p-ISSN: **2775-6025** ; e-ISSN: **2775-9296** DOI:10.32493
Jurnal Ilmiah Mahasiswa (JIMAWA)
Vol.6, No.1, Maret-Juni 2026 (169-176)
http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/JMW/index

Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja terhadap Perilaku Cyberloafing pada Karyawan PT Safwan Berkah Indonesia

Essa Zahra Khalisha[1*], Nita Kanya[2], Dedi Junaedi[3]
Program Studi Manajemen (41152010220042), Universitas Langlangbuana
essazkjobs@gmail.com[1*], nitakanya@unla.ac.id[2], dedijunaedifeb@gmail.com[3]

Received 07 Juni 2026| Accepted 14 Juni 2026 | Publish 15 Juni 2026
*Korespondensi Penulis

Abstract

This study aims to analyze the influence of workload and job stress on cyberloafing behavior among employees at PT. Safwan Berkah Indonesia. The study is prompted by the widespread use of personal internet during working hours, which has the potential to reduce employee productivity. In its implementation, this study employs a quantitative method with descriptive and verification analyses. Data collection was carried out by distributing questionnaires to all accessible employees of PT. Safwan Berkah Indonesia, resulting in a sample of 50 employees. Data processing was conducted using SPSS, preceded by validity and reliability tests as requirements for research instrument validity, followed by descriptive analysis, correlation, path analysis, and the coefficient of determination. The results of the study indicate that workload, job stress, and cyberloafing behavior at the company are in the high category. Partially, workload has a positive and significant effect on cyberloafing behavior with a coefficient of 0.388 and a significance level of 0.005. In addition, job stress has a positive and significant effect on cyberloafing behavior by 0.412 and a significance level of 0.003. Simultaneously, workload and job stress are able to explain cyberloafing behavior by 52.5%, while the remaining 47.5% is explained by other factors not examined in this study. Thus, to minimize cyberloafing behavior and maintain employee productivity, it is necessary to manage workload and job stress effectively.

Keywords: *Workload; Work Stress; Cyberloafing; Employee Behavior; Human Resource Management*

Abstrak

Studi ini ditujukan dalam menganalisis pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap perilaku cyberloafing pada karyawan di PT. Safwan Berkah Indonesia. Studi didasarkan dari maraknya penggunaan internet pribadi di waktu kerja sehingga berpotensi mengurangi produktifitas karyawan. Dalam implementasinya, studi ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis deskriptif dan verifikatif. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner pada seluruh karyawan PT Safwan Berkah Indonesia yang dapat dijangkau peneliti sebanyak 50 karyawan. Data dilakukan pengolahan menggunakan SPSS dengan terlebih dahulu melalui uji validitas, uji reliabilitas sebagai syarat keabsahan instrument penelitian, kemudian analisis deskriptif, korelasi, analisis jalur, dan koefisien determinasi. Hasil studi menunjukkan beban kerja, stres kerja, dan perilaku cyberloafing pada Perusahaan berada pada kategori tinggi. Secara parsial, beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku cyberloafing dengan koefisien sebesar 0,388 dan signifikansi sebesar 0,005. Selain itu, Stres kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku cyberloafing sebesar 0,412 dan signifikansi 0,003. Secara simultan, beban kerja dan stres kerja mampu menjelaskan perilaku cyberloafing sebesar 52,5%, sedangkan 47,5% merupakan faktor lain yang tidak diteliti. Dengan demikian, untuk meminimalkan perilaku cyberloafing dan menjaga produktivitas karyawan perlunya pengelolaan beban kerja dan stres kerja perlusecara efektif.

Copyright © pada Penulis

Kata Kunci: Beban Kerja; Stres Kerja; Cyberloafing; Perilaku Karyawan; Manajemen Sumber Daya Manusia

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi pada dunia kerja telah mengubah cara organisasi mengelola aktivitas operasional. Internet dan perangkat digital seperti ponsel, laptop, dan komputer tidak lagi hanya menjadi sarana pendukung, tetapi menjadi bagian penting dalam proses pemasaran, pelayanan pelanggan, pengelolaan pesanan, dan komunikasi organisasi. Pada satu sisi, pemanfaatan teknologi digital dapat meningkatkan efektivitas dan efisiensi kerja. Namun pada sisi lain, akses internet yang terbuka juga dapat menyalahgunakan manfaat dan memprioritaskan kepentingan pribadi yang dikenal sebagai cyberloafing.

Cyberloafing didefinisikan sebagai penggunaan internet yang ditujukan untuk kepentingan pribadi di dalam jam kerja oleh karyawan perusahaan, seperti membuka media sosial, membaca berita, mengakses email pribadi, melakukan belanja online, atau aktivitas lain yang tidak berkaitan langsung dengan pekerjaan. Perilaku tersebut perlu diperhatikan apalagi dalam konteks manajemen sumber daya manusia karena dapat menurunkan fokus kerja, mengurangi waktu produktif, serta mengganggu pencapaian tujuan organisasi. Cyberloafing juga dapat menjadi indikator adanya masalah dalam pengelolaan beban kerja, tekanan kerja, disiplin penggunaan internet, dan keseimbangan psikologis karyawan (Sulistyan & Ermawati, 2020; Andini et al., 2023).

PT. Safwan Berkah Indonesia sebagai Perusahaan di bidang distribusi Al-Qur'an dengan sistem penjualan berbasis online, aktivitas kerja karyawannya banyak dilakukan dengan dukungan perangkat digital dan internet. Seluruh karyawan bekerja secara langsung di kantor, sehingga pekerjaan dapat diamati dalam lingkungan kerja yang relatif terstruktur. Karakteristik pekerjaan yang berbasis digital membuat karyawan memiliki akses intensif terhadap internet, baik untuk menyelesaikan tugas maupun untuk berinteraksi dengan konsumen. Kondisi ini menjadikan perusahaan rentan terhadap munculnya perilaku cyberloafing apabila pemanfaatan internet tidak diarahkan secara tepat.

Selain akses internet, faktor seperti beban kerja, stres kerja hingga faktor lainnya menjadi hal penting yang perlu dikaji dalam konteks ini. Beban kerja berkaitan dengan tuntutan tugas yang perlu diselesaikan karyawan sesuai dengan ketentuan ditetapkan. Dalam pekerjaan digital, beban kerja tidak hanya dipengaruhi oleh jumlah pekerjaan, tetapi juga oleh tekanan waktu, kebutuhan konsentrasi, kecepatan merespons pelanggan, dan ketepatan penyelesaian pesanan. Ketika tuntutan pekerjaan meningkat, karyawan berpotensi mengalami kelelahan fisik juga mental. Selain itu, beban kerja yang tinggi dapat mendorong karyawan mencari jeda atau pelarian sementara melalui penggunaan internet pribadi pada saat bekerja (Juniar & Arijanto, 2024; Irham et al., 2025).

Stres kerja juga dapat mendorong munculnya perilaku cyberloafing. Stres kerja merupakan keadaan ketika karyawan merasakan tekanan yang memengaruhi kondisi fisik, psikologis, dan perilaku dalam melaksanakan pekerjaan. Tekanan tersebut dapat berasal dari tuntutan tugas, target waktu, lingkungan kerja, hubungan interpersonal, atau keterbatasan sumber daya. Pada situasi tertentu, karyawan menggunakan internet untuk mengurangi ketegangan atau kejenuhan yang dirasakan. Namun apabila dilakukan secara berulang dan tidak terkendali, aktivitas ini dapat mengganggu tanggung jawab pekerjaan dan menurunkan produktivitas (Fita, 2023; Kartinah et al., 2023; Pangalila et al., 2024).

Pra-survei yang dilakukan kepada 15 karyawan menunjukkan bahwa sebagian besar karyawan memerlukan konsentrasi tinggi dan bekerja dengan batas waktu tertentu. Pada aspek stres kerja, sebagian karyawan merasakan beban fisik, keluhan fisik seperti sakit kepala atau pusing, serta kecemasan ketika beban kerja meningkat. Pada aspek cyberloafing, masih terdapat menggunakan internet atau email untuk kepentingan pribadi mereka, mengakses situs non-pekerjaan, dan menggunakan media sosial selama jam kerja. Temuan awal tersebut mengindikasikan bahwa faktor seperti beban kerja, stres kerja, dapat menyebabkan perilaku cyberloafing pada karyawan, dan merupakan

Copyright © pada Penulis

persoalan yang relevan untuk diteliti di PT Safwan Berkah Indonesia.

Berdasarkan fenomena yang telah dikaji, studi ini diarahkan untuk menganalisis tingkat beban kerja, tingkat stres kerja, dan perilaku cyberloafing pada karyawan PT Safwan Berkah Indonesia, serta menguji pengaruh antar variabel atua faktor seperti beban kerja dan stres kerja terhadap perilaku cyberloafing baik itu mengkajinya secara parsial langsung maupun simultan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian manajemen sumber daya manusia dan menjadi masukan praktis bagi perusahaan dalam mengelola beban kerja, stres kerja, serta penggunaan internet di lingkungan kerja digital.

METODE

Dalam mengkaji studi ini dilakukan dengan metode kuantitatif menggunakan analisis deskriptif dan verifikatif. Pendekatan deskriptif digunakan dalam menggambarkan kondisi beban kerja, stres kerja, dan perilaku cyberloafing karyawan berdasarkan jawaban responden. Pendekatan verifikatif digunakan untuk menguji pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap perilaku cyberloafing melalui analisis statistik. Desain penelitian ini disusun untuk memperoleh gambaran empiris mengenai hubungan antar-variabel dalam konteks karyawan PT Safwan Berkah Indonesia.

Variabel bebas dalam penelitian merupakan beban kerja dan stress kerja, sedangkan variabel terikat adalah perilaku cyberloafing. Beban kerja diukur melalui beberap dimensi yang relevan seperti kebutuhan mental, fisik, waktu, performansi, tingkat usaha, hungga tingkat frustasi. Stres kerja diukur melalui dimensi gejala fisik, gejala psikologis, dan gejala perilaku. Perilaku cyberloafing diukur melalui dimensi minor cyberloafing dan serious cyberloafing. Seluruh pernyataan disusun dengan harapan jawaban mengikuti rentang skala likert yaitu: sangat setuju, setuju, cukup setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

Tabel 1. Operasionalisasi variabel penelitian

Variabel	Dimensi	Indikator Utama
Beban kerja (X1)	Kebutuhan mental, kebutuhan fisik, kebutuhan waktu, performansi, tingkat usaha, tingkat frustasi	Konsentrasi, pemahaman informasi, aktivitas fisik, tekanan batas waktu, capaian kerja, usaha penyelesaian tugas, dan tekanan/frustrasi kerja
Stres kerja (X2)	Gejala fisik, gejala psikologis, gejala perilaku	Keluhan fisik, kelelahan, tekanan, kecemasan, gelisah, konsentrasi menurun, dan perubahan perilaku kerja
Perilaku cyberloafing (Y)	Minor cyberloafing dan serious cyberloafing	Penggunaan email/internet pribadi, akses situs non-pekerjaan, media sosial, pengunduhan konten, dan aktivitas internet yang mengurangi fokus kerja

Sumber: Pengolahan data (2026)

Operasionalisasi tersebut menyesuaikan konstruk penelitian yang digunakan dalam skripsi, tetapi diringkas dalam format artikel agar pembaca dapat memahami ruang lingkup pengukuran secara lebih padat. Setiap indikator diterjemahkan ke dalam pernyataan kuesioner dan diberi skor berdasarkan jawaban responden. Ringkasan ini juga membantu menegaskan bahwa variabel cyberloafing tidak hanya dilihat sebagai penggunaan internet ringan, tetapi juga sebagai perilaku yang berpotensi mengurangi fokus kerja apabila dilakukan secara berlebihan.

Populasi penelitian adalah karyawan PT Safwan Berkah Indonesia yang dapat dijangkau peneliti sebanyak 50 orang. Jumlah tersebut dikarenakan populasi terbatas, sehingga secara keseluruhan dijadikan responden penelitian. Pengumpulan data dilakukan data primer dengan kuesioner sebagai alatnya, sedangkan data sekunder diperoleh dari literatur, kajian kajian dan dokumen yang relevan dengan variabel penelitian. Data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan perangkat SPSS.

Analisis data dilakukan dilakukan beberapa tahap. Pertama, uji validitas yang digunakan dalam memastikan setiap item pernyataan dapat mengukur variabel yang akan dilakukan penelitian. Kedua, uji reliabilitas difungsikan untuk mengetahui konsistensi instrumen. Ketiga, dalam menghitung skor, ratra

Copyright © pada Penulis

rata, persentase jawaban dan kategori variabel dilakukan dengan analisis deskriptif. Terakhir, analisis verifikatif untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel yang diteliti melalui melalui korelasi, analisis jalur, dan koefisien dengan kriteria kategori variabel mengacu pada rentang 1,00-1,80 sangat rendah, 1,81-2,60 rendah, 2,61-3,40 cukup/sedang, 3,41-4,20 tinggi, dan 4,21-5,00 sangat tinggi.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar karyawan PT Safwan Berkah Indonesia perupakan laki-laki dengan rentang usia 18-29 tahun, dan memiliki masa kerja 1-3 tahun, yang menduduki jabatan staf. Komposisi responden yang didominasi oleh karyawan usia produktif dan staf operasional menunjukkan bahwa data penelitian banyak mencerminkan pengalaman kerja karyawan yang berhadapan langsung dengan aktivitas digital perusahaan.

Tabel 2. Karakteristik dominan responden

Karakteristik	Kategori Dominan	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin	Laki-laki	28	56%
Usia	18-29 tahun	24	48%
Masa kerja	1-3 tahun	32	64%
Divisi	Gudang dan yang lain	10 + 10	20% + 20%
Jabatan	Staf	34	68%

Sumber: Pengolahan data (2026)

Instrumen penelitian telah diuji sebelum digunakan dalam analisis lebih lanjut. Hasil dalam pengolahan uji reliabilitas membuktikan seluruh variabel dalam penelitian ini memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas batas minimum 0,600. Hasil ini membuktikan bahwa instrument penelitian ini layak untuk dilakukan penelitian lebih lanjut.

Tabel 3. Hasil uji reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Batas Minimum	Keterangan
Beban kerja (X1)	0,935	0,600	Reliabel
Stres kerja (X2)	0,887	0,600	Reliabel
Cyberloafing (Y)	0,710	0,600	Reliabel

Sumber: Pengolahan data (2026)

Hasil analisis deskriptif menunjukkan variabel beban kerja memiliki rata-rata 3,45 dan rekapitulasinya berada pada kategori tinggi. Stres kerja memiliki rata-rata 3,60 dengan rekapitulasi pada kategori tinggi. Perilaku cyberloafing memiliki rata-rata 3,99 dan juga berada pada kategori tinggi. Hasil ini memperlihatkan bahwa karyawan merasakan tuntutan pekerjaan yang cukup kuat, mengalami tekanan kerja, serta menunjukkan kecenderungan melakukan aktivitas internet pribadi selama jam kerja.

Tabel 4. Ringkasan hasil analisis deskriptif

Variabel	Rata-rata	Rentang	Kategori
Beban kerja	3,45	3,32 - 3,54	Tinggi
Stres kerja	3,60	3,54 - 3,66	Tinggi
Perilaku cyberloafing	3,99	3,88 - 4,08	Tinggi

Sumber: Pengolahan data (2026)

Pada variabel beban kerja, indikator tertinggi terdapat pada pernyataan mengenai kebutuhan memahami berbagai informasi dalam melaksanakan pekerjaan. Hal ini menunjukkan bahwa pekerjaan di PT Safwan Berkah Indonesia menuntut konsentrasi, pemahaman informasi, dan

Copyright © pada Penulis

ketelitian. Pada variabel stres kerja, indikator tertinggi berkaitan dengan keluhan fisik seperti sakit kepala atau pusing akibat tekanan pekerjaan. Sementara itu, pada variabel cyberloafing, indikator tertinggi berkaitan dengan penggunaan internet kantor untuk aktivitas pribadi pada waktu tertentu hingga mengurangi fokus kerja serta penggunaan internet untuk mengunduh konten di luar kebutuhan pekerjaan.

Tabel 5. Hasil korelasi antarvariabel

Hubungan Variabel	Koefisien Korelasi	Sig.	Keterangan
Beban kerja - stres kerja	0,642	0,000	Signifikan
Beban kerja - cyberloafing	0,652	0,000	Signifikan
Stres kerja - cyberloafing	0,661	0,000	Signifikan

Sumber: Pengolahan data (2026)

Hasil korelasi menunjukkan pada variabel beban kerja memiliki hubungan positif dengan stres kerja sebesar 0,642. Beban kerja juga memiliki hubungan positif dengan perilaku cyberloafing sebesar 0,652, sedangkan stres kerja memiliki hubungan positif dengan perilaku cyberloafing sebesar 0,661. Seluruh hubungan memiliki nilai signifikansi 0,000, sehingga dapat dinyatakan signifikan pada taraf 0,01. Artinya, kecenderungan perilaku cyberloafing ini akan semakin tinggi jika beban kerja dan stres kerja yang dirasakan karyawan sangat tinggi.

Tabel 6. Hasil analisis jalur

Variabel	B	Beta	t	Sig.	Keterangan
Beban kerja	0,137	0,388	2,962	0,005	Signifikan
Stres kerja	0,243	0,412	3,139	0,003	Signifikan

Sumber: Pengolahan data (2026)

Berdasarkan hasil analisis jalur, beban kerja terbukti memiliki pengaruh positif terhadap perilaku cyberloafing dengan nilai koefisien sebesar 0,388, nilai t sebesar 2,962, dan nilai signifikansi 0,005. Kemudian, stres kerja juga dapat mempengaruhi peirlaku cyberloafing dengan dibuktikan oleh nilai koefisien jalur 0,412, nilai t sebesar 3,139, dan nilai signifikansi 0,003 yang berarti memiliki pengaruh signifikan. Nilai koefisien stres kerja lebih besar dibandingkan beban kerja, sehingga stres kerja menjadi variabel yang memiliki pengaruh langsung lebih kuat terhadap cyberloafing dalam penelitian ini.

Tabel 7. Koefisien determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error
1	0,725	0,525	0,505	2,44155

Sumber: Pengolahan data (2026)

Nilai R Square yaitu 0,525 menunjukkan beban kerja dan stres kerja sebagai variabel bebas secara simultan mampu menjelaskan perilaku cyberloafing sebesar 52,5%. Sedangkan sisanya ini sebesar 47,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti, seperti kontrol diri, budaya organisasi, pengawasan penggunaan internet, motivasi kerja, lingkungan kerja, atau karakteristik individu. Temuan ini memperlihatkan bahwa cyberloafing tidak hanya dipengaruhi oleh ketersediaan akses internet, tetapi juga oleh kondisi pekerjaan dan tekanan psikologis yang dialami karyawan.

Copyright © pada Penulis

Tabel 8. Ringkasan pengaruh variabel bebas terhadap cyberloafing

Pengaruh	Nilai	Interpretasi
Beban kerja terhadap cyberloafing	0,253	Beban kerja memberikan kontribusi pengaruh terhadap perilaku cyberloafing dan arahnya positif.
Stres kerja terhadap cyberloafing	0,272	Stres kerja memberikan kontribusi pengaruh terhadap perilaku cyberloafing dan arahnya positif.
Total pengaruh beban kerja dan stres kerja	0,525	Kedua variabel menjelaskan 52,5% variasi perilaku cyberloafing.

Sumber: Pengolahan data (2026)

Ringkasan pengaruh menunjukkan bahwa kontribusi stres kerja sedikit lebih besar daripada beban kerja. Perbedaan ini menegaskan bahwa tekanan psikologis yang dirasakan karyawan merupakan aspek penting dalam menjelaskan mengapa karyawan melakukan cyberloafing. Oleh karena itu, perusahaan perlu melihat cyberloafing bukan semata-mata sebagai pelanggaran disiplin, tetapi juga sebagai gejala dari tuntutan dan tekanan kerja yang perlu dikelola secara tepat.

Pembahasan

Hasil studi ini menunjukan bahwasanya beban kerja karyawan berada pada kategori tinggi. Kondisi ini berkaitan dengan karakteristik pekerjaan di PT Safwan Berkah Indonesia yang memerlukan konsentrasi, pemahaman informasi, respons cepat, serta penyelesaian pekerjaan sesuai batas waktu. Jeda sementara ini disebabkan karena beban kerja yang tinggi sehingga karyawan merasa membutuhkannya. Dalam lingkungan kerja berbasis digital, jeda tersebut dapat diwujudkan melalui penggunaan internet untuk kepentingan pribadi. Oleh karena itu, beban kerja yang tidak dikelola dengan baik dapat menjadi pemicu meningkatnya perilaku cyberloafing.

Pengaruh positif beban kerja terhadap cyberloafing sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa semakin tinggi beban kerja, semakin besar kemungkinan karyawan melakukan cyberloafing. Karyawan yang merasakan tekanan tugas berlebih dapat memanfaatkan internet sebagai bentuk pemulihan singkat atau virtual leisure. Meskipun aktivitas tersebut tampak ringan, jika dilakukan berulang dapat mengurangi fokus, mengganggu alokasi waktu kerja, dan menurunkan produktivitas organisasi. Dalam konteks perusahaan berbasis online, pengawasan terhadap penggunaan internet perlu dilakukan secara proporsional agar tidak menghambat pekerjaan utama, tetapi tetap mencegah penyalahgunaan fasilitas kerja.

Stres kerja juga berada pada kategori tinggi dan berpengaruh positif signifikan terhadap cyberloafing. Temuan ini mengindikasikan bahwa tekanan pekerjaan, keluhan fisik, kecemasan, dan kejenuhan kerja dapat mendorong karyawan untuk mencari pelarian sementara melalui aktivitas internet pribadi. Cyberloafing dalam situasi ini dapat dipahami sebagai bentuk coping behavior, yaitu upaya karyawan mengurangi tekanan psikologis sesaat. Namun, coping yang tidak produktif dapat berubah menjadi kebiasaan kerja yang kurang disiplin dan berdampak pada penurunan efektivitas kerja.

Stres kerja memiliki pengaruh langsung yang sedikit lebih besar dibandingkan beban kerja. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi tekanan psikologis karyawan menjadi faktor penting dalam menjelaskan perilaku cyberloafing. Beban kerja yang tinggi belum tentu selalu menghasilkan perilaku menyimpang apabila karyawan memiliki kemampuan mengelola tekanan, dukungan atasan, sistem kerja yang jelas, dan waktu istirahat yang memadai. Sebaliknya, ketika tekanan kerja tidak dikelola, karyawan dapat mengalami kelelahan, kecemasan, dan penurunan konsentrasi yang kemudian mendorong perilaku penggunaan internet di luar kepentingan pekerjaan.

Secara simultan, beban kerja dan stres kerja menjelaskan lebih dari setengah variasi perilaku cyberloafing. Temuan ini memperkuat pentingnya pendekatan manajemen sumber daya manusia yang tidak hanya menekankan pengawasan teknis, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis karyawan. Perusahaan perlu menyeimbangkan tuntutan kerja, kejelasan target, beban tugas, dan dukungan kerja. Kebijakan penggunaan internet juga perlu disusun secara

Copyright © pada Penulis

jelas agar karyawan memahami batasan aktivitas yang diperbolehkan selama jam kerja.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya pengelolaan beban kerja melalui pembagian tugas yang proporsional, penetapan target yang realistis, penyesuaian waktu kerja, serta evaluasi kapasitas karyawan. Perusahaan juga perlu mengelola stres kerja melalui komunikasi yang terbuka, dukungan atasan, penyediaan waktu istirahat yang cukup, dan penciptaan suasana kerja yang suportif. Dengan demikian, upaya menekan cyberloafing tidak hanya dilakukan melalui pembatasan akses internet, tetapi juga melalui perbaikan kondisi kerja yang menjadi akar perilaku tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, semua variabel yang dikaji pada karyawan PT Safwan Berkah Indonesia berada pada kategori tinggi baik itu dari sisi beban kerja, stress kerja maupun cyberloafing. Beban kerja yang dirasakan karyawan terutama berkaitan dengan kebutuhan memahami informasi, konsentrasi, dan tuntutan penyelesaian pekerjaan. Stres kerja terutama terlihat dari keluhan fisik dan tekanan akibat pekerjaan. Perilaku cyberloafing muncul dalam bentuk penggunaan internet untuk kepentingan pribadi selama jam kerja.

Beban kerja sebagai variabel bebas mampu mempengaruhi cyberloafing dengan hasil yang menunjukan arah positif, hubungan ini juga berpengaruh secara signifikan. Artinya, perilaku cyberloafing akan semakin cenderung apabila Beban kerja yang dirasakan semakin tinggi. Di sisi lain, stress kerja juga berperan dalam mempengaruhi perilaku cyberloafing karyawan secara signifikan, yang dibuktikan juga dengan hasil positif. Karyawan yang mengalami tekanan kerja lebih tinggi cenderung menggunakan internet pribadi sebagai bentuk pelarian sementara dari tekanan pekerjaan.

Beban kerja dan stres kerja secara simultan berpengaruh terhadap perilaku cyberloafing dengan kontribusi sebesar 52,5%. Hasil ini menunjukkan bahwa pengelolaan beban kerja dan stres kerja merupakan faktor penting dalam upaya meminimalkan perilaku cyberloafing. PT Safwan Berkah Indonesia disarankan untuk menyusun pembagian tugas yang lebih proporsional, memperjelas aturan penggunaan internet, meningkatkan dukungan kerja, serta menciptakan lingkungan kerja yang sehat agar produktivitas karyawan tetap terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

Andini, Titing, Stepahnie Andry, & Ismanto. (2023). Pengaruh locus of control dan stres kerja terhadap perilaku cyberloafing pada karyawan rsud kabupaten buton tengah. Jurnal Ilmiah MahasiswaVol.1, No.6 November 2023. https://jurnal.stikes-ibnusina.ac.id/index.php/Intellektika/article/view/495/472

Fita, Siska Nuria. (2023). Pengaruh stress kerja dan beban kerja terhadap kinerja pegawai dengan cyberloafing sebagai variable intervening. Jurnal Manajemen Administrasi Bisnis dan Publik TerapanVol. 1 No. 3 September 2023. https://e-journal.poltek-kampar.ac.id/index.php/MASIP/article/view/402/380

Howay, Alfons Allosius, & Suryosukmono, Gerry. (2024). Pengaruh beban kerja, kelelahan kerja dan stress kerja terhadap perilaku cyberloafing pada pegawai di kantor bupati kabupaten mimika. Jurnal Manajemen Terapan dan Keuangan (Mankeu) Vol. 13No. 01, Maret2024. https://online-journal.unja.ac.id/mankeu/article/view/31113/17663

Irham, Deris, Darmaputra, Fadjar Mochamad, & Widiastuti, Tri. (2025). Pengaruh beban kerja, lingkungan kerja, dan kontrol diri terhadap perilaku cyberloafing dimediasi stres kerja (studi kasus pada dinas koperasi ukm jateng). JURNAL ILMIAH MANAJEMEN DAN BISNIS. https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/JIMB/article/view/32032/10784

Juniar, Robbi, & Arijanto, Agus. (2024). Pengaruh beban kerja dan stres kerja yang dimediasi oleh burnout terhadap perilaku cyberloafingdi departement r&d pt. kalbe farma tbk. Jurnal Akuntansi, Manajemen, dan Perencanaan Kebijakan, Volume 2,

Copyright © pada Penulis

Number 1, 2024, Page: 1-19. https://economics.pubmedia.id/index.php/jampk/article/view/408/328

Kartinah, Saifulah, Anang Maruf, Anisah, Tiara Nur, Nurwiyanta, & Sunyoto, Danang. (2023). Pengaruh pengendalian diri dan stres kerja terhadap perilaku cyberloafing. Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan (JISIP). https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/article/view/4400/3295#

Liana Putri, Ni Putu Esa Ade, & Riana, I Gede. (2025). Pengaruh beban kerja terhadap perilaku cyberloafing karyawan yang di mediasi oleh stres kerja. E-Jurnal Manajemen, Vol. 14, No. 8, 2025: 578-593.

Nurmiati, Aqil, Muhammad, Dahri, Nur Wahyunianti, Barung, Rachmat, & Abdullah, M Said. (2025). Pengaruh work stres dan self control terhadap cyberloafing pada pegawai di badan penghubung provinsi sulawesi barat. Journal Of Management Branding. https://www.jurnal.pps.unimaju.ac.id/index.php/JMB/article/view/66/54

Pangalila, Clarissa Putri, Rogi, Mirah H., & Pandowo, Merinda H.Ch.. (2024). Pengaruh self control dan stres kerja terhadap perilaku cyberloafing pada pegawai pt hasjrat abadi tendean manado. Jurnal EMBA. https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/emba/article/view/54570

Pangestuari, Ikhsan, Karyatun, Subur, Sultoni, Permana Rillo, Saratian Putra, Eko Tama, HIdayat, Tegar Nurul, & Soelton, Mochamad. (2023). Apakah benar perilaku cyberloafing akibat beban kerja dan stress kerja yang berlebihan?. Jurnal Keuangan dan Bisnis ISSN Volume 21 No 2/ Oktober 2023. https://journal.ukmc.ac.id/index.php/jkb/article/view/842/974

Ramadhani, Ainin Fitri, Baidlowi, Imama, & Kasnowo. (2024). Pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap cyberloafingdengan lingkungan kerja sebagai variabel intervening(studi pada ud saimunjaya). Jurnal Penelitian Ekonomi Manajemen dan Bisnis Volume. 3,Nomor.3,Agustus 2024. https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/jekombis/article/view/5459/4959

Rikman, Muh, Ismanto, & Kumalasari, Fitri. (2024). . Jurnal Manajemen dan Bisnis Kreatif, Vol. 9, No.2 (2024): 165-183. https://journal.ubpkarawang.ac.id/index.php/Manajemen/article/view/5794/3961

Rikman, Muh, Ismanto, & Kumalasari, Fitri. (2024). Pengaruh beban kerja, konflik peran dan stres kerja terhadap cyberloafing (studi pada odp lingkup kabupaten kolaka). Jurnal Manajemen dan Bisnis Kreatif, Vol. 9, No.2 (2024): 165-183.

Sulistyan, Riza Bahtiar, & Ermawati, Emmy. (2020). Perilaku cyberloafing di kalangan pegawai.

Yunita, Putu Irma, Pradhana, Putu Dharmawan, & Mertha, I Wayan. (2025). Dampak beban kerja terhadap cyberloafing yang dimoderasi oleh stres kerja pada karyawan gen z di era digital. E-JURNAL EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS UDAYANA. https://ojs.unud.ac.id/index.php/eeb/article/view/126405/60025

Copyright © pada Penulis