

## Pengaruh *Self-Control* terhadap Perilaku *Cyberloafing* pada Karyawan Gen Z di Perusahaan *Startup Digital*

Azzalea Cilla Fakhriya\*, Eneng Nurlaili Wangi

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

\*azzaleacilla24@gmail.com, eneng.nurlailiwangi@unisba.ac.id

**Abstract.** Misuse of technological facilities and access to the internet provided by companies with the aim of making employees' work easier tends to be misused by employees only for their personal needs, this behavior is usually called cyberloafing behavior (Henle & Blanchard, 2008). Employees who behave in cyberloafing are usually employees who have low self-control (Restubog, et al., 2011). Employees who have low self-control tend to carry out behavior that is not in accordance with workplace norms, for example cyberloafing behavior (Gottfredson and Hirschi, 1990). This research aims to find out how much influence self-control has on cyberloafing behavior in generation Z employees at Digital Startup Companies in Bandung City. The measuring instruments used are the self-control scale which has been adapted by Zulkarnain (2002), which refers to Gottfredson's theory, and the cyberloafing behavior scale which has been adapted by Ardilasari (2016), which refers to Blanchard and Henle (2008). The sampling technique used is non-probability sampling with purposive sampling type. The method used is quantitative causality with multiple linear regression analysis techniques. The results of this study show that there is a negative influence between self-control on cyberloafing behavior, namely 8.9% with the aspect of self-control that influences it the most is self-centeredness, and the most dominant aspect of cyberloafing behavior is minor cyberloafing.

**Keywords:** *Self-Control, Cyberloafing Behavior, Generation Z.*

**Abstrak.** Penyalahgunaan fasilitas teknologi dan akses ke internet yang disediakan oleh perusahaan dengan tujuan untuk memudahkan pekerjaan karyawan pun cenderung disalahgunakan oleh karyawan hanya untuk keperluan pribadinya, perilaku ini biasa disebut dengan perilaku *cyberloafing* (Henle & Blanchard, 2008). Karyawan yang berperilaku *cyberloafing* ini biasanya adalah karyawan yang memiliki kontrol diri yang rendah (Restubog, et al., 2011). Karyawan yang memiliki *self-control* rendah cenderung akan melakukan perilaku yang tidak sesuai dengan norma di tempat kerjanya, contohnya adalah melakukan perilaku *cyberloafing* (Gottfredson dan Hirschi, 1990). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antara *self-control* terhadap perilaku *cyberloafing* pada karyawan generasi Z di Perusahaan *Startup Digital* Kota Bandung. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *self-control* yang sudah diadaptasi oleh Zulkarnain (2002), yang mengacu pada teori dari Gottfredson, dan skala perilaku *cyberloafing* yang telah diadaptasi oleh Ardilasari (2016), yang mengacu dari Blanchard dan Henle (2008). Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Metode yang digunakan adalah kuantitatif kausalitas dengan teknik analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang negatif antara *self-control* terhadap perilaku *cyberloafing*, yaitu sebesar 8.9% dengan aspek *self-control* yang paling mempengaruhinya adalah *self-centeredness*, dan aspek perilaku *cyberloafing* yang paling dominannya adalah *minor cyberloafing*.

**Kata Kunci:** *Self-Control, Perilaku Cyberloafing, Generasi Z.*

## A. Pendahuluan

Karyawan dianggap sebagai salah satu aset utama dari sebuah perusahaan, hal ini dikarenakan penentuan berhasil atau tidaknya perusahaan dapat tergantung pada kemampuan karyawan yang dimilikinya (Priyono, 2010). Karyawan juga merupakan aset penting untuk mencapai tujuan dari suatu perusahaan, karena tanpa adanya aset perusahaan kegiatan di perusahaan tersebut tidak dapat berjalan dengan maksimal (Titisari & Ikhwan, 2021). Namun, melalui survey yang dilakukan oleh JobStreet.com kepada koresponden yang berjumlah 14.000 pada bulan Mei 2022, dapat disimpulkan bahwa 81% karyawan yang berada di Indonesia menggunakan sosial media ketika mereka sedang bekerja, hal ini dikarenakan adanya fasilitas yang mendukung dari perusahaan.

Adanya fasilitas akses ke internet dari perusahaan yang memudahkan dalam penggunaan internet pun mengakibatkan karyawan menjadi cenderung tidak bijak dalam menggunakan internet. Penggunaan internet dan teknologi untuk keperluan pribadi pada saat jam kerja, baik menggunakan komputer, handphone, atau perangkat lainnya disebut sebagai perilaku *cyberloafing*. Perilaku *cyberloafing* terbagi menjadi dua aspek, yaitu *minor cyberloafing* dan *serious cyberloafing* (Henle, C. A., & Blanchard, 2008).

Adanya permasalahan karyawan yang melakukan *cyberloafing* di tempat kerja nya pun membuat karyawan tersebut menjadi tidak mempergunakan jam kerja dengan baik, juga dapat memberikan dampak pada instansi tempat mereka bekerja, tetapi dengan adanya perkembangan teknologi dan perkembangan zaman, maka perilaku *cyberloafing* pun sulit untuk dihindari begitu saja karena perusahaan pun sudah menggunakan teknologi dan internet untuk karyawannya bekerja (Niaei et.al, 2014). Maka perilaku *cyberloafing* ini perlu untuk dihindari oleh karyawan agar mereka tetap bekerja secara produktif dan profesional. Ada pun salah satu cara untuk menghindari perilaku *cyberloafing* tersebut ialah dengan cara karyawan harus mempunyai *self-control* yang tinggi. Apabila karyawan mempunyai *self-control* yang tinggi, maka perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh karyawan di jam kerja pun dapat dihindari atau tidak akan terjadi pada saat karyawan masih berada di jam kerja mereka. Sedangkan, karyawan yang memiliki *self-control* rendah cenderung akan melakukan perilaku *cyberloafing* di tempat kerjanya (Restubog et al., 2011).

Gottfredson dan Hirschi (1990) menjelaskan bahwa *self-control* adalah kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya dari tindakan-tindakan yang impulsif dan tindakan-tindakan yang hanya mengikuti emosi sesaat. Menurut Gottfredson dan Hirschi (1990), karyawan yang mempunyai *self-control* rendah itu cenderung lebih impulsif, lebih menyukai aktivitas-aktivitas fisik yang tidak membutuhkan kemampuan tertentu, hanya akan fokus dengan kebutuhan dirinya sendiri, memiliki sifat yang temperamental, dan juga akan menghindari kegiatan atau pekerjaan yang sulit.

Swanepoel (2012) menjelaskan bahwa karyawan yang memiliki *self-control* rendah akan cenderung lebih melakukan perilaku *cyberloafing* di tempat kerja mereka, sedangkan karyawan dengan *self-control* tinggi akan cenderung lebih mempertimbangkan konsekuensi dari perilaku yang akan mereka lakukan dan mereka juga akan lebih berhati-hati dalam bekerja. Maka dari itu, karyawan yang memiliki *self-control* yang baik akan dapat mengontrol emosi dirinya, akan tekun dan gigih ketika bekerja dan juga mereka akan jarang melakukan perilaku yang melanggar aturan di tempat kerja, seperti contohnya adalah berperilaku *cyberloafing*.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Motorola dengan tujuan untuk mengetahui kontrol diri setiap individu terhadap penggunaan internet pun dapat disimpulkan bahwa 53% remaja yang termasuk dalam Generasi Z sudah menganggap ponsel sebagai teman baik mereka sendiri, bahkan mereka merasa tidak bisa jauh dari ponsel mereka sendiri, mereka juga menganggap bahwa menggunakan ponsel/teknologi secara terus-terusan ini adalah hal yang wajar, bahkan beberapa dari mereka tidak bisa mengontrol diri mereka ketika sudah atau sedang menggunakan ponsel/teknologi, maka dari itu generasi Z pun disebut memang sudah kecanduan akan teknologi dan internet, sehingga mereka memiliki kontrol diri yang rendah dalam penggunaan internet.

Generasi Z adalah generasi kerja terbaru yang lahir pada tahun 1995 sampai 2012, generasi ini pun disebut dengan generasi internet (Stillman, 2018). Dikutip dari *DataIndonesia.id*,

generasi Z adalah generasi yang kecanduan dengan penggunaan teknologi dan kecanduan untuk mengakses internet, karena mereka lahir disaat teknologi dan internet sedang berkembang atau dikenal juga dengan generasi yang lahir di era digital. Hal ini pun sesuai dengan hasil *survey* dari *Alvara Research Center*, dimana Generasi Z ini mengakses internet lebih dari 7 jam per hari nya, maka dari itu generasi Z pun dikenal sebagai generasi yang sudah kecanduan dalam menggunakan internet.

Dijelaskan juga bahwa selain kecanduan internet, generasi Z ini lebih mementingkan popularitas dari sosial media mereka, hal ini dikarenakan Generasi Z tidak ingin ketinggalan dengan tren yang sedang ada saat itu dan generasi Z ini juga cenderung memiliki sifat FOMO (*Fear of missing out*) yang cukup tinggi, bahkan mereka akan merasa cemas jika tidak bisa mengikuti tren-tren terbaru yang sedang ada. Dengan salah satu sifat Generasi Z yang tidak ingin tertinggal tren ini dapat membuat mereka memilih pekerjaan mereka sesuai dengan sifat tersebut, seperti contohnya keinginan untuk bekerja di perusahaan *startup*, mengingat munculnya perusahaan *startup* ini menjadi identitas yang baru bagi anak muda. Perusahaan *startup* pun saat ini karyawannya sudah mulai didominasi oleh generasi muda, yaitu generasi Z. Salah satu penyebab Generasi Z mendominasi perusahaan *startup* adalah karena karakteristik Generasi Z dinilai cocok dengan kultur perusahaan *startup* (Wijoyo et al., 2020).

Perusahaan *startup* adalah salah satu jenis perusahaan yang sudah mulai menggunakan dan memanfaatkan teknologi, bahkan perusahaan *startup* ini sudah mulai menciptakan berbagai ide baru dengan menggunakan teknologi (Jaya et al., 2017). Perusahaan *startup* dikenal sebagai perusahaan yang memanfaatkan teknologi digital dalam mencapai tujuan dari perusahaan tersebut (Paul Graham, 2012).

Salah satu jenis perusahaan *startup* yang paling banyak adalah perusahaan *startup* di bidang digital. Perusahaan *startup digital* adalah sekumpulan individu yang membentuk organisasi sebagai perusahaan rintisan yang menghasilkan produk dalam bidang teknologi. Dengan memanfaatkan teknologi internet di zaman yang serba *digital*, perusahaan *startup* ini dituntut untuk siap memasuki pasar bebas dalam internet yang mampu menjangkau seluruh konsumen dalam memperluas pangsa pasar dengan melakukan ekspansi pasar secara besar-besaran (Brikman, 2015). Selain itu, karyawan yang bekerja di perusahaan *startup digital* ini dituntut untuk memiliki kemampuan yang baik dalam menggunakan teknologi dan internet, karyawan juga dituntut untuk dapat beradaptasi dengan cepat pada lingkungan tempat bekerja, dan karyawan juga harus terus meningkatkan kemampuan mereka dengan adanya perkembangan teknologi yang terbaru (Mahiranissa, A., et al., 2023).

Berdasarkan uraian masalah dan penjelasan yang telah dijelaskan diatas, dan dari adanya beberapa data yang menjelaskan bahwa Generasi Z sudah mulai memasuki dunia pekerjaan (terutama pada perusahaan *startup*) dan juga generasi Z yang disebut sebagai generasi yang kecanduan terhadap internet dan teknologi, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antara *self-control* terhadap perilaku *cyberloafing* pada karyawan generasi Z di perusahaan *startup* digital kota Bandung, dan juga untuk mengetahui aspek mana yang paling berpengaruh dan dipengaruhi oleh kedua variabel pada karyawan generasi Z di perusahaan *startup* digital kota Bandung.

## B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis kausalitas. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah karyawan generasi Z di Perusahaan *Startup* Digital Kota Bandung. Penelitian ini menggunakan rumus sampel dari Lemeshow, dan memperoleh sampel sebanyak 101 karyawan generasi Z di Perusahaan *Startup* Digital Kota Bandung.

Teknik sampling pada penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner dengan alat ukur *Self-Control* yang telah diadaptasi oleh Zulkarnain (2002) dengan jumlah item sebanyak 20 item, yang mengacu pada teori dari Gottfredson dan Hirschi (1990) dengan jumlah item sebanyak 36 item. Penelitian ini juga menggunakan alat ukur perilaku *cyberloafing* yang telah diadaptasi oleh Ardilasari (2016) dengan jumlah item sebanyak 17 item, yang mengacu pada teori dari Blanchard dan Henle (2008). Penelitian ini juga

menggunakan teknik analisis regresi linear berganda.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

**Tabel 1.** Gambaran *Self-Control* pada Karyawan Generasi Z di Perusahaan *Startup* Digital Kota Bandung

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	56	55%
Tinggi	45	45%

Hasil analisis deskriptif *self-control* pada karyawan generasi Z di Perusahaan *Startup* Digital Kota Bandung menunjukkan bahwa sebanyak 56 karyawan (55%) memiliki *self-control* yang rendah, sedangkan sebanyak 45 orang (45%) memiliki *self-control* yang tinggi.

**Tabel 2.** Karakteristik responden *self-control* berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Lama Bekerja

		<i>Self-control</i>				Total
		Rendah		Tinggi		
		F	%	F	%	
Jenis Kelamin	Laki-laki	18	38%	29	62%	47
	Perempuan	38	70%	16	30%	54
Usia	18-28	56	55%	45	45%	101
Lama Bekerja	≤ 2 tahun	51	56%	40	44%	91
	> 2 tahun	4	40%	6	60%	10

Karakteristik responden *self-control* berdasarkan jenis kelamin laki-laki yang berjumlah 47 orang, sebanyak 18 orang (38%) termasuk kedalam kategori yang rendah, sedangkan pada perempuan yang totalnya berjumlah 54 orang, sebanyak 38 orang (70%) termasuk kedalam kategori yang rendah. Berdasarkan pada rentang usia 18-28 tahun lebih didominasi dengan responden yang memiliki *self-control* yang rendah, yaitu sebanyak 56 orang (55%). Berdasarkan lamanya bekerja, responden yang lama bekerjanya ≤ 2 tahun, didominasi oleh responden yang memiliki *self-control* dengan kategori rendah, yaitu sebanyak 51 orang (46%), sedangkan pada responden yang lama bekerjanya > 2 tahun, didominasi oleh responden yang memiliki *self-control* dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 6 orang (60%) dan sisanya yang berjumlah 4 orang (40%) termasuk pada kategori yang rendah.

**Tabel 3.** Gambaran Perilaku *Cyberloafing* pada Karyawan Generasi Z di Perusahaan *Startup* Digital Kota Bandung

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	48	48%
Tinggi	53	52%

Hasil analisis deskriptif perilaku *cyberloafing* karyawan generasi Z di Perusahaan *Startup* Digital Kota Bandung diperoleh bahwa sebanyak 48 orang (48%) memiliki perilaku *cyberloafing* yang rendah, sedangkan sebanyak 53 orang (50%) memiliki perilaku *cyberloafing* yang tinggi.

**Tabel 4.** Perilaku *Cyberloafing*

		Rendah		Tinggi		Total
		F	%	F	%	
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	23	49%	24	51%	47
	Perempuan	25	46%	29	54%	54
<b>Usia</b>	18-28	50	49%	53	50%	103
<b>Lama Bekerja</b>	≤ 2 tahun	42	46%	49	54%	91
	> 2 tahun	6	60%	4	40%	10

Karakteristik responden perilaku *cyberloafing* yang tinggi berdasarkan jenis kelamin berada pada jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 29 orang (54%), sedangkan pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 24 (51%). Berdasarkan pada rentang usia 18-28 tahun, lebih didominasi oleh responden yang memiliki perilaku *cyberloafing* yang tinggi, yaitu sebanyak 53 orang (51%). Berdasarkan lamanya bekerja, responden yang lama bekerjanya ≤ 2 tahun, didominasi oleh responden dengan kategori *cyberloafing* yang tinggi, yaitu sebanyak 49 orang (54%) , sedangkan pada responden yang lama bekerjanya > 2 tahun, didominasi oleh responden dengan kategori *cyberloafing* yang rendah, yaitu sebanyak 6 orang (60%) dan sisanya yang berjumlah 4 orang (40%) termasuk ke dalam kategori yang tinggi.

**Tabel 5.** Hasil Uji F dan Koefisien Determinasi Uji F

Model Summary							
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	df1	F Change	Sif. F Change
1	.380	.144	.089	6.853	6	2.637	0.21

a. Predictors : (Constant), X6, X3, X1, X4, X2, X5  
 b. Dependent Variable : TOTAL Y

**Tabel 6.** Hasil Uji Anova

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	743.094	6	123.849	2.637	.021 <sup>b</sup>
	Residual	4413.995	94	46.957		
	Total	5157.089	100			

- a. Dependent Variable: TOTAL Y  
 b. Predictors: (Constant), X6, X3, X1, X4, X2, X5

Berdasarkan hasil pengujian ini, dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0.021, F hitung sebesar 2.637, dan memiliki nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,089. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aspek I, PFFA, RSO, SC, PFST dan ST (dalam *Self-Control*) secara simultan memberikan kontribusi terhadap perilaku *Cyberloafing* sebesar 8.9% atau dengan kata lain variabel perilaku *Cyberloafing* dapat dijelaskan atau dipengaruhi oleh seluruh dimensi variabel *Self-Control* sebesar 8.9% , dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian.

Tabel 7. Hasil Uji T

Model	Unstandarizrd Coefficients		Standarized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	22.274	6.389		3.486	0.001
I	0.019	0.542	0.004	0.036	0.972
PFPA	-0.294	0.539	-0.059	-0.546	0.586
RSO	0.230	0.485	0.047	0.475	0.636
SC	1.125	0.493	0.228	2.283	0.025
PFST	1.008	0.493	0.225	2.047	0.043
ST	0.399	0.529	0.083	0.755	0.452

Berdasarkan hasil Uji T, Nilai koefisien aspek *Self-Centeredness* sebesar 1,125 dengan nilai signifikansi 0.025 dan T hitung 2,283 yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh SC terhadap *Cyberloafing*. Artinya aspek SC memiliki pengaruh positif terhadap *Cyberloafing*.

Tabel 8. Hasil pemilihan variable paling berpengaruh

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
<i>Serious Cyberloafing</i>	0.354	0.126	0.070	4.348
<i>Minor Cyberloafing</i>	0.415	0.172	0.119	1.651

a. Predictors: (Constant), X6, X3, X1, X4, X2, X5

Dari 6 aspek variabel *Self-Control*, aspek pada variabel Perilaku *Cyberloafing* yang paling berkontribusi adalah aspek *minor cyberloafing* dengan pengaruh sebesar 11,9% dan aspek aspek *serious cyberloafing* sebesar 7%.

### Gambaran Pengaruh *Self-Control* Terhadap Perilaku *Cyberloafing* Pada Karyawan Generasi Z di Perusahaan *Startup Digital* Kota Bandung

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari *self-control* terhadap perilaku *cyberloafing* dengan nilai *R-Square* sebesar 0.089, hal ini membuktikan bahwa *self-control* berpengaruh negatif terhadap perilaku *cyberloafing* dengan pengaruhnya sebesar 8,9%, sedangkan sisanya merupakan pengaruh dari variabel dan faktor lain yang tidak dibahas lebih lanjut dalam penelitian ini dan tidak diteliti pada penelitian ini. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-control* berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing* karyawan generasi Z di Perusahaan *Startup Digital* Kota Bandung. Pengaruh yang ditemukan adalah pengaruh negatif, sehingga dapat diartikan bahwa semakin rendah *self-control* karyawan, maka akan semakin tinggi pula perilaku *cyberloafing* nya. Hal ini sesuai dengan penelitian Ardilasari (2016) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh dari *self-control* terhadap perilaku *cyberloafing* pada pegawai negeri sipil bagian administrasi.

Penelitian ini menggunakan subjek yang berumur 18-28 tahun, hal ini dikarenakan generasi Z yang umurnya sudah sesuai untuk menjadi karyawan menurut UU Ketenagakerjaan itu yang sudah diatas 18 tahun atau yang sudah bukan termasuk anak-anak. Lalu, usia tertua generasi Z juga menurut Stillman (2018) adalah yang berumur 28 tahun. Selain itu, umur 18-28 tahun itu menurut Santrock (1999) sudah dapat dikategorikan ke dalam dewasa awal, dan peneliti menggunakan subjek yang termasuk dalam kategori dewasa awal karena pada masa-masa ini perkembangan mereka sedang memasuki masa transisi secara fisik, intelektual, dan pada peran sosial mereka. Menurut Santrock (1999), perkembangan *self-control* seseorang

untuk bersosialisasi dapat dipengaruhi oleh sejauh mana intensitas seseorang ketika bertemu dan berinteraksi dengan orang disekitarnya, seperti dengan yang seumuran, keluarga dan di lingkungan sosialnya, sedangkan di masa-masa dewasa awal ini orang-orang sudah mulai sibuk dengan tanggungjawab dirinya masing-masing. Apabila orang-orang tersebut sudah mulai sibuk dan kurang bisa menjalin hubungan yang baik dengan orang-orang disekitarnya, maka dapat dikatakan bahwa *self-control* mereka rendah. Ketika seseorang memiliki *self-control* mereka rendah maka orang tersebut akan cenderung melakukan perilaku *cyberloafing* (Santrock, 1999).

Tingginya karyawan generasi Z di Perusahaan *Startup Digital* Kota Bandung dalam berperilaku *cyberloafing* ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, dan salah satu faktor yang dapat menyebabkan karyawan berperilaku *cyberloafing* ini adalah karena *self-control* yang dimiliki oleh karyawan tersebut rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian Swanepoel (2012) yang menjelaskan bahwa apabila karyawan dapat meningkatkan kemampuan mengendalikan dirinya, maka akan dapat menurunkan perilaku *cyberloafing* yang terjadi ditempat kerja, karena ketika karyawan dapat mengontrol dirinya maka karyawan pun tidak akan tertarik untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang sekiranya tidak ada kaitannya dengan pekerjaan ditempat kerjanya. *Self-control* juga mempengaruhi individu dalam menentukan mana perilaku yang baik dan kurang baik untuk dilakukan saat sedang bekerja, seperti apakah perilaku yang dilakukan oleh individu tersebut dapat dikatakan produktif atau tidak. Individu tersebut dapat dikatakan produktif apabila individu tersebut menggunakan fasilitas internet dan teknologi yang disediakan oleh kantor sesuai dengan kebutuhannya namun tetap yang berkaitan dengan pekerjaannya. Apabila individu tersebut dapat mengontrol dirinya, maka individu tersebut akan terhindar dari perilaku *cyberloafing*. Tingkatan *self-control* yang dimiliki setiap individu pun dapat menunjukkan kemampuannya dalam mengatur dan mengarahkan perilaku dirinya ke arah yang baik dan ke perilaku yang akan mendapatkan konsekuensi positif, sedangkan pada individu yang memiliki tingkatan *self-control* yang rendah akan cenderung lebih besar untuk berperilaku *cyberloafing* (Ozler & Polat, 2012). Hal inipun dapat dibuktikan dengan hasil dari penelitian ini, yaitu ketika karyawan memiliki tingkatan *self-control* yang rendah, maka karyawan tersebut pun akan cenderung berperilaku *cyberloafing*, baik itu termasuk kedalam kategori *minor cyberloafing* ataupun termasuk kedalam kategori *serious cyberloafing*.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. *Self-control* pada karyawan Generasi Z di Perusahaan *Startup Digital* Kota Bandung berada pada kategori rendah.
2. Perilaku *cyberloafing* pada karyawan Generasi Z di Perusahaan *Startup Digital* Kota Bandung berada pada kategori tinggi, dengan aspek yang dominan lebih tinggi nya adalah aspek *minor cyberloafing*.
3. Terdapat pengaruh negatif dari *self-control* terhadap perilaku *cyberloafing* pada karyawan Generasi Z di Perusahaan *Startup Digital* Kota Bandung, yaitu sebesar 8.9%.
4. Aspek *self-control* yang paling berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing* pada karyawan Generasi Z di Perusahaan *Startup Digital* Kota Bandung adalah aspek *self-centeredness*.
5. Aspek perilaku *cyberloafing* yang paling dipengaruhi oleh aspek dari *self-control* adalah aspek *minor cyberloafing*.

#### **Acknowledge**

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr.Eneng Nurlailiwangi., M.Psi., Psikolog., selaku dosen pembimbing dan dosen wali saya yang sudah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan masukan, serta semangat dan kontribusi yang besar selama penyusunan skripsi ini, dan yang telah memberikan arahan serta dukungan kepada penulis sejak semester awal hingga semester akhir untuk kelancaran perkuliahan.
2. Sita Rositawati, Dra., M. Si., Psikolog , selaku dosen yang pernah membimbing saya saat

- saya menyusun proposal penelitian, yang sudah meluangkan waktunya untuk membimbing saya dan memberi masukan untuk proposal penelitian saya.
3. Seluruh karyawan Generasi Z di Perusahaan startup bidang digital yang sudah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi responden dalam penelitian skripsi ini.
  4. Dr. Dewi Sartika, M.Si, Psikolog selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung tempat dimana peneliti menempuh pendidikan S1.
  5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis selama proses perkuliahan.
  6. Kedua orang tua yang saya cintai, Anne Wigandini dan Eko Dani Sujatmiko yang selalu memberikan dukungan dan juga doa bagi kelancaran penulis dalam menyelesaikan skripsi.
  7. Kakak saya, Muhammad Arvin Widatama yang selalu membantu dan menjadi motivasi penulis untuk menyelesaikan penyusunan skripsi.
  8. Sahabat saya, Citra, Fadillah, Putri, Noli, Anisa, Salwa, Dalfa, Nisa, Alisyia, Raissa, Alya, Indi, Galuh, dan Adista yang selalu memberikan dukungan satu sama lain selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
  9. Nida, Lydia, Farhan, Yulia, Razka, Annisa, Raisha dan Rayhan selaku teman satu bimbingan saya yang telah berjuang bersama serta memberikan dukungan dan juga masukan selama proses penyusunan skripsi ini.
  10. Seluruh pihak yang membantu penulis dalam penyusunan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

#### Daftar Pustaka

- [1] Priyono. (2010). Manajemen Sumber Daya Manusia. Zifatama Publisher
- [2] Titisari, Millenia, and Khairul Ikhwan. (2021). "Proses Rekrutmen Dan Seleksi: Potensi Ketidakefektifan Dan Faktornya."
- [3] 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. [4] Berk, L. E. (2010). *Development through the life span*. (Daryatno, Terjemahan). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- [4] Niaei, M., Peidaei, M. M. and Nasiripour, A. A. (2014). The relation between staff cyberloafing and organizational commitment in organization of environmental protection. *Kuwait Chapter of Arabian Journal of Business and Management Review*, 3 (7): 59-71.
- [5] Restubog, S. L. D., Garcia, P. R. J. M., Toledano, L. S., Amarnani, R. K., Tolentino, L. R., & Tang, R. L. (2011). Yielding to (cyber)-temptation: Exploring the buffering role of self-control in the relationship between organizational justice and cyberloafing behavior in the workplace. *Journal of Research in Personality*, 45, 247-251.
- [6] Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford: Stanford University Press
- [7] Swanepoel, R. (2012). *Self-control and integrity as antecedents of deviant workplace behaviour*. Minor Dissertation. University of Johannesburg
- [8] Stillman, D., & John Stillman. (2018). *Generasi Z: Memahami Karakter Generasi Baru yang Akan Mengubah Dunia Kerja*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- [9] Graham, Paul. (2012, September). *Startup = Growth*. Retrieved from Paul Graham: <http://www.paulgraham.com/growth.html>
- [10] Wijoyo, H., Indrawan, I., Cahyono, Y., Handoko, A. L., Santamoko, R. (2020). *Generasi Z & Revolusi Industri 4.0*. Penerbit CV. Pena Persada
- [11] Jaya, M. A., Ferdiana, R., & Fauziati, S. (2017). Analisis faktor keberhasilan SDM startup yang ada di Yogyakarta. *Prosiding SNATIF*, 175-179.
- [12] Mahiranissa, A., et al. (2023). *Perusahaan Rintisan: Growth & Scale Up Volume 26*. KOMINFO

- [13] Brikman, Y. (2015). *Hello, Startup: A Programmer's Guide to Building Products, Technologies, and Teams*
- [14] P. A. Syafira and I. Hatta, "Pengaruh Self Determination terhadap Work Engagement pada Mahasiswa Its yang Mengikuti Magang," *Jurnal Riset Psikologi*, pp. 69–74, Jul. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i1.2106.
- [15] D. Dwitama and F. P. Diana, "Studi Deskriptif Pengguna Secondary Account Twitter di Indonesia," *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 3, no. 2, pp. 117–124, Dec. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i2.2765.
- [16] D. L. Aisha, "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Resiliensi Pada Remaja Di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta," *Jurnal*, vol. 1, pp. 1–14, 2014.
- [17] P. A. Syafira and I. Hatta, "Pengaruh Self Determination terhadap Work Engagement pada Mahasiswa Its yang Mengikuti Magang," *Jurnal Riset Psikologi*, pp. 69–74, Jul. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i1.2106.
- [18] D. Dwitama and F. P. Diana, "Studi Deskriptif Pengguna Secondary Account Twitter di Indonesia," *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 3, no. 2, pp. 117–124, Dec. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i2.2765.
- [19] D. L. Aisha, "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Resiliensi Pada Remaja Di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta," *Jurnal*, vol. 1, pp. 1–14, 2014.