



Hubungan *Cyberloafing* dan Stres Kerja pada Pegawai Negeri Sipil di Aceh Barat

Frisca Amara Cindy¹, Nabila Hilmy Zhafira², Damrus³, Rusdi⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Ekonomi, Universitas Teuku Umar, Meulaboh, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received : 06 Januari 2025

Revised : 15 Januari 2025

Accepted : 25 Januari 2025

KEYWORDS

Cyberloafing, Work Stress, Civil Servants, West Aceh

CORRESPONDENCE

E-mail: bilhilmy@gmail.com

ABSTRACT

In this study, Civil Servants were more involved in light cyberloafing activities, such as chatting on WhatsApp and accessing social media platforms like Instagram, Twitter, and Facebook, while more serious forms of cyberloafing were not found in the office. The main objective of this research was to identify the relationship between work stress levels and cyberloafing behavior among Civil Servants in West Aceh. The research method used was a quantitative approach with data collection through a questionnaire. The population studied consisted of 372 employees, with a sample size of 80 employees calculated using the Slovin formula. The data was analyzed using the Pearson Product Moment Correlation technique, processed with SPSS 20.0 for Windows. Prior to this, validity and reliability tests were conducted to ensure the validity of the data used. Normality and linearity tests were also performed. Based on the research results, the questionnaire used was found to be valid and reliable. Descriptive results showed that the majority of respondents experienced high work stress and cyberloafing behavior. Hypothesis testing with Pearson Correlation revealed a very strong positive relationship between work stress and cyberloafing behavior, with the test results showing a p -value < 0.05 (0.000) and an accuracy strength of 0.955. This study indicates that the higher the level of work stress, the higher the level of cyberloafing among Civil Servants in West Aceh. Both hypotheses proposed in this study were accepted. The study also found that work stress and cyberloafing influence each other, where an increase in work stress leads to an increase in cyberloafing, and vice versa.

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi saat ini, khususnya di bidang teknologi informasi seperti internet, telah melampaui ekspektasi banyak orang. Internet telah mengubah cara organisasi mengelola akses dan diseminasi informasi, menjadikannya elemen penting dalam aktivitas kerja sehari-hari. Penggunaan teknologi dan internet mendukung peningkatan efektivitas serta efisiensi operasional perusahaan, seperti percepatan penyampaian informasi dan penerimaan data terkini. Melalui internet, organisasi atau perusahaan mampu mengurangi beban operasional, mempercepat proses produksi, serta meningkatkan efisiensi layanan, karena banyak perusahaan kini memanfaatkan internet untuk melayani pelanggan dan memasarkan produk mereka (Oktapiansyah, 2018). Semua instansi telah menggunakan teknologi internet, dan setiap pekerja dilengkapi dengan satu komputer pribadi untuk mendukung aktivitas kerja.

Perkembangan teknologi yang cepat dapat membuat beberapa Pegawai Negeri Sipil menghadapi kesulitan dalam mengikuti perkembangan tersebut. Keterampilan teknologi yang terus berkembang menjadi penting dalam dunia kerja modern, dan Pegawai Negeri Sipil yang tidak memiliki keterampilan ini mungkin menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka atau beradaptasi dengan perubahan teknologi (Adhana & Herwanto 2021).

Dengan kehadiran internet dan teknologi menyebabkan banyaknya Pegawai Negeri Sipil melakukan perilaku *cyberloafing*, memanfaatkan internet selama jam kerja untuk tujuan nirlaba tetapi hanya untuk menghilangkan kebosanan di kantor. Menurut Blanchard & Henle (2008), perilaku *cyberloafing* terdiri dari

minor dan serius. *Minor cyberloafing* mencakup perilaku yang berkaitan dengan penggunaan internet, seperti bermain *game online*, mengirim dan menerima *e-mail* pribadi, dan *instant messaging*.

Tindakan *cyberloafing* tersebut juga terjadi di tempat kerja, seperti kantor dan instansi, salah satunya adalah di kalangan Pegawai Negeri Sipil. Situasi ini meningkatkan peluang untuk melakukan *cyberloafing*, karena para pegawai memiliki perangkat yang memungkinkan akses ke situs *web* yang tidak berkaitan dengan pekerjaan. Ini memberikan kesempatan bagi Pegawai Negeri Sipil untuk terlibat dalam aktivitas *cyberloafing* tanpa segera diketahui atau dihentikan. Di berbagai instansi di Indonesia, beberapa Pegawai Negeri Sipil lebih memilih untuk menggunakan media sosial dibandingkan menyelesaikan tugas pekerjaan mereka. Faktor lain yang berperan dalam perilaku *cyberloafing* ini adalah kedekatan antara pegawai dan atasan. Kelalaian dalam pekerjaan bisa timbul akibat stres yang dialami pegawai di tempat kerja (Blanchard & Henle, 2008). Dampak *cyberloafing* yang begitu besar terhadap instansi dan perusahaan membuatnya penting bagi perusahaan dan karyawan untuk mengelola stres kerja mereka agar tidak memengaruhi kinerja perusahaan (Oktapiansyah, 2018).

Fenomena perilaku *cyberloafing* yang telah dijelaskan sebelumnya diperkuat oleh temuan dari observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan beberapa Pegawai Negeri Sipil di Aceh Barat pada 8 Mei 2023. Sebelum melakukan wawancara, peneliti memastikan bahwa setiap Pegawai Negeri Sipil menggunakan akses internet kantor pada saat jam kerja. Berdasarkan observasi dan wawancara tersebut, beberapa Pegawai Negeri Sipil lebih memilih untuk mengalihkan perhatian mereka dengan membuka situs internet untuk kegiatan pribadi, seperti menonton YouTube, bermain *game online*, mendengarkan musik, atau menonton drama Korea. Aktivitas *cyberloafing* ini dilakukan secara diam-diam, sehingga tidak menimbulkan kecurigaan dari atasan. Selain itu, kurangnya pengawasan dari atasan juga menjadi faktor penyebab perilaku ini.

Kondisi stres kerja muncul akibat ketegangan yang menimbulkan ketidakseimbangan fisik dan mental, yang berdampak pada emosi, cara berpikir, serta kondisi seorang karyawan. Tuntutan pekerjaan rutin, seperti penyuntingan surat atau berkas secara cepat, dapat menyebabkan stres, sehingga Pegawai Negeri Sipil Aceh Barat cenderung melakukan *cyberloafing*.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan sebelumnya, peneliti merasa perlu untuk melakukan kajian ilmiah berkenaan dengan “Hubungan antara *Cyberloafing* dan Stres Kerja pada Pegawai Negeri Sipil di Aceh Barat.” Alasan pemilihan topik ini didasarkan pada fakta bahwa banyak Pegawai Negeri Sipil di wilayah tersebut menunjukkan gejala gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) serta gangguan suasana hati, seperti depresi. Apabila kondisi ini tidak segera ditangani secara tepat, dikhawatirkan akan semakin memburuk seiring berjalannya waktu, yang berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan dan produktivitas kerja mereka.

KERANGKA TEORITIS DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS

CYBERLOAFING

Cyberloafing dapat didefinisikan sebagai penggunaan yang tidak produktif atau tidak bertanggung jawab terhadap sumber daya internet saat bekerja atau belajar. Ini melibatkan pengalihan perhatian dari tugas utama ke aktivitas online yang tidak terkait, *Cyberloafing* dapat mencakup membaca berita, bermain game, menonton video, berbelanja online, atau berkomunikasi melalui social media. *Cyberloafing* dapat terjadi karena dipengaruhi oleh berbagai sumber yang mendasarinya. Faktor-faktor ini termasuk kebosanan, kurangnya motivasi, stres, kurangnya pengawasan, kelebihan akses internet, lingkungan kerja yang tidak menarik, dan kecanduan teknologi. Kebosanan di tempat kerja atau di kelas sering kali menjadi pemicu utama untuk melakukan *cyberloafing*, ketika individu mencari kesenangan dan hiburan melalui penggunaan internet. Pada produktivitas individu dan organisasi, hal ini dapat mengganggu konsentrasi dan menghambat penyelesaian tugas, mengurangi efisiensi kerja, dan mempengaruhi kualitas pekerjaan yang dihasilkan. Penting bagi individu dan organisasi untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhinya dan mengambil langkah-langkah untuk mengurangi atau mencegahnya agar produktivitas kerja tetap terjaga.

a. Aspek-aspek *cyberloafing*

Blanchard dan Henle (2008) mengklasifikasikan *cyberloafing* menjadi dua kategori utama. *Minor Cyberloafing* merujuk pada aktivitas pegawai yang menggunakan internet untuk tujuan non-pekerjaan, seperti mengirim atau menerima email pribadi serta membaca berita *online*. Sementara itu, *Serious Cyberloafing* mencakup aktivitas internet yang lebih bermasalah karena melanggar norma institusi dan berpotensi memicu masalah hukum. Mereka yang melakukan *cyberloafing minor* cenderung tidak menganggap tindakannya sebagai perilaku yang tidak wajar sedangkan mereka *cyberloafing* serius menyadari dampaknya tetapi berharap dapat diterima atau dimaafkan.

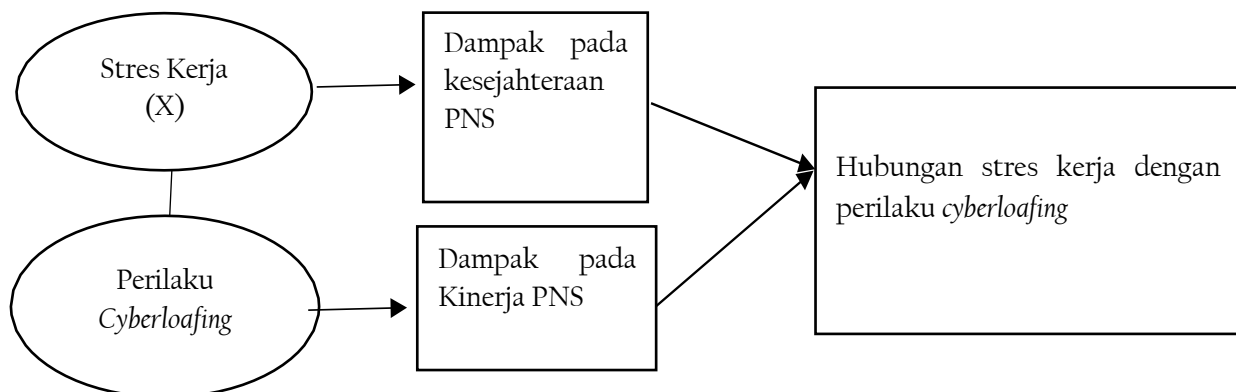
b. Faktor-faktor perilaku *cyberloafing*

Menurut penelitian Ozier dan Polat (2012), perilaku *cyberloafing* dapat dipengaruhi oleh dua faktor utama. Pertama, Faktor individual mencakup karakteristik internal, seperti kebiasaan, persepsi, kontrol diri, harga diri, faktor demografis, dan norma sosial. Kedua, Faktor organisasi meliputi pembatasan akses internet, ekspektasi hasil yang diharapkan, dukungan dari manajemen, sikap kerja pegawai, serta dinamika norma antar rekan kerja di lingkungan tersebut.

STRES KERJA

Stres adalah respons fisiologis yang terjadi ketika seseorang menghadapi tekanan atau tuntutan yang berlebihan. stress terbagi menjadi tiga fase yaitu fase alarm (ketegangan), fase perlawanan (adaptasi), dan fase kelelahan (kegagalan adaptasi). Stres kerja, sebagaimana dijelaskan oleh Cooper dan Sawaf (2000), merupakan pengalaman tekanan emosional yang timbul akibat berbagai situasi, tindakan, atau kejadian yang berasal dari faktor lingkungan, organisasi, maupun individu, dalam upaya menjalankan tanggung jawab pekerjaan. Dampaknya terlihat pada perubahan fisik, psikologis, dan perilaku individu. Lazarus & Folkman (2017) mengemukakan bahwa stres terjadi ketika individu mengevaluasi suatu situasi sebagai melebihi kemampuannya untuk menghadapinya. Menurutnya, penilaian kognitif individu terhadap situasi adalah kunci dalam memahami stres kerja.

Stres kerja, atau yang juga dikenal sebagai tekanan kerja atau stress pekerjaan, adalah reaksi fisiologis, psikologis, dan emosional yang timbul ketika individu mengalami ketegangan atau tekanan dalam lingkungan kerja. Perilaku *cyberloafing* dan stres kerja pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) memiliki hubungan yang kompleks dan saling mempengaruhi. *Cyberloafing* dapat mengganggu konsentrasi dan fokus Pegawai Negeri Sipil pada tugas-tugas mereka. Jika PNS menghabiskan waktu berlebih untuk aktivitas *cyberloafing*, mereka mungkin harus bekerja lebih lama untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel melalui analisis statistik. Pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik Pearson Correlation. Sebelum melakukan uji korelasi, hal pertama yang dilakukan adalah uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa data yang diperoleh dapat dipercaya dan konsisten. Setelah itu, dilanjutkan dengan pengujian asumsi, termasuk uji normalitas dan uji linieritas. Perilaku *cyberloafing* dijadikan variabel terikat (Y), sedangkan stres kerja sebagai variabel bebas (X). Data penelitian berbentuk angka dan diolah menggunakan perangkat statistik. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner pada responden. Kuesioner yang digunakan untuk mengukur stres kerja dan *cyberloafing* (*referensi*) berjumlah sekian item pertanyaan.

Penelitian ini menggunakan populasi yang terdiri dari pegawai negeri sipil di lingkungan pemerintah Kabupaten Aceh Barat. Berdasarkan data eselon jabatan dan jenis kelamin, jumlah total pegawai negeri sipil di wilayah tersebut tercatat sebanyak 372 orang (Pendidikan et al., 2023), dan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel jenuh, yang sesuai untuk populasi kecil (Sugiyono et al., 2014). Jumlah sampel dihitung dengan rumus Slovin, di mana tingkat presisi ditetapkan sebesar 10% karena jumlah populasi kurang dari 1000. Berdasarkan rumus Slovin, jumlah sampel yang digunakan sebagai berikut

$$n = \frac{372}{1 + 372 (0,1)^2}$$

$$N = 78,81(\text{digenapkan menjadi } 80 \text{ pegawai})$$

Keterangan :

n : Ukuran sampel

N : Ukuran Populasi

e : Kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan yang ditolerin (10%)

Tabel 1. Sebaran Responden

NO	Jabatan	Jumlah
1	Sekretariat Daerah	17
2	Dinas Pendidikan dan Kebudayaan	20
3	Dinas Kesehatan	15
4	Dinas Sosial	10
5	Dinas Syariat Islam	18
	Jumlah	80

Sumber: Disusun Oleh Peneliti

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan penelitian dianalisis memanfaatkan pemikiran logis dan teori-teori yang ada. Data yang diperoleh dari lapangan diintegrasikan dan dibandingkan dengan temuan-temuan penelitian terdahulu dengan mengacu pada sumber-sumber referensi yang relevan. Pembahasan harus mencakup apa, bagaimana, mengapa, dan apa lagi yang perlu dipertimbangkan.

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengeksplorasi keterkaitan antara stres kerja dengan kecenderungan perilaku *cyberloafing*. Gambaran umum dan objek dari penelitian ini adalah Pegawai Negeri Sipil berdasarkan eselon jabatan di lingkungan pemerintah Kabupaten Aceh Barat berjumlah 80 orang. Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data melalui kuesioner tentang stres kerja dan perilaku *cyberloafing* dari Pegawai Negeri Sipil di Aceh Barat. Data yang didapatkan kemudian dianalisa secara statistik untuk dapat mengetahui hubungan antara dua variabel yang telah ditetapkan (Pendidikan et al. 2023). Hasil pengujian validitas dan reliabilitas data disajikan sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Uji Validasi Kuesioner Stres Kerja (X)

Pertanyaan	r_{hitung}	r_{tabel}	Kondisi	Keterangan
Bulir 1	0,786	0,185	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Bulir 2	0,803	0,185	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Bulir 3	0,659	0,185	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Bulir 4	0,529	0,185	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Bulir 5	0,600	0,185	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Bulir 6	0,632	0,185	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Bulir 7	0,684	0,185	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Bulir 8	0,630	0,185	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Bulir 9	0,781	0,185	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Bulir 10	0,395	0,185	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid

Sumber: Perhitungan SPSS 20.0 Tahun 2024

Hasil analisis menggunakan program SPSS 20.0 dalam Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai r_{hitung} pada setiap item pertanyaan pada kuesioner lebih besar dari r_{tabel} (0,185). Dengan demikian, semua pertanyaan dianggap valid.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Variabel X dan Y

Variabel	Koefisien Cronbach's Alpha	Koefisien r	Keterangan
Stres Kerja	0,842	0,60	Reliabel
Perilaku Cyberloafing	0,915	0,60	Reliabel

Sumber: Perhitungan SPSS 20.0 Tahun 2024

Dari tabel yang disajikan, dapat dilihat bahwa nilai Cronbach's Alpha untuk variabel stres kerja (X) sebesar 0,842 dan nilai Cronbach's alpha untuk variabel perilaku cyberloafing (Y) sebesar 0,915. Hal ini dapat diartikan bahwa kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,60, menandakan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini reliabel.

Tabel 4. Kategori Responden Data Penelitian

Kategori	Stres Kerja		Perilaku Cyberloafing	
	F	%	F	%
Hampir Tidak Pernah	2	2,5	2	2,5
Jarang	12	15	9	11,3
Kadang-Kadang	27	33	28	35
Sering	39	48,8	41	51,3
Total	80	100	80	100

Sumber: Perhitungan SPSS 22.0 Tahun 2024

Tabel 4 menunjukkan bahwa jumlah responden tertinggi untuk variabel stres kerja berada pada kategori "sering," dengan total 39 orang atau 48,8%. Sementara itu kategori hampir tidak pernah berada di urutan paling rendah yakni berjumlah 2 orang dengan presentase 2,5%. Kemudian untuk responden perilaku cyberloafing tertinggi pada kategori sering yang berjumlah 41 orang dengan presentase 51,3%. Kategori paling rendah adalah pada bagian hampir tidak pernah jumlahnya 2 orang dengan presentase 2,5%. Penelitian ini mengungkapkan bahwa yang sering dilakukan oleh Pegawai Negeri Sipil di Aceh Barat adalah minor cyberloafing bermain media sosial.

Penelitian ini berhasil mendukung hipotesis kedua (Ha2), yang menyatakan bahwa pegawai negeri sipil dengan tingkat stres kerja yang tinggi lebih cenderung memiliki perilaku cyberloafing yang lebih intens dibandingkan dengan mereka yang mengalami tingkat stres rendah atau tidak sama sekali. Hubungan positif antara kedua variabel menunjukkan bahwa pegawai yang mengalami tingkat cyberloafing tinggi, cenderung

memiliki tingkat stres kerja yang tinggi juga. *Cyberloafing* dianggap sebagai salah satu cara efektif untuk mengurangi stres kerja. Jadi semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami pegawai, semakin tinggi pula kemungkinan terjadinya *cyberloafing*.

KESIMPULAN, KETERBATASAN, DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kuesioner yang digunakan telah terbukti valid dan reliabel. Deskripsi menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat stres kerja dan *cyberloafing* yang tinggi. Uji asumsi mengindikasikan bahwa data kedua kuesioner tersebar secara normal dan linier. Pengujian hipotesis dengan teknik Pearson Correlation mengungkapkan adanya hubungan positif yang sangat kuat antara stres kerja dan perilaku *cyberloafing*. Semakin tinggi tingkat stres kerja, semakin meningkat perilaku *cyberloafing* di kalangan Pegawai Negeri Sipil Aceh Barat. Penelitian ini mengonfirmasi penerimaan kedua hipotesis yang diajukan. Penelitian ini dilakukan di Aceh Barat dengan objek penelitian kelompok pegawai negeri sipil, diharapkan peneliti selanjutnya dapat menganalisa *cyberloafing* pada kelompok atau wilayah geografis lainnya.

REFERENSI

- Adhana, Widiya, and Jhon Herwanto. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Stres Kerja Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) Di Kantor Pelayanan Bea Dan Cukai Kota Pekanbaru. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 2(2): 144.
- Blanchard, Anita L., and Christine A. Henle. (2008). Of Different Forms of *Cyberloafing*: The Role Of Correlates of Norms and External Locus of Control. *Computers in Human Behavior* 24(3): 1067-84.
- Cooper & Sawaf. (2000). Kecerdasan Emosi Guru, Stres Kerja, Dan Kinerja Guru Sma. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran* 45(2): 144.
- Lazarus, Richard S., et al (2017). Managing Stress: Mindfulness-Based Strategies. *Stress Appraisal and Coping: 1 to 95*. <http://www.change>.
- Oktapiansyah, H. (2018). Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Karyawan Bank. <https://dspace.uii.ac.id/handle>.
- Ozier, et al (2012). *Cyberloafing* Phenomenon in Organizations: Determinants and Impacts. *International Journal of eBusiness and eGovernment Studies* 4(2): 1-15. <http://www.sobiad>.
- Pendidikan, Dinas et al. (2023). (<https://E-KeuraniAcehbaratkab.GoJd/>) Rekapitulasi Jumlah PNS Berdasarkan Eselon Jabatan Dan Jenis Kelamin Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Aceh Barat Data Per Tanggal: 22 September 2023. (September): 24.
- Sugiyono, et al (2014). Studi Kelimpahan Populasi Thrips Sp. Pada Perlakuan Pengelolaan Hama Terpadu Dan Konvensional Pada Tanaman Cabai