

PENGARUH *SELF-REGULATION* DAN *LONELINESS* TERHADAP PERILAKU *CYBERLOAFING* PADA ANGGOTA KEPOLISIAN POLRES X DI SUMATERA BARAT

Fabio Duta Armada¹, Anindra Guspa²

^{1,2} Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

E-mail: fabiodutaarmada@gmail.com

ABSTRAK

Banyak instansi yang sudah mulai menggunakan kemajuan teknologi dengan memfasilitasi pekerja dengan komputer dan akses internet setiap harinya sehingga adanya peningkatan pada tahun ke tahun dalam penggunaan internet di Indonesia. Salah satu instansi yang memfasilitasi karyawan dengan perangkat komputer dan internet adalah POLRI. Penggunaan internet diharapkan akan memudahkan karyawan dalam bekerja dan berkomunikasi antara karyawan. *Cyberloafing* merupakan kegiatan penggunaan internet saat jam kerja namun diperuntukan untuk melakukan aktivitas pribadi seperti bermain sosial media, *chatting* atau bertukar *email* pribadi. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain korelasional yang digunakan untuk melihat seberapa besar pengaruh *self-regulation* dan *loneliness* terhadap perilaku *cyberloafing* pada anggota Kepolisian Polres X di Sumatera Barat. Sampel penelitian ini berjumlah 103 anggota kepolisian yang diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria-kriteria tertentu. Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan uji statistik analisis regresi sederhana. Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapat nilai F sebesar 0.132 dan nilai $p = 0.717$. Hasil penelitian ini menyatakan tidak ada Pengaruh *Self-Regulation* Dan *Loneliness* Terhadap Perilaku *Cyberloafing* Pada Anggota Kepolisian Polres X Di Sumatera Barat.

Kata kunci: *Self Regulation, loneliness, cyberloafing, polisi*

PENDAHULUAN

Survey data Asosiasi Pengguna dan Pelaksana Internet (APJII) tahun 2018, Anggaran pengguna internet di Indonesia adalah 171,17 jiwa atau setara dengan 64,8 % jumlah penduduk Indonesia yang berjumlah mencapai 264,16 juta orang. Asosiasi Pengguna dan Pekerja Internet (APJII) juga menunjukkan penggunaan internet tingginya dikemukakan pada kapasitas prasarana pada infrastruktur perusahaan atau instansi. Gadget menjadikan perangkat yang sangat sering dipakai. Pemanfaatan pada saat menggunakan internet dapat mempengaruhi positif dan negatifnya di pekerjaan (Jusoh, 2018). Positif dari pemakaian internet tersebut akan berpengaruh pada saat bekerja, contoh efektifnya dengan klien saat berkomunikasi dengan rekan kerja juga dan jauh dari ruangan pekerjaan sebab koneksi satu sama lain mengamankan atau menguasai, dan internet juga mampu mengembangkan bahkan beberapa sistem tersebut dapat tersedianya membantu melayani di sebuah perusahaan atau instansi. Tetapi, internet ini bahkan tersedia di pekerjaan atau perusahaan yang selalu menyalahgunakan oleh pekerja sebagai keperluan pribadi contohnya bagaikan membuka social media contoh (*instagram, whatsapp, twitter, facebook, dll*).

POLRI atau disebut dengan Kepolisian Negara Republik Indonesia adalah sebutan instrument suatu negara dan berprofesi sangat penting untuk menjaga ketertiban serta keamanan untuk masyarakat dan menegakkan hukum, juga menjadi penjagaan perlindungan, dan membantu

setiap masyarakat berisi skema terjaganya ketentraman dalam negeri. Tugas dan tanggung jawab polisi sejatinya terbagi atas dua, ada yang ada di tanah lapang serta diruangan dalam. Kegiatan pada luar ruangan atau di lapangan itu biasanya berhadapan langsung sebagai masyarakat warga/sipil contohnya mengawal pada saat mengamankan unjuk rasa saat berhubungan dengan keamanan. Sedangkan di dalam ruangan atau staf kantor untuk urusan administrasi personel kepolisian dan yang berhubungan dengan surat menyurat dalam lingkup dinas. Untuk kegiatan kantor biasanya lebih banyak menggunakan perangkat computer atau media lainnya untuk mempermudah mereka dalam menjalankan tugasnya sehari-hari (Jusoh et al., 2015; Rizki, 2018). Kegiatan penggunaan internet ketika saat bekerja tidak jauh dengan perilaku *cyberloafing*.

Cyberloafing yaitu kepribadian menyimpang yang menerapkan pegawainya sebagai mengakses internet dan *email* selama jam bekerja dan tidak kearah yang tidak berhubungan dengan pekerjaan (Lim, 2002; Handrianto et al., 2021; Khairunnisa et al., 2022). Karakter *cyberloafing* memang bisa menghilangkan kejenuhan atau *burnout* pada saat bekerja selama jam kerja. Akan tetapi, dilakukan terus bakal berkelanjutan berakibatkan turunya kinerja dan menuai ketidaknyamanan disaat konsentrasi kerja. Ada beberapa faktor yang membuat seseorang melakukan *cyberloafing* yaitu *habbits* (kebiasaan), demografis, dan *trait* (sifat) individu pegawai seperti *slyness* (perasaan malu), *loneliness* (kesepian), *isolation* (isolasi), *self control* (control diri), harga diri, dan *locus of control* (Ozler dan Polat, 2012). Kurniawan dan Nastasia (2018) memperlihatkan bahwa *self regulation* memiliki hubungan dengan perilaku *cyberloafing*. *Self regulation* bisa mencegah seorang berkeinginan dan ingin melaksanakan karakter *cyberloafing* yang bisa mengurangi kemampuan dari perilaku *cyberloafing*. Faktor lain mempengaruhi dari *cyberloafing* juga terdapat *loneliness*. Biasanya, *loneliness* akan muncul di dalam diri individu jika jalinan interpersonal mereka tidak dapat melengkapi kebutuhan sosial individu itu sendiri atau bahkan penghargaan sosial mulai menghilang (Sasmita & Syukriah, 2022). Seorang yang merasakan *loneliness* akan lebih mengarah kepada aktivitas internet secara luas seperti penggunaan media sosial mereka secara aktif (Leung, 2007; Handrianto et al., 2022; Husin et al., 2023). Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin mengetahui pengaruh *self regulation* dan *loneliness* kepada perilaku *cyberloafing* dpada anggota Kepolisian di Sumatera Barat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Terdapat tiga variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas *self regulation* dan *loneliness* dan variabel terikat yaitu perilaku *cyberloafing*. Sampel yang digunakan didalam penelitian ini sebanyak 103 subjek yang terdiri dari laki-laki dan perempuan anggota kepolisian X di kota Bukittinggi Sumatera Barat. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling dengan kriteria anggota kepolisian, sudah menyelesaikan pendidikan SPN (Sekolah Polisi Negara).

Penelitian ini menggunakan 3 alat ukur skala berdasarkan variabel *self-regulation*, *cyberloafing* dan *loneliness*. Skala yang digunakan adalah skala Likert. Masing-masing skala di modifikasi sesuai dengan kebutuhan dan tujuan dalam penelitian. Skala *self regulation* terdiri dari 39 item yang terdiri dari 21 item *favorable* dan 18 item *unfavorable*. Skala *loneliness* terdiri dari 15 item yang terdiri dari 9 item *favorable* dan 6 item *unfavorable*. Skala *cyberloafing* terdiri dari 26 item dengan 13 item *favorable* dan 13 item *unfavorable*. Penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana untuk melihat bagaimana pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dianalisis menggunakan SPSS.20 dengan analisis regresi linear sederhana yang digunakan untuk mengetahui bagaimana pengaruh antar variabel. Untuk melakukan analisis regresi linear sederhana, ada beberapa tahapan yang dilakukan diantaranya melakukan uji linearitas dan uji normalitas masing-masing variabel.

berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap 103 subjek didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Uji Normalitas Variabel Penelitian

		Unstandardized Residual
N		103
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.87645588
Most Extreme Differences	Absolute	.098
	Positive	.098
	Negative	-.062
Kolmogorov-Smirnov Z		.993
Asymp. Sig. (2-tailed)		.277

Uji normalitas pada penelitian di uji dengan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan software SPSS.16. data penelitian berdistribusi normal apabila nilai $p > 0.05$, namun apabila $p < 0.05$ maka data penelitian tidak berdistribusi normal. Berdasarkan tabel 1 didapatkan nilai signifikansi .277 yang berarti $p > 0.05$ (.277 > 0.05) yang berarti nilai residual ketiga variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Selanjutnya dilakukan uji linearitas dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 2. Uji Linearitas Penelitian

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)	699.320	24	29.138	.550	.950
Linearity	8.195	1	8.195	.155	.695

Deviation from Linearity	691.125	23	30.049	.567	.937
	4132.097	78	52.976		
	4831.417	102			

Linearitas data dalam penelitian ini dapat dilihat dari *nilai F-linearity*. Data penelitian linear apabila nilai $p > 0.05$ dan sebaliknya apabila nilai $p < 0.05$ maka data dikatakan tidak linear. Adapun nilai linearitas ketiga variabel dalam penelitian ini adalah $F = 0.567$ dan $p = 0.937$ ($p > 0.05$) yang mempunyai arti bahwa ketiga variabel linear.

Uji hipotesis didalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hipotesis 1 menyatakan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan antara *loneliness* dengan perilaku *cyberloafing* pada anggota kepolisian Polres X. Berdasarkan analisis yang dilakukan didapati nilai $F = 0.294$ dan nilai $p = 0.590$. Hal tersebut menunjukan nilai $p > 0.05$. sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *loneliness* (X2) tidak memiliki pengaruh terhadap variabel *Cyberloafing* (Y) pada anggota kepolisian polres X di Sumatra Barat. Sehingga H1 dalam penelitian ini ditolak. Hipotesis kedua dalam penelitian ini menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara *self regulation* dengan perilaku *cyberloafing* pada anggota kepolisian Polres X. Berdasarkan analisis yang dilakukan didapati nilai $F = 0.238$ dan nilai $p = 0.627$. Hal tersebut menunjukan nilai $p > 0.05$. sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *Self Regulation* (X1) tidak memiliki pengaruh terhadap variabel *Cyberloafing* (Y) pada anggota kepolisian polres X di Sumatra Barat. Sehingga H2 dalam penelitian ini ditolak. Hipotesis ketiga menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *self regulation* dan *loneliness* dengan perilaku *cyberloafing* pada anggota kepolisian Polres X. Dari hasil uji hipotesis diketahui signifikansi atau linearitas dari regresi dengan nilai F sebesar 0.132 dan nilai $p = 0.717$. hal tersebut menunjukan nilai $p > 0.05$. sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *self regulation* (X1) dan variabel *loneliness* (X2) tidak memiliki pengaruh terhadap variabel *Cyberloafing* (Y) pada anggota kepolisian polres X di Sumatra Barat. Diketahui nilai korelasi (R) sebesar 0.036 dan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.001 yang berarti bahwa pengaruh variabel x terhadap variabel y didalam penelitian ini adalah sebesar 0.1 %. Sehingga H3 didalam penelitian ini diterima yaitu tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *self regulation* dan *loneliness* dengan perilaku *cyberloafing* pada anggota kepolisian X.

Cyberloafing tidak selalu berhubungan dengan *self regulation* dan *loneliness*. Menurut Ozler & Polat (2012) ada beberapa faktor yang mempengaruhi *cyberloafing* diantaranya (1) faktor individual, berada di *locus of control eksternal* yang menjelaskan bahwa seseorang yang melakukan *cyberloafing* berfikir bahwa atasan mereka tidak mengetahui tindakan mereka, jika tertangkap hanya mengartikan bahwa persoalan tersebut hanyalah sebuah ketidak beruntungan. (2) faktor eksternal, yang terdiri dari perasaan malu, sifat, harga diri dan sifat isolasi. (3) faktor situasional, yakni kedekatan jarak antara karyawan dan atasan sehingga mengakibatkan

seseorang melakukan cyberloafing untuk saling berhubungan dengan rekan kerjanya. *Loneliness* juga merupakan faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan *cyberloafing*. Namun, pada penelitian ini, kategori *loneliness* subjek berada di kategori sedang. Hal ini mempengaruhi pada perilaku *cyberloafing* yang rendah pada karyawan. *Cyberloafing* terjadi akibat perasaan tidak menyenangkan yang diterima seorang karyawan dalam bekerja, sehingga perasaan negatif tersebut dialihkan dengan melakukan aktivitas online dengan harapan dapat memenuhi kebutuhan dan terhindar dari konsekuensi negatif dan perasaan stress atau lelah yang dialami (Garrett dan Danzinger, 2008). Walaupun dalam penelitian sebelumnya ditemukan adanya pengaruh antara *self regulation* dengan *cyberloafing*, namun hasil penelitian yang diungkapkan oleh Anugrah (2013) menyatakan bahwa pengaruh yang terdapat antara *self regulation* dan *cyberloafing* hanya sebesar 5% yang dikategorikan rendah, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratama & Satwika (2022) yang menyatakan bahwa hubungan kedua variabel *self regulation* dan *cyberloafing* berada pada kategori lemah dengan nilai koefisien korelasi -0.332 yang berarti *self regulation* hanya memberikan sedikit kontribusi perilaku *cyberloafing* dengan artian adanya kemungkinan individu yang memiliki *self regulation* yang tinggi dapat memiliki perilaku *cyberloafing* yang tinggi dan sebaliknya. Seperti dalam penelitian ini didapati hasil bahwa subjek memiliki *self regulation* yang rendah dan perilaku *cyberloafing* yang rendah. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Wirman (2021) menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara *loneliness* dengan *cyberloafing*, penggunaan *gadget* saat bekerja menjadi salah satu faktor terjadinya *cyberloafing*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *self regulation* dan *loneliness* dengan perilaku *cyberloafing* pada anggota kepolisian X. Banyaknya variabel lain yang mempengaruhi perilaku *cyberloafing* membuat penelitian ini pada akhirnya memiliki keterbatasan. Hal ini dikarenakan dalam penelitian ini hanya meneliti dua variabel yang mempengaruhi perilaku *cyberloafing*, sehingga peneliti kurang mengontrol variabel-variabel lain yang juga dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing*. Sehingga diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat meneliti *cyberloafing* dengan variabel-variabel lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, J. (2021). Hubungan loneliness dan karakteristik pekerjaan dengan perilaku cyberloafing pada karyawan cv arya advertising. Universitas Medan Area. *Skripsi*
- Abidin, R., Abdullah, C. S., Hasnan, N., & Bajuri, A. L. (2014). The relationship of cyberloafing behavior with big five personality traits. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*, 8(12), 61-66.

- Anggraeni, W., Suroso, S., & Meiyuntariningsih, T. (2021). Hubungan Loneliness dan Kontrol Diri dengan Ketergantungan Smartphone pada Remaja. *Jurnal Psikovindya*, 25(2), 99-108
- Anshar, R. U., & Setiyono, J. (2020). Tugas dan Fungsi Polisi Sebagai Penegak Hukum dalam Perspektif Pancasila. *Jurnal Pembangunan Hukum Indonesia*, 2(3), 359–372. <https://doi.org/10.14710/jphi.v2i3.359-372>
- Antariksa, Y. (2012, August 30 th). Tiga alasan penting kenapa akses internet harus ditutup selama jam kantor. Diakses pada tanggal 05 Oktober 2015, dari <http://strategimanajemen.net>.
- Anugrah, A. P. & Margaretha, M. (2013). *Self regulation* mempengaruhi perilaku *cyberloafing* yang dimoderasi oleh berbagai karakteristik individual Mahasiswa Universitas Kristen Maranatha. Seminar Nasional Dan Call for Paper, 28.
- APJII (Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia). Profil Pengguna Internet Indonesia 2014. <http://www.apjii.or.id>. Diakses pada 15 Januari 2016
- Ardilasari, Noratika. 2017. Hubungan *Self Control* Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol.5 No.1.
- Azwar .2000. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Azwar. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R F., & Vohs, K.D. 2004. *Handbook of self-regulation*. New York The Guilford Press.
- Berg, J. H., & Peplau, L. A. (1982). Loneliness: The relationship of self-disclosure and androgyny. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 8(4), 624–630.
- Berger Andrea. 2011. *ebook of self-regulation, brain, cognition, and development (human Brain developments series)*. American Psychological assn.
- Blanchard, Anita L and Christine A Henle. 2008. *Correlates of Different Forms of Cyberloafing: the Role of Norms and External Locus of control*. *Computers in Human Behavior*, Vol. 24, pp. 1067- 1084.
- Boekaerts, Monique; Pintrich, Paul; Zeidner, Mosche.(2000). *Handbook of self regulation*. California, USA: Academic Press.
- Budiana, A. (2018). Hubungan antara loneliness dengan perilaku cyberloafing pad karyawan. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Buffardi. 2011. Employee Job Attitudes and Organizational Characteristics as. *Computers in Human Behavior* 27 Predictors of *Cyberloafing*. *Computers in Human Behavior*, Vol.27, pp. 2192–2199.
- Bungin. 2005. *Metodologi penelitian kuantitatif*. Jakarta: kencana.
- Brown. Miller. Lawendowski (1999). The Self Regulation Questionnaire.
- Carver, C. S. & Scheier, F. M. (1981). *Ebook attention and self-regulation*. Springer- verlag New york inc.

- Deaux, K., Dane, F. C., & Wrightsman, L. S. (1993). *Social Psychology in the 90's. (2nd)*. California: Wadsworth Publishing Company
- Dias, P. C., del Castillo, J. A. G., & Moilanen, K. L. (2014). The adolescent self-regulatory inventory (ASRI) adaptation to Portuguese context. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 24, 155-164.
- Ergün, E., & Altun, A. (2012). The student's perspective of cyberloafing and its causes. *Educational Technology Theory and Practice*, 2(1), 36-53.
- Fuadiah, L, Anward, H. H., & Erlyani, N. (2015). Peranan Conscientiousness Terhadap Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa. Universitas Lambung Mangkurat.
- Handrianto, C., Jusoh, A. J., Goh, P. S. C., & Rashid, N. A. (2021). Using ADDIE model for designing instructional strategies to improve teaching competency of secondary school's teachers. *Proceeding Webinar Konvensyen Kaunseling Kebangsaan Kali Ke-22*, Selangor: 29-30 June 2021. 361-371.
- Handrianto, C., Jusoh, A. J., Syuraini, S., Rouzi, K. S., & Alghazo, A. (2022). The implementation of a mentoring strategy for teachers' professional development in elementary school. *Elementary: Islamic Teacher Journal*, 10(1), 65-80.
- Husin, A., Maharani, S. D., Raharjo, M., Yosef, Y., Sumarni, S., & Handrianto, C. (2023). Prospects for implementation of green campus in education and research pillars at edupark fkip Unsri become edutourism. *International Journal of Professional Business Review*, 8(4), e01597.
- Jusoh, A. J., Amatea, E., & Daniels, H. (2015). Validity and reliability reality therapy counselor profile questionnaire in Malaysia. *International Journal of Choice Theory & Reality Therapy*, 35(1), 37-53.
- Jusoh, A. J. (2018). Choice theory and reality therapy in individual and group counseling in a Malaysian context. *International Journal of Choice Theory® and Reality Therapy*, 37(2), 75-85.
- Khairunnisa, N., Rahman, M., & Handrianto, C. (2022). English digital literacy practices inside and outside class to develop students' speaking skills. *Pedagogy: Journal of English Language Teaching*, 10(1), 13-24.