



**PENGARUH SELF CONTROL DAN STRES KERJA TERHADAP PERILAKU
CYBERLOAFING DENGAN KOMITMEN ORGANISASI SEBAGAI
VARIABEL MODERASI PADA KARYAWAN PT. ASURANSI
JASINDO KANTOR CABANG MEDAN**

M. Bayu Juanda¹, R. Sabrina², Sjahril Effendy³
^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Email: mbayujuanda98@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine and analyze the effect of self-control and job stress on cyberloafing behavior moderated by organizational commitment at PT Asuransi Jasindo Medan Branch Office. The sample of this study amounted to 40 employees, which will be analyzed using SEM-PLS statistical analysis. This study proves that self-control negatively and significantly affects cyberloafing behavior. Job stress positively and significantly affects cyberloafing behavior. Organizational commitment does not moderate the effect of self control on cyberloafing behavior. Organizational commitment does not moderate the effect of job stress on cyberloafing behavior.

Keywords: *Self Control, Work Stress, Organizational Commitment, Cyberloafing Behaviour*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh self control dan stres kerja terhadap perilaku cyberloafing yang di moderasi komitmen organisasi pada karyawan PT. Asuransi Jasindo Kantor Kantor Cabang Medan. Sampel penelitian ini berjumlah 40 orang karyawan, yang akan dianalisis menggunakan analisis statistik SEM-PLS. Penelitian ini membuktikan self control memengaruhi secara negatif dan signifikan terhadap perilaku cyberloafing. Stres kerja memengaruhi secara positif dan signifikan terhadap perilaku cyberloafing. Komitmen organisasi tidak memoderasi pengaruh self control terhadap perilaku cyberloafing. Komitmen organisasi tidak memoderasi pengaruh stres kerja terhadap perilaku cyberloafing.

Kata Kunci: *Self Control, Stres Kerja, Komitmen Organisasi, Perilaku Cyberloafing.*

PENDAHULUAN

Saat ini, semua bisnis dan organisasi harus menggunakan teknologi internet. Salah satu negara dengan jumlah pengguna internet terbesar di dunia adalah Indonesia. Sebagai hasil dari survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), penetrasi internet di Indonesia mencapai 78,19% pada tahun 2023, atau 215.626.156 orang dari 275.773.901 orang. Adanya internet memungkinkan karyawan memberikan layanan yang lebih efisien kepada pelanggan dan menurunkan beban kerja mereka. Namun demikian, akses internet karyawan tampaknya merupakan keuntungan khusus. Selain menjadi perusahaan yang menguntungkan, internet juga memberikan karyawan akses ke taman bermain terbesar di dunia. Selain itu, penerapan komputerisasi dan internet ternyata telah menyebabkan karyawan menjadi lebih lalai dalam melakukan tugas mereka. Kantor memiliki penggunaan internet tertinggi, menurut penelitian Astri (2014). Survei yang dilakukan oleh bps.go.id dari

tahun 2019-2021 menunjukkan bahwa lokasi penggunaan internet di kantor menempati posisi kedua, di belakang penggunaan internet di rumah sendiri.

Lokasi Mengakses Internet	Persentase Rumah Tangga yang Pernah Mengakses Internet dalam 3 Bulan Terakhir Menurut Lokasi		
	2019	2020	2021
Rumah Sendiri	95,59	96,53	96,66
Bukan Rumah Sendiri	39,56	40,31	37,14
Kantor	48,37	49,11	44,18
Sekolah	25,34	23,90	15,26
Tempat Umum	39,64	38,13	30,24
Dalam Kendaraan yang Bergerak	27,97	29,28	31,99

Sumber: BPS, Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas). Catatan: - Pembagi adalah total rumah tangga yang mengakses internet - Nilai untuk tahun 2018 tidak tersedia

Gambar 1. Data Lokasi Penggunaan Internet

Data di atas membuktikan bahwa banyak karyawan yang menggunakan internet saat di kantor. Karena kondisi yang berubah di lingkungan bisnis, tidak mungkin bagi perusahaan untuk melarang karyawannya untuk menggunakan fasilitas internet. "Cyberloafing" adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan tindakan yang dilakukan oleh karyawan yang menggunakan internet untuk kepentingan pribadi di tempat kerja mereka. *Cyberloafing* adalah tindakan menghabiskan waktu untuk menghindari pekerjaan dengan berhubungan dengan internet untuk menyibukkan diri (Utama et al., 2016). Perilaku *cyberloafing* bisa menjadi penghambat pekerjaan dan produktifitas karyawan, karena karyawan akan lebih berkonsentrasi pada kegiatan *online* bukan fokus pada pekerjaan. Contohnya termasuk mengakses situs sosial seperti *Facebook*, *Instagram* dan *Twitter*, membaca berita, mengirim dan menerima *email*, bermain *game online*, belanja *online*, menonton video dan mengunduh *file* dan music serta aktivitas, tugas, dan pekerjaan tambahan yang tidak terkait dengan pekerjaan. Berbagai latar belakang dan faktor, termasuk faktor individu, organisasi, dan situasional, dapat menyebabkan *cyberloafing* oleh karyawan. Menurut Ozler (2012) Faktor-faktor individu yang dimaksud salah satunya yaitu persepsi dan sikap individu yang didalamnya termasuk komitmen organisasi karyawan, regulasi diri, *self control*, kepribadian dan lainnya. Kemudian faktor organisasi, yang mencakup keadilan organisasi, karakteristik pekerjaan, stres kerja, dan faktor lainnya. Faktor situasional terakhir adalah apakah kondisi tertentu mendukung perilaku *cyberloafing*, seperti fasilitas internet yang tersedia.

Self control atau kontrol diri ialah salah satu faktor internal yang mempengaruhi perilaku *cyberloafing*. Pegawai dengan *self control* rendah cenderung melakukan perilaku menyimpang di tempat kerja (Ardilasari dan A. firmanto, 2017). Kemampuan untuk mengendalikan dorongan dalam dan luar diri seseorang dikenal sebagai *self control*. Orang-orang dengan *self control* yang baik dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk mencapai tujuan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan (Alwisol, 2018). Penelitian ini searah dengan Sofyanty Devy et al (2021) yang memaparkan *self control* memengaruhi secara negatif serta signifikan terhadap *cyberloafing*. Selain *self control*, faktor lain yang dapat memengaruhi perilaku *cyberloafing* yakni stres kerja

(Robbins, A.M, 2018). Stres yang disebabkan oleh pekerjaan seringkali menyebabkan perilaku *cyberloafing*. Menurut Lim (2020), stres kerja ialah perasaan tertekan yang dialami oleh seorang karyawan ketika mereka menghadapi pekerjaan mereka. Ini dapat menyebabkan emosi tidak stabil, perasaan tidak tenang, menyendiri, dan kesulitan tidur. Ketika karyawan mengalami stres karena pekerjaan mereka, mereka cenderung lebih sering menggunakan internet, yang merupakan aktivitas pribadi yang tidak berkaitan dengan pekerjaan mereka sehingga *cyberloafing* pun turut meningkat (Sen, 2012).

Selain oleh kedua faktor yang telah dijelaskan di atas, perilaku *cyberloafing* ini juga diduga dipengaruhi oleh komitmen organisasi sebagai variabel moderasi perilaku *cyberloafing*. Menurut (Busro, 2018) Komitmen organisasi adalah hasil dari ikhtiar, motivasi, dan kepercayaan individu dalam mencapai visi, misi, dan tujuan bersama. Komitmen organisasi diduga dapat memperkuat atau memperlemah hubungan antara *self control* dan stres kerja dalam memengaruhi perilaku *cyberloafing*. Hal ini juga terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Regina Oktavia (2023) dengan judul pengaruh stres kerja terhadap *cyberloafing* dengan *burnout* sebagai variabel intervening yang dimoderasi oleh komitmen organisasi.

PT. Asuransi Jasa Indonesia, juga dikenal sebagai Asuransi Jasindo, adalah BUMN yang bergerak dalam industri asuransi dimana satu kantor Kantor Cabangnya terletak di Kota Medan. Berdasarkan pengamatan peneliti langsung ke perusahaan menunjukkan ruangan kerja cukup terbuka dan tidak ada sekat antara karyawan satu dengan lainnya. Peneliti juga menemukan karyawan menggunakan perangkat internet untuk tujuan pribadi selama jam kerja. Mereka mengatakan bahwa mereka menghabiskan waktu hingga satu jam setiap hari untuk mengakses internet untuk tujuan yang tidak terkait dengan pekerjaan mereka. Berikut data intensitas penggunaan internet oleh karyawan PT. Asuransi Jasindo Kantor Cabang Medan dari Tahun 2020-2022.

Tabel 1.
Data Intensitas Penggunaan Internet PT. Asuransi Jasindo
Kantor Cabang Medan 2020 - 2022

No.	Tahun	Jumlah Karyawan	Intensitas Penggunaan Internet
1	2020	41	65%
2	2021	40	61%
3	2022	40	82%

Tingginya *cyberloafing* di perusahaan ini diduga disebabkan oleh kurangnya kontrol diri, adanya stres kerja dan masih lemahnya komitmen kerja karyawan. Kurangnya kontrol diri karyawan dapat dilihat dari kurangnya disiplin diri dalam menyelesaikan tugas yang mana karyawan bermain media sosial pada jam kerja, regulasi diri yang masih rendah dimana dalam hal ini beberapa karyawan belum bisa mengarahkan diri untuk berperilaku positif. Disamping itu beberapa karyawan juga terlihat mengalami stres kerja, terlihat dari beban kerja yang dianggap berlebih, tuntutan dari *deadline* pekerjaan yang terlalu singkat dan mendadak, harus teliti dan cermat, dan pemberian tugas dari pimpinan yang terus menerus dan menumpuk yang membuat karyawan menjadi lembur kerja dan mengalami

stres kerja. Selain masalah *self control* dan stres kerja, terkait lemahnya komitmen kerja karyawan juga menjadi masalah diperusahaan, terlihat dari observasi peneliti terkait perilaku dan sikap beberapa karyawan yang masih kurang dalam hal kerelaan menggunakan upaya demi kepentingan organisasi, dan kurangnya loyalitas terhadap perusahaan.

Penelitian ini bertujuan untuk mencapai beberapa tujuan, yaitu: 1. Mengidentifikasi pengaruh *self control* terhadap perilaku *cyberloafing* pada karyawan PT. Asuransi Jasindo Kantor Cabang Medan; 2. Mengidentifikasi pengaruh stres kerja terhadap perilaku *cyberloafing* pada karyawan PT. Asuransi Jasindo Kantor Cabang Medan; 3. Mengidentifikasi pengaruh *self control* terhadap perilaku *cyberloafing* yang dimoderasi komitmen organisasi pada karyawan PT. Asuransi Jasindo Kantor Cabang Medan; dan 4. Mengidentifikasi pengaruh stres kerja terhadap perilaku *cyberloafing* yang dimoderasi komitmen organisasi pada karyawan PT. Asuransi Jasindo Kantor Cabang Medan.

METODE PENELITIAN

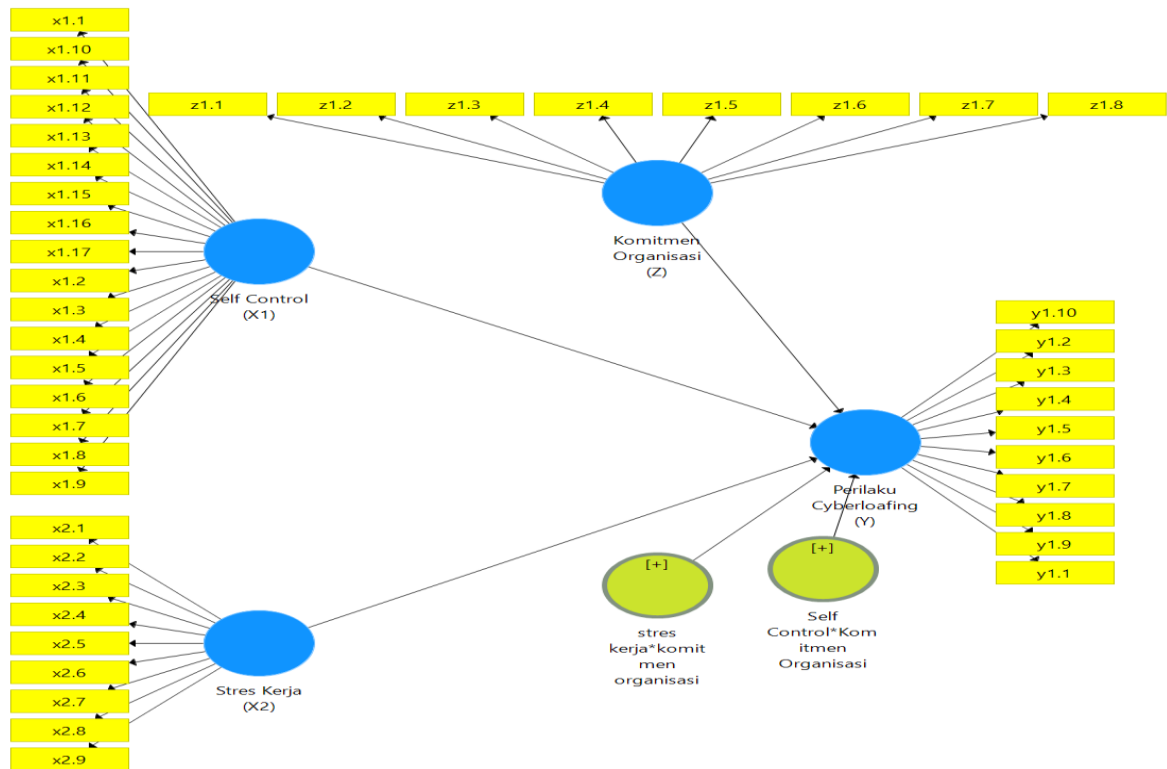
Jenis penelitian ini adalah penelitian asosiatif kausal. Penelitian ini dilakukan di PT. Asuransi Jasindo Kantor Cabang Medan yang berada di Jalan Pulau Pinang No. 4, Kesawan, Kota Medan, Sumatera Utara 20111. Adapun populasi penelitian ini ialah seluruh karyawan PT. Asuransi Jasindo Kantor Cabang Medan sebanyak 40 karyawan. Oleh karena besar populasi penelitian ini kecil, maka sampel di ambil sama dengan jumlah populasi yaitu seluruh karyawan PT. Asuransi Jasindo Kantor Cabang Medan yang berjumlah 40 orang.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan cara:

1. Observasi yaitu satu kegiatan yang dilakukan langsung ke lapangan untuk melihat fenomena pada objek penelitian sehingga dapat melihat keadaan yang sesungguhnya.
2. Wawancara yaitu dengan melakukan komunikasi secara langsung terhadap responden sehingga mendapatkan informasi tentang fenomena yang ada pada objek penelitian
3. Kuisisioner yakni memberikan daftar pernyataan kepada responden secara acak untuk mendapatkan data yang akurat yang berhubungan dengan penelitian yang sedang dilakukan.
4. Dokumentasi yaitu pengambilan data atau informasi dari dokumen yang ada, seperti buku, jurnal, publikasi, laporan, catatan, data perusahaan dan lain-lain referensi yang relevan.

Smart PLS (*Partial Least Square*) versi 3.0 digunakan untuk menguji kekuatan hubungan antara perilaku *cyberloafing* dengan variabel independennya *self control* dan stres kerja serta komitmen organisasi sebagai variabel moderating.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 2. Model Struktural PLS

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan diperoleh *R-Square* sebagai berikut:

Tabel 2.
Uji R-Square

Variabel	R Square	R Square Adjusted
Perilaku Cyberloafing (Y)	0.687	0.641

Berdasarkan table 2 di atas, dilihat *R-Square* perilaku *cyberloafing* 0,687 berarti *self control*, stres kerja dan komitmen organisasi mampu memengaruhi perilaku *cyberloafing* 68,7%, sehingga model tergolong substansial (sedang).

Untuk pengujian hipotesis dilakukan 2 pengujian, yang pertama pengujian pengaruh langsung (*direct effect*).

Tabel 3.
Uji Direct Effect

	Original Sample	Sample Mean	Standard Deviation	T Statistics	P Values
Self Control (X ₁) -> Perilaku Cyberloafing (Y)	-0.595	-0.450	0.209	2.845	0.007
Stres Kerja (X ₂) -> Perilaku Cyberloafing (Y)	0.456	0.516	0.195	2.342	0.024

Berdasarkan dari tabel 3 didapatkan hasil berikut:



1. Pengaruh *self control* terhadap perilaku *cyberloafing* memiliki koefisien jalur -0,595 (negatif), t statistik 2,845 > 1,96 (signifikan) serta *p-value* 0,007 < 0,05 (signifikan) sehingga disimpulkan bahwa *self control* memengaruhi secara negatif serta signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* pada PT. Asuransi Jasindo Kantor Cabang Medan. Maksudnya, perilaku *cyberloafing* akan berkurang seiring dengan peningkatan *self control*. Karena *cyberloafing* menyebabkan banyak keterlambatan dalam bekerja dan kinerja yang kurang baik dalam menyelesaikan tugas-tugas. Karyawan dengan *self control* rendah cenderung kurang mampu menahan diri untuk tidak melakukan *cyberloafing*. Ini menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* dapat berdampak negatif pada perusahaan dan karyawan yang terlibat.
2. Pengaruh stres kerja terhadap perilaku *cyberloafing* memiliki koefisien jalur 0,456 (positif), t statistic 2,342 > 1,96 (signifikan) dan *p value* 0,024 < 0,05 (signifikan) sehingga disimpulkan stres kerja memengaruhi secara positif dan signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* pada PT. Asuransi Jasindo Kantor Cabang Medan. Ini menunjukkan perilaku *cyberloafing* akan meningkat seiring dengan peningkatan stres di tempat kerja. Jika tingkat stres kerja yang tinggi, karyawan cenderung melakukan komunikasi *online* untuk mengurangi stres. Sebaliknya, jika ada tingkat stres kerja yang lebih rendah, jumlah karyawan yang melakukan komunikasi *online* akan berkurang. Jika seseorang mengalami tekanan pekerjaan, mereka cenderung kurang berkonsentrasi pada pekerjaan mereka. Oleh karena itu, untuk menghilangkan stresnya, ia akan mencari cara untuk menggunakan jaringan Wi-Fi di kantor untuk melakukan hal-hal pribadi seperti membuka media sosial, membuka aplikasi belanja *online*, dan bermain *game*. Ini disebut "*cyberloafing*". Gagasan bahwa stres kerja menunjukkan efek positif dan signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* didukung oleh temuan ini.

Kedua, efek moderasi yang dipaparkan melalui tabel berikut:

Tabel 4.
Uji Moderating Effect

Variabel	Original Sample	Sample Mean	Standard Deviation	T Statistics	P Values
SC*KO -> Perilaku <i>Cyberloafing</i> (Y)	-0.036	-0.059	0.181	0.199	0.843
SK*KO -> Perilaku <i>Cyberloafing</i> (Y)	-0.010	0.012	0.177	0.058	0.954

Uji pengaruh moderating di atas disimpulkan bahwa:

1. Pengaruh *self control* terhadap perilaku *cyberloafing* dimoderasi komitmen organisasi memiliki koefisien jalur -0,036 (negatif), t statistik 0,199 < 1,96, *p value* > 0,843, sehingga disimpulkan komitmen organisasi tidak mempunyai efek moderat pada hubungan *self control* terhadap perilaku *cyberloafing* pada PT. Asuransi Jasindo Kantor Cabang Medan. Penelitian ini menemukan komitmen organisasi tidak mampu mengontrol perilaku *cyberloafing* sendiri. Dengan kata lain, meskipun komitmen tinggi karyawan terhadap organisasi dari segi kemauan, loyalitas, kesetiaan, dan kebanggaan mereka terhadap perusahaan, mereka tidak mampu mencegah perilaku *cyberloafing* itu sendiri.

Akibatnya, untuk mengurangi kemungkinan perilaku *cyberloafing*, PT. Asuransi Jasindo Kantor Cabang Medan harus segera menangani masalah *self control*.

2. Pengaruh stres kerja terhadap perilaku *cyberloafing* dimoderasi komitmen organisasi mempunyai koefisien jalur $-0,010$ (negatif), t statistik $0,058 < 1,96$, p value $> 0,954$, sehingga disimpulkan komitmen organisasi tidak memiliki efek moderat pada hubungan stres kerja terhadap perilaku *cyberloafing* pada PT. Asuransi Jasindo Kantor Cabang Medan. Komitmen organisasi tidak dapat memoderasi pengaruh stres kerja terhadap perilaku *cyberloafing* karena komitmen organisasi yang tinggi dari segi kemauan, kesetiaan, dan kebanggaan karyawan terhadap perusahaan tidak mampu mencegah karyawan untuk menghindari perilaku *cyberloafing*. Tidak selalu komitmen perusahaan dapat mengimbangi atau mengurangi efek positif dari stres kerja yang tinggi yang disebabkan oleh perilaku *cyberloafing* karyawan. Akibatnya, PT. Asuransi Jasindo Kantor Cabang Medan harus segera menangani masalah stres kerja untuk mengurangi kemungkinan *cyberloafing*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Atas dasar pemaparan di atas, maka disimpulkan:

1. *Self control* memengaruhi secara negatif dan signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* pada PT. Asuransi Jasindo Kantor Cabang Medan, berarti bila *self control* meningkat maka *cyberloafing* menurun dan begitu pula sebaliknya.
2. Stres kerja memengaruhi secara positif dan signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* pada PT. Asuransi Jasindo Kantor Cabang Medan, berarti bila stres kerja meningkat maka *cyberloafing* akan meningkat dan begitu pula sebaliknya.
3. Dari hasil uji moderating membuktikan komitmen organisasi tidak mampu untuk memoderasi pengaruh *self control* terhadap perilaku *cyberloafing*, dikarenakan koefisien jalur $-0,036$ (negatif), t statistik $0,199 < 1,96$ dengan p value $> 0,843$.
4. Dari hasil uji moderating membuktikan komitmen organisasi tidak mampu untuk memoderasi pengaruh stres kerja terhadap perilaku *cyberloafing*, dikarenakan koefisien jalur $-0,010$ (negatif), t statistik sebesar $0,058 < 1,96$, p value $> 0,954$.

Oleh sebab kesimpulan di atas, disarankan agar:

1. Perusahaan lebih memberi perhatian terhadap peningkatan *self control* pada diri karyawan agar perilaku *cyberloafing* dapat ditekan, terutama pengawasan pimpinan pada upaya karyawan untuk bisa mempergunakan waktu bekerja sepenuhnya untuk menyelesaikan pekerjaan.
2. Perusahaan khususnya pimpinan diharapkan untuk memperhatikan beban kerja dan *deadline* pekerjaan yang berdampak pada stres kerja yang dirasakan karyawan, terutama pada pekerjaan yang dirasa terlalu berat diselesaikan dan tugas yang bersifat mendadak dengan jangka waktu yang singkat.
3. Perusahaan diharapkan agar dapat meningkatkan *self control* karyawan dan komitmen organisasi sehingga keduanya mampu menekan perilaku *cyberloafing*.
4. Perusahaan agar dapat mencegah terjadinya stres kerja serta peningkatan komitmen organisasi sehingga mampu meminimalisir perilaku *cyberloafing*.

5. Menambah atau memperluas ruang lingkup penelitian dengan menggunakan literatur yang lebih komprehensif tentang *self control* dan stres kerja dalam mempengaruhi perilaku *cyberloafing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2018). *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- APJII. (2023). Penetrasi Pengguna Internet di Indonesia. [/https://apjii.or.id](https://apjii.or.id)
- Ardilasari,N. (2017). Hubungan Self Control dengan Perilaku *Cyberloafing* pada Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Volume 5. Nomor 1: 19 – 39*.
- Astri.Y. (2014). Pengaruh Iklim Organisasi Terhadap Perilaku *Cyberloafing* pada Karyawan PT. Telekomunikasi Indonesia TKB Medan. *USU library Universitas Sumatra Utara*.
- Busro. Muhammad. (2018). *Teori –Teori Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta : Prenadamedia Group.
- Lim, PangKiam, Koay, KianYeik dan Chong,WeiYing. (2020). The Effectsof Abusive Supervision, Emotional Exhaustion And organizational Commitmenton *Cyberloafing* : A Moderated mediation Examination, Internet Research. *Emerald Publishing Limited*. DOI : <https://doi.org/10.1108/INTR-03-2020-0165>. <https://www.emerald.com/insight/1066-2243.htm>
- Oktavia, Regina. (2023). Pengaruh Stress Kerja Terhadap *Cyberloafing* dengan Burnout Sebagai Variabel Intervening yang Dimoderasi oleh Komitmen Organisasi. *Jurnal Akuntansi dan Pajak Volume 24, Nomor 1*
- Ozler, D. E., dan Polat, G. (2012). *Cyberloafing* phenomenon in organizations : Determinant sandimpacts. *International Journal of eBussiness and eGovernment Studies. Volume 4. Nomor 2: 1-15*.
- Robbins, Stephen P dan Timothy A. Judge. (2018). *Perilaku Organisasi*. Jakarta : Salemba Empat.
- Utama. (2016). *Psikologi dan Teknologi Informasi Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa*. Himpunan Psikologi Indonesia. <https://bps.go.id> <https://dataindonesia.id/digital/detail/apjii-pengguna-internet-indonesia-21563-juta-pada-20222023>.