

PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRES KERJA TERHADAP *CYBERLOAFING*

(Survei pada Karyawan Alfamart di Kecamatan Kuningan)

Iyan Muhamad Syamsul Anam^{1*}, Lili Karmela Fitriani², Fauziyah Adzimatinur³

^{1,2,3}Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis

Universitas Kuningan

Email : syamsuliy@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the Effect of Workload and Work Stress on Cyberloafing. The method used in this study is a questionnaire method with descriptive and quantitative analysis. This research was conducted on Alfamart employees in Kuningan District. Samples were taken as many as 100 employees using saturated samples. The data collection technique uses questionnaires with interval scales. The research data was processed using the SPSS application version 23. The results showed that Workload and Work Stress together had a positive and significant effect on Cyberloafing. Workload partially has a positive and significant effect on Cyberloafing and Work Stress has a partial positive and significant effect on Cyberloafing.

Keywords : Workload, Work Stress, Cyberloafing

PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi ini, kebutuhan akan internet telah menjadi sangat penting bagi banyak individu, organisasi, dan perusahaan. Saat ini, perangkat pintar atau komputer telah menjadi umum di kalangan masyarakat Indonesia, dari anak-anak hingga orang dewasa (Sumarni dkk., 2022). Fenomena ini didorong oleh peran internet dalam berbagai sektor pekerjaan, di mana teknologi menjadi kunci untuk menunjang tugas-tugas yang lancar (Masruroh dkk, 2024). Berdasarkan data survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 215,63 juta individu pada rentang waktu 2022-2023. Angka ini mengalami peningkatan sebanyak 2,67% jika dibandingkan dengan periode sebelumnya yang mencatatkan 210,03 juta pengguna. Jumlah pengguna internet tersebut setara dengan 78,19% dari total populasi Indonesia yang berjumlah 275,77 juta jiwa. Pentingnya peran internet dalam konteks pekerjaan ini juga diperkuat oleh hasil survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS). Data tersebut mengungkapkan bahwa 47,64% dari pengguna internet di Indonesia berasal dari kelompok usia produktif, yaitu 25-49 tahun.

Ramadhan & Nurtjahjanti (2017) Penggunaan internet pada perusahaan telah biasa dilakukan karena terdapat dampak positif yang diterima seperti efektivitas biaya operasional dan lancarnya komunikasi dengan pembeli atau konsumen. Hal ini karena internet dapat mudah diakses oleh siapa saja dan dimana saja bahkan di tempat kerja (Maulana dkk., 2022). Internet telah memberikan kemudahan dan keuntungan signifikan bagi sumber daya manusia dalam aktivitas bisnis, akan tetapi penggunaan internet yang tidak bijak dapat berpotensi menimbulkan dampak negatif (Masruroh dkk, 2023). Menurut Moffan & Handoyo (2020) dengan adanya fasilitas perusahaan yang memudahkan dalam penggunaan internet dapat mengakibatkan karyawan cenderung kurang bijak dalam menggunakan internet. Pemberian fasilitas internet oleh perusahaan dapat membuka akses yang lebih bebas bagi karyawan (Iskandar dkk, 2024). Menurut Siregar dkk, (2022) situasi tersebut dapat menunjukkan tanda-tanda perilaku *Contraproductiver Work Behavior* (CWB). Menurut Mirza dkk, (2019) perilaku

kontraproduktif dari penggunaan internet adalah godaan yang ditimbulkan karena internet juga menyediakan berbagai macam. Hal seperti membuka berbagai macam situs, mengirim dan menerima pesan elektronik pribadi sehingga perhatian menjadi terpecah dan mengurangi sumber daya kognitif untuk mengerjakan kewajiban kerjanya (Iskandar, 2019). Mengakses internet untuk membuka media sosial, berbelanja online, memeriksa email pribadi dan bermain game pada saat jam kerja berlangsung dinyatakan sebagai perilaku *cyberloafing* (Masruroh dkk, 2023).

Banyak perusahaan yang menerapkan peraturan tidak boleh menggunakan internet untuk kepentingan pribadi, dan larangan menggunakan *handphone* selama jam kerja (Hisbih dkk, 2023). Menurut penelitian Wachyuni & Gunawan (2021) salah satu perusahaan yang menerapkan peraturan larangan penggunaan internet dan *handphone* untuk kepentingan pribadi pada saat bekerja adalah Alfamart. Alfamart beroperasi di industri ritel dan distribusi eceran produk konsumen melalui rangkaian minimarketnya. Perusahaan ini memiliki sejumlah karyawan yang dikenal sebagai *crew store*, yang bekerja dalam skema shift untuk memberikan pelayanan kepada pelanggan dan menjalankan tugas serta tanggung jawab masing-masing (Manalu dkk., 2023). Alfamart mempunyai budaya organisasi diantaranya yaitu integritas tinggi sebagai salah satu nilai inti yang sangat dihargai dan mencerminkan komitmen perusahaan terhadap etika bisnis, inovasi untuk kemajuan yang lebih baik untuk mendorong karyawan untuk berfikir kreatif, kualitas dan produktifitas yang tinggi, kerja sama tim sebagai bentuk kolaborasi antar karyawan, dan memberikan kepuasan pelanggan melalui pelayanan yang terbaik (Andriya, 2024). Alfamart mempunyai kerja sama tim yang tinggi yang dimana karyawan tersebut saling membantu dalam menyelesaikan pekerjaannya (Masruroh dkk, 2023).

Alfamart menerapkan sistem ketertiban yang ketat terhadap karyawan sebagai bagian dari kebijakan perusahaan. Peraturan Perusahaan PT.Sumber Alfaria Trijaya tbk (2023-2025). Pasal 39 ayat 10 mengenai penggunaan fasilitas perusahaan bahwa seluruh karyawan dilarang menggunakan fasilitas perusahaan untuk kepentingan pribadi, telepon dipakai hanya untuk kepentingan perusahaan, didalam hal yang mendesak karyawan bisa menggunakan telepon keluar untuk kepentingan pribadi dengan persetujuan atasan serta biaya akan dibebankan kepada karyawan tersebut.

Peneliti melakukan penelitian pada 15 Alfamart di Kecamatan Kuningan diantaranya Alfamart Raya Cut Nyak Dien, Alfamart Cut Nyak Dien, Alfamart Jendral Soedirman 18, Alfamart Awirangan, Alfamart Cirendang, Alfamart Dewi Sartika, Alfamart Veteran Kuningan, Alfamart Pramuka, Alfamart Rest Area Cirendang, Alfamart Ciporang, Alfamart Cijoho, Alfamart Kodim Ciporang, Alfamart Ancaran, Alfamart R.E. Martadinata. Peneliti memilih untuk menjalankan penelitian di 15 Alfamart tersebut karena posisi strategisnya dan kelengkapan fasilitas khusus untuk konsumen, menjadikannya destinasi yang selalu ramai dikunjungi oleh pelanggan. Dalam keramaian konsumen yang tinggi, peneliti mencatat bahwa banyak karyawan di Alfamart tersebut terlibat dalam *cyberloafing*. Alfamart di Kecamatan Kuningan menjunjung kerja sama tim yang tinggi, dimana seluruh karyawan harus saling membantu satu sama lain. Ketika karyawan membantu atau menyelesaikan pekerjaan lainnya maka posisi kerja karyawan berpindah-pindah dan pada saat itulah menjadi kesempatan karyawan untuk melakukan *cyberloafing* (Iskandar & Anggraeni, 2022). Hasil pengamatan menunjukkan bahwa penyebab utama dari perilaku tersebut di antara karyawan Alfamart adalah beban kerja yang tinggi dan stres kerja yang dirasakan karyawan cukup tinggi. Konsekuensinya, konsentrasi karyawan terpecah dan fokus dalam menjalankan tugas menurun, pada akhirnya mendorong munculnya *cyberloafing* sebagai cara untuk meredakan tekanan pekerjaan. Beberapa Alfamart juga beroperasi selama 24 jam dengan menerapkan sistem tiga shift, yaitu pagi, sore, dan malam. Dalam skema ini, karyawan mengalami rotasi di ketiga shift

tersebut, yang berakibat pada peningkatan beban kerja karena jadwal istirahat yang tidak teratur. Temuan ini didukung oleh hasil observasi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti.

Tabel 1 Pra Survei *Cyberloafing* Pada Karyawan Alfamart di Kecamatan Kuningan Tahun 2023

No.	Pernyataan	Ya	Tidak	Total	Persentase	
					Ya	Tidak
1.	Saya menggunakan <i>wifi</i> kantor dan jaringan seluler, diluar kepentingan pekerjaan selama bekerja	19	11	30	63,3%	36,7%
2.	Saya menggunakan <i>handphone</i> diluar kepentingan pekerjaan	18	12	30	60%	40%
3.	Saya bekerja keras untuk menyelesaikan pekerjaan	22	8	30	73,3%	26,7%
4.	Saya merasa beban pekerjaan yang diterima tinggi	23	7	30	76,7%	23,3%
5.	Saya bermain <i>handphone</i> ketika mengalami stres dengan pekerjaan	20	10	30	66,7%	33,3%
6.	Saya kerap kali menjelajahi platform TikTok, Instagram, atau media sosial lainnya sebagai cara untuk meredakan stres saat sedang bekerja	21	9	30	70%	30%

Sumber: Pra Survei Karyawan Alfamart di Kecamatan Kuningan

Berdasarkan data di atas pada pernyataan 1 dan 2 menyatakan bahwa 60-63% karyawan melakukan *cyberloafing*. Pada pernyataan 3 dan 4 menyatakan bahwa 73-76% karyawan merasakan beban kerja yang diterima tinggi. Pada pernyataan ke 5 dan 6 menyatakan bahwa 66-70% karyawan merasakan stres dengan pekerjaan.

Merujuk dari masalah-masalah yang sudah dikemukakan di atas, diduga adanya keterkaitan antara beban kerja dan stres kerja terhadap *cyberloafing*. Penelitian yang dilakukan oleh Sani & Suhana, (2022) menyatakan beban kerja secara statistik berpengaruh positif dan signifikan terhadap *cyberloafing*. Penelitian yang dilakukan oleh Andini dkk., (2023) menyatakan variabel stres kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap *cyberloafing*.

Berdasarkan fenomena di atas dan perbedaan hasil penelitian terdahulu, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "**Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap *Cyberloafing* Pada Karyawan Alfamart Kecamatan Kuningan**".

LANDASAN TEORI

Cyberloafing

Menurut Ardilasari, (2017) *cyberloafing* adalah perilaku menyimpang pegawai yang menggunakan akses internet instansi untuk tujuan yang tidak berhubungan dengan pekerjaan selama jam kerja. Kegiatan ini bisa berupa hiburan, belanja online, *internet messaging*, memposting ke *newsgroups* dan mengunduh file yang tidak berhubungan dengan pekerjaan sehingga dapat menurunkan kinerja pegawai untuk menyelesaikan tugas-tugas utama pekerjaan (Ramdani dkk., 2024). Menurut Amelia dkk., (2021) membagi *cyberloafing* menjadi 2 bagian yang menunjukkan intensitas dari perilakunya, yaitu:

1. *Minor Cyberloafing*

Minor Cyberloafing yaitu tipe pegawai terlibat dalam berbagai bentuk perilaku penggunaan internet umum yang tidak berkaitan dengan pekerjaan. Contohnya adalah mengirim dan menerima email pribadi, mengunjungi situs olahraga, memperbarui status jejaring sosial (seperti Facebook dan Twitter), serta berbelanja online.

2. *Serious Cyberloafing*

Serious cyberloafing yaitu tipe pegawai terlibat dalam berbagai bentuk perilaku penggunaan internet yang bersifat lebih berbahaya karena bersifat melanggar norma perusahaan dan berpotensi ilegal contohnya seperti judi online, mengelola situs milik pribadi, serta membuka situs yang mengandung pornografi.

Beban Kerja

Pertiwi, (2017) beban kerja merupakan sejumlah kegiatan yang harus diselesaikan oleh seseorang ataupun suatu organisasi dalam periode tertentu dengan keadaan kerja normal. Menurut Budiasa & Komang, (2021:35). menjelaskan indikator beban kerja yang dipakai dalam penelitiannya sebagai berikut.

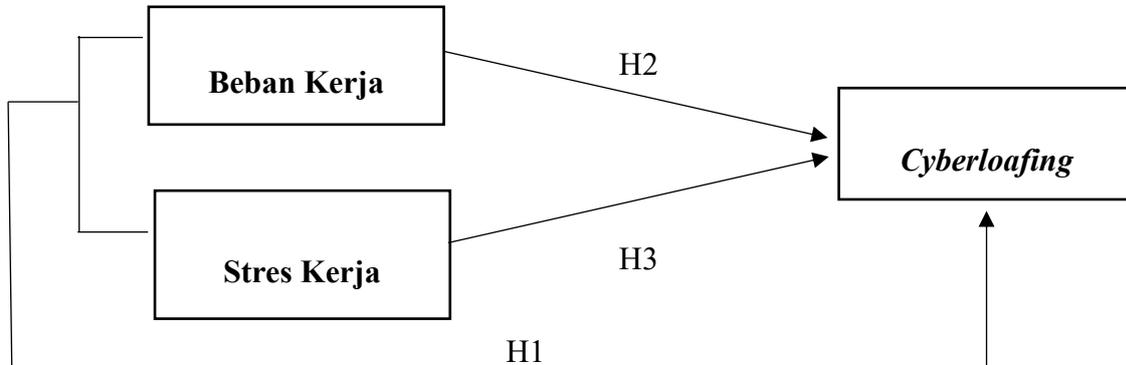
1. Target yang harus dicapai
2. Kondisi pekerjaan
3. Penggunaan waktu kerja
4. Standar pekerjaan

Stres Kerja

Menurut Wibowo, (2019) stres kerja adalah suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangannya fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi karyawan seorang. Indikator stres kerja (Najalina & Dewi, (2015) sebagai berikut:

1. Indikator psikologis
2. Indikator fisiologis
3. Indikator perilaku

Berdasarkan tinjauan landasan teori, maka dapat disusun suatu kerangka pemikiran dalam penelitian ini, seperti disajikan pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Paradigma Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir, peneliti menetapkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Beban kerja dan stres kerja secara bersama sama berpengaruh signifikan terhadap *cyberloafing*.
2. Beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap *cyberloafing*.
3. Stres kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap *cyberloafing*.

METODE PENELITIAN

Menurut (Sugiyono, 2022) menyatakan bahwa “Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Maka dari itu, dalam sebuah penelitian diperlukan suatu metode yang dapat memudahkan peneliti dalam melakukan sebuah penelitian. metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dan verifikatif dengan pendekatan kuantitatif, dengan menggunakan metode penelitian ini akan

diketahui hubungan yang signifikan antara variabel yang diteliti sehingga kesimpulan yang akan memperjelas gambaran mengenai objek yang diteliti.

Populasi di dalam penelitian ini adalah semua karyawan pada Alfamart di Kecamatan Kuningan. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh karyawan Alfamart di Kecamatan Kuningan, terdapat 15 Alfamart dengan jumlah karyawannya sebanyak 93 orang. Teknik pengambilan sampling pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Sampling jenuh adalah teknik pengambilan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel menurut Sugiyono, (2015).

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari penyebaran kuesioner kepada karyawan Alfamart di Kecamatan Kuningan Bentuk kuesioner yang digunakan adalah pernyataan dengan menggunakan skala interval 1-10. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan program SPSS versi 23.

PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif Hasil Penyebaran Angket

Gambaran mengenai pernyataan untuk mewakili kuesioner pada variabel beban kerja (X1) mencapai 72,53% dimana termasuk kedalam kriteria tinggi dengan interval 68% - 100%. Gambaran stres kerja (X2) telah mencapai 68,31% dimana termasuk kedalam kriteria tinggi. Gambaran *cyberloafing* (Y) mencapai 72,16% dimana termasuk kedalam kriteria tinggi.

2. Hasil Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk mengukur data berskala ordinal interval maupun rasio. Jika data tidak berdistribusi normal atau jumlah sampel sedikit maka metode yang digunakan adalah metode statistik non parametrik titik uji normalitas yang digunakan adalah uji one sample kolmogorov smirnov dengan menggunakan taraf signifikan 0,05 dengan kriteria apabila signifikan lebih besar dari 5% atau 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal, selain itu uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal.

**Tabel 2 Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		93
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.95379754
Most Extreme Differences	Absolute	.063
	Positive	.037
	Negative	-.063
Test Statistic		.063
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Sumber : Hasil Pengolahan Data IBM SPSS versi 23

Uji normalitas dengan menggunakan metode pendekatan kolmogorov-smirnov dengan nilai asymp. Sig. Dapat diketahui bahwa seluruh tingkat signifikansi pada variabel-variabel dalam penelitian memusat secara normal. Hal ini didukung dengan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)*

yang didapat adalah $0,200 > 0,05$, maka menunjukkan bahwa sampel penelitian berdistribusi normal. Artinya bahwa data hasil pengujian tersebut tidak memiliki penyimpangan dan bisa dilanjutkan pada analisis berikutnya.

Uji Multikolinearitas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas (independent). Untuk mendeteksi adanya multikolinearitas, dapat dilihat dari value inflation Factor (VIF). Apabila nilai $VIF > 10$, Terjadi multikolinearitas. Sebaliknya, jika $VIF < 10$, tidak terjadi multikolinearitas.

Tabel 3 Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a							
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	67.405	4.098		16.448	.000		
Beban Kerja	.139	.022	.530	6.227	.000	.997	1.003
Stres Kerja	.201	.073	.233	2.742	.007	.997	1.003

a. Dependent Variable: cyberloafing

Sumber : Hasil Pengolahan Data IBM SPSS versi 23

Nilai tolerance variabel beban kerja (X1) $0,997 > 0,10$ dan stres kerja (X2) $0,997 > 0,10$. Kemudian VIF variabel beban kerja (X1) $1,003 < 10,00$ dan stres kerja (X2) $1,003 < 10,00$ sehingga dapat disimpulkan terjadi multikolinieritas. Artinya bahwa data hasil penelitian sudah sejalan dengan tujuan analisis, sehingga bisa dilanjutkan untuk proses pembahasan berikutnya.

Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk menguji apakah terdapat ketidaksamaan varians dari residual satu pengamatan ke pengamatan lainnya dalam model regresi. Uji heteroskedastisitas memakai bantuan program IBM SPSS statistics 23 dengan menggunakan uji Glesjer dengan kriteria sebagai berikut:

1. jika $Sig > 0,05$ maka tidak terjadi gejala heteroskedastisitas,
2. jika $Sig < 0,05$ maka terjadi gejala heteroskedastisitas

Tabel 4 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	4.824	2.422		1.992	.049
Beban Kerja	.011	.013	.085	.814	.418
Stres Kerja	-.056	.043	-.134	-1.284	.202

a. Dependent Variable: ABS

Sumber : Hasil Pengolahan Data IBM SPSS versi 23

Dari table 4 diperoleh hasil bahwa nilai X1 $Sig. 0,418 > 0,05$ dan nilai X2 $Sig. 0,202 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut terbebas dari masalah heteroskedastisitas, karena nilai $Sig. (2-tailed)$ dari masing masing variabel $> 0,05$.

3. Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis linear berganda digunakan untuk mengetahui bagaimana variabel dependen dapat diprediksi melalui variabel independent secara simultan dan untuk mengetahui arah hubungan variabel independent berhubungan positif atau negatif. Hasil analisis linear berganda

dengan menggunakan bantuan program aplikasi IBM SPSS versi 23 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	67.405	4.098		16.448	.000
	Beban Kerja	.139	.022	.530	6.227	.000
	Stres Kerja	.201	.073	.233	2.742	.007

a. Dependent Variable: cyberloafing

Sumber : Hasil Pengolahan Data IBM SPSS versi 23

Bentuk umum persamaan regresi adalah sebagai berikut :

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3$$

Keterangan :

Y' = Subjek variable terkait yang diramalkan

a = Konstanta

X_1, X_2, X_3 = Variable Independen

b_1, b_2, b_3 = Koefisien regresi

Melalui nilai koefisien pada kolom Beta pada tabel diatas maka disusun suatu persamaan regresi $Y = 67,405 + 0,139 (X_1) + 0.201(X_2)$ Interpretasi dari persamaan tersebut adalah sebagai berikut:

- 1 Hasil analisis regresi tersebut menunjukkan bahwa nilai konstanta sebesar 67,405, maka jika nilai konstanta ini menunjukkan bahwa jika nilai variabel beban kerja (X_1) dan stres kerja (X_2) sebesar nol, maka *cyberloafing* (Y) akan mencapai nilai konstanta sebesar 67,405.
- 2 Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa variabel beban kerja (X_1) memiliki nilai sebesar 0,139. Artinya bahwa variabel beban kerja berpengaruh positif terhadap *cyberloafing* (Y). Apabila variabel beban kerja naik satu, maka variabel *cyberloafing* akan naik sebesar 0,139.
- 3 Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa variabel stres kerja (X_2) memiliki nilai sebesar 0.201. Artinya bahwa variabel stres kerja berpengaruh positif terhadap *cyberloafing* (Y). apabila variabel Stres Kerja naik satu satuan maka variabel *cyberloafing* akan naik sebesar 0.201.

Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar persentase variabel bebas terhadap variabel terikat.

Tabel 6 Hasil Koefisien Determinasi
Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.591 ^a	.350	.335	5.009

a. Predictors: (Constant), Stres Kerja, Beban Kerja

b. Dependent Variable: Cyberloafing

Sumber : Hasil Pengolahan Data IBM SPSS versi 23

Dari tabel 6 di atas dapat diketahui bahwa nilai *R Square* sebesar 0,350. Simpulan yang didapat bahwa besarnya kontribusi beban kerja (X_1), dan stres kerja (X_2) terhadap *cyberloafing* (Y) sebesar 35%. Sementara sisanya 65% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diamati dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini dapat dijelaskan bahwa variabel beban kerja dan stress kerja tidak sepenuhnya mempengaruhi variabel *cyberloafing*, terdapat variabel-

variabel lain yang mempengaruhi variabel *cyberloafing* tetapi tidak diteliti dalam penelitian ini

4. Uji Hipotesis

Uji Simultan (F)

Uji simultan (Uji F) ini dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas (beban kerja dan stres kerja) secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel terikat (*cyberloafing*). Kriteria uji hipotesis yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Jika signifikansi penelitian $< 0,05$ maka H_0 ditolak H_a diterima
2. Jika signifikansi penelitian $> 0,05$ maka H_0 diterima H_a ditolak atau dengan cara melihat F hitung dengan F tabel
1. Jika F hitung $> F$ tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima
2. Jika F hitung $< F$ tabel, amaka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Tabel 7 Hasil Uji Simultan F

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1214.517	2	607.258	24.208	.000 ^b
Residual	2257.690	90	25.085		
Total	3472.207	92			

a. Dependent Variable: Cyberloafing

b. Predictors: (Constant), Stres Kerja, Beban kerja

Sumber : Hasil Pengolahan Data IBM SPSS versi 23

Berdasarkan perhitungan diatas, diperoleh nilai koefisien dari F yaitu sebesar 24,208. Selanjutnya nilai Fhitung dikonsultasikan dengan Ftabel, dengan didasarkan pada df pembilang (K) = 2 dan df penyebut, (n-k-1) = 90, dengan taraf kesalahan ditetapkan sebesar 5% maka diperoleh Ftabel sebesar 3,10, dalam hal ini berlaku keputusan hipotesis, apabila Fhitung $24,208 > Ftabel$ 3,10 dan nilai sig. $0,000 < 0,05$, maka koefisien korelasi yang di uji adalah signifikan (H_0 ditolak dan H_1 diterima) maka dapat dinyatakan bahwa koefisien korelasi ganda tersebut signifikan. Maka dapat dinyatakan bahwa variabel beban kerja (X1) dan stres kerja (X2) berpengaruh signifikan terhadap variabel *cyberloafing* (Y).

Uji Parsial (t)

Uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen secara individu terhadap variabel dependen, apakah pengaruhnya signifikan atau tidak. Kriteria uji hipotesis yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Jika signifikansi penelitian $< 0,05$ maka H_0 ditolak H_a diterima
2. Jika signifikan penelitian $> 0,05$ maka H_0 diterima, H_a ditolak atau dengan cara melihat t hitung dengan t table
3. Jika t hitung $> t$ tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima
4. Jika t hitung $< t$ tabel, maka H_0 di terima dan H_a ditolak

Tabel 8 Hasil Uji Parsial Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	,367	5,833		,063	,950
	Persepsi Harga	,323	,133	,226	2,426	,017
	Kualitas Pelayanan	,735	,113	,606	6,501	,000

a. Dependent Variable: Loyalitas Pelanggan

Sumber : Hasil Pengolahan Data IBM SPSS versi 23

Berdasarkan tabel di atas, diketahui untuk nilai t_{hitung} variabel beban kerja (X1) sebesar 6,227, variabel stres kerja (X2) sebesar 2,742. Hasil uji t parsial yang tercantum pada tabel diatas dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Hasil analisis uji parsial menunjukkan bahwa variabel beban kerja terhadap *cyberloafing*, Kriteria pengujian pengaruh beban Kerja terhadap *cyberloafing* dapat dilihat dari nilai t_{hitung} sebesar 6,227 kemudian dikonsultasikan dengan t_{tabel} sebesar 1,661 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,227 > 1,661$), kemudian untuk nilai sig yaitu $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_2 diterima dan ini berarti beban kerja (X1) secara parsial memberikan pengaruh signifikan terhadap *cyberloafing* (Y).
2. Hasil analisis uji parsial menunjukkan bahwa variabel stres kerja terhadap *cyberloafing*, Kriteria pengujian pengaruh stres kerja terhadap *cyberloafing* dapat dilihat dari nilai t_{hitung} sebesar 2,742 kemudian dikonsultasikan dengan t_{tabel} sebesar 1,661 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,742 > 1,661$), kemudian untuk nilai sig yaitu $0,007 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_3 diterima dan ini berarti stres kerja (X2) secara parsial memberikan pengaruh signifikan terhadap *cyberloafing* (Y).

PEMBAHASAN

Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap *Cyberloafing*

Alfamart di Kecamatan Kuningan, dinamika antara beban kerja dan stres kerja secara bersama-sama mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap *cyberloafing*. Studi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perilaku *cyberloafing* yang dilakukan karyawan Alfamart di Kecamatan Kuningan karena menerima beban kerja yang tinggi dan merasakan tingkat stres kerja yang tinggi. Semakin tinggi beban kerja yang diterima oleh karyawan maka semakin meningkat *cyberloafing* yang terjadi. Karyawan Alfamart cenderung mendapatkan beban kerja yang berlebihan bahkan melebihi kemampuannya yang dimana karyawan Alfamart tersebut harus menguasai seluruh bagian pekerjaan yang berada di Alfamart. Maka dari itu karyawan Alfamart cenderung melakukan *cyberloafing* sebagai upaya untuk menstabilkan kondisi mereka ketika mendapatkan beban kerja yang diluar batas kemampuannya.

Cyberloafing di Alfamart di Kecamatan Kuningan semakin meningkat dikarenakan pengaruh terbesarnya yaitu karyawan mengalami tingkat stres kerja yang tinggi sehingga terjadinya *cyberloafing* karena ketika karyawan merasakan stres kerja yang tinggi berdampak kepada pekerjaan sehingga turunnya motivasi atau semangat bekerja, mengalami kesusahan berkonsentrasi serta tidak bisa mengontrol emosi, hal tersebut diakibatkan karena tekanan yang didapatkan oleh karyawan terlalu tinggi sehingga berdampak kepada faktor psikologisnya, fisiologis, dan perilaku karyawan ketika sedang bekerja. Maka karyawan cenderung melakukan *cyberloafing* sebagai aktivitas untuk menghibur dirinya sendiri sehingga dapat menurunkan tingkat stres yang dirasakan oleh karyawan.

Dapat disimpulkan bahwa beban kerja yang diterima karyawan Alfamar tinggi dan stres kerja yang dirasakan karyawan Alfamart tinggi sehingga *cyberloafing* yang dilakukan oleh karyawan Alfamart di Kecamatan Kuningan meningkat yang dilakukan sebagai upaya untuk menjaga kondisi fisik supaya dapat bekerja secara optimal dengan beban kerja yang berlebihan dan dapat mengontrol diri sehingga tidak mudah mengalami stres bahkan gangguan mental ketika sedang bekerja mengalami tekanan yang tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dengan demikian memperkuat penelitian sebelumnya yaitu menurut Cahyati, (2022) dalam penelitiannya mengatakan bahwa stres kerja dan beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *cyberloafing*.

Pengaruh Beban Kerja Terhadap *Cyberloafing*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh bahwa beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap *cyberloafing*. hal ini menunjukkan bahwa semakin

tinggi beban kerja yang diberikan kepada karyawan maka semakin tinggi pula *cyberloafing* yang dilakukan oleh karyawan. Beban kerja merupakan sesuatu yang dirasakan berada di luar kemampuan karyawan untuk melakukan pekerjaan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dengan demikian memperkuat penelitian sebelumnya yaitu Menurut Sani & Suhana, (2022) beban kerja secara statistik berpengaruh positif dan signifikan terhadap *cyberloafing*.

Pengaruh Stres Kerja Terhadap *Cyberloafing*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh bahwa Stres Kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap *cyberloafing*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres kerja yang dirasakan oleh karyawan maka semakin tinggi pula *cyberloafing*. Stres Kerja adalah suatu bentuk tanggapan atau respons atas tekanan pada pekerjaan yang diakibatkan oleh keadaan tidak atau kurangnya kecocokan antara seseorang dengan lingkungannya, sehingga berpengaruh kepada fisik, mental dan perilaku individu saat bekerja.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dengan demikian memperkuat penelitian sebelumnya yaitu Menurut Andini dkk, (2023) variabel stres kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap *cyberloafing*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisa yang telah dilakukan mengenai pengaruh beban kerja (X1) dan stres kerja (X2), terhadap *cyberloafing* (Y) pada karyawan Alfamart di Kecamatan Kuningan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan pengujian secara simultan, variabel beban kerja dan stres kerja secara bersama-sama berpengaruh positif dan signifikan terhadap *cyberloafing* pada karyawan Alfamart di Kecamatan Kuningan. Artinya semakin tinggi beban kerja yang diterima dan stres kerja yang dirasakan maka semakin meningkat *cyberloafing* yang dilakukan oleh karyawan Alfamart di Kecamatan Kuningan.
2. Berdasarkan pengujian secara parsial, variabel beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap *cyberloafing*. Artinya semakin tinggi beban kerja yang diterima maka semakin meningkat perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh karyawan Alfamart di Kecamatan Kuningan.
3. Berdasarkan pengujian secara parsial, variabel stres kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap *cyberloafing*. Artinya semakin tinggi stres kerja yang dirasakan maka semakin meningkat perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh karyawan Alfamart di Kecamatan Kuningan.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Untuk Alfamart di Kecamatan Kuningan
 - a. Alfamart harus mengevaluasi kembali peraturan dan tuntutan pekerjaan yang diberikan kepada pegawai, berdasarkan jawaban dari 93 responden rata-rata menjawab bahwa beban kerja yang diberikan kepada karyawan sangat tinggi sehingga melakukan perilaku *cyberloafing*. Alfamart sebaiknya memberikan kesempatan yang memadai kepada pegawai dalam mengalokasikan waktu dan energinya untuk menciptakan solusi kreatif dalam bekerja. Hal ini diharapkan dapat menurunkan beban kerja karyawan agar perilaku *cyberloafing* tidak terjadi.
 - b. Alfamart harus lebih memperhatikan kembali kondisi karyawan ketika bekerja, berdasarkan jawaban dari 93 responden rata-rata menjawab bahwa karyawan sering merasa cepat lelah dan tidak focus dalam menyelesaikan pekerjaan sehingga

melakukan perilaku cyberloafing. Alfamart sebaiknya menyediakan program kesehatan mental kepada pegawai agar tidak merasakan gangguan motivasi, gangguan afektif, maupun gangguan kognitif karena rutinitas kerja. Hal ini diharapkan dapat menurunkan stres kerja karyawan agar cyberloafing semakin rendah sehingga pegawai mampu mencapai kinerja yang optimal.

- c. Alfamart sebaiknya melakukan pengawasan kerja secara intensif agar karyawan tidak membuka situs web atau aplikasi hiburan (game online, media sosial, chatting) selama jam kerja. Hal ini sebagai upaya dalam menurunkan cyberloafing agar karyawan dapat bekerja secara efektif dan efisien.
2. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan hasil uji koefisien determinasi didapat bahwa besarnya kontribusi beban kerja (X1), dan stres kerja (X2) terhadap *cyberloafing* (Y) sebesar 35% maka bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian dengan variabel lain yang mempengaruhi variabel dependen *cyberloafing*, misalnya variabel independent seperti kontrol Diri, pengawasan internal, lingkungan kerja, disiplin kerja, budaya organisasi dan sebagainya.
3. Dalam penyusunan skripsi ini tentunya penelitian ini tidak terlepas dari kekurangan, dimana peneliti hanya meneliti variabel beban kerja dan stres kerja, sementara masih ada variabel-variabel lain yang mempengaruhi *cyberloafing*. Keterbatasan lain adalah objek penelitian yang populasinya sangat terbatas (sangat sedikit) sehingga kondisi yang berbeda dan jumlah populasi yang lebih banyak dapat memberikan hasil yang berbeda pula. Karena penelitian ini hanya dilakukan di 15 perusahaan ritel yaitu Alfamart yang berada di Kecamatan Kuningan saja. Peneliti menyarankan sebaiknya dapat menambah lokasi penelitian supaya tidak di lokasi yang sama saja, yang bertujuan penelitian untuk bisa membandingkan antara perusahaan Kota satu dengan kota lainnya. Untuk variabel yang digunakan dalam penelitian dapat ditambah dengan populasi dan sampel yang lebih banyak lagi dengan variabel lain yang tidak diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, D. D., Kurniawan, R., & Kusasi, F. (2021). Pengaruh Beban Kerja, Konflik Peran Dan Lingkungan Kerja Terhadap Perilaku *Cyberloafing* Pada Dinas Kelautan Dan Perikanan Provinsi Kepulauan Riau. *Student Online Journal (SOJ) UMRAH-Ekonomi*, 2(2), 1106–1116.
- Andini, A., Titing, A. S., & Ismanto, I. (2023). Pengaruh Locus Of Control Dan Stres Kerja Terhadap Perilaku *Cyberloafing* Pada Karyawan RSUD Kabupaten Buton Tengah. *Intellektika: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(6), 190–201.
- Ardilasari, N., Firmanto, A., Psikologi, F., Malang, U. M., Pendidikan, D., & Sipil, P. N. (2017). *Hubungan Self Control Dan Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil*. 05(01), 19–39.
- Budiasa, & Komang, I. (2021). *Beban Kerja Dan Sumber Daya Manusia* (Issue July).
- Fitriani, L. K., & Wulandari, L. (2021). Organizational Citizenship Behavior in the Construction of Islamic Boarding School: A Structural Model. *Jurnal Minds: Manajemen Ide Dan Inspirasi*, 8(1), 141-154.
- Hisbih, T. A., Fitriani, L. K., & Supriatna, O. (2023). Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja Terhadap Turnover Intention Karyawan Dengan Workplace Wellbeing Sebagai Variabel Mediasi. *Entrepreneur: Jurnal Bisnis Manajemen Dan Kewirausahaan*, 4(03), 109-125.
- Iskandar, I. (2019). Change management: Concept, application, and its relevance for higher education management. *Journal Of Educational Experts (JEE)*, 2(1), 27-32.
- Iskandar, I., & Anggraeni, S. (2022). Effects Of Family Support Moderation On The Influence Of Attitudes, Subjective Norms, And Self-Efficacy On Entrepreneurship Intentions. *International Journal of Economics, Business and Accounting Research (IJEBAR)*, 6(1),

361-366.

- Iskandar, I., Rianawati, Y., Pradja, N. S., Jumantini, E., & Mulyati, S. (2024). The Influence of Business Environment On Entrepreneurial Behavior Through Motivation and Competitive Advantage as Mediators. *Jurnal Entrepreneur dan Entrepreneurship*, 13(1), 29-42.
- Manalu, V. G., Rahimi, F., & Akbar, I. (2023). Entrepreneurial Orientation and Product Innovation Performance of MSMEs in West Java: Foresight Capabilities as a Mediating Variable. *Khazanah Sosial*, 5(3), 508-519.
- Masruroh, R., Apriani, I. F., & Sopiyan, P. (2023). Peran Manajemen Talenta Dan Manajemen Pengetahuan Dalam Meningkatkan Kinerja Pegawai. *Indonesian Journal of Strategic Management*, 6(2), 134-145.
- Masruroh, R., Budiman, A., Dodi, D., Komarudin, M. N., & Irawan, N. (2024). Self Control and Organizational Commitment Views of Cyberloafing Behavior. *JURISMA: Jurnal Riset Bisnis & Manajemen*, 14(1), 167-174.
- Masruroh, R., Komarudin, M. N., & Fatimah, E. (2023). Pengaruh Kompetensi terhadap Kinerja Pegawai Melalui Motivasi sebagai variabel Mediasi. *Jurnal Ekonomi Bisnis, Manajemen dan Akuntansi (Jebma)*, 3(1), 100-109.
- Masruroh, R., Komarudin, M. N., & Fatimah, E. (2023). Pengaruh Kompetensi terhadap Kinerja Pegawai Melalui Motivasi sebagai variabel Mediasi. *Jurnal Ekonomi Bisnis, Manajemen dan Akuntansi (Jebma)*, 3(1), 100-109.
- Maulana, Y., Damayanti, L. D., & Syafrudin, O. (2022). The Influence of Work Environment and Work Motivation to Employees Work Discipline at PT. Alido Poultry Shop. *Indonesian Journal of Business and Economics*, 5(1).
- Moffan, M. D. B., & Handoyo, S. (2020). Pengaruh Stres Kerja terhadap *Cyberloafing* dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Moderator pada Karyawan di Surabaya. *Analitika*, 12(1), 64–72.
- Najalina, M., & Dewi, K. (n.d.). *Terhadap Semangat Kerja Pegawai (Studi pada Badan Kepegawaian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Kota Batu , Jawa Timur*
- Ramdani, R., Harjadi, D., Fitriani, L. K., Djuniardi, D., & Supriatna, O. (2024). Analysis Of The Effect Of Job Burnout And Organizational Commitment To Employee Performance Mediated By Cyberloafing Behavior. *Journal of Social Research*, 3(2), 695-705.
- Ramadhan, H. I., & Nurtjahjanti, H. (2017). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Beban Kerja Dengan *Cyberloafing* Pada Karyawan Biro Administrasi Umum Dan Keuangan Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 6(1), 215–220.
- Sani, M. P., & Suhana. (2022). Pengaruh Beban Kerja, Burnout, dan Komitmen Organisasi Terhadap Perilaku *Cyberloafing* (Studi Pada PT. ABC di Kabupaten Kendal). *Jurnal Mirai Management*, 7(2), 286–305.
- Siregar, Z. M. E., Masruroh, R., Syamsuri, A. R., Jaya, R. I. K., & Adam, D. H. (2022). Locus of Control on Pro-Environmental Behavior: The Role of Attitude toward Pro-Environmental Behavior. *International Journal of Social Science and Business*, 6(3), 416-425.
- Sugiyono. (2022). *Metodologi Penelitian. i*, 16–28.
- Sumarni, S., Adiastry, N., & Riyadi, M. (2022). KEMAMPUAN PEMECAHAN MASALAH NON RUTIN MAHASISWA PADA TOPIK SEGIEMPAT. *AKSIOMA: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 11(1), 563-576.
- Wachyuni, W., & Gunawan, W. H. (2021). Business Opportunities for Novice Business People in Moment Car Free Day Kuningan Regency West Java. *International Journal of Economics, Business and Accounting Research (IJEBAR)*, 5(2).
- Wibowo, F. P. (2019). *Pengaruh Stres Kerja Dan Konflik Kerja Terhadap Produktivitas Karyawan Pada PT . Media Bernas Jogja. 1*, 1–11.