

PENGARUH KONTROL DIRI DAN STERS KERJA TERHADAP PERILAKU *CYBERLOAFING* PADA KARYAWAN

SKRIPSI

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



Oleh :

Muhammad Yordan Rafli

41183507190081

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Kontrol Diri dan Stres Kerja terhadap Perilaku

Cyberloafing pada Karyawan

Penyusun : Muhammad Yordan Rafli

NPM 41183507190081

Bekasi, 8 Januari 2026

Menyetujui:

Pembimbing



Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si.

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



Nofia Dian Ira Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

HALAMAN PENGESAHAN

Pengaruh Kontrol Diri dan Stres Kerja terhadap Perilaku *Cyberloafing* pada Karyawan

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Muhammad Yordan Rafli

41183507190081



Telah diajukan dihadapan Dewan Penguji

Pada tanggal : 8 Januari 2026

Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

Di Universitas Islam 45

Pada Tanggal: 8 Januari 2026

Dosen Penguji:

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog. (Signature)

Sekretaris : Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog. (Signature)

Anggota : 1. Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si., Psikolog. (Signature)

2. Dr. Rony Setiawan., S.Psi., M.Si. (Signature)

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI



Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Yordan Rafli
NPM : 41183507190081
Judul Skripsi : Pengaruh Kontrol Diri dan Sress Kerja terhadap Perilaku
Cyberloafing pada Karyawan

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, Adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, megister, atau doctor), baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini Adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh dosen pembimbing skripso yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ilmiah ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu Tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah- olah ada (pemalsuan dan penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian.
 - b. *Falsifikasi*, yaitu mengubah data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahanpenelitian, 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 individu lain tanpa menyatakan penghargaan.

4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan individu lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan 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 ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 8 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Yordan Rafli

411835007190081

HALAMAN KURIKULUM VITAE

A. Data diri

1. Nama : Muhammad Yordan Rafli
2. Tempat, tanggal lahir : Surakarta, 7 Juli 2000
3. Alamat : Kav. Permata Bunda blok E12 RT015/025
Kaliabang Tengah, Bekasi Utara, Kota Bekasi
4. Individu Tua : Rudi Triastanto dan Wiwik latifa
5. E-mail : Yordanrafli77@gmail.com

A. Riwayat Pendidikan

No	Instansi	Tahun
1.	Universitas Islam “45” Bekasi	2019
2.	SMA Muhammadiyah 09 Kota Bekasi	2017
3.	SMPN 37 Kota Bekasi	2013
4.	SDN Perjuangan Kota Bekasi	2006

B. Riwayat Organisasi

No	Instansi	Tahun
1.	Ketua Osis SMPN 37 Kota Bekasi 2014 –	2015
2.	Ketua Futsal SMA Muhammadiyah 09 Kota Bekasi 2018 -	2019

MOTTO

Allah memang tidak menjajikan hidupmu akan selalu mudah tapi dua kali Allah berjanji bahwa: “Fa inna ma’al usri Yusra, inaa ma’al ursi Yusra”

“maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”

(al – Insyrah 5-6)

“ Segala Sesuatu yang telah diawali, maka harus diakhiri”

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warohamatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah robbil'alamin, puji dan Syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat, Rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi dengan judul “**Pengaruh Kontrol Diri dan Stres Kerja terhadap Perilaku Cyberloafing**”.

Sholawat serta salam tak lupa dicurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya, serta seluruh umatnya hingga akhir zaman nanti. Penilitain proposal skripsi ini ditunjukan untuk memenuhi syarat Program Strata 1 (S1) program studi Psikologi. Selain itu dapat terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari beberapa pihak yang telah mendukung dan membimbing peneliti. Tanpa dukungan dan bimbingan tersebut tidak dapat menyelesaikan penulisan skripsi sebagaimana mestinya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghormatan setinggi-tingginya kepada :

1. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi, Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Bapak Drs. Yanto Supriyanto, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Bapak Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa meluangkan waktunya untuk mendukung dan membimbing selama penelitian ini.
4. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pengalaman yang berharga selama peneliti berkuliah di Universitas Islam 45 Bekasi.
5. Kepada kedua orang tua dan keluarga peneliti, yang senantiasa mendukung peneliti secara moral maupun materi selama peneliti berkuliah di Universitas Islam 45 Bekasi.
6. Kepada karyawan yang telah mengizinkan peneliti untuk menerima penelitian.

Akhir kata, peneliti menyadari proposal skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu peneliti memohon maaf atas segala kesalahan dan kekuarangan. Peneliti ingin mengucapkan rasa terimakasih kepada pihak yang tertulis maupun tidak tertulis tanpa mengurangi rasa hormat, yang sudah membantu sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga skripsi penelitian ini dapat memberi manfaat dan dampak positif bagi kita semua, amin

Wassalamualaikum warohmatullahi wabarokatuh

Bekasi, 8 Januari 2026

Muhammad Yordan Rafli

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN KURIKULUM VITAE.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
RUMUSAN MASALAH	3
TUJUAN PENELITIAN	3
MANFAAT PENELITIAN	3
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Kajian Pustaka	5
B. Kerangka Berpikir	11
C. Hipotesis.....	14
D. Orisinilitas Penelitian yang akan Dilakukan.....	15
BAB III.....	19
METODE PENELITIAN	19
A. Disain Penelitian.....	19
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	19
C. Subjek, Tempat dan Waktu Penelitian	22
D. Teknik Pengumpulan Data.....	24
1. Instrumen Pengukuran.....	26
2. Kualitas Instrument Penelitian.....	30
E. Teknik Analisi Data	40
1. Teknik Deskriptif.....	40

2. Teknik Pengajuan Asumsi	42
3. Teknik Pengujian Hipotesis	44
F. Etika Penelitian.....	46
1. Partisipasi Penelitian	46
2. Prosedur Penelitian	47
3. Keamanan dan Kerahasiaan Data	47
4. Resiko, efek samping penelitian, dan Penanganannya	47
BAB IV	51
HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI	51
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	51
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	52
C. Deskripsi Variabel Penelitian.....	52
D. Hasil Penelitian.....	54
E. Diskusi.....	56
F. Keterbatasan Penelitian	60
BAB V	61
PENUTUP	61
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir Antara Kontrol Diri, stress kerja dan perilaku cyberloafing	14
Gambar 3. 1 Pedoman Indeks diskriminasi	33

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian	24
Tabel 3. 2 Skor Skala <i>linkert</i>	26
Tabel 3. 3 <i>Blue Print</i> Skala Psikologis Kontrol Diri	27
Tabel 3. 4 <i>Blue Print</i> Skala Psikologis Stress Kerja	28
Tabel 3. 5 <i>Blue Print</i> Skala Psikologis Perilaku <i>Cyberloafing</i>	30
Tabel 3. 6 <i>Expert Judgement Test</i>	32
Tabel 3. 7 Validitas Konstruk Skala Kontrol Diri	34
Tabel 3. 8 Validitas Konstruk Stress Kerja	36
Tabel 3. 9 Validitas Konstruk Perilaku <i>Cyberloafing</i>	38
Tabel 3. 10 Tingkat Reliabilitas	39
Tabel 3. 11 Uji Reliabilitas	40
Tabel 3. 12 Rumus Kategorisasi	41
Tabel 3. 13 Uji Descriptif variabel	41
Tabel 3. 14 Kategorisasi Kontrol Diri, stres kerja dan perilaku <i>cyberloafing</i>	42
Tabel 3. 15 Uji Asumsi Normalitas	43
Tabel 3. 16 Hasil Uji Linieritas Variabel Persepsi Perilaku <i>Cyberloafing</i>	44
Tabel 3. 17 Pedoman tingkat Koefisien Korelasi	45
tabel 4. 1 Deskripsi Subjek Penelitian berdasarkan jenis kelamin	52
tabel 4. 2 Deskripsi Variabel Penelitian	53
tabel 4. 3 Uji Korelasi <i>Rank Spearman</i> variabel kontrol diri terhadap perilaku <i>cyberloafing</i>	54
tabel 4. 4 Uji Korelasi <i>Rank Spearman</i> variabel Stress Kerja dengan perilaku <i>cyberloafing</i>	55
tabel 4. 5 Hasil Uji Regresi Linear Berganda	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Tes Turnitin.....	68
Lampiran 2 Surat Izin Lokasi Penelitian	69
Lampiran 3 surat izin Penelitian Perusahaan.....	70
Lampiran 4 <i>Expert Judgement</i>	72
Lampiran 5 Hasil Analisis StatistikDeskriptif SPSS	93
Lampiran 6 Hasil Analisis Statistik Pengujian Asumsi dengan SPSS	94
Lampiran 7 Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	96
Lampiran 8 Uji Analisis Statistik Pengujian Hipotesis dengan SPSS	98
Lampiran 9 Hasil Uji Deskriptif.....	99
Lampiran 10 Hasil Analisis <i>Rank Spearman</i>	99
Lampiran 11 Data Hasil <i>Preliminary Study</i>	101
Lampiran 12 Laporan Hasil Wawancara	105

PENGARUH KONTROL DIRI DAN STRES KERJA TERHADAP PERILAKU CYBERLOAFING PADA KARYAWAN

Muhammad Yordan Rafli (Yordanrafli77@gmail.com)

Rony Setiawan (ronykusetia@gmail.com)

Universitas Islam 45

ABSTRACT

The ministry of communication and information noted that in 2014, Indonesia was the 8th country with highest internet usage rate, with 82 million users. Self-control and work stress can trigger cyberloafing behavior. This also felt by PT Sato Label Indonesia because several employees use laptops and computers. The purpose of this study is to determine the effect of self control and work stress on cyberloafing behavior.

The research design is not parametric correlation. Subjects are 60 employees of PT. Sato Label Indonesia. The sampling technique uses population studies. The data collection method uses psychological scales and interviews. The cyberloafing behavior instrument is the original scale journal of Lim and Teo (2005), with a reliability 0,85 and 0.90, the self-control instrument scale uses the original instrument of Tangney and Baumeister (2004) with a reliability of 5,83 and 0,85. This data analysis uses spearman rank correlation and multiple regression.

The result of the multiple regressions test showed a $B=11,642$, $p=0,001$ ($p<0,05$), which means self-control and work stress on cyberloafing behavior. The coefficient of determination (R^2) of 0,514 means that self-control and work stress contribute 51,4 to cyberloafing behavior, while 48,6% is influenced by other variables not examined in this study.

Keywords: cyberloafing behavior, self-control, work stress

ABSTRAK

Kemkominfo mencatat bahwa tahun 2014 Indonesia merupakan negara ke-8 sebagai pengguna dengan Tingkat penggunaan internet yang tinggi sebanyak 82 juta pengguna. Kontrol diri dan adanya stress dalam bekerja bisa memicu perilaku *cyberloafing*. Hal ini juga dirasakan oleh PT. Sato Label Indonesia karena ada beberapa karyawan menggunakan *device* laptop maupun komputer. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan stress kerja terhadap perilaku *cyberloafing*.

Disain penelitian korelasi non parametrik. Subjek adalah karyawan PT. Sato Label Indonesia sebanyak 60 individu karyawan. Teknik pengambilan sampel pada menggunakan studi populasi. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologis dan wawancara. Instrumen perilaku *cyberloafing* merupakan jurnal skala asli Lin dan Teo (2005), dengan reliabilitas sebesar 0,85 dan 0,90 dengan reliabilitas sebesar 0,85 dan 0,90, skala instrument kontrol diri menggunakan instrumen asli Tangney dan Baumeister (2004) dengan reliabilitas 5,83 dan 0,85. Analisis data ini menggunakan korelasi *rank spearman* dan regresi ganda.

Hasil uji regresi ganda menunjukkan nilai $B= 11,642$, $p=0,001$ ($P<0,05$), yang berarti kontrol diri dan stress kerja pada perilaku *cyberloafing*. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,514 memiliki makna bahwa kontrol diri dan stress kerja menyumbang pengaruh sebesar 51,4 % terhadap perilaku *cyberloafing*, sementara 48,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini

Kata kunci: perilaku *cyberloafing*, Kontrol Diri, Stress Kerja