

Hubungan Antara Loneliness dengan Cyberloafing

Rasyid Ridho¹, Yanto Prasetyo², Hikmah Husniyah Farhanindya³

Universitas 17 Agustus 1945, Indonesia

rasyidrdho18@gmail.com¹

Kata Kunci:

Loneliness, Cyberloafing, Karyawan, Korelasi, Produktivitas.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness* dengan perilaku *cyberloafing* pada karyawan PT ENVILAB di Kota Gresik. *Loneliness* dipahami sebagai perasaan kesepian akibat kurangnya keterhubungan sosial, sedangkan *cyberloafing* merupakan perilaku berselancar di internet untuk tujuan non-pekerjaan saat jam kerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan partisipan sebanyak 100 karyawan yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala UCLA *Loneliness* dan *Cyberloafing Scale*. Hasil analisis data menggunakan korelasi *Product moment* menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dan *cyberloafing* ($r = 0,476$; $p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness* yang dirasakan karyawan, semakin tinggi pula kecenderungan mereka melakukan *cyberloafing*. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya intervensi organisasi dalam mengurangi rasa kesepian karyawan melalui peningkatan interaksi sosial dan dukungan psikologis guna meminimalisir perilaku *cyberloafing* dan meningkatkan produktivitas kerja.

Abstract

Key Word:

Loneliness, Cyberloafing, Employees, Correlation, Productivity.

This study aims to determine the relationship between loneliness and cyberloafing behavior among employees of PT ENVILAB in Gresik City. Loneliness is understood as a feeling of loneliness due to a lack of social connectedness, while cyberloafing is the behavior of surfing the internet for non-work purposes during work hours. This study used a quantitative correlational approach with 100 employees selected through a purposive sampling technique. The data collection instrument used the UCLA Loneliness Scale and the Cyberloafing Scale. The results of data analysis using Product-moment correlation showed a significant positive relationship between loneliness and cyberloafing ($r = 0.476$; $p < 0.05$). This finding indicates that the higher the level of loneliness felt by employees, the higher their tendency to engage in cyberloafing. The implications of this study emphasize the importance of organizational intervention in reducing employee loneliness through increasing social interaction and psychological support to minimize cyberloafing behavior and increase work productivity.

Copyright © 2025 Rasyid Ridho, Yanto Prasetyo, Hikmah Husniyah Farhanindya

This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

PENDAHULUAN

Karyawan adalah elemen penting bagi suatu perusahaan atau organisasi, karena keberadaan karyawan dengan kualifikasi yang sesuai dapat mempertahankan serta meningkatkan produktivitas perusahaan Abadi dan Febriani (2016). Pada era digital saat ini teknologi memberikan kemudahan bagi karyawan yang ingin menjelajahi berbagai informasi dan materi melalui *internet*, hampir semua perusahaan sekarang memberikan sebagai fasilitas bagi karyawan. Teknologi *internet* ini sudah menjadi bagian yang sangat krusial dari dunia kerja bahkan kehidupan sehari-hari. Menurut Hastini dkk (2018) perkembangan teknologi yang terjadi di Indonesia khususnya dalam aspek teknologi informasi dengan adanya *internet* tengah mengalami kemajuan pesat yang sulit dipisahkan dari kehidupan masyarakat terutama di dunia kerja, hampir semua organisasi menggunakan *internet* untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi kerja. Munculnya teknologi baru semakin banyak memberikan dampak perubahan bagi karyawan, karyawan akan dituntut lebih untuk terus belajar dan meningkatkan keterampilannya.

Penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa keberadaan fasilitas teknologi dan *internet* dalam suatu pekerjaan dapat membantu karyawan untuk mempersingkat waktu dalam bekerja, *internet* juga dibutuhkan untuk menunjang berjalannya sebuah pekerjaan seperti mempermudah pencarian informasi yang dibutuhkan kantor, memperlancar komunikasi antara atasan dan karyawan, dan sebagainya Astuti & Dharmadiaksa (2022). Adanya fasilitas *internet* karyawan membutuhkan adaptasi yang baik karena semua informasi dan materi akan lebih mudah di akses pemanfaatan *internet* dalam program kerja saat ini sangat krusial. Hadirnya *internet* telah memberi banyak kemudahan dan keuntungan bagi para karyawan yang pada

akhirnya akan berimbas positif pada perusahaan. Namun di sisi lain *internet* juga dapat membawa dampak negatif apabila disalahgunakan Desnirita. & Anjariska (2022). Dampak negatif yang ini sudah termasuk kategori indisipliner bagi karyawan efek ini juga sangat berpengaruh bagi lingkungan sekitar karena penggunaan *internet* yang berlebihan dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam hidup dan mengganggu produktivitas Mohammad & Maulidiyah (2023).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa jumlah pengguna *internet* di Indonesia diperkirakan akan mencapai 215,63 juta pada tahun 2022–2023. angka ini mencerminkan peningkatan sebesar 2,67% dibandingkan dengan 210,03 juta pengguna pada tahun sebelumnya. Maka jumlah pengguna *internet* ini setara dengan 78,19% dari total populasi Indonesia, yang mencapai 275,77 juta orang. Perkembangan teknologi yang pada saat ini sering dipakai oleh masyarakat adalah teknologi *internet*. Keberadaan teknologi *internet* memberikan kemudahan kepada masyarakat sehingga masyarakat menjadikan keberadaan teknologi ini sebagai kebutuhan pokok dan bahkan sulit untuk lepas Malau & Muhammad (2022). Peningkatan jumlah pengguna ini menunjukkan semakin pentingnya akses *internet* dalam kehidupan sehari-hari. Data ini menunjukkan bahwa perusahaan, karyawan, instansi, masyarakat semakin terbiasa menggunakan teknologi digital, yang berpotensi mendorong pertumbuhan ekonomi dan inovasi di berbagai sektor. Karyawan dapat tetap terhubung dengan dunia digital tanpa mengganggu kinerja perusahaan. Penggunaan teknologi ini memudahkan akses terhadap edukasi yang bermanfaat. dengan adanya *internet* memberikan beragam sumber hiburan. Karyawan dapat dengan cepat mengakses aplikasi media sosial, menonton video, atau bermain permainan online setelah jam kerja yang panjang.

Menurut Wibowo & Widiyanto (2019) karyawan adalah aset terpenting dalam perusahaan karena mereka membawa pikiran, bakat, tenaga, keinginan, pengetahuan, dan kreativitas yang sangat dibutuhkan perusahaan untuk mencapai tujuan dan visi yang telah ditetapkan. Dengan memberikan fasilitas yang memadai perusahaan menciptakan lingkungan kerja yang mendukung. Lingkungan ini dapat meningkatkan motivasi dan kepuasan karyawan, sehingga mereka merasa lebih dihargai dan termotivasi untuk memberikan yang terbaik. Fasilitas yang baik tidak hanya berkontribusi pada kesejahteraan individu, tetapi juga memperkuat budaya kerja yang positif dan kolaboratif di antara tim. Hal ini selaras dengan dikemukakan Prasetya (2020) yaitu kehadiran fasilitas *internet* dan komputer saat ini sangat membantu para karyawan menyelesaikan semua tugas dengan mudah, cepat dan efisien, meningkatkan kreativitas pegawai berbasis teknologi terkini, serta menghemat waktu dan biaya. Namun situasi saat ini banyak karyawan yang terjebak dalam aktivitas online yang tidak terkait dengan pekerjaan. Karyawan perlu menyeimbangkan kebebasan dalam penggunaan teknologi dengan pengawasan yang tepat agar lingkungan kerja tetap produktif.

Fenomena yang terjadi pada karyawan ini disebut *cyberloafing* penelitian yang dilakukan Azizah (2019) *cyberloafing* dapat dijadikan sebagai aktivitas dalam mengatasi kebosanan karena mengubah kondisi membosankan ditempat kerja untuk memasukkan faktor yang lebih menarik dan bahkan dapat bersifat pribadi. Karyawan cenderung akan melakukan berbagai cara untuk mengurangi rasa bosan pada pekerjaan dan berusaha agar dapat membuat pekerjaan lebih menarik atau menghindari tugas sehingga tindakan *cyberloafing* yang diperlihatkan karyawan dapat dikategorikan sebagai perilaku indisipliner. Sedangkan menurut ahli blanchard & Henle (2008) membagi *cyberloafing* menjadi dua level yaitu *minor cyberloafing* dan *serious cyberloafing*. *Minor cyberloafing* terdiri dari mengirim atau menerima email pribadi saat bekerja seperti berita utama dan situs *internet* finansial dan *shopping online*. *Serious cyberloafing* terdiri dari mengunjungi situs *internet* dewasa, memantau situs *internet* milik pribadi dan berinteraksi dengan orang lain melalui *chat rooms*, *blog*, permainan *online* dan mengunduh *music*. Hal ini sejalan dengan penelitian Blanchard & Henle (2008) berdasarkan hasil penelitian yang telah diterbitkan jurnal *Computers in Human Behaviour* diperkirakan sekitar 60 hingga 80 persen karyawan menggunakan akses *internet* yang tidak berhubungan dengan pekerjaan di kantor. Hasil studi lain menyatakan bahwa 40% karyawan mengakses *internet* setiap hari 88% diantaranya mengakses *internet* bukan untuk kepentingan pekerjaan, 66% karyawan tiap kali mengakses *internet* selama sepuluh menit dan rata-rata satu jam tiap harinya.

Banyak faktor yang mempengaruhi munculnya *cyberloafing* pada karyawan. Menurut Ozler & Polat (2012) terdapat tiga faktor yang menyebabkan perilaku *cyberloafing* yaitu faktor individual, faktor organisasi, dan faktor situasional. Hal ini diperkuat oleh penelitian terbaru yang dilakukan sholehah (2021) menyebutkan bahwa salah satu penyebab dari faktor individual adalah *personal trait* atau yang biasa disebut sifat kepribadian dan faktor demografis. Penelitian yang dilakukan zakiyah (2022) menyebutkan *Personal trait* terdiri dari masa lalu, *loneliness*, *isolation*, *self control*, *self esteem*, dan *locus of control* dan untuk faktor demografis yang terdiri dari tingkat pendapatan, Pendidikan, jenis kelamin dan usia. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Budiana (2018) mengungkapkan bahwa *loneliness* memiliki hubungan positif antara *loneliness* dengan perilaku

cyberloafing yang artinya semakin tinggi individu mengalami *loneliness* semakin tinggi perilaku *cyberloafing* pada individu.

Peneliti mengaitkan *loneliness* sebagai variabel yang mempengaruhi *cyberloafing*. Penelitian sebelumnya Hendra & Kusumiati (2020) mengemukakan *loneliness* dapat didefinisikan sebagai ketidakcocokan antara hubungan sosial yang diinginkan dan yang sebenarnya dimiliki kondisi ini sering kali menyebabkan perasaan gelisah, tertekan, dan kurangnya koneksi dengan orang lain. Selama bekerja karyawan perlu terlibat dalam kegiatan tim organisasi seperti acara sosial atau *team-building*, yang dapat membantu mempererat hubungan antar karyawan. Hal yang tidak diinginkan juga disampaikan oleh ahli penelitian yang dilakukan Peplau & Perlman (1982) mengemukakan bahwa *loneliness* merupakan ketika seseorang berinteraksi dengan lingkungan atau terjalinya hubungan sosial yang menimbulkan perasaan tidak nyaman. Dalam dinamika psikologi munculnya perilaku tersebut akibat adanya stimulus lingkungan, lingkungan yang berbeda juga memberikan dampak yang berbeda. Hal ini sama dengan teori yang dikemukakan Bandura (dalam Santrock 2014) bahwasanya lingkungan menentukan individu dalam berperilaku. Teori skinner mengatakan bahwa *functional analysis behavior* adalah suatu analisis tingkah laku dalam bentuk hubungan sebab akibat, bagaimana suatu respon timbul mengikuti stimuli atau kondisi tertentu. Dalam sebuah organisasi, tidak semua karyawan menghasilkan kinerja yang sama baiknya, karena tingkat kinerja setiap individu berbeda-beda karena Setiap karyawan memiliki cara tersendiri untuk meningkatkan kinerja mereka masing-masing Wibowo & Widiyanto (2019).

Berdasarkan kesimpulan yang diambil peneliti fenomena *cyberloafing* menjadi trend di era digital saat ini. Dengan akses mudah ke internet dan perangkat teknologi banyak karyawan terlibat dalam aktivitas online yang tidak berkaitan dengan pekerjaan selama jam kerja dengan dukungan teknologi yang semakin berkembang kondisi ini sering kali mendorong karyawan untuk terlibat dalam perilaku *cyberloafing*. Namun di balik fenomena *cyberloafing* terdapat hubungan yang kuat dengan perasaan *loneliness*. Karyawan yang merasa *loneliness* akan lebih cenderung mencari pelarian melalui aktivitas online. Meskipun *cyberloafing* dapat memberikan rasa hiburan sementara yang pada akhirnya dapat memperburuk perasaan *loneliness*. Hal ini disebabkan karena interaksi sosial yang sebenarnya dengan rekan kerja. Masalah ini sangat penting bagi perusahaan untuk menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kolaborasi dan koneksi sosial untuk mengurangi fenomena *cyberloafing*. Agar fenomena ini tidak sering terjadi perusahaan perlu melakukan evaluasi secara berkala terhadap program-program yang diterapkan.

METODE

Populasi

Menurut Sugiono (2014) populasi adalah kelompok atau wilayah yang mencakup objek atau subjek yang memiliki sifat dan karakteristik tertentu sesuai dengan kriteria yang ditentukan oleh peneliti untuk tujuan penelitian. peneliti kemudian dapat menarik kesimpulan berdasarkan hasil studi yang dilakukan. Hal ini sesuai dengan teori Arikunto (2010) mendefinisikan populasi sebagai keseluruhan subjek atau individu yang memiliki karakteristik tertentu yang akan dijadikan objek penelitian. populasi mencakup semua individu yang memiliki ciri-ciri yang relevan dengan masalah penelitian. populasi dalam penelitian ini adalah karyawan PT ENVILAB yang bekerja di Kota Gresik. Jumlah keseluruhan karyawan yang bekerja adalah 121 orang.

Partisipan

Sugiyono (2013) mendefinisikan partisipan sebagai individu atau kelompok yang terlibat dalam suatu penelitian dengan memberikan informasi atau data yang dibutuhkan oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan penelitian. partisipan berperan sebagai sumber data primer yang aktif memberikan respons terhadap instrumen penelitian, seperti kuesioner atau wawancara. partisipan penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2019) teknik pengambilan sampel *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang menggunakan beberapa pertimbangan yang sesuai dengan kriteria yang ditetapkan untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini. Kriteria partisipan dalam penelitian ini sebagai berikut: a) Karyawan yang telah bekerja selama minimal 1 tahun di Perusahaan; b) mendapatkan fasilitas akses internet.

Karyawan yang telah bekerja selama setahun memiliki pemahaman yang lebih baik tentang budaya dan dinamika perusahaan, termasuk norma-norma terkait penggunaan waktu dan teknologi. Akses internet di tempat kerja adalah faktor kunci yang memfasilitasi perilaku *cyberloafing*. dengan memilih karyawan yang memiliki akses ini, peneliti dapat lebih fokus pada individu yang benar-benar terlibat dalam aktivitas tersebut. penelitian ini menggunakan sebanyak 100 partisipan untuk dijadikan sampel.

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional, pada desain ini peneliti menekankan analisis data-data numerik (angka) yang diolah dengan menggunakan statistik. peneliti menggunakan desain

korelasional dipilih jika koefisien korelasi antara skor aitem dan skor skala tinggi, berarti aitem tersebut konsisten dan cocok untuk mengukur apa yang ingin peneliti ketahui. sebaliknya, jika koefisien korelasinya rendah atau mendekati nol, berarti item tersebut tidak cocok untuk tujuan pengukuran. ini artinya aitem itu tidak membantu kita memahami hal yang ingin diukur yang menunjukkan ketidaksesuaian. (Azwar, 2012). Jadi penelitian ini bertujuan untuk melihat koefisien korelasi dengan variabel hubungan antara *loneliness* (variabel independen) dan *cyberloafing* (variabel dependen) pada karyawan perusahaan. maka dari itu, analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan program komputer SPSS.

Penelitian ini menggunakan paradigma positivisme yang menggambarkan keterkaitan antara *loneliness* dengan *cyberloafing* menekankan pada pengukuran dan analisis data empiris untuk memahami fenomena ini. dalam kerangka ini, peneliti dapat melakukan dengan menggunakan metode kuantitatif untuk mengumpulkan data dari karyawan mengenai tingkat *loneliness* karyawan serta frekuensi *cyberloafing*. Dengan menganalisis hubungan antara kedua variabel ini menggunakan statistik, peneliti dapat mencari pola dan hubungan yang signifikan. paradigma positivisme berfokus pada objektivitas dan generalisasi temuan, sehingga hasil yang dilakukan peneliti dapat memberikan wawasan yang jelas tentang bagaimana *loneliness* mempengaruhi perilaku *cyberloafing* di tempat kerja. Temuan ini dapat digunakan untuk merancang intervensi yang berbasis data guna meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan pada karyawan.

Instrumen Pengumpul Data

Skala Likert berfungsi sebagai instrumen dalam pengumpulan data pada skala pengukuran. skala ini memungkinkan pengukuran sikap, pandangan, dan persepsi seseorang terhadap suatu fenomena. variabel yang diukur dipecah menjadi aspek-aspek yang lebih kecil, kemudian dijelaskan untuk menghasilkan item-item berupa pernyataan atau pertanyaan yang akan dijawab oleh partisipan penelitian (Sumarsono, 2004). metodologi pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala psikologi yang berbeda, yaitu skala *cyberloafing* dan skala *loneliness*. Pernyataan dalam skala ini dibagi menjadi dua kategori, yakni prediksi yang menguntungkan (*favorable*) dan tidak menguntungkan (*unfavorable*). pernyataan *favorable* menggambarkan dukungan terhadap sikap subjek, sedangkan pernyataan *unfavorable* mencerminkan sikap negatif atau yang tidak mendukung. Pada jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi sangat positif hingga sangat negatif. Pilihan jawaban pada skala *Cyberloafing* terdiri dari 1). Sangat sesuai, 2). Sesuai, 3). Tidak Sesuai, 4). Sangat tidak sesuai. Berbeda dengan skala *loneliness* yang meliputi 1). Tidak pernah, 2). Jarang, 3). Kadang-kadang, 4). Selalu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data ini dilakukan pada tanggal 9 juni 2025 sampai 17 juni 2025. Peneliti menyebarkan kuisioner penelitian melalui link Google formulir. Partisipan pada penelitian ini yaitu Karyawan PT. ENVILAB Indonesia. Salah satu perusahaan yang berdiri di Kota Gresik perusahaan ini bergerak dibidang laboratory kimia industry.

Deskripsi Subjek penelitian

Berdasarkan data sebanyak 100 karyawan aktif, mayoritas menempati posisi sebagai staff dengan persentase sebesar 45,45%, menunjukkan bahwa peran operasional mendominasi struktur organisasi. Jabatan koordinator menempati posisi kedua terbanyak dengan 17,36%, diikuti oleh manager sebesar 14,88%, kemudian group leader sebesar 14,05%, dan yang paling sedikit adalah leader dengan 8,26%. Komposisi ini mencerminkan bahwa struktur organisasi memiliki proporsi yang lebih besar pada level pelaksana dibandingkan posisi kepemimpinan atau pengawasan. Tabel data demografi responden ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Data Demografis Responden

Jabatan	Status	N=100	Persentase
Group Leader	Karyawan Aktif	16	16%
koordinator	Karyawan Aktif	16	16%
Leader	Karyawan Aktif	10	10%
Manager	Karyawan Aktif	18	18%
Staff	Karyawan Aktif	40	40%

Dari total 100 karyawan aktif, sebanyak 40% menempati posisi sebagai staff, menjadikannya jabatan dengan proporsi terbesar di perusahaan. Selanjutnya, posisi manager diisi oleh 18% karyawan, diikuti oleh jabatan group leader dan koordinator yang masing-masing mencakup 16% dari keseluruhan karyawan. Sementara itu, posisi leader memiliki proporsi paling kecil dengan jumlah 10%. Distribusi ini menunjukkan

bahwa sebagian besar karyawan berada pada level pelaksana (staff), sedangkan sisanya tersebar pada posisi kepemimpinan dengan proporsi yang relatif seimbang.

Tabel 2. Data Demografis Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis kelamin	Jumlah Karyawan	Persentase
1.	Laki-laki	56	56%
2.	Perempuan	44	44%

Berdasarkan Tabel 2 data demografis responden, sebanyak 56% karyawan berjenis kelamin laki-laki, sedangkan 44% merupakan perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah laki-laki. Tabel data demografis responden berdasarkan jenis kelamin ditunjukkan pada tabel berikut.

Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah karyawan yang belum menikah, yaitu sebanyak 58 orang atau sebesar 58%. Sementara itu, karyawan yang sudah menikah berjumlah 42 orang atau 42%. Selisih yang relatif kecil antara kedua kelompok ini menunjukkan bahwa distribusi status pernikahan di kalangan karyawan cukup seimbang, dengan sedikit dominasi dari kelompok yang belum menikah. Tabel data demografi responden berdasarkan status pernikahan ditunjukkan pada tabel berikut :

Tabel 3. Data Demografis Responden Berdasarkan Status Pernikahan

No	Status Pernikahan	Jumlah Karyawan	Persentase
1.	Sudah Menikah	58	58%
2.	Belum Menikah	42	42%

Berdasarkan data pada Tabel 3, mayoritas karyawan memiliki masa kerja antara 3 hingga 5 tahun, dengan persentase tertinggi sebesar 42%. Kategori masa kerja lainnya yaitu > 8 tahun sebanyak 21%, 6–7 tahun sebanyak 20%, dan yang memiliki masa kerja < 2 tahun sebanyak 17%. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar karyawan berada pada kategori pengalaman kerja menengah, yang mencerminkan tingkat stabilitas dan keterikatan karyawan yang cukup tinggi terhadap perusahaan. Tabel data demografis responden berdasarkan lama bekerja ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4. Data Demografis Responden Berdasarkan Lama Bekerja

No	Lama Bekerja	Jumlah Karyawan	Persentase
1.	< 2 Tahun	17	17%
2.	3 – 5 Tahun	42	42%
3.	6 – 7 Tahun	20	20%
4.	> 8 Tahun	21	21%

Uji Deskriptif

Tabel 5. Data Deskriptif Variabel

Variabel	Mean	Std. Deviation
<i>Cyberloafing</i>	67,68	5,324
<i>Loneliness</i>	37,67	11,755

Tabel 5 Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel *Cyberloafing* memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 67,68 dengan standar deviasi sebesar 5,324, yang menunjukkan tingkat perilaku *cyberloafing* yang relatif tinggi di antara responden dengan variasi data yang rendah. Sementara itu, variabel *Loneliness* memiliki nilai rata-rata sebesar 37,67 dengan standar deviasi sebesar 11,755, yang juga menunjukkan tingkat kesepian yang cukup tinggi. Kedua variabel ini menunjukkan kecenderungan yang cukup kuat dan homogen di kalangan responden.

Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan uji korelasi yaitu *product moment* dikarenakan variabel *cyberloafing* dan variabel *Loneliness* dinyatakan parametrik dari hasil uji normalitas. Sehingga untuk menguji hipotesis maka perlu menggunakan uji korelasi menggunakan uji *product moment*. Sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Product Moment

Variabel	Rxy	Sig.	Keterangan
<i>Loneliness - Cyberloafing</i>	0.636	0.000	Signifikan

Statistical Program for Social Science (SPSS) 26 for windows.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Product Moment* yang ditampilkan pada Tabel 6, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,193 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,034. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari

0,01 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *Loneliness* dan *Cyberloafing*. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian seseorang, maka cenderung diikuti dengan meningkatnya perilaku *cyberloafing*.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dan perilaku *cyberloafing* pada karyawan, dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,636$ dan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). makna signifikansi menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian (*loneliness*) yang dirasakan oleh karyawan, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku *cyberloafing*. Hal ini menunjukkan bahwa *cyberloafing*, yakni aktivitas non-kerja menggunakan internet saat jam kerja, dapat menjadi pelarian dari perasaan keterasingan atau ketidaknyamanan sosial di lingkungan kerja. *Cyberloafing* digunakan sebagai bentuk strategi menghadapi perasaan yang tidak nyaman untuk mengurangi ketegangan emosional akibat rasa kesepian yang dialami individu dalam lingkungan sosial atau profesionalnya.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Abdillah (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *loneliness* dengan *cyberloafing* pada karyawan. Abdillah (2011) menjelaskan bahwa individu yang mengalami keterputusan secara sosial dari lingkungan kerjanya lebih cenderung menggunakan aktivitas daring untuk mengisi kekosongan emosional, menghindari rasa bosan, atau mencari hiburan, sehingga mereka lebih rentan melakukan *cyberloafing*. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa rasa kesepian memiliki pengaruh terhadap peningkatan perilaku non-produktif dalam konteks kerja, terutama yang melibatkan penggunaan teknologi digital.

Jika dibandingkan dengan penelitian Azahra (2024) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara dukungan sosial (*social support*) dan *loneliness*, hasil penelitian ini menyoroti sisi yang berbeda, yakni efek dari *loneliness* itu sendiri terhadap perilaku karyawan. Penelitian ini menekankan bahwa dukungan sosial belum tentu berbanding lurus dengan rendahnya tingkat kesepian, yang mungkin disebabkan oleh persepsi subjektif individu terhadap relasi sosial di lingkungan kerja. Dalam konteks ini, walaupun seseorang mendapatkan dukungan sosial yang memadai, namun tetap dapat mengalami kesepian yang pada akhirnya mendorongnya untuk melakukan perilaku seperti *cyberloafing*.

Jika dikaitkan dengan penelitian Sari & Ratnaningsih (2020) dan Malau & Muhammad (2022) yang menyoroti pengaruh kontrol diri terhadap *cyberloafing*, maka temuan ini menambahkan sudut pandang baru bahwa selain faktor kontrol diri, aspek emosional seperti *loneliness* juga perlu diperhatikan dalam menganalisis penyebab munculnya perilaku *cyberloafing*. Dengan kata lain, pengendalian diri mungkin dapat menekan dorongan untuk melakukan aktivitas non-kerja saat jam kerja, tetapi apabila individu mengalami kesepian secara intens, maka dorongan tersebut tetap bisa muncul. Ini menunjukkan bahwa *loneliness* merupakan variabel yang dapat melemahkan fungsi kontrol diri dalam konteks kerja, khususnya terkait penggunaan internet.

Apabila dibandingkan dengan penelitian Rahmadani & Rahmi (2023) yang menyatakan bahwa *loneliness* berkontribusi sebesar 51,2% terhadap *psychological well-being* mahasiswa, maka temuan ini menunjukkan arah hubungan yang serupa namun pada populasi dan konteks yang berbeda. *Psychological well-being* yang menurun akibat kesepian dapat tercermin dalam perilaku maladaptif, salah satunya adalah *cyberloafing* dalam dunia kerja. Maka dari itu, *loneliness* bukan hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis, tetapi juga berdampak pada produktivitas dan etika kerja individu, yang dalam konteks organisasi dapat merugikan efektivitas kerja secara keseluruhan.

Secara teoritis, hasil penelitian ini juga sesuai dengan pendekatan psikologi organisasi yang menjelaskan bahwa kesejahteraan psikososial karyawan (termasuk hubungan interpersonal yang sehat) sangat penting dalam mendukung perilaku kerja yang produktif dan positif. Ketika karyawan mengalami keterasingan secara emosional dan sosial, maka kemungkinan besar ia akan mencari alternatif pemenuhan kebutuhan sosial dan emosional tersebut, yang salah satunya dapat diwujudkan melalui penggunaan internet secara personal di tempat kerja. Oleh karena itu, *cyberloafing* dapat menjadi bentuk kompensasi terhadap kurangnya kepuasan hubungan interpersonal di lingkungan kerja.

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa perilaku *cyberloafing* memiliki keterkaitan yang signifikan dengan tingkat *loneliness* yang dirasakan oleh karyawan, ditunjukkan melalui nilai korelasi sebesar $r = 0,636$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa kesepian yang dialami individu, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan aktivitas daring non-pekerjaan saat jam kerja. *Loneliness* berperan sebagai faktor emosional yang mendorong individu mencari bentuk pelarian atau pengalihan, salah satunya melalui internet, guna meredakan ketegangan psikologis akibat keterasingan sosial di lingkungan profesional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 100 responden karyawan, diperoleh nilai koefisien dari uji korelasi *Product Moment* sebesar $r = 0,636$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* (perasaan kesepian) dan *cyberloafing* (perilaku berselancar di internet yang tidak berkaitan dengan pekerjaan saat jam kerja). Korelasi dengan kekuatan sedang (*moderate*) ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness* yang dirasakan oleh karyawan, maka semakin tinggi pula frekuensi atau intensitas mereka melakukan *cyberloafing*. Temuan ini memperkuat teori bahwa individu yang mengalami tekanan psikologis akibat keterasingan sosial atau kekosongan emosional cenderung mencari distraksi melalui aktivitas online yang bersifat non-produktif sebagai bentuk pelarian atau coping terhadap kondisi internal yang tidak nyaman. Temuan ini memberikan implikasi penting dalam manajemen sumber daya manusia, khususnya dalam menjaga kesejahteraan psikologis karyawan. Organisasi perlu menyadari bahwa *cyberloafing* bukan hanya masalah disiplin, melainkan bisa menjadi indikator dari masalah psikososial yang lebih dalam, seperti kesepian. Oleh karena itu, organisasi disarankan untuk mengembangkan program kerja yang mendorong interaksi sosial positif antar karyawan, seperti kegiatan tim building, program mentorship, serta forum diskusi kelompok. Selain itu, penyediaan layanan konseling psikologis dan penguatan budaya kerja yang mendukung keterbukaan emosional dapat menjadi upaya preventif yang signifikan. Dengan menurunnya tingkat *loneliness*, perilaku *cyberloafing* juga akan ikut menurun, sehingga dapat berdampak langsung pada peningkatan produktivitas, efisiensi kerja, dan loyalitas karyawan terhadap perusahaan.

DAFTAR REFERENSI

- Abadi, R. B., & Febriani, R. D. (2016). *Pengaruh kompetensi dan motivasi kerja terhadap produktivitas kerja karyawan*. Jurnal Ilmu dan Riset Manajemen, 5(10), 1–20.
- Abdillah, J. (2021). Hubungan *Loneliness* dan Karakteristik Pekerjaan dengan Perilaku *Cyberloafing* pada karyawan CV Arya Advertising (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Akbar, S. K., & Abdullah, E. S. P. S. (2021). Hubungan antara kesepian (*loneliness*) dengan self disclosure pada mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa yang menggunakan sosial media (Instagram). Jurnal Tambora, 5(3), 40–45.
- Anshori, H. (2019). Pengaruh trait kepribadian big five, self esteem dan *loneliness* terhadap nomophobia pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). *Laporan survei internet Indonesia 2023*. Diakses dari APJII.
- Astuti, N. P. Y., & Dharmadiaksa, I. B. (2022). *Pemanfaatan teknologi informasi untuk meningkatkan kinerja karyawan*. Jurnal Ilmiah Akuntansi dan Humanika, 12(2), 132–140.
- Azahra, F. (2024). Social Support dan *Loneliness* pada Karyawan Lapangan Industri Pertambangan di PT X (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).
- Azizah, R. (2019). *Cyberloafing sebagai perilaku indisipliner di tempat kerja*. Jurnal Psikologi, 17(1), 56–65.
- Blanchard, A. L., & Henle, C. A. (2008). Correlates of different forms of *cyberloafing*: The role of norms and external locus of control. *Computers in Human Behavior*, 24(3), 1067–1084.
- Budiana, M. (2018). *Loneliness sebagai prediktor perilaku cyberloafing pada pekerja*. Jurnal Psikologi Ulayat, 5(2), 123–134.
- Damayanti, A., Hayati, K., & Mardiana, N. (2022). Pengaruh Stres Kerja dan Perilaku *Cyberloafing* terhadap Kinerja Karyawan. E-Journal Ekonomi Bisnis Dan Akuntansi, 9(2), 56–64.
- Desnirita, & Anjariska, R. (2022). *Pengaruh penggunaan internet terhadap produktivitas kerja karyawan*. Jurnal Ekonomi dan Manajemen, 10(1), 44–52.
- Dinarti, L. K., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 84–95.
- Elvianawanty, R., & Panjaitan, V. O. B. (2025). Pengaruh Kontrol Diri dan Kepribadian Conscientiousness terhadap Perilaku *Cyberloafing* pada Karyawan Generasi Z di Yayasan Perguruan X. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(1), 370–378.
- Ginting, S. B. A., & Yuniasanti, R. (2025). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada karyawan generasi Z. Jurnal Integrasi Riset Psikologi, 3(1), 21–30.
- Harwanto, A. P., Putri, S. S., Yulingga, S. D., & Asfari, N. A. B. (2025). Validitas dan Reliabilitas Skala Kesepian. *Flourishing Journal*, 5(1), 48–57.
- Hastini, T., Nugraha, A. C., & Prasetyo, H. (2018). *Teknologi informasi dalam mendukung efektivitas kerja*. Jurnal Sistem Informasi, 14(1), 77–84.

- Hendra, Y., & Kusumiati, N. (2020). *Pengaruh loneliness terhadap cyberloafing pada karyawan*. Jurnal Psikologi, 9(1), 45–55.
- Husna, F. H., Silviandari, I. A., & Susilawati, I. R. (2020). Kebosanan kerja sebagai prediktor perilaku *cyberloafing* pada karyawan. Jurnal Studia Insania, 8(1), 43-59.
- Malau, R. A., & Muhammad, A. H. (2022). Kontrol diri dan perilaku *cyberloafing* pada karyawan generasi Z. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 11(2), 94-110.
- Mirza, M., Thaybatan, A. R., & Santoso, H. (2020). Internet dan perilaku *cyberloafing* pada karyawan. Psikoislamedia: Jurnal Psikologi, 4(1), 26-35.
- Mohammad, S., & Maulidiyah, N. (2023). *Cyberloafing dan dampaknya terhadap produktivitas kerja*. Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia, 11(1), 22–33.
- Monintja, G. K., & Sarajar, D. K. (2025). Pengaruh *Loneliness* Terhadap Kecenderungan Selingkuh Pada Hubungan Pacaran Jarak Jauh. G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 9(2), 1206-1216.
- Ningsih, E. (2021). Hubungan *loneliness* dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa. Jurnal Psikologi, 1-42.
- Oktapiansyah, H. (2018). Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Karyawan Bank.
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). *Cyberloafing* phenomenon in organizations: Determinants and impacts. *International Journal of eBusiness and eGovernment Studies*, 4(1), 1–15.
- Pangestuari, I., Karyatun, S., Sultoni, R. P., Saratian, E. T. P., Soelton, M., & Hidayat, T. N. (2023). Apakah Benar Perilaku *Cyberloafing* Akibat Beban Kerja Dan Stres Kerja Yang Berlebihan?. Jurnal Keuangan Dan Bisnis, 21(2), 214-277.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. John Wiley & Sons.
- Prasetya, H. (2020). *Fasilitas kerja dan dampaknya terhadap efektivitas karyawan*. Jurnal Administrasi Bisnis, 8(2), 99–108.
- Rahmadani, H., & Rahmi, T. (2023). *Loneliness* dan Psychological Well-being Mahasiswa yang Sedang Skripsi. Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi, 6(1), 469-475.
- 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.
- Riadhini, C. A. Pengaruh *Cyberloafing*, Lingkungan Kerja Psikososial, Self-compassion, dan Religiusitas terhadap Prokrastinasi Kerja Pada Karyawan PT PLN (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Sabrina, N., & Rachmatan, R. (2023). Kesepian Dan *Cyberloafing* Pada Tenaga Perpustakaan Universitas Di Banda Aceh. Syiah Kuala Psychology Journal, 1(2), 93-102.
- Santrock, J. W. (2014). *Life-span development* (15th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, E. Pengaruh *loneliness*, kebosanan kerja, dan manajemen waktu terhadap perilaku *cyberloafing* pada karyawan (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Sholehah, L. (2021). *Perilaku cyberloafing ditinjau dari personal traits dan faktor demografis*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 7(1), 12–25.
- Sinuraya, T. S. (2025). Hubungan Stres Kerja dan Perilaku *Cyberloafing* pada Perawat di Rumah Sakit X Kota Jambi (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Vachrizal, D. (2024). Hubungan Antara Self Control Dengan *Cyberloafing* Pada Karyawan Pt Pasoka Sumber Karya (Doctoral dissertation, Universitas Putra Indonesia" YPTK" Padang).
- Wibowo, R., & Widiyanto, A. (2019). *Peran karyawan sebagai aset penting organisasi*. Jurnal Ilmiah Manajemen Sumber Daya Manusia, 8(1), 1–10.
- Wirman, A. (2021). Hubungan Antara *Loneliness* Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Guru Sdit Di Kota Pekanbaru (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Zahri, H. (2024). *The Correlation Between Employees'loneliness And Online Shopping Consumptive Behavior In Jabodetabek Offices*. Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan Sdm, 12(1), 78-89.
- Zelfina, T. (2023). Hubungan Antara Loneliness Dengan Internet Addiction Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Causalita: Journal Of Psychology*, 1(2), 109-115.
- Zakiah, A. U. (2022). *Gambaran Tingkat Kecemasan dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Remaja Korban Cyberbullying di Kota Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).