

Pengaruh Stres Kerja terhadap *Cyberloafing* dengan Pengendalian Diri sebagai Variabel *Intervening* pada Karyawan Generasi Z di Pulau Jawa

Maulina Avis Salsabila¹, Nidya Dudija²

¹ Manajemen Bisnis Telekomunikasi dan Informatika, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Telkom, Indonesia, maulinaavisa@student.telkomuniversity.ac.id

² Manajemen Bisnis Telekomunikasi dan Informatika, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Telkom, Indonesia, Nidyadudija@telkomuniversity.ac.id

Abstrak

Cyberloafing merupakan suatu bentuk perilaku menyimpang di lingkungan kerja, yang mana para karyawan menggunakan akses internet untuk kebutuhan pribadi pada saat jam kerja. Fenomena ini umum sekali terjadi pada Generasi Z yaitu kelompok usia kerja yang sangat akrab dengan teknologi digital karena dipicu oleh tingginya penggunaan internet ditambah tekanan kerja. Penelitian memiliki tujuan menganalisis mengenai pengaruh stres kerja terhadap *cyberloafing* serta mengeksplorasi peran pengendalian diri sebagai variabel mediasi di dalam hubungan tersebut. *Purposive sampling* digunakan dalam penelitian melalui penyebaran kuesioner terhadap responden. Data dianalisis memakai PLS-SEM dilakukan dengan SmartPLS 4.0.

Ditemukan bahwa mayoritas karyawan Gen Z di Pulau Jawa alami stres kerja tinggi (75,81%) serta pengendalian diri rendah (43,20%). Hal tersebut berkorelasi dengan angka *cyberloafing* yang tinggi, yaitu sebesar 80,77%. Aktivitas mencakup pengunduhan aplikasi, akses ke media sosial, juga berbelanja daring selamajam kerja. Stres kerja telah terbukti memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap *cyberloafing*, sementara itu pengendalian diri memberikan pengaruh negatif yang signifikan. Pengendalian diri berperan selaku mediator parsial antara stres kerja beserta berbagai hal (*cyberloafing*). Riset ini bisa jadi rujukan dalam mendesain kebijakan manajemen stres serta peningkatan kontrol diri di kantor juga menyumbang bagi pengembangan studi perilaku organisasi dan psikologi kerja digital.

Kata Kunci: *cyberloafing*, stres kerja, pengendalian diri, Generasi Z, perilaku organisasi

I. PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dan internet telah mengubah secara mendasar dinamika kerja dalam berbagai sektor organisasi. Transformasi digital tidak hanya memengaruhi proses bisnis, tetapi juga mengubah interaksi karyawan dengan teknologi dalam rutinitas pekerjaan sehari-hari. APJII melaporkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 215 juta (jiwa) atau 78,19% dari total populasi, meningkat 1,17% dibandingkan tahun sebelumnya (Nadya dan Wati, 2023). Fakta ini mencerminkan semakin mendalamnya penetrasi internet di berbagai lapisan masyarakat, termasuk dalam dunia kerja.

Meski memberikan banyak kemudahan, akses internet di lingkungan kerja juga menghadirkan tantangan baru, salah satunya *cyberloafing*. *Cyberloafing* merujuk pada perilaku seorang karyawan menggunakan internet perusahaan/pribadi untuk keperluan non-kerja saat jam kerja (Hasanah dan Herwanto, 2022). Bentuk aktivitasnya beragam, mulai dari mengecek media sosial, berbelanja *online*, hingga bermain game atau berjudi daring. Kebiasaan ini dapat menurunkan produktivitas dan bahkan merugikan organisasi. Data dari JobStreet menunjukkan bahwa 81% karyawan Indonesia mengakses media sosial saat bekerja, dengan 35% di antaranya menghabiskan setidaknya dua jam per hari. Laporan APJII juga menyebutkan bahwa 87,5% karyawan mengakses internet untuk aktivitas pribadi selama jam kerja (Lestari dan Hatta, 2022).

Fenomena *cyberloafing* semakin relevan seiring dengan meningkatnya jumlah generasi Z di dunia kerja, generasi yang memiliki akses tak terbatas ke berbagai macam informasi melalui internet (Norina dan Sary, 2025). Generasi yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 ini dikenal sebagai *digital native* yang sangat akrab dengan teknologi sejak usia dini. Mereka cenderung mengaburkan batas antara aktivitas profesional dan pribadi dalam penggunaan teknologi. Pulau Jawa sebagai pusat kegiatan ekonomi dan industri nasional, perusahaan banyak mempekerjakan generasi Z yang membawa pola kerja baru. Tingginya penetrasi internet di kawasan urban seperti Jakarta, Bandung, dan Surabaya yang menyumbang sekitar 69,5% pengguna internet nasional menunjukkan tingginya potensi *cyberloafing* di wilayah ini.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *cyberloafing* dipengaruhi oleh beberapa faktor psikologis, antara lain stres kerja dan pengendalian diri. Stres kerja dapat mendorong individu untuk mencari pelarian melalui aktivitas non-produktif sebagai bentuk *coping* (Syaharani dan Kuntadi, 2023; Alqahtani dkk., 2022). Dalam

konteks ini, internet menjadi media pelarian yang mudah diakses. Karyawan yang mengalami tekanan atau beban kerja tinggi cenderung menggunakan internet untuk meredakan ketegangan emosional, yang akhirnya memperkuat kecenderungan *cyberloafing* (Pangalila dkk., 2024; Tandon dkk., 2022; Suryaningsih dkk., 2024).

Selain itu, pengendalian diri memainkan peran penting dalam mengelola stres dan mencegah timbulnya perilaku negatif di tempat kerja. Individu dengan tingkat pengendalian diri tinggi memiliki kemampuan untuk menahan dorongan impulsif dan mengelola emosi, sehingga lebih mampu menahan godaan untuk melakukan *cyberloafing* (Pradnyana, 2020). Sejumlah studi juga mengindikasikan bahwa pengendalian diri dapat memediasi pengaruh stres kerja terhadap perilaku menyimpang ini (Zhang dan Cai, 2022; Subiyantoro dkk., 2024).

Meskipun telah banyak penelitian dilakukan, studi yang secara khusus menelaah keterkaitan antara stres kerja, pengendalian diri, serta *cyberloafing* di kalangan generasi Z di Pulau Jawa masih terbatas. Oleh sebab itu, studi ini bertujuan menganalisis hubungan antara stres kerja dan *cyberloafing* dengan mempertimbangkan pengendalian diri sebagai variabel mediasi. Hasilnya diharapkan dapat menjadi acuan praktis dalam strategi pengelolaan stres dan penguatan pengendalian diri guna menekan *cyberloafing*.

II. TINJAUAN LITERATUR

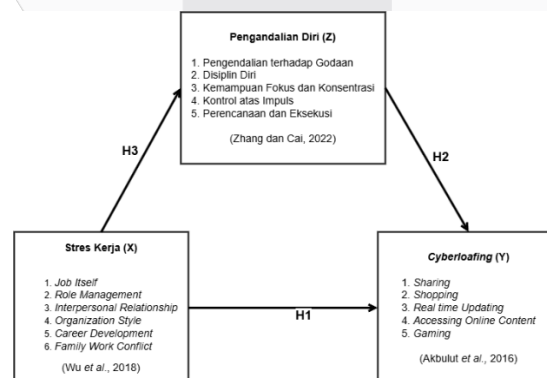
Perilaku organisasi merupakan kajian interdisipliner yang memfokuskan pada cara individu dan kelompok berperilaku dalam lingkungan kerja untuk mendukung pencapaian tujuan organisasi secara optimal (Hasan dkk., 2022). Bidang ini mempelajari bagaimana sikap, motivasi, serta perilaku para anggota organisasi dapat berkontribusi terhadap efektivitas dan efisiensi operasional organisasi (Dudija dkk., 2023).

Stres kerja didefinisikan sebagai kondisi ketika tuntutan pekerjaan melebihi kapasitas fisik maupun mental individu, sehingga menimbulkan reaksi emosional, kognitif, dan perilaku tertentu (Priansa, 2017). Menurut Wu dkk. (2018), stres kerja dapat diklasifikasikan ke dalam enam dimensi, yakni: sifat pekerjaan (*job itself*), pengelolaan peran (*role management*), hubungan antarpribadi (*interpersonal relationship*), gaya organisasi (*organization style*), pengembangan karier (*career development*), serta konflik kerja keluarga (*family work conflict*).

Cyberloafing terjadi saat karyawan mengakses internet, baik milik organisasi (perusahaan) atau pribadi guna hal-hal di luar pekerjaan ketika masih berada dalam jam kerja aktif (Jufrizen & Azmi, 2023). Akbulut dkk. (2016) menguraikan bahwa perilaku *cyberloafing* dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti membagikan informasi secara daring, berbelanja *online*, memperbarui media sosial secara langsung, menjelajah berbagai konten internet, hingga bermain *game* digital saat jam kerja.

Pengendalian diri ataupun kontrol diri (*self-control*) didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan reaksi serta emosi diri sendiri saat menghadapi situasi yang dapat memicu respons berlebihan (Pradnyana, 2020). Pengendalian diri merupakan upaya seseorang dalam mengatur perilaku untuk mengurangi dampak negatif dari tindakan yang tidak baik dengan menekankan pada kemampuan memilih tindakan secara bijaksana, termasuk menunda kepuasan sesaat (Ridwan dkk., 2023). Dimensi pengendalian diri meliputi pengendalian terhadap godaan, disiplin diri, kemampuan fokus dan konsentrasi, kontrol atas impuls, serta perencanaan dan eksekusi (Zhang dan Cai, 2022).

Berikut kerangka pemikiran yang menunjukkan hubungan stres kerja, pengendalian diri, dan *cyberloafing*. Penelitian mengajukan tiga hipotesis utama.



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran (Data yang telah diolah, 2025)

H1: Stres kerja berpengaruh signifikan positif terhadap *cyberloafing*.

H2: Pengendalian diri berpengaruh signifikan negatif terhadap *cyberloafing*.

H3: Pengendalian diri memediasi pengaruh stres kerja terhadap *cyberloafing*.

III. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan deduktif yakni memulai dengan teori yang telah ada untuk kemudian diuji

secara empiris melalui pengumpulan dan analisis data (Suliyanto, 2018). Metode penelitian yang digunakan bersifat kuantitatif yakni suatu proses penyelidikan sistematis terhadap fenomena yang dapat diukur dan dianalisis secara statistik, matematis, atau komputasional (Ramdhan, 2021). Tujuan utama dari penelitian adalah eksplanatori, menjelaskan hubungan sebab akibat antarvariabel, khususnya bagaimana stres kerja berpengaruh terhadap *cyberloafing* dengan pengendalian diri sebagai variabel mediasi (Sari dkk., 2022).

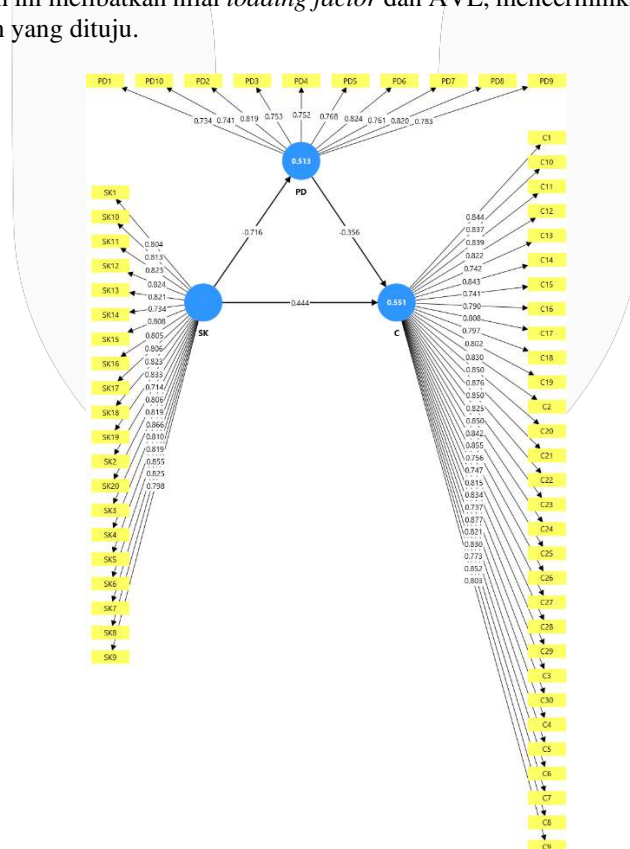
Operasionalisasi variabel yaitu upaya menerjemahkan sebuah variabel konseptual yang sifatnya abstrak ke dalam instrumen pengukuran atau dengan kata lain mendefinisikan variabel konsep menjadi spesifik dan terukur (Suliyanto, 2018). Terdapat variabel dependen *cyberloafing* (Y), independen yakni stres kerja (X), serta variabel mediasi/*intervening* yakni pengendalian diri (Z).

Penarikan sampel dilakukan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Teknik ini dipilih karena populasi penelitian (karyawan Generasi Z di Pulau Jawa) sangat luas dan jumlah pastinya sulit ditentukan secara akurat (Sumargo dkk., 2024). Kriteria inklusi mencakup karyawan yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, bekerja di Pulau Jawa. Selain itu, karyawan yang dapat berpartisipasi dalam penelitian ini adalah mereka yang memiliki akses ke perangkat teknologi, seperti komputer atau *smartphone* yang digunakan dalam pekerjaan mereka, mengingat bahwa *cyberloafing* sering terjadi melalui perangkat teknologi tersebut. Partisipasi dalam penelitian ini hanya dilakukan oleh karyawan yang bersedia untuk memberikan persetujuan secara sukarela dan informasional (*informed consent*).

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada 112 orang responden. Selanjutnya, data yang diperoleh dianalisis menggunakan pendekatan PLS-SEM dan diolah melalui *software* SmartPLS versi 4.0. Dalam pendekatan PLS-SEM, tahap awal dilakukan dengan mengevaluasi model pengukuran melalui analisis validitas konvergen, validitas diskriminan, dan reliabilitas internal menggunakan indikator seperti *outer loading* dan AVE pada variabel endogen dan eksogen (Sary dkk., 2023). Penelitian dilakukan dalam *non-contrived setting* yaitu lingkungan yang alami tanpa adanya pengaturan buatan oleh peneliti (Aryanti dkk., 2024). Pengumpulan data dilakukan dalam satu periode tertentu atau disebut dengan desain waktu *cross-section*.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji validitas konvergen digunakan untuk memastikan bahwa setiap indikator benar-benar mewakili konstruk yang ingin diukur. Pengujian ini melibatkan nilai *loading factor* dan AVE, mencerminkan seberapa kuat hubungan antar item dan variabel laten yang dituju.



Gambar 4.1 Outer Model (Data yang telah diolah, 2025)

Tabel 4.1 Uji Validitas Konvergen *Loading Factor Variance Extracted (AVE)*

	Item	Nilai <i>Loading Factor</i>	Nilai AVE	Hasil
Cyberloafing	Cyb1	0,844	0,668	VALID
	Cyb2	0,830		
	Cyb3	0,834		
	Cyb4	0,877		
	Cyb5	0,821		
	Cyb6	0,830		
	Cyb7	0,773		
	Cyb8	0,852		
	Cyb9	0,803		
	Cyb10	0,837		
	Cyb11	0,839		
	Cyb12	0,822		
	Cyb13	0,742		
	Cyb14	0,843		
	Cyb15	0,741		
	Cyb16	0,790		
	Cyb17	0,808		
	Cyb18	0,797		
	Cyb19	0,802		
	Cyb20	0,850		
	Cyb21	0,876		
	Cyb22	0,850		
	Cyb23	0,825		
	Cyb24	0,850		
	Cyb25	0,842		
	Cyb26	0,855		
	Cyb27	0,756		
	Cyb28	0,747		
	Cyb29	0,815		
	Cyb30	0,737		
Stres Kerja	SK1	0,804	0,658	VALID
	SK2	0,714		
	SK3	0,819		
	SK4	0,866		
	SK5	0,810		
	SK6	0,819		
	SK7	0,855		
	SK8	0,825		
	SK9	0,798		
	SK10	0,813		
	SK11	0,823		
	SK12	0,824		
	SK13	0,821		
	SK14	0,734		
	SK15	0,808		
	SK16	0,805		
	SK17	0,806		
	SK18	0,823		
	SK19	0,833		
	SK20	0,806		
Pengendalian Diri	PD1	0,734	0,603	VALID
	PD2	0,819		

	PD3	0,753		
	PD4	0,752		
	PD5	0,768		
	PD6	0,824		
	PD7	0,761		
	PD8	0,820		
	PD9	0,783		
	PD10	0,741		

Data olahan penulis (2025)

Seluruh item dari variabel *cyberloafing*, stres kerja, serta pengendalian diri memiliki nilai *outer loading* > 0,70 dan AVE > 0,50, sehingga dapat dinyatakan valid secara konvergen.

Tabel 4.2 Uji Reliabilitas

	<i>Crb_Alpha</i>	<i>Comp rel. (rho_a)</i>	<i>Comp rel. (rho_c)</i>	Kesimpulan
<i>Cyberloafing</i>	0.983	0.983	0.984	RELIABEL
Pengendalian Diri	0.927	0.933	0.938	
Stres Kerja	0.973	0.973	0.975	

Data olahan penulis (2025)

Reliabilitas diukur dengan *Cronbach's Alpha* dan *composite reliability* (ρ_A & ρ_C). Hasil pengujian menunjukkan bahwa semua variabel memiliki nilai *Cronbach's Alpha* > 0,70 dan nilai *composite reliability* > 0,90. Artinya, instrumen penelitian memiliki konsistensi internal yang sangat baik dan dapat diandalkan dalam mengukur konstruk. Variabel *cyberloafing* memiliki *cronbach's alpha* 0,983, pengendalian diri bernilai 0,927, serta stres kerja 0,973. *Composite reliability* menunjukkan hasil yang sangat baik, nilai ρ_A *cyberloafing*, pengendalian diri, dan stres kerja sebesar 0,983, 0,933, dan 0,973, serta nilai ρ_C adalah 0,984 untuk *cyberloafing*, 0,938 untuk pengendalian diri, dan 0,975 untuk stres kerja. Dengan demikian, seluruh konstruk bersifat reliabel, keandalan instrumen penelitian menurut standar yang disarankan dalam analisis PLS-SEM (syarat terpenuhi).

Dalam pendekatan PLS-SEM, analisis koefisien jalur berguna untuk mengetahui pengaruh antar variabel laten dalam model struktural. Analisis koefisien jalur (*path coefficient*) dibagi menjadi dua jenis, yakni pengaruh langsung (*direct*) dan pengaruh tidak langsung (*indirect*) yang memberikan informasi mengenai kekuatan dan arah hubungan antar variabel. Hasil estimasi pengaruh langsung ditampilkan.

Tabel 4.3 *Path coefficient* Pengaruh Langsung

	<i>Og sample</i>	<i>Sample Mean</i>	<i>Standard Deviation (STDEV)</i>	<i>T Statistics</i>	<i>P Values</i>
Pengendalian diri → <i>cyberloafing</i>	-0.356	-0.376	0.095	3.753	0,000
Stres kerja → <i>cyberloafing</i>	0.444	0.429	0.101	4.391	0,000
Stres kerja → pengendalian diri	-0.716	-0.727	0.070	10.199	0,000

Data olahan penulis (2025)

Analisis *path coefficient* menunjukkan:

1. Stres kerja → *cyberloafing*: berpengaruh positif dan signifikan ($\beta = 0,444$; $p = 0,000$)
2. Pengendalian diri → *cyberloafing*: berpengaruh negatif dan signifikan ($\beta = -0,356$; $p = 0,000$)
3. Stres kerja → pengendalian diri: berpengaruh negatif signifikan ($\beta = -0,716$; $p = 0,000$)

Tabel 4.4 *Path coefficient* Pengaruh Tidak Langsung (*Indirect*)

	<i>Og sample</i>	<i>Mean</i>	<i>STDEV</i>	<i>T Stat</i>	<i>P Val</i>
Stres Kerja -> Pengendalian Diri -> <i>Cyberloafing</i>	0.255	0.276	0.087	2.947	0.003

Data olahan penulis (2025)

Pengaruh tidak langsung antara stres kerja terhadap *cyberloafing* melalui pengendalian diri juga signifikan ($\beta = 0,255$; $p = 0,003$). Pengendalian diri berperan sebagai mediator parsial. Artinya, stres kerja tidak hanya memengaruhi *cyberloafing* secara langsung, tetapi juga secara tidak langsung dengan menurunkan kemampuan pengendalian diri.

Tabel 4.5 Rekapitulasi Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis		Keterangan
H1	Stres kerja memiliki pengaruh signifikan - positif terhadap <i>cyberloafing</i> pada karyawan Generasi Z di Pulau Jawa.	Diterima
H2	Pengendalian diri memiliki pengaruh signifikan - negatif terhadap <i>cyberloafing</i> pada karyawan Generasi Z di Pulau Jawa.	Diterima
H3	Pengendalian diri memediasi pengaruh stres kerja terhadap <i>cyberloafing</i> pada karyawan Generasi Z di Pulau Jawa.	Diterima

Data olahan penulis (2025)

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Karyawan Generasi Z di Pulau Jawa mengalami tingkat stres kerja yang tinggi (75,81%) dan tingkat pengendalian diri yang rendah (43,20%) yang berdampak pada tingginya tingkat *cyberloafing* (80,77%). Aktivitas *cyberloafing* yang dominan meliputi penggunaan internet untuk kepentingan pribadi seperti media sosial. Semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami, semakin besar kecenderungan karyawan untuk melakukan *cyberloafing*. Pengendalian diri ditemukan memainkan peran sebagai mediator sebagian, turut menjelaskan hubungan antara stres dan perilaku tersebut.

Manajemen disarankan untuk menyusun strategi pengelolaan stres kerja melalui perbaikan pembagian kerja dan komunikasi yang efektif. Pelatihan *soft skill* pengendalian diri dan kebijakan pemanfaatan internet yang sehat perlu diterapkan secara simultan. *Cyberloafing* sebaiknya dipahami sebagai sinyal ketidakseimbangan kerja, sehingga pendekatannya harus preventif dan suportif. HR *Department* dapat mengembangkan sistem evaluasi berbasis perilaku digital untuk mendeteksi dan menangani pola *cyberloafing* secara personal dan kontekstual. Penelitian ini terbatas pada wilayah geografis dan demografi tertentu, sehingga studi lanjutan disarankan melibatkan lintas generasi, variabel tambahan seperti kelelahan digital, serta pendekatan kualitatif atau *mixed methods* untuk pemahaman yang lebih komprehensif.

REFERENSI

- Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., dan Şahin, Y. L. (2016). In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings . *Computers in Human Behavior*, 55, 616–625. doi:10.1016/j.chb.2015.11.002
- Alqahtani, N., Innab, A., Alammari, K., Alkhateeb, R., Kerari, A., dan Alharbi, M. (2022). Cyberloafing behaviours in nursing: The role of nursing stressors. *International Journal of Nursing Practice*, 28 (5). doi:10.1111/ijn.13079
- Aryanti, R. D., Soleman, R., & Lestari, A. (2024). Metodologi Penelitian Bisnis: Mulai dari apa itu penelitian sampai pada menulis laporan penelitian (N. Duniawati, Ed.). Penerbit Adab.
- Dudija, N., Wulansari, P., Sary, F. P., Putri, R. K., Ayuningtyas, H. G., dan Wahyuningtyas, R. (2023). Perilaku Organisasi (N. Dudija, Ed.). TEL-U Press.
- Hasan, M., Enas, U., Putra, A. R., Anggraini, R. I., Mustika, A., Ismainar, H., Pusporini, Habibie, F. H., Hasan, S., Candra, L., R. A. M., dan Pramanik, P. D. (2022). Perilaku Organisasi (Organizational Behaviour) (M. R. Sari, Ed.). Widina Media Utama.
- Hasanah, N., & Herwanto, J. (2022). Stres kerja dengan perilaku cyberloafing pada karyawan administrasi . *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3 (3), 117. doi:10.24014/pib.v3i3.16954
- Jufrizen, & Azmi, V. G. (2023). Penerapan Organizational Commitment dan Cyberloafing Behavior terhadap Employee Performance dengan Self Control sebagai Variabel Moderating Karyawan Rumah Sakit di Kota Medan (N. Arianty, Ed.). UMSU Press.
- Lestari, I. A., & Hatta, M. I. (2022). Hubungan komitmen organisasi dengan perilaku cyberloafing pada karyawan milenial. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2 (2). doi: 10.29313/bcsps.v2i3.2909
- Nadya, R., & Wati, L. (2023). Problematic Internet Use and Sleep Quality in Early Adults . *Journal of Social and Economics Research*, 5 (2). Tersedia di: https://idm.or.id/JSER
- Norina, S., & Sary, F. P. (2025). Ethical leadership and Gen Z: Enhancing work engagement through trust in Bandung city. *Edelweiss Applied Science and Technology*, 9(5), 444–456. doi: 10.55214/25768484.v9i5.6891
- Pangalila, C. P., Pandowo, M. H. Ch., & Rogi, M. H. (2024). Pengaruh self control dan stres kerja terhadap perilaku cyberloafing pada pegawai PT Hasjrat Abadi Tendeand Manado . *Jurnal EMBA*, 12 (1), 818–827.
- Pradnyana, P. B. (2020). Pendidikan karakter penting di era Covid-19 (I. W. Ardika, Ed.). Surya Dewata.
- Priansa, D. J. (2017). Perilaku Organisasi Bisnis . Alfabeta.

- Ramdhan, M. (2021). *Metode Penelitian* (A. A. Effendy, Ed.). Cipta Media Nusantara.
- Ridwan, Prestiana, N. D. I., & Septian, D. (2023). *Pelatihan dan Pengembangan Diri* (N. Kristina, Ed.). Uwais Inspirasi Indonesia.
- Sari, M., Rachman, H., Astuti, N. J., Afgani, M. W., & Siroj, R. A. (2022). Explanatory Survey dalam metode penelitian deskriptif kuantitatif . *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, 3 (1), 10–16. doi:10.47709/jpsk.v3i01.1953
- Sary, F. P., Dudija, N., & Moslem, M. (2023). Do digital competency and self-leadership influence teachers' innovative work behavior? *European Journal of Educational Research*, 12 (3), 1449–1463. doi:10.12973/eu-jer.12.3.1449
- Subiyantoro, S., Sudarwati, & DPW, I. A. (2024). The role of self-control in mediating the influence of descriptive norms and academic stress on intention to cyberloaf . *Jurnal Kajian Ekonomi & Bisnis Islam*, 5 , 4001. doi:0.47467/elmal.v5i5.2311
- Suliyanto. (2018). *Metode Penelitian Bisnis: Untuk Skripsi, Tesis, dan Disertasi* . Andi Offset.
- Sumargo, B., Budyanra, & Kurniawan, R. (2024). *Metode dan Pengaplikasian Teknik Sampling* (A. R. Apudji & K. Ahmad, Ed.). Bumi Aksara.
- Suryaningsih, E. P., Indarto, & Sugiarti, R. (2024). Pengaruh pengawasan kasar terhadap cyberloafing melalui kelelahan emosional dan komitmen organisasi . *Serat Acitya: Jurnal Ilmiah UNTAG Semarang*, 13 (2). doi:10.56444/sa.v
- Syahrani, H. D., & Kuntadi, C. (2023). Pengaruh beban kerja, stres kerja dan self-control terhadap perilaku cyberloafing . *Neraca Manajemen, Akuntansi, dan Ekonomi*, 1 . doi:10.8734/mnmae.v1i2.359
- Tandon, A., Kaur, P., Ruparel, N., Islam, J. U., & Dhir, A. (2022). Cyberloafing and cyberslacking in the workplace: A systematic literature review of past achievements and future promises . *Internet Research*, 32 (1), 55–89. doi:10.1108/INTR-06-2020-0332
- Wu, X., Li, Y., Yao, Y., Luo, X., He, X., & Yin, W. (2018). Development of construction workers' job stress scale and its relation to safety behavior: A study in Beijing . *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15 (11). doi:10.3390/ijerph15112409
- Zhang, K., & Cai, Y. (2022). The effect of stress on individuals' wasting behavior: The mediating role of impaired self-control . *Sustainability (Switzerland)*, 14 (3). doi:10.3390/su1403117Alqahtani, N., Innab, A., Alammari, K., Alkhateeb, R., Kerari, A., & Alharbi, M. (2022). *Cyberloafing* behaviours in nursing: The role of nursing stressors. *International Journal of Nursing Practice*, 28(5). <https://doi.org/10.1111/ijn.13079>