

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Memasuki era modern saat ini, kemajuan teknologi yang bersifat global telah memberikan dampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk bidang politik, ekonomi, budaya, seni, hingga pendidikan. Perkembangan teknologi di era ini merupakan hal yang tidak dapat dihindari, karena kemajuannya sejalan dengan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan (Maritsa dkk., 2021).

Dalam dunia pendidikan, teknologi memiliki peran penting dalam penerapan ilmu pengetahuan. Melalui ilmu pengetahuan, peserta didik dikenalkan pada berbagai gejala dan fakta alam, yang kemudian dapat dimanfaatkan melalui bantuan teknologi. Teknologi memungkinkan manusia untuk menerapkan ilmu tersebut dalam kehidupan nyata, sekaligus mendorong terciptanya berbagai inovasi yang bermanfaat. Inovasi-inovasi ini tidak hanya membantu aktivitas sehari-hari, tetapi juga mempermudah pekerjaan yang sebelumnya membutuhkan banyak tenaga dan waktu (Maritsa dkk., 2021)

Internet telah menjadi bagian yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan masyarakat modern. Beragam kemudahan yang ditawarkan internet dalam mendukung aktivitas sehari-hari menjadikan masyarakat terbiasa hidup berdampingan dengannya. Bahkan, internet kini dianggap sebagai salah satu kebutuhan utama, sehingga banyak orang merasa kesulitan untuk berhenti menggunakannya (Malau & Muhammad, 2022).

Internet mulai dikenal di Indonesia pada awal tahun 1990-an. Pada masa itu, internet lebih sering disebut sebagai jaringan komunitas yang mencerminkan semangat kebersamaan dan gotong royong yang kuat. Saat ini, internet telah menjadi bagian penting dalam kehidupan modern, dan dimanfaatkan di berbagai bidang seperti pendidikan, pekerjaan, militer, layanan kesehatan, serta interaksi sosial sehari-hari. Sejak ditemukan sekitar

67 tahun yang lalu, internet terus mengalami perkembangan dan kemajuan yang pesat (Nurbaiti & Alfarisyi, 2023).

Di Indonesia, internet kini telah menjangkau hampir seluruh perangkat telepon genggam, memungkinkan siapa saja untuk mengaksesnya kapan pun dan di mana pun. Hampir seluruh lapisan masyarakat telah terbiasa menjelajah dunia maya dan berinteraksi melalui berbagai platform media sosial yang tersedia. Dengan biaya yang semakin terjangkau, akses terhadap internet kini dapat dinikmati oleh hampir semua kalangan. Setiap tahunnya, tingkat penggunaan internet di Indonesia terus mengalami peningkatan. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Menurut data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia (2019), sebanyak 97,85% responden menyatakan bahwa internet merupakan kebutuhan esensial dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, berdasarkan kategori lokasi penggunaan, kantor menempati posisi kedua sebagai tempat publik yang paling banyak digunakan untuk mengakses jaringan Wi-Fi (Kemenkominfo RI, 2019).

Menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). Penggunaan internet pada periode 2022-2023 mencapai 215,63 juta orang dan jumlah tersebut meningkat sebanyak 2,67% dibandingkan periode sebelumnya. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), kelompok usia 15–19 tahun memiliki persentase tertinggi dalam penggunaan internet, yakni mencapai 91%. Angka ini menjadikan kelompok tersebut sebagai pengguna internet terbanyak dibandingkan kelompok usia lainnya. Sementara itu, kelompok usia 20–24 tahun menempati posisi kedua dengan tingkat penetrasi internet sebesar 88,5% adalah generasi Z. (APJII, 2023)

Menurut Yui (Kurnia & Mardawan, 2023), Perilaku penggunaan internet di lingkungan kerja untuk kepentingan non-pekerjaan secara disengaja kerap dikaitkan dengan generasi Y dan generasi Z. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa kedua generasi tersebut dibesarkan dalam era perkembangan teknologi digital, seperti laptop, smartphone, dan media

sosial. Generasi Z merupakan generasi yang lahir pada rentang tahun 1997 sampai 2012 berdasarkan kategorisasi generasi. Menurut Frey (Kurnia & Mardawati, 2023). Generasi Z sering disebut sebagai *digital natives* karena sejak lahir mereka telah terbiasa dan akrab dengan penggunaan internet dalam kehidupan sehari-hari. (Kim, 2018). Sejalan dengan pernyataan tersebut, Helen (Kurnia & Mardawati, 2023) Generasi Z digambarkan sebagai kelompok generasi muda yang sangat bergantung pada teknologi digital dalam proses tumbuh kembangnya. Ketergantungan ini juga tercermin dalam lingkungan kerja, di mana generasi Z cenderung memanfaatkan teknologi secara intensif sebagai bagian dari karakteristik mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan. (Sanjaya, 2022). Kedekatan generasi ini dengan penggunaan teknologi dalam aktivitas sehari-hari menjadikan generasi Y dan generasi Z memiliki potensi yang lebih tinggi untuk terlibat dalam perilaku *Cyberloafing* di lingkungan kerja (Kurnia & Mardawati, 2023)

Keberadaan internet dapat dianalogikan sebagai pedang bermata dua. Di satu sisi, internet memberikan kemudahan dalam menyelesaikan pekerjaan; namun di sisi lain, akses internet yang terbuka bagi seluruh karyawan juga dapat menjadi hambatan produktivitas. Hal ini disebabkan karena fasilitas internet tidak selalu digunakan untuk keperluan pekerjaan saja, melainkan juga dimanfaatkan untuk kepentingan pribadi. Penyimpangan dalam penggunaan internet di tempat kerja inilah yang dikenal dengan istilah *Cyberloafing* (Malau & Muhammad, 2022).

Kemajuan teknologi dan berkembangnya internet mempermudah kita dalam melakukan apapun, selain itu pastinya perkembangan ini juga membawa dampak negatif bagi para penggunanya. Salah satu dampak negatif yang muncul dari perkembangan internet ini yaitu *Cyberloafing*. *Cyberloafing* adalah kegiatan penyalahgunaan internet yang diberikan oleh perusahaan selama jam bekerja berlangsung, untuk melakukan kegiatan yang tidak berhubungan dengan pekerjaan selama jam bekerja berlangsung demi

kepuasan pribadi yang dilakukan secara sadar oleh karyawan Lim, (Sabrina & Rachmatan, 2023).

Cyberloafing dikategorikan sebagai bentuk perilaku menyimpang dalam organisasi (*deviant organizational behavior*) karena aktivitas ini melanggar aturan institusional dan berpotensi menimbulkan kerugian bagi organisasi. Perilaku ini dapat berdampak negatif terhadap efektivitas kerja melalui penurunan produktivitas, pemanfaatan jaringan yang kurang efisien, keterbatasan bandwidth, serta keterlambatan dalam penyelesaian tugas. Selain itu, *cyberloafing* juga dapat menyebabkan pemborosan sumber daya kognitif di lingkungan kerja dan meningkatkan risiko keamanan sistem, seperti potensi infeksi virus atau serangan siber akibat akses tidak sah terhadap jaringan internal organisasi Lim (Sabrina & Rachmatan, 2023). Namun demikian, sebagian karyawan tidak selalu memandang *cyberloafing* sebagai perilaku menyimpang, terutama ketika aktivitas tersebut dianggap masih dalam batas yang dapat diterima secara sosial, seperti penggunaan email pribadi dalam konteks tertentu Blanchard & Henle (Kurnia & Mardawan, 2023)

Karyawan yang melakukan *Cyberloafing* membuat ketidakfokusan dalam pekerjaan. Aktifitas ini dapat disamakan karena penyalahgunaan internet di waktu bekerja. Henle dan Blanchard (Sabrina & Rachmatan, 2023) mengatakan bahwa *Cyberloafing* merupakan bentuk perilaku di mana karyawan memanfaatkan akses internet dan fasilitas email untuk keperluan pribadi yang tidak berhubungan dengan tugas atau tanggung jawab pekerjaan mereka.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dapat dipengaruhi oleh kepribadian individu. Terdapat sejumlah faktor yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku *Cyberloafing* di kalangan pegawai, yaitu faktor individu, faktor organisasi, dan faktor situasional. Faktor individu mencakup berbagai aspek, seperti persepsi dan sikap karyawan terhadap penggunaan internet, kebiasaan (*habits*), karakteristik demografis, serta sifat-sifat kepribadian. Jika ditinjau dari aspek kepribadian, maka karakter

seperti rasa malu (*shyness*), kesepian (*loneliness*), isolasi sosial (*isolation*), kontrol diri (*self-control*), harga diri, dan *locus of control* menjadi faktor yang relevan sebagaimana dikemukakan oleh Ozler & Polat (Lestary, 2022).

Salah satu aspek kepribadian yang berperan dalam memengaruhi perilaku *Cyberloafing* adalah kontrol diri. Kontrol diri merupakan faktor internal yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku tersebut. Dalam konteks ini, karyawan dengan tingkat kontrol diri yang rendah cenderung memiliki kemungkinan lebih besar untuk terlibat dalam perilaku menyimpang di lingkungan kerja (Azmi, 2023). Setiap individu memiliki mekanisme internal yang berfungsi untuk mengatur dan mengarahkan perilaku, yang dikenal sebagai kontrol diri. Menurut Goldfried & Marbaum (Azmi, 2023), Kontrol diri dipahami sebagai kapasitas individu dalam merancang, mengarahkan, mengelola, dan mengendalikan perilaku agar menghasilkan dampak atau konsekuensi yang bersifat positif.

Berdasarkan uraian sebelumnya, disimpulkan bahwa terdapat hubungan timbal balik antara kontrol diri dan perilaku *Cyberloafing*. Kontrol diri, yang mencerminkan kemampuan individu dalam mengarahkan perilaku serta menahan dorongan yang bertentangan dengan norma sosial, berperan penting dalam memengaruhi kecenderungan seseorang untuk terlibat dalam perilaku tersebut (Azmi, 2023).

Selain kontrol diri, salah satu faktor yang menyebabkan karyawan melakukan *Cyberloafing* yang dijelaskan oleh Ozler dan Polat (dalam Sabrina 2023), yaitu mengalami kesepian yang merupakan komponen dari faktor individual. Lim (Sabrina & Rachmatan, 2023) berpendapat bahwa kurangnya sumber daya sosial yaitu kesepian mengakibatkan berkurangnya pengaturan diri yang memotivasi orang untuk *Cyberloafing*. (Sabrina & Rachmatan, 2023) mendefinisikan kesepian di tempat kerja sebagai kesulitan yang disebabkan oleh kurangnya hubungan interpersonal antar karyawan di lingkungan kerja. Kesepian melibatkan perasaan keterasingan, keterputusan, dan tidak memiliki.

Berdasarkan hasil *Pre-eliminary* variabel *Cyberloafing* yang sudah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 November 2024 melalui *whatsapp*, pada variabel *Cyberloafing* terdapat 2 aspek dengan 5 responden yang hasil wawancara mendapatkan 3 dari 5 responden memiliki perilaku *Cyberloafing*, terdapat dalam aspek *activity browsing* dan *activity emailing*. Pada aspek *activity browsing* Kegiatan ini mencakup seluruh bentuk pemanfaatan akses internet milik perusahaan untuk mengakses situs atau laman yang tidak berkaitan dengan tugas pekerjaan selama jam kerja.. Karyawan dapat mengakses internet dengan bebas karena tidak adanya larangan untuk menggunakan handphone saat bekerja. Pada aspek *activity emailing*, Aktivitas ini merupakan aktivitas yang berhubungan dengan pemeriksaan, menerima dan mengirim email pribadi pada saat jam kerja. beberapa posisi masih menggunakan emailing untuk mengirim hasil pekerjaan, sehingga terkadang mereka menggunakan hal tersebut untuk sekedar mengecek emailing.

Berdasarkan hasil *Pre-eliminary* variabel kontrol diri yang sudah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 November 2024 melalui panggilan video, pada variabel kontrol diri terdapat 3 aspek dengan 5 responden yang hasil wawancara mendapatkan 3 dari 5 responden memiliki konsep diri, terdapat dalam aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif, kontrol keputusan. Pada aspek kontrol perilaku, kemampuan ini mencakup tindakan konkret yang dilakukan individu untuk meminimalkan dampak dari stresor atau kondisi yang tidak menyenangkan, serta kapasitas individu dalam mengarahkan perilaku guna mengendalikan situasi atau lingkungan kerja yang menantang. Pada aspek kontrol kognitif, kemampuan seseorang dalam menggunakan proses berpikir untuk mengolah informasi yang tidak menyenangkan ketika menghadapi permasalahan. 3 reponden berpendapat bahwa mereka mampu mengantisipasi keadaan yang tidak mereka inginkan ketika bekerja. Pada aspek kontrol keputusan, kontrol dalam pengambilan keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui oleh

dirinya. 3 responden mampu membuat pilihan ketika dihadapkan untuk membuat keputusan.

Berdasarkan hasil *Pre-eliminatory* variabel kesepian yang sudah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 November 2024 melalui panggilan video, pada variabel kesepian terdapat 3 aspek dengan 5 responden yang hasil wawancara mendapatkan 4 dari 5 responden memiliki kesepian, terdapat dalam aspek *personality*, *social desirability*, *depression*. Pada aspek *personality*, Kepribadian individu dari sistem-sistem psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku dan berfikir, karyawan merasa sulit untuk membangun suatu hubungan dengan orang lain. Pada aspek *social desirability*, Adanya keinginan kehidupan sosial yang disenangi individu pada kehidupannya dilingkungannya, beberapa karyawan berkeinginan untuk disenangi oleh orang disekitar. Pada aspek *depression*, Adanya tekanan dalam diri yang mengakibatkan depresi, beberapa karyawan merasa depresi karena adanya tekanan dalam diri akibat kesulitan untuk bersosialisasi.

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang diatas, dari beberapa penelitian terdahulu terdapat beberapa perbedaan penelitian diantara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti, dan setelah dilihat dari hasil wawancara *pre-liminary* maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam mengenai pengaruh kontrol diri dan kesepian dengan *Cyberloafing*.

B. Rumusah Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimanakah gambaran kontrol diri dan kesepian terhadap *Cyberloafing*
2. Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri terhadap *Cyberloafing*?
3. Apakah terdapat hubungan antara kesepian terhadap *Cyberloafing*?
4. Apakah terdapat pengaruh antara kontrol diri dan kesepian terhadap *Cyberloafing*?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui gambaran kontrol diri, dan kesepian terhadap *Cyberloafing*.
2. Mengetahui hubungan kontrol diri terhadap *Cyberloafing*.
3. Mengetahui hubungan kesepian terhadap *Cyberloafing*.
4. Mengetahui pengaruh kontrol diri dan kesepian terhadap *Cyberloafing*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih terhadap pengembangan ilmu psikologi serta menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang pengaruh kontrol diri dan kesepian terhadap *Cyberloafing*

2. Manfaat Praktis

- a. Peneliti

Penelitian ini memberikan peluang bagi peneliti untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan mereka, memperluas jaringan profesional, serta meningkatkan reputasi akademis, khususnya dalam bidang psikologi industri dan organisasi.

- b. Mahasiswa Psikologi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan petunjuk serta rujukan, khususnya dalam dunia psikologi industri dan organisasi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan memberikan perhatian terhadap perilaku *Cyberloafing*

- c. Instansi

Penelitian ini diharapkan dapat membantu memahami perasaan dan kebutuhan karyawan mereka dan memantu kebijakan Perusahaan untuk meningkatkan retensi dan produktivitas para karyawan.