

PENGARUH STRES KERJA TERHADAP PERILAKU CYBERLOAFING PADA GURU SMA NEGERI DI KOTA PADANG

Noerma Oktafiani Yurisman^{1*}, Elrisfa Magistarina², Silvi Juwita³

^{1,2,3} Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

E-mail: noermapdg01@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh stres kerja dengan perilaku *cyberloafing* pada guru SMA Negeri di Kota Padang. Data penelitian ini terdiri skala stres kerja dan perilaku *cyberloafing*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuisioner yang dikirim melalui formulir *Google Form* kepada responden dengan mendatangi sekolah-sekolah dan disebarakan melalui aplikasi *WhatsApp*. Sebanyak 120 orang guru yang berasal dari masing-masing SMA Negeri yang berada di Kota Padang berpartisipasi dalam penelitian ini. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *proportionate random sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan uji regresi linear sederhana sebagai teknik analisis data. Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari batas signifikansi yaitu 0,005 sehingga diketahui bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Nilai (R^2) dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 33,4% variasi perilaku *cyberloafing* dapat dijelaskan oleh stres kerja. Dapat diartikan bahwa stres kerja memiliki pengaruh yang cukup berarti terhadap kecenderungan guru melakukan perilaku *cyberloafing* ditempat kerja

Kata kunci: Stres Kerja; Perilaku Cyberloafing; Guru SMA Negeri

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of job stress on cyberloafing behavior in public high school teachers in Padang City. Data collection was carried out using a questionnaire sent via Google Form to respondents by visiting schools and distributed via the WhatsApp application. A total of 120 teachers from each public high school in Padang City participated in this study. The sample selection was carried out using proportionate random sampling technique. This study uses quantitative methods using simple linear regression tests as a data analysis technique. The results of this study indicate that there is a significance value of 0.000 less than the significance limit of 0.005 so it is known that H_a is accepted and H_0 is rejected. The value (R^2) in this study shows that as much as 33.4% of variations in cyberloafing behavior can be explained by job stress. It can be interpreted that work stress has a significant influence on the tendency of teachers to do cyberloafing behavior in the workplace.

Kata kunci: Job Stress; Cyberloafing Behavior; State High School Teachers

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan internet di era revolusi industri 4.0 telah mengubah berbagai aspek kehidupan, termasuk cara orang bekerja dan berinteraksi. Menurut data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023, menyatakan jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2022–2023 mencapai 215,63 juta orang atau setara dengan 78,19% dari total populasi. Peningkatan penggunaan internet ini turut membawa dampak positif dan negatif dalam dunia kerja, salah satunya adalah fenomena *cyberloafing*.

Cyberloafing didefinisikan oleh Lim & Chen (2012) sebagai aktivitas penggunaan internet di tempat kerja untuk hal-hal yang tidak berkaitan dengan pekerjaan, seperti *browsing* situs hiburan atau mengirim *email* pribadi. *Cyberloafing* terbagi menjadi dua bentuk, yaitu aktivitas *browsing* dan aktivitas *emailing*. Berdasarkan penelitian Ozler & Polat (2012), terdapat tiga faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberloafing*, yakni faktor individu (karakteristik pribadi, kontrol diri, kecanduan internet), faktor organisasi (dukungan manajemen, sikap kerja), dan faktor situasional (penggunaan internet di tempat kerja).

Perilaku *cyberloafing* yang dilakukan di tempat kerja, dapat membantu mengatasi stres yang dirasakan selama bekerja. Robbins dan Judge (2008) menyatakan bahwa stres adalah kondisi individu yang berubah-ubah yang dibutuhkan sesuai dengan situasi keterbatasan atau tuntutan yang

sesuai dengan hasil yang diharapkan dalam situasi penting. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stres kerja seperti faktor lingkungan (ketidakpastian ekonomi, politik, dan teknologi), faktor organisasi (beban pekerjaan, peran antar pribadi, struktur organisasi, kepemimpinan, dan tahap hidup organisasi itu sendiri), dan faktor individu yang mempengaruhi berbagai jenis perilaku guru dianggap sebagai perbedaan dalam tanggung jawab interaksi dengan lingkungan sekitarnya.

Dalam konteks pendidikan, guru tidak hanya bertanggung jawab dalam mengajar, tetapi juga harus mengelola administrasi, membuat bahan ajar, serta menangani tugas tambahan seperti mengisi E-Kinerja dan Sasaran Kinerja Pegawai (SKP). Tuntutan pekerjaan yang tinggi ini kerap menimbulkan stres kerja. Berdasarkan wawancara dengan beberapa guru di SMA Negeri Padang, terungkap bahwa beberapa di antaranya menggunakan aktivitas *cyberloafing* sebagai bentuk pelarian sementara dari tekanan pekerjaan tanpa mengabaikan tanggung jawab utama mereka.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *cyberloafing* memiliki dampak yang beragam. Vitak et al., (2011) menemukan bahwa *cyberloafing* dapat mengurangi stres, meningkatkan kepuasan kerja, dan memberikan sarana rekreasi bagi karyawan. Azizah & Setyawati (2019) juga menyatakan bahwa aktivitas ini dapat digunakan sebagai cara untuk meredakan kebosanan selama bekerja. Namun, Ardilasari (2017) mengungkapkan bahwa *cyberloafing* dapat berdampak negatif terhadap produktivitas dan fokus karyawan.

Penelitian oleh Hasanah & Herwanto (2022) mengungkap adanya hubungan positif antara stres kerja dan perilaku *cyberloafing*. Rahma & Wijono (2023) juga menyatakan bahwa *cyberloafing* dapat menjadi strategi coping bagi karyawan yang mengalami stres akibat beban kerja. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini akan mengkaji lebih lanjut mengenai pengaruh perilaku *cyberloafing* terhadap stres kerja pada guru di SMA Negeri di Kota Padang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan uji regresi sederhana. Menurut Winarsono (2009), uji regresi linear sederhana adalah metode analisis yang hanya melibatkan dua variabel: satu variabel dependen dan satu variabel independen, yang masing-masing memiliki hubungan linier. Fokus penelitian ini terletak pada stres kerja yang menjadi variabel *independent* dan perilaku *cyberloafing* yang menjadi variabel *dependent*. Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini seluruh guru yang bekerja di SMA negeri se Kota Padang yang berjumlah 1633 orang dan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 120 orang guru SMA Negeri yang ada di Kota Padang.

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan Teknik *Proportionate random sampling*, yang mana jumlah sampel dari setiap sub kelompok dalam populasi disesuaikan dengan proporsi ukuran sub kelompok terhadap populasi sekeluruhan yang dilakukan secara acak (Sugiyono, 2013). Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Instrument skala likert pada stres kerja terdiri dari 5 point seperti; (sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju dan sangat tidak setuju) dengan jumlah item sebanyak 19 butir item pertanyaan dengan nilai reabilitas sebesar 0,873. Kemudian Instrument skala likert pada *cyberloafing* terdiri dari 4 point yaitu (selalu, sering, jarang dan tidak pernah) dengan jumlah item sebanyak 16 item dan nilai koefisien reabilitas yang diperoleh sebesar 0,834.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian memiliki responden sebanyak 120 orang guru yang terdiri dari 18 sekolah negeri yang tersebar di Kota Padang dengan rentang usia 25 sampai usia 63 tahun. Mayoritas responden dalam penelitian ini berasal dari usia 25-34 tahun sebanyak 40% (48 guru), usia 35-44 sebanyak 33,3% (40 guru), usia 45-54 tahun sebanyak 20% (24 guru) dan pada usia 55-63 tahun sebanyak 6,7% (8 guru).

Tabel 1. Kategori Variabel Stres Kerja

Kategori	Pedoman	Skor	F	Persentase
Rendah	$X < (M-1SD)$	$X < 38$	33	27,5%
Sedang	$M-1SD \leq X < M + 1SD$	$38 \leq X < 76$	87	72,5%
Tinggi	$X > M + 1SD$	$X > 76$	-	-
Jumlah			120	100%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa variabel stres kerja pada guru SMA Negeri di Kota Padang berada pada kategori rendah sebanyak 33 responden (27,5%), dan pada kategori sedang sebanyak 87 responden (72,5%). Sehingga pada variabel stres kerja yang dialami oleh guru SMA Negeri di Kota Padang berada pada kategori sedang.

Tabel 2. Kategori Variabel perilaku Cyberloafing

Kategori	Pedoman	Skor	F	Persentase
Rendah	$X < (M-1SD)$	$X < 26,7$	48	40%
Sedang	$M-1SD \leq X < M + 1SD$	$26,7 \leq X < 53,3$	72	60%
Tinggi	$X > M + 1SD$	$X > 53,3$	-	-
Jumlah			120	100%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa variabel perilaku cyberloafing pada guru SMA Negeri di Kota Padang berada pada kategori rendah sebanyak 48 responden (40%) dan kategori sedang dengan jumlah 72 responden (60%). Sehingga pada variabel perilaku cyberloafing yang dialami oleh guru SMA Negeri di Kota Padang berada pada kategori sedang

Setelah melakukan kategorisasi data, berikutnya dilakukan analisis data penelitian yang terdiri dari nilai skor hipotetik dan skor empirik yang didapatkan melalui skala stres kerja dan perilaku *cyberloafing*.

Tabel 3. Rata-Rata Hipotetik Dan Empirik 2 Varibel

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Stres Kerja	19	95	57	19	23	61	42,2	8,8
Cyberloafing	16	64	40	13,3	17	40	27,8	4,9

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa stres kerja pada skor mean hipotetik sebesar 57 dan skor mean empirik sebesar 42,2. Artinya, nilai yang diprediksi peneliti lebih tinggi pada variabel stres kerja pada guru SMA Negeri yang ada di Kota Padang. Begitupun dengan perilaku *cyberloafing* yang mana nilai skor hipotetik sebesar 42,2 dan nilai skor mean empirik sebesar 27,8. Artinya, nilai yang diprediksi peneliti lebih tinggi pada variabel perilaku *cyberloafing* pada guru SMA Negeri yang ada di Kota Padang. Sehingga diperoleh bahwa skor hipotetik pada kedua variabel lebih tinggi dibandingkan dengan skor empirik.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Stres kerja dan perilaku <i>cyberloafing</i>	Sig. 0,000 ^b	Keterangan Berpengaruh
--	----------------------------	---------------------------

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai sig yang diperoleh terdapat = 0,000 ($p < 0,005$) hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga pada penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan antara stres kerja dengan perilaku *cyberloafing* pada guru SMA Negeri di Kota Padang.

Tabel 5. Hasil Koefisien Determinasi

Stres kerja dan perilaku <i>cyberloafing</i>	<i>R-Square</i> 33,4	Persentase 33,4%
--	-------------------------	---------------------

Dalam penelitian ini hasil koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui tingkat pengaruh antar kedua variabel yaitu stres kerja dan perilaku *cyberloafing*. Dengan bantuan aplikasi *SPSS for windows* dalam melakukan analisis data diperoleh bahwa sebesar 0,334 yang menunjukkan bahwa 33,4% variasi perilaku *cyberloafing* dapat dijelaskan oleh stres kerja. Dapat diartikan bahwa stres kerja memiliki pengaruh yang cukup berarti terhadap kecenderungan guru melakukan perilaku *cyberloafing* ditempat kerja. Sementara itu sebanyak 66,6% sisanya dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh stres kerja terhadap perilaku *cyberloafing* pada guru SMA Negeri di Kota Padang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara stres kerja dan perilaku *cyberloafing* pada guru SMA Negeri yang ada di Kota Padang. Selain melakukan uji hipotesis, peneliti juga melakukan uji lainnya seperti uji deskriptif berdasarkan subjek berupa usia, asal sekolah dan lama bekerja. Peneliti juga melakukan uji normalitas dan uji linearitas pada kedua variabel yaitu stres kerja dan perilaku *cyberloafing* guna mengetahui apakah distribusi data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan.

Berdasarkan data yang terdapat dalam penelitian ini, digunakan uji *one-sample Kolmogorov Smirnov* yang dapat dikatakan normal jika *Asymp.sig. (2-tailed) > 0,05*. Diperoleh nilai uji normalitas pada variabel stres kerja sebesar 0,761 (*sig > 0,05*), sedangkan pada variabel *cyberloafing* mendapatkan nilai *Asymp.sig. (2-tailed)* sebesar 0,569 (*sig > 0,05*). Dapat disimpulkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal. Kemudian pada uji linearitas diperoleh *deviation from linearity* didapati nilai *sig.* sebesar 0,382 yang mana nilai uji tersebut *> 0,05*. Sehingga dapat disimpulkan stres kerja (X) memiliki hubungan yang linear dengan perilaku *cyberloafing* (Y).

Secara keseluruhan berdasarkan aspek stres kerja pada guru SMA Negeri di Kota Padang berada pada kategori sedang. Stres kerja yang dialami oleh guru ini terlihat dari gejala fisiologis, psikologis, dan perilaku. Begitupun dengan aspek perilaku *cyberloafing* yang mengatakan secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku yang dialami guru SMA Negeri yang ada di Kota Padang, yang dilandasi oleh aspek *emailing activities* dan *browsing activities*.

Untuk menanggulangi stres kerja, guru melakukan perilaku *cyberloafing* guna mengatasi atau mengurangi stres yang dirasakan. Perilaku *cyberloafing* yang menjadi bentuk coping atau penanganan tekanan kerja yang bersifat sementara dan tidak jenuh. Perilaku *cyberloafing* pada guru adalah perilaku adaptif yang tidak berlebihan secara umum. Hal ini sejalan dengan penelitian Murti et al., (2024) yaitu terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kemampuan beradaptasi (*coping mechanism*) dan tingkat stres kerja, mekanisme ini berkorelasi negatif dengan stres kerja, yang berarti bahwa kemampuan beradaptasi meningkat seiring dengan stres kerja yang dialami, dan sebaliknya. Jamaluddin et al., (2023) dalam penelitiannya juga mengatakan *cyberloafing* dianggap sebagai strategi EFC (*coping yang berfokus pada emosi*) karena tidak terkait langsung dengan penyelesaian sumber stres.

Maka dari itu diperoleh keterkaitan antara stres kerja dengan perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh guru. Hal ini sejalan dengan penelitian Suari et al., (2022) yang mengatakan bahwa Stres kerja memiliki dampak positif dan langsung yang signifikan terhadap *cyberloafing* di Universitas Negeri Bali. Namun dalam penelitian yang dilakukan oleh Malik, (2023) diperoleh hal yang sebaliknya yakni tidak ada pengaruh *cyberloafing* terhadap stres kerja, variabel koefisien *cyberloafing* berdampak signifikan negatif terhadap stres kerja. Begitupun penelitian yang dilakukan oleh Nur Kholisotur Rohmah et al., (2023) yang mengatakan *cyberloafing* tidak memengaruhi stres kerja; sebaliknya, variabel koefisien *cyberloafing* memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap stres kerja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh stres kerja terhadap perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh guru SMA Negeri yang berada di Kota Padang. Keterkaitan antara stres kerja dengan perilaku *cyberloafing* dibuktikan dengan nilai sig yang diperoleh terdapat = 0,000 ($p < 0,005$) yang dapat diartikan terdapat pengaruh yang signifikan antara stres kerja dengan perilaku *cyberloafing*. Sebanyak 33,4% stres kerja cukup berpengaruh pada perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh guru SMA Negeri di Kota Padang. Secara keseluruhan, tingkat stres yang dialami guru di tempat kerja dan perilaku *cyberloafing* berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa guru menggunakan *cyberloafing* sebagai salah cara untuk mengatasi stres yang dialami guru.

Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk menngali faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hubungan antara stres kerja dan *cyberloafing* dapat dipelajari. Dikarenakan keterbatasan penelitian dalam segi waktu dan lainnya, disarankan untuk melakukan penelitian jangka panjang untuk melihat bagaimana perilaku *cyberloafing* berubah seiring waktu dan bagaimana intervensi tertentu dapat mempengaruhi perilaku dan stres kerja. Penelitian juga dapat memperluas dengan melibatkan guru dari berbagai jenis sekolah atau daerah untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang masalah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardilasari, N. (2017). Hubungan Self Control Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(01), 19–39. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3882>
- Azizah, S. N., & Setyawati, H. A. (2019). *Cyberloafing* sebagai strategi mengatasi kebosanan kerja. *Fokus Bisnis: Media Pengkajian Manajemen Dan Akuntansi*, 18(1), 1–7.
- dataindonesia.id. 9 Maret 2023. APJII: Pengguna Internet Indonesia 215,63 Juta pada 2022 -2023 <https://dataindonesia.id/internet/detail/apjii-pengguna-internet-indonesia-21563-juta-pada-20222023>
- Hasanah, N., & Herwanto, J. (2022). Stres Kerja Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Karyawan Administrasi. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(3), 117.
- Jamaluddin, H., Ahmad, Z., & Wei, L. T. (2023). Exploring cyberloafing as a coping mechanism in relation to job-related strain and outcomes: A study using the mediational model of stress. *Cogent Social Sciences*, 9(2). <https://doi.org/10.1080/23311886.2023.2278209>
- Lim, V. K. G., & Chen, D. J. Q. (2012). *Cyberloafing* at the workplace: Gain or drain on work? *Behaviour and Information Technology*, 31(4), 343–353. <https://doi.org/10.1080/01449290903353054>
- Malik, N. (2023). Performance Of Accounting Teachers And Education Staff: The Role Of *Cyberloafing* And Work Stress. *Jurnal Akademi Akuntansi*, 6(1), 35–43. <https://doi.org/10.22219/jaa.v6i1.25938>
- Murti, B. P., Widiarti, D., & Riani, S. N. (2024). Hubungan Stres Kerja dengan Coping Mechanism pada Guru Perempuan Sekolah Dasar Swasta di Kecamatan Cipayung *The Relationship Between Job Stress and Coping Mechanisms Among Female Private Elementary School Teachers in Cipayung Subdistrict*. 2(11), 1259–1267.
- Nur Kholisotur Rohmah, Nazaruddin Malik, & R. Iqbal Robbie. (2023). The Effect Of *Cyberloafing* And Work Stress On Teachers And Education Performance. *Conference on Economic and Business Innovation (CEBI)*, 3(1), 918–927. <https://doi.org/10.31328/cebi.v3i1.421>
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). *Cyberloafing* phenomenon in organizations: Determinants and impacts. *International Journal of EBusiness and EGovernment Studies*, 4(2), 1–15.
- Rahma, A. M., & Wijono, Su. (2023). Stres kerja dengan *cyberloafing* pada karyawan perusahaan X Kota Salatiga. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 926–932.

- Robbins, P., & Judge, T. A. (2008). Perilaku organisasi. *Jakarta: Salemba Empat*.
- Suari, G. A. M. S., Rahyuda, A. G., Riana, I. G., Wibawa, I. M. A., Sari, G. A. P. L. P., Yana, I. G. A. A. K., & Putra, I. K. N. (2022). The effect of role ambiguity on *cyberloafing* with work stress as a mediation variable. *International Journal of Health Sciences*, 6(May), 2211–2219. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns4.7145>
- Vitak, J., Crouse, J., & Larose, R. (2011). Personal Internet use at work: Understanding *cyberslacking*. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1751–1759. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.03.002>
- Winarsono, T. (2009). Statistika dalam penelitian psikologi dan pendidikan. Malang: UMM Press.