

Pengaruh Beban Kerja Lingkungan Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Karyawan PT Supreme Energi Muara Laboh.

Aprimah Dewi¹, Ice Kamela²

aprimahdewi6@gmail.com¹, icekamela@gmail.com

Manajemen Ekonomi dan Bisnis Universitas Bung Hatta, Padang

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk Menganalisis pengaruh beban kerja, Lingkungan Kerja dan stres kerja terhadap perilaku cyberloafing karyawan pada PT. Supreme Energy Muara Laboh. Perilaku cyberloafing ini tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Adapun faktor utama yang mempengaruhi perilaku cyberloafing ini berupa beban kerja dan stres kerja yang dialami karyawan, lingkungan kerja. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif, uji validitas menggunakan analisis nilai CFA/confirmatory factory analisis. Untuk uji reliabilitas menggunakan nilai Cronbach's alpha dan analisis deskripsi menggunakan TCR. Hasil dari uji t pada variabel beban kerja (X1) terhadap perilaku cyberloafing (Y) menunjukkan nilai t sebesar 2,858 sehingga H1 diterima dan H0 ditolak. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh positif. Hasil uji t lingkungan kerja (X2) terhadap perilaku cyberloafing (Y) menunjukkan nilai t sebesar 1,923 dan nilai signifikansi sebesar 0,006 berpengaruh positif sehingga H2 ditolak dan H0 diterima. Hasil uji t untuk variabel stres kerja (X3) terhadap perilaku cyberloafing (Y) menunjukkan nilai t sebesar 3, dan nilai signifikansi sebesar 0,015. Nilai t menunjukkan bahwa variabel stres kerja memiliki hubungan yang searah dengan variabel perilaku cyberloafing, sehingga H3 diterima dan H0 ditolak. Kesimpulan dari penelitian ini adalah beban kerja, stres kerja berpengaruh positif terhadap perilaku cyberloafing pada karyawan. Sedangkan Lingkungan Kerja berpengaruh negatif terhadap perilaku cyberloafing.

Kata kunci : cyberloafing, beban kerja, lingkungan kerja, stres kerja.



Abstracks

This research aims to analyze the influence of workload on employee cyberloafing behavior at PT. Supreme Energy Muara Laboh. Analyzing the influence of the work environment on employee cyberloafing behavior at PT. Supreme Energy Muara Laboh. Analyzing the influence of work stress on cyberloafing behavior in employees of PT. Supreme Energy Mu. Cyberloafing behavior is of course influenced by several factors. The main factors that influence cyberloafing behavior are workload and work stress experienced by employees, the work environment. This research uses descriptive quantitative research methods, validity testing using CFA value analysis/factory confirmation analysis. For the reliability test, use Cronbach's alpha value and descriptive analysis using TCR. The results of the t test on the workload variable (X1) on cyberloafing behavior (Y) show a t value of 2.858 so that H1 is accepted and H0 is rejected. So it can be concluded that there is a positive influence. The results of the work environment t test (X2) on cyberloafing behavior (Y) show a t value of 1.923 and a significance value of 0.006 which has a positive effect so that H2 is rejected and H0 is accepted. The results of the t test for the work stress variable (X3) on cyberloafing behavior (Y) show a t value of 3, and a significance value of 0.015. The t value shows that the work stress variable has a direct relationship with the cyberloafing behavior variable, so that H3 is accepted and H0 is rejected. The conclusion of this research is that work load, work stress has a positive effect on cyberloafing behavior while the work environment has a negative effect on cyberloafing behavior.

keywords : cyberloafing, Workload, Work Enviroment, Work stres.



PENDAHULUAN

Pemanfaatan akses internet oleh perusahaan untuk berbagai perangkat digital dalam menunjang keefisienan dalam bekerja para karyawan serta berbagai dampak positif lainnya, tidak hanya itu pemanfaatan internet juga memungkinkan karyawan melakukan pencurian waktu perusahaan dengan melakukan berbagai kegiatan seperti belanja online, game, berselancar di sosial media. Perilaku disebut dengan perilaku menyimpang cyberloafing. (M.Republika.Co.Id).

Berdasarkan hasil observasi awal yang peneliti lakukan di PT. Supreme Energi Muara Laboh ada celah yang membuat karyawan perusahaan dapat mengakses media sosial disaat jam kerja berlangsung seperti pemutaran video YouTube, membuka instagram dan media sosial lainnya.

Penggunaan internet juga bisa melalui grafik penggunaan internet yang dapat memperjelas perubahan penggunaan yang terjadi di perusahaan yang akan diteliti dari tahun 2018-2021, sebagai berikut yang ada dibawah ini :

Tabel 1. Penggunaan Akses Internet Seluruh Media Sosial 2018-2021.

Sosial Media	2018 (Orang)	2019 (Orang)	2020 (Orang)	2021 (Orang)
Facebook	31	37	39	34
Instagram	29	32	35	38
WhatsApp	30	34	60	75
YouTube	33	36	30	27
Tiktok	15	22	40	38
Total	138	161	204	212
Rata	27.6	32.2	40.8	42.5



Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan fenomena pada latar belakang masalah diatas dapat dirumuskan permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini sebagai berikut:

Apakah beban kerja berpengaruh terhadap perilaku cyberloafing pada karyawan PT.Supreme Energy Muara Laboh?

,Apakah Lingkungan kerja berpengaruh terhadap perilaku cyberloafing pada karyawan PT.Supreme Energy Muara Laboh?,

Apakah stres kerja berpengaruh terhadap perilaku cyberloafing pada karyawan PT.Supreme Energy Muara Laboh?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan perumusan masalah diatas tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

Menganalisis pengaruh beban kerja terhadap perilaku cyberloafing karyawan pada PT. Supreme Energy Muara Laboh.,

Menganalisis pengaruh lingkungan kerja terhadap perilaku cyberloafing karyawan pada PT. Supreme Energy Muara Laboh.

Menganalisis pengaruh stress kerja terhadap perilaku cyberloafing pada karyawan PT.Supreme Energi Muara Laboh.

KAJIAN LITERATUR

1.Landasan Teori

Teori Peran merupakan aspek dinamis kedudukan (status) yang dimiliki seseorang dengan tanggung jawab dan hak yang sesuai. Apabila seseorang telah melaksanakan hak dan kewajibannya sesuai dengan peraturan yang maka ia telah menjalankan suatu peranan tersebut. Namun bila seseorang tersebut tidak mampu menjalankan hak dan kewajibannya dengan baik maka tentu saja ini mempunyai faktor pendorong yang menyebabkan peran ini tidak dapat diselesaikan dengan baik. hal ini tentunya perlu dikaji dan diantisipasi secepat mungkin hal-hal yang berkaitan dengan perilaku cyberloafing, yang mulai menunjukkan keberadaan serta semakin mengalami peningkatan perilaku ini seperti dalam berada pada masa trennya perilaku menyimpang ini.

2.kajian Pustaka beban kerja lingkungan kerja dan stres kerja terhadap perilaku cyberloafing



Beban kerja

Danang Suyonto (2012), mengungkapkan bahwa beban kerja yang terlalu banyak dapat menyebabkan ketegangan bagi karyawan dalam menyelesaikan pekerjaan mereka. Hal ini biasanya disebabkan oleh tingkat keahlian yang dimiliki karyawan tidak sesuai dengan tingkat keahlian yang diharapkan oleh perusahaan. Beban kerja timbul akibat adanya keterbatasan kapasitas dalam memproses informasi saat menghadapi suatu tugas.

Lingkungan kerja

Sedarmayanti (2012), Lingkungan kerja merupakan seluruh alat dan perkakas yang digunakan, lingkungan sekitar dimana seseorang bekerja, cara bekerja yang digunakan serta peraturan kerja baik secara individu maupun berkelompok. Lingkungan kerja merupakan lingkungan yang mana pegawai melakukan pekerjaannya sehari-hari, lingkungan kerja sangat berpengaruh besar dalam melakukan penyelesaian pekerjaan. (Mardiana, 2005).

Stres Kerja

Robbins and Judge (2019) menyatakan stres kerja merupakan kondisi dinamik yang terjadi pada individu dalam mengalami sebuah harapan, hambatan atau desakan dan terkait dengan sesuatu yang diinginkan serta dipresepsikan menjadi sesuatu yang belum pasti tetapi bermakna.

Cyberloafing

Perilaku cyberloafing merupakan bentuk perilaku karyawan atau pegawai dalam menggunakan internet selama jam kerja untuk kepentingan pribadinya. Perilaku ini dapat membahayakan organisasi kerja karena dapat menimbulkan lebih banyak dampak negatif daripada dampak positifnya. Organisasi memerlukan strategi yang baik agar karyawan tetap dapat bekerja dengan memanfaatkan guna menunjang kelancaran tugas-tugas yang diberikan, serta meminimalisir perilaku cyberloafing yang dapat timbul sewaktu-waktu (Rizar&Emmy 2020).

Pengembangan Hipotesis Penelitian

Pengaruh Beban Kerja Terhadap Perilaku Cyberloafing

Beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu terkait pengaruh beban kerja terhadap perilaku cyberloafing diantaranya diungkapkan oleh Arifin (2021), bahwa beban kerja yang tinggi yang dirasakan karyawan dapat dengan mudah membuat karyawan terkena perilaku cyberloafing. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sani, Mp dan Suhana (2022), menyatakan bahwa beban kerja yang tinggi mempengaruhi timbulnya perilaku cyberloafing pada karyawan perusahaan. Akan tetapi hasil penelitian dari Wenefrida dan Ayu (2020) memiliki hasil yang berbeda dari dua penelitian diatas



yang mana menunjukkan bahwa beban kerja yang dimiliki karyawan tidak akan mempengaruhi perilaku cyberloafing yang dialami karyawan.

Dari hasil penelitian tersebut dapat ditarik sebuah hipotesis dalam penelitian ini :

H1 : Beban Kerja berpengaruh positif terhadap perilaku cyberloafing

Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Perilaku Cyberloafing

Beberapa penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan oleh lingkungan kerja terhadap perilaku cyberloafing diantaranya penelitian yang dilakukan Andini Ayuningtiyas (2022) mendapati hasil bahwa lingkungan kerja berpengaruh negatif terhadap perilaku cyberloafing. Untuk hasil penelitian yang dilakukan Rahardianto Wahyu Widodo (2021) menemukan hasil bahwa lingkungan kerja berpengaruh negatif terhadap perilaku cyberloafing. Penelitian yang dilakukan oleh Nurhasanah,dkk (2021), mendapati hasil bahwa lingkungan kerja berpengaruh signifikan terhadap perilaku cyberloafing.

Dari hasil penelitian diatas dapat ditarik hipotesis dalam penelitian ini :

H2 : Lingkungan Kerja berpengaruh negatif terhadap perilaku cyberloafing

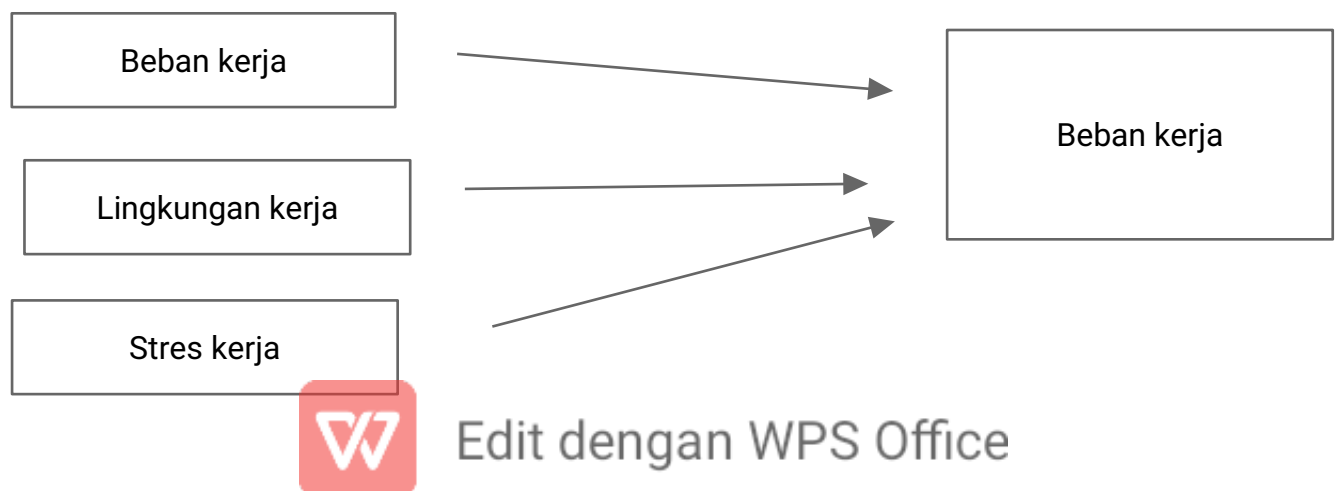
Pengaruh Stres Kerja Terhadap Perilaku Cyberloafing

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti diantaranya dilakukan Mazzanov, dkk (2020) memiliki hasil bahwa stress kerja memiliki efek langsung terhadap timbulnya perilaku cyberloafing. Sedangkan Aqsa Kusuma dan Rosally (2018), memperoleh hasil bahwa stress kerja memiliki efek tidak signifikan terhadap perilaku cyberloafing. Tetapi hasil penelitian yang diperoleh Gusti Ayu Made (2022), bahwa stres kerja memiliki efek positif yang signifikan pada cyberloafing.

Dari hasil penelitian diatas dapat dijabarkan hipotesis penelitian yang akan diuji kebenarannya sebagai berikut:

H3: Stress Kerja Berpengaruh Positif Terhadap Perilaku Cyberloafing

Kerangka Konseptual



METODELOGI PENELITIAN

Objek Penelitian

Objek penelitian ini adalah seluruh karyawan PT Supreme Energi Muara laboh dengan menggunakan sampling total dikarenakan populasi penelitian dibawah 100 orang.

Jenis Penelitian

Jenis Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif (Sugiono ,2019)dengan pengujian instrumen penelitian menggunakan aplikasi SPSS versi 25 (Sugiono,2015).

Sumber Data Penelitian

Serta Sumber data penelitian berjenis sumber daya sekunder yang berasal dari data pengguna media sosial karyawan yang menjadi responden pada penelitian ini.

Teknik Pengumpulan Data : menggunakan wawancara, observasi dan kuisioner.

Teknik Pengujian Instrumen Penelitian : menggunakan validitas dengan menggunakan analisis faktor (CFA)

Rehabilitas Penelitian : menggunakan nilai crochbach's alpha.

Teknik Analisis Data : menggunakan uji normalitas data , koefisien determinasi, analisis deskriptif, uji linear berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

UJI ASUMSI KLASIK

Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Normalitas	Keterangan
Beban kerja	0.197	Normal
Lingkungan kerja	0.338	Normal
Stres Kerja	0.232	Normal
Cyberloafing	0.213	Nomor



Sumber : Pengolahan SPSS 25

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi asymp.sig (2-tailed) variabel beban kerja (X1) sebesar 0,197, lingkungan kerja (X2) sebesar 0,338, stres kerja (X3) sebesar 0,232, dan perilaku cyberloafing (Y) sebesar 0,213 yang mana nilai-nilai ini lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa masing-masing variabel dalam penelitian ini berdistribusi.

Pengujian Hipotesis Penelitian

Tabel.3 Uji Parsial/T

Variabel		Regresi koefisien B	T	Sig	Alpha	Keterangan
1	Constanta	10.730	.843	.077		
	Beban kerja	.130	2.858	.019	0.05	H1 diterima
	Lingkungan kerja	.167	1.923	.006	0.05	H2 ditolak
	Stres Kerja	.184	3.173	0.15	0.05	H3 diterima
a.Dependent Variabel Perilaku Cyberloafing						

Sumber : Pengolahan SPSS 25

Hasil dari uji t pada variabel beban kerja (X1) terhadap perilaku cyberloafing (Y) menunjukkan nilai t sebesar 2,858 (2,858 1,706)sehingga H1 diterima dan H0 ditolak. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh positif. Hasil temuan penelitian ini juga diperkuat dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu terkait pengaruh beban kerja terhadap perilaku cyberloafing yang memiliki hasil yang sama dengan temuan hasil penelitian yang peneliti lakukan diantaranya diungkapkan oleh Arifin (2021), bahwa beban kerja yang tinggi yang dirasakan karyawan dapat dengan mudah membuat karyawan terkena perilaku cyberloafing. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sani, Mp dan Suhana (2022), menyatakan bahwa beban kerja yang timbulnya perilaku cyberloafing pada karyawan tinggi mempengaruhi perusahaan.

Hasil uji t lingkungan kerja (X2) terhadap perilaku cyberloafing (Y) enunjukkan nilai t sebesar 1,923 (1,923 1,706) dan nilai signifikansi sebesar 0,006 (0,006 0,05). berpengaruh positif sehingga H2 ditolak dan H0 diterima. Hasil temuan pada penelitian ini juga sejalan dengan Penelitian yang dilakukan Nurhasanah, dkk (2021), mendapati hasil bahwa lingkungan kerja berpengaruh signifikan terhadap perilaku cyberloafing.



Hasil uji t untuk variabel stres kerja (X3) terhadap perilaku cyberloafing (Y) menunjukkan nilai t sebesar 3,178 (3,178 1,706) dan nilai signifikansi sebesar 0,015 (0,015 0,05). Nilai t menunjukkan bahwa variabel stres kerja memiliki hubungan yang searah dengan variabel perilaku cyberloafing, sehingga H3 diterima dan H0 ditolak. Hasil temuan penelitian juga diperkuat pula oleh hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mazzanov, dkk (2020) memiliki hasil bahwa stress kerja memiliki efek langsung terhadap timbulnya perilaku cyberloafing. Serta hasil penelitian yang diperoleh Gusti Ayu Made (2022), bahwa stres kerja memiliki efek positif yang signifikan pada cyberloafing

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa terhadap hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh positif yang ditimbulkan oleh variabel beban kerja terhadap perilaku cyberloafing pada karyawan PT. Supreme Energi Muara Laboh. Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh positif yang disebabkan oleh variabel lingkungan kerja terhadap perilaku cyberloafing pada karyawan PT. Supreme Energi Muara Laboh. Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh positif yang diciptakan oleh variabel stres kerja terhadap perilaku cyberloafing pada karyawan PT. Supreme Energi Muara Laboh.

2. Saran

- ★ Bagi Perusahaan : Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan solusi terkait pengaruh yang ditimbulkan oleh variabel beban kerja, lingkungan kerja dan stres kerja terhadap perilaku cyberloafing pada karyawan PT Supreme Energi Muara Laboh dengan cara berikut ini: Melakukan Manajemen Beban Kerja dan Lingkungan: Penyesuaian Beban Kerja dengan cara menyeimbangkan volume pekerjaan agar tidak berlebihan (menimbulkan stres) atau terlalu sedikit (menimbulkan kebosanan) . Perbaikan Lingkungan Fisik dengan cara menciptakan lingkungan kerja yang nyaman dan kondusif, termasuk menyediakan ruang istirahat yang memadai . Komunikasi Terbuka dengan cara membangun komunikasi yang jujur dan sehat antara atasan dan bawahan untuk mengurangi ambiguitas atau konflik peran . Mengelola Stres Kerja Karyawan : Penerapan Manajemen Waktu seperti membantu karyawan mengatur prioritas kerja. Memberikan Apresiasi seperti memberikan pengakuan atas kinerja karyawan untuk meningkatkan kepuasan dan motivasi . Aktivitas Fisik Ringan seperti mendorong istirahat sejenak untuk peregangan atau aktivitas fisik guna melepaskan ketegangan . Pelatihan Pengelolaan Stres seperti memberikan pelatihan stress management untuk membangun ketahanan karyawan. Pendekatan Kebijakan dengan mengizinkan Cyberloafing dalam jumlah wajar



seperti memberi jeda sebentar dengan mengizinkan bermain ponsel 5 menit. Hal dapat membantu karyawan mengatasi stres dan mempertahankan kinerja, daripada melarang total yang justru meningkatkan stres. (Ayo sehat Kemenkes RI, 2025)

- ★ Bagi Akademis : Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan terkait pengaruh beban kerja, lingkungan kerja, dan stres kerja terhadap perilaku cyberloafing dalam 5 tahun ini. Serta hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi peneliti selanjutnya apabila meneliti perilaku cyberloafing juga. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan faktor-faktor lain yang tentunya memiliki pengaruh terhadap perilaku cyberloafing sehingga hasil penelitian selanjutnya dapat menambah wawasan terkait pengaruh perilaku cyberloafing apabila diteliti menggunakan variabel lain.



DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, M.Z,2021.Pengaruh Lingkungan Kerja, Beban Kerja Dan Stress Kerja Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Karyawan Pdam Surya Sembada Kota Surabaya.
- Ayu Wenefrida Ardian Hardiani.2021.Pengaruh Work Family Conflict Dan Beban Kerja Terhadap Burnout dan Dampaknya Pada Cyberloafing (Studi Pada PT PLN (Persero) Pusat Manajemen Konstruksi) e-ISSN: 2528-2212;P-ISSN: 2303-3339, Hal 14-30.Jurnal Visi Manajemen Vol.7, No.1 Januari 2021
- Bahtiar, Riza&Emmy 2020.Perilaku cyberloafing dikalanganpegawai. Widyagama pres: Lumajang, Jawa Timur.
- Brata Mazzanov Dhira, Moffan Seger handoyono.pengaruh stres kerja terhadap perilaku cyberloafing dengan kepuasan kerja sebagai variabel moderator pada karyawan di Surabaya. Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA, Vol. 12 (1) Juni (2020)ISSN: 2085-6601 (Print), ISSN: 2502-4590 (Online).DOI: <http://dx.doi.org/analitika.v1111.3401>
- Direktorat jenderal kesehatan lanjutan (2025) Ayo sehat ala kementerian kesehatan Republik Indonesia.<https://www.keslan.kemendes RI go.id>
- Hardiani, W. A. A. (2020). Pengaruh Work Family Conflict Dan Beban Kerja Terhadap Burnout dan Dampaknya Pada Cyberloafing. Jurnal Visi Manajemen, 5(1), 651-668.
- Hardiani, W. A. ayu, Rahardja, E., & Yuniawan, A. (2018). Effect of Role Conflict and Role Overload To Burnout and Its Impact on Cyberloafing (Study on Pt Pln (Persero) Pusat Manajemen Konstruksi). Jurnal Bisnis Strategi, 26(2), 89. <https://doi.org/10.14710/jbs.26.2.89-99>
- Nurhasanah, dkk.2021.impact of workload an work environment cyberloafing.jurnal of research in bussines economic and education.E-ISSN: 2686-6056.vol.3 issue.4
- Robbins, Stephen P., and A. Timothy A. Judge. 2019. Organizational Behavior. 18th ed. Harlow, England: Pearson Education Limited.
- Sani, M.P & Suhana 2022.pengaruh beban kerja, burn out dan komitmen kerja terhadap perilaku cyberloafing studi pada PT. ABC dikabupaten kendal.jurnal mmoral manajemen ISSN: 2598-8301 vol.7 issue 2.
- Sedarmayanti, 2012, Manajemen dan Komponen Terkait Lainnya. Bandung: Refika Aditama.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabet.



Sugiyono. 2015. Teknik Analisis Data, Yogyakarta: Forum

Sunyoto Danang 2012, Manajemen Sumber Daya Manusia, Jakarta:CAPS(Center For Academic Publishing Service)



Edit dengan WPS Office