

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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 ( $R^2$ ) diketahui kontribusi regulasi diri terhadap *cyberloafing* yakni sebesar 15.36%. Sedangkan 84.64% yang mempengaruhi *cyberloafing* pada ASN itu diluar dari regulasi diri.

## **B. Saran**

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

### **a. Bagi Subjek Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian 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 tetap mempertahankan dan meningkatkan regulasi diri, ASN dapat melakukan dengan cara memfokuskan perhatian pada tugas-tugas yang diberikan, serta mengelola reaksi emosi dengan cara membangun pemikiran positif yang dilakukan oleh ASN melalui sikap dan perilakunya. Sehingga hal tersebut dapat memberikan dampak positif bagi diri ASN.

### **b. Bagi Instansi**

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan 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. Salah satunya dengan cara menanamkan regulasi diri dalam diri ASN melalui pelatihan-pelatihan yang mampu meningkatkan regulasi diri yang baik pada diri ASN di instansi tersebut.

**c. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Diharapkan 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 lebih memperhatikan keseimbangan aitem-aitem pada alat ukur skala sehingga dapat digunakan sesuai dengan kebutuhan penelitian.