

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self control* dengan perilaku *cyberloafing* pada karyawan generasi Z di Yogyakarta. Artinya, semakin tinggi *self control*, semakin tinggi pula kecenderungan untuk melakukan *cyberloafing*, dan sebaliknya. Temuan ini bertentangan dengan hipotesis awal yang memprediksi adanya hubungan negatif, sehingga hipotesis tersebut ditolak. Selain itu, diperoleh bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat *self control* tinggi yaitu sebanyak 101 subjek (80%) dan sebagian besar subjek memiliki tingkat *cyberloafing* tinggi yaitu sebanyak 72 responden (57%).

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka terdapat beberapa saran, yaitu sebagai berikut:

##### **1. Bagi subjek penelitian**

Karyawan generasi Z disarankan untuk lebih menyadari dan mengevaluasi bagaimana mereka menggunakan waktu kerja, khususnya dalam aktivitas digital. Meskipun memiliki tingkat *self control* yang tinggi, hal ini tidak otomatis menurunkan kecenderungan melakukan *cyberloafing*. Oleh karena itu, penting bagi karyawan untuk memahami apakah perilaku tersebut muncul sebagai bentuk pelarian dari stres kerja, kebosanan, atau justru sebagai kebiasaan yang tidak disadari. Pengelolaan waktu yang baik, kesadaran diri, serta pembatasan akses

terhadap konten yang tidak relevan dengan pekerjaan dapat membantu mengurangi *cyberloafing* yang merugikan produktivitas.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat memediasi atau memoderasi hubungan antara *self control* dengan perilaku *cyberloafing*, seperti stres kerja, budaya organisasi, tingkat kepuasan kerja, atau gaya kepemimpinan. Hal ini penting, mengingat temuan dalam penelitian ini bertentangan dengan teori umum yang menyatakan bahwa *self control* seharusnya menekan perilaku negatif. Selain itu, penggunaan pendekatan kualitatif atau metode campuran (*mixed methods*) dapat membantu menggali lebih dalam motif, persepsi, dan dinamika personal yang melatarbelakangi perilaku *cyberloafing*. Dengan pendekatan ini, peneliti tidak hanya memperoleh data kuantitatif berupa angka dan korelasi, tetapi juga mendapatkan informasi yang lebih mendalam mengenai alasan, pengalaman, serta konteks individu. Pendekatan tersebut juga memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif, yaitu pemahaman yang menyeluruh dan mendalam tentang berbagai faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberloafing* dari berbagai sudut pandang.