



PENGARUH SELF-CONTROL STRES KERJA DAN KARAKTERISTIK PEKERJAAN TERHADAP CYBERLOAFING DI BANK BPR CIREBON

Hudaya Galuh Permana¹, Enggun Yoga Nugraha², Nida Silvia Lorenza³,
Rita Sri Silvia Pamuji⁴

^{1, 2, 3}Universitas Muhammadiyah Kuningan, Jl. Raya Cigugur, Kuningan, Jawa Barat, 45511, Indonesia

⁴Universitas Majalengka, Jl. Raya K H Abdul Halim No.103, Majalengka, Jawa Barat, 45418, Indonesia

Email: hudayagaluhpermana@umkuningan.ac.id

Article History

Received: 03-06-2025

Revision: 15-06-2025

Accepted: 19-06-2025

Published: 21-06-2025

Abstract. This research aims to examine the influence of self-control, work stress, and job characteristics on cyberloafing at BPR Cirebon Bank. This study was conducted using a descriptive method with a quantitative approach. The population of this study is all employees of BPR Cirebon Bank, totaling 98 people. The sampling technique employed is non-probability sampling or saturated sampling, resulting in a sample size of 98 individuals, which means all employees of BPR Cirebon Bank. Data collection was conducted using a questionnaire with a Likert scale. Data analysis used multiple linear regression analysis. The results of this study show that self-control, work stress and job characteristics have a simultaneous and significant effect on cyberloafing. Self-control has a negative and significant influence on cyberloafing. Job stress has a positive and significant influence on cyberloafing. Job characteristics have a positive and significant effect on cyberloafing.

Keywords: Self-Control, Job Stress, Job Characteristics, Cyberloafing

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pengendalian diri, stres kerja dan karakteristik pekerjaan terhadap cyberloafing di Bank BPR Cirebon. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh pegawai Bank BPR Cirebon yang berjumlah 98 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik non-probability sampling atau sampel jenuh sehingga diperoleh sampel sebanyak 98 orang yang berarti seluruh karyawan Bank BPR Cirebon. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket dengan skala Likert. Analisis data menggunakan analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengendalian diri, stres kerja dan karakteristik pekerjaan berpengaruh secara simultan dan signifikan terhadap cyberloafing. Kontrol diri mempunyai pengaruh negatif dan signifikan terhadap cyberloafing. Stres kerja mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap cyberloafing. Karakteristik pekerjaan berpengaruh positif dan signifikan terhadap cyberloafing.

Kata Kunci: *Self-Control, Stress Kerja, Karakteristik Pekerjaan, Cyberloafing*

How to Cite: Permana, H. G., Nugraha, E. Y., Lorenza, N. S., & Pamuji, R. S. S. (2025). Pengaruh *Self-Control* Stres Kerja dan Karakteristik Pekerjaan Terhadap *Cyberloafing* di Bank BPR Cirebon. *ECONOMETRICS: Journal of Sustainable Economics and Management*, 1 (2), 83-92. <http://doi.org/10.54373/econom.v1i2.132>

PENDAHULUAN

Internet mempermudah berbagai kegiatan di berbagai bidang antara lain bidang bisnis, pendidikan, kesehatan, perbankan bahkan sosial. Untuk mempermudah dan menunjang kinerja karyawan pada saat ini telah dikembangkan internet dan teknologi informasi yang gunanya mempermudah pekerjaan dan mengatasi persaingan antar perusahaan. Namun,

dalam kenyataannya internet dan teknologi informasi membawa dampak buruk bagi perusahaan. Kenyataannya banyak karyawan yang menggunakan internet untuk keperluan di luar kerja pada saat jam kerja. Hal ini terjadi karena karyawan memiliki kecondongan untuk menggunakan internet sebagai media hiburan.

Penggunaan internet untuk keperluan lain pada jam kerja, tentu saja dapat mengganggu hasil kerja karyawan dan menimbulkan penyimpangan di tempat kerja. Karyawan yang menyimpang menggunakan internet untuk mengakses media sosiamedia hiburan, situs belanja dalam jaringan, membuka aplikasi pesan pribadi maupun aplikasi permainan dalam jaringan pada saat jam kerja dijelaskan sebagai *cyberloafing*. Sejumlah studi di Indonesia menunjukkan karyawan di Indonesia menghabiskan waktu satu jam per hari untuk menggunakan internet diluar kepentingan pekerjaan (Ardilasari & Firmanto, 2017). Perilaku *cyberloafing* memungkinkan karyawan untuk tetap terlihat sibuk mengerjakan tugasnya walaupun sebenarnya melakukan aktivitas pribadi. *Cyberloafing* termasuk ke dalam kegiatan tidak disiplin karena terpecahnya konsentrasi karyawan dengan perilaku *cyberloafing* itu sendiri. Hasil survei APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) mencatat penetrasi internet di Indonesia pada tahun 2022 sebanyak 210.000.000 meningkat menjadi 215.626.156 jiwa meningkat 78,19 persen pada 2023 atau menembus 215.626.156 jiwa dari total populasi yang sebesar 275.773.901 jiwa.

Fenomena *cyberloafing* terjadi di Bank Kuningan *BPR Cirebon* Provinsi Jawa Barat. Bank *BPR Cirebon* merupakan perusahaan umum daerah Kota Cirebon yang bergerak di bidang perbankan. Kebiasaan kerja dalam waktu yang terbatas akan menimbulkan kelelahan, baik secara fisik ataupun mental dari karyawan tersebut. Juga ditambah oleh, perkembangan digital yang semakin pesat, membuat pelayanan terhadap masyarakat beralih dan beradaptasi kembali. Sehingga kegiatan mengakses internet menjadi hal yang lumrah. Hal tersebut mengakibatkan karyawan menunjukkan perilaku *cyberloafing*. Berbagai kesulitan dalam pekerjaan meningkatkan potensi karyawan Bank BPR Cirebon untuk menunjukkan perilaku *cyberloafing*.

Tabel 1. Hasil kuesioner karyawan Bank *BPR Cirebon*

Variabel	Indikator	Persentase (Ya)	Persentase (Tidak)
Cyberloafing	<i>Sharing</i>	96,3%	3,7%
	<i>Shopping</i>	60%	40%
	<i>Real time updating</i>	57,8%	42,2%
	<i>Accessing online content</i>	65,1%	34,9%
	<i>Gaming/gambling</i>	48%	52%
		65.44%	

Berdasarkan persentase rata-rata indikator *cyberloafing* sebesar 65,44%. Hal tersebut menunjukkan bahwa *cyberloafing* berdasarkan indikator *sharing, shopping, real time updating, accessing online content, gaming/gambling* (Dursun et al., 2018) di Bank BPR Cirebon tinggi karena melebihi 50%.

Menurut Ozler dan Polat dalam (Kusuma & Imanni, 2021) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *cyberloafing*, adapun faktor-faktor tersebut yaitu faktor individu, seperti persepsi individu dan sikap terhadap penggunaan internet, demografi, kepribadian, kontrol diri (*self control*), efikasi diri (*self efficacy*), dan *locus of control*. Faktor organisasi, merupakan faktor yang dapat menyebabkan karyawan condong menggunakan internet. Seperti adanya pembatasan penggunaan internet, karakteristik pekerjaan, dukungan manajemen, stres kerja, dan norma-norma yang berlaku di perusahaan. Dan faktor situasional, pemakaian internet di tempat kerja sukar diduga tingkat dan akibatnya. Tindakan *cyberloafing* terjadi pada saat individu mempunyai akses menggunakan internet di tempat kerja. Akses internet yang tersedia di kantor menunjukkan dorongan pemicu situasional.

Penelitian mengenai hubungan *self-control* dengan *cyberloafing* sudah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Penelitian yang berkaitan dengan *self-control* yang dilakukan oleh (Sari & Ratnaningsih, 2020) *self-control* memiliki hubungan negatif signifikan terhadap *cyberloafing*. Sedangkan hasil penelitian (Saputri, 2020) *self-control* tidak berpengaruh terhadap *cyberloafing*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Kartinah et al., 2023) stres kerja berpengaruh positif signifikan terhadap perilaku *cyberloafing*. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Amalina et al., 2022) stres kerja tidak berpengaruh terhadap *cyberloafing*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Abdillah, 2021) Karyawan yang memiliki karakteristik pekerjaan yang tinggi akan memiliki perilaku *cyberloafing* yang rendah. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Dewinda et al., 2021) karakteristik pekerjaan dengan perilaku *cyberloafing* pada Karyawan Tenaga Kependidikan Biro Akademik dan Kemahasiswaan di Universitas Andalas dengan arah positif. Hasil penelitian yang dilaksanakan oleh (Arshad et al., 2016) tentang *The Impact of Job Characteristic and Role Stressor on Cyberloafing The Case of Pakistan*, karakteristik pekerjaan memiliki pengaruh positif terhadap *cyberloafing*.

Berdasarkan penjelasan di atas menjelaskan adanya perbedaan hasil penelitian yang dilakukan oleh beberapa ahli, hal tersebut menunjukkan adanya *research gap*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh *self-control*, stres kerja dan karakteristik

pekerjaan terhadap *cyberloafing*. Fenomena *cyberloafing* merupakan masalah yang krusial di perusahaan. Disamping itu, penelitian mengenai *cyberloafing* masih jarang ditemukan di Indonesia.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini ditujukan untuk meneliti suatu objek penelitian dan dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan penjelasan setiap variabel yang diamati secara akurat dan jelas.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan Bank BPR Cirebon yang berjumlah 98 orang. Sampel merupakan sebagian dari populasi yang dijadikan objek dalam sebuah penelitian (Widiasworo, 2019). Adapun penentuan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *nonprobability sampling*, yaitu dengan teknik sampel jenuh. Teknik sampel jenuh merupakan penentuan sampel dimana seluruh populasi ditetapkan menjadi sampel. Hal ini dikarenakan jumlah karyawan Bank BPR Cirebon berada diangka kurang dari 100 orang yaitu 98 orang. Sebagaimana dijelaskan Arikunto dalam (Arsyad & Febriansyah, 2022) jika jumlah populasi pegawai tidak lebih dari 100 maka jumlah sampel yang digunakan sebanyak jumlah populasinya sedangkan jika untuk populasi pegawai lebih dari 100 maka jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 25% dari populasi. Oleh karena itu, sampel dalam penelitian ini adalah 98 orang atau dapat dikatakan seluruh karyawan Bank BPR Cirebon. Kuesioner yang disebarkan akan menggunakan skala Likert. Penggunaan skala Likert ditujukan untuk mempermudah perhitungan setiap variabel. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi linear berganda. Hipotesis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

H1 : Terdapat Pengaruh *Self-Control*, Stres Kerja dan Karakteristik Pekerjaan Terhadap *Cyberloafing*.

H2 : Terdapat Pengaruh Negatif Antara *Self-Control* Terhadap *Cyberloafing*.

H3 : Terdapat Pengaruh Positif Stres Kerja Terhadap *Cyberloafing*.

H4 : Terdapat Pengaruh Positif Karakteristik Pekerjaan Terhadap *Cyberloafing*

HASIL DAN DISKUSI

Uji Analisis Regresi Berganda

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan SPSS 24.0 *for windows* didapatkan persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 14,098 - 0,342X_1 + 0,187X_2 + 0,619X_3$$

Berdasarkan persamaan tersebut dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- Nilai 14,098 menunjukkan konstanta bernilai positif yang mengartikan bahwa ketika variabel *self-control*, stres kerja dan karakteristik pekerjaan bernilai 0 maka variabel *cyberloafing* akan tetap meningkat sebesar 14,098.
- Nilai -0,342 menunjukkan koefisien variabel *self-control* yang artinya setiap kenaikan *self-control* sebesar 1% dapat menurunkan perilaku *cyberloafing* sebesar 0,342. Sedangkan apabila setiap penurunan
- *self-control* sebesar 1% maka perilaku *cyberloafing* meningkat sebesar 0,420.
- Nilai 0,187 menunjukkan koefisien variabel stres kerja yang artinya setiap kenaikan stres kerja sebesar 1% dapat menaikkan perilaku *cyberloafing* sebesar 0,187. Sedangkan apabila setiap penurunan stres kerja sebesar 1% maka perilaku *cyberloafing* menurun sebesar 0,187.
- Nilai 0,619 menunjukkan koefisien variabel karakteristik pekerjaan yang artinya setiap kenaikan karakteristik pekerjaan sebesar 1% maka dapat menaikkan perilaku *cyberloafing* sebesar 0,619. Sedangkan setiap penurunan karakteristik pekerjaan sebesar 1% maka dapat menurunkan perilaku *cyberloafing* sebesar 0,619.

Tabel 2. Hasil uji koefisien determinasi

Model	R	Model Summary ^b			
		R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,708 a	,502	,485	2,475	1,464

a. Predictors: (Constant), Karakteristik Pekerjaan, Self-Control, Stres Kerja

b. Dependent Variable: Cyberloafing

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui bahwa nilai R Square memiliki arti bahwa variabel *self-control*, stres kerja dan karakteristik pekerjaan mempengaruhi *cyberloafing* sebesar 0,502 atau 50,2%. Sedangkan sisanya sebesar 49,8% perilaku *cyberloafing* dipengaruhi oleh faktor lain selain dari ketiga faktor yang digunakan dalam penelitian ini.

Uji F (Uji Simultan)

Tabel 3. Hasil uji simultan

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	554,665	3	184,888	30,194	,000 ^b
	Residual	551,093	90	6,123		
	Total	1105,758	93			

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,000. Nilai $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ yaitu $30,194 > 2,705$ Artinya variabel bebas secara simultan atau bersama-sama memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel terikat. Hal tersebut menjelaskan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu *self-control*, stres kerja dan karakteristik pekerjaan berpengaruh secara signifikan terhadap *cyberloafing*

Uji T (Uji Parsial)

Tabel 4. Hasil uji parsial

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	14,098	2,282		6,178	,000		
Self-Control	-,342	,065	-,411	-5,252	,000	,904	1,106
Stres Kerja	,187	,087	,204	2,149	,034	,613	
Karakteristik Pekerjaan	,619	,106	,536	5,847	,000	,660	1,515

Pada variabel *self-control* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar -5,252 dan nilai t_{tabel} yaitu -1,986 yang artinya $-5,252 \leq -1,986$ maka hipotesis H_a diterima. Selanjutnya melihat nilai signifikansi variabel *self-control* $0,000 < 0,05$ maka dapat dinyatakan signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *self-control* berpengaruh negatif terhadap *cyberloafing* secara signifikan. Artinya semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah *cyberloafing*, begitu pula sebaliknya apabila semakin rendah *self-control* maka semakin tinggi *cyberloafing*. Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 2,149 dan nilai t_{tabel} yaitu 1,986 yang artinya $2,149 \geq 1,986$ maka hipotesis H_a diterima. Selanjutnya melihat nilai signifikansi variabel stres kerja $0,034 < 0,05$ maka dapat dinyatakan signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel stres kerja berpengaruh positif terhadap *cyberloafing* secara signifikan. Artinya semakin tinggi stres kerja maka semakin tinggi perilaku *cyberloafing*, begitu pula sebaliknya semakin rendah stres kerja maka semakin rendah *cyberloafing*.

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 5,847 dan nilai t_{tabel} yaitu 1,986 yang artinya $5,847 \geq 1,986$ maka hipotesis H_a diterima. Selanjutnya melihat nilai signifikansi variabel karakteristik pekerjaan $0,000 < 0,05$ maka dapat dinyatakan signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel karakteristik pekerjaan berpengaruh positif terhadap *cyberloafing* secara signifikan. Artinya semakin tinggi karakteristik pekerjaan maka semakin tinggi

cyberloafing, begitu pula sebaliknya semakin rendah karakteristik pekerjaan maka semakin rendah *cyberloafing*.

Memiliki *self-control* yang baik sangat diperlukan oleh setiap individu. Bahwa seseorang dapat membentuk lingkungan yang baik ketika mampu melaksanakan *self-control* terhadap aturan-aturan yang ada di masyarakat, mampu memahami kebutuhan kontrol diri sesuai dengan keinginan dan harapan masyarakat, dan mampu menilai keadaan dengan baik sebelum menarik keputusan dalam berperilaku (Kamaluddin, 2022). Stres kerja adalah suatu sentimen atau emosi sebagai pandangan fisik ataupun psikis yang dirasakan oleh karyawan ketika mengerjakan sebuah pekerjaan yang dapat menguasai kondisi fisik maupun psikis seseorang. Ketika karyawan memiliki berbagai tekanan atau mengalami stres kerja secara naluri karyawan tersebut akan mencari cara untuk mengalahkan stres tersebut. Karyawan yang mengalami stres kerja tentu akan berjuang mengalahkan stres tersebut (Burman & Goswami, 2018). Salah satu bentuk pelarian untuk mengalahkan stres kerja adalah dengan melakukan tindakan *cyberloafing*.

Berbagai macam pekerjaan yang diberikan kepada seorang karyawan berbeda-beda. Variasi pekerjaan yang diberikan kepada karyawan dapat memicu perilaku *cyberloafing*. Sebuah pekerjaan memiliki cara penyelesaian yang berbeda-beda. Sebuah pekerjaan memiliki cara penyelesaian yang beragam dengan tingkat pengerjaan yang beragam. Pekerjaan yang memiliki berbagai macam variasi dapat memicu perilaku *cyberloafing*. Rincian sebuah pekerjaan yang diberikan kepada seorang karyawan mendapat rincian dari awal hingga akhir dan karyawan mempunyai bagian yang jelas. Pekerjaan yang diberikan karyawan memiliki dampak bagi perusahaan dan juga karyawan lainnya. Pentingnya sebuah pekerjaan memiliki dampak bagi kelangsungan perusahaan dan juga memiliki dampak bagi karyawan lain. Karyawan yang tidak memiliki kebebasan dalam menyelesaikan pekerjaannya tentu memiliki tekanan yang berbeda. Untuk menurunkan tingkat karakteristik pekerjaan maka pimpinan hendaknya memberikan keleluasan atau kebebasan dalam menyelesaikan pekerjaan. Selain itu, apabila seorang karyawan memiliki kemandirian dalam menyelesaikan pekerjaan maka pekerjaan yang diberikan memiliki otonomi yang jelas

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Terdapat pengaruh *self-control*, stres kerja dan karakteristik pekerjaan terhadap *cyberloafing*. hal tersebut memiliki arti bahwa variabel *self-control*, stres kerja dan

karakteristik pekerjaan memiliki pengaruh secara simultan atau memiliki pengaruh secara bersama-sama terhadap *cyberloafing*.

- *Self-control* berpengaruh negatif secara signifikan terhadap *cyberloafing*. Semakin tinggi *self-control* maka *cyberloafing* semakin rendah, begitu pula sebaliknya semakin rendah *self-control* maka *cyberloafing* semakin tinggi.
- Stres kerja memiliki pengaruh positif secara signifikan terhadap *cyberloafing*. Semakin tinggi stres kerja maka semakin tinggi *cyberloafing*, sedangkan semakin rendah maka semakin rendah *cyberloafing*.
- Karakteristik pekerjaan memiliki pengaruh positif secara signifikan terhadap *cyberloafing*. Apabila semakin tinggi karakteristik pekerjaan maka semakin tinggi *cyberloafing*, sedangkan semakin rendah karakteristik pekerjaan maka semakin rendah *cyberloafing*.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilaksanakan, maka terdapat beberapa rekomendasi saran sebagai berikut:

- *Self-control*, stres kerja dan karakteristik pekerjaan memiliki dampak terhadap perilaku *cyberloafing*. Maka hendaknya pimpinan memerhatikan *self-control*, stres kerja dan karakteristik pekerjaan guna menghindari terjadinya perilaku *cyberloafing*.
- Bagi pegawai Bank BPR Cirebon hendaknya meningkatkan *self-control* atau kontrol diri. Hal tersebut dikarenakan pegawai yang memiliki *self-control* akan lebih berintegritas dan dapat meningkatkan produktivitas kerja. Untuk meningkatkan *self-control* pegawai Bank BPR Cirebon diharapkan memerhatikan *situation* khususnya mengelola kontrol diri ketika menghadapi dua situasi.
- Berdasarkan hasil responden didapatkan pegawai mengalami stres kerja. Oleh karena itu, hendaknya pimpinan lebih memerhatikan masalah ini khususnya mengenai *role overload*. Pimpinan hendaknya melakukan pendampingan dan memberikan kebijakan khusus agar karyawan tidak mengerjakan dua pekerjaan dalam satu waktu. Hal ini merupakan langkah preventif dalam mencegah terjadinya perilaku *cyberloafing*.
- Bagi pimpinan Bank BPR Cirebon hendaknya memerhatikan karakteristik pekerjaan. Berdasarkan hasil penelitian bahwa setiap indikator karakteristik pekerjaan dapat memicu terjadinya *cyberloafing* khususnya *variety*. Pimpinan hendaknya memerhatikan macam atau variasi pekerjaan yang diberikan. Oleh karena itu, pimpinan hendaknya memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai setiap tuntutan pekerjaan yang diberikan kepada pegawai.

REFERENSI

- Abdillah, J. (2021). Cv Arya Advertising Program Pasca Sarjana Universitas Medan Area Tesis Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Magister Psikologi Pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area.
- Amalina, I. R., Setyorini, N., & Setiawati, I. (2022). Pengaruh Kelelahan Kerja , Kebosanan Kerja , Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Cyberloafing Pada Pt . Surganya Motor Indonesia Bagian Operasional (Planet. Jurnal Ilmiah Manajemen, Bisnis Dan Ekonomi Kreatif, 1(2), 74–89. <https://Journal2.Upgris.Ac.Id/Index.Php/Jibeka>
- Ardilasari, N., & Firmanto, A. (2017). Hubungan Self Control Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 05(01), 19–39. <https://Ejournal.Umm.Ac.Id/Index.Php/Jipt/Article/View/3882>
- Arshad, M., Aftab, M., & Bukhari, H. (2016). The Impact Of Job Characteristics And Role Stressors On Cyberloafing : The Case Of Pakistan. International Journal Of Scientific And Research Publications, 6(12), 244–252.
- Arsyad, A. A. J., & Febriansyah, M. R. (2022). Iklim Komunikasi Organisasi Kantor Pelayanan Publik. Penerbit Adab. <https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Vvh-Eaaaqbaj>
- Asmoro, M. P., & Siregar, T. (2022). Terapi Self Healing Menggunakan Metode Expressive Writing Therapy Untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat. Pradina Pustaka. <https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Erjoeaaaqbaj>
- Asnawi, M. A. (2019). Kinerja Karyawan Perseroan Terbatas Studi Kasus Atas Pengaruh Fasilitas Kerja Dan Karakteristik Pekerjaan (Pp. 1–63).
- Burman, R. H., & Goswami, T. G. (2018). A. (2018). Citation (1). A Systematic Literature Review Of Work Stress. International Journal Of Management Studies., 9(15).
- Colquitt, Lepine, & Wesson. (2019). Improving Performance And Quality. In Ppi Pulp And Paper International (Vol. 53, Issue 2).
- Dewinda, H. R., Rafli, S. H., & Okfrima, R. (2021). Hubungan Antara Job Characteristic Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Karyawan Tenaga Kependidikan Biro Akademik Dan Kemahasiswaan Di Universitas Andalas. Psyche 165 Journal, 14(1), 105–112. <https://Doi.Org/10.35134/Jpsy165.V14i1.101>
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-Control And Academic Achievement.
- Dursun, O. O., Donmez, O., & Akbulut, Y. (2018). Predictors Of Cyberloafing Among Preservice Information Technology Teachers. Contemporary Educational Technology, 9(1), 22–41. <https://Doi.Org/10.30935/Cedtech/6209>
- Heriyanto, M. (2020). What Type Of Your Personality. Moeh Media Digital. <https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=8fpjdwaqbaj>
- Kamaluddin, A. (2022). Kontribusi Regulasi Emosi Qur’ani Dalam Membentuk Perilaku Positif: Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground. Uipm Journal <https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Jzrjeaaaqbaj>
- Kartinah, K., Saifulah, A. M., Anisah, T. N., Nurwiyanta, N., & Sunyoto, D. (2023). Pengaruh Pengendalian Diri Dan Stres Kerja Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Dosen Di Indonesia. Jisip (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan), 7(1), 513–523. <https://Doi.Org/10.58258/Jisip.V7i1.4400>
- Kusuma, D. W., & Imanni, F. (2021). The Effect Of Self Control, Workload, And Organizational Environment On Cyberloafing Behavior Of Employees. E- Proceeding Stie Mandala, 128–139. [Http://Jurnal.Stie-Mandala.Ac.Id/Index.Php/Eproceeding/Article/View/452/422](http://Jurnal.Stie-Mandala.Ac.Id/Index.Php/Eproceeding/Article/View/452/422)

- Rahayu, W. I., Saputra, M. H. K., Awangga, R. M., & Habibi, R. (2020). Penerapan Metode Naive Bayes Dan Skala Likert Pada Aplikasi Prediksi Kelulusan Mahasiswa. Kreatif. <https://books.google.co.id/books?id=Czv9dwaaqbaj>
- Riyadi, S. (2022). Peran Motivasi Kerja, Stres Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Guru. Jejak Pustaka. <https://books.google.co.id/books?id=Hmwpeaaaqbaj>
- Saputri, Z. (2020). Pengaruh Iklim Organisasi Dan Self Control Terhadap Perilaku Cyberloafing (Studi Empiris Pada Karyawan Universitas Muhammadiyah <http://eprintslib.ummg.ac.id/2234/>
- Saraswati, K. D. H., & Lie, D. (2020). Keterikatan Kerja: Faktor Penyebab & Dampak Pentingnya Bagi Dunia Industri & Organisasi. Penerbit Andi. <https://books.google.co.id/books?id=Yiqoeaaaqbaj>
- Sari, S. L., & Ratnaningsih, I. Z. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Intensi Cyberloafing Pada Pegawai Dinas X Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Empati*, 7(2), 572–574. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21678>
- Sulistyan, R. B., & Ermawati, E. (2020). Perilaku Cyberloafing Di Kalangan Pegawai. [http://repository.stiewidyagamalumajang.ac.id/972/1/Cyberloafing Cetak.Pdf](http://repository.stiewidyagamalumajang.ac.id/972/1/Cyberloafing%20Cetak.Pdf)
- Swarjana, I. K. (2022). Populasi-Sampel, Teknik Sampling & Bias Dalam Penelitian. Penerbit Andi. <https://books.google.co.id/books?id=87j3eaaaqbaj>
- Tersiana, A. (2018). Metode Penelitian. Anak Hebat Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=Rml2dwaaqbaj>
- Wahab, R. (2020). Manjadi Insan Mandiri Dan Produktif: Sebuah Antologi Pemikiran. Seven Books. <https://books.google.co.id/books?id=Ngd0eaaaqbaj>
- Widiasworo, E. (2019). Menyusun Penelitian Kuantitatif Untuk Skripsi Dan Tesis. Araska Publisher. <https://books.google.co.id/books?id=Pefbeaaaqbaj>