

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai hubungan antara prokrastinasi kerja dengan *cyberloafing* pada karyawan di PT Jasa Raharja Cabang Sumatera Barat, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat prokrastinasi kerja pada karyawan di PT Jasa Raharja Cabang Sumatera Barat berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa karyawan cenderung melakukan penundaan pekerjaan dalam batas yang masih relatif terkendali. Prokrastinasi kerja yang muncul tidak bersifat ekstrem, namun tetap berpotensi memengaruhi efektivitas kerja apabila tidak dikelola dengan baik. Perilaku ini dapat dipahami sebagai bentuk kegagalan regulasi diri yang bersifat situasional, terutama dalam menghadapi tuntutan pekerjaan yang monoton dan tekanan kerja.
2. Tingkat *cyberloafing* pada karyawan di PT Jasa Raharja Cabang Sumatera Barat berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan internet untuk kepentingan pribadi selama jam kerja merupakan perilaku yang cukup umum terjadi, namun belum sampai pada tingkat yang secara signifikan mengganggu kinerja organisasi. *Cyberloafing* dalam konteks ini dapat dipahami sebagai mekanisme adaptasi psikologis jangka pendek dalam menghadapi kejenuhan dan stres kerja.

3. Berdasarkan hasil analisis korelasi yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi kerja dengan *cyberloafing*, diperoleh nilai signifikansi ($p\text{-value}$) $< 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara prokrastinasi kerja dengan *cyberloafing* pada karyawan di PT Jasa Raharja Cabang Sumatera Barat. Hubungan positif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi kerja, maka semakin tinggi pula kecenderungan *cyberloafing* pada karyawan, dan sebaliknya. Temuan ini menunjukkan adanya keterkaitan antara prokrastinasi kerja dan *cyberloafing*, di mana kedua perilaku tersebut cenderung muncul secara bersamaan dalam konteks pekerjaan. Dengan demikian, *cyberloafing* dapat dipahami sebagai kelanjutan dari perilaku prokrastinasi kerja, bukan sebagai perilaku yang berdiri sendiri

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diperoleh dari hasil penelitian ini, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Instansi

PT Jasa Raharja Cabang Sumatera Barat diharapkan dapat mempertahankan kebijakan dan budaya kerja yang telah berjalan dengan baik, khususnya dalam pengawasan dan pengelolaan penggunaan fasilitas internet di lingkungan kerja. Selain itu, instansi disarankan untuk terus memberikan edukasi atau sosialisasi terkait etika penggunaan internet serta pentingnya

manajemen waktu kerja, sehingga perilaku prokrastinasi kerja dan *cyberloafing* dapat diminimalkan. Instansi juga dapat mempertimbangkan penyelenggaraan pelatihan terkait regulasi diri dan manajemen stres kerja guna membantu karyawan dalam mengelola kecenderungan prokrastinasi secara lebih efektif.

2. Bagi Karyawan

Karyawan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri dalam menggunakan fasilitas internet selama jam kerja serta mampu mengendalikan perilaku yang berpotensi mengganggu (Azwar, 2022) produktivitas kerja. Karyawan juga disarankan untuk menerapkan manajemen waktu yang baik, menetapkan prioritas kerja, serta menjaga fokus dalam menyelesaikan tugas agar terhindar dari prokrastinasi kerja dan *cyberloafing*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang diduga memiliki hubungan dengan prokrastinasi kerja, seperti kontrol diri, beban kerja, stres kerja, atau budaya organisasi. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan metode penelitian yang berbeda, seperti pendekatan kualitatif atau metode campuran, serta memperluas subjek penelitian pada instansi atau sektor pekerjaan lainnya agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, D., Purwaningrum, E. K., Mariskha, S. E., & Imawati, D. (2017). Hubungan Antara Cyberloafing Dengan Prokrastinasi Kerja Pada Pegawai Negeri Sipil Di Kantor Pekerjaan Umum Provinsi Kalimantan Timur Kota Samarinda. *Motivasi Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 1–15.
- Ansyah, E. H., & Pratiwi, Y. N. (2024). Confirmatory Factor Analysis Pada Skala Prokrastinasi Akademik Untuk Siswa SMA. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.26539/teraputik.812813>
- Arlinda, N. S., Wolor, C. W., & Utari, E. D. (2025). Analisis Prokrastinasi Kerja Karyawan Pada Pt G. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen*, 3(5), 217–224. <https://doi.org/10.61722/jiem.v3i5.4654>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024). Internet Indonesia. *Survei Penetrasi Internet Indonesia*, 1–90. <https://survei.apjii.or.id/survei/group/9>
- Aziswidiyanto, K. F., & Laksmiwati, H. (2024). Hubungan antara Stres Kerja dengan Perilaku Cyberloafing pada Karyawan. *Character Jurnal Psikologi*, 11(01), 644–656.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 2). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.03.008>
- Fernando, L., Effendy, S., & Fadilah, R. (2021). Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Iklim Organisasi Dengan Prokrastinasi Kerja Karyawan PT. Surya Madistrindo Area Office Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 3(1), 76–86. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v3i1.427>
- Filasufiah, N. E. (2022). Hubungan Cyberloafing Dengan Prokrastinasi Kerja Pada Pegawai Dinas Kependudukan Dan Pencatatan Sipil. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(2), 110–116. <https://doi.org/10.24014/pib.v3i2.13121>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologis* (p. 202).
- Herliwan, R. S. (2021). *Pengaruh Self-Control Terhadap Cyberloafing Pengaruh Self-Control Terhadap Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil (Pns) Di Kabupaten*. 1–137.
- 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. <https://doi.org/10.18592/jsi.v8i1.3516>
- Kamiko, N. P., & Putra, Y. Y. (2019). Hubungan beban kerja dengan prokrastinasi kerja pada karyawan pdam tirta jam gadang. *Jurnal Riset Psikologi*, 3, 1–12.
- Kim, S. J., & Byrne, S. (2011). Conceptualizing personal web usage in work contexts: A preliminary framework. *Computers in Human Behavior*, 27(6), 2271–2283. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.07.006>
- Lavoie, J. A. A., & Pychyl, T. A. (2001). Cyberslacking and the procrastination superhighway: A web-based survey of online procrastination, attitudes, and emotion. *Social Science Computer Review*, 19(4), 431–444. <https://doi.org/10.1177/089443930101900403>
- Lim, V. K. G., Teo, T. S. H., & Loo, G. L. (2002). How do I loaf here? Let me count the ways. *Communications of the ACM*, 45(1), 66–70. <https://doi.org/10.1145/502269.502300>
- Mirza, AR, T., & Harri, S. (2019). Internet Dan Perilaku Cyberloafing Pada Karyawan. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 4, 26–35.
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing phenomenon in organizations: determinants and impacts. *International Journal of EBusiness and EGovernment Studies*, 4(2), 1–15. http://www.sobiad.org/eJOURNALS/journal_IJEBEG/archieves/2012_2/derya_ergun.pdf
- Priyatno, D. (2014). *SPSS 22: Pengolahan Data Terpraktis*. Andi Offset.
- Santoso, Y. O., & Wibowo, D. H. (2022). Perilaku Cyberloafing Dapat Menimbulkan Prokrastinasi Kerja yang Membahayakan Perusahaan. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 702–710. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4> p-ISSN
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48(8), 926–934. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.025>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352–374.
- Waliamin, J., & Putra, O. A. (2024). Hubungan Cyberloafing Dengan Prokrastinasi Kerja Pada Pegawai Kantor Dinas Kependudukan Dan Catatan Sipil (Dukcapil) Kabupaten Rejang Lebong. *Ekonomi Manajemen Akuntansi Keuangan Bisnis Digital*, 3(1), 31–38.

Zatalina, N., Hidayatullah, M. S., & Yuserina, F. (2018). Hubungan Cyberloafing Dengan Prokrastinasi Kerja Pada Pegawai Negeri Sipil Di Kantor X Marabahan. *Jurnal Kognisia*, 1(2), 108–114.
<https://doi.org/10.20527/kognisia.2018.10.016>