

ABSTRAK

Cyberloafing merupakan salah satu bentuk perilaku menyimpang di tempat kerja yang dilakukan melalui akses internet untuk kepentingan pribadi selama jam kerja. Fenomena ini semakin sering ditemukan di kalangan karyawan Generasi Z yang merupakan kelompok usia kerja yang sangat dekat dengan teknologi digital. Tingginya intensitas penggunaan internet, ditambah dengan tekanan kerja yang dialami karyawan dapat memicu munculnya *cyberloafing* di lingkungan kerja.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres kerja terhadap *cyberloafing*, serta menguji peran pengendalian diri sebagai variabel mediasi dalam hubungan tersebut. Fokus penelitian ditujukan pada karyawan Generasi Z di Pulau Jawa yang bekerja di berbagai sektor pekerjaan, mengingat tingginya populasi dan dominasi generasi ini di kawasan tersebut.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah pendekatan kuantitatif. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang disebarakan kepada responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengolahan data dilakukan menggunakan metode *Structural Equation Modeling-Partial Least Squares* (PLS-SEM) dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS 4.0.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karyawan Generasi Z di Pulau Jawa mengalami tingkat stres kerja yang tinggi (75,81%) dan memiliki tingkat pengendalian diri yang tergolong rendah (43,20%). Kondisi ini berkontribusi pada tingginya tingkat *cyberloafing* (80,77%), yaitu penggunaan internet untuk kepentingan pribadi selama jam kerja, seperti mengunduh aplikasi, mengakses media sosial, dan berbelanja daring. Analisis data menunjukkan bahwa stres kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap *cyberloafing*, sementara pengendalian diri berpengaruh negatif signifikan terhadap perilaku tersebut. Selain itu, pengendalian diri juga terbukti memediasi secara parsial hubungan antara stres kerja dan *cyberloafing*. Semakin tinggi stres kerja yang dirasakan, semakin besar kecenderungan individu untuk melakukan *cyberloafing*, terutama ketika kemampuan pengendalian diri menurun.

Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan studi perilaku organisasi dan psikologi kerja berbasis digital. Secara praktis, temuan ini dapat dijadikan rujukan dalam merancang kebijakan manajemen stres dan pengembangan kontrol diri di tempat kerja. Penelitian lanjutan disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain seperti *work engagement* atau budaya organisasi digital, serta memperluas lingkup responden lintas generasi.

Kata Kunci: *cyberloafing*, stres kerja, pengendalian diri, Generasi Z, perilaku organisasi