

**PENGARUH *SELF REGULATION*, ETOS KERJA DAN STRESS KERJA  
TERHADAP PERILAKU *CYBERLOAFING* PADA KARYAWAN PT BPRS  
FORMES SYARIAH SLEMAN YOGYAKARTA**



**SKRIPSI**

**DIAJUKAN KEPADA FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS ISLAM  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
SEBAGAI SALAH SATU SYARAT MEMPEROLEH GELAR SARJANA  
EKONOMI ISLAM**

**OLEH:**

**ULFATUN HUSNA**

**NIM: 17108020034**

**PROGRAM STUDI PERBANKAN SYARIAH  
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS ISLAM  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2023**

**PENGARUH *SELF REGULATION*, ETOS KERJA DAN STRESS KERJA  
TERHADAP PERILAKU *CYBERLOAFING* PADA KARYAWAN PT BPRS  
FORMES SYARIAH SLEMAN YOGYAKARTA**



**SKRIPSI**

**DIAJUKAN KEPADA FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS ISLAM  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
SEBAGAI SALAH SATU SYARAT MEMPEROLEH GELAR SARJANA  
EKONOMI ISLAM**

**OLEH:**

**ULFATUN HUSNA  
NIM: 17108020034**

**PEMBIMBING:**

**Dr. JOKO SETYONO, SE, M.Si  
NIP : 19730702 200212 1 003**

**PROGRAM STUDI PERBANKAN SYARIAH  
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS ISLAM  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2023**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS ISLAM

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 550821, 512474 Fax. (0274) 586117 Yogyakarta 55281

**PENGESAHAN TUGAS AKHIR**

Nomor : B-240/Un.02/DEB/PP.00.9/01/2023

Tugas Akhir dengan judul : **PENGARUH SELF REGULATION, ETOS KERJA DAN STRESS KERJA TERHADAP PERILAKU CYBERLOAFING PADA KARYAWAN PT BPRS FORMES SYARIAH SLEMAN YOGYAKARTA**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ULFATUN HUSNA  
Nomor Induk Mahasiswa : 17108020034  
Telah diujikan pada : Selasa, 10 Januari 2023  
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

**TIM UJIAN TUGAS AKHIR**



Ketua Sidang  
Dr. Joko Setyono, SE., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 63d77ab428ff8



Penguji I  
Ruspita Rani Pertiwi, S.Psi, M.M  
SIGNED

Valid ID: 63d776c93e556



Penguji II  
Hasan Al Banna, SEL., M.E  
SIGNED

Valid ID: 63d779f84450d



Yogyakarta, 10 Januari 2023  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam  
Dr. Afdawaiza, S.Ag., M.Ag.  
SIGNED

Valid ID: 63d7818417f12

## **SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI**

Hal : Skripsi saudara Ulfatun Husna

Kepada

**Yth. Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
di Yogyakarta**

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Ulfatun Husna  
NIM : 17108020034  
Judul Skripsi : Pengaruh Self Regulation, Etos Kerja, dan Stress Kerja Terhadap Perilaku Cyberloafing pada Karyawan PT BPRS Formes Syariah Sleman Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam Jurusan/Program Perbankan Syariah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Ilmu Ekonomi Islam.

Dengan ini Kami mengharap agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqasyahkan. Untuk itu kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 21 Desember 2022

Pembimbing



**Dr. JOKO SETYONO, S.E., M.Si**

NIP: 19730702 200212 1 00

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ulfatun Husna

NIM : 17108020034

Program Studi : Perbankan Syariah

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: **“PENGARUH *SELF REGULATION*, ETOS KERJA, DAN STRESS KERJA TERHADAP PERILAKU *CYBERLOAFING* PADA KARYAWAN PT BPRS FORMES SYARIAH SLEMAN YOGYAKARTA”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi maupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *bodynote*, *footnote*, dan daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya pelanggaran dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat dimaklumi

Yogyakarta, 21 Desember 2022

Penyusun



Ulfatun Husna

NIM. 17108020034

**HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK KEPENTINGAN  
AKADEMIK**

Sebagai civitas akademik UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ulfatun Husna  
NIM : 17108020034  
Program Studi : Perbankan Syariah  
Fakultas : Ekonomi dan Bisnis Islam Yogyakarta  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Hak Bebas Royalti Non-Ekklusif (*non-exclusive royalty free right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“PENGARUH SELF REGULATION, ETOS KERJA, DAN STRESS  
KERJA TERHADAP PERILAKU CYBERLOAFING PADA KARYAWAN  
PT BPRS FORMES SYARIAH SLEMAN YOGYAKARTA”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekklusif ini, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di: Yogyakarta  
Pada Tanggal: 21 Desember 2022  
Yang Menyatakan



Ulfatun Husna

## HALAMAN MOTTO

*Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.*

- QS Al-Baqarah: 216 -



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

*Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah , saya persembahkan Skripsi ini:*

### **Orang Tua**

*Terima kasih telah mendidik saya sejak lahir serta mengajari saya tentang agama, arti sebuah kehidupan, akhlak yang mulia serta hidup mandiri. Terima kasih juga atas doa yang dikirimkan dan surga berada di bawah telapak kakimu.*

### **Saudara-saudariku**

*Segala doa serta dukungan kalian yang membuat saya menjadi bersemangat dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga kita bisa membanggakan kedua orang tua dan keluarga besar kelak.*

### **Teman-temanku**

*Suka dan duka berada di perantauan memang memberikan cerita tersendiri. Bersama kalian aku menjadi seseorang yang kuat dan nyaman berada di perantauan. Terima kasih dan semangat mencapai cita-cita.*

### **Almamaterku**

*Terima kasih atas ilmu yang telah diberikan semoga kalian selalu dalam lindungan Allah SWT.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Transliterasi kata-kata Arab yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 158/1987 dan 0543b/U/1987.

### A. Konsonan Tunggal

HURUF ARAB	NAMA	HURUF LATIN	KETERANGAN
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	Sa'	ṣ	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa'	ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha'	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Ḍal	Ḍ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa'	ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa'	ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ain	‘	koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa'	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wawu	W	We

هـ	Ha'	H	Ha
ء	Hamzah	`	Apostrof
ي	Ya'	Y	Ye

### B. Konsonan Rangkap Karena Syaddah Ditulis Rangkap

متعدّدة	Ditulis	<i>Muta'addidah</i>
عدّة	Ditulis	'iddah

### C. Konsonan Tunggal

Semua *Tā' marbūṭāh* ditulis dengan *h*, baik berada pada akhir kata tunggal maupun berada di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti oleh kata sandang "al") ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata dalam Bahasa Arab yang sudah terserap dalam Bahasa Indonesia seperti salat, zakat, dan sebagainya kecuali dikehendaki kata aslinya.

حكمة	Ditulis	<i>Hikmah</i>
علة	Ditulis	'illah
كرامة الأولياء	Ditulis	<i>Karāmah al-auliya'</i>

### D. Vokal Pendek dan Penerapannya

Semua *Tā' marbūṭāh* ditulis dengan *h*, baik berada pada akhir kata tunggal maupun berada di tengah penggabungan kata (kata yang diikuti oleh kata sandang "al") ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata dalam Bahasa Arab yang sudah terserap dalam Bahasa Indonesia seperti salat, zakat, dan sebagainya kecuali dikehendaki kata aslinya.

--- َ ---	<i>Faṭḥah</i>	Ditulis	<i>A</i>
--- ِ ---	<i>Kasrah</i>	Ditulis	<i>i</i>
--- ُ ---	<i>Ḍammah</i>	Ditulis	<i>u</i>
فَعَلَ	<i>Faṭḥah</i>	Ditulis	<i>fa'ala</i>
نُكِرَ	<i>Kasrah</i>	Ditulis	<i>ḡukira</i>
يَذْهَبُ	<i>Ḍammah</i>	Ditulis	<i>yazhabu</i>

### E. Vokal Panjang

1. Faḥah + alif جاهلية	Ditulis Ditulis	<i>ā</i> <i>jāhiliyyah</i>
2. Faḥah + yā' mati تنسى	Ditulis Ditulis	<i>ā</i> <i>tansā</i>
3. Kasrah + yā' mati كريم	Ditulis Ditulis	<i>ī</i> <i>karīm</i>
4. Ḍammah + wāwumati فروض	Ditulis Ditulis	<i>ū</i> <i>furūd</i>

### F. Vokal Rangkap

1. Faḥah + yā' mati بينكم	Ditulis Ditulis
2. Ḍammah + wāwumati قول	Ditulis Ditulis

### G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan Apostrof

أنتم	Ditulis	<i>a'antum</i>
أعدت	Ditulis	<i>u'iddat</i>
انن شكرتم	Ditulis	<i>la'in syakartum</i>

### H. Kata Sandang Alif – Lam

1. Bila diikuti oleh huruf *Qamariyyah* maka ditulis dengan menggunakan huruf awal “al”.

القرآن	Ditulis	<i>Al-Qur'an</i>
القياس	Ditulis	<i>Al-Qiyas</i>

2. Bila diikuti oleh huruf *Syamsiyyah* maka ditulis dengan huruf pertama *Syamsiyyah* tersebut.

السّماء	Ditulis	<i>As-Sama'</i>
الشّمس	Ditulis	<i>Asy-Syams</i>

## I. Penyusunan Kata-Kata dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisannya.

ذوى الفروض	Ditulis	<i>Zawi al-furud</i>
أهل السنّة	Ditulis	<i>Ahl as-sunnah</i>



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*, segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa memberikan berkah dan hidayah-Nya sehingga kita masih bisa menjalani hidup. Salam dan salawat selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawakan kita pedoman hidup penuh kedamaian.

*Alhamdulillah* atas berkat rahmat Allah SWT dan bantuan dari berbagai pihak, akhirnya penulis mampu untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul **“PENGARUH *SELF REGULATION*, ETOS KERJA DAN STRESS KERJA TERHADAP PERILAKU *CYBERLOAFING* PADA KARYAWAN PT BPRS FORMES SYARIAH SLEMAN YOGYAKARTA”**. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang ikut andil membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Terkhusus kepada:

1. Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Dr. Afdawaiza, S.Ag., M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ruspita Rani Pertiwi, S.Psi, M.M selaku Ketua Program Studi Perbankan Syariah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Rosyid Nur Anggara Putra, SPd., M.Si. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang membimbing saya dari awal perkuliahan hingga akhir semester.
5. Dr. Joko Setyono, S.E., M.Si. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang membimbing saya dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Program Studi Perbankan Syariah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang

telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis terlebih dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini.

7. Seluruh Staff dan Karyawan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam Univeristas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membantu proses penyelesaian tugas akhir skripsi ini.
8. Ayah dan Ibu saya yang selalu memberi dukungan, waktu, tenaga, biaya, dan doa kepada anaknya agar dimudahkan dalam menuntut ilmu dan mendapatkan ilmu yang bermanfaat agar kedepannya mampu mencapai kesuksesan.
9. Sahabat dan teman-teman saya yang senantiasa memberi dukungan moral, motivasi, tenaga, pemikiran, dan waktu untuk membantu penulis menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

Semoga segala bentuk bantuan dan kebaikan yang telah diberikan semua pihak yang membantu penulis menyusun tugas akhir skripsi ini dibalas berkali-kali lipat oleh Allah SWT.

Yogyakarta, 21 Desember 2023

Penulis

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
**ULFATUN HUSNA**

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	vi
HALAMAN MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN .....	ix
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL .....	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
ABSTRAK .....	xxi
ABSTRACT .....	xxii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	10
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Manfaat Penelitian .....	11
E. Sistematika Penulisan .....	11
<b>BAB II LANDASAN TEORI DAN KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>13</b>
A. Landasan Teori Penelitian.....	13
1. <i>Cyberloafing</i> .....	13
2. <i>Self Regulation</i> .....	16
3. Etos Kerja.....	20
4. Stress Kerja .....	25
B. Tinjauan Pustaka .....	28
C. Pengembangan Hipotesis .....	35
1. Pengaruh <i>Self Regulation</i> Terhadap <i>Cyberloafing</i> .....	35
2. Pengaruh Etos Kerja Terhadap <i>Cyberloafing</i> .....	36

3. Pengaruh Stress Kerja Terhadap <i>Cyberloafing</i> .....	37
D. Kerangka Pemikiran.....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
A. Metode & Jenis Penelitian .....	39
B. Sumber Data & Teknik Pengumpulan Data.....	39
1. Sumber Data.....	39
2. Teknik Pengumpulan Data.....	39
C. Populasi & Sampel Penelitian.....	40
1. Populasi Penelitian.....	40
2. Sampel Penelitian.....	40
D. Definisi Operasional Variabel.....	40
1. Variabel Dependen.....	40
2. Variabel Independen .....	41
E. Skala Pengukuran.....	43
F. Teknik Analisis Data Penelitian.....	44
1. Analisis Deskriptif .....	44
2. Uji Instrumen Data.....	44
3. Uji Asumsi Klasik.....	44
4. Analisis Regresi Linier Berganda .....	45
5. Uji Hipotesis .....	46
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>48</b>
A. Deskripsi Profil Responden Penelitian.....	48
B. Hasil Pengujian Statistik .....	51
1. Uji Instrumen Data.....	51
2. Uji Asumsi Klasik.....	54
3. Uji Hipotesis .....	56
C. Pembahasan Hasil Peneltiain .....	58
1. <i>Self Regulation</i> Berpengaruh Negatif Terhadap Perilaku <i>Cyberloafing</i> ...	58
2. Etos Kerja Berpengaruh Negatif Terhadap Perilaku <i>Cyberloafing</i> Stress	61
3. Kerja Berpengaruh Positif Terhadap Perilaku <i>Cyberloafing</i> .....	64



<b>BAB V PENUTUP</b> .....	<b>68</b>
A. Kesimpulan .....	68
B. Saran.....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Kinerja BPRS FORMES .....	5
Tabel 2.1 Telaah Pustaka .....	28
Tabel 3.1 Variabel Penelitian.....	42
Tabel 3.2 Skala Pengukuran.....	43
Tabel 4.1 Deskripsi Responden.....	48
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas.....	51
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas.....	53
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas .....	54
Tabel 4.5 Hasil Uji Multikolinearitas .....	55
Tabel 4.6 Hasil Uji Koefisien Determinasi (R <sup>2</sup> ).....	56
Tabel 4.7 Hasil Uji t.....	57
Tabel 4.8 Hasil Uji F.....	58
Tabel 4.9 Jawaban Kuesioner Variabel X1 .....	59
Tabel 4.10 Jawaban Kuesioner Variabel X2.....	62
Tabel 4.11 Jawaban Kuesioner Variabel X3.....	65
Tabel 4.12 Jawaban Kuesioner Variabel Y.....	66

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	38
Gambar 4.1 Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	56



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	74
Lampiran 2 Karakteristik Responden dan Tabulasi Data .....	82
Lampiran 3 <i>Output</i> SPSS .....	87
Lampiran 4 Dokumentasi.....	93
Lampiran 5 Curriculum Vitae (CV).....	94



## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self regulation*, etos kerja, dan stress kerja terhadap perilaku *cyberloafing* pada karyawan PT BPRS Formes Syariah Sleman Yogyakarta. Populasi penelitian merupakan seluruh karyawan yang berjumlah 32 orang. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik sampling jenuh dengan melibatkan keseluruhan karyawan. Alat analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil dari penelitian ini yaitu variabel *self regulation*, etos kerja, dan stress kerja secara simultan berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing* yang dilakukan karyawan. Namun, secara parsial hanya etos kerja dan stress kerja yang berpengaruh signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* dengan hasil signifikansi 0,007 dan 0,004. *Self regulation* dengan hasil nilai sig 0,296 dimana melebihi 0,05 tidak berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing*.

**Kata Kunci:** *Self regulation*, Etos Kerja, Stress Kerja, *Cyberloafing*.



## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of self regulation, work ethic, and work stress on cyberloafing behavior among PT BPRS Formes Syariah Sleman Yogyakarta employees. The research population is all employees, totaling 32 people. The sampling technique used is saturated sampling technique involving all employees. The analytical tool in this study uses multiple linear regression analysis. The results of this study are that the variabels of self regulation, work ethic, and work stress simultaneously influence cyberloafing behavior by employees. However, partially only work ethic and work stress have a significant effect on cyberloafing behavior with significance results of 0.007 and 0.004. Self regulation with a sig value of 0.296 which exceeds 0.05 has no effect on cyberloafing behavior.*

**Keywords:** *Self regulation, Work Ethic, Work Stress, Cyberloafing.*



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Saat ini dunia yang serba modern tidak terlepas dari peran teknologi. Perkembangan sedemikian rupa mengenai teknologi, menjadi bukti bahwa teknologi sangat berguna dalam kehidupan manusia atau bahkan dapat dikatakan sudah menjadi suatu kebutuhan. Semakin efektif pekerjaan, efisiensi waktu yang dihasilkan menjadikan manusia tidak lagi bisa hidup tanpa teknologi, terkhusus internet. Seperti yang disebutkan oleh Ozler & Polat (2012) kemajuan internet telah memberikan berbagai kemudahan dan banyak keuntungan dalam kehidupan. Masyarakat umum dari berbagai kalangan bisa mendapatkan informasi terbaru serta lebih cepat dengan adanya internet. Hal ini juga terjadi di dalam organisasi atau perusahaan, dimana segala kegiatan menjadi lebih efisien dengan adanya internet dan teknologi. Oleh karena itu, mayoritas perusahaan memberikan serta menyediakan layanan internet sebagai penunjang kegiatan operasional perusahaan. Dengan begitu diharapkan kegiatan tersebut dapat berlangsung lebih efektif dan efisien sehingga tujuan dan harapan yang diinginkan perusahaan dapat terwujud.

Berdasarkan inet.detik.com (Kamis, 20/2/2020), *We Are Sosial* melaporkan mengenai data pengguna ponsel dan juga internet pada masyarakat Indonesia.<sup>1</sup> Dalam laporan tersebut disebutkan bahwa masyarakat umum di Indonesia yang memiliki ponsel yaitu sebanyak 338,2 juta orang dengan jumlah

---

<sup>1</sup> <https://inet.detik.com/cyberlife/d-4907674/riset-ada-1752-juta-pengguna-internet-di-indonesia>

pengguna internet sebanyak 175,4 juta orang. Angka ini meningkat sebesar 17% daripada tahun sebelumnya, atau meningkat sekitar 25 juta pengguna. Persentase penggunaannya yang terdiri dari masyarakat dari usia 16 sampai dengan 64 tahun, yaitu pengguna *mobile phone* (96%), *smartphone* (94%), *non-smartphone mobile phone* (21%), laptop atau komputer desktop (66%), *tablet* (23%), konsol *game* (16%), serta *virtual reality device* (5,1%). Dari besarnya jumlah *internet user* tersebut, ada 160 juta pengguna aktif di *sosial-media* dan jumlah ini meningkat 10 juta pengguna daripada tahun sebelumnya. *Sosial-media* yang paling banyak diminati dan sering dikunjungi oleh masyarakat yaitu (dari teratas), *Youtube*, *WhatsApp*, *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, *Line*, *FB Messenger*, *LinkedIn*, *Pinterest*, *We Chat*, *Snapchat*, *Skype*, *Tik Tok*, *Tumblr*, *Reddit*, *Sina Weibo*.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia atau yang disingkat APJII juga melakukan survei terhadap pengguna internet. Survei yang dilakukan pada bulan Juni 2020 tersebut memperoleh hasil bahwa dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 266,91 juta, 196,71 juta penduduk menggunakan jasa internet. Jumlah tersebut mengalami kenaikan sebesar 1,03% dari tahun sebelumnya. Berdasarkan laporan hasil survey yang dilakukan APJII (2020), Yogyakarta sendiri menyumbang kontribusi penetrasi internet per provinsi di wilayah Jawa sebesar 1% pada tahun 2019-2020, dengan 2.746.706 penduduknya merupakan pengguna internet aktif.

Kemajuan dan berkembangnya teknologi internet memberikan kemudahan bagi siapapun untuk menggunakannya, kapanpun waktunya, dan dimanapun tempatnya. Perbankan merupakan salah satu sektor yang mengharuskan



penggunaan internet demi kelancaran kegiatan operasionalnya. Dalam UU No. 10 Tahun 1998 tentang perbankan disebutkan bank adalah sebuah badan usaha yang menghimpun dana dari masyarakat yang kemudian disebut nasabah, dalam bentuk simpanan dan juga menyalurkan kembali kepada masyarakat dalam bentuk kredit atau dalam bentuk produk lainnya guna meningkatkan taraf hidup masyarakat. Adanya fasilitas internet di dalam perusahaan juga memberikan kemudahan akses “berselancar” bagi karyawannya. Hal ini ternyata bisa menjadi bumerang bagi perusahaan itu sendiri, dimana para karyawan melakukan aksi “selancar” di luar pekerjaan tersebut pada jam-jam kerja. Tindakan ini disebut dengan perilaku *cyberloafing*, yaitu kegiatan atau tindakan menyimpang oleh karyawan dengan cara menggunakan internet untuk keperluan di luar pekerjaan atau lebih bersifat pribadi pada saat jam kerja masih berlangsung.

Mercado, dkk (2017) mengatakan bahwa *cyberloafing* merupakan penggunaan perangkat teknologi yang terhubung dengan internet secara organisasi dan milik pribadi untuk tujuan yang tidak ada kaitannya dengan pekerjaan atau bersifat pribadi. Tindakan *cyberloafing* dapat mengancam hampir setiap organisasi, dikarenakan setiap karyawan memiliki peluang dan kesempatan untuk melakukan tindakan ini pada saat bekerja. Mereka menyempatkan menggunakan internet alih-alih untuk bekerja. Penjual lebih memilih membaca berita terbaru dibandingkan membantu pelanggannya, resepsionis saling mengirim *email* kepada teman saat jam kerja, atau bahkan seorang eksekutif membuka dan menjelajahi *Facebook* pada saat rapat berlangsung. Tindakan-tindakan *cyberloafing* tersebut tentu tidak menuntut keahlian yang tinggi, hanya dengan adanya perangkat dan

internet yang memadai serta kesempatan maka siapa saja bisa melakukannya. Antarksa (2012) menyebutkan, di Indonesia sendiri sejumlah studi menunjukkan bahwa rata-rata karyawan menggunakan waktu kerja untuk menggunakan internet di luar kepentingan pekerjaan mereka, seperti membuka *Facebook* atau Kaskus, setidaknya satu jam sehari. Jika dikalkulasikan, maka karyawan memakan waktu kerjanya hingga 20 jam dalam sebulan (1 jam x 20 hari kerja) atau setara dengan dua setengah hari kerja penuh.

Fenomena ini juga dapat terjadi pada PT BPRS Formes Syariah Yogyakarta, dimana internet menjadi kebutuhan primer penunjang kegiatan operasional karyawan. Dengan ini, besar juga kesempatan karyawan untuk melakukan kegiatan *cyberloafing*. Peneliti kemudian melakukan wawancara terhadap salah satu karyawan bank syariah tersebut mengenai perilaku *cyberloafing*. Dari wawancara tersebut diperoleh hasil bahwa tidak ada aturan khusus mengenai penggunaan internet kantor, dan tidak ada pembatasan *website-website* tertentu pada masing-masing komputer. Oleh karena itu dapat dikatakan karyawan memiliki kebebasan untuk melakukan akses internet pada portal apapun. Selain itu, atasan juga kurang dalam memberikan pengawasan terhadap karyawannya sehingga besar kemungkinan karyawan akan melakukan perilaku *cyberloafing* saat bekerja. Sebagai data tambahan berikut hasil kinerja PT BPRS Formes Syariah Yogyakarta pada tahun 2020-2022 ditinjau dari nilai *Return of Asset* (ROA) dan nilai DPK:

Tabel 1.1 Hasil Kinerja BPRS FORMES

Tahun	ROA	DPK
2020	157,96	0
2021	3,78	22.618.916
2022	1,48	19.576.644

Sumber: Data diolah (2022)

Jika dilihat dari angka tersebut, dapat disimpulkan bahwa kinerja BPRS Formes menurun. Hasil kinerja yang menurun ini tentu dapat disebabkan oleh beberapa factor dan perilaku *cyberloafing* bisa menjadi salah satunya mengingat pernyataan karyawan yang telah disebutkan di atas.

Terdapat tiga kategori penyebab seseorang melakukan tindakan *cyberloafing*, yaitu faktor individu, faktor organisasional, dan faktor situasional. Faktor individu meliputi sikap dan persepsi terhadap *cyberloafing*, penggunaan internet secara umum, kebiasaan, sifat internal, niat, serta demografis. Faktor organisasional meliputi, dukungan manajerial untuk penggunaan internet, *cyberloafing* yang dilakukan oleh rekan kerja dan *cyberloafing* seseorang, norma sosial, ketidakadilan, pembatasan atau peraturan penggunaan internet, konsekuensi positif dan negatif yang diharapkan, dan sikap kerja, kepuasan kerja, komitmen kerja, serta karakteristik pekerjaan. Kemudian faktor situasional yang meliputi, peluang dan akses, keterjangkauan, anonimitas, kenyamanan, pelarian, penghambatan, penerimaan sosial, serta jam kerja yang lebih lama (Polat & Azler, 2012). Adapun faktor lain yang dapat memengaruhi perilaku *cyberloafing* yaitu *self regulation*, etos kerja, dan stress kerja.

Dalam penelitian Prasad, Lim, dan Chen (2010) disebutkan bahwa perilaku *cyberloafing* muncul sebagai akibat dari regulasi mandiri yang terhambat. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki *self regulation* rendah cenderung bertindak kontraproduktif (dalam hal ini perilaku *cyberloafing*), namun sebaliknya seseorang yang mengatur dirinya dengan baik dan efektif atau memiliki *self regulation* tinggi akan lebih sedikit mempunyai risiko melakukan perilaku *cyberloafing*. Selain itu, disebutkan juga bahwa *self regulation* menjadi determinan utama dalam perilaku *cyberloafing*. Temuan dari penelitian ini menekankan bahwa individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* atau orientasi pencapaian yang tinggi tidak berarti intensitas *cyberloafing* yang dilakukan akan berkurang. Sebaliknya, hubungan ini bergantung pada kemampuan pengaturan diri individu. Individu dengan *self-efficacy* dan orientasi pencapaian yang tinggi tetapi regulasi diri yang buruk cenderung paling banyak melakukan *cyberloafing*. Untuk individu yang sangat sukses dan berorientasi pada prestasi, pengaturan diri (*self regulation*) adalah kunci dalam menentukan keterlibatan mereka dalam aktivitas yang tidak ada hubungannya dengan pekerjaan selama bekerja.

Pada umumnya, terdapat dua tujuan yang dimiliki manusia, yaitu tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang. Dari dua tujuan tersebut, tujuan jangka panjang akan menjadi fokus utama sehingga tujuan jangka pendek seringkali terabaikan. Individu sering lupa jika tujuan jangka panjang amat sangat bergantung dengan pencapaian tujuan jangka pendeknya, namun individu sering teralihkan dan melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan dibandingkan

mencapai tujuan jangka pendeknya. Hal tersebut mengakibatkan kegagalan dalam pencapaian tujuan jangka panjang terjadi. Hal yang dapat mengalihkan di sini yaitu perilaku *cyberloafing*. Dengan adanya perkembangan zaman terkhusus teknologi, ada banyak sekali godaan yang dapat mengalihkan individu sehingga menghambat pencapaian tujuannya. Di sinilah peran penting dari *self regulation*, dimana individu atau karyawan dengan *self regulation* yang tinggi akan memfokuskan diri untuk mencapai tujuan dalam pekerjaannya (Prasad, Lim, dan Chen, 2010).

Hubungan yang negatif antara *self regulation* dengan *cyberloafing* ini juga dibuktikan dengan penelitian-penelitian setelahnya. Putra dan Margaretha (2013) menyebutkan bahwa regulasi diri yang tinggi pada seseorang akan cenderung mengurangi perilaku *cyberloafing* yang diakibatkan. Selain itu, Sari dan Ratnaningsih (2018) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa tingginya *self regulation* pada diri seseorang akan berpengaruh pada intensitas perilaku *cyberloafing*, yaitu semakin rendah. Namun, terdapat pula penelitian yang mendapatkan hasil bahwa *self regulation* tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku *cyberloafing*, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Gökçearslan (2016) dan juga penelitian yang dilakukan oleh Sihombing (2020).

Selain *self regulation* yang dimiliki oleh karyawan, etos kerja juga dapat memengaruhi perilaku seseorang dalam melakukan kegiatan *cyberloafing*. Hal ini didukung oleh pernyataan Abdullah (2016) yang menyatakan bahwa etos kerja merupakan suatu hal yang penting dalam pengendalian perilaku menyimpang di tempat kerja. Menurut Ginting (2016) etos kerja adalah semangat kerja

berlandaskan etika yang diyakini dan diimplementasikan dalam wujud tekad dan perilaku konkrit, dimana semangat ini menjadi ciri khas individu atau kelompok orang dalam bekerja. Pernyataan Ginting tersebut mendukung pernyataan Miller (2002) yang mengatakan bahwa etos kerja merupakan sekumpulan sikap (*attitude*) dan keyakinan terhadap perilaku dalam bekerja. Blau, Yang, dan Ward-cook (2006) menyebutkan bahwa *cyberloafing* yang dilakukan seseorang muncul dengan meniru perilaku orang lain dalam lingkup organisasi. Demikian pula Henle (2008) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa norma pada partner kerja dan supervisor yang mendukung tindakan *cyberloafing* akan semakin mendorong individu untuk melakukan tindakan tersebut.

Jika dilihat secara aspeknya, penggunaan waktu luang dalam bekerja dapat menggambarkan baik buruknya etos kerja seseorang. Lebbon dan Hurley (2013) menemukan penggunaan internet untuk keperluan pribadi pada saat jam kerja oleh karyawan dikarenakan kurang senang terhadap pekerjaannya. Hal ini juga disebutkan oleh Oswalt, Elliot, Howard, dan Austin (2003) dimana bentuk pengalihan atau distraksi yang kuat dalam pekerjaan karyawan salah satunya adalah internet. Oleh karena itu peran etos kerja dalam aspek keyakinan, persepsi, dan moralitas sangat memengaruhi seseorang untuk melakukan tindakan *cyberloafing* saat jam kerja. Seseorang dengan etos kerja yang tinggi cenderung memiliki persepsi dan keyakinan bahwa tindakan tersebut salah dan kurang etis sehingga lebih baik melakukan kewajibannya dalam bekerja.

Ridho dan Susanti (2019) memaparkan bahwa karyawan sebagai sumber daya merupakan perencana, pelaksana, dan pengendali yang senantiasa berperan

aktif dalam proses realisasi tujuan organisasi atau industri. Akan tetapi karyawan juga memiliki pikiran, perasaan, dan keinginan yang memengaruhi sikap-sikapnya terhadap pekerjaannya. Sikap ini akan menjadi penentu prestasi kerja, dedikasi, dan kecintaan atau loyalitas dalam pekerjaan yang dibebankan kepada seseorang. Sikap-sikap yang dimiliki karyawan ini dikenal sebagai kepuasan kerja, stress, dan frustrasi yang diakibatkan oleh pekerjaan, peralatan, lingkungan, kebutuhan dan sebagainya. Tingkat stress yang tinggi dan kemudian ditambah dengan motivasi yang rendah akan menimbulkan ketidakpuasan pada individu.

Menurut Moffan dan Handoyo (2020), *cyberloafing* sendiri dapat dikategorikan sebagai disfungsional dalam bekerja dengan stress kerja yang menjadi pemicunya. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Blanchard & Henle (2008) yang menyatakan bahwa stress kerja dapat dikatakan sebagai emosi negatif yang dirasakan oleh individu yang menimbulkan individu tersebut melampiaskan kedalam kegiatan lain seperti *cyberloafing*. Akan tetapi, stress tidak selalu bersifat negatif. Ketika stress yang terjadi justru dapat menyebabkan timbulnya semangat untuk bangkit, berupaya lebih keras, memacu kreativitas dan memunculkan berbagai ide, stres yang demikian merupakan stres yang positif-stres konstruktif (*constructive stress*) sedangkan stres yang sebaliknya yaitu stress yang justru dapat menyebabkan disfungsional dalam bekerja disebut stres yang destruktif atau *destructive stress* (Wijayanto, 2012). Meskipun *cyberloafing* juga bisa menjadi konstruktif, namun hal tersebut tetap tidak dibenarkan. Selain karena melenceng dari tugas utama yaitu bekerja, perilaku tersebut juga dapat merusak dan mencegah karyawan untuk menjadi

lebih produktif (Moffan & Handoyo, 2020). Dari pemaparan di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti **“PENGARUH SELF REGULATION, ETOS KERJA DAN STRESS KERJA TERHADAP PERILAKU CYBERLOAFING PADA KARYAWAN PT BPRS FORMES SYARIAH SLEMAN YOGYAKARTA”**

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan dari latar belakang yang sudah dipaparkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana pengaruh *self regulation* terhadap perilaku *cyberloafing* pada karyawan PT BPRS Formes Syariah Sleman Yogyakarta?
2. Bagaimana pengaruh etos kerja terhadap perilaku *cyberloafing* pada karyawan PT BPRS Formes Syariah Sleman Yogyakarta?
3. Bagaimana pengaruh stress kerja terhadap perilaku *cyberloafing* pada karyawan PT BPRS Formes Syariah Sleman Yogyakarta?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun , maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh *self regulation* terhadap perilaku *cyberloafing* pada karyawan PT BPRS Formes Syariah Sleman Yogyakarta.
2. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh etos kerja terhadap perilaku *cyberloafing* pada karyawan PT BPRS Formes Syariah Sleman Yogyakarta.



3. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh stress kerja terhadap perilaku *cyberloafing* pada karyawan PT BPRS Formes Syariah Sleman Yogyakarta.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada peneliti serta pengembangan ilmu pengetahuan.

2. Manfaat Praktis

Dengan penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada institusi terkait dengan regulasi diri, stress kerja karyawan, serta perilaku *cyberloafing* sehingga dapat menentukan langkah strategis pencegahan atau penanganan.

3. Manfaat Akademis

Penelitian ini dapat menambah literatur penelitian terkait variabel yang diteliti, sehingga diharapkan dapat menjadi referensi mendatang terkait penelitian atau penggunaan variabel yang sama.

#### **E. Sistematika Penulisan**

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bab I berisi Pendahuluan. Bab ini berisi tentang dasar pemikiran dan uraian mengenai budaya organisasi dan reward yang ada di PT BPRS Bentuk Syariah Sleman yang menjadi alasan dilakukannya penelitian ini, serta permasalahan yang menjadi tujuan penyusunan prosedur penelitian tersebut. yang menjelaskan perumusan. Semakin besar fokus penelitian ini, tujuan dan manfaat

penelitian menyebabkan pentingnya penelitian ini dilakukan, dan sistematisasi teks yang membuatnya lebih rapi, runtut dan terstruktur.

Bab II berisi Kajian Pustaka. Bab ini berisi tentang dasar pemikiran yang menjelaskan teori yang mendukung hipotesis, penelitian-penelitian terdahulu, termasuk penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini, kerangka teori, dan jawaban sementara atas pertanyaan penelitian.

Bab III berisi Metode Penelitian. Bab ini menjelaskan variabel penelitian dan metode yang digunakan dalam penelitian ini, yang terdiri dari jenis dan sifat penelitian, sampel dan populasi penelitian, metode pengumpulan data, dan metode analisis yang digunakan. dalam penelitian ini.

Bab IV berisi Hasil dan Pembahasan. Bab ini berisi tentang deskripsi objek penelitian yang menjelaskan secara singkat objek yang digunakan dalam penelitian, analisis data, dan interpretasi data penelitian yang telah diolah sebelumnya.

Bab V Kesimpulan. Bab terakhir ini berisi kesimpulan yang ditarik dari hasil survei dan termasuk saran untuk masukan kepada pemangku kepentingan tertentu.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari uji instrumen data dan uji asumsi klasik yang telah dilakukan, dan juga pemaparan mengenai hasil uji maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Variabel *self regulation* (X1) tidak berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing* (Y) yang dilakukan oleh karyawan PT BPRS Formes Syariah Sleman. Oleh karena itu, hipotesis pertama penelitian “**ditolak**”.
2. Variabel etos kerja (X2) berpengaruh negatif terhadap perilaku *cyberloafing* (Y) yang dilakukan oleh karyawan PT BPRS Formes Syariah Sleman. Oleh karena itu, hipotesis ke-dua penelitian “**diterima**”.
3. Variabel stress kerja (X3) berpengaruh positif terhadap perilaku *cyberloafing* (Y) yang dilakukan oleh karyawan PT BPRS Formes Syariah Sleman. Oleh karena itu, hipotesis ke-tiga penelitian “**diterima**”

#### **B. Saran**

Beberapa saran dari peneliti setelah melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini tentunya memiliki keterbatasan. Keterbatasan tersebut berupa populasi yang sempit yang hanya ada di lingkungan PT BPRS Formes Syariah Sleman Yogyakarta yang pada saat peneliti melakukan penelitian hanya memiliki 32 karyawan membuat peneliti harus menggunakan teknik sampling jenuh yang melibatkan keseluruhan populasi untuk menjadi sampel penelitian. Kemudian keterbatasan untuk teori yang dapat mengukur prestasi kerja karyawan.

2. Model kerangka berpikir yang sederhana, dengan hanya dua variabel yang dilibatkan yaitu variabel independen dan variabel dependen membuat penelitian ini sangat sederhana. Peneliti berharap kedepannya apabila ada peneliti lain yang ingin meneliti terkait *cyberloafing* dapat menambahkan variabel mediasi atau variabel moderasi yang tentunya akan membuat penelitian tersebut menjadi lebih baik dikarenakan adanya faktor yang dapat memediasi variabel independen dalam memengaruhi variabel dependen, atau adanya faktor yang dapat memoderasi variabel independen dalam memengaruhi variabel dependen.
3. Populasi yang diperluas akan sangat membantu penelitian selanjutnya. Dengan tidak hanya mengambil satu organisasi bisnis seperti satu BPRS saja. Penelitian selanjutnya dapat mengambil populasi yang lebih luas, seperti BPRS di Daerah Istimewa Yogyakarta akan dapat menggambarkan lebih jauh faktor yang memengaruhi prestasi kerja karyawan terutama untuk lingkup Bank Perkreditan Rakyat Syariah.
4. PT BPRS Formes Syariah Sleman Yogyakarta dapat meningkatkan prestasi kerja karyawannya dengan memperhatikan perilaku *cyberloafing* yang dilakukan karyawan. Kemudian, PT BPRS Formes Syariah Sleman Yogyakarta juga dapat mempelajari kepribadian karyawan-karyawannya agar dapat menempatkan mereka di posisi yang benar dan sesuai. Kemudian pengawasan pimpinan PT BPRS Formes Syariah Sleman Yogyakarta juga dapat ditingkatkan untuk meminimalisir kesalahan kerja yang mungkin terjadi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Antariksa, Y. 2012. *Tiga Alasan Penting Kenapa Akses Internet Harus Ditutup Selama Jam Kantor*.
- Anugrah, Aditya P. & Margaretha, Meily. 2013. Regulasi Diri Mempengaruhi Perilaku *Cyberloafing* Yang Dimoderasi Oleh Berbagai Karakteristik Individual Mahasiswa. *Universitas Kristen Maranatha*.
- Apranadyanti, N. 2010. Hubungan antara regulasi diri dengan motivasi berprestasi pada siswa kelas X SMK Ibu Kartini Semarang. *Universitas Diponegoro*.
- Ardilasari, Noratika. Firmanto, Ari. 2017. Hubungan Self Control dan Perilaku *Cyberloafing* pada Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*.
- Askew, K. 2012. *The relationship between cyberloafing and task performance and an examination of the theory of planned behavior as a model of cyberloafing*. Dissertation of University of South Florida.
- Azzahra, S. (2018). *Pengaruh Kepribadian Hexaco, Self regulation, dan Variabel Demografis Terhadap Academic Cyberloafing Pada Mahasiswa*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Blanchard, Anita L. Henle, Christine A .2008. *Correlates of different forms of cyberloafing: The role of norms and external locus of control*. *Computers in human Behavior*.
- Brown, J. M., Miller, W. R., (1991). *Self regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviours*. In N. Heather, W. R. Miller & J. Greeley (Eds.), *Self-control and the addictive behaviours* (pp. 3-79). Sydney: Maxwell Macmillan Publishing Australia.
- Creswell, John W. 2014. *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- De Bruin 2006. The Dimensionality Of The General Work Stress Scale : A Hierarchical Exploratory Faktor Analysis. *Journal of Industrial Psychology*.
- Doorn, O. (2011). *Cyberloafing: A Multi-Dimensional Construct Placed in A Theoretical Framework*. MS Thesis, Eindhoven University of Technology, Netherlands.
- Friedman, Howard & Schustock. (2008). *Kepribadian (Teori Klasik dan Riset Modern) Jilid 1 Edisi 3*. Jakarta: Erlangga
- Ghozali, I. (2011). *No Title: Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23 (edisi 8)*. Cetakan Ke VIII. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Gökçearsan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T., & Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, *self regulation*, general self-efficacy and *cyberloafing* in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639-649.
- Gunawan, A., Lasimon, M., & Sabrina, O. S. The Implication Of Smartphone Usage, General Self-Efficacy, *Self regulation*, And *Cyberloafing* To Smartphone Addiction.
- Handoko, T. Hani. 2012. *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: BPFE.
- Hasibuan, Malayu S.P. 2009. *Manajemen Sumber Daya Manusia (Edisi revisi cetakan ke tiga belas)*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Hasibuan, Malayu. S.P . 2017. *Manajemen Sumber Daya Manusia, Edisi Revisi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hurriyati, Dwi & Oktaviana Rina. 2017. Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku *Cyberloafing* Pada Pegawai Negeri Dinas Pekerjaan Umum Kota Palembang. *Jurnal Psikologi*.
- Kurniawan Harri & Natasia Krisnova. 2018. Hubungan *Self regulation* dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Pasca Sarjana. *Jurnal PSYCHE. fakultas psikologi*.
- Lim, Vivien K.G. (2002). The IT way of Loafing on the Job: *Cyberloafing*, Neutralizing and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior*
- Machali, I. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, dan Analisis Dalam Penelitian Kuantitatif. *MPI Fakultas Ilmu Tarbiah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga*.
- Mecardo, Brittany. K. Giordano, Casey. Dilchert, Stephan. 2017. A Meta-Analytic Investigation of *Cyberloafing*. *Career Development International*.
- Moffan & Handoyo 2020. *Pengaruh Stress Kerja terhadap Cyberloafing dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Moderator pada Karyawan di Surabaya*.
- Novliadi, F. 2009. Hubungan Antara Organization-Based Self Esteem dengan Etos Kerja. *USU Repository*.
- Oktapiansyah, Heru. 2018. *Hubungan Antara Stress Kerja dengan Perilaku Cyberloafing pada Karyawan Bank*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Ozler, D.E. Polat, G. 2012. *Cyberloafing* Phenomenon in Organization: Determinants and Impacts. *Journal of eBusiness and eGovernment Studies*.
- Pichardo, C., Justicia, F., Fuente, J., Manuel, M. V. J., & G., B. A. (2014). Faktor structure of the *self regulation* questionnaire (SRQ) at Spanish Universities. *Spanish Journal of Psychology*.

- Prasad, S., Lim, V. K., & Chen, D. J. (2010). *Self regulation, Individual Characteristics and Cyberloafing*. PACIS Proceedings.
- Pratama, M. Y. A., & Satwika, Y. W. (2020). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.
- Raudatussalamah, V. S. (2015). Self-Efficacy Dan *Self regulation* Sebagai Unsur Penting Dalam Pendidikan Karakter (Aplikasi Pembelajaran Mata Kuliah Akhlak Tasawuf). *Kutubkhanah*, 17(2), 214-229.
- Ridho, Muhammad & Susanti, Febri. 2019. Pengaruh Stres Kerja Dan Motivasi Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Pada Karyawan Bank Mandiri Syariah Cabang Padang. *Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi "KBP"*.
- Santoso, S. 2010. *Mastering SPSS 18*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sari, Suci Laria & Ratnaningsih, Ika Zenita. 2018. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Intensi *Cyberloafing* Pada Pegawai Dinas X Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Empati*.
- Sastrawinata, Hendra. 2011. Pengaruh Kesadaran Diri, Pengaturan Diri, Motivasi, Empati, Dan Keterampilan Sosial Terhadap Kinerja Auditor Pada Kap Di Kota Palembang. *Politeknik Negeri Sriwijaya Palembang*.
- Sekaran, U. (2006). *Metode Penelitian Bisnis*. Salemba Empat.
- Sen, dkk. 2016. The Effects of Work Stress on *Cyberloafing* Behavior in Higher Education Institutions. *Eurasian Sosial Sciences Journal*.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyanto. 2009. *Metodologi Riset Bisnis*. Jakarta: Indeks.
- Suwatno. 2011. *Manajemen SDM dalam Organisasi Publik dan Bisnis*. Bandung : Alfabeta
- Sysditya Ekawati dan Olievia Prabandini Mulyana. 2016. Regulas Diri dengan Burnout pada Guru. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 6 (2), 113-118.
- Widiya Adhana & Jhon Herwanto. 2021. Hubungan Antara Kontrol Diri dan Stres Kerja Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) Di Kantor Pelayanan Bea Dan Cukai Kota Pekanbaru. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi. Vol 2*.
- Wijayanto, Dian 2012. *Pengantar Manajemen*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama

*Yusuf, A. M. (2014). Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian. Gabungan. Jakarta : Prenadamedia Group*

*Zimmerman, B.J. 1990. Self regulation Learning Ang Academic Achievement: An Overview. Educational psychologist.*

