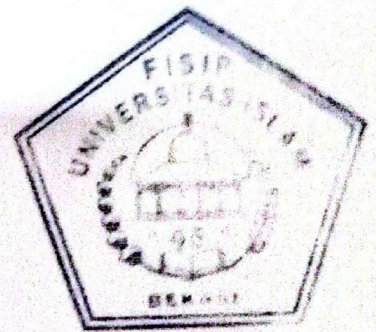


KONTROL DIRI DAN KESEPIAN TERHADAP CYBERLOAFING PADA KARYAWAN GENERASI Z

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh

AFRIAN RIZIQ

41183507210084

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM 45

BEKASI

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Kontrol Diri dan Kesepian terhadap *Cyberloafing* pada Karyawan Generasi Z

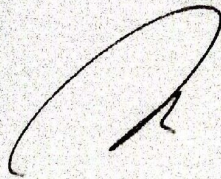
Penyusun : Afrian Riziq

NPM : 41183507210084

Bekasi, 16 Juli 2025

Menyetujui:

Pembimbing,



Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

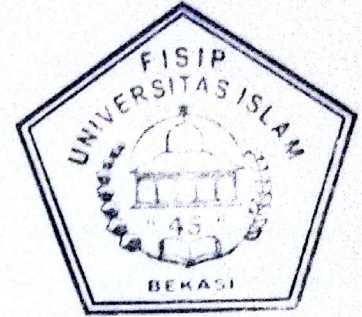
HALAMAN PENGESAHAN

Kontrol Diri dan Kesepian terhadap *Cyberloafing* pada Karyawan Generasi Z

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Afrian Riziq

41183507210084



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

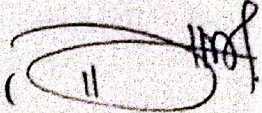
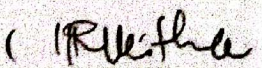
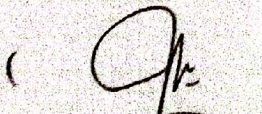
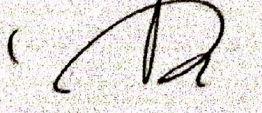
Pada tanggal: 16 Juli 2025

Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

Di Universitas Islam 45 Bekasi

Pada tanggal: 16 Juli 2025

Dewan Penguji:

Ketua	: Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog	()
Sekretaris	: Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si.	()
Anggota	: 1. Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog	()
	2. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog	()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Afrian Riziq

NPM : 41183507210084

Judul Skripsi : Kontrol Diri dan Kesepian terhadap *Cyberloafing* pada Karyawan Generasi Z

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana atau magister atau doktor), baik di Universitas Islam 45 maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. Fabrikasi, yaitu membuat data yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. Falsifikasi, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. Plagiarisme, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45.

Bekasi, 16 Juli 2025

nyataan



10000
METRAI
40110AMX078304236
Afrian Riziq
41183507210084

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya serta Nikmat Sehat-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul Kontrol diri dan Kesepian terhadap *Cyberloafing* pada Karyawan Generasi Z. Semoga bantuan dan kebaikannya mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Sebagai penutup, semoga skripsi yang disusun oleh penulis dapat bermanfaat kepada kita semua.

Penulis menyadari dalam menyelesaikan skripsi ini banyak pihak yang membantu, oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah banyak memberi saran, masukan hingga nasehat kepada penulis sejak awal pembuatan skripsi sampai selesai.
2. Bapak dan Ibu dewan penguji beserta gelar akademiknya selaku dewan penguji yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk menguji dan memberikan masukan yang sangat berharga bagi penyempurnaan skripsi ini.
3. Ibu Lucky Purwantini, S. Psi., M. A., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan arahan, nasihat, dan dukungan akademik selama masa studi. Terima kasih atas segala bantuan dan perhatian yang diberikan.
4. Ibu Novita Dian Iva P, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi yang telah memberikan arahan dan bimbingan serta dukungan kepada penulis dalam pembuatan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Yanto Supriyatno, M.si. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah memberikan izin dan fasilitas yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah memberikan ilmu, wawasan, dan inspirasi selama masa studi.
7. Ibu HRD IKEA yang telah memberikan izin serta memberikan banyak kemudahan kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi ini serta jajarannya yang telah bersedia menjadi responden penelitian.
8. Keluarga tersayang, yang selalu memberikan doa, dukungan moral, dan materil serta kasih sayang tanpa batas yang selalu menjadi motivasi utama dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Diri saya sendiri, yang telah mampu berjuang untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih sudah kuat untuk berjuang dan bertahan dari segala halangan.
10. Sahabat Penulis, Rafi Akmalisyah Rahman, Haka Augie Herdani, Nugraha, yang telah memberikan kesan selama masa kuliah.
11. Teman-teman jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam 45 Bekasi angkatan 2021 yang telah membersamai proses pembelajaran serta perjuangan untuk meraih gelar selama masa perkuliahan.

Bekasi, 16 Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
ABSTRAK	ix
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusah Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Pustaka.....	9
1. <i>Cyberloafing</i>	9
2. Kontrol Diri.....	15
3. Kesepian.....	19
4. Karyawan	24
a. Definisi Karyawan	24
5. Generasi Z	26
a. Definisi Generasi Z	26
B. Kerangka Berpikir.....	28
C. Hipotesis.....	32
D. Orisinilitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	33
BAB III	41
METODE PENELITIAN	41
A. Desain Penelitian.....	41
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	42
1. Identifikasi Variabel	42

2.	Definisi Konseptual	43
3.	Definisi Operasional	43
C.	Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian	44
1.	Subjek Penelitian	44
2.	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	45
3.	Tempat dan Waktu Penelitian	45
D.	Teknik Pengumpulan Data	46
1.	Wawancara	46
2.	Skala Psikologi	47
E.	Teknik Analisis Data	60
1.	Teknik Deskriptif	60
2.	Uji Asumsi	61
3.	Uji Hipotesis	63
F.	Etika Penelitian	64
BAB IV		67
HASIL DAN PEMBAHASAN		67
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	67
B.	Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	67
1.	Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	67
2.	Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	68
3.	Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan	68
4.	Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Lama Bekerja	69
C.	Deskripsi Variabel Penelitian	69
1.	Deskriptif Kategorisasi Variabel (X1)	69
2.	Deskriptif Kategorisasi Variabel (X2)	70
3.	Deskriptif Kategorisasi Variabel (Y)	70
D.	Hasil Penelitian	71
1.	Hubungan Kontrol diri dengan <i>Cyberloafing</i>	71
2.	Hubungan Kesepian dengan <i>Cyberloafing</i>	71
3.	Pengaruh Kontrol diri dan Kesepian Terhadap <i>Cyberloafing</i>	72
E.	Diskusi	73
F.	Keterbatasan Penelitian	79

BAB V.....	80
PENUTUP.....	80
A. Simpulan	80
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA.....	81

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Orisinilitas Penelitian.....	32
Tabel 2 waktu dan tempat penelitian	46
Tabel 3 norma skoring skala likert	47
Tabel 4 blue print skala kontrol diri.....	49
Tabel 5 blue print skala kesepian.....	50
Tabel 6 blue print skala <i>Cyberloafing</i>	51
Tabel 7 hasil Expert Judgement.....	53
Tabel 8 Hasil Diskriminasi Aitem Skala kontrol diri (X1).....	54
Tabel 9 Hasil Diskriminasi Aitem Skala Kesepian.....	55
Tabel 10 Hasil Diskriminasi Aitem Skala <i>Cyberloafing</i> (Y).....	55
Tabel 11 Hasil validitas konstruk skala kontrol diri (X1).....	57
Tabel 12 Hasil validitas konstruk skala kesepian (X2).....	58
Tabel 13 Hasil validitas konstruk skala <i>Cyberloafing</i>	58
Tabel 14 kategori koefisien Alpha Cronbach	59
Tabel 15 Hasil uji reliabilitas.....	60
Tabel 16 Kategori uji deskriptif.....	61
Tabel 17 Teknik deskriptif.....	61
Tabel 18 Hasil uji normalitas.....	62
Tabel 19 Hasil uji linearitas	63
Tabel 20 Interpretasi koefisien korelasi.....	63
Tabel 21 Deskripsi Jenis Kelamin	67
Tabel 22 Deskripsi Usia.....	68
Tabel 23 Deskripsi Status Pekerjaan	68
Tabel 24 Deskripsi Lama Bekerja	69
Tabel 25 Deskriptif Variabel Penelitian.....	69
Tabel 26 Deskriptif Aspek Kontrol diri	71
Tabel 27 Deskriptif Aspek Kesepian	71
Tabel 28 Deskriptif Aspek <i>Cyberloafing</i>	72
Tabel 29 Hasil uji Korelasi rank spearman X1 dan Y	72
Tabel 30 Hasil uji Korelasi rank spearman X2 dan Y	72
Tabel 31 Hasil uji regresi sederhana.....	73
Tabel 32 Hasil uji regresi sederhana.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	32
Gambar 2 rumus aiken's V	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Cek Plagiarisme	89
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian.....	93
Lampiran 3 Surat Persetujuan Penelitian.....	97
Lampiran 4 Lembar Bimbingan Skripsi	101
Lampiran 5 Surat Keterangan Skripsi	105
Lampiran 6 Form Matriks Tabel Revisi.....	109
Lampiran 7 Kartu Kuning Absen Seminar Hasil.....	113
Lampiran 8 Hasil Analisis Expert Judgement Skala Psikologi	118
Lampiran 9 Hasil Analisis Statistik Deskriptif.....	124
Lampiran 10 Hasil Analisis Statistika Pengujian Asumsi	130
Lampiran 11 Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas	134
Lampiran 12 Hasil Analisis Statistika Uji Hipotesis	142
Lampiran 13 Data Hasil Preliminary Study	146

KONTROL DIRI DAN KESEPIAN TERHADAP CYBERLOAFING PADA KARYAWAN GENERASI Z

Afrian Riziq (afrian.riziq1@gmail.com)

Alfiana Indah Muslimah (alfianaherawan@gmail.com)

Universitas Islam 45

ABSTRACT

Cyberloafing is the misuse of the internet in the workplace. This study aims to examine the relationship between self-control and loneliness with Cyberloafing behavior among Generation Z employees at PT X.

The research method used is a descriptive quantitative approach, with data analysis techniques using correlational statistics and linear regression. The instruments used in this study include the Cyberloafing scale, the self-control scale, and the loneliness scale.

The results showed a negative correlation between self-control and Cyberloafing ($r = -0.535$; $p < 0.000$), meaning that the higher the level of self-control an employee has, the lower their tendency to engage in Cyberloafing. Furthermore, a positive correlation was found between loneliness and Cyberloafing ($r = 0.447$; $p < 0.001$), indicating that the higher the level of loneliness felt by employees, the higher their level of Cyberloafing behavior. The coefficient of determination (R^2) analysis showed that self-control contributed 35.3% to Cyberloafing behavior, while loneliness contributed 18.4%.

Keyword: Self control, Loneliness, Cyberloafing

ABSTRAK

Cyberloafing merupakan perilaku penyalahgunaan internet di lingkungan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kontrol diri dan kesepian terhadap perilaku Cyberloafing pada karyawan generasi Z di PT X.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kuantitatif, dengan teknik analisis data menggunakan statistik korelasional dan regresi linier. Instrumen penelitian menggunakan skala Cyberloafing, skala kontrol diri dan skala kesepian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan Cyberloafing ($r = -0,535$; $p < 0,000$). Artinya, semakin tinggi tingkat kontrol diri karyawan, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan Cyberloafing. Kemudian, hubungan positif antara kesepian dan Cyberloafing ($r = 0,447$; $p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan karyawan, maka semakin tinggi pula perilaku Cyberloafing yang dilakukan. Hasil analisis koefisien determinasi (R^2) menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 35,3% terhadap perilaku Cyberloafing, kesepian memberikan kontribusi sebesar 18,4%.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Kesepian, Cyberloafing