pola ini menunjukkan adanya *indirect-only mediation*. Temuan tersebut menjadi kontribusi utama penelitian karena menjelaskan bahwa aktivitas digital nonpekerjaan berpotensi berkaitan dengan peningkatan produktivitas apabila menghasilkan pengalaman pemulihan kognitif yang efektif.

Dalam perspektif etika kerja Islam, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya keseimbangan antara kebutuhan pemulihan diri dan tanggung jawab profesional. Prinsip *amanah* mengharuskan dosen menggunakan waktu dan fasilitas kerja secara bertanggung jawab, prinsip *itqan* menekankan kualitas dan kesungguhan dalam melaksanakan pekerjaan, sedangkan prinsip menghindari *israf* mengingatkan agar penggunaan waktu dan aktivitas digital tidak dilakukan secara berlebihan. Dengan demikian, jeda digital dapat ditempatkan sebagai bagian dari

pengelolaan diri yang konstruktif selama tidak mengabaikan kewajiban akademik dan ketentuan syariat.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa produktivitas dosen dalam model kerja hybrid tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas kerja dan pengelolaan waktu, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan memulihkan sumber daya kognitif melalui *creative break*. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu mengembangkan budaya kerja hybrid yang adaptif dengan memperhatikan keseimbangan antara fleksibilitas, kesejahteraan psikologis, akuntabilitas, dan pencapaian kinerja akademik. Pendekatan tersebut diharapkan mampu menciptakan lingkungan kerja yang produktif, profesional, dan selaras dengan nilai-nilai etika kerja Islam.

REFERENSI

Albulescu, P., Macsinga, I., Rusu, A., Sulea, C., Bodnaru, A., & Tulbure, B. T. (2022). "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance. *PLOS ONE, 17*(8), e0272460. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272460

Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2022). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)* (3rd ed.). SAGE Publications.

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology, 15*(3), 169–182. https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2

Lim, V. K. (2002). The IT way of loafing on the job: Cyberloafing, neutralizing, and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior, 23*(5), 675–694.

Lim, V. K. G., & Teo, T. S. H. (2024). Cyberloafing: A review and research agenda. *Applied Psychology, 73*(1), 441–484. https://doi.org/10.1111/apps.12452

Lyubykh, Z., Gulseren, D., Premji, Z., Wingate, T. G., Deng, C., Bélanger, L. J., & Turner, N. (2022). Role of work breaks in well-being and performance: A systematic review and future research agenda. *Journal of Occupational Health Psychology, 27*(5), 470–487. https://doi.org/10.1037/ocp0000337

Syed, J., & Ali, A. J. (2010). Principles of Islamic work ethic: An analysis in a global context. *International Journal of Islamic and Middle Eastern Finance and Management, 3*(1), 38–50.

Wu, J., Mei, W., & Ugrin, A. C. (2020). Restorative cyberloafing: How interactive non-work online activities help employees recover from work fatigue. *Computers in Human Behavior, 104*, 106160.

Wu, J., Mei, W., Liu, L., & Ugrin, J. C. (2020). The bright and dark sides of social cyberloafing: Effects on employee mental health in China. *Journal of Business Research, 112*, 56–64. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2020.02.043

Wu, J., Mei, W., Ugrin, J. C., Liu, L., & Wang, F. (2021). Curvilinear performance effects of social cyberloafing out of class: The mediating role as a recovery experience. *Information Technology & People, 34*(2), 581–598. https://doi.org/10.1108/ITP-03-2019-0105

Zhao, X., Lynch, J. G., Jr., & Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research, 37*(2), 197–206. https://doi.org/10.1086/651257