

Online Disinhibition dan Cyberloafing pada Pekerja

(Online Disinhibition and Cyberloafing of Employees)

AISYAH SYIHAB¹, NASYRIFA TRI AULIANI², NURLIANY HASNAH ALIFAH³, THALULA AULIA ALMANDA⁴, UNZILA SAFIRA MAHARANI⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Psikologi, Universitas Pancasila, DKI Jakarta

Email: aisyah.syihab@univpancasila.ac.id

Diterima 30 Agustus 2023, Disetujui 13 September 2023

Abstrak: *Cyberloafing* atau perilaku pekerja yang melakukan aktivitas daring di luar pekerjaannya pada saat jam kerja sudah menjadi hal yang umum selama 20 tahun terakhir, dan sulit untuk dihindari karena hampir semua pekerjaan membutuhkan akses internet. Hal tersebut bisa mengganggu efektivitas pekerjaannya, namun belum banyak penelitian mengenai hal ini, terutama jika dikaitkan dengan *Online Disinhibition*. *Online Disinhibition* merupakan kondisi psikologis yang dialami individu yang merasa lebih nyaman untuk melakukan perilaku tertentu secara daring dibanding di kehidupan nyata. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *Online Disinhibition* dengan *Cyberloafing* pada pekerja. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kuantitatif, khususnya korelasional. Alat ukur yang digunakan adalah adaptasi dari Instrumen Social Purpose Cyberloafing (Megawati, dkk., 2023) untuk mengukur perilaku *Cyberloafing* dan Online Disinhibition Scale (Suler, 2004) untuk mengukur *Online Disinhibition*. Responden pada penelitian ini berjumlah 121 orang, yang diperoleh dengan *convenience technique sampling*, responden mengisi kuesioner penelitian pada situs menelisik.id. Hasil yang didapatkan pada penelitian ini adalah adanya hubungan antara *Online Disinhibition* dengan *Cyberloafing* pada pekerja. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah dilakukan penelitian untuk mengetahui peranan *Online Disinhibition* terhadap *Cyberloafing*. Saran aplikatif untuk para pemimpin perusahaan agar menciptakan suasana yang membuat pekerja lebih nyaman bekerja sehingga mengurangi perilaku *Cyberloafing* pada pekerja.

Kata kunci: *cyberloafing; online disinhibition; pekerja*

Abstract: *Cyberloafing or the behavior of employees who carry out online activities outside of work during working hours has become commonplace over the last 20 years, and is difficult to avoid it because almost all jobs require internet access. This activity can interfere with the effectiveness of their works, but there is not much research on this, especially when it is related to online disinhibition. Online Disinhibition is a psychological condition experienced by individuals who feel more comfortable doing certain behaviors online than in real life. This study aims to determine the relationship between Online Disinhibition and Cyberloafing among employees. This research was conducted using quantitative research methods, especially correlational analysis. The measurement tools were an adaptation of the Instrument of Social Purpose Cyberloafing (Megawati, et al., 2023) to measure Cyberloafing behavior and the Online Disinhibition Scale (Suler, 2004) to measure online disinhibition. Respondents in this study totaled 121 people, obtained by convenience technique sampling, in which respondents filled out a research questionnaire on the site of menelisik.id. The results obtained in this study show that there is a relationship between Online Disinhibition and Cyberloafing among employees. Suggestion for further research to do the research to find the role of Online Disinhibition in Cyberloafing. Applicative suggestion for company*

leaders to create an atmosphere that makes employees more comfortable working so as to reduce Cyberloafing behavior among them.

Keywords: *cyberloafing; employee; online disinhibition*

PENDAHULUAN

Penggunaan internet di dunia kerja pada kurun waktu dua dasawarsa ini sudah merupakan hal yang wajib dan sudah tidak bisa dihindari lagi. Hal ini terlihat dari jumlah pengguna internet di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2023, pengguna internet berjumlah 215.626.156 orang dari total populasi penduduk Indonesia yang sebanyak 275.773.901 orang (78,18%). Jumlah ini merupakan kenaikan sebesar 1,17% dari tahun 2022 (APJII, 2023).

Penggunaan internet ini semakin meningkat dikarenakan hampir semua tugas pekerjaan, misalnya pada pegawai kantor (yang biasa disebut dengan istilah *white collar*) pasti menggunakan internet. Sejak pertama kali mereka sampai ke kantor, mereka biasanya sudah langsung menyalakan komputer/laptop dan mengakses internet. Pada satu sisi, internet sangat dibutuhkan karena terkait pekerjaan, misalnya untuk menerima dan mengirimkan *e-mail* terkait pekerjaan, serta mencari info mengenai tugas yang sedang dikerjakan. Namun di sisi lain, internet bisa saja menjadi penyebab terhambatnya suatu pekerjaan diselesaikan tepat waktu. Oleh karena itu, menurut Sarfraz, dkk. (2023), internet seakan menjadi pedang bermata dua, di satu sisi sangat dibutuhkan di dunia kerja, di sisi lain bisa merugikan pekerjaan.

Internet menyajikan banyak informasi dan hiburan yang dapat mengganggu konsentrasi saat bekerja. Beberapa hal yang tersedia di internet yang dapat mengganggu konsentrasi pada saat bekerja adalah media sosial, aplikasi *chat*, *online game*, situs *marketplace*, aplikasi menonton *streaming*, dan situs berita (khususnya berita hiburan). Situs-situs tersebut bahkan bisa muncul secara *pop up* (muncul langsung di monitor). Belum lagi ketika pekerja merasa pusing, bingung atau sedang tidak *mood* di tengah-tengah pekerjaannya, mereka merasa perlu istirahat sejenak dengan membuka situs-situs yang bisa menghibur mereka. Seringkali membuka situs-situs tersebut lebih lama dari waktu yang mereka rencanakan, bahkan lebih lama membuka situs-situs yang menghibur dibandingkan dengan mengerjakan pekerjaannya. Perilaku ini seringkali dianggap sebagai sesuatu yang lumrah di kalangan pekerja, karena mereka sudah terbiasa melakukannya, padahal sebetulnya dapat menurunkan efektivitas dan produktivitas kinerja individu (Mahendra & Tefa, 2022). Perilaku ini disebut sebagai *Cyberloafing*.

Cyberloafing terdiri atas dua kata, yaitu *cyber* dan *loafing*. *Cyber* artinya dunia maya atau mayantara, suatu media elektronik yang dipakai untuk keperluan komunikasi yang terhubung langsung secara daring (LMS Spada,

2021). *Loafing* artinya bermalasan-malasan di suatu tempat, tidak melakukan pekerjaan apapun (Oxford Learners Dictionaries, 2023). *Cyberloafing* merupakan perilaku mengakses internet pada pekerja yang merugikan perusahaan atau lembaga tempatnya bekerja, karena dapat menurunkan produktivitas kerja (Lim, 2002).

Data mengenai jumlah pekerja yang melakukan *Cyberloafing* belum ada yang memadai. Data yang tersedia adalah jumlah pengguna internet sebesar 215 juta orang (APJII, 2023), dan jumlah penduduk yang bekerja yaitu sebanyak 135,3 juta orang (Kusnandar, 2022). Selain data tersebut, saat ini baru terdapat penelitian di berbagai tempat yang menyatakan tingkat *Cyberloafing* pekerja. Misalnya pada penelitian Santoso dan Wibowo (2022), tingkat *Cyberloafing* pada pegawai PT X di Jakarta adalah sedang. Sementara pada penelitian Maurhea (2020), tingkat *Cyberloafing* pada karyawan Bank Riau adalah rendah. Sedangkan pada penelitian Mahendra dan Tefa (2022), *Cyberloafing* pada PNS di Kabupaten Karangasem, Bali, berada pada kategori tinggi.

Perilaku *Cyberloafing* pada karyawan antara lain mengobrol dengan aplikasi *chat*, membuka, memposting, memberikan *like* dan komentar di media sosial, bermain *online game*, *window shopping* dan berbelanja *online* serta menonton di aplikasi *streaming* (Ardilasari & Firmanto, 2017). Perilaku-perilaku tersebut umumnya bisa dilakukan sampai menghabiskan cukup banyak waktu. Menurut Herdiati dkk.

(2015), umumnya karyawan menghabiskan waktu sekitar satu jam setiap harinya untuk melakukan *Cyberloafing*.

Berdasarkan hasil penelitian Maurhea (2020), *Cyberloafing* dapat menurunkan produktivitas kerja sebesar 38,6%. Oleh sebab itu, *Cyberloafing* penting untuk dikaji lebih lanjut, karena sudah jelas dapat menyebabkan *work quality* menurun. *Cyberloafing* juga menyebabkan pegawai mengalami prokrastinasi (penundaan pekerjaan) (Santoso & Wibowo, 2022). Banyak hal yang berhubungan dengan *Cyberloafing*, seperti *Self-Control* (Ardilasari & Firmanto, 2017), *Job Embeddedness* (Mazidi dkk., 2020), *Compassion at Work*, *Personal Internet Use* (de Lara dkk., 2019), *Role Conflict* (Rahma dkk., 2020). Diduga ada variabel lain yang secara logis juga berhubungan dengan *Cyberloafing*, namun berdasarkan penelusuran literatur di tahun 2023, belum terdapat penelitiannya. Variabel tersebut adalah *Online Disinhibition*.

Sama seperti *Cyberloafing*, *Online Disinhibition* juga terdiri atas dua kata, yaitu *online* dan *disinhibition*. *Online* sebagaimana sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia menjadi dalam jaringan atau daring, artinya terhubung dalam jaringan komputer atau internet (KBBI, 2016). Menurut Joinson (1998), *disinhibition* merupakan kurangnya penghambatan atas perilaku tertentu sehingga menyebabkan individu yang perilakunya tidak terhambat ini mendapatkan penilaian buruk dari orang lain. Maka, *Online Disinhibition* adalah

perilaku individu yang tidak menghambat dirinya untuk tetap terkoneksi dengan internet, di mana perilaku ini bisa merugikan individu tersebut. Hal ini disebabkan individu merasa lebih nyaman berinteraksi di dunia maya dibandingkan di kehidupan nyata (Udris, 2014).

Menurut Suler (2004), *Online Disinhibition* terdiri atas dua tipe yaitu *Benign Disinhibition* dan *Toxic Disinhibition*. *Benign Disinhibition* merupakan tipe *Online Disinhibition* yang positif, karena bisa mempromosikan keterbukaan dan kebaikan hati, makanya disebut *benign* (jinak). Sedangkan *Toxic Disinhibition* merupakan tipe *Online Disinhibition* yang negatif karena berupa perilaku kasar, mengancam dan melibatkan kebencian, sesuai dengan definisi *toxic* yaitu beracun. Kedua tipe tersebut menjadi dimensi *Online Disinhibition* (Suler, 2004).

Meskipun *Benign Disinhibition* menurut Suler (2004) masih termasuk perilaku yang positif, namun *Benign Disinhibition* tetap bisa merugikan individu yang melakukan hal ini. Individu yang melakukan *Benign Disinhibition* sangat terbuka di dunia maya, dia akan mudah mencurahkan perasaannya dan menceritakan hal yang personal kepada orang-orang di dunia maya, karena mereka merasa lebih aman untuk terbuka di dunia maya serta lebih mudah untuk berbicara dengan bahasa yang tertulis. Hal ini disebabkan karena mereka bisa berlindung di balik anonimitas. Padahal sebetulnya hal ini juga bisa berbahaya, karena jejak digital akan tetap ada, bahkan anonimitas individu bisa diketahui.

Sedangkan *Toxic Disinhibition* sudah jelas sangat merugikan banyak pihak, karena *Toxic Disinhibition* merupakan perilaku individu yang merasa nyaman dan tidak terhambat ketika mencaci dan menghina orang lain melalui dunia maya.

Penelitian mengenai *Online Disinhibition* biasanya terkait dengan *online hate*, *online discrimination*, dan *cyber aggression* (Wachs & Wright, 2018), serta *cyberbullying* (Cahyarudin, 2023). Anonimitas dan *dissociative imagination* juga terkait dan berdampak pada *online disinhibition*, khususnya *Toxic Disinhibition* (Wu, dkk., 2016). *Online Disinhibition* juga terkait dengan *internet addiction* (Griffiths, 2010).

Walaupun *Online Disinhibition* dan *Cyberloafing* belum terdapat penelitian yang menyatakan ada kaitan di antara keduanya, namun secara logis, keduanya bisa saja terkait. Dikarenakan, individu yang merasa nyaman dan tidak merasa dihambat untuk melakukan suatu perilaku negatif di internet (mengalami *Online Disinhibition*), maka dia akan banyak meluangkan waktu di dunia maya dibandingkan di dunia nyata, bahkan sampai meninggalkan pekerjaannya (melakukan *Cyberloafing*). Misalnya seseorang yang tidak bisa menghambat dirinya untuk mengakses dunia maya untuk menceritakan hal-hal terkait dirinya secara terbuka (*Benign Disinhibition*) atau bahkan sering memberikan komentar negatif yang menyakiti individu lain di media sosial (*Toxic Disinhibition*), besar kemungkinan ia

menghabiskan banyak waktu untuk membuka media sosialnya, termasuk di jam kerja.

Berdasarkan penjabaran di atas, maka pertanyaan penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *Online Disinhibition* dengan *Cyberloafing* pada pekerja?”. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hipotesis bahwa terdapat korelasi antara *Online Disinhibition* dengan *Cyberloafing* pada pekerja.

METODE

Responden Penelitian. Responden pada penelitian ini adalah 121 orang pekerja (usia 20-50 tahun) dengan berbagai jenis pekerjaan. Jumlah responden perempuan adalah 49 orang (40,5%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 72 orang (59,5%). Teknik pengambilan sampelnya adalah *convenience technique sampling*. Responden mengisi kuesioner penelitian pada situs menelisk.id.

Desain Penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Khususnya, jenis penelitian korelasional, yaitu ingin menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *Online Disinhibition* dengan variabel *Cyberloafing*.

Instrumen Penelitian. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah Alat Ukur Social Purpose Cyberloafing (Megawati, dkk., 2023) untuk mengukur perilaku *Cyberloafing* yang sudah diadaptasi dan disesuaikan untuk kebutuhan penelitian. Alat ukur ini memiliki 16 butir pertanyaan dengan Skala Likert 1-5 (1 = Tidak Pernah, 2 = Jarang, 3 = Kadang-kadang, 4

= Sering, 5 = Selalu). Alat ukur Social Purpose Cyberloafing reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,919; dan seluruh butir valid. Sedangkan untuk mengukur *Online Disinhibition* digunakan Online Disinhibition Scale (Suler, 2004) yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Alat ukur ini memiliki dua dimensi yaitu *Benign Disinhibition* dengan 7 butir pertanyaan, serta *Toxic Disinhibition* memiliki 4 butir pertanyaan. Skala Likert 1-5 (dari Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai). Reliabilitas Online Disinhibition Scale adalah Cronbach's Alpha sebesar 0,836; dan seluruh butir valid.

Prosedur Penelitian. Penelitian ini dimulai dengan menelusuri literatur terkait variabel yang ingin diteliti (*Cyberloafing* dan *online disinhibition*). Kemudian dilanjutkan dengan mencari alat ukur yang sesuai dengan teori, lalu menerjemahkan dan mengadaptasi alat ukur, lalu alat ukur dimasukkan ke menelisk.id. Kemudian kuesioner yang sudah terdapat di menelisk.id. *Cyberloafing* disebarkan di berbagai media sosial: Whatsapp, Telegram, Instagram, dan Twitter. Setelah data terkumpul, lalu dilakukan analisis data.

Analisis Data. Distribusi data normal dan homogen dengan metode uji normalitas Z Skewness & Z Kurtosis, nilai Z Skewness sebesar 2,191 dan nilai Z Kurtosis sebesar 1,634 kurang dari 2.58 dinyatakan normal. Oleh karena itu data dapat diuji secara parametrik untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antar variabel (*Online Disinhibition* dengan

Cyberloafing). Uji analisis korelasi menggunakan Pearson Correlation, dengan menguji korelasi kedua dimensi *Online Disinhibition* (dimensi *Benign Disinhibition* dan *toxic disinhibition*) dengan *Cyberloafing* secara terpisah dengan menggunakan SPSS ver 25.0.

HASIL

Pada penelitian ini sebanyak 121 pekerja yang menjadi responden penelitian. Berikut gambaran umum responden:

Tabel 1. Gambaran Umum Responden

A. Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Perempuan	49	40,50%
2	Laki-laki	72	59,50%

B. Berdasarkan Tahapan Perkembangan

No.	Tahapan Perkembangan	Frekuensi	Persentase
1	<i>Emerging Adulthood</i> (20 - 29 tahun)	82	67,8%
2	<i>Young Adulthood</i> (30 - 40 tahun)	27	22,3%
3	<i>Middle Adulthood</i> (41 - 50 tahun)	12	9,9%

C. Berdasarkan Domisili

No.	Domisili	Frekuensi	Persentase
1	Bandung	1	1%
2	Bekasi	2	1,7%
3	Bogor	5	4,13%

4	Depok	17	14,0%
5	Jakarta	83	68,6%
6	Malang	1	1%
7	Surabaya	1	1%
8	Tangerang	11	9,1%

D. Berdasarkan Tingkat Pendidikan Terakhir

No.	Tingkat Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Persentase
1	SD/Sederajat	1	0,83%
3	SMA/Sederajat	23	19%
4	D3	1	0,83%
5	S1	84	69,4%
6	S2	12	9,9%
Total		121	100%

Pada Tabel di atas menunjukkan hasil penelitian bahwa pekerja yang berjenis kelamin laki-laki lebih banyak dibanding perempuan, yaitu berjumlah 72 dari 121 orang (59,50%). Kemudian berdasarkan tahapan perkembangan, *Emerging Adulthood* merupakan tahap perkembangan dengan responden terbanyak pada penelitian ini yaitu sebesar 67,8%. Sedangkan berdasarkan tingkat pendidikan didominasi oleh responden dengan tingkat Pendidikan S1, yaitu sebesar 69,4%. Hasil Uji Normalitas melalui perhitungan nilai Z Skewness dan Z Kurtosis, Yaitu:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Unstandardized Residuals					
Skewness			Kurtosis		
Statistic	Std. error	Z	Statistic	Std. Error	Z
		Skewness			Kurtosis
0,48	0,220	2,191	0,728	0,437	1,6348

Pada Tabel di atas *Online Disinhibition* dengan *Cyberloafing* pada pekerja diperoleh nilai Z Skewness sebesar 2,191 dan nilai Z Kurtosis sebesar 1,634. Kedua nilai tersebut lebih kecil dari 2,58 yang berarti dapat dikatakan data penelitian ini normal, jika lebih besar dari 2,58 dinyatakan tidak normal (Amalia, 2014).

Tabel 3. Reliability

Reliability	Cronbach's Alpha	N of Items
<i>Online Disinhibition</i>	0,836	11
Reliability	Cronbach's Alpha	N of Items
<i>Cyberloafing</i>	0,919	17

Tabel di atas merupakan hasil uji reliabilitas dan validitas menggunakan Alpha Cronbach. Adapun hasil yang didapatkan yaitu 0,836 dengan *N of Items* 11 pada *Online Disinhibition* dan 0,919 dengan *N of Items* 17 pada *Cyberloafing*. Kedua variabel dinyatakan reliabel karena mendapatkan hasil > 0,6.

Tabel 4. Kategorisasi Cyberloafing pada Pekerja

No.	Kriteria	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	$X \leq 42,55$	52	43,0%
2	Tinggi	$X > 42,55$	69	57,0%

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa perilaku *Cyberloafing* pada 121 Pekerja, dapat dikelompokkan ke dalam 2 kategori yaitu kategori tinggi dengan jumlah 69 pekerja (57,0%) dan kategori rendah dengan jumlah 52 pekerja (43,0%).

Tabel 5. Kategorisasi Online Disinhibition (Benign Disinhibition) pada Pekerja

No.	Kriteria	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	$X \leq 22,5$	61	50,4%
2	Tinggi	$X > 22,5$	60	49,6%

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa perilaku *Benign Disinhibition* pada 121 Pekerja, dapat dikelompokkan ke dalam 2 kategori yaitu kategori tinggi dengan jumlah 60 Pekerja (49,6%) dan kategori rendah dengan jumlah 61 karyawan (50,4%).

Tabel 6. Kategorisasi Online Disinhibition (Toxic Disinhibition) pada Pekerja

No.	Kriteria	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	$X \leq 10$	43	35,5%

2	Tinggi	$X > 10$	78	64,5%
---	--------	----------	----	-------

Berdasarkan Tabel 6, diketahui bahwa perilaku *Toxic Disinhibition* pada 121 Pekerja, dapat dikelompokkan ke dalam 2 kategori yaitu kategori tinggi dengan jumlah 78 pekerja (64,5%) dan kategori rendah dengan jumlah 43 pekerja (35,5%).

Tabel 7. Uji Korelasi

Variabel	Pearson Correlation	Sig.	r-tabel	Keterangan
<i>Online Disinhibition (Benign Disinhibition)</i>	0,442	0,000	0,195	Signifikan
<i>Cyberloafing</i>	0,442	0,000	0,195	Signifikan

Variabel	Pearson Correlation	Sig.	r-tabel	Keterangan
<i>Online Disinhibition (Toxic Disinhibition)</i>	0,352	0,000	0,195	Signifikan
<i>Cyberloafing</i>	0,352	0,000	0,195	Signifikan

Dari hasil uji korelasi pada Tabel 7, variabel *Online Disinhibition (Benign Disinhibition)* dan variabel *Cyberloafing* menunjukkan angka korelasi sebesar 0,442. variabel *Online Disinhibition (Toxic Disinhibition)* dan variabel *Cyberloafing* menunjukkan angka korelasi sebesar 0,352. Kemudian untuk nilai signifikansi kedua variabel

yaitu sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara variabel *Online Disinhibition* dan variabel *Cyberloafing* sebesar 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara variabel *Online Disinhibition* dan variabel *Cyberloafing*. Sehingga hasil ini dapat dikatakan hubungan antara *Online Disinhibition* dengan *Cyberloafing* bersifat positif. Saat *Online Disinhibition* yang dialami Pekerja meningkat maka perilaku *Cyberloafing* yang terjadi juga meningkat. Begitu pula sebaliknya, jika *Online Disinhibition* yang dialami pekerja rendah maka perilaku *Cyberloafing* yang muncul akan rendah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, maka didapatkan bahwa *Online Disinhibition* (dimensi *Benign Disinhibition* maupun *Toxic Disinhibition*) berkorelasi positif dengan *Cyberloafing*. Artinya semakin besar perilaku *Online Disinhibition* individu, maka semakin besar pula perilaku *Cyberloafing*-nya. Hal ini sesuai dengan hipotesis penelitian.

DISKUSI

Hipotesis pada penelitian ini terbukti, yaitu terdapat korelasi antar variabel. *Online Disinhibition* dimensi *Benign Disinhibition* maupun *Toxic Disinhibition* berkorelasi positif dengan *Cyberloafing*. Nilai korelasi *Benign Disinhibition* dengan *Cyberloafing* adalah $r = 0,442$ dengan signifikansi = 0,000; sedangkan Nilai korelasi *Toxic Disinhibition* dengan

Cyberloafing sebesar $r = 0,352$ dengan signifikansi = 0,000. Korelasi kedua dimensi tersebut dengan *Cyberloafing* yang bernilai positif, bermakna semakin tinggi nilai *Online Disinhibition* individu (baik dari dimensi *benign* maupun *toxic*), maka semakin tinggi pula nilai *Cyberloafing*-nya.

Penelitian mengenai hubungan *Online Disinhibition* dengan *Cyberloafing* belum pernah ada. Namun penelitian yang hampir serupa sudah ada, yaitu hubungan antara *Online Disinhibition* dengan *Internet Addiction* (Griffiths, 2010), atau *Online Disinhibition* dengan *Cyberbullying* (Cahyarudin, 2023). Kedua penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat korelasi positif antar variabelnya. Oleh karena itu, hasil penelitian ini sejalan dengan kedua penelitian tersebut. *Online Disinhibition* yang merupakan perilaku individu yang tidak menghambat dirinya untuk tetap berada di daring, dikarenakan merasa lebih nyaman di daring dibandingkan di kehidupan nyata akan membuat ia lebih banyak berada di online dan melakukan *Cyberloafing* (menghabiskan banyak waktu untuk bermalasan di dunia maya dibandingkan mengerjakan pekerjaannya).

Korelasi positif antar variabel juga terbukti dengan frekuensi responden yang lebih banyak pada kategori tinggi untuk variabel *Cyberloafing* (69 dari 121 orang atau 57%) dan dimensi *Toxic Disinhibition* (78 dari 121 orang atau 64,5%). Untuk dimensi *Benign Disinhibition*, lebih banyak responden yang berada di kategori rendah (61 dari 121 orang atau

50,4%), namun untuk kategori tingginya sebanyak 60 orang, hanya berbeda satu orang. Tingkat *Cyberloafing* tinggi pada pekerja yang menjadi responden pada penelitian ini sesuai dengan penelitian Mahendra dan Tefa (2022), yang menyatakan bahwa *Cyberloafing* pada pegawai berada pada level tinggi.

Banyak individu yang tidak menyadari bahwa level *Cyberloafing* mereka pada level tinggi, karena mereka merasa hal tersebut merupakan suatu hal yang lumrah dan menjadi kebiasaan. Oleh karena itu perlu diberikan semacam penyuluhan mengenai penyebab dan dampak *Cyberloafing* di instansi maupun perusahaan.

Responden pada penelitian ini mengisi kuesioner melalui meneliskid.id, yaitu suatu situs media penelitian psikologi, di mana responden langsung bisa mengetahui hasil tes mereka setelah mengisi alat ukur penelitian. Oleh karena itu, mereka langsung dapat mengetahui mereka berada pada kategori rendah atau tinggi untuk perilaku *Online Disinhibition* maupun *Cyberloafing*. Hal ini bisa menjadi implikasi langsung untuk responden untuk melakukan peningkatan kualitas diri mereka, khususnya terkait kedua perilaku tersebut.

Selain itu, berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran untuk penelitian selanjutnya adalah mencari tahu berapa besar peranan *Online Disinhibition* dengan *Cyberloafing*. Juga disarankan untuk menguji hubungan variabel lain yang kemungkinan terkait dengan *Cyberloafing*, misalnya *Fear of Missing Out*, *Problematic*

Internet Use, Problematic Social Media Use dan Problematic Online Game Use.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, R. F. (2014). Pengaruh Kualitas Sistem Informasi Dan Kualitas Informasi Dalam Penggunaan Sistem Informasi Akuntansi Terhadap Kinerja Perusahaan (Studi Empiris Pada Perusahaan Manufaktur Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia). *Forum Bisnis Dan Kewirausahaan Jurnal Ilmiah STIE MDP*, 3 (2), 87-102.

APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia). (Maret 10, 2023). Survei APJII pengguna internet di Indonesia tembus 215 juta orang. APJII.or.id. Diakses dari: <https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang>

Ardilasari, N. & Firmanto, A. (2017). Hubungan *self-control* dan perilaku *Cyberloafing* pada Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 5(1), 19-39.

Cahyarudin, F.D. (2023). Hubungan antara *online disinhibition* dengan *cyberbullying* pada pengguna Facebook. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.

De Lara, P.Z.B., Viera-Armas, M., & Garcia, G. D. B. (2020). Does supervisor's mindfulness keep employees from engaging in Cyberloafing out of compassion at work? *Personnel Review*,

49(2), 670-687. <https://doi.org/10.1108/PR-12-2017-0384>

Griffiths, M. (2010). Internet abuse and internet addiction in the workplace. *The Journal of Workplace Learning*, 22(7), 463-472. <https://doi.org/10.1108/13665621011071127>

Herdiati, M.F., Sujoso, A.D.P., & Hartanti, R.I. (2015) pengaruh stresor kerja dan persepsi sanksi organisasi terhadap perilaku *Cyberloafing* di Universitas Jember. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 3(1), 179-185.

Joinson, A. N. (1998). Causes and implications of disinhibited behavior on the Internet. In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* (pp. 43–60). Academic Press.

KBBI. (2016). Arti kata daring. Diakses dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/daring>

Kusnandar, V.B. (November 15, 2022). Ini jumlah angkatan kerja Indonesia pada Agustus 2022. *Databoks.Katadata.co.id*. Diakses dari: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/11/15/ini-jumlah-angkatan-kerja-indonesia-pada-agustus-2022>

Lim, V. K. 2002. The IT way of loafing on the job: Cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational*

- Psychology and Behavior*, 23(5), 675-694.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/job.161>.
- LMS Spada. (2021). Definisi *cybercrime*. Diakses dari: [https://lmsspada.kemdikbud.go.id/mod/page/view.php?id=57347#:~:text=Dunia%20Cyber%20atau%20dalam%20istilah,secara%20online%20\(terhubung%20langsung\)](https://lmsspada.kemdikbud.go.id/mod/page/view.php?id=57347#:~:text=Dunia%20Cyber%20atau%20dalam%20istilah,secara%20online%20(terhubung%20langsung)).
- Mahendra, M.A & Tefa, G. (2022). Studi fenomenologi perilaku *Cyberloafing* PNS di Badan Kepegawaian dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Kabupaten Karangasem Provinsi Bali. *Jurnal MSDA (Manajemen Sumber Daya Aparatur)*, 1(1): 1-15.
<https://doi.org/10.33701/jmsda.v10i1.2509>
- Maurhea, S.D. (2020). Pengaruh perilaku *cyberloafing* terhadap produktivitas kerja pada karyawan Bank Riau Kepri cabang Syariah Pekanbaru. *Skripsi*. Program Studi Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Riau. Pekanbaru.
- Mazidi, A.K., Rahimnia, F., Mortazavi, S. & Lagzian, M. (2021). Cyberloafing in public sector of developing countries: job embeddedness as a context. *Personnel Review*, 50(7), 1705-1738.
<https://doi.org/10.1108/PR-01-2020-0026>
- Megawati, H., Rustyawati, R., Suryaratri, R.D., & Kusumawardhani, S.J. (2023). Analisis faktor konfirmatori terhadap skala *Cyberloafing* mahasiswa. *Jurnal penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 12(1), 35-43.
<https://doi.org/10.21009/JPPP.121.05>
- Oxford Learners Dictionaries. (2023). Definition of loafing. Diakses dari: https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/loaf_2?q=loafing
- Rahmah, I.L., Nurmayanti, S. dan Surati. (2020). The role of Cyberloafing mediation on the influence of role conflict and role ambiguity on performance. *International Journal of Innovative Science, Engineering & Technology*, 7(7), 207–220.
- Santoso, Y.O. & Wibowo, D.H (2022). Perilaku *Cyberloafing* dapat menimbulkan prokrastinasi kerja yang membahayakan perusahaan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 702-710. DOI: <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.9133>
- Sarfraz, M., Khawaja, K.F., & e-Farwah, U. (2023). Is the internet a double-edged sword for organizations? An empirical study on Cyberloafing. *Information and Technology Management*.
<https://doi.org/10.1007/s10799-022-00385-5>
- Suler, J. (2004). The Online Disinhibition effect. *Cyberpsychology and Behavior*, 7(3), 321–326.
- Udris, R. (2014). Cyberbullying among high school students in Japan: Development and validation of Online Disinhibition Scale. *Computer in Human Behavior*, 41,

253-261.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.036>

Wachs, S. & Wright, M.F. (2018). Association between bystanders and perpetrators of online hate: The moderating role of toxic online disinhibition. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 1-9.

<https://doi.org/10.3390/ijerph15092030>

Wu, S., Lin, T.C., & Shih, J.F. (2016). Examining the antecedents of online disinhibition. *Information Technology & People*, 30(1), 189-209. <https://doi.org/10.1108/ITP-07-2015-0167>