

## Peran Cyberloafing Terhadap Produktivitas Karyawan Dengan Kesehatan Mental Sebagai Pemediasi

*Triyanti, Windharti Amelia, Anita Maharani, Thenry Linda Sharron Pandu*

*abcd* Bina Nusantara University

*\*Corresponding Author, Email: anita.maharani@binus.edu*

### ARTICLE INFO

---

DOI: 10.32832/jm-uika.v13i3.7317

Article history:

Received:

28 Mei 2022

Accepted:

21 Agustus 2022

Available online:

1 Oktober 2022

Keywords:

*Cyberloafing, Mental, Health, Productivity*

### ABSTRACT

---

*This study aimed to determine the effect of Cyberloafing and Productivity with Mental Health as a mediator. This research uses a quantitative approach method, and the sample is taken using a random probability sampling technique with the population being employees of companies in Indonesia that carry out cyberloafing. Data collection was done online using Google Forms and resulted in 193 responses that could be used. The results showed that all hypotheses were not supported, which means that cyberloafing did not affect mental health and productivity. The results obtained from this study are expected to benefit company management in regulating internet use policies during working hours to ensure employee productivity is maintained.*

## 1. PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, perkembangan teknologi terjadi dengan sangat cepat, mempengaruhi keunggulan kompetitif bisnis. Menurut artikel yang ditulis oleh Sao et al (2020) pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi merupakan salah satu keunggulan kompetitif bisnis pada era digital sekarang ini. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi berbasis internet adalah bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan organisasi dan mempengaruhi cara kerja karyawan di dalam organisasi (Fujimoto et al., 2016). Internet memberi kontribusi positif kepada organisasi yakni dapat membantu melipatgandakan produktivitas kerja dan efisiensi kerja karyawan (Saidin et al., 2017). Sayangnya tidak selalu akibat internet menjadi baik di organisasi, seperti contohnya penggunaan internet mudah disalahgunakan dan dapat menimbulkan efek samping negatif, yaitu jika karyawan mengakses internet di tempat kerja pada jam operasional untuk aktivitas yang tidak ada kaitannya dengan pekerjaan atau disebut dengan aktivitas *cyberloafing* (Lim, 2002) yang merupakan kegiatan kontraproduktif. Wu et al. (2020) juga menyebutkan *cyberloafing* memiliki efek negatif pada kesehatan mental karyawan berupa menginduksi kelelahan fisik dan mental.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa *cyberloafing* adalah perilaku negatif (Lim, 2002) yang dapat mengganggu produktivitas karyawan karena menggunakan waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan pekerjaan (Lim, 2002; Coker, 2011). Dalam studi yang berbeda, Fox (2007) berpendapat bahwa beberapa karyawan menghabiskan waktu lebih dari 5 jam per hari untuk berselancar di internet di tempat kerja. Amble (2004) menemukan hasil serupa di antara karyawan di Inggris, yang menghabiskan lebih dari 40 persen waktunya untuk aktivitas *cyberloafing*. Lebih lanjut, Coker (2011) juga melaporkan bahwa seorang karyawan yang terlibat dalam *cyberloafing* mengurangi total jam kerja yang seharusnya sehingga mengalami penurunan produktivitas kerja. Taylor (2007) juga mengemukakan hal serupa, yaitu bahwa dalam perilaku *cyberloafing* ditemukan efek yang negatif seperti menyebabkan kerugian dalam produktivitas organisasi. Hal tersebut dikarenakan aktivitas *cyberloafing* karyawan dapat menyebabkan stres secara psikologis (Lim & Chen, 2012; Sonnentag et al., 2018), memicu emosi negatif (Sonnentag et al., 2018), dan mengurangi keterlibatan kerja (O'Neill, Hambley, & Bercovich, 2014) dan kepuasan kerja (Lim & Chen, 2012) yang berdampak pada penurunan produktivitas (Griffiths, 2010; Weatherbee, 2010; Liberman et al., 2011; Malhotra, 2013), peningkatan pengeluaran keuangan perusahaan, perilaku indisipliner, ancaman terhadap keamanan informasi perusahaan (Lim, 2002; Lim & Teo, 2005; Ozler & Polat, 2012; Malhotra, 2013).

H1: *Cyberloafing* dapat memberikan pengaruh negatif terhadap produktivitas

Brand et al (2016) menyampaikan dalam studinya, penggunaan internet yang tidak terkendali dapat menghasilkan keadaan kognitif negatif yang memengaruhi fungsi mental dan fisik. Selanjutnya, sebuah studi oleh Zhou et al. (2018) menemukan bahwa interupsi kerja oleh pesan

online menghasilkan pengaruh negatif, sebagai prediktor penting kesehatan mental karena persepsi peningkatan tekanan waktu (Sonnentag et al., 2018). Demikian pula penelitian Dhir et al. (2018) menunjukkan bahwa kelelahan individu memediasi efek merugikan dari penggunaan media secara kompulsif pada kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Di sisi lain *cyberloafing* tidak lagi menjadi mekanisme pemulihan sumber daya bahkan dapat menyebabkan kelelahan ketika seorang individu terlibat di dalamnya untuk waktu yang lama (Wu et al., 2020). Jika karyawan tidak dapat memulihkan beban kerja dalam waktu yang tepat, maka akan memicu adanya permasalahan pada sistem fisiologis dan psikologis karyawan (Wu et al., 2020). Akibatnya, ada kemungkinan karyawan memerlukan energi tambahan untuk melakukan pekerjaan berikutnya, sehingga memicu beban baru pada diri karyawan (Nixon et al., 2011) dan pada akhirnya menguras energi dan mengganggu kesehatan fisik dan mental (Ten Brummelhuis et al., 2011)

H2: *Cyberloafing* dapat memberikan pengaruh negatif terhadap kesehatan mental

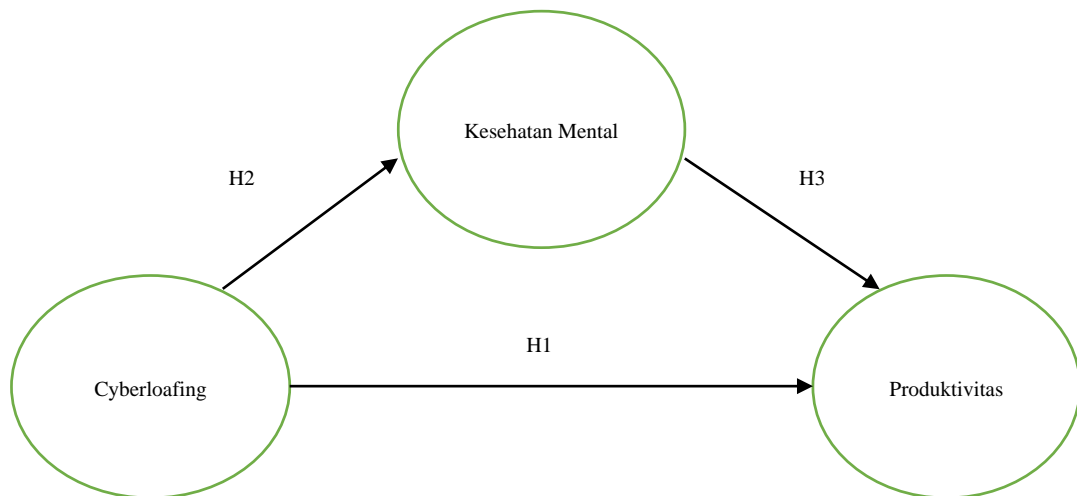
Kesehatan mental yang baik mengarah pada gaya hidup lebih sehat, kesehatan fisik lebih baik, pencapaian pendidikan dan produktivitas yang meningkat, serta semakin rendahnya tingkat kekerasan dan kejahatan (Eliot, 2016). World Health Organization (2007) mendefinisikan kesehatan mental sebagai 'keadaan sejahtera di mana setiap individu menyadari potensinya, dapat secara normal mengatasi tekanan kehidupan, dapat melakukan pekerjaan yang produktif dan bermanfaat, serta memiliki kemampuan dalam berkontribusi untuk dirinya atau komunitasnya. Gangguan kesehatan mental adalah masalah kesehatan global utama yang berkembang yang mempengaruhi kesehatan dan produktivitas jutaan orang. Bagi pengusaha, gangguan kesehatan mental dikaitkan dengan peningkatan biaya perawatan kesehatan serta hilangnya produktivitas dalam bentuk ketidakhadiran, ketidakhadiran cacat jangka pendek dan penurunan produktivitas di tempat kerja yang dikenal sebagai presenteeism (Burton et al., 2008). Kesehatan pekerja menjadi *key factor* dalam penentuan efektivitas jangka panjang organisasi.

H3: Kesehatan mental memberikan pengaruh positif terhadap produktivitas

Bagi perusahaan, masalah kesehatan mental dapat menimbulkan kerugian yang cukup besar, seperti presensi (Bubonya et al., 2017), yang turut berakibat buruk bagi produktivitas dan moral rekan kerja. Ketidakhadiran adalah istilah yang mengacu pada jumlah hari kerja atau jam yang terlewatkan oleh seorang karyawan dan secara historis telah digunakan untuk mengukur hilangnya produktivitas kerja (Trotter et al., 2009). Studi oleh Wu et al. (2020) menemukan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh *cyberloafing*, dengan memeriksa dampak dari *cyberloafing* sosial karyawan pada kesehatan mental mereka. Sedangkan di sisi lain, studi juga menunjukkan bahwa kesehatan mental akan memengaruhi produktivitas. Sehingga diduga ada keterkaitan antara *cyberloafing*, kesehatan mental dan produktivitas.

H4: Kesehatan mental memediasi hubungan antara *cyberloafing* dan produktivitas

Pada penelitian ini *cyberloafing* adalah variabel yang mempengaruhi, kesehatan mental untuk variabel mediasi serta produktivitas karyawan sebagai variabel yang dipengaruhi. Berikut kerangka teori untuk membantu penulis memahami dan menguraikan variabel penelitian yang dituangkan dalam gambar dibawah ini.



**Gambar 1 - Kerangka Konseptual Penelitian (dimodifikasi dari hipotesis)**

Sumber: Peneliti, 2022

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif, dimana penentuan hipotesis dan pengumpulan data perlu dilakukan oleh peneliti untuk mendukung atau menyangkal hipotesis tersebut dalam rangka pengujian teori (Creswell, 2009). Jangka waktu penelitian ini menggunakan *cross-sectional* yaitu sebuah metode pengumpulan data yang dilakukan hanya sekali atau mungkin selama beberapa hari, minggu atau bulan untuk menjawab pertanyaan penelitian (Sekaran & Bougie, 2016).

*Cyberloafing* (C) diukur menggunakan item yang berasal dari Akbulut et al., (2016) dan Lim (2002). Dimensi cyberloafing yang diukur adalah sharing di jejaring sosial, *real-time updating*, *gaming/gambling*. Contoh item adalah: "Saya memeriksa posting teman saya" dan "Saya mendengarkan musik online".

Kesehatan mental (MH) dinilai menggunakan item yang dikembangkan oleh McDonald-Miszczak dan Wister (2005). Item-item tersebut menanyakan kepada individu apakah mereka merasa "positif", "stabil secara emosional", dan "puas dengan kehidupan", apakah "hidup itu menarik", dan apakah mereka memiliki "segala sesuatu untuk dinanti-nantikan".

Produktivitas (P) dinilai menggunakan item yang dikembangkan oleh Lim dan Chen (2012), yang digunakan untuk mengukur produktivitas yang berkaitan dengan teknologi dan dianggap sesuai karena adanya cyberloafing sebagai variabel endogen. Item-item yang menanyakan kepada individu apakah mereka merasa nyaman bekerja dengan menggunakan peralatan teknologi.

Terkait dengan unit analisis, penelitian ini menetapkan unit analisis karyawan, dan berdasarkan penelitian-penelitian yang dipaparkan pada bagian sebelumnya, topik penelitian ini merupakan fenomena yang terjadi secara umum, oleh karena itu peneliti menargetkan data berasal dari karyawan dari perusahaan di Indonesia yang melakukan *cyberloafing* sebagai populasi dalam penelitian ini, cara yang digunakan peneliti untuk mengidentifikasi hal ini adalah dengan cara memberikan pertanyaan yang mengarah pada . Levin et. al (2017) dalam artikelnya menyatakan bahwa sebuah populasi terdiri dari semua item atau individu yang tertarik dipelajari oleh peneliti. Dalam penelitian ini penentuan jumlah sampel mengacu pada studi yang dilakukan oleh Roscoe dalam Sekaran & Bougie di tahun 2016.

Teknik analisis data penelitian ini adalah menggunakan pendekatan Partial Least Square, dan untuk itu diperlukan sejumlah pemenuhan kriteria, pertama adalah terkait dengan outer model dan inner model.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penjabaran mengenai profil responden bertujuan untuk membantu dalam memahami sifat dan struktur responden. Beberapa pertanyaan mengenai *demographic question* yang diajukan di awal kuisisioner penelitian ini mencakup jenis kelamin, usia, pendidikan, status pernikahan, bidang pekerjaan, aktivitas terkait *cyberloafing*, serta frekuensi dan durasi *cyberloafing* setiap harinya. Dari 206 responden yang mengisi pertanyaan dalam kuisisioner, sejumlah 13 responden tidak memenuhi kriteria sebagai sampel penelitian ini karena tidak pernah melakukan cyberloafing, sehingga tersisa 193 responden dengan profil sebagaimana Tabel 4.

**Table 1 - Profil Responden**

<b>Deskripsi</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Gender	Laki-Laki	101	52.3%
	Perempuan	92	47.7%
Usia	21-30 tahun	80	41.5%
	31-40 tahun	57	29.5%
	41-50 tahun	43	22.3%
	50-65 tahun	13	6.7%
Pendidikan	SMA	26	13.5%
	D1/D3	5	2.6%
	S1	141	73.1%
	S2	21	10.9%
Status Pernikahan	Belum menikah	66	34.2%
	Menikah	127	65.8%
Bidang Pekerjaan	Industri Jasa	125	64.8%
	Industri kreatif	4	2.1%
	Industri pendidikan	7	3.6%
	Industri manufaktur	17	8.8%
	Industri konstruksi	9	4.7%
	Industri pertambangan	2	1.0%
	Profesi profesional	1	0.5%
	Lainnya	28	14.5%
Posisi	Non Manajerial	95	49.2%
	Manajemen tingkat rendah	36	18.7%
	Manajemen tingkat menengah	52	26.9%
	Manajemen puncak	10	5.2%
Lama Bekerja	<3 tahun	41	21.2%
	4-6 tahun	39	20.2%
	7-9 tahun	26	13.5%
	10 tahun atau lebih	87	45.1%
Durasi	<1 jam	70	36.3%
	1-2 jam	57	29.5%
	2-3 jam	30	15.5%
	3-5 jam	12	6.2%
	>5 jam	24	12.4%
Frekuensi	1-5 kali	153	79.3%
	6-10 kali	44	22.8%
	11-20 kali	21	10.9%
	>20 kali	44	22.8%
<b>Total Responden</b>		<b>193</b>	

Sumber : Data penelitian (2022)

Sebelum melakukan pembuktian hipotesis, ada sejumlah kriteria yang harus dilalui oleh peneliti, yakni melakukan evaluasi outer model. Pengujian ada tahapan ini melibatkan semua dimensi yang ada pada variabel cyberloafing. Pada tahapan pengujian convergent validity, ditemukan ada 9 item yang tidak valid (loading factor  $< 0,5$ ), dan setelah dikeluarkan dari data, uji kedua menunjukkan bahwa seluruh data memenuhi kriteria validitas. Berikutnya untuk AVE, seluruh item yang diajukan  $> 0,5$  (Fornell & Larcker, 1981).

Berikut ini adalah tabel Reliabilitas Kontruk dan Validitasnya

**Tabel 5.** Reliabilitas Konstruk dan Validitas

	Cronbach's Alpha	rho_A	Composite Reliability	Average Variance Extracted (AVE)
<b>Cyberloafing</b>	0,919	0,922	0,931	0,554
<b>Mental Health</b>	0,873	0,883	0,907	0,662
<b>Produktivitas</b>	0,886	0,895	0,911	0,594

*Sumber : Data penelitian (2022)*

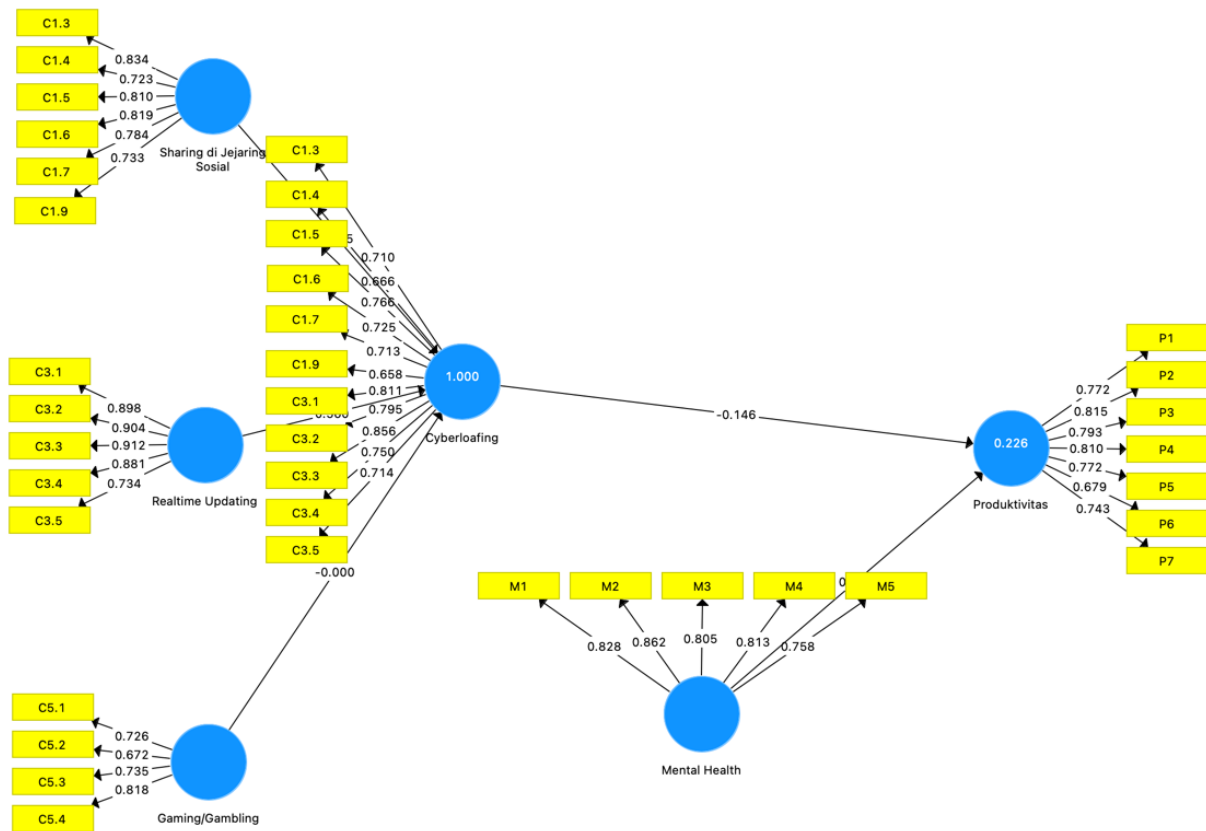
Sehingga peneliti dapat meneruskan ke tahapan berikutnya yakni pengujian validitas diskriminan, yang dinyatakan sudah layak dan begitu juga untuk kriteria HTMT ( $< 0,9$ ) yang mengindikasikan seluruh responden memberikan tanggapan atas item berdasarkan persepsinya. Sebagai catatan, cyberloafing terdiri dari sejumlah dimensi yakni gaming/gambling, realtime updating dan sharing di jejaring sosial, maka dalam tabel HTMT muncul sebagai bagian dari hasil olahan data.

**Tabel 6.** Rasio Heretrorait – Monotriat (HTMT)

	Cyberloafing	Gaming/ Gambling	Mental Health	Produktivitas	Realtime Updating	Sharing di Jejar- ing So- sial
<b>Cyberloafing</b>						
<b>Gaming/Gambling</b>	0,411					
<b>Mental Health</b>	0,097	0,162				
<b>Produktivitas</b>	0,181	0,196	0,496			
<b>Realtime Updating</b>	0,976	0,423	0,090	0,170		
<b>Sharing di Jejaring Sosial</b>	1,018	0,333	0,088	0,162	0,709	

*Sumber : Data penelitian (2022)*

Ilustrasi outer model adalah sebagai berikut



Gambar 2. Outer Model

Sumber : Data penelitian, 2022

Berikutnya setelah seluruh kriteria outer model terpenuhi, berikutnya adalah evaluasi inner model, antara lain melihat nilai  $R^2$  yang menghasilkan angka 0,024 (Cohen, 1988) sehingga bisa diketahui bahwa efek yang ditimbulkan dari cyberloafing dan Kesehatan mental terhadap produktivitas adalah kecil.

Tabel 7. Kriteria Kualitas Model dengan R-Square

	R Square	R Square Adjusted
<b>Produktivitas</b>	0,226	0,218

Sumber : Data penelitian (2022)

Setelah mengetahui ukuran pengaruh, berikutnya peneliti melakukan prosedur bootstrapping, dan seluruh hipotesis yang diajukan tidak terdukung (P-values > 0,00).

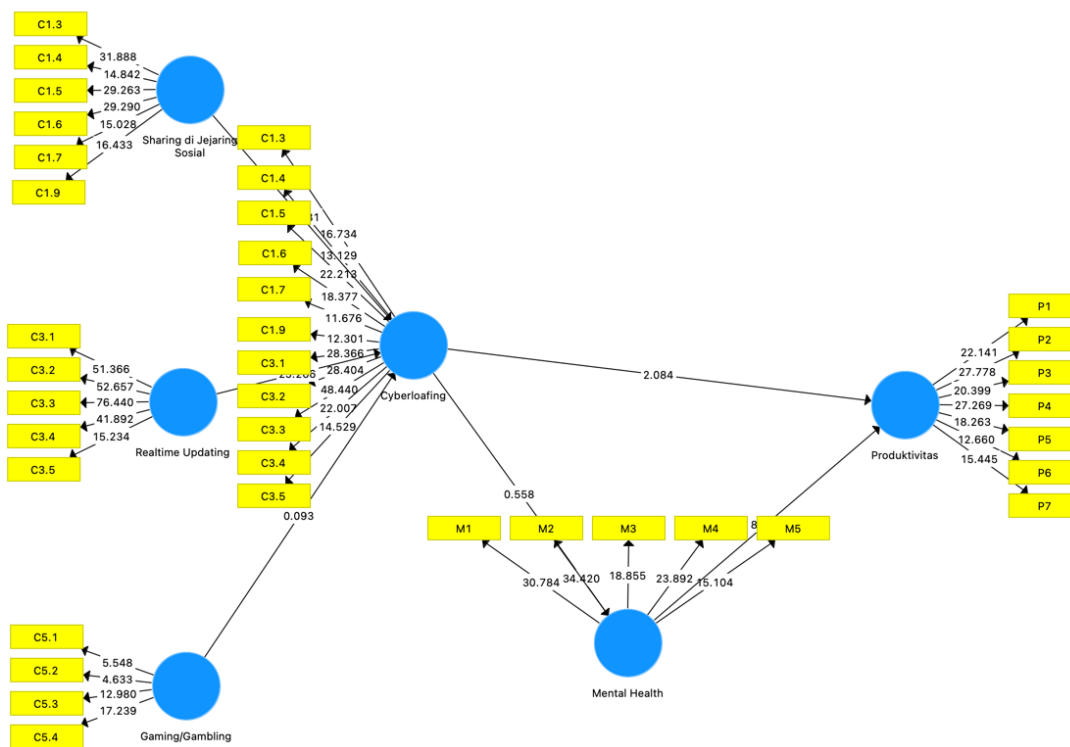


**Tabel 8.** Bootstrapping

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics ( O/STDEV )	P Values
<b>Cyberloafing -&gt; Produktivitas</b>	-0,145	-0,148	0,070	2,084	<b>0,019</b>
<b>Cyberloafing -&gt; Kesehatan Mental</b>	-0,046	-0,047	0,082	0,558	<b>0,288</b>
<b>Kesehatan Mental -&gt; Produktivitas</b>	0,446	0,454	0,053	8,425	<b>0,000</b>
<b>Cyberloafing -&gt; Kesehatan Mental -&gt; Produktivitas</b>	-0,020	-0,021	0,037	0,552	<b>0,291</b>

Sumber : Data penelitian (2022)

Berdasarkan Tabel 8., di atas, dapat diketahui bahwa cyberloafing tidak memberikan pengaruh negative terhadap produktivitas (H1 tidak terdukung), cyberloafing tidak dapat memberikan pengaruh negative terhadap Kesehatan mental (H2 tidak terdukung), kesehatan mental tidak memberikan pengaruh positif terhadap produktivitas (H3 tidak terdukung) dan kesehatan mental bukan merupakan pemediasi hubungan antara cyberloafing dan produktivitas (H4 tidak terdukung). Untuk menguatkan hasil, berikut ini adalah ilustrasi inner model yang ditunjukkan pada tabel berikut ini.



**Gambar 3.** Inner Model

Sumber : Data penelitian, 2022

### **Pengaruh *Cyberloafing* terhadap Produktivitas**

Pada bagian awal penelitian ini, dugaan awal tentang pengaruh yang ditimbulkan oleh *cyberloafing* terhadap *productivity* adalah negatif, dilatar belakangi sejumlah fenomena yang ditemukan. Kemudahan akses internet menyebabkan aktivitas kerja saling tumpang tindih dengan kegiatan di luar pekerjaan, sebagaimana pernah disampaikan oleh Fujimoto et al (2016). Lim (2002) dan Coker (2011) menemukan *cyberloafing* sebagai perilaku yang negatif, karena adanya bukti bahwa *cyberloafing* dapat mengganggu produktivitas karyawan akibat ada waktu yang terbuang yang seharusnya dapat digunakan untuk bekerja, sebagaimana juga disampaikan oleh Fox (2007) dan Amble (2004). Bahkan Coker (2011) menemukan bahwa seseorang memiliki tendensi mengurangi jumlah jam kerja total yang seharusnya karena *cyberloafing*, sehingga produktivitasnya menurun. Dengan demikian, dapat diakui, bahwa *cyberloafing* bukanlah merupakan sesuatu yang memiliki dampak baik pada seseorang dan tentunya untuk organisasi, hal ini juga pernah diungkapkan oleh Taylor (2007). Penelitian ini menemukan bahwa dugaan terkait dengan *cyberloafing* berpengaruh negatif terhadap *productivity* tidak terdukung, atau dengan kata lain penelitian saat ini membantah studi yang dilakukan oleh sejumlah peneliti.

### **Pengaruh *Cyberloafing* terhadap Kesehatan Mental**

Pada bagian awal penelitian ini, dugaan awal tentang pengaruh yang ditimbulkan oleh *cyberloafing* terhadap kesehatan mental adalah negatif, dilatar belakangi sejumlah fenomena yang ditemukan. Lim & Chen (2012) dan Sonnentag et al. (2018) menyebutkan bahwa aktivitas *cyberloafing* karyawan dapat menyebabkan stres psikologis dan memicu emosi negatif. Wu et al. (2020) juga menyebutkan *cyberloafing* memiliki efek negatif pada kesehatan mental karyawan melalui kelelahan mental. Secara lebih spesifik Wu et al. (2020) menyebutkan *cyberloafing* tidak lagi menjadi mekanisme pemulihan sumber daya, bahkan dapat menyebabkan kelelahan, ketika seorang individu terlibat di dalamnya untuk waktu yang lama. Jika karyawan tidak dapat memulihkan beban kerja dalam waktu yang tepat, maka akan memicu adanya permasalahan pada sistem fisiologis dan psikologis karyawan (Wu et al., 2020). Penelitian ini menemukan bahwa dugaan terkait dengan *cyberloafing* berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental tidak terdukung.

### **Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Produktivitas**

Pada bagian awal penelitian ini, dugaan awal tentang pengaruh yang ditimbulkan oleh kesehatan mental terhadap produktivitas adalah positif, dilatar belakangi sejumlah fenomena yang ditemukan. Permasalahan kesehatan mental karyawan dapat menimbulkan kerugian

yang cukup besar bagi perusahaan karena berakibat pada menurunnya produktivitas karyawan saat bekerja (Goetzel et al. 2003; Allen, 2004; Schultz & Edington, 2007), selain dapat turut berpengaruh buruk bagi produktivitas dan moral rekan kerja. Selaras dengan hasil-hasil penelitian tersebut, OECD (2010) menyebutkan kesehatan mental berdampak pada kualitas perusahaan dalam mengeksekusi target ataupun tujuan yang diharapkan. Lebih jauh, OECD (2010) menyebutkan kesehatan pekerja menjadi faktor kunci penentuan efektivitas jangka panjang organisasi. Penelitian ini menemukan hasil yang berkebalikan dengan pernyataan peneliti sebelumnya, yaitu bahwa dugaan terkait kesehatan mental berpengaruh positif terhadap produktivitas tidak terdukung.

### **Kesehatan Mental memediasi hubungan antara *Cyberloafing* dan Produktivitas**

Dengan dilatarbelakangi oleh fenomena yang ditemukan, dugaan awal adalah bahwa kesehatan mental memediasi hubungan antara *cyberloafing* terhadap produktivitas. Permasalahan kesehatan mental karyawan dapat menimbulkan kerugian yang cukup besar bagi perusahaan karena berakibat pada menurunnya produktivitas karyawan saat bekerja (Goetzel et al. 2003; Allen, 2004; Schultz & Edington, 2007), selain dapat turut berpengaruh buruk bagi produktivitas dan moral rekan kerja. Salah satu studi oleh Wu et al. (2020) mengungkapkan hasil yang menarik, dimana *social cyberloafing* atau *cyberloafing* berupa aktivitas terkait media sosial yang dilakukan karyawan dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Hasil temuan penelitian-penelitian tersebut mengindikasikan adanya keterkaitan antara *cyberloafing*, kesehatan mental dan produktivitas. Penelitian ini menemukan bahwa dugaan terkait kesehatan mental memediasi *cyberloafing* terhadap produktivitas tidak terdukung.

## **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari hasil analisis yang diperoleh melalui kuisioner yang disebarakan oleh peneliti pada karyawan perusahaan di Indonesia untuk mengetahui pengaruh *cyberloafing* terhadap produktivitas karyawan dengan kesehatan mental sebagai mediasi, maka diperoleh beberapa kesimpulan. *Cyberloafing* tidak terbukti memberikan pengaruh negatif terhadap produktivitas. Sementara pada konteks status pernikahan responden, *cyberloafing* memberikan pengaruh negatif terhadap produktivitas di kalangan responden yang sudah menikah. *Cyberloafing* tidak terbukti memberikan pengaruh negatif terhadap kesehatan mental. Kesehatan mental tidak terbukti memberikan pengaruh positif terhadap produktivitas. Kesehatan mental tidak terbukti memediasi hubungan antara *cyberloafing* dan produktivitas.

Penelitian ini menemukan bahwa salah satu faktor *cyberloafing* yaitu *gaming/gambling*, yang oleh peneliti sebelumnya terbukti valid menjadi faktor dalam mengukur *cyberloafing*, sebaliknya tidak dapat menjadi pengukuran di penelitian ini. Peneliti menduga hal ini dapat disebabkan oleh aktivitas *gaming/gambling* yang tidak dapat dilakukan dalam waktu singkat serta adanya dugaan bahwa karyawan Indonesia merasa diawasi dan khawatir akan pandangan negatif orang lain jika diketahui bermain game atau berjudi *online* pada saat bekerja. Temuan ini perlu dibuktikan lebih lanjut dalam penelitian berikutnya.

**DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Allen, P. (2004). For the employer productivity is critical. *Healthcare Papers*, 5(2), 95–97. <https://doi.org/10.12927/hcpap..16828>
- [2] Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., & Şahin, Y. L. (2016). In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings. *Computers in Human Behavior*, 55, 616–625. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>
- [3] Bubonya, M., Cobb-Clark, D. A., & Wooden, M. (2017). Mental health and productivity at work: Does what you do matter? *Labour Economics*, 46, 150–165. doi:10.1016/j.labeco.2017.05.001
- [4] Burton, W. N., Schultz, A. B., Chen, C. Y., & Edington, D. W. (2008). The association of worker productivity and mental health: A review of the literature. *International Journal of Workplace Health Management*, 1(2), 78–94. <https://doi.org/10.1108/17538350810893883>
- [5] Coker, B. L. S. (2011). Freedom to surf: the positive effects of workplace Internet leisure browsing. *New Technology, Work and Employment*, 26(3), 238–247.
- [6] Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches/John W. Creswell.—3rd ed.* California: SAGE.
- [7] Dhir, A., Kaur, P., & Rajala, R. (2018). Continued use of mobile instant messaging apps: A new perspective on theories of consumption, flow, and planned behavior. *Social Science Computer Review*, 1–23. <https://doi.org/10.1177/0894439318806853>
- [8] Eliot, I. (2016, June). Poverty and mental health: A review to inform the Joseph Rowntree foundation’s anti-poverty strategy. Mental Health Foundation.
- [9] Fox, A. (2007), “Caught in the web”, HR Magazine, Vol. 12 No. 12, pp. 35-39.
- [10] Fujimoto, Y., Ferdous, A. S., Sekiguchi, T., & Sugianto, L.-F. (2016). *The effect of mobile technology usage on work engagement and emotional exhaustion in Japan. Journal of Business Research*, 69(9), 3315–3323. doi:10.1016/j.jbusres.2016.02.013
- [11] Goetzl, R. Z., Hawkins, K., Ozminowski, R. J., & Wang, S. (2003). The Health and Productivity Cost Burden of the “Top 10” Physical and Mental Health Conditions Affecting Six Large U.S. Employers in 1999. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 45(1), 5–14. doi:10.1097/00043764-200301000-00007
- [12] Lim, V. K. G. (2002). The IT way of loafing on the job: Cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior*, 23(5), 675–694. <https://doi.org/10.1002/job.161>
- [13] Lim, V. K. G., & Teo, T. S. H. (2005). Prevalence, perceived seriousness, justification and regulation of cyberloafing in Singapore: An exploratory study. *Information and Management*, 42(8), 1081–1093. <https://doi.org/10.1016/j.im.2004.12.002>
- [14] 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>
- [15] McDonald-Miszczak, L., & Wister, A. v. (2005). Predicting self-care behaviors among older adults coping with arthritis: A cross-sectional and 1-year longitudinal comparative analysis. *Journal of Aging and Health*, 17(6), 836–857. <https://doi.org/10.1177/0898264305280984>

- [16] Nixon, A. E., Mazzola, J. J., Bauer, J., Krueger, J. R., & Spector, P. E. (2011). Can work make you sick? A meta-analysis of the relationships between job stressors and physical symptoms. *Work & Stress*, 25(1), 1–22. <https://doi.org/10.1080/02678373.2011.569175>
- [17] O'Neill, T. A., Hambley, L. A., & Bercovich, A. (2014). Prediction of cyberslacking when employees are working away from the office. *Computers in Human Behavior*, 34, 291–298. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.015>
- [18] OECD. (2010). Expert Meeting Mental Health, Disability and Work, Paris, 26-28 April 2010. <https://www.oecd.org/els/45008308.pdf>
- [19] Saidin, S. S., Iskandar, Y. H. P., & Dahlan, N. (2017). The impact of cyberloafing towards malaysia employees' productivity: A conceptual framework. *2017 International Conference on Electrical Engineering and Informatics (ICELTICs 2017): "Advancing Knowledge, Research, and Technology for Humanity"*, 216-220.
- [20] Sao, R., Chandak, S., Patel, B., & Bhadade, P. (2020). Cyberloafing: Effects on Employee Job Performance and Behavior. *International Journal of Recent Technology and Engineering*, 8(5), 1509–1515. <https://doi.org/10.35940/ijrte.e4832.018520>
- [21] Schultz, A. B., & Edington, D. W. (2007). Employee Health and Presenteeism: A Systematic Review. *Journal of Occupational Rehabilitation*, 17(3), 547–579. doi:10.1007/s10926-007-9096-x
- [22] Sekaran, U. & Bougie, R. (2016). *Research Methods for Business: A Skill Building Approach 7th*. United Kingdom: John Wiley & Sons Ltd.
- [23] Ten Brummelhuis, L. L., ter Hoeven, C. L., Bakker, A. B., & Peper, B. (2011). Breaking through the loss cycle of burnout: The role of motivation. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84(2), 268–287. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.2011.02019.x>
- [24] Trotter, V. K., Lambert, M. J., Burlingame, G. M., Rees, F., Carpenter, B. N., Steffen, P. R., Jackson, A., & Eggett, D. (2009). Measuring work productivity with a mental health self-report measure. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 51(6), 739–746. <https://doi.org/10.1097/JOM.0b013e3181a83567>
- [25] Taylor, A. (2007). Gambling at work costs employers £300M a year. In: Financial Times.
- [26] Weatherbee, T. G. (2010). Counterproductive use of technology at work: Information & communications technologies and cyberdeviancy. *Human Resource Management Review*, 20(1), 35–44. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2009.03.012>
- [27] Wu, J., Mei, W., Liu, L., & Ugrin, J. C. (2020). The bright and dark sides of social cyberloafing: Effects on employee mental health in China. *Journal of Business Research*, 112 (February), 56–64. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2020.02.043>