



Pengaruh Kontrol Diri dan Kepribadian Conscientiousness terhadap Perilaku Cyberloafing pada Karyawan Generasi Z di Yayasan Perguruan X

<u>INFO PENULIS</u>	<u>INFO ARTIKEL</u>
Jenny Universitas Prima Indonesia jennytanann07@gmail.com Rianda Elvianawanty* Universitas Prima Indonesia rianda@unprimdn.ac.id Veronita Oktavianti Br. Panjaitan Universitas Prima Indonesia veronitaoktavianti@gmail.com Chalice Ongso Universitas Prima Indonesia chaliceongsoo@gmail.com Sri Hartini Universitas Prima Indonesia srihartini_psikologi@unprimdn.ac.id	ISSN: 2808-1307 Vol. 5, No. 1, April 2025 https://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh

© 2025 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Jenny, Elvianawanty, Panjaitan, V. O. B., Ongso, C., & Hartini, S. (2025). Pengaruh Kontrol Diri dan Kepribadian Conscientiousness terhadap Perilaku Cyberloafing pada Karyawan Generasi Z di Yayasan Perguruan X. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5 (1), 370-378.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Kontrol Diri dan Conscientiousness pada Cyberloafing. Sampel penelitian ini adalah 120 karyawan di Yayasan Perguruan X. Hipotesa mayor yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh Kontrol diri dan Conscientiousness terhadap Cybeloafing pada Karyawan Gen Z Di Yayasan Perguruan X. Hipotesa minor pertama adalah ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan Cyberloafing, hipotesa minor kedua adalah ada hubungan negatif antara Conscientiousness dengan Cyberloafing. Uji asumsi dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas, Uji Multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Analisa data yang digunakan adalah Menggunakan analisis regresi berganda. Hasil analisa data menunjukkan nilai analisis regresi dengan $F = 40.058$ dan $P = 0,000 = (p < 0.05)$, artinya hipotesa mayor diterima yaitu ada pengaruh Kontrol Diri dan Conscientiousness terhadap Cyberloafing. Hasil analisa data untuk masing-masing uji hipotesa minor menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara Kontrol Diri dengan Cyberloafing ($\beta = -0,312$ $p = 0.000$) yang berarti hipotesa minor pertama diterima dan ada hubungan negatif antara Conscientiousness dengan Cyberloafing ($\beta = -0,464$ $p = 0,000$) yang berarti hipotesa minor kedua diterima. Hasil penelitian Menunjukkan bahwa ada sumbangan 39,6 persen diberikan oleh Kontrol Diri dan Kecerdasan Conscientiousness terhadap Cyberloafing dan sisa nya 60,4 persen di Pengaruhi oleh faktor lain yang tidak di teliti.

Kata kunci: Kontrol Diri, Conscientiousness, Cyberloafing

Abstract

This research aims to determine the influence of Self-Control and Conscientiousness on Cyberloafing. The sample of this research is 120 employees at the X Education Foundation. The major hypothesis proposed in this research is that there is an influence of self-control and Conscientiousness on Cyberloafing in Gen Z employees at the X. Education Foundation. The first minor hypothesis is that there is a negative relationship between self-control and Cyberloafing, hypothesis The second minor is that there is a negative relationship between Conscientiousness and Cyberloafing. Testing the assumptions in this research uses the normality test, multicollinearity test, and heteroscedasticity test. The data analysis used was multiple regression analysis. The results of data analysis show that the regression analysis value is $F = 40.058$ and $P = 0.000$ ($p < 0.05$), meaning that the major hypothesis is accepted, namely that there is an influence of Self-Control and Conscientiousness on Cyberloafing. The results of data analysis for each minor hypothesis test show that there is a negative relationship between Self-Control and Cyberloafing ($\beta = -0.312$ $p = 0.000$) which means the first minor hypothesis is accepted and there is a negative relationship between Conscientiousness and Cyberloafing ($\beta = -0.464$ $p = 0.000$) which means the second minor hypothesis is accepted. The research results show that there is a 39.6 percent contribution made by Self-Control and Conscientiousness intelligence towards Cyberloafing and the remaining 60.4 percent is influenced by other factors that were not examined.

Keywords: Self-Control, Conscientiousness, Cyberloafing

A. Pendahuluan

Harapan karyawan dari generasi Z dalam dunia kerja menjadi perhatian penting bagi perusahaan. Generasi Z merujuk pada individu yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010, yang merupakan penerus generasi Y atau milenial. Jika sebelumnya banyak perusahaan telah beradaptasi dengan karakteristik unik generasi Y, kini mereka juga perlu mempersiapkan diri untuk menghadapi generasi Z. Generasi ini telah memasuki usia produktif dan siap berkompetisi di dunia kerja. Menurut *instute form emernging issues* (dalam Singh & Dangmei, 2016), generasi Z memiliki beberapa karakteristik unik. Mereka cenderung berkomunikasi dengan cara yang informal melalui media sosial, bersifat individual, dan menjalani kehidupan dengan sangat cepat. Generasi ini dikenal sebagai generasi *Do-It-Yourself* (DIY). Secara umum, mereka lebih cenderung berwirausaha, dan dapat diandalkan, toleransi, namun kurang dalam termotivasi oleh uang dibandingkan generasi Y. Generasi Z juga memiliki pandangan yang lebih realistis dan positif tentang ekspektasi pekerjaan di masa depan. Namun, mereka kerap dianggap kurang perhatian, individualistis, mandiri, lebih menuntut, materialistis, serakah, dan merasa memiliki hak istimewa sebagai generasi saat ini. (*Generational whitepaper*, dalam Rachmawati 2019).

Terdapat kelebihan dan kekurangan generasi Z pada karyawan yang sedang bekerja, lebihannya menurut Mihelich (dalam Gaidhani, dkk., 2019) Generasi Z memiliki kepedulian tinggi terhadap isu-isu lingkungan dan menunjukkan tanggung jawab besar dalam menjaga serta memanfaatkan sumber daya alam dan terdapat kekurangannya yaitu generasi Z terbiasa dimanjakan dengan kecanggihan teknologi yang serba cepat, instan, dan memudahkan segalanya. Kondisi ini menjadikan generasi Z cenderung malas. Mereka ingin menyelesaikan segala sesuatu dengan cepat dan mudah, tetapi dengan usaha yang sedikit sehingga hasil yang diberikan tidak maksimal (Right, A., & Farida, B. (2022). *Millennial teachers for Gen Z*. Noktah.)

Kasus berikut dapat menggambarkan contoh pola kerja yang negatif dari karyawan generasi Z, seperti yang dilansir dari www.liputan6.com, seorang karyawan Gen Z yang bekerja mengalami tragedi, dimana karyawan tersebut keasikan memotret diri dan bermain tiktok di handphone selama kurang lebih 15 menit pada waktu jam kerja. Karyawan Gen Z tersebut dipergoki oleh atasannya lalu meminta ponselnya. Awalnya karyawan Gen Z tersebut mengabaikannya dan akhirnya dengan ragu karyawan Gen Z tersebut memberikan ponselnya pada atasannya yang kemudian atasannya langsung melempar ponsel tersebut ke karyawannya. Berdasarkan hasil survey observasi dan wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap beberapa karyawan generasi Z di Yayasan Perguruan X, didapatkan bahwa dalam melaksanakan pekerjaannya ada beberapa karyawan pada waktu jam kerja mencuri waktu untuk membuka internet untuk kepentingan personal, terutama yang paling sering adalah membuka media sosial seperti tiktok, instagram, whatsapp. Beberapa karyawan di yayasan perguruan tersebut pernah ketahuan oleh atasannya dan dimarahi oleh atasannya namun hal ini tidak

menyebabkan karyawan tersebut menghentikan perilaku negatif tersebut. Pada kasus dan hasil survey di atas terlihat bahwa masih terdapat karyawan yang suka mencuri waktu kerja untuk membuka internet, misalnya bermain instagram, whatsapp, email, menonton video, facebook, dan juga bermain video game sehingga menunjukkan tingginya *cyberloafing* pada karyawan yang akan menyebabkan turunnya hasil kinerja karyawan dan rendahnya produktivitas perusahaan.

Menurut Askew (dalam Santoso, H., & Thaybatan, M. A. R. (2019), *cyberloafing* adalah salah satu aktivitas untuk mengakses internet selama jam kerja menggunakan berbagai perangkat yang tersedia seperti komputer, ponsel, atau tablet untuk kepentingan pribadi. Sementara itu, Lim dan Chen (2009) menjelaskan bahwa *cyberloafing* merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh karyawan dalam dunia maya untuk tujuan non-pekerjaan, seperti *browsing* dan mengirim pesan atau email, saat jam kerja. Aktivitas ini berdampak pada menurunnya produktivitas pada karyawan. Blanchard dan Henle (dalam Damayanty, dkk., 2022) telah mengidentifikasi dua dimensi *cyberloafing* yang meliputi 1) minor merupakan perilaku dalam menggunakan internet untuk keperluan umum yang tidak bersangkutan dengan pekerjaan, sedangkan 2) serious merujuk pada perilaku penggunaan internet secara ilegal yang juga tidak berhubungan dengan suatu pekerjaan.

Kontrol diri adalah faktor internal individu yang dianggap berkontribusi pada munculnya suatu perilaku *cyberloafing* (Ozler & Polat, 2012). Tingkat dalam kontrol diri diyakini penting untuk mencegah suatu perilaku menyimpang di lingkungan kerja. Kemampuan untuk menahan suatu keinginan yang tidak sejalan dengan norma-norma ditempat kerja dapat membantu mengurangi dampak negatif, seperti penurunan produktivitas.

Adeonalia dkk., (dalam Sofyanty & Supriyadi, 2021) mengatakan bahwa kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur perilakunya sendiri, menekan dorongan atau perilaku impulsif, serta keyakinan bahwa tindakannya dapat memengaruhi perilaku pribadinya. Sementara itu, Hurlock (dalam Romadhon dkk., 2019) menjelaskan kontrol diri sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan emosi dan beserta dorongan yang berasal dalam dirinya. Dan Menurut Tangney dkk., (dalam Muzamnil, dkk., 2022) terdapat lima aspek kontrol diri, yaitu 1) disiplin diri (disiplin, fokus dan mampu menahan diri dari hal yang sangat mengganggu dalam konsentrasi), 2) tindakan non impulsif (mempunyai pertimbangan yang baik, bersifat hati-hati dalam mengambil keputusan), 3) pola hidup sehat (mampu menolak sesuatu yang berdampak buruk bagi diri sendiri), 4) etika kerja (mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik), 5) ketahanan (kemampuan individu dalam menghadapi sebuah tantangan).

Kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *cyberloafing*, hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Malau dan Muhammad (2022) terhadap 349 karyawan di PT X. Artinya kontrol diri membantu membatasi perilaku *cyberloafing* yang berlebihan dan akan berdampak negatif terhadap tugas – tugas pekerjaan mereka.

Cyberloafing juga dapat dipengaruhi oleh faktor lainnya yaitu *trait conscientiousness*. Jiang (dalam Marissa dkk., 2019) diketahui bahwa terdapat faktor kepribadian, seperti dimensi big five dan karakteristik demografis, berperan signifikan dalam perilaku (Problematic Internet Use). Secara khusus *conscientiousness*, kestabilan dalam emosi, *agreeableness*, dan kejujuran memiliki korelasi negatif dengan perilaku PIU. Varghese dan Barber (dalam Marissa dkk., 2019) yang dalam penelitiannya melalui survei online pada *Amazon Mechanical Turk* juga menemukan bahwa *cyberloafing* dipengaruhi oleh *personality trait*. Hasil yang telah mereka temukan adalah menunjukkan adanya hubungan negatif antara *conscientiousness* dengan *cyberloafing* yang menunjukkan semakin tinggi *conscientiousness* seseorang maka akan semakin rendah pula perilaku *cyberloafing* yang dilakukan.

Conscientiousness adalah karakteristik individu yang berkaitan dengan kecenderungan untuk menjadi terencana, mengikuti aturan, dan berkomitmen pada pekerjaan (Costa & McCrae, 1992). Seseorang yang memiliki tingkat *conscientiousness* yang tinggi cenderung bekerja secara kompetitif dan berkomitmen terhadap pekerjaannya (Hinds, dkk., dalam Sari & Muhtarom, 2020).

Menurut Costa, dkk., (1991) *conscientiousness* Terdapat enam aspek yang mencakup: 1) (kompetensi), keyakinan individu untuk menyelesaikan tugas, 2) (keteraturan), preferensi individu untuk terorganisir, 3) (kepatuhan), rasa kewajiban dan keinginan dalam mengikuti aturan, 4) (keinginan dalam meraih prestasi), dorongan individu untuk diakui sebagai sukses dan bekerja keras, 5) (disiplin diri), kecenderungan individu untuk bertahan dalam menyelesaikan tugas yang sulit, dan 6) (kehati-hatian), preferensi individu untuk

mempertimbangkan kemungkinan dengan hati-hati sebelum bertindak dan menghindari kesalahan.

Conscientiousness mempengaruhi *cyberloafing* dibuktikan dengan hasil penelitian dari Syahputra dan Tetteng (2023) dengan tujuan yaitu mengetahui hubungan antara *conscientiousness* dengan perilaku *cyberloafing* pada karyawan di PT X makassar. Karyawan-karyawan yang sangat memiliki kepribadian yang teratur, terkontrol, terorganisi satu sama lain, ambisius, dan berfokus pada suatu Pencapaian, disiplin, maka karyawan tersebut tidak menggunakan fasilitas internet milik perusahaan maupun pribadi sendiri pada jam kerja.

Peneliti mengembangkan hipotesis penelitian berikut berdasarkan pengamatan korelasi antara ketiga variabel. Pada hipotesis mayor adanya pengaruh kontrol diri dan *conscientiousness* terhadap *cyberloafing*. Dan 2). Hipotesa minor: a) adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan *cyberloafing*, yang artinya semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah pula perilaku *cyberloafing*, dan sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi perilaku *cyberloafing*. Dan b) adanya hubungan negatif antara *conscientiousness* dengan *cyberloafing* yang artinya semakin tinggi kepribadian *conscientiousness* maka akan semakin rendah pula perilaku pada *cyberloafing* dan sebaliknya, semakin rendah kepribadian *conscientiousness* akan semakin tinggi perilaku *cyberloafing* pada karyawan.

Tujuan Kajian ini dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh kontrol diri dan *conscientiousness* terhadap *cyberloafing* pada karyawan Generasi Z di Yayasan Perguruan X. Kajian ini memiliki beberapa manfaat, baik yang bersifat teoritis maupun yang bersifat praktis. Kajian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi di salah satu bidang dalam psikologi, khususnya Psikologi Pendidikan dan Psikologi Industri dan Organisasi, yang merupakan manfaat teoritis. Selain itu, manfaat praktisnya adalah karyawan dan yayasan perguruan dapat memberikan suatu masukan dan informasi sebagai bahan untuk evaluasi diri bagi karyawan di yayasan perguruan dalam mengatasi tingginya *Cyberloafing* yang mungkin saja terjadi akibat rendahnya kontrol diri dan kepribadian *conscientiousness*.

B. Metodologi

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah *cyberloafing* (Y), dan variabel independen yang dipakai dalam penelitian ini adalah kontrol diri (X1) dan kepribadian *conscientiousness* (X2).

Penelitian ini dilakukan di yayasan perguruan X. Populasi yang diteliti sebanyak 120 orang karyawan generasi Z. Teknik pengambilan sampel yang dipakai adalah teknik *sampling* jenuh yang dimana seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode pengumpulan data yaitu Skala Likert. Menurut Siregar, (2016) skala Likert adalah skala yang dipakai untuk mengukur suatu pendapat, dan persepsi seseorang tentang suatu objek tertentu. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kontrol diri, kepribadian *conscientiousness* dan skala *cyberloafing*. Dengan menggunakan skala Likert, maka suatu variabel yang akan diukur dan dijabarkan menjadi variabel yang disajikan dalam bentuk pernyataan bersifat *favourable* dan *unfavourable*. indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun aitem aitem instrumen yang terdiri dari lima pilihan jawaban yaitu: SS (SangatSetuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju) dan STS (Sangat Tidak Setuju).

Skala pengukuran *cyberloafing* disusun berdasarkan pendapat Blanchard dan Henle (dalam Damayanty, dkk., 2022) yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian. Skala ini meliputi dimensi *minor* dan *serious*. berikut tabel *blueprint* skala *cyberloafing*.

Tabel 1. *Blueprint* Skala *Cyberloafing*

No	Dimensi <i>Cyberloafing</i>	Butir-butir Pernyataan		Jumlah Aitem
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Minor</i>	1,5,8,14,17,22,24,26,28 ,30,32,35	4,7,9,12,15,19,21,2 3,29	21
2	<i>Serious</i>	2,10,13,16,20,25,31,34	3,6,11,18,27,33	14
Total Aitem		20	15	35

Skala pengukuran kontrol diri dikembangkan oleh Tangney dkk., (dalam Muzamnil, dkk., 2022) yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian. Skala ini terdapat beberapa dimensi yaitu disiplin diri, tindakan atau aksi-aksi yang tidak impulsif, pola hidup sehat, etika kerja dan ketahanan. Berikut tabel *blueprint* kontrol diri:

Tabel 2. *Blueprint* Skala Kontrol Diri

No	Dimensi Kontrol Diri	Butir-butir Pernyataan		Jumlah Aitem
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	Disiplin diri	1, 17,19,21,28	6, 2,20,22,30	10
2	Tindakan non impulsif	29,33	7,18,23	5
3	Pola hidup sehat	3,15,24	8,16	5
4	Etika kerja	4,13	9,14,25	5
5	Ketahanan	5,11,26,31,35	10,12,27,32,34	10
Total Aitem		17	18	35

Skala pengukuran kepribadian *conscientiousness* disusun berdasarkan enam aspek menurut teori dari Costa, dkk., (1991) yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan penelitian. Skala ini meliputi dimensi *competence*, *order*, *dutifulness*, *achievement striving*, *self disciplin*, *deliberation*. Berikut tabel *blueprint* kepribadian *conscientiousness*:

Tabel 3. *Blueprint* Skala Kepribadian *Conscientiousness*

No	Dimensi Kepribadian <i>Conscientiousness</i>	Butir-butir Pernyataan		Jumlah Aitem
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Competance</i>	1,13,25,31	7,19,37	7
2	<i>Orderliness</i>	2,14,26,32	8,20,38	7
3	<i>Dutifulness</i>	3,15,27,33,40	9,21,39	8
4	<i>Achievement striving</i>	4,16,28	10,22,34	6
5	<i>Self discipline</i>	5,17,29	11,23,35	6
6	<i>Deliberation</i>	6,18,30	12,24,36	6
Total Aitem		22	18	40

Skala penelitian akan terlebih dahulu diuji untuk melihat validitas dan reliabilitas skala. Menurut Ghozali (2009), uji validitas dilakukan untuk mengukur sah, atau tidak validnya suatu Aitem. Terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik yaitu uji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas sebelum melakukan analisis regresi linier berganda. Terdapat Tujuan dari regresi linier berganda adalah untuk menentukan pengaruh antara dua atau lebih variabel independen dan satu variabel dependen dan menyatakannya dalam bentuk persamaan regresi. Analisis tersebut di lakukan menggunakan bantuan dalam teknik analisi *IBMSPSS 22 for windows*.

C. Hasil dan Pembahasan

Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas

Sejumlah 35 aitem adalah jumlah aitem yang diuji, uji coba validitas ini di lakukan dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 22*. Sesuai pandangan dari Azwar (2015) menjelaskan bahwa koefisien validitas ($r \geq 0,30$ biasanya dianggap memuaskan, maka hasil dari uji coba validitas membuktikan terdapat 22 dari 35 aitem sahih, yaitu aitem nomor 2, 3, 5, 6, 8, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 22, 24,26, 27, 31, 32, 33, 34, 35. Pengujian menggunakan Metode *Corrected Item Total Correlation* dipakai untuk uji validitas, aitem sahihyang berasal dari tabel dimana nilai r minimum 0,30 dengan nilai r bergerak dari 0,307 sampai 0,441. Berdasarkan nilai berikut, didapatkan kesimpulan aitem nomor 1, 4, 7, 9, 12, 15, 19, 21, 23, 25, 28, 29, 30 tidak valid. Selanjutnya, untuk uji reliabilitas digunakan teknik alpha cronbach didapatkan koefisien

reliabilitas sebesar 0,837. Berikut tabel perincian butir – butir pernyataan *Cyberloafing* yang sah dan gugur.

Sementara itu, Sebanyak 35 aitem jumlah aitem yang diuji, uji coba validitas ini di lakukan dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 22*. Sesuai pandangan dari Azwar (2015) menjelaskan bahwa koefisien validitas ($r \geq 0,30$ biasanya dianggap memuaskan, maka hasil dari uji coba validitas membuktikan terdapat 22 dari 35 aitem sah, yaitu aitem nomor 1, 3, 4, 5, 6, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 20, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32. Digunakan metode *Corrected Item Total Correlation* dipakai untuk uji validitas, aitem sah yang berasal dari tabel dimana nilai r minimum 0,30 dengan nilai r bergerak dari 0,300 sampai 0,548. Berdasarkan nilai berikut, didapatkan kesimpulan aitem nomor 2, 7, 8, 9, 12, 16, 17, 19, 21, 25, 33, 34, 35 tidak valid. Selanjutnya, untuk uji reliabilitas digunakan teknik alpha cronbach didapatkan koefisien reliabilitas sebesar 0,746. Berikut tabel perincian butir – butir pernyataan kontrol diri yang sah dan gugur.

Dari Sejumlah 40 aitem adalah jumlah aitem yang diuji, uji coba validitas ini di lakukan dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 22*. Sesuai pandangan dari Azwar (2015) menjelaskan bahwa koefisien validitas ($r \geq 0,30$ biasanya dianggap memuaskan, maka hasil dari uji coba validitas membuktikan terdapat 24 dari 40 aitem sah, yaitu aitem nomor 1, 3, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 20, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 35, 36, 37, 38, 39. Metode *Corrected Item Total Correlation* dipakai untuk uji validitas, aitem sah yang berasal dari tabel dimana nilai r minimum 0,30 dengan nilai r bergerak dari 0,332 sampai 0,549. Berdasarkan nilai berikut, didapatkan kesimpulan aitem nomor 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 16, 17, 19, 21, 25, 33, 34, 40 tidak valid. Selanjutnya, untuk uji reliabilitas digunakan teknik alpha cronbach didapatkan koefisien reliabilitas sebesar 0,868. Berikut tabel perincian butir-butir pernyataan *Conscientiousness* yang sah dan gugur.

Uji Asumsi Penelitian

Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig	P	Keterangan
Kontrol Diri	0.200	P>0.05	Sebaran Normal
<i>Conscientiousness</i>			
<i>Cyberloafing</i>			

Uji Normalitas dilakukan menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan sig. 0.200, yang menunjukkan bahwa 0.200 lebih besar dari 0.05, dan hasilnya menunjukkan bahwa variabel terdistribusi secara normal.

Uji Multikolinearitas

Tabel 5. Hasil Uji Multikolinearitas

Model	<i>Collinearity Statistics</i>	
	Tolerance	VIF
1		
(Constant)		
Kontrol Diri	.896	1.116
<i>Conscientiousness</i>	.896	1.116

Berdasarkan tabel di atas menunjukan seluruh variabel memperoleh nilai Tolerance sebesar $0.896 > 0.1$ dan VIF $1.116 < 10$. maka dapat disimpulkan bahwa seluruh variabel di atas tidak terjadi multikolenearitas antar variabel bebas.

Uji Heteroskedastisitas

Tabel 6. Hasil Uji Heterokedasitas

Model	Sig. (2-tailed)	Nilai Stastistik	Keterangan
Kontrol Diri	0.815	P>0.05	Tidak Terjadi Herokedasitas
<i>Conscientiousness</i>	0.862	P>0.05	Tidak Terjadi Heterokedasitas

Berdasarkan tabel yang ditunjukkan di atas bahwa tidak ada terjadi heteroskedastisitas karena nilai signifikan Kontrol Diri sebesar $0,815 > 0.05$ dan *Conscientiousness* sebesar $0,862 > 0.05$

Uji Hipotesis Hipotesis Mayor

Tabel 7. Hasil Analisis Regresi

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2441.671	2	1220.836	40.058	.000 ^b
	Residual	3565.795	117	30.477		
	Total	6007.467	119			

Pengaruh Kontrol diri dan *conscientiousness* terhadap *cyberloafing* adalah hipotesis utama penelitian ini. Hasil perhitungan analisis regresi menunjukkan bahwa hipotesa *mayor* diterima dengan $F=40.058$ dan $p= 0.000$ ($p < 0.05$). Dalam hal ini, nilai *Adjusted R square* = 0.396 menunjukkan bahwa Kontrol diri dan *Conscientiousness* memberikan kontribusi efektif sebesar 39.6% terhadap *Cyberloafing*, sedangkan faktor yang tidak diamati memberikan kontribusi besar 60.4%.

Hipotesis Minor

Tabel 8. Sumbangan Efektif

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.638 ^a	.406	.396	5.521

Tabel 9. Hasil Analisis Nilai β Korelasi

Variabel	B	Sign
Kontrol Diri	-0,312	0.000
<i>Conscientiousness</i>	-0,464	0,000

Adanya hubungan negatif antara Kontrol Diri dengan *Cyberloafing* yang artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah pula perilaku *cyberloafing* dengan nilai $p = 0.005$ ($p < 0.05$) dan $\beta = -0.312$ yang berarti hipotesis diterima. Dan Adanya hubungan negatif antara *Conscientiousness* dengan *Cyberloafing* yang artinya semakin tinggi *conscientiousness* maka semakin rendah pula perilaku *cyberloafing* dengan nilai $p = 0.005$ ($p < 0.05$) dan $\beta = -0.464$ yang berarti hipotesis diterima.

D. Pembahasan

Penelitian yang dilakukan pada 120 pekerja generasi Z di Yayasan Perguruan X menghasilkan hipotesa utama bahwa kontrol diri dan *conscientiousness* terhadap *cyberloafing* berpengaruh. Ini ditunjukkan oleh nilai F sebesar 40.058 dan $p=0.000$ ($p < 0.05$). Nilai *R Square* yang disesuaikan juga didapat sebesar 0.396. Nilai ini menunjukkan bahwa sumbangan 39.6% terhadap *cyberloafing* disebabkan oleh kontrol diri dan *conscientiousness*, sedangkan sumbangan 60.4% disebabkan oleh faktor yang tidak diamati.

Hasil hipotesa *minor* pertama menunjukkan hubungan negatif antara kontrol diri dan *cyberloafing*, seperti yang ditunjukkan oleh nilai $p=0.000$ ($p < 0.05$) dan nilai $\beta = -0.312$. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Malau dan Muhammad (2022) pada Karyawan Generasi Z di Yayasan Perguruan X yang menemukan bahwa ada hubungan negatif antara Kontrol Diri dan *Cyberloafing*, dengan tingkat kontrol diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan perilaku *cyberloafing* yang lebih rendah dan sebaliknya.

Berdasarkan hasil hipotesa *minor* kedua dapat disimpulkan bahwa *conscientiousness* mempunyai korelasi negatif dengan *cyberloafing*. Hal tersebut menunjukkan nilai $p= 0.000$ ($p < 0.05$) dan $\beta = -0.464$ yang menunjukkan bahwa *Conscientiousness* karyawan generasi Z di Yayasan Perguruan X sebanding dengan tingkat *cyberloafing* yang lebih rendah. Hasil tersebut menunjukkan bukti statistik yang cukup untuk mendukung hipotesis bahwa semakin tinggi *conscientiousness* maka semakin rendah *cyberloafing*. Penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Syahputra dan Tetteng (2023) pada karyawan PT X, yang menunjukkan bahwa

terdapat hubungan yang signifikan antara *conscientiousness* dengan *cyberloafing*. Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti memilih karyawan generasi Z sebagai subjek untuk membahas kontrol diri karena karyawan generasi Z memiliki beban kerja yang beragam dan mempengaruhi keseimbangan antara kehidupan pribadi. Karyawan generasi Z seringkali menghadapi tekanan dari beban kerja yang mencakup tugas-tugas bagi administrasi dan pengembangan kurikulum bagi guru. Maka hal ini menyebabkan karyawan generasi Z melakukan *cyberloafing* untuk mengatasi kelelahan dan kebosanan dari tekanan serta beban kerja yang tinggi. Kontrol diri berperan penting dalam mengelola *cyberloafing* yang mungkin terjadi sebagai upaya untuk mengatasi kelelahan atau kebosanan dalam dunia kerja.

Peneliti juga melihat bahwa seorang karyawan generasi Z yang memiliki kepribadian *conscientiousness* memiliki karakteristik individu yang cenderung menjadi terencana, mengikuti aturan yang berlaku, dan berkomitmen dalam suatu pekerjaan. Karyawan akan lebih fokus dalam melakukan tugasnya dan berhati-hati untuk menghindari melakukan perilaku *cyberloafing* pada saat jam kerja. Dengan demikian, *conscientiousness* merupakan salah satu faktor untuk mengendalikan perilaku *cyberloafing*. Di yayasan perguruan X karyawan generasi Z memiliki tingkat *conscientiousness* yang tinggi. Mereka akan terlibat dalam perilaku *cyberloafing* sebagai salah satu cara mengisi waktu luangnya jika pekerjaan yang dilakukannya telah selesai atau tugas-tugas yang mereka kerjakan kurang menantang.

E. Kesimpulan

Dari uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dan *conscientiousness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *cyberloafing* yang terjadi pada karyawan generasi Z di Yayasan Perguruan X. Karyawan generasi Z yang memiliki kontrol diri dan *conscientiousness* yang tinggi cenderung memiliki karakteristik individu yang terencana, disiplin, bersifat hati-hati dalam mengambil keputusan dan berkomitmen pada pekerjaan. Karyawan dengan kontrol diri yang kuat dan *conscientiousness* akan lebih sadar tentang pentingnya menjaga fokus dan produktivitas dan menghindari *cyberloafing*. Disarankan 1. Bagi Karyawan untuk dapat menentukan prioritas utama dalam pekerjaan dan profesional dalam menyeimbangkan waktu dalam menyelesaikan pekerjaan. Selain itu, karyawan diharapkan membuat kebijakan pribadi dengan tidak melakukan *cyberloafing* demi kepentingan pada pribadi saat jam kerja 2. Bagi Yayasan Perguruan diharapkan untuk menetapkan istirahat secukupnya agar yayasan perguruan dapat melakukan evaluasi rutin untuk memastikan bahwa beban kerja tidak berlebihan dan mendukung fokus dan kenyamanan karyawan 3. Bagi Peneliti Selanjutnya disarankan agar penelitian selanjutnya mempertimbangkan variabel lain selain kontrol diri dan *conscientiousness* sebagai prediktor variabel. Hal ini bertujuan agar penelitian mendatang dapat memperoleh wawasan yang lebih luas mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi *cyberloafing*.

F. Referensi

- Bock, G., & Ho, S. (2009). Cyberslacking, business ethics, and managerial economics. *Journal of Business Ethics*, 33(3), 225–230. <https://doi.org/10.1023/A:1012002902693>
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). Personality stability and its implications for clinical psychology. *Clinical Psychology Review*, 6(4), 407–423. <http://dx.doi.org/10.1521/pedi.1992.6.4.343>
- Damayanti, A., Hayati, K., & Mardiana, N. (2022). Pengaruh stres kerja dan perilaku cyberloafing terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Ekonomi Bisnis*, 9(2), 56–64. <https://doi.org/10.19184/ejeba.v9i2.34074>
- Dewi, L., & Nathania, S. (2018). Pengukuran aspek kepuasan konsumen Le Fluffy Dessert. *Jurnal Bisnis Terapan*, 2(1), 61–72. <https://doi.org/10.24123/jbt.v2i01.1087>
- Gaidhani, S., Arora, L., & Sharma, B. K. (2019). Memahami sikap Generasi Z menuju tempat kerja. *Jurnal Internasional Manajemen, Teknologi, dan Rekayasa*, 6(2). <https://www.researchgate.net/publication/331346456>
- Kulsum, U., Lau, A. E., & Bahaa'uddin. (2018). Pengaruh layanan pelengkap terhadap kepuasan pelanggan pada Toko Meubel Syakira di Tenggara. *Jurnal Riset Akuntansi dan Manajemen Bisnis*, 2(2). <https://doi.org/10.31293/rjabm.v2i2.3709>

- Lim, V. K., & Chen, D. J. (2009). Cyberloafing at the workplace: Gain or drain on work? *Behaviour and Information Technology*, 31(4), 343–353. <https://doi.org/10.1080/01449290903353054>
- Mansyur, A., & Ridwan, R. (2022). Karakteristik siswa Generasi Z dan kebutuhan akan pengembangan bidang bimbingan dan konseling. *Jurnal Ilmu Kependidikan*, 17(1), 120–130. <https://doi.org/10.29408/edc.v17i1.5922>
- Marissa, M., Putra, A. I. D., & Sarinah, S. (2019). Cyberloafing: Peranan conscientiousness terhadap pemalasan siber pada karyawan. *Psycho Idea*, 17(2). <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v17i2.4195>
- Malau, R. A., & Muhammad, A. (2022). Kontrol diri dan perilaku cyberloafing karyawan Generasi Z. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 11(2), 94–110. <https://doi.org/10.15294/SIP.V11I2.64801>
- Mando, I. A., & Zakiroh, S. D. (2021). Hubungan kontrol diri dengan perilaku konsumtif menggunakan online shopping pada karyawan PT. Valdo Sumber Daya Mandiri. *Jurnal Psikologi Humanistik*, 8(1). <https://univ45sby.ac.id/ejournal/index.php/humanistik/article/view/176>
- Muzamnil, I. F. S., Utami, A. B., & Rista, K. (2022). Impulsive buying pada perempuan dewasa awal: Bagaimana peranan self-control? *Journal of Psychological Research*, 2(3), 385–394. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/691>
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing phenomenon in organizations: Determinants and impacts. *International Journal of e-Business and Studies*, 4, 115. <https://www.researchgate.net/publication/285852898>
- Putra, Y. S. (2018). Perbedaan psychological capital pada karyawan Generasi Y dan Z serta pengaruhnya terhadap komitmen organisasi. *Jurnal Magisma*, 6(2). <https://doi.org/10.35829/magisma.v6i2.29>
- Rachmawati, D. (2019). Welcoming Gen Z in job world (Selamat datang Gen Z di dunia kerja). ICCN Summit, 21–24. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/ICCN/article/view/2721>
- Right, A., & Farida, B. (2022). Millennial teachers for Gen Z. *Noktah*.
- Romadhon, I., & Rohyati, E. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku melanggar peraturan pada santri Pondok Pesantren X di Kabupaten Sleman. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 27–33. <https://ejournal.up45.ac.id/index.php/psikologi/article/download/597/468>
- Sofyanty, D., & Supriyadi, T. (2021). Cyberloafing ditinjau dari kontrol diri dan kepuasan kerja. *Jurnal Karya Ilmiah*, 135–146. <https://doi.org/10.31599/jki.v21i2.514>
- Sakitri, G. (2018). Selamat datang Gen Z, sang penggerak inovasi. *Faculty Member Universitas Prasetya Mulya*.
- Syahputra, M. I., & Tetteng, B. (2023). Hubungan antara kepribadian conscientiousness dan perilaku cyberloafing pada karyawan. *Pinisi Journal of Art, Humanity, and Social Studies*, 3(4), 231–237. <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/view/51094>
- Santoso, H., & Thaybatan, M. A. R. (2019). Internet dan perilaku cyberloafing pada karyawan. *Jurnal Psikologi*, 4(1), 26–35. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v4i1.6347>
- Yeik, K. K., & Soh, P. C. (2018). Should cyberloafing be allowed in the workplace? *Human Resource Management International Digest*, 27(6). <https://doi.org/10.1108/HRMID-05-2018-0107>