

## **Pengaruh Tingkat Regulasi Diri terhadap Perilaku Cyberloafing pada Aparatur Sipil Negara di Instansi Pemerintahan Kota Makassar**

### ***The Effect of Self-Regulation Level on Cyberloafing Behavior on State Civil Apparatus in Makassar City Government Agency***

Ragiel Harnawidyanto\*, Arie Gunawan H. Zubair, Nurhikmah

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar

Email: [ragielharnawidyanto@gmail.com](mailto:ragielharnawidyanto@gmail.com)

#### **Abstrak**

Perilaku *cyberloafing* adalah suatu tindakan pekerja yang tidak relevan dengan pekerjaannya melalui penggunaan akses *internet* selama jam kerja berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh tingkat regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada Aparatur Sipil Negara di Instansi Pemerintahan Kota Makassar. Adapun jumlah sampel penelitian yang telah terkumpulkan sebanyak 353 responden. Penelitian ini menggunakan dua skala penelitian psikologi yang telah siap untuk digunakan, yaitu skala *cyberloafing* oleh Rachmi Utari Azis yang telah dikonstruksi dari teori Blanchard dan Henle (2008) dengan nilai reliabilitas sebesar 0.96, dan skala regulasi diri oleh Siska Puspawardani yang telah dikonstruksi dari teori Pichardo dkk. (2014) dengan nilai reliabilitas sebesar 0.86. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis nihil yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh tingkat regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada Aparatur Sipil Negara di Instansi Pemerintahan Kota Makassar ditolak.

**Kata kunci:** Perilaku *Cyberloafing*, Regulasi Diri, Aparatur Sipil Negara.

#### **Abstract**

Cyberloafing behavior is an act of workers that is not relevant to their work through the use of internet access during working hours. This study aims to see whether there is an effect of the level of self-regulation on cyberloafing behavior in State Civil Apparatus in Makassar City Government Agencies. The number of research samples that have been collected as many as 353 respondents. This study uses two psychological research scales that are ready to be used, namely the cyberloafing scale by Rachmi Utari Azis which has been constructed from the theory of Blanchard and Henle (2008) with a reliability value of 0.96, and the self-regulation scale by Siska Puspawardani which has been constructed from the theory of Pichardo et al. . (2014) with a reliability value of 0.86. The research approach used is a quantitative approach using simple regression analysis techniques. The results of this study indicate that the null hypothesis which states that there is no influence of the level of self-regulation on cyberloafing behavior in State Civil Apparatuses in Makassar City Government Agencies is rejected.

**Keywords:** Cyberloafing behaviour, Self-Regulation, State Civil Apparatus

#### **PENDAHULUAN**

Penggunaan akses *internet* yang dilakukan tidak bijak dapat menjadi salah satu masalah ketika individu menyepelekan norma-norma tertentu serta mengabaikan efek samping dari aktivitas yang melenceng dari hal yang seyogyanya, salah satunya dalam sektor pekerjaan. Penggunaan akses *internet* dari seorang pekerja saat jam kerja berlangsung demi kepentingan pribadi dibandingkan pekerjaannya disebut sebagai perilaku *cyberloafing* (Blanchard & Henle, 2008). Aktivitas perilaku *cyberloafing* memberikan berbagai pengaruh negatif pada kinerja karyawan, seperti prokrastinasi kerja dan penurunan produktivitas kerja (Wicaksono, 2018).

Akses *internet* saat ini sudah tersebar di seluruh sektor pekerjaan demi menunjang alur pekerjaan yang efektif dan efisien, salah satunya Aparatur Sipil Negara. Hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa *Internet* Indonesia (APJII) untuk menampilkan data terkait penggunaan akses *internet* pada masyarakat Indonesia, termasuk Aparatur Sipil Negara. Hasil survei menunjukkan bahwa persentase pengguna *internet* pada Aparatur Sipil Negara sebesar 89,9% di tahun 2018, sedangkan angka persentase dari karyawan swasta menunjukkan sebesar 85,7%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengguna *internet* pada Aparatur Sipil Negara lebih tinggi dibandingkan dari karyawan swasta ditinjau dari pekerjaan (APJII, 2018). Fasilitas akses jaringan *internet* yang diberikan kepada Aparatur Sipil Negara tentunya ditujukan untuk mempermudah segala bentuk aktivitas pekerjaan. Pekerjaan yang dilakukan harus sesuai dengan aturan yang berlaku yang telah diatur dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 94 Tahun 2021 tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil. Namun, pada kenyataannya fasilitas akses *internet* tidak selamanya digunakan sebagaimana semestinya dan terdapat kemungkinan kecurangan pribadi melalui penggunaan akses *internet* yang sama sekali tidak ada relevansinya dengan pekerjaan (Blanchard & Henle, 2008).

Contoh fenomena penggunaan akses *internet* yang tidak memiliki relevansi dengan pekerjaan pada Aparatur Sipil Negara terdapat pada media publikasi dari iNSulteng.com yang memberitakan bahwa Wali Kota Palu menghampiri seorang pria Aparatur Sipil Negara yang menonton video melalui gawainya saat jam kerja (Wijaya, 2021). Wali Kota Palu menyatakan bahwa jangan bermain ponsel saat jam kerja agar terwujudnya pelayanan yang prima (Metrosulawesi.id, 2021). Peristiwa yang sama ditampilkan melalui *channel youtube* Kompastv, memberitakan Wakil Wali Kota Banjarmasin yang marah, karena Aparatur Sipil Negara hanya asyik bermain ponsel saat pelayanan di Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil saat masyarakat yang sedang mengantre untuk mendapatkan pelayanan (Kompastv, 2018). Dilansir dari Kompas.com yang memberitakan bahwa Wali Kota Gorontalo yang menerbitkan surat edaran terkait larangan penggunaan fasilitas kantor secara pribadi, salah satunya akses *internet*. Wali Kota Gorontalo menyatakan bahwa penggunaan *internet* kantor secara pribadi sering terjadi pada Aparatur Sipil Negara Gorontalo, salah satunya adalah membuka *facebook*. Hal ini ditujukan agar tidak mengganggu produktivitas kerja para Aparatur Sipil Negara (Kompas.com, 2010).

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 10 Aparatur Sipil Negara di Kota Makassar menunjukkan bahwa mereka pernah melakukan aktivitas perilaku *cyberloafing* dengan berbagai alasan, entah berupa *minor cyberloafing* maupun *serious cyberloafing*. Keseluruhan responden menyatakan bahwa tindakan yang mereka perbuat adalah perlakuan yang secara sadar dan mutlak mengetahui hal tersebut sebaiknya tidak dilakukan apalagi saat jam kerja berlangsung.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 10 orang Aparatur Sipil Negara mengatakan bahwa sering melakukan penggunaan gawai ketika jam kerja berlangsung. Responden menyatakan bahwa walaupun masih ada pekerjaan yang harusnya dikerjakan, membuka media sosial, menonton *youtube*, serta mengakses situs *online* masih sering terjadi dan responden senang dengan aktivitas tersebut. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa adanya indikasi dari aspek *minor cyberloafing*.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa 6 dari 10 responden menyatakan bahwa sering bermain *game online* walaupun masih memiliki pekerjaan yang perlu diselesaikan saat jam kerja di Kantor. Kemudian, 3 dari 10 responden menyatakan bahwa setidaknya seminggu sekali mengakses situs pornografi untuk pemenuhan kebutuhan biologis walaupun berada di Kantor. Responden mengaku sadar dan mengetahui bahwa tindakan tersebut seharusnya tidak dilakukan. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa adanya indikasi dari aspek *serious cyberloafing*.

Hasil wawancara tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Andriani dkk (2017) mengenai tingkat perilaku *cyberloafing* pada Pegawai Negeri Sipil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 36 orang dari total 103 orang, Pegawai Negeri Sipil masuk pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 34,95%. Penelitian ini didukung oleh penelitian lainnya dari Putra dan Nurtjahjanti (2019) mengenai tingkat perilaku *cyberloafing* yang menyatakan bahwa Aparatur Sipil Negara masuk pada kategori yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan pegawai kontrak.

Fenomena yang timbul dari hasil wawancara pada 10 responden menunjukkan adanya gejala perilaku *cyberloafing* yang menimbulkan dampak negatif. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Wicaksono (2018) yang menyatakan perilaku *cyberloafing* dapat menimbulkan prokrastinasi kerja yang berujung pada penurunan produktivitas kerja. Pernyataan tersebut didukung hasil penelitian dari Zatalina, Hidayatullah dan Yuserina (2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan positif antara perilaku *cyberloafing* dengan prokrastinasi kerja pada Aparatur Sipil Negara.

Berdasarkan penjelasan di atas menunjukkan bahwa bentuk perilaku yang tidak profesional dalam sebuah pekerjaan. Namun, faktanya masih banyak juga Aparatur Sipil Negara yang mencapai banyak prestasi hingga mendapatkan keuntungan. Oleh karena itu, terdapat berbagai faktor yang melatarbelakangi terjadinya perilaku *cyberloafing*, salah satunya adalah rendahnya regulasi diri (Prasad, Lim & Chen, 2010). Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian agar dapat mengetahui pengaruh tingkat regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada Aparatur Sipil Negara di Instansi Pemerintahan Kota Makassar.

### **Perilaku Cyberloafing**

Perilaku *cyberloafing* di cetuskan pertama kali oleh Lim (2002) yang menyatakan bahwa perilaku *cyberloafing* adalah perilaku yang dilakukan oleh pegawai untuk menjelajahi akses *internet* dan surat elektronik (surel) dengan tujuan yang tidak berhubungan dengan pekerjaan selama jam kerja berlangsung. Blanchard dan Henle (2008) menyatakan bahwa perilaku *cyberloafing* adalah bentuk penyalahgunaan fasilitas akses dalam jaringan (*internet*) berupa ketidaksinkronan aktivitas pekerjaan yang seharusnya dilakukan akibat dari pemenuhan kebutuhan pribadi di dunia virtual melalui situs-situs *internet* yang dilakukan oleh pekerja. Ada pun aspek-aspek dari perilaku *cyberloafing* adalah *minor cyberloafing* dan *serious cyberloafing*.

*Minor cyberloafing* merupakan jenis perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh pegawai yang meliputi aktivitas pengiriman pesan pribadi melalui media sosial, mengunjungi situs gaya hidup, mengunggah status ke sosial media, transaksi *online shopping* hingga melakukan percakapan secara *online* seperti bertelepon melalui fitur panggilan pada aplikasi tertentu. Sedangkan, *Serious cyberloafing* merupakan jenis perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh para pegawai yang meliputi penggunaan akses *internet* pada suatu hal yang dapat merugikan instansi pemerintahan dalam skala yang serius atau berbahaya secara jangka panjang. Perilaku *cyberloafing* yang dimaksud ialah aktivitas penyebaran informasi atau berita *hoax*, menjelajahi situs yang mengandung unsur pornografi, bermain *game* dengan sistem perjudian hingga pada aktivitas pengunduhan aplikasi-aplikasi yang bersifat *illegal*.

### **Regulasi Diri**

Bandura (1991) pun menyatakan bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu yang dapat mengatur suatu tindakan terkait apa yang individu hendak lakukan. Individu yang bisa mengelola segala perilaku yang muncul, memiliki kecenderungan untuk mengantisipasi kerugian atas perilaku yang timbul dari individu. Rencana yang telah diatur, sepenuhnya akan menjadi keputusan oleh individu itu sendiri dalam bertindak. Pichardo dkk. (2014) menyatakan bahwa regulasi diri adalah suatu keterampilan individu yang bisa melakukan perencanaan serta pemantauan pada tindakan-tindakannya secara fleksibel atau tidak terikat dalam menghadapi kondisi yang tentatif untuk mencapai tujuannya. Ada pun dimensi-dimensi dari regulasi diri adalah *goal setting*, *perseverance*, *decision making*, dan *learning from mistake*.

*Goal setting* adalah suatu tindakan dari individu yang melakukan perencanaan untuk berupaya dalam mencapai tujuan, mulai dari jangka pendek maupun jangka panjang. *Perseverance* atau ketekunan adalah bentuk kontribusi nyata yang dilakukan oleh individu dalam menjalankan tugas demi mencapai tujuan. *Decision making* atau yang berarti pengambilan keputusan menjadi suatu keterampilan individu untuk menentukan salah satu dari banyaknya rencana yang dimiliki individu demi mencapai tujuan tertentu. *Learning from mistake* adalah bentuk tindakan individu yang mampu belajar dari sebuah kesalahan yang pernah terjadi pada kehidupannya.

## **METODE PENELITIAN**

### **Responden**

Teknik pengambilan sampel untuk menentukan jumlah responden yang didapatkan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan meninjau tabel Isaac dan Micheal dengan taraf signifikansi 5%, sehingga jumlah sampel responden yang perlu dicapai minimal sebanyak 349 responden (Sugiyono, 2014). Jumlah responden yang telah tercapai dalam penelitian ini yaitu 353 responden yang merupakan Aparatur Sipil Negara yang bekerja di Instansi Pemerintahan Kota Makassar yang berusia 20 sampai 50 tahun.

## Instrumen Penelitian

Data penelitian diperoleh dari skala pengukuran psikologi yang terdiri dari skala *cyberloafing* dan skala regulasi diri. Skala *cyberloafing* yang digunakan telah disusun oleh Rachmi Utari Azis dan telah dikonstruksi berdasarkan teori Blanchard dan Henle (2008). Skala regulasi diri yang digunakan telah disusun oleh Siska Puspawardani dan telah dikonstruksi berdasarkan teori Pichardo dkk. (2014). Nilai reliabilitas skala *cyberloafing* sebesar 0.96 yang terdiri dari 19 item, sedangkan nilai reliabilitas skala regulasi diri sebesar 0.86 yang terdiri dari 17 item.

## Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif agar dapat menampilkan hasil penelitian berupa angka. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis uji asumsi dan analisis uji hipotesis. Analisis deskriptif akan menampilkan gambaran hasil penelitian melalui tabel dengan memberikan informasi frekuensi dari variabel penelitian. Analisis uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Analisis pengujian hipotesis penelitian akan menggunakan analisis regresi sederhana.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Analisis Data

Pada penelitian ini terdapat 353 responden dengan lima jenis demografi, yaitu jenis kelamin, usia, suku, agama dan waktu penggunaan media sosial. Hasil analisis demografi dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Demografi Responden

| Demografi                     |                  | Frekuensi |
|-------------------------------|------------------|-----------|
| Jenis Kelamin                 | Laki-laki        | 142       |
|                               | Perempuan        | 211       |
| Usia                          | 20 – 30 Tahun    | 130       |
|                               | 31 – 40 Tahun    | 110       |
|                               | 41 – 50 Tahun    | 113       |
| Agama                         | Islam            | 317       |
|                               | Kristen          | 33        |
|                               | Hindu            | 3         |
|                               | Makassar         | 83        |
| Suku                          | Bugis            | 180       |
|                               | Toraja           | 29        |
|                               | Mandar           | 13        |
|                               | Lainnya          | 48        |
| Waktu Penggunaan Media Sosial | < 5 jam/hari     | 95        |
|                               | 5 – 10 jam/hari  | 89        |
|                               | 10 – 15 jam/hari | 95        |
|                               | > 15 jam/hari    | 74        |

Berdasarkan hasil analisis deskriptif demografi pada tabel 1, diketahui bahwa demografi jenis kelamin perempuan paling mendominasi dengan jumlah 211 responden. Usia 20 – 30 tahun adalah demografi usia yang paling mendominasi dengan jumlah 130 responden. Agama islam adalah demografi agama yang paling mendominasi dengan jumlah 317 responden. Suku Bugis adalah demografi suku yang paling mendominasi dengan jumlah 180 responden dan waktu penggunaan media sosial yang paling mendominasi adalah < 5 jam/hari dan 10 – 15 jam/hari dengan jumlah 95 responden.

Berikut adalah norma kategori skor pada alat ukur variabel perilaku *cyberloafing* berdasarkan sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah, yaitu:

Tabel 2. Kategorisasi Perilaku *Cyberloafing*

| Kategori      | Frekuensi |
|---------------|-----------|
| Sangat Tinggi | 0         |
| Tinggi        | 163       |
| Sedang        | 29        |
| Rendah        | 157       |
| Sangat Rendah | 4         |

Berikut adalah norma kategori skor pada alat ukur variabel regulasi diri berdasarkan sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah, yaitu :

**Tabel 3. Kategorisasi Regulasi Diri**

| <b>Kategori</b> | <b>Frekuensi</b> |
|-----------------|------------------|
| Sangat Tinggi   | 8                |
| Tinggi          | 152              |
| Sedang          | 31               |
| Rendah          | 162              |
| Sangat Rendah   | 0                |

Penelitian ini menemukan bahwa variabel regulasi diri dapat memengaruhi perilaku *cyberloafing* pada Aparatur Sipil Negara di Instansi Pemerintahan Kota Makassar. Hasil analisis data dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 4. Pengaruh Regulasi Diri terhadap Perilaku *Cyberloafing***

| <b>Variabel</b>                                     | <b>R Square</b> | <b>F</b> | <b>Signifikansi F</b> |
|-----------------------------------------------------|-----------------|----------|-----------------------|
| Regulasi Diri terhadap Perilaku <i>Cyberloafing</i> | 0.926           | 4374     | < 0.001               |

Diketahui berdasarkan nilai *R Square* pada tabel analisis di atas menunjukkan bahwa regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing* adalah 0.926. Hal tersebut menunjukkan bahwa sumbangan relatif yang diberikan variabel regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada Aparatur Sipil Negara di Instansi Pemerintahan Kota Makassar sebesar 92.6%. Adapun nilai kontribusi yang diperoleh menghasilkan nilai F sebesar 4374, dan memiliki nilai signifikansi sebesar <0.001 yang nilainya lebih besar dari kriteria taraf signifikansi 5% ( $p=0.000$  ;  $p<0.05$ ). Nilai tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh tingkat regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada Aparatur Sipil Negara di Instansi Pemerintahan Kota Makassar, diterima. Dengan kata lain, regulasi diri dapat berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing*.

**Tabel 5. Koefisien Variabel Regulasi Diri terhadap Perilaku *Cyberloafing***

| <b>Variabel</b>                                     | <b>Constant</b> | <b>B</b> | <b>t</b> | <b>Signifikansi t</b> |
|-----------------------------------------------------|-----------------|----------|----------|-----------------------|
| Regulasi Diri terhadap Perilaku <i>Cyberloafing</i> | 133.38          | -1.86    | -66.1    | <0.001                |

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel 5, diperoleh nilai koefisien pengaruh untuk regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing* yang menunjukkan bahwa nilai konstanta sebesar 133.38. Sedangkan nilai signifikansi t sebesar <0.001, di mana signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 5% ( $p=0.000$ ;  $p<0.05$ ), sehingga menghasilkan data yang signifikan. Karena nilai koefisien regresi negatif dan signifikan, maka terdapat pengaruh yang berlawanan arah dari variabel regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing*. Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah timbulnya perilaku *cyberloafing* pada Aparatur Sipil Negara di Instansi Pemerintahan Kota Makassar.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri memberikan nilai kontribusi sebesar 92.6% terhadap perilaku *Cyberloafing*, serta nilai F signifikansi sebesar < 0.001 (sig. F,  $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada regulasi diri terhadap perilaku *Cyberloafing*. Sejalan dengan penelitian dari Anugrah dan Margaretha (2013) yang menunjukkan bahwa regulasi diri mampu memberikan pengaruh pada perilaku *Cyberloafing*. Kondisi individu yang sulit fokus dan terguncang pada orientasi tujuan dapat menimbulkan perilaku yang tidak relevan dengan kegiatan yang harus dikerjakan, dalam hal ini adalah perilaku *Cyberloafing*.

Perilaku *Cyberloafing*, salah satu bentuk aktivitas kecurangan yang terjadi di berbagai kondisi individu khususnya terfokus pada lingkungan pekerjaan. Kecurangan yang dimaksud adalah hal-hal yang dikerjakan para pekerja demi memuaskan kebutuhan pribadi dibandingkan dengan melakukan

pekerjaan saat jam kerja berlangsung di Kantor melalui penggunaan akses *internet*. Pekerjaan di Kantor tentunya tidak terlepas upaya pekerja untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu, entah tujuan jangka pendek seperti penyelesaian tugas bulanan ataupun tujuan jangka panjang seperti kenaikan pangkat dikarenakan oleh kinerja yang baik. Orientasi tujuan erat kaitannya dengan merencanakan, mengawasi dan memantau perilaku individu agar dapat mencapai tujuannya dengan baik. Hal ini disebut sebagai regulasi diri.

Penjelasan diatas menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan terhadap perilaku *cyberloafing* yang muncul. Hal ini sejalan dengan penelitian Pratama dan Satwika (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing*. Asumsi peneliti bahwa dengan adanya hubungan antara kedua variabel, regulasi diri memberikan stimulasi terhadap perilaku *cyberloafing* untuk bisa muncul. Hal ini tentunya regulasi diri pun ikut memberikan pengaruh terhadap perilaku *cyberloafing*. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Prasad, Lim dan Chen (2010) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing*, dimana jika kualitas sistem regulasi diri yang rendah, individu cenderung sulit menghindari dan mencegah timbulnya perilaku *cyberloafing*.

Berdasarkan hasil analisis data yang menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi sebesar -1.86. Nilai tersebut menunjukkan bernilai negatif, artinya arah penelitian ini adalah berpengaruh negatif. Hasil ini menunjukkan jika regulasi diri memiliki tingkat yang rendah, maka perilaku *cyberloafing* cenderung pada tingkat yang tinggi. Sebaliknya, jika regulasi diri memiliki tingkat yang tinggi, maka perilaku *cyberloafing* cenderung pada tingkat yang rendah. Adanya tingkatan kondisi individu pada perilaku *cyberloafing* dan regulasi diri, tentunya memiliki beraneka macam karakteristik yang dialami.

Berdasarkan hasil analisis yang menunjukkan bahwa adanya tingkat kategorisasi pada regulasi diri menggambarkan adanya jumlah responden sebanyak 8 responden yang masuk kategori sangat tinggi. Peneliti memiliki asumsi bahwa adanya disiplin kerja yang baik terhadap pekerjaan memberikan pengaruh besar terhadap perencanaan, pengelolaan hingga pemantauan perilaku yang relevan dengan pekerjaan demi mencapai tujuan. Semakin disiplin pekerja selama dalam ruang lingkup pekerjaan, maka regulasi dirinya juga semakin baik dan mampu menekan kegiatan pekerjaan yang tidak relevan.

Pemaparan di atas menunjukkan bahwa Aparatur Sipil Negara yang termasuk memiliki tingkat regulasi yang sangat tinggi, tentunya mudah menekan munculnya perilaku *cyberloafing*. Asumsi peneliti bahwa regulasi diri yang sangat tinggi memberikan karakteristik individu yang sangat menjunjung tinggi disiplin kerja demi kualitas pencapaian tujuan kinerja dengan baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Dahlan dan Rauf (2022) yang menjelaskan bahwa kedisiplinan kerja menjadi acuan para pegawai untuk bisa mencapai tujuan sehingga segala alur pekerjaan bisa berjalan lancar. Kedisiplinan menjadi salah satu indikasi yang mampu menjelaskan kondisi regulasi diri seseorang. Oleh karena itu, dengan adanya regulasi diri yang mengindikasikan kedisiplinan kerja yang baik, mampu menekan kegiatan yang *irrelevant* selama jam kerja, salah satunya adalah perilaku *cyberloafing*.

Gambaran regulasi diri pada kategori tinggi menunjukkan bahwa hasil cukup banyak ditinjau dari frekuensi hasil analisis. Peneliti berasumsi bahwa Aparatur Sipil Negara masih mampu membuat perencanaan yang baik terhadap aktivitas pekerjaannya sehingga tujuannya pun tercapai. Ada berbagai faktor yang menyebabkan Aparatur Sipil Negara bekerja secara relevan dengan aktivitas pekerjaan, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal biasanya timbul dikarenakan pekerja memang memiliki tanggung jawab yang baik dari dalam dirinya untuk menyelesaikan sebuah pekerjaan, sedangkan faktor eksternal biasanya dikarenakan adanya tuntutan dari atasan serta aturan-aturan yang berlaku, sehingga pekerja merasa terdorong untuk melakukan aktivitas pekerjaan dengan berorientasi pada pencapaian tujuan.

Pemaparan di atas menunjukkan bahwa Aparatur Sipil Negara yang termasuk memiliki tingkat regulasi yang tinggi, sedangkan perilaku *cyberloafing* masuk pada kategori rendah. Hasil penelitian sebelumnya dari Maghfirah dan Rohmadi (2016) menunjukkan bahwa terdapat persentase regulasi diri yang tinggi senilai 85% pada PNS/TNI/Polri dengan jumlah persentase subjek sebanyak 45%. Selain itu, penjelasan faktor regulasi diri yang tinggi disebabkan oleh faktor eksternal didukung oleh penelitian sebelumnya dari Murdani dan Kusmanto (2014) menjelaskan bahwa aturan pemerintah nomor 53 tahun 2010 memberikan pengaruh positif untuk memunculkan disiplin kerja pada PNS. Oleh karena itu, aturan dapat menstimulasi pegawai untuk fokus ketika bekerja sehingga menjauhkan pada aktivitas yang merugikan instansi, salah satunya adalah perilaku *cyberloafing*.

Gambaran regulasi diri pada kategori sedang menunjukkan bahwa pekerja sadar terhadap tujuan yang hendak dikerjakan pada pekerjaannya, namun masih terdapat bentuk kelalaian sehingga pekerjaan

bisa terbelenggu. Asumsi peneliti bahwa adanya stres kerja menstimulasi individu untuk jauh dari pekerjaannya, salah satunya adalah menggunakan akses *internet* demi pemenuhan kebutuhan pribadi atau bisa disebut sebagai perilaku *cyberloafing*.

Pemaparan di atas menunjukkan bahwa Aparatur Sipil Negara yang termasuk memiliki tingkat regulasi yang sedang, dapat menggambarkan perilaku *cyberloafing* pada kategori sedang pula. Hasil penelitian sebelumnya dari Adhana dan Herwanto (2021) yang menyatakan bahwa stres kerja mempunyai korelasi secara positif pada perilaku *cyberloafing* dan masuk pada kategori sedang pada PNS Bea Cukai. Stres kerja pada tingkat sedang menggambarkan bahwa individu sedang mendapatkan tekanan di tempat kerja dengan berbagai gejala, seperti merasa sakit kepala dikarenakan banyak pekerjaan, cenderung kelelahan dan pola rehat yang kurang teratur. Stres kerja yang dialami oleh pekerja tentunya membutuhkan pengalihan berupa *coping* stress untuk mereduksi stres yang dialami, salah satunya aktivitas perilaku *cyberloafing* memungkinkan bisa timbul. Hal ini dikarenakan umumnya individu membutuhkan hiburan melalui aktivitas dunia maya agar mengembalikan kondisi suasana hati yang baik. Namun, jika pengalihan stres kerja melalui penggunaan akses *internet* tidak terkontrol, tentunya merugikan instansi yang mana pada akhirnya pekerjaan terbelenggu dan tidak tercapainya tujuan dari pekerja.

Pada kategori rendah memiliki gambaran yang paling dominan terhadap regulasi diri pada Aparatur Sipil Negara. Asumsi peneliti terhadap dominasi yang terjadi adalah banyaknya responden yang belum membuat perencanaan yang baik terhadap pekerjaannya, sehingga pencapaian tujuan tidak dapat tergapai. Asumsi peneliti ditunjang dengan wawancara awal yang telah dilakukan pada Aparatur Sipil Negara yang menyatakan bahwa perencanaan aktivitas pekerjaan jarang dilakukan dan lebih terpacu pada tenggat waktu yang telah ditentukan. Alhasil, peneliti menganggap pekerja lebih memperhatikan pencapaian tujuan jangka pendek dibandingkan dengan tujuan jangka panjang.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Prasad, Lim dan Chen (2010) yang menyatakan bahwa umumnya para pekerja mudah teralih fokus penetapan tujuan, dikarenakan jika tujuan jangka pendek telah tercapai, maka tujuan jangka panjang cenderung terabaikan. Tujuan jangka pendek yang telah tercapai ini bisa memberikan pemusatan perhatian pada aktivitas yang tidak relevan dengan pekerjaan.

Berbagai hal yang dapat menjadi pemicu regulasi diri yang rendah pada Aparatur Sipil Negara dalam bekerja. Faktor yang pertama berdasarkan demografi penelitian adalah jenis kelamin. Hasil deskriptif menunjukkan jenis kelamin perempuan yang mendominasi regulasi diri pada tingkat rendah. Asumsi peneliti adalah kondisi Aparatur Sipil Negara perempuan memiliki konflik peran ganda, sehingga banyak kondisi emosi tidak stabil yang berujung kesusahan dalam menetapkan tujuan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Harismasakti dan Munawati (2021) yang menyatakan bahwa konflik peran ganda mampu memicu stres, sehingga kondisi yang dialami adalah pikiran yang kacau-balau, sulit berkonsentrasi, hingga berdampak pada penetapan tujuan selama bekerja di Kantor. Selain itu, penelitian dari Ramadhan dan Sari (2018) yang menjelaskan bahwa pekerja perempuan yang mudah terlena dan tergoda dengan aktivitas yang tidak ada hubungannya dengan pekerjaan di Kantor, salah satunya adalah aktivitas *cyberloafing*.

Faktor selanjutnya adalah perilaku menunda-nunda kerja menjadi pemicu pencapaian tujuan menjadi terhambat selama ASN bekerja. Hal ini sesuai dengan wawancara awal peneliti pada responden yang menyatakan bahwa Aparatur Sipil Negara terbelenggu rentan terhadap perilaku prokrastinasi kerja dikarenakan oleh tenggat waktu pekerjaan yang masih terbelenggu lama. Milgram dkk. (dalam Edi, 2021) menyatakan bahwa penundaan kerja dapat muncul berdasarkan *trait* kepribadian individu, salah satunya pada regulasi diri. Oleh karena itu, regulasi diri yang rendah dapat dipicu oleh adanya tindakan prokrastinasi kerja selama jam kerja berlangsung pada Aparatur Sipil Negara.

Pemaparan di atas menunjukkan bahwa Aparatur Sipil Negara yang termasuk memiliki tingkat regulasi yang rendah, tentunya rentan terjadi perilaku *cyberloafing*. Regulasi diri yang rendah umumnya bermula dari disiplin kerja yang rendah pula. Banyaknya bentuk ketidaksiapan pegawai dalam bekerja menjadi acuan profesionalitas pada pekerjaan yang dilakukan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Simatupang dan Nurchasanah (2017) yang menjelaskan bahwa terdapat kedisiplinan kerja yang rendah berupa pemberian pelayanan yang bertele-tele, petugas yang lambat, serta berkas yang hilang dapat menyebabkan keluhan pada masyarakat Kota Sorong. Salah satu faktor rendahnya kedisiplinan kerja pada pegawai adalah penggunaan sarana prasarana yang tidak efektif. Salah satu sarana prasarana yang tidak digunakan secara efektif adalah akses *internet* yang digunakan pegawai untuk kebutuhan pribadi, hal ini disebut sebagai perilaku *cyberloafing*.

Faktor selanjutnya yang menyebabkan regulasi diri yang rendah tentunya disebabkan oleh intensitas waktu penggunaan media sosial pada Aparatur Sipil Negara. Hasil analisis deskriptif perilaku *cyberloafing* menunjukkan bahwa sebanyak 78 responden menghabiskan waktu untuk menggunakan media sosial selama 10 – 15 jam/hari pada kategori tinggi. Tentunya bisa digambarkan bahwa sebagian waktu dalam sehari responden menggunakan media sosial, sehingga jika dipikirkan secara logika, pekerja menggunakan media sosial saat jam kerja berlangsung, dalam hal ini tentunya aktivitas *cyberloafing* terjalin selama berada di Kantor. Penjelasan diatas sejalan dengan penelitian sebelumnya dari Rajah, dkk. (2011) menyatakan bahwa pegawai bisa mengkorupsikan waktu selama jam kerja berlangsung dengan melakukan aktivitas *cyberloafing*.

Hasil analisis menunjukkan regulasi diri pada Aparatur Sipil Negara menggambarkan bahwa tidak ada responden yang tergolong pada tingkat sangat rendah. Asumsi peneliti bahwa responden tentunya masih memiliki dorongan untuk tetap bekerja dikarenakan masih terdapat tanggung jawab yang ada dalam diri pekerja. Walaupun pekerja hanya mencapai pekerjaan pada tujuan jangka pendek, pekerja masih dianggap dapat mencapai tujuannya. Sehingga regulasi diri Aparatur Sipil Negara pada tingkat sangat rendah tidak tergambarkan pada hasil analisis penelitian.

Berdasarkan penjelasan di atas terkait keseluruhan kondisi tingkat regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada Aparatur Sipil Negara di Instansi Pemerintahan Kota Makassar menunjukkan bahwa adanya pengaruh tingkat regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada Aparatur Sipil Negara di Instansi Pemerintahan Kota Makassar. Hal ini sesuai dengan hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa nilai  $t$  sebesar -66.1 (sig.  $t$ ,  $p < 0.001$ ) memberikan hasil yang signifikan. Oleh karena itu, hipotesis nihil yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh tingkat regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada Aparatur Sipil Negara di Instansi Pemerintahan Kota Makassar ditolak.

## KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu tingkat regulasi diri dapat memengaruhi perilaku *cyberloafing* dengan nilai kontribusi sebesar 92.6%, dengan arah pengaruh yang negatif. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah timbulnya perilaku *cyberloafing*, demikian pula sebaliknya bahwa semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi timbulnya perilaku *cyberloafing*. Tingkatan kategorisasi yang paling mendominasi pada regulasi diri adalah kategori rendah, sehingga menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* masuk pada kategori tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhana, W., & Herwanto, J. (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*, 2(2), 144-153.
- Andriani, D., Purwaningrum, E. K., Mariskha, S. E., & Imawati, D. (2017). Hubungan antara Cyberloafing dengan Prokrastinasi Kerja pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) Di Kantor Dinas Pekerjaan Umum Provinsi Kalimantan Timur Kota Samarinda. *Motivasi*, 5(1), 114-128.
- Anugrah, A. P., & Margaretha, M. (2013). Regulasi diri mempengaruhi perilaku cyberloafing yang dimoderasi oleh berbagai karakteristik individual Mahasiswa Universitas Kristen Maranatha. *Seminar Nasional Dan Call for Paper*, 28.
- APJII. (2018). Profil Pengguna Internet Indonesia Tahun 2018. <https://www.apjii.or.id>
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-Regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287.
- Blanchard, A. L., & Henle, C. A. (2008). Correlates of Different Forms of Cyberloafing: The Role of Norms and External Locus of Control. *Computers in Human Behavior*, 24(3), 1067-1084.
- Dahlan, D., & Rauf, R. (2022). Pengaruh Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Balai Besar Meteorologi, Klimatologi dan Geofisika Wilayah IV Makassar. *Jurnal Mirai Management*, 7(1), 437-444.
- Edi, F., R., S. (2021). *Asesmen dan Intervensi Psikososial*. Yogyakarta: Jejak Pustaka.
- Harismasakti, E., & Munawati, M. (2021). Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Di Kementerian Agama Kabupaten Lebak. *E-Journal Studia Manajemen*, 10(1).
- Wako Gorontalo Larang PNS Ber-Facebook pada Jam Kerja (2010, 08 Januari). *Kompas.com* [on-line]. Diakses pada tanggal 11 Januari 2022 dari <https://nasional.kompas.com/read/2010/01/08/11480830/~Regional~Indonesia%20Timur>



- Kompastv. (2018, 22 Juni). Main HP Saat Kerja, Wakil Wali Kota Banjarmasin Marahi ASN [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=VhEENz8i9RQ> .
- Lim, V. K. (2002). The IT Way of Loafing On The Job: Cyberloafing, Neutralizing and Organizational Justice. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 23(5), 675-694.
- Maghfirah, S., & Rohmadi, R. (2016). Regulasi diri otonom dan terkontrol pada pasien diabetes mellitus tipe 2. *The Indonesian Journal of Health Science*, 7(1).
- Metrosulawesi.id. (2021, 09 Maret). Wali Kota: Jangan Main Hp Saat Kerja [On-line]. Diakses pada tanggal 11 Januari 2022 dari <https://metrosulawesi.id/2021/03/09/wali-kota-jangan-main-hp-saat-kerja/>.
- Murdani, O., & Kusmanto, H. (2014). Pengaruh Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010 Tentang Peraturan Disiplin PNS Terhadap Kepuasan Pelayanan Pada Kantor Regional VI BKN. *Jurnal Administrasi Publik: Public Administration Journal*, 4(1), 101-115.
- Pichardo, M. C., Justicia, F., de la Fuente, J., Martinez-Vicente, J. M., & Berben, A. B. (2014). Factor Structure of The Self-Regulation Questionnaire (SRQ) at Spanish Universities. *SPAN. J. Psychol*, 17, E62.
- Prasad, S., Lim, V. K., & Chen, D. J. (2010). Self-Regulation, Individual Characteristics and Cyberloafing. In *PACIS* (p. 159).
- Pratama, M. Y. A., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 21-33.
- Putra, E. Y., & Nurtjahjanti, H. (2019). Hubungan Antara Komitmen Organisasi Dengan Cyberloafing Pada Pegawai Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Empati*, 8(2), 472-477.
- Rajah, R. Lim, V. K. G. (2011). Cyberloafing, neutralization, and organizational citizenship behavior. *PACIS Proceedings*. Paper 152
- Ramadhan, V. A., & Sari, E. Y. D. (2018). Perilaku cyberloafing pada pekerja perempuan. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 213-224.
- Simatupang, J. H., Pabalik, D., & Nurchasanah, S. (2017). Peranan Disiplin Kerja Pegawai Terhadap Efektifitas Pelayanan Masyarakat Di Distrik Sorong Manoi Kota Sorong. *Jurnal Faksi: Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 2(2), 44-51.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wicaksono, S. R. (2018). *Sistem Informasi Manajemen Konsep dan Studi Kasus*. Malang: Seribu Batang.
- Wijaya, Situr. (2021, 04 Mei). Asik Main HP, ASN Ini Tidak Tahu yang Menegurnya Wali Kota [on-line]. Diakses pada tanggal 09 Desember 2021 dari <https://insulteng.pikiran-rakyat.com/sulteng/pr-901868861/asik-main-hp-asn-ini-tidak-tahu-yang-menegurnya-wali-kota>.
- Zatalina, N., Hidayatullah, M. S., & Yuserina, F. (2020). Hubungan Cyberloafing Dengan Prokrastinasi Kerja Pada Pegawai Negeri Sipil Di Kantor X Marabahan. *Jurnal Kognisia*, 1(2), 108-114.