**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PERILAKU *CYBERLOAFING* PADA APARATUR SIPIL NEGARA**

***RELATIONSHIP BETWEEN SELF REGULATION AND CYBERLOAFING***

***BEHAVIOR IN THE STATE CIVIL APPARATUS***

**Herdita Dwi Kurniasih¹, Sheilla Varadhilla Peristianto, M.Psi., Psikolog²**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[dwidita249@gmail.com](mailto:dwidita249@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada Aparatur Sipil Negara. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada Aparatur Sipil Negara. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 73 Aparatur Sipil Negara, yang terdiri dari 30 orang laki-laki (41.1%) dan 43 perempuan (58.9%). Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala regulasi diri dan skala *cyberloafing*. Teknik analisa data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisin korelasi (rxy) = -0.392 (p < 0.05). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing.* Dari hasil perhitungan nilai determinasi (R2) diketahui kontribusi regulasi diri terhadap *cyberloafing* yakni sebesar 15.3%. Sedangkan 84.7% yang mempengaruhi *cyberloafing* pada Aparatur Sipil Negara dipengaruhi oleh faktor lainnya.

**Kata kunci:** regulasi diri, perilaku *cyberloafing,* aparatur sipil negara

**ABSTRACT**

This study aims to determine the relationship between self-regulation with cyberloafing behavior in the State Civil Apparatus. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between self-regulation and cyberloafing behavior in the State Civil Apparatus. The number of subjects in this study were 73 State Civil Apparatus, consisting of 30 men (41.1%) and 43 women (58.9%). The data collection in this study used a self-regulation scale and a cyberloafing scale. The data analysis technique used is product moment correlation. Based on the results of data analysis obtained correlation coefficient (rxy) = -0.392 (p < 0.05). The results showed that there was a negative relationship between self-regulation and cyberloafing behavior. From the calculation of the value of determination (R2), it is known that the contribution of self-regulation to cyberloafing is 15.3%. Meanwhile, 84.7% affecting cyberloafing in the State Civil Apparatus is influenced by other factors.

**Keywords:** self-regulation, cyberloafing behaviour,state civil apparatus

**PENDAHULUAN**

Pasal 1 Ayat 1 UU No. 5 Tahun 2014 tentang Aparatur Sipil Negara yang disingkat ASN adalah profesi bagi Pegawai Negeri Sipil dan Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja pada instansi pemerintah. Pegawai Negeri Sipil yang selanjutnya disingkat PNS adalah warga negara Indonesia yang memenuhi syarat tertentu, diangkat sebagai Pegawai Aparatur Sipil Negara secara tetap oleh pejabat pembina kepegawaian untuk menduduki jabatan pemerintahan. Sedangkan Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja yang selanjutnya disingkat PPPK adalah warga negara Indonesia yang memenuhi syarat tertentu, yang diangkat berdasarkan perjanjian kerja untuk jangka waktu tertentu dalam rangka melaksanakan tugas pemerintah.

Instansi pemerintahan sangat berperan penting dalam suatu negara, hal ini dikarenakan berhasil atau tidaknya suatu pembangunan di negara tersebut tergantung pada sumber daya manusia yang bekerja dalam instansi pemerintahan atau biasa disebut dengan ASN (Nuryanta, 2008). Kualitas sumber daya manusia pada instansi pemerintahan dapat memberikan perubahan pada kinerja dan produktifitas dalam pembangunan secara nasional serta meningkatkan sumber daya manusia yang lebih optimal juga harus sejalan dengan perkembangan teknologi saat ini (Rahmawati, 2017). Khusunya di kalangan instansi pemerintahan, ASN dituntut untuk beradaptasi dengan perkembangan teknologi khususnya internet, hal ini dikarenakan pemanfaatan internet dapat membantu dan memudahkan ASN dalam menjalankan tugas dan fungsi ASN sehari-hari. Contohnya memudahkan proses koordinasi antar ASN dalam memberikan laporan, serta memberikan informasi kepada masyarakat melalui *website* (Harsono, Julia, dan Eva, 2014).

Oleh sebab itu, penggunanan internet sudah menjadi bagian kebutuhan yang umum bagi masyarakat. Hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2018 diketahui bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 171,17 juta jiwa dari 264,16 total penduduk Indonesia dan diketahui bahwa 89,9 % ASN di Indonesia merupakan pengguna internet. Internet saat ini sangat dirasakan manfaatnya oleh masyarakat. Harapannya melalui fasilitas internet yang diberikan dapat mempermudah pekerjaan dan meningkatkan kinerja ASN karena dapat menghemat waktu dan memudahkan pekerjaan ASN (Nisaurrahmadani, 2012). Dengan menggunakan jasa internet ASN dapat lebih mudah mengakses informasi yang berkaitan dengan pekerjaannya. Namun, kemudahan dalam mengakses internet ini dapat menjadi bumerang bagi kinerja ASN, dimana ASN dapat menghabiskan waktunya hanya untuk mengakses internet di tempat kerja untuk kepentingan pribadi bukan untuk kepentingan pekerjaan (Ardilasari & Firmanto, 2017) hal ini lah yang disebut dengan perilaku *cyberloafing.*

*Cyberloafing* merupakan tindakan individu yang dilakukan secara sadar dan disengaja berupa penggunaan akses internet di tempat kerja untuk tujuan pribadi yang tidak ada kaitannya dengan pekerjaan (Lim, 2002). Tindakan ini dilakukan pada saat jam kerja berlangsung. Beberapa studi di Indonesia menunjukkan bahwa rata-rata pegawai dapat menghabiskan waktu hingga satu jam per hari untuk akses internet yang tidak berkaitan dengan pekerjaan. Hal ini berarti bahwa dalam waktu satu bulan seorang pegawai bisa menghabiskan waktu kerjanya hingga 20 jam lebih atau sama dengan 2,5 hari kerja penuh hanya untuk melakukan perilaku *cyberloafing* (Antariksa, 2012).

Lim dan Teo (2005) membagi *cyberloafing* menjadi dua aspek, yaitu *e-mailing activities* yang mencakup segala bentuk aktivitas penggunaan *e-mail* yang tidak berkaitan dengan pekerjaan melainkan berkaitan dengan tujuan pribadi pada saat jam kerja seperti memeriksa, membaca, menerima *e-mail* pribadi, serta membalas pesan saat jam kerja yang tidak berkaitan dengan pekerjaan. Kemudian *browsing activities* aktivitas ini mencakup semua aktivitas penggunaan akses internet ditempat kerja untuk *browsing* situs yang tidak berkaitan dengan pekerjaan saat jam kerja. Contoh perilaku dari tipe *cyberloafing* ini adalah *browsing* situs hiburan seperti membuka media sosial, membuka situs olahraga, situs belanja *online,* maupun situs berita.

Hal tersebut juga diperkuat dengan hasil wawancara awal yang telah dilakukan peneliti pada 3 ASN yang menunjukkan bahwa adanya perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh ASN instansi X. Ketiga ASN mengatakan bahwa di saat jam kerja sering membuka *Youtube,* membuka situs belanja *online,* membuka media sosial seperti *Instagram dan facebook.* Ketiga subjek juga mengatakan bahwa sulit untuk mengendalikan dirinya agar tidak membuka situs *online* ketika jam kerja berlangsung. Hasil penelitian (Ugrin, Pearson, & Odom, 2008) menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* dimana individu yang memiliki regulasi diri yang tinggi, cenderung akan mengurangi perilaku *cyberloafing* pada setiap aktivitas, dan juga sebaliknya apabila individu memiliki regulasi diri yang rendah maka sulit untuk menghindari terjadinya perilaku *cyberloafing* pada setiap aktivitas.

Regulasi diri merupakan salah satu komponen penggerak utama kepribadian manusia (Boeree, 2010). Regulasi diri penting dimiliki oleh individu, karena regulasi diri dapat mengontrol keadaan lingkungan dan impuls emosional yang sekiranya dapat mengganggu perkembangan individu (Cervone & Pervin, 2010). Pengaturan diri atau regulasi diri merupakan keadaan individu dalam mengatur perilaku serta menjaga keseimbangan emosi agar tetap dapat fokus pada tugas yang sedang dikerjakannya (Schwarzer, 2006). Maka dari itu regulasi diri ini sangat berpengaruh dalam membentuk perilaku ASN seperti tindakan apa yang harus dilakukan dan ketika melakukannya harus mempertimbangkan akibat baik bagi individu maupun bagi instansi atau perusahaan.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, subjek dalam penelitian adalah Aparatur Sipil Negara dengan rentang usia 18-58 tahun sebanyak 73 orang yang terdiri dari 30 laki-laki dan 43 perempuan. Pengambilan data dilakukan secara online. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala. Skala yang digunakan adalah skala cyberloafing yang dimodifikasi dari penelitian (Arifin, 2019). Skala penelitian (Arifin, 2019) ini mengacu berdasarkan pada aspek-aspek perilaku *cyberloafing* yang dikemukakan oleh (Lim & Teo 2005). Serta *Self-Regulation Scale* (SRS) yang disusun oleh (Schwarzer, 2006) yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti. Sebelum melakukan pengambilan data, peneliti melakukan try out pada skala terlebih dahulu yang dilakukan pada tanggal 11 April 2021 hingga 17 April 2021. Selanjutnya, peneliti melakukan pengambilan data pada tanggal 5 Mei 2021 sampai 23 Mei 2021. Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan analisis korelasi *product moment pearson* yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri (X) dengan perilaku *cyberloafing* (Y) pada ASN. Analisis data menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences) 22.0.*

**HASIL**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara regulasi diri dengan perilaku cyberloafing pada Aparatur Sipil Negara, diketahui bahwa data yang diperoleh, subjek dalam penelitian ini berjumlah 73 ASN. subjek (4,1%) dengan pendidikan terakhir SMA, 32 subjek (43,8%) pendidikan terakhir Diploma, 29 subjek (39,7%) pendidikan terakhir Strata Satu, dan 9 subjek (12,3%) dengan pendidikan terakhir Strata Dua. Kemudian berdasarkan lama bekerja terdapat 46 subjek (63%) bekerja selama 1-20 tahun, dan 27 subjek (37%) bekerja selama 21-36 tahun.

* + - 1. **Deskripsi Statistik Data Penelitian**

Tabel 6. Deskripsi Statistik Data Penelitian

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Data Hipotetik Data Empirik | | | | | | | | | |
| Skala | N | Min | Maks | M | SD | Min | Maks | M | SD |
| CL | 73 | 27 | 108 | 67.5 | 13.5 | 27 | 73 | 58.90 | 7.800 |
| RD | 73 | 12 | 48 | 30 | 6 | 27 | 48 | 38.52 | 5.370 |

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada skala *cyberloafing* skor minimal yang didapat pada skor empirik sebesar 27 dan untuk skor minimal yang didapat pada skor hipotetik sebesar 27. Pada Skala *cyberloafing* skor maksimal yang didapat pada skor empirik sebesar 73 dan pada skor hipotetik sebesar 108. Untuk skor *mean* empirik pada skala *cyberloafing* sebesar 58.90 dan skor mean hipotetik skala *cyberloafing* sebesar 67.5. Standar deviasi empirik untuk skala *cyberloafing* sebesar 7.800 dan standar deviasi hipotetik sebesar 13.5. Pada skala regulasi diri skor minimal yang didapat pada skor empirik sebesar 27 dan untuk skor minimal yang didapat pada skor hipotetik sebesar 12. Pada skala regulasi diri skor maksimal yang didapat pada skor empirik sebesar 48 dan pada skor hipotetik sebesar 48. Untuk skor *mean* empirik pada skala regulasi diri sebesar 38.52 dan skor mean hipotetik skala regulasi diri sebesar 30. Standar deviasi empirik untuk skala regulasi diri sebesar 5.370 dan standar deviasi hipotetik sebesar 6.

* + - 1. **Sumbangan Efektivitas**

Sumbangan efektivitas digunakan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan variabel bebas terhadap variabel terikat dalam analisis regresi. Adapun hasil perhitungan sumbangan efektivitas adalah sebagai berikut:

SE = Beta× X Koefisien Korelasi X 100%

SE = -0.392 X -0.392 X 100%

SE = 15.3%

Berdasarkan hasil perhitungan diatas dapat diketahui bahwa kontribusi regulasi diri terhadap *cyberloafing* yakni sebesar 15.3%. Hal ini dapat diartikan bahwa *cyberloafing* pada ASN dipengaruhi oleh regulasi diri. Sedangkan 84.7% yang mempengaruhi *cyberloafing* pada ASN itu diluar dari regulasi diri.

* + - 1. **Kategorisasi Data Penelitian**

Berdasarkan data deskriptif yang telah diperoleh maka dapat dikategorisasikan pada kedua variabel penelitian. Peneliti membagi menjadi tiga kategorisasi yang digunakan untuk mengelompokkan jawaban subjek pada skala *cyberloafing* dan regulasi diri. Berikut ini hasil kategorisasi kedua variabel yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 7. Kategorisasi skor skala *cyberloafing*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Pedoman | Skor | Kategorisasi | Jumlah | Presentase |
| X < (µ - 1σ) | X< 54 | Rendah | 12 | 16.5% |
| (µ - 1σ) ≤ X < (µ + 1σ) | 54 ≤ X < 81 | Sedang | 61 | 83.5% |
| X ≥ (µ + 1σ) | X ≥ 81 | Tinggi | 0 | 0% |
| Total |  |  | 73 | 100% |

Berdasarkan hasil kategorisasi subjek dapat diketahui bahwa tingkat *cyberloafing* pada ASN dengan kategori *cyberloafing* rendah sebanyak 12 subjek (16.5%), kategori *cyberloafing* sedang sebanyak 61 subjek (83.5%), dan kategori *cyberloafing* tinggi sebanyak 0 subjek (0%). Sehingga dari hasil kategorisasi subjek berdasarkan skor skala *cyberloafing* yang di peroleh dapat disimpulkan bahwa sebagian subjek memiliki *cyberloafing* yang cenderung rendah dan sedang.

Kemudian untuk hasil kategori skor regulasi diri dapat dilihat pada Tabel 8 berikut ini:

Tabel 8. Kategorisasi skor regulasi diri

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Pedoman | Skor | Kategorisasi | Jumlah | Presentase |
| X < (µ - 1σ) | X< 24 | Rendah | 0 | 0% |
| (µ - 1σ) ≤ X < (µ + 1σ) | 24 ≤ X < 36 | Sedang | 17 | 23.3% |
| X ≥ (µ + 1σ) | X ≥ 36 | Tinggi | 56 | 76.7% |
| Total |  |  | 73 | 100% |

Berdasarkan hasil kategorisasi subjek dapat diketahui bahwa tingkat regulasi diri pada ASN dengan kategori regulasi diri rendah sebanyak 0 subjek (0%), kategori regulasi diri sedang sebanyak 17 subjek (23.3%), dan kategori regulasi diri tinggi sebanyak 56 subjek (76.7%). Sehingga dari hasil kategorisasi subjek berdasarkan skor skala regulasi diri yang di peroleh dapat disimpulkan bahwa sebagian subjek memiliki regulasi diri yang cenderung sedang dan tinggi.

Berdasarkan uji normalitas diketahui bahwa hasil uji Kolomogorov-Smirnov untuk variabel *cyberloafing* diperoleh K-SZ = 0.135 dengan p = 0.002 maka sebaran data variabel *cyberloafing* tidak mengikuti distribusi normal. Dari hasil uji Kolomogorov-Smirnov untuk variabel regulasi diri diperoleh K-SZ = 0.087 dengan p = 0.200 maka sebaran data variabel regulasi diri mengikuti distribusi normal. Menurut Hadi (2015) jika data dalam jumlah besar atau lebih tepatnya (≥ 30 subjek) maka distribusi data dianggap normal atau mendekati sangat normal.

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat linier atau tidak. Kaidah untuk uji linieritas adalah apabila nilai signifikansi < 0, 050 maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat merupakan hubungan yang linier. Apabila nilai signifikansi > 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bukan merupakan hubungan yang linier. Dari data yang diperoleh nilai F = 18.209 dengan p = 0.000 berarti hubungan antara regulasi diri dengan *cyberloafing* merupakan hubungan yang linier.

Berdasarkan hasil uji asumsi yang telah terpenuhi, maka selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* yang digunakan untuk mengetahui korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Kaidah untuk uji hipotesis adalah apabila nilai signifikansi < 0,050 berarti ada korelasi dan apabila nilai signifikansi > 0,050 maka tidak ada korelasi. Korelasi antara regulasi diri dengan *cyberloafing* dengan r = - 0.392 dan p < 0.01, berarti ada korelasi yang negatif antara regulasi diri dengan *cyberloafing*. Semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah *cyberloafing*, sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi *cyberloafing* sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan analisis korelasi *product moment* diperoleh nilai korelasi (rxy) sebesar r = - 0.392 dan p< 0.01. Hasil tersebut menunujukkan bahwa adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan *cyberloafing* pada ASN. Sehingga hasil tersebut sesuai dengan hipotesis yang telah diajukan peneliti bahwa semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki oleh ASN, maka semakin rendah perilaku *cyberloafing* yang dilakukannya dan sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi perilaku *cyberloafing* yang dilakukannya.

Regulasi diri merupakan variabel yang memiliki sumbangan terhadap *cyberloafing* dimana regulasi diri yang rendah akan dapat menghasilkan perilaku *cyberloafing* yang tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Prasad dan Chen (2010) menunjukkan bahwa *cyberloafing* merupakan hasil dari regulasi diri yang terhambat, dimana individu yang tidak mampu untuk mengatur perhatiannya dan juga mengendalikan dirinya akan melakukan perilaku kontraproduktif, dan juga individu yang sangat teratur akan melakukan *cyberloafing* lebih rendah. Temuan dari penelitian ini juga menekankan bahwa individu dengan *self-efficacy* dan orientasi pencapaian yang tinggi namun regulasi dirinya rendah, maka akan cenderung untuk melakakukan perilaku *cyberloafing*.

Hasil penelitian Kurniawan dan Nastasia (2018) menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* dimana semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki maka semakin rendah perilaku *cyberloafing* yang dilakukan dan sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi perilaku *cyberloafing* yang dilakukannya. Hasil hipotesis dalam penelitian ini diperoleh koefisien determinasi (R2) sebesar 0.153 menunjukkan bahwa variabel regulasi diri pada ASN di instansi x memiliki kontribusi sebesar 15.3% terhadap perilaku *cyberloafing* dan sisanya 84.7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing* menurut Ozler dan Polat (2012) adalah kebiasaan dan adiksi internet, faktor demografis, faktor situasional, dan faktor organisasi. Kategorisasi data dalam penelitian ini untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang pada suatu kontinum berdasarkan pada atribut yang diukur (Azwar, 2015). Hasil kategorisasi skala regulasi diri yaitu dengan kategori tinggi sebanyak 56 subjek (76.7%), kategori sedang sebesar sebanyak 17 subjek (23.3%) dan kategori rendah sebesar sebanyak 0 subjek (0%). Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa ASN yang menjadi subjek dalam penelitian memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi. ASN dengan tingkat regulasi diri tinggi juga dapat mengatur keseimbangan dalam mengarahkan, mengatur perhatian, serta mengelola reaksi emosi dalam rangka membantu pemikiran positif melalui sikap dan tindakan yang dilakukan (Schwarzer, 2006).

Selaras dengan penelitian Istriyanti Arick dan Simarmata (2014) yang menyebutkan bahwa individu yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi akan dapat menemukan solusi terhadap masalah yang dihadapi, mampu merancang hal-hal yang terkait dengan masa depan, namun tidak hanya sebatas merancang akan tetapi mampu menerapkan setiap rencana yang dirancang. Hasil penelitian ini diketahui bahwa ASN termasuk dalam kategori tinggi dikarenakan skor skala regulasi diri berada pada skor paling tinggi yaitu 36 dengan persentase 76.7%.

Hasil kategorisasi skala *cyberloafing* yaitu dengan kategori *cyberloafing* tinggi sebanyak 0 subjek (0%), kategori *cyberloafing* sedang sebanyak 61 subjek (83.5%), dan kategori *cyberloafing* rendah sebanyak 12 subjek (16.5%). Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa ASN yang menjadi subjek dalam penelitian memiliki tingkat *cyberloafing* yang sedang. Dimana ASN yang termasuk dalam kategori sedang ini merupakan ASN yang belum dapat mengontrol diri dan perilakunya untuk tidak melakukan perilaku *cyberloafing.* Hal ini juga dikarenakan tidak adanya peraturan khusus pada instansi dalam menggunakan internet pada saat jam kerja berlangsung, serta tidak ada penerapan sanksi yang jelas setelah terjadinya perilaku *cyberloafing* (Sofyanty & Supriyadi, 2021).

Tidak adanya peraturan kuhusus dalam mengawasi pegawai terkait penggunaan internet saat jam kerja membuat pegawai cenderung akan melakukan perilaku *cyberloafing* yang kemudian dapat menurunkan produktivitas pekerjaan (Ramadhan & Nurtjahjanti, 2017). Kemudian tidak adanya pembatasan dalam mengakses internet membuat pegawai dapat lebih mudah mengakses internet dan membuka situs yang tidak berkaitan dengan pekerjaan (Hastini, Chairoel, & Mustika, 2018) sehingga mengakibatkan pegawai tidak menyadari bahwa perilaku tersebut merupakan perilaku yang menyimpang. Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka dapat dikatakan bahwa tingkat regulasi diri yang tinggi pada subjek akan berdampak pada menurunnya tingkat *cyberloafing* pada subjek.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada ASN. Dimana semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki oleh ASN, maka semakin rendah perilaku *cyberloafing* yang dilakukannya. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri yang dimiliki oleh ASN, maka semakin tinggi perilaku *cyberloafing* yang dilakukannya. Kemudian dari hasil kategorisasi diketahui bahwa ASN yang memiliki tingkat regulasi diri tinggi sebanyak 56 subjek (76.7%), sedang sebanyak 17 subjek (23.3%), rendah sebanyak 0 subjek (0%). Untuk hasil kategorisasi ASN yang memiliki tingkat *cyberloafing* tinggi sebanyak 0 subjek (0%), sedang sebanyak 61 subjek (83.5%), dan rendah sebanyak 12 subjek (16.5%). Dari hasil perhitungan nilai determinasi (R2) diketahui kontribusi regulasi diri terhadap *cyberloafing* yakni sebesar 15.36%. Sedangkan 84.64% yang mempengaruhi *cyberloafing* pada ASN itu diluar dari regulasi diri.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti mengajukan beberapa saran terkait hasil yang diperoleh dari penelitian ini antara lain:

Diharapkan subjek yang menjadi bagian dalam penelitian ini yaitu ASN dapat terus mempertahankan dan meningkatkan regulasi diri yang ada dalam diri, karena pada umumnya ASN telah memiliki regulasi diri dalam kategori tinggi dan sedang. Untuk instansi agar dapat mengawasi penggunaan internet pada ASN saat jam kerja berlangsung. Dengan adanya penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan instansi untuk dapat menyusun strategi guna menurunkan tingkat perilaku *cyberloafing* pada ASN. Kemudian untuk penelitian selanjutnya yang ingin meneliti tentang perilaku *cyberloafing* disarankan untuk mengembangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing* seperti *locus of control,* rasa malu, komitmen kerja, pembatasan penggunaan internet dan sebagainya. Serta disarankan untuk dapat lebih cermat dalam penyusunan alat ukur dan pemilihan alternatif jawaban sehingga sesuai dengan kebutuhan penelitian.

**DAFTAR PUSTAKA**

Antariksa, Y. (2012, August 30 th). Tiga alasan penting kenapa akses internet harus ditutup selama jam kantor. Diakses pada tanggal 05 Oktober 2015, dari <http://strategimanajemen.net>

Aparatur Sipil Negara. (2014). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2014 Tentang Aparatur Sipil Negara*, 1–105. Diakses dari [https://peraturan.bpk.go.id/Home/Download/27837/UU Nomor 05 Tahun 2014.pdf](https://peraturan.bpk.go.id/Home/Download/27837/UU%20Nomor%2005%20Tahun%202014.pdf)

Ardilasari, N., & Firmanto, A. (2017). Hubungan self control dan perilaku cyberloafing pada pegawai negeri sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *05*(01), 19–39.

Askew, K. (2012). The relationship between cyberloafing and task performance and an examination of the theory of planned behavior as a model of cyberloafing. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, *73*(12).

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2018). Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia. In *Apjii* (p. 51). Diakses tanggal 10 Oktober 2020 dari <https://apjii.or.id/survei2018s/download/TK5oJYBSyd8iqHA2eCh4FsGELm3ubj>

Azwar, (2015). *Dasar-dasar psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Boeree, G. (2010). *Personality theories : melacak kepribadian anda bersama psikolog dunia.* Jogjakarta: Prismasarphie

Cervone, Daniel & Lawrence, A. Pervin. (2012). *Kepribadian : teori dan penelitian.* Jakarta: Salemba Empat.

Harsono, S., Julia, P. T., & Eva, M. A. (2014). Pemanfaatan internet dalam menjalankan tugas pegawai negeri sipil di Kantor Walikota Bitung. *Jurnal Acta Diurna*, *3*(2), 6.

Hastini, L. Y., Chairoel, L., & Mustika, M. S. (2018). Pengaruh locus of control , peraturan tentang penggunaan internet , dan norma yang berlaku pada rekan kerja serta pada karyawan Universitas Dharma Andalas. *Menara Ekonomi*, *4*(1), 77–87.

Istriyanti Arick, N. L., & Simarmata, N. (2014). Hubungan Antara Regulasi Diri dan Perencanaan Karir pada Remaja Putri Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, *1*(2), 301–310.

Kurniawan, H., & Nastasia, K. (2018). Hubungan self-regulation dengan perilaku Pasca Sarjana. *Jurnal PSYCHE*, *11*(2), 1–10.

Lim, V. K. G. (2002). The IT way of loafing on the job. *Journal of Organizational Behavior*, *23*(5), 675–694.

Lim, V. K. G., & Teo, T. S. H. (2005). Prevalence, perceived seriousness, justification and regulation of cyberloafing in Singapore: An exploratory study. *Information and Management*, *42*(8), 1081–1093. doi:10.1016/j.im.2004.12.002

Nisaurrahmadani. (2012). *Hubungan stres kerja dengan perilaku cyberloafing pada karyawan administrasi*.

Nuryanta, N. (2008). Pengelolaan Sumber Daya Manusia (Tinjauan Aspek Rekrutmen dan Seleksi). *El-Tarbawi*, *1*(1), 55–69. doi:10.20885/tarbawi.vol1.iss1.art5

Prasad, S., & Chen, D. J. Q. (2010). *Self-regulation, individual characteristics and cyberloafing*.

Rahmawati, A. (2017). Efektivitas program penyelenggaraan Diklat SDM. *Jurnal Ilmiah Manajemen Publik Dan Kebijakan Sosial*, *1*(2), 104–121.

Ramadhan, I. H., & Nurtjahjanti, H. (2017). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Beban Kerja Dengan Cyberloafing Pada Karyawan Biro Administrasi Umum Dan Keuangan Universitas Diponegoro. *Jurnal Empatihas*, *6*(1), 215–220.

Schwarzer, R., Diehl, M., & Semegon, A. B. (2006). Assessing attention control in goal pursuit: A component of dispositional self-regulation. *Journal of Personality Assessment*, *86*(3), 306–317. doi:10.1207/s15327752jpa8603\_06

1640–1648.

Sofyanty, D., & Supriyadi, T. (2021). Cyberloafing Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Kepuasan Kerja. *Jurnal Kajian Ilmiah*, *21*(2), 135–146.

Ugrin, J. C., Pearson, J. M., & Odom, M. D. (2008). Cyber-Slacking: Self-Control, Prior Behavior And The Impact Of Deterrence Measures. *Review of Business Information Systems*, *12*(1), 75–88. doi:10.19030/rbis.v12i1.4399