

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan analisa serta perhitungan dan pembahasan yang telah dijabarkan maka dapat disimpulkan hasilnya, pada penelitian ini terdapat permasalahan kurangnya kontrol diri dalam bekerja dan tingginya stres kerja maka akan menimbulkan perilaku *cyberloafing*. pada penelitian ini sudah bisa menjawab dengan analisis deskriptif sebagai berikut:

1. Deskriptif kontrol diri dan stress kerja terhadap perilaku *cyberloafing*
 - a. Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian, terdapat hasil kategori kontrol diri pada karyawan PT. Sato Label Indonesia memiliki kategori tinggi
 - b. Berdasarkan hasil deskripsi dari penelitian terdapat hasil kategori sasi stress kerja pada karyawan PT. Sato /label Indonesia memiliki kategori sedang
 - c. Berdasarkan hasil deskripsi pada penelitian terdapat hasil kategori perilaku *cyberloafing* pada karyawan PT. Sato Label Indonesia memiliki kategori sedang

Berdasarkan rumusan dan tujuan penelitian ini hal ini sudah bisa terjawab dan bisa dijabarkan dengan sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan positif dan signifikan kontrol diri terhadap *cyberloafing*
- b. Terdapat pengaruh dan signifikan dalam stress kerja terhadap perilaku *cyberloafing*

- c. terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dan stress kerja terhadap perilaku *cyberloafing*

B. Saran

Peneliti menyadari dalam penelitian yang dilakukan masih banyak kekurangan serta kelemahan. Namun hal tersebut menjadi Pelajaran bagi peneliti. Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan sebelumnya maka terdapat beberapa saran yaitu:

1. Bagi Perusahaan

Diharapkan bagi Perusahaan perlu memantau dan mengelola stress kerja karyawan untuk mencegah tugas yang menumpuk yang dapat memicu perilaku *cyberloafing*. Penyeimbangan tugas dan pengaturan waktu yang efektif dapat membantu mengurangi stress kerja. Penerapan system manajemen stress kerja yang adil dan transparan dapat membantu mengidentifikasi karyawan yang mungkin merasa terbebani.

2. Bagi Karyawan

Karyawan harus memiliki keterampilan menejemen waktu dan tugas yang baik untuk mencegah penumpukan tugas kerja. Hal ini mencakup penetapan prioritas untuk tugas-tugas penting dan menahan diri untuk tidak menundanya. Meningkatkan perhatian dan produktivitas dapat dicapai dengan menerapkan strategi pengurangan stress, seperti Latihan pernapasan dan jeda singkat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut bagaimana dimensi lain dari kontrol diri dan stress kerja yang dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing* misalnya hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* atau kebosanan kerja terhadap perilaku *cyberloafing*. Menerapkan metode penelitian

campuran (*mixed methods*) untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang pengaruh kontrol diri, stress kerja dan perilaku *cyberloafing*.

Mempertimbangkan konteks budaya dan industri yang berbeda dalam studi tentang *cyberloafing*. Hal dapat memberikan wawasan yang lebih luas tentang bagaimana faktor-faktor ini berinteraksi di berbagai lingkungan kerja. Menggunakan sampel yang lebih besar dan beragam untuk meningkatkan generalisasi temuan.

