

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

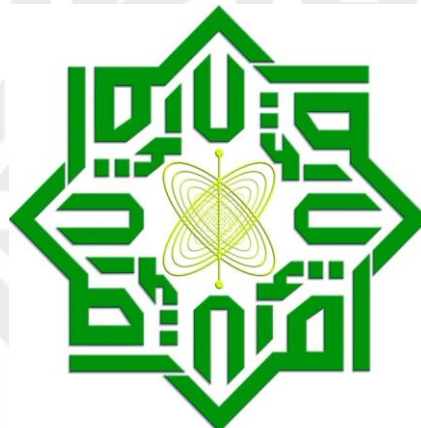
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN *CYBERLOAFING* PADA KARYAWAN RS. ERIA PEKANBARU

TESIS

**Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan
mendapatkan gelar Magister Sains
Program Studi Psikologi Program Magister
Peminatan Psikologi Industri dan Organisasi**



UIN SUSKA RIAU

**OLEH :
EKA SAPUTRA
NIM. 22160212878**

UIN SUSKA RIAU

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROGRAM MAGISTER
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM
RIAU
PEKANBARU
2023**

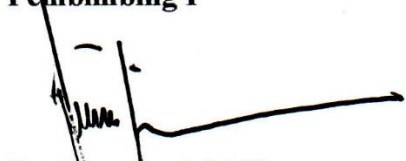
LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN *CYBERLOAFING* PADA KARYAWAN RS. ERIA PEKANBARU

OLEH :

EKA SAPUTRA
NIM. 22160212878

Pembimbing I



Dr. Masyhuri, M.Si
NIP. 197711022008011010

Tanggal : 16 Juni 2023

Pembimbing II



Dr. Ahmaddin Ahmad Tohar, Lc., M.A
NIP. 196606052003121002

Tanggal : 16 Juni 2023

Telah Dinyatakan Memenuhi Syarat Sidang Munaqasyah
Pada tanggal : 18-06-2023

**Ketua Program Studi Magister Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau**

Ttd



Dr. Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi., Psikolog
NIP. 197807202007102003

PENGESAHAN PENGUJI

Tesis yang ditulis oleh

Nama : EKA SAPUTRA
 NIM : 22160212878
 Judul : Hubungan Antara Kontrol Diri Dan *Fear Of Missing Out* Dengan *Cyberloafing* Pada Karyawan RS. Eria Pekanbaru

Telah dipertahankan di depan panitia Ujian Tesis Program Studi Psikologi Program Magister Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan disetujui untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Psikologi (M.Psi) dengan peminatan Psikologi Industri dan Organisasi.

Diuji pada

Hari/ Tanggal : 11 Juli 2023
 Bertepatan dengan : 22 Zulhijjah 1444

TIM PENGUJI

Ketua

(.....)

Dr. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si
 NIP. 196510281998031005

Sekretaris

(.....)

Dr. Ahmaddin Ahmad Tohar, Lc., M.A
 NIP. 196606052003121002

Penguji I

(.....)

Dr. Harmaini, M.Si
 NIP. 197207242007011019

Penguji II

(.....)

Dr. Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi., Psikolog
 NIP. 197807202007102003

Penguji III

(.....)

Dr. Masyhuri, M.Si
 NIP. 197711022008011010

PERNYATAAN KEASLIAN DAN PERSYARATAN PUBLIKASI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa tesis yang berjudul:

“Hubungan Antara Kontrol Diri Dan *Fear Of Missing Out* Dengan *Cyberloafing* Pada Karyawan RS. Eria Pekanbaru”

1. Adalah karya penelitian saya sendiri dan tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik serta tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang tertulis dengan acuan yang disebutkan sumbernya, baik dalam naskah karangan dan daftar pustaka. Apabila ternyata di dalam naskah tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi, baik tesis beserta gelar magister saya dibatalkan serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
2. Publikasi sebagian atau keseluruhan isi tesis pada jurnal atau forum ilmiah harus menyertakan tim penguji sebagai *author* dan UIN SUSKA Riau sebagai institusinya.

Apabila saya melakukan pelanggaran dari ketentuan 1 dan 2, maka saya bersedia mendapatkan sanksi akademik yang berlaku.

Pekanbaru, 14 Juli 2023



Eka Saputra

22160212878

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis dengan judul **Hubungan Antara Kontrol Diri Dan *Fear Of Missing Out* Dengan *Cyberloafing* Pada Karyawan RS. Eria Pekanbaru**. Tesis ini disusun guna memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan program strata dua (S2) pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Peneliti menyadari bahwa selama proses hingga terselesaikannya tesis ini banyak pihak yang telah berkontribusi dan memberikan bantuan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Khairunnas, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Syarif Kasim Riau beserta jajarannya,
2. Dr. Kusnadi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Syarif Kasim Riau beserta jajarannya,
3. Dr. Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi Magister Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau sekaligus Pembimbing Akademik serta Penguji II yang telah banyak memberikan masukan dan saran,
4. Dr. Masyhuri, M.Si selaku Sekprodi Magister Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau sekaligus Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk dan saran kepada peneliti sehingga tesis ini dapat diselesaikan,

5. Dr. Ahmaddin Ahmad Tohar, Lc., M.A selaku Pembimbing II yang telah mencurahkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk memberikan arahan dan masukan yang berharga dalam penyusunan tesis ini,
6. Dr. Harmaini, M.Si selaku Penguji I dalam pelaksanaan Seminar Hasil Tesis,
7. Dr. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si selaku Wakil Dekan I serta Ketua Sidang Munaqasyah Tesis,
8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan,
9. Seluruh staf dan karyawan Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan bantuan dalam hal administrasi serta surat-menyurat,
10. dr. Yulhasmida, M.Kes., M.M selaku Direktur RS. Eria Pekanbaru yang telah memberikan izin untuk penelitian di institusi yang dipimpinnya,
11. Novit Hidayat, S.E, M.M selaku Manajer Bagian Umum RS. Eria Pekanbaru yang telah banyak membantu dalam proses penelitian di lapangan,
12. Yulmizen, A.Md selaku Plt. Manajer Marketing RS. Eria Pekanbaru,
13. Seluruh karyawan RS. Eria Pekanbaru yang telah berkontribusi terhadap pelaksanaan penelitian ini,
14. Kedua orang tua, Rusli Wardi (alm.) dan Mainar yang telah memberikan dukungan sepenuh hati dalam perjalanan akademis selama peneliti

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menempuh pendidikan pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Syarif Kasim Riau,

15. Semua teman-teman di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Syarif Kasim Riau tanpa terkecuali, dan

16. Semua pihak yang telah berjasa dan berkontribusi dalam penyusunan tesis ini yang mungkin tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga semua bantuan yang telah diberikan dalam penyusunan tesis ini dapat dinilai sebagai pahala disisi Allah SWT. Akhir kata, peneliti berharap semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti maupun orang lain yang membacanya.

Pekanbaru, 14 Juli 2023



Peneliti

PEDOMAN TRANSLITERASI

Di dalam naskah tesis ini banyak dijumpai nama dan istilah yang berasal dari bahasa Arab yang ditulis dengan huruf Latin. Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan tersebut adalah sebagai berikut :

Huruf Arab	N a m a	Huruf Latin	Keterangan
ا	alif	a	<p>Konsonan rangkap (<i>tashdīd</i>) ditulis rangkap:</p> <p>Contoh: مقدمة = muqaddimah</p> <p>Vokal :</p> <p>1. Vokal tunggal (fathah) di tulis “a” (َ) (<i>Kasrah</i>) ditulis “i” (ِ) (<i>dammah</i>) ditulis “u” (ُ)</p> <p>2. Vokal panjang ا dan <i>fathah</i> ditulis “ā” و dan <i>dammah</i> ditulis “ū” ي dan <i>kasrah</i> ditulis “ī” Ta marbutoh selalu ditulis “h”.</p>
ب	ba	b	
ت	ta	t	
ث	tha	th	
ج	ja	j	
ح	ha	h	
خ	kha	kh	
د	da	d	
ذ	dha	dh	
ر	ra	r	
ز	za	z	
س	sa	s	
ش	sha	sh	
ص	ṣa	ṣ	
ض	ḍa	ḍ	
ط	ṭa	ṭ	
ظ	ẓa	ẓ	
ع	‘a	‘	
غ	gha	gh	
ف	fa	f	
ق	qa	q	
ك	ka	k	
ل	la	l	
م	ma	m	
ن	na	n	
و	wa	w	
ه	ha	h	
ح	‘a	‘	
ي	ya	Y	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN *FEAR OF MISSING OUT* DENGAN *CYBERLOAFING* PADA KARYAWAN RS. ERIA PEKANBARU

EKA SAPUTRA

Magister Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan *fear of missing out* dengan *cyberloafing* pada karyawan RS. Eria Pekanbaru. Subjek dalam penelitian ini adalah 96 orang karyawan RS. Eria Pekanbaru. Skala kontrol diri yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang dikembangkan berdasarkan teori kontrol diri Tangney, Baumeister, & Boone (2004). Skala *fear of missing out* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *fear of missing out* Przybylski *et al.*, (2013) yang telah mengalami revisi. Skala *cyberloafing* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *cyberloafing* berdasarkan *item cyberloafing* yang diungkapkan oleh Blanchard & Henle (2008). Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *rank* Spearman dan regresi ordinal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) *p-value* = 0,001 dan $r = -0,343$ sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan (arah hubungan negatif) antara kontrol diri dengan *cyberloafing* pada karyawan RS. Eria Pekanbaru; (2) *p-value* = 0,004 dan $r = 0,288$ sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan (arah hubungan positif) antara *fear of missing out* dengan *cyberloafing* pada karyawan RS. Eria Pekanbaru; (3) *Model Fitting Information Sig.* = 0,000 dan *Pseudo R²* = 0,311 atau $r = 0,56$ sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan *fear of missing out* dengan *cyberloafing* pada karyawan RS. Eria Pekanbaru. Berdasarkan hasil tersebut maka disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci: kontrol diri, *fear of missing out*, *cyberloafing*.

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND FEAR OF MISSING OUT WITH CYBERLOAFING ON ERIA HOSPITAL PEKANBARU EMPLOYEES

EKA SAPUTRA

Master of Psychology, State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-control and fear of missing out with cyberloafing among Eria Hospital Pekanbaru employees. The subjects in this study were 96 employees of Eria Hospital Pekanbaru. The self-control scale used in this study is a scale developed based on Tangney, Baumeister, & Boone's self-control theory (2004). The fear of missing out scale used in this study is the fear of missing out scale of Przybylski et al., (2013) which has been revised. The cyberloafing scale used in this study is the cyberloafing scale based on cyberloafing items disclosed by Blanchard & Henle (2008). Testing the hypothesis in this study used Spearman's rank correlation technique and ordinal regression. The results showed that: (1) p -value = 0.001 and $r = -0.343$ so it was concluded that there was a significant relationship (negative direction) between self-control and cyberloafing among Eria Hospital Pekanbaru employees; (2) p -value = 0.004 and $r = 0.288$ so it can be concluded that there is a significant relationship (positive relationship direction) between fear of missing out and cyberloafing among Eria Hospital Pekanbaru employees; (3) Model Fitting Information Sign. = 0.000 and Pseudo $R^2 = 0.311$ or $r = 0.56$ so it can be concluded that there is a significant relationship between self-control and fear of missing out with cyberloafing among Eria Hospital Pekanbaru employees. Based on these results it was concluded that the hypothesis proposed in this study was accepted.

Keywords: *self control, fear of missing out, cyberloafing.*

Certified by the Center for Language
Development of UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Date _____ Doc# _____
Authorized by _____

Promadi, Ph.D.
Reg. No. 1964097/199103 1 009



العلاقة بين المراقبة الذاتية و الخوف من الضياع عبر الإنترنت لدى الموظفين بمستشفى إريا بكنبارو

إيكا سابوترا

طالب الماجستير في علم النفس بجامعة السلطان الشريف الإسلامية الحكومية

ملخص

يهدف هذا البحث إلى معرفة العلاقة بين المراقبة الذاتية و الخوف من الضياع عبر الإنترنت لدى الموظفين بمستشفى إريا بكنبارو. كان الأفراد في هذا البحث ٩٦ موظفًا بمستشفى إريا بكنبارو. مقياس المراقبة الذاتية في هذا البحث هو المقياس الذي تم تطويره مبنيًا على نظر المراقبة الذاتية تانجني (Tangney) وباومستر (Baumeister) و بون (Boone) (٢٠٠٤). مقياس الخوف من الضياع المستخدم في هذا البحث هو مقياس فرجيلسكي (Przybylski et al)، (٢٠١٣) الذي تم تغييره وإتمامه. المقياس المستخدم عبر الإنترنت في هذا البحث هو المقياس الذي تم الكشف عنه بواسطة بلنجر وهنلي (Blanchard & Henle) (٢٠٠٨). اختبار الفرضية في هذا البحث باستخدام أسلوب سيرمان لربط الرتب والانحدار الترتيبي. دلت نتائج البحث على أن: (١) قيمة $p = 0,001$ و $r = 0,343$ ومع ذلك يمكن الاستنتاج بأن هناك علاقة قوية (اتجاه علاقة سلبية) بين المراقبة الذاتية و الخوف من الضياع عبر الإنترنت لدى الموظفين بمستشفى إريا بكنبارو. كان الأفراد في هذا البحث ٩٦ موظفًا بمستشفى إريا بكنبارو. (٢) قيمة $p = 0,004$ و $r = 0,288$ لذلك يمكن الاستنتاج بأن هناك علاقة قوية (اتجاه العلاقة الإيجابية) بين الخوف من الضياع عبر الإنترنت لدى الموظفين بمستشفى إريا بكنبارو. (٣) لافتة معلومات تركيب النموذج سيح $= 0,000$ و $Pseudo R^2 = 0,311$ أو $r = 0,56$ لذلك يمكن الاستنتاج بأن هناك علاقة قوية بين المراقبة الذاتية و الخوف من الضياع عبر الإنترنت لدى الموظفين بمستشفى إريا بكنبارو. وبناءً على هذه النتائج تم الاستنتاج بقبول الفرضة المطروحة في هذا البحث.

الكلمات المفتاحية: المراقبة الذاتية، الخوف من الضياع، عبر الإنترنت

Certified by the Center for Language
Development of UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Date: _____ Doc# _____

Authorized by

Promadi, PhD
Reg. No. 196408271991031009

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
PENGESAHAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN DAN PERSYARATAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Masalah Penelitian	14
1. Identifikasi Masalah	14
2. Pembatasan Masalah	14
3. Rumusan Masalah	15
C. Tujuan dan Manfaat	15
1. Tujuan Penelitian	15
2. Manfaat Penelitian	16
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
A. <i>Cyberloafing</i>	17
1. Definisi <i>Cyberloafing</i>	17
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Cyberloafing</i>	18
3. Aspek-Aspek <i>Cyberloafing</i>	23
B. Kontrol Diri	27
1. Definisi Kontrol Diri	27
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri	28
3. Aspek-Aspek Kontrol Diri	30
C. <i>Fear of Missing Out</i>	34
1. Definisi <i>Fear of Missing Out</i>	34
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Fear of Missing Out</i>	36

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Aspek-Aspek <i>Fear of Missing Out</i>	40
D. Kajian Penelitian yang Relevan	46
E. Kerangka Berpikir	51
F. Hipotesis Penelitian.....	55
BAB III METODE PENELITIAN	57
A. Jenis Penelitian.....	57
B. Tempat dan Waktu Penelitian	57
1. Tempat Penelitian.....	57
2. Waktu Penelitian	57
C. Populasi dan Sampel Penelitian	58
1. Populasi Penelitian	58
2. Sampel Penelitian	58
D. Variabel Penelitian	59
1. Variabel Bebas	60
2. Variabel Terikat.....	60
E. Definisi Operasional.....	60
1. Kontrol Diri	61
2. <i>Fear of Missing Out</i>	61
3. <i>Cyberloafing</i>	61
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	61
1. Skala Kontrol Diri	63
2. Skala <i>Fear of Missing Out</i>	64
3. Skala <i>Cyberloafing</i>	65
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	66
1. Validitas Instrumen	66
2. Reliabilitas Instrumen	73
H. Teknik Analisis Data.....	76
1. Uji Hipotesis.....	76
2. Analisis Deskriptif.....	79
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	81
A. Deskripsi Hasil Penelitian	81
1. Pelaksanaan Penelitian	81
2. Profil Lokasi Penelitian	82

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Deskripsi Sampel Penelitian.....	82
B. Hasil Uji Hipotesis	82
1. Hipotesis Pertama.....	84
2. Hipotesis Kedua	86
3. Hipotesis Ketiga	88
C. Hasil Kategorisasi Data Penelitian.....	89
1. Kontrol Diri	89
2. <i>Fear of Missing Out</i>	90
3. <i>Cyberloafing</i>	90
D. Pembahasan	91
E. Keterbatasan Penelitian	119
BAB V PENUTUP	121
A. Kesimpulan.....	121
B. Saran.....	122
DAFTAR PUSTAKA	124
LAMPIRAN.....	133

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Waktu Penelitian	58
Tabel 3.2	<i>Blueprint</i> Skala Kontrol Diri	64
Tabel 3.3	Sistem Penilaian Skala Kontrol Diri	64
Tabel 3.4	<i>Blueprint</i> Skala <i>Fear Of Missing Out</i>	65
Tabel 3.5	Sistem Penilaian Skala <i>Fear Of Missing Out</i>	65
Tabel 3.6	<i>Blueprint</i> Skala <i>Cyberloafing</i>	66
Tabel 3.7	Sistem Penilaian Skala <i>Cyberloafing</i>	66
Tabel 3.8	Hasil Uji Validitas Skala Kontrol Diri.....	68
Tabel 3.9	<i>Blueprint</i> Skala Kontrol Diri Setelah <i>Try Out</i>	69
Tabel 3.10	Hasil Uji Validitas Skala <i>Fear of Missing Out</i>	71
Tabel 3.11	<i>Blueprint</i> Skala <i>Fear Of Missing Out</i> Setelah <i>Try Out</i>	72
Tabel 3.12	Hasil Uji Validitas Skala <i>Cyberloafing</i>	72
Tabel 3.13	<i>Blueprint</i> Skala <i>Cyberloafing</i> Setelah <i>Try Out</i>	73
Tabel 3.14	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	75
Tabel 3.15	Pedoman Pemilihan Uji Statistik Untuk Menguji Hipotesis Penelitian.....	77
Tabel 4.1	Jumlah Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.. ..	82
Tabel 4.2	Hasil Uji Hipotesis Pertama... ..	83
Tabel 4.3	Hasil Uji Hipotesis Kedua... ..	83
Tabel 4.4	Hasil Uji Hipotesis Ketiga... ..	83
Tabel 4.5	Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi... ..	84
Tabel 4.6	Nilai Yang Dibutuhkan Untuk Penghitungan Sumbangan Efektif... ..	85
Tabel 4.7	Sumbangan Efektif Aspek Kontrol Diri Terhadap <i>Cyberloafing</i>	86
Tabel 4.8	Sumbangan Efektif Indikator <i>Fear of Missing Out</i> Terhadap <i>Cyberloafing</i>	87
Tabel 4.9	Kategorisasi Kontrol Diri.....	90
Tabel 4.10	Kategorisasi <i>Fear of Missing Out</i>	90
Tabel 4.11	Kategorisasi <i>Cyberloafing</i>	90

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	55
-----------------------------------	----



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 – Skala <i>Try Out</i>	136
Lampiran 2 – Tabulasi Data <i>Try Out</i>	146
Lampiran 3 – Hasil Uji Validitas	152
Lampiran 4 – Hasil Uji Reliabilitas	155
Lampiran 5 – Skala Penelitian	156
Lampiran 6 – Tabulasi Data Penelitian	165
Lampiran 7 – Hasil Uji Hipotesis Pertama	173
Lampiran 8 – Hasil Uji Hipotesis Kedua.....	174
Lampiran 9 – Hasil Uji Hipotesis Ketiga.....	175
Lampiran 10 – <i>Output SPSS</i> Untuk Nilai <i>b</i> , Nilai <i>Crossproduct</i> , Nilai R^2 Serta Nilai <i>Regression</i>	176
Lampiran 11 – <i>Output SPSS</i> Sumbangan Efektif Aspek-Aspek <i>Fear Of</i> <i>Missing Out</i> Terhadap <i>Cyberloafing</i>	178
Lampiran 12 – Hasil Uji <i>Mann-Whitney</i>	179
Lampiran 13 – Surat Keterangan Dari Tempat Penelitian	180

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung (QS. Al-Jumu'ah : 10). Maksud dari mencari karunia Allah pada ayat di atas yaitu mencari rezeki yang halal dengan bekerja. Dalam Islam, bekerja memiliki nilai ibadah. Dengan bekerja, kita bisa memenuhi segala kebutuhan hidup dan menghindarkan diri kita dari perilaku meminta-minta. Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda: *Sungguh seorang dari kalian yang memanggul kayu bakar dengan punggungnya lebih baik baginya daripada dia meminta-minta kepada seseorang, baik orang itu memberinya atau menolaknya (HR. Bukhari No.2201 dan HR. Muslim No.1728).*

Dalam hadits yang lain juga disebutkan bahwa bekerja mencari rezeki yang halal dapat menggururkan dosa-dosa yang telah kita perbuat. Nabi Muhammad SAW senang dengan aktivitas kerja dan mendorong sahabatnya untuk bekerja. Dari Al-Miqdam Radhiallahu'anhu, bahwasanya Rasulullah SAW bersabda: *Tidaklah seorang hamba memakan makanan yang lebih baik dari apa yang ia makan, yang berasal dari hasil usaha tangannya sendiri. Dan sungguh Nabi Dawud :Alaihissalam makan dari hasil usaha tangannya sendiri (HR. Bukhari No.1966).*

Berdasarkan uraian di atas dapat kita pahami bahwa bekerja merupakan kebutuhan yang sangat pokok untuk setiap manusia. Dewasa ini banyak sekali ragam macam serta jenis pekerjaan yang bisa dilakukan oleh manusia demi mendapatkan uang yang dapat digunakan untuk membeli kebutuhan hidupnya. Ada orang yang bekerja dengan cara menjalankan bisnis atau usaha sendiri namun ada juga yang bekerja di perusahaan milik orang lain. Orang yang bekerja pada perusahaan milik orang lain lazim disebut dengan istilah karyawan. Menurut Hasibuan (dalam Rawi dkk, 2021) karyawan adalah setiap orang yang menyediakan jasa (baik dalam bentuk pikiran maupun dalam bentuk tenaga) dan mendapatkan balas jasa atau kompensasi yang besarnya telah ditentukan terlebih dahulu.

Dalam agama Islam, kita diperintahkan untuk bekerja keras. Ketika kita bekerja keras, tentu hasil dari pekerjaan tersebut akan maksimal. Selain itu, peralatan ataupun fasilitas yang dipergunakan dalam bekerja adalah salah satu faktor terpenting yang akan mempengaruhi hasil maupun kualitas dari pekerjaan itu sendiri. Ketersediaan fasilitas baik dari sisi kualitas maupun kuantitas akan sangat membantu seseorang dalam mengerjakan pekerjaannya dengan lancar (Duha, 2020). Selain itu, perkembangan teknologi yang signifikan akhir-akhir ini turut memberi andil dalam perubahan pada dunia pekerjaan.

Salah satu perkembangan dalam bidang teknologi yaitu internet. Penetrasi yang cepat dari *smartphone* dan laptop telah membuat internet menjadi kebutuhan yang sangat vital serta sulit dipisahkan dari dunia pribadi dan pekerjaan kita. Sumber daya internet dewasa ini menjadi bagian yang sangat penting pada pekerjaan dan dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan prestasi kerja dalam

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

beberapa cara. Internet merupakan jaringan komunikasi elektronik yang dapat menghubungkan antara sebuah komputer dengan jaringan komputer maupun komputer *server* di seluruh dunia. Melalui fasilitas telepon atau satelit jaringan ini disusun dan diorganisir. Sebagian besar internet digunakan untuk media konektivitas serta komunikasi, akses informasi, edukasi dan pengetahuan, pemetaan serta alamat, kemudahan dalam bisnis, serta hiburan.

Jika kita lihat dari sejarahnya, jaringan internet yang ada pada saat ini tentunya berbeda dengan model jaringan internet ketika pertama kali dikembangkan. Hal ini terjadi karena jaringan internet telah mengalami pengembangan yang cukup signifikan dari masa ke masa. Berdasarkan sejarahnya, internet dimulai pada tahun 1969 sebagai percobaan oleh *Advanced Research Projects Agency (ARPA)* dari Departemen Pertahanan Amerika Serikat untuk menggunakan *packet switching* pada saluran telepon sewaan untuk menghubungkan empat komputer *mainframe*. Sehubungan dengan hal tersebut, email mulai ditemukan pada tahun 1971 dan menjelma menjadi sebuah aplikasi yang sangat populer karena mempromosikan interaksi yang mudah di antara para penggunanya.

Pada tahun 1972, lima puluh komputer dihubungkan menggunakan saluran telepon sewaan untuk membentuk apa yang dikenal sebagai *ARPANET*. *ARPANET* inilah yang kemudian berhasil didemonstrasikan pada konferensi internasional yaitu *The International Conference on Computer Communication* pada tahun 1972 atau yang lebih dikenal dengan nama *ICCC 72*. *ARPANET* diikuti oleh jaringan radio paket atau *Packet Radio Network (PRNET)*, yang menghubungkan komputer

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

seluler, dan jaringan satelit atau *Satellite Network (SATNET)*, yang menghubungkan komputer di Eropa dengan komputer yang ada di Amerika Serikat. Sebuah protokol bernama *Transmission Control Protocol/Internet Protocol (TCP/IP)* diciptakan pada tahun 1973 untuk menghubungkan *ARPANET*, *PRNET*, dan *SATNET*. Keberhasilan dari Protokol *TCP/IP* dalam menghubungkan jaringan yang berbeda tersebut membuka jalan bagi perkembangan internet untuk selanjutnya (Rajaraman, 2022).

Internet tentunya membawa dampak perubahan yang sangat signifikan bagi dunia kerja. Dalam dunia kerja, internet dapat dimanfaatkan untuk menganalisa produk dan pasar, melakukan rekrutmen karyawan, mendapatkan pelanggan, menyebarkan informasi tentang bisnis dan perusahaan, melakukan *tracking* pengiriman barang, dan lain-lain. Bahkan pada saat sekarang ini internet juga dapat digunakan sebagai sarana hiburan. Selain daripada itu, banyaknya perangkat yang bisa digunakan ketika dihubungkan dengan jaringan internet tentunya memberikan kesan atau manfaat yang luar biasa bagi kehidupan manusia pada saat ini.

Internet dapat membantu memudahkan individu atau karyawan dalam melakukan pekerjaan. Oleh sebab itu pada masa sekarang ini banyak industri yang melengkapi tempat usaha atau kantornya dengan fasilitas jaringan internet. Fasilitas jaringan internet yang dimiliki oleh perusahaan nantinya dapat dimanfaatkan oleh para karyawan untuk menunjang aktivitasnya dalam menuntaskan beban pekerjaan yang diberikan oleh perusahaan kepadanya. Karyawan dapat mengakses internet tersebut melalui fasilitas komputer dan laptop atau *gadget* yang telah disediakan oleh perusahaan. Terkadang perusahaan juga memberikan izin bagi karyawan untuk

mengakses jaringan internet tersebut melalui laptop ataupun *gadget* milik karyawan.

Salah satu perusahaan yang menyediakan fasilitas jaringan internet di kantornya adalah RS. Eria Pekanbaru. RS. Eria adalah salah satu rumah sakit umum di kota Pekanbaru yang sebelumnya lebih dikenal dengan rumah sakit ibu dan anak. Dalam kegiatan operasionalnya, RS. Eria Pekanbaru menggunakan jaringan internet diantaranya sebagai sarana promosi, pelayanan pendaftaran pasien, sarana untuk mencari informasi dan juga transfer data menggunakan email.

Jaringan internet yang dimiliki RS. Eria Pekanbaru tentunya diharapkan dapat menunjang kegiatan operasional rumah sakit sehari-harinya. Pihak rumah sakit tentunya juga berharap jaringan internet yang ada dapat membuat karyawan menyelesaikan pekerjaannya secara lebih maksimal, efektif, dan efisien. Namun di sisi lain, karyawan bisa saja mengakses internet ketika bekerja untuk kebutuhan yang tidak terdapat hubungannya dengan profesi. Berdasarkan data yang peneliti dapatkan melalui pihak HRD RS. Eria Pekanbaru, terlihat bahwa situs atau aplikasi yang sering diakses oleh karyawan RS. Eria yaitu Whatsapp, Tiktok, Instagram, Facebook dan website RS. Eria. Dari data tersebut terlihat bahwa hanya website RS. Eria yang secara nyata berkaitan dengan pekerjaan sedangkan situs atau aplikasi lainnya berpotensi digunakan untuk kepentingan pribadi. Selain itu, melalui observasi yang telah peneliti lakukan, terlihat bahwa ada karyawan RS. Eria Pekanbaru yang menggunakan komputer kantor yang tersambung dengan jaringan internet untuk melamar pekerjaan atau memasukkan berkas lamaran pekerjaan ke

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

suatu perusahaan atau instansi. Perilaku karyawan RS. Eria Pekanbaru tersebut dinamakan *cyberloafing*.

Selain observasi, peneliti juga melakukan wawancara terhadap salah seorang karyawan RS. Eria Pekanbaru pada tanggal 21 November 2022 yakni sebagai berikut :

“Iya, saya sering mengakses instagram pas jam kerja karena merasa sedikit cemas kalau ketinggalan berita, baik itu berita pemain bola favorit saya atau berita tentang kegiatan teman-teman atau orang terdekat saya yang mereka update di instagram. Selain itu saya juga tidak bisa mengontrol diri saya untuk tidak membuka instagram. Kadang bosan juga kan pas jam kerja.” (Sumber : NH)

Berdasarkan wawancara di atas dapat kita ketahui bahwa perilaku NH yang mengakses instagram pada jam kerja untuk kepentingan di luar pekerjaan dapat digolongkan sebagai *cyberloafing*. Selain itu, pada tanggal 21 November 2022 peneliti juga melakukan wawancara dengan N yang merupakan seorang manajer di RS. Eria Pekanbaru. Dari wawancara tersebut didapatkan keterangan bahwa salah seorang karyawan RS. Eria yang bekerja sebagai *Digital Marketing* sering mengakses internet pada jam kerja yang mana situs yang diaksesnya tidak ada hubungannya dengan pekerjaan. Pada kesempatan yang lain, peneliti melakukan wawancara dengan salah seorang karyawan berinisial NH dan diperoleh kesimpulan bahwa perilaku karyawan dalam mengakses internet untuk situs ataupun aplikasi yang tidak memiliki hubungan dengan pekerjaan dapat memunculkan stimulus-stimulus yang mempengaruhi konsentrasi karyawan di dalam bekerja sehingga membawa pengaruh atau akibat terhadap kualitas hasil pekerjaannya. *Cyberloafing* yang dilakukan oleh seorang karyawan juga dapat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengakibatkan terganggunya kinerja pada departemen atau divisi lain yang mana pekerjaannya itu membutuhkan akses internet. Informasi ini peneliti dapat dari wawancara dengan salah seorang karyawan yang mengatakan bahwasanya sistem informasi rumah sakit di bagian rekam medis pernah mengalami *down* karena karyawan menggunakan jaringan internet untuk sosial media dan situs di luar kepentingan pekerjaan seperti OLX.

Cyberloafing yang terjadi di RS. Eria Pekanbaru tidak berbeda jauh dengan *cyberloafing* yang terjadi di RSU. Ratatotok Buyat yang berlokasi di Kabupaten Minahasa Tenggara, Sulawesi Utara. Persamaannya dapat dilihat dari jenis situs ataupun aplikasi yang diakses. Berdasarkan penelitian Manuel *et al.*, (2019) didapatkan keterangan bahwa 60% subjek pada penelitian di RSU. Ratatotok Buyat tersebut menggunakan internet untuk belanja *online*, media sosial, *streaming* di youtube serta mencari informasi dari *website* berita dan artikel *online* seperti Liputan6.com, Detik.com, Berita Tribun Manado, dan Manado Pos. Selain itu, 26% subjek pada penelitian Manuel *et al.*, (2019) tersebut mengaku menggunakan internet untuk bermain *game online* seperti *Mobile Legend* dan *PUBG*. Seluruh subjek penelitian mengatakan bahwa tidak ada aturan yang mendasar dalam menggunakan internet saat bekerja tetapi pada *briefing* pagi sudah diberitahu bahwa mereka tidak boleh menggunakan ponsel atau internet saat bekerja (Manuel *et al.*, 2019). Dari penelitian tersebut juga diketahui bahwa 46,6% subjek penelitian hanya diberikan teguran secara lisan sedangkan 53,3% subjek penelitian mengaku bahwa tidak ada konsekuensi atau sanksi atas penggunaan internet saat bekerja atau melayani pasien.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan penelitian Manuel *et al.*, (2019) di atas maka dapat kita katakan bahwa *cyberloafing* secara nyata telah dilakukan oleh karyawan rumah sakit. Sehubungan dengan hal tersebut, berdasarkan wawancara dengan Manajer HRD RS. Eria Pekanbaru, diperoleh keterangan bahwa *cyberloafing* betul-betul telah terjadi di lingkungan RS. Eria Pekanbaru. Bentuk perilaku yang sering muncul pada karyawan RS. Eria Pekanbaru ialah mengakses sosial media seperti instagram dan facebook pada jam kerja untuk kepentingan pribadi. RS. Eria Pekanbaru telah mengambil langkah-langkah atau upaya untuk mengatasi hal tersebut. Upaya yang diambil oleh RS. Eria yaitu dalam bentuk pemberian himbauan yang disampaikan dalam *briefing* dan pertemuan karyawan dengan tujuan agar karyawan tidak melakukan *cyberloafing*.

Robbins & Judge (2008) berpendapat bahwa *cyberloafing* memiliki arti tindakan karyawan memanfaatkan fasilitas internet yang disediakan oleh perusahaan tempat mereka bekerja untuk tujuan pribadi ketika jam kerja sedang berlangsung. Blanchard & Henle (2008) mengatakan bahwa *cyberloafing* adalah penggunaan email dan internet saat bekerja untuk kepentingan pribadi. Menurut penelitian Ardilasari & Firmanto (2017), *cyberloafing* dapat menimbulkan akibat negatif seperti terbaginya konsentrasi karyawan sehingga bisa mengganggu produktivitas yang mempengaruhi kinerja karyawan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *cyberloafing* memiliki dampak negatif ketika produktivitas atau kinerja karyawan terganggu.

Menurut Koay & Soh (2018) karyawan yang merasa jenuh dengan profesinya lebih condong melakukan *cyberloafing* sebagai salah satu cara untuk

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



mencari hiburan. Salah satu bentuk hiburan yang dimaksud misalnya mendengarkan musik secara *online* sambil bekerja. Apabila pekerjaan yang dilakukan sangat bergantung pada kekuatan kognisi dan memori, ada baiknya kita tidak mendengarkan musik saat bekerja. Ketika mendengarkan musik sambil bekerja, otak akan terdistraksi oleh alunan musik dan lirik lagu yang didengar, sehingga kita tidak bisa berkonsentrasi penuh pada pekerjaan. Pada pekerjaan lapangan, mendengarkan lagu bahkan menyanyikannya dapat membuat pekerja tersebut kesulitan untuk memproses lingkungan sekitar (Medina, 2021).

Selain akibat negatif dari *cyberloafing* yang telah disebutkan di atas, menurut Lim (dalam Zhu *et al.*, 2021) *cyberloafing* yang dilakukan karyawan telah menyebabkan masalah dalam keamanan data dan sistem informasi, seperti kelebihan *bandwidth* jaringan, pengantar virus *malware*, dan infeksi *spyware*, yang semuanya membuat perusahaan rentan. Sejalan dengan pendapat Lim, menurut Rogelberg (2016) *cyberloafing* mengurangi produktivitas, menciptakan masalah keamanan, dan meningkatkan risiko virus komputer. Selain itu, studi menunjukkan bahwa *cyberloafing* karyawan dapat merusak, menyebabkan kelelahan karyawan dan mengurangi fokus pada pekerjaan, dan pada akhirnya menyebabkan penurunan produktivitas dan kualitas *output* pekerjaan (Song *et al.*, 2021).

Waktu yang dihabiskan di internet demi tujuan yang tidak berhubungan dengan pekerjaan secara langsung mengalihkan pekerja dari tugas mereka (Santos *et al.*, 2019). *Cyberloafing* telah ditemukan memiliki efek melemahkan pada waktu karyawan, efisiensi, komitmen organisasi dan fungsi efektif organisasi (Agarwal, 2019). Menurut Agarwal (2019) kepuasan kerja, keterlibatan kerja dan persepsi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keadilan organisasi dapat mencegah *cyberloafing*. Tingkat *cyberloafing* laki-laki lebih tinggi jika dibandingkan dengan wanita (Sao *et al.*, 2022). Selain itu, beberapa penelitian yang lain justru menemukan efek positif dari *cyberloafing*. Peneliti menemukan bahwa *cyberloafing* memiliki hasil positif pada karyawan karena dapat mengurangi stres, kebosanan dan kelelahan, dan meningkatkan kepuasan kerja, rekreasi dan pemulihan (Vitak *et al.*, 2011). Menurut Chen & Lim (2012) mengambil istirahat sesekali dari pekerjaan diperlukan karena istirahat ini memungkinkan karyawan untuk memulihkan energi mereka yang sangat penting untuk meningkatkan performa kerja mereka.

Banyak hal yang dapat mempengaruhi atau menyebabkan seorang karyawan melakukan *cyberloafing*. Berdasarkan kutipan wawancara dengan NH pada tanggal 21 November 2022 di atas, dapat diketahui bahwa kondisi kontrol diri seseorang dapat mempengaruhi terjadinya *cyberloafing*. Menurut Baumeister *et al.*, (dalam Ridder *et al.*, 2018) kontrol diri memiliki arti kapasitas atau kemampuan seorang individu untuk mengesampingkan respon impulsif batinnya, dan guna membatasi kehendak untuk mengerjakan suatu perilaku yang tidak diinginkan. Kontrol diri yang tinggi pada diri individu cenderung membuat individu tersebut akan berusaha untuk berperilaku dengan tepat dalam berbagai kondisi serta situasi (Mahoney & Thoresen dalam Patanduk, 2016). Kontrol diri yang tinggi pada individu dapat membuat individu tersebut lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih kaya di masa remaja dan dewasa, dibandingkan dengan orang yang kontrol dirinya rendah. Di sisi lain, rendahnya kontrol diri telah dikaitkan dengan kurangnya keberhasilan di sekolah, hubungan, dan pasar tenaga kerja (Willems *et al.*, 2019).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Riset atau penelitian yang dilakukan Willems *et al* (2019) menemukan fakta bahwa heritabilitas pengendalian diri adalah 60%. Artinya, gen secara signifikan berkontribusi pada perbedaan individu dalam hal kontrol diri. Selain itu, upaya untuk mengidentifikasi sistem saraf yang terlibat dalam kontrol diri telah berhasil. Secara umum, aktivasi daerah sistem limbik dikaitkan dengan godaan dan kesenangan, sedangkan aktivasi daerah *prefrontal lateral* dikaitkan dengan keterlibatan dan kesuksesan kontrol diri. Ketika aktivasi di kedua rangkaian wilayah diukur, seringkali terdapat hubungan terbalik antara keduanya, dan tingkat hubungan terbalik terkait dengan keberhasilan kontrol diri (de Ridder *et al.*, 2017).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan NH pada tanggal 21 November 2022, terlihat juga bahwa *cyberloafing* dapat disebabkan oleh *fear of missing out*. Przybylski *et al.*, (2013) berpendapat bahwa *fear of missing out* memiliki ciri-ciri yaitu rasa ingin untuk dapat selalu terhubung serta mengetahui tentang apa yang sedang dilakukan oleh individu lain. *Fear of missing out* menggambarkan kebutuhan berkelanjutan agar senantiasa terhubung dengan pengguna media sosial lainnya, untuk berbagi informasi tentang aktivitasnya sendiri, serta memiliki pengetahuan terkini tentang perilaku orang lain (Przybylski *et al.*, 2013). *Fear of missing out* dapat diartikan sebagai rasa cemas yang meliputi diri individu ketika mengetahui bahwa individu lain memiliki pengalaman yang terlihat lebih menyenangkan ketika orang tersebut tidak terlibat di dalamnya (Przybylski *et al.*, 2013). Menurut Feist dan Feist (2011) manusia mengalami kecemasan saat mereka sadar bahwa eksistensinya terancam hancur atau rusak.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif dan merupakan reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stres. Menurut Hawari (dalam Mylsidayu, 2014) kecemasan adalah gangguan perasaan yang ditandai dengan ketakutan maupun rasa khawatir yang mendalam serta berkelanjutan, tidak sampai mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian atau *splitting of personality*), perilaku dapat saja terganggu, namun masih dalam batas yang normal. *Fear of missing out* terbukti meningkatkan stres dan kelelahan serta berdampak negatif pada pola tidur yang sehat (Milyavskaya *et al.*, 2018).

Berdasarkan keseluruhan penjelasan di atas terlihat dengan jelas bagaimana *cyberloafing* yang terjadi pada karyawan RS. Eria Pekanbaru memiliki keterkaitan dengan kontrol diri dan *fear of missing out*. Menurut Restubog *et al.* (dalam Yan, 2012) kondisi kontrol diri yang rendah cenderung ditemukan pada karyawan pelaku *cyberloafing*. Hal ini disebabkan karena karyawan tersebut tidak dapat menunda kepuasan yang mereka terima dari penggunaan internet sampai jam kerja berakhir.

Menurut Ozler & Polat (dalam Sumaryono dkk, 2021) faktor individu, faktor organisasi dan faktor situasional dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan *cyberloafing*. Salah satu faktor individu yang dimaksud adalah *fear of missing out*. *Fear of missing out* dapat berperan penting dalam menghubungkan variabilitas individu dalam faktor-faktor seperti *psychological need satisfaction*, suasana hati secara keseluruhan, dan kepuasan hidup secara umum dengan keterlibatan media sosial (Przybylski *et al.*, 2013).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pada penelitian yang lain, Franchina *et al.* (2018) menemukan bahwa seseorang yang lebih tinggi tingkat *fear of missing out* yang dialaminya dapat menggunakan lebih banyak *platform* media sosial dan menderita kesulitan karena penggunaan yang bermasalah. Ketika individu mengalami *fear of missing out*, tentunya individu tersebut mempunyai kecenderungan yang lebih tinggi untuk membuka berbagai macam sosial media yang dimilikinya, tidak terkecuali ketika individu tersebut sedang berada di kantor pada saat jam kerja. Sejalan dengan hal tersebut, menurut Roberts & David (2020) *fear of missing out* dapat mendorong intensitas penggunaan media social. Peningkatan keadaan sosial dan emosional yang negatif (seperti kebosanan dan kesepian) memiliki keterkaitan dengan penggunaan media sosial dan juga berhubungan dengan *fear of missing out* (Burke *et al.*, 2010; Lampe *et al.*, 2007).

Berdasarkan uraian serta pemaparan materi di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara kontrol diri dan *fear of missing out* dengan *cyberloafing* pada karyawan RS. Eria Pekanbaru.

B. Masalah Penelitian

1. Identifikasi Masalah

Berlandaskan uraian maupun paparan latar belakang masalah yang telah disampaikan di atas, selanjutnya dapat kita identifikasi bahwa masalah yang ada pada penelitian ini ialah sebagai berikut:

- a. Banyaknya waktu yang dihabiskan oleh para karyawan dalam menggunakan internet.

- b. Karyawan memiliki intensitas yang tinggi dalam menggunakan atau mengakses internet.
- c. Sulitnya pihak perusahaan dalam hal ini RS. Eria Pekanbaru dalam melakukan pengawasan terhadap penggunaan internet yang dilakukan oleh karyawan.
- d. Fokus perhatian karyawan bisa saja teralihkan ketika mengerjakan pekerjaan dengan menggunakan internet.
- e. Karyawan tidak bisa mengendalikan dirinya dalam penggunaan internet perusahaan.
- f. Rasa ingin tahu yang cukup tinggi membuat karyawan sering mengakses internet untuk mengetahui perkembangan berita terbaru.

2. Pembatasan Masalah

Berlandaskan uraian serta paparan mengenai identifikasi masalah di atas, selanjutnya penulis merasa perlu memberikan batas permasalahan pada penelitian ini yaitu dengan mengadakan penelitian yang bersifat ilmiah mengenai hubungan antara kontrol diri dan *fear of missing out* dengan *cyberloafing* pada karyawan RS. Eria Pekanbaru.

3. Rumusan Masalah

Berlandaskan uraian dan paparan tentang pembatasan masalah di atas, selanjutnya peneliti menentukan rumusan masalah yang ada pada penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- a. Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan *cyberloafing* pada karyawan RS. Eria Pekanbaru ?

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Apakah ada hubungan antara *fear of missing out* dengan *cyberloafing* pada karyawan RS. Eria Pekanbaru ?
- c. Apakah ada hubungan antara kontrol diri dan *fear of missing out* dengan *cyberloafing* pada karyawan RS. Eria Pekanbaru ?

Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mendapatkan pengetahuan mengenai hubungan atau korelasi antara kontrol diri dengan *cyberloafing* pada karyawan RS. Eria Pekanbaru.
- b. Untuk mendapatkan pengetahuan mengenai hubungan atau korelasi antara *fear of missing out* dengan *cyberloafing* pada karyawan RS. Eria Pekanbaru.
- c. Untuk mendapatkan pengetahuan mengenai hubungan atau korelasi antara kontrol diri dan *fear of missing out* dengan *cyberloafing* pada karyawan RS. Eria Pekanbaru.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini tentunya diharapkan bisa memberikan sumbangsih pengetahuan bagi disiplin ilmu psikologi, terutama psikologi industri dan organisasi serta psikologi sosial.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi peneliti

Melalui penelitian ini, peneliti mengetahui ada atau tidaknya hubungan atau korelasi antara kontrol diri dan *fomo* dengan *cyberloafing* pada karyawan RS. Eria Pekanbaru.

2) Bagi Perusahaan

Penelitian ini tentunya diharapkan mampu memberikan sumbangsih pengetahuan yang memiliki manfaat bagi rumah sakit atau perusahaan dalam upaya untuk memahami psikologi karyawan dalam pekerjaannya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Cyberloafing*

1. Definisi *Cyberloafing*

Cyberloafing adalah penggunaan email dan internet saat bekerja untuk kepentingan pribadi (Blanchard & Henle, 2008). Henle & Kedharnath (dalam Yan, 2012) berpendapat bahwa *cyberloafing* dapat diartikan sebagai penggunaan teknologi internet yang disengaja oleh karyawan atau pegawai dalam masa jam kerja untuk kepentingan pribadi. *Cyberloafing* adalah penggunaan internet yang disengaja dan sukarela oleh karyawan untuk keperluan pribadi ketika jam kerja yang dibayar oleh pemberi kerja (Simsek & Simsek, 2019).

Menurut Lim (dalam Reizer *et al.*, 2022) *cyberloafing* didefinisikan sebagai setiap perbuatan yang dilakukan karyawan secara sukarela dalam memanfaatkan fasilitas internet perusahaan tempat mereka bekerja ketika jam kerja untuk mengakses *website* atau situs yang tidak memiliki hubungan dengan pekerjaan demi tujuan pribadi dan merupakan pemanfaatan waktu yang tidak produktif dikarenakan menghalangi karyawan dalam melaksanakan dan juga menyelesaikan tugas pekerjaan utama mereka.

Cyberloafing adalah istilah yang dapat digambarkan sebagai tindakan karyawan dalam memanfaatkan akses internet untuk kegiatan yang tidak memiliki hubungan dengan pekerjaan atau dengan kata lain

penggunaan pribadi internet pada jam kerja sambil berpura-pura melakukan pekerjaan resmi (Sao *et al.*, 2022). Berdasarkan uraian di atas maka dapat kita simpulkan bahwa *cyberloafing* ialah segala bentuk perilaku karyawan yang memanfaatkan akses internet milik perusahaan untuk urusan yang tidak memiliki kaitan dengan pekerjaan karyawan tersebut.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Cyberloafing*

Menurut Ozler & Polat (2012), beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan *cyberloafing* yaitu :

1. Faktor individu

Faktor individu yang dimaksud meliputi persepsi dan sikap, sifat-sifat pribadi, kebiasaan, kecanduan internet, faktor demografi dan niat untuk melibatkan diri dalam *cyberloafing*. Sifat-sifat pribadi seperti kontrol diri, harga diri, rasa malu, kesepian, isolasi, dan *locus of control* dapat mempengaruhi pola penggunaan internet seseorang. Selain itu, sifat-sifat pribadi seperti rasa cemas akan ketinggalan informasi dari media sosial dan internet (*fear of missing out*) turut mempengaruhi *cyberloafing*. Individu dengan *fear of missing out* yang tinggi cenderung lebih banyak melakukan *cyberloafing* daripada individu dengan *fear of missing out* yang rendah (Silalahi & Eliana, 2020).

2. Faktor organisasi

Merupakan faktor penyebab terjadinya kecenderungan para karyawan untuk melakukan *cyberloafing*. Dukungan yang dirasakan datang dari rekan kerja dan manajer dalam menggunakan internet untuk keperluan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pribadi, adanya norma sosial dan pembatasan daripada penggunaan internet serta konsekuensi positif maupun negatif yang diharapkan akan berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing*. Ditemukan bahwa komitmen organisasi, kepuasan kerja dan karakteristik jabatan berpengaruh positif pada *cyberloafing*. Menurut Lim & Teo (dalam Ozler & Polat, 2012) keadilan organisasi telah ditemukan sebagai antecedent *cyberloafing* oleh beberapa peneliti. Keadilan organisasi yang lebih rendah memiliki dampak yang signifikan terhadap *cyberloafing*. Selain itu, Lim & Teo (dalam Ozler & Polat, 2012) menguji peran tiga variabel berbasis keadilan dalam memprediksi *cyberloafing* dan menemukan bahwa ketiga bentuk keadilan (distributif, prosedural dan interaksional) berhubungan negatif dengan *cyberloafing*. Dalam studi sebelumnya, Lim (dalam Ozler & Polat, 2012) menemukan bahwa ketika karyawan merasakan ada ketidakadilan pada pekerjaan mereka, salah satu cara dalam memulihkan keseimbangan tersebut yaitu melalui *cyberloafing*.

3. Faktor situasional

Cyberloafing dapat terjadi ketika para karyawan mempunyai akses ke internet yang disediakan oleh perusahaan tempat kita bekerja. Disediakkannya akses internet oleh perusahaan tempat kita bekerja ini yang menunjukkan pemicu situasional. Ditemukan fakta bahwa terdapat hubungan yang positif antara sejauhmana organisasi memfasilitasi kondisi *cyberloafing* dengan perilaku *cyberloafing* yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dilakukan oleh karyawan (dalam Sumaryono dkk, 2021).

Menurut Hurriyati & Oktaviana (2017), jenis kelamin, usia, masa kerja, individual, organisasi, dan situasi terhadap perilaku *cyberloafing* adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan *cyberloafing*. Berdasarkan uraian di atas maka dapat kita simpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *cyberloafing* yaitu karakteristik individu, ketidakjelasan aturan penggunaan internet di perusahaan, dan faktor situasional yang ada di perusahaan.

Sesuai dengan yang diungkapkan Ozler & Polat (2012) diatas, salah satu karakteristik individu atau sifat-sifat pribadi yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan *cyberloafing* yaitu kontrol diri. *Fear of missing out* merupakan faktor penting yang mempengaruhi *cyberloafing* (Özcan & Koç, 2022).. *Fear of missing out* tidak hanya menyebabkan perilaku *cyberloafing* tetapi juga berdampak negatif terhadap kepuasan hidup karyawan secara umum (Özcan & Koç, 2022). Apabila organisasi ingin menghindari menghadapi perilaku kerja yang kontraproduktif dan mempekerjakan karyawan yang tidak cenderung menjadi *cyberloafer*, mereka dapat mempertimbangkan untuk mengevaluasi tingkat *fear of missing out* kandidat karyawan bersamaan dengan ciri kepribadian mereka (Özcan & Koç, 2022).

Menurut Kawamoto (2022), terdapat beberapa cara untuk mencegah karyawan melakukan *cyberloafing*. Cara yang dimaksud oleh Kawamoto (2022) tersebut yakni sebagai berikut :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Tetapkan ekspektasi perusahaan tentang kapan aktivitas internet yang tidak terkait dengan pekerjaan diizinkan untuk dilakukan oleh para karyawan, dan pada perangkat apa saja kegiatan tersebut diizinkan.
2. Catat dengan jelas situs website dan media sosial yang dilarang untuk diakses oleh karyawan perusahaan.
3. Lakukan proses identifikasi mengenai pemicu yang menyebabkan karyawan terlibat dalam aktivitas internet yang tidak terkait dengan pekerjaan. Hal ini penting dilakukan untuk mengurangi masalah emosional atau fisik yang dialami oleh karyawan.
4. Lakukan percakapan terbuka dengan karyawan untuk memahami mengapa mereka beralih dari aktivitas pekerjaannya ke aktivitas yang berkaitan dengan *cyberloafing*.

Menurut Koay & Soh (2018) terdapat beberapa saran atau cara yang dapat dilakukan demi untuk mencegah dan mengendalikan *cyberloafing* yang dilakukan oleh karyawan pada sebuah perusahaan. Cara-cara yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengendalikan *cyberloafing* tersebut yakni sebagai berikut :

1. Menulis kebijakan *cyberloafing* tentang apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan serta membuat karyawan menandatangani perjanjian penggunaan internet saat mereka mulai bergabung dengan perusahaan.
2. Memberikan edukasi kepada karyawan tentang bahaya berselancar secara online atau berselancar di dunia maya, ancaman secara online, keamanan data di dunia maya, dan *cyberloafing*. Akan lebih bermanfaat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bagi organisasi untuk memberikan edukasi mengenai seluruh proses dan aktivitas internet daripada hanya menargetkan *cyberloafing*, sehingga karyawan tidak merasa bahwa mereka hanya diasingkan untuk aktivitas *cyberloafing* mereka.

3. Mengevaluasi norma sosial organisasi untuk menilai apakah mereka mempromosikan perilaku yang diinginkan. Norma sosial dalam kelompok menciptakan harapan dan keyakinan normatif. Penelitian telah melaporkan bahwa karyawan akan mengurangi perilaku *cyberloafing* jika mereka merasakan ketidaksetujuan dari atasan dan rekan kerja mereka. Manajemen dan supervisor juga harus memberikan contoh pribadi untuk tidak melakukan *cyberloaf*.
4. Membuat karyawan sadar bahwa institusi mengamati penggunaan komputer mereka dan manajer mereka memantau kinerja serta pekerjaan mereka setiap hari. Penelitian telah menunjukkan bahwa kesadaran pengawasan institusional cukup untuk memoderasi persepsi kontrol dan mengurangi *cyberloafing*. Oleh karena itu, untuk mengendalikan *cyberloafing*, organisasi harus menerapkan strategi yang menggabungkan kebijakan pencegahan, pemantauan elektronik, dan kinerja berdasarkan metrik.
5. Mendukung sikap yang mempromosikan lingkungan kerja yang positif. Karyawan yang merasakan lingkungan kerja yang menyenangkan memiliki kemungkinan lebih rendah untuk terlibat dalam perilaku *cyberloafing*. Misalnya, kebijakan yang mempromosikan lingkungan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



kerja yang dilandasi oleh kepercayaan, rasa hormat, transparansi, dan kolaborasi. Dalam kasus tersebut, kebijakan organisasi memungkinkan karyawan menggunakan komputer untuk aktivitas pribadi di luar jam kerja. Selain itu, manajer harus mempertimbangkan sikap lunak terhadap *cyberloafing* ketika karyawan secara rutin menghadiri panggilan kerja dan email setelah jam kerja.

3. Aspek-Aspek *Cyberloafing*

Menurut Simsek & Simsek (2019) *cyberloafing* memiliki beberapa indikator. Indikator *cyberloafing* menurut Simsek & Simsek (2019) adalah melakukan kegiatan di bawah ini menggunakan internet milik perusahaan yang mana kegiatan tersebut tidak berhubungan dengan pekerjaan. Kegiatan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Mengirim dan menerima pesan,
2. Chatting,
3. Membaca berita,
4. Mengikuti acara olahraga,
5. Judi online,
6. Menyelesaikan transaksi keuangan,
7. Mengunjungi situs investasi,
8. Mengikuti bursa saham,
9. Belanja online,
10. Memasuki situs dewasa,
11. Menulis komentar tentang produk dan layanan,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

12. Berpartisipasi dalam forum diskusi,
13. Bergabung dengan komunitas virtual,
14. Mencari pekerjaan,
15. Mengikuti halaman penggemar,
16. Mengunjungi situs web pribadi,
17. Mendownload musik,
18. Menonton film,
19. Blogging,
20. Memposting pengumuman,
21. Berbagi foto,
22. Melihat video populer,
23. Meninjau materi komersial,
24. Berkomunikasi dengan teman di situs jejaring sosial.

Menurut Lim (dalam Zhong *et al.*, 2022) *cyberloafing* telah secara luas dicirikan sebagai tindakan spontan karyawan yang mengakses situs maupun website yang tidak memiliki hubungan dengan pekerjaan dan memeriksa email milik pribadi selama waktu kerja. Menurut Li & Chung (dalam Doorn, 2011) tipologi aktivitas *cyberloafing* terbagi menjadi beberapa fungsi yaitu :

1. Fungsi sosial

Fungsi sosial pada aktivitas *cyberloafing* misalnya menggunakan internet untuk berkomunikasi dengan teman.

2. Fungsi informasional

Fungsi informasional pada aktivitas *cyberloafing* misalnya menggunakan internet untuk mendapatkan informasi.

3. Fungsi waktu luang

Fungsi waktu luang pada aktivitas *cyberloafing* misalnya menggunakan internet kantor untuk mendapatkan hiburan.

4. Fungsi emosional virtual

Fungsi emosional virtual pada aktivitas *cyberloafing* misalnya aktivitas internet yang tersisa dan belum disebutkan di atas seperti perjudian atau kencan.

Cyberloafing dapat juga diklasifikasikan kedalam dua jenis menurut Blanchard & Henle (2008) yaitu sebagai berikut :

1. *Minor cyberloafing*

Minor cyberloafing dapat didefinisikan sebagai penggunaan email serta internet pada umumnya di tempat kerja. Perilaku yang termasuk ke dalam bentuk *minor cyberloafing* misalnya mengirim serta menerima email milik pribadi atau mengakses situs berita utama, situs yang berkaitan dengan keuangan, serta situs mengenai olahraga. *Minor cyberloafing* ini dapat dipandang serupa dengan tindakan maupun perilaku lain yang pada umumnya diberikan toleransi meskipun tidak sepenuhnya sesuai atau pantas di tempat kerja seperti menerima panggilan telepon pribadi, membaca *Wall Street Journal* di meja seseorang. Meskipun disebut *cyberloafing minor*, bukan berarti hal tersebut tidak menimbulkan efek

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

merugikan pada organisasi seperti penurunan produktivitas. Akan tetapi, hal itu adalah bentuk penyimpangan yang berbeda secara kualitatif dan mungkin memiliki anteseden yang berbeda.

2. *Serious cyberloafing*

Serious cyberloafing adalah jenis perilaku *cyberloafing* yang sebelumnya telah diperingatkan oleh para peneliti yaitu kasar dan berpotensi memiliki status ilegal seperti pengunduhan musik, perjudian online, melihat situs berorientasi dewasa.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *cyberloafing* terdiri dari dua yakni *minor cyberloafing* dan *serious cyberloafing*. *Minor cyberloafing* merujuk kepada tindakan ataupun perilaku memanfaatkan akses internet milik perusahaan untuk kegiatan yang tidak ada hubungannya dengan pekerjaan, yang mana kegiatan tersebut berlaku umum dan biasa dilakukan oleh karyawan dalam kesehariannya. *Serious cyberloafing* merujuk kepada tindakan ataupun perilaku memanfaatkan akses internet milik perusahaan untuk kegiatan yang tidak ada hubungannya dengan pekerjaan, yang mana kegiatan tersebut berpotensi memiliki status ilegal ataupun melanggar hukum yang berlaku di wilayah tersebut.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Kontrol Diri

1. Definisi Kontrol Diri

Menurut Muraven & Baumeister (dalam Hassin *et al.*, 2010) kontrol diri dapat diartikan sebagai usaha yang dilaksanakan oleh seseorang dalam mengubah pikiran, perasaan, serta tingkah lakunya demi mencapai minat maupun tujuannya dalam jangka panjang. Secara luas, kontrol diri bisa diartikan sebagai kemampuan dalam merubah serta menyesuaikan dirinya sehingga diperoleh kesesuaian yang lebih baik serta lebih optimal antara individu tersebut dengan dunia (Baumeister, 2018). Menurut Tangney, Baumeister, & Boone (2004) kontrol diri ialah kemampuan individu untuk mengesampingkan atau mengubah respons batin seseorang, serta untuk menghambat kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri untuk tidak bertindak berdasarkan itu. Dari perspektif ini, kontrol diri harus memiliki kontribusi untuk menghasilkan berbagai hasil positif dalam hidup.

Kontrol diri berarti kemampuan dalam mengatur pikiran, perasaan, serta tingkah laku pada saat ini demi memperoleh keuntungan di masa depan (Ridder *et al.*, 2018). Menurut Baumeister *et al.*, (dalam Ridder *et al.*, 2018) kontrol diri dapat didefinisikan sebagai kapasitas atau kemampuan seseorang dalam mengesampingkan respon impulsif batinnya, dan untuk menghambat kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan. Kontrol diri ialah kemampuan seseorang dalam mengendalikan berbagai macam dorongan, baik dari sisi internal dan juga dari sisi eksternal individu tersebut (Thalib, 2017). Berdasarkan definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri ialah

kemampuan individu untuk mengatur pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya demi untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Ghufroon (dalam Alif, 2021) berpendapat bahwa ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi kontrol diri pada individu. Faktor-faktor tersebut ialah sebagai berikut:

1. Faktor internal

Usia adalah faktor internal yang memiliki peran dalam mempengaruhi kontrol diri pada seseorang. Kemampuan kontrol diri seseorang akan semakin meningkat bilamana usia orang tersebut semakin bertambah.

2. Faktor eksternal

Lingkungan keluarga merupakan salah satu faktor eksternal yang bisa mempengaruhi kontrol diri. Kondisi lingkungan keluarga, terlebih orang tua mempengaruhi seperti apa kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya. Persepsi remaja tentang implementasi disiplin oleh orangtua yang dirasa semakin demokratis akan cenderung diikuti oleh meningkatnya kemampuan dalam mengontrol diri.

Beberapa faktor yang dapat memengaruhi kontrol diri menurut AD & Megalia (2017) yaitu sebagai berikut :

1. Kepribadian

Kepribadian dapat berpengaruh terhadap kontrol diri. Dalam konteks ini, seseorang yang memiliki tipe kepribadian tertentu akan memiliki

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

reaksi tertentu pula atas tekanan yang dihadapinya serta akan mempengaruhi hasil yang akan diperolehnya.

2. Situasi

Situasi adalah faktor yang memiliki peran penting terhadap proses kontrol diri.

3. Etnis

Etnis maupun budaya dapat berpengaruh terhadap kontrol diri dalam bentuk keyakinan ataupun pemikiran, dimana tiap-tiap budaya memiliki keyakinan maupun nilai yang dapat membentuk cara individu untuk berhubungan ataupun bereaksi terhadap lingkungan.

4. Pengalaman

Pengalaman dapat membentuk proses pembelajaran pada diri individu. Pengalaman yang didapatkan dari proses belajar di lingkungan keluarga dapat memegang peranan penting dalam kontrol diri individu, khususnya ketika masa anak-anak.

5. Usia

Bertambahnya usia pada hakikatnya dapat menyebabkan individu semakin matang dalam berpikir serta melakukan tindakan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat kita simpulkan bahwa karakteristik pribadi, usia, pola asuh, budaya, serta pengalaman hidup adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kondisi kontrol diri yang dimiliki oleh seseorang.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Averill (dalam Thalib, 2017) mengungkapkan bahwa kontrol diri dapat dibagi kedalam tiga aspek yaitu sebagai berikut:

1. *Behavioral control* dapat diartikan sebagai kemampuan dalam memodifikasi sebuah kondisi yang terasa tidak menyenangkan menjadi suatu kondisi yang dirasa dapat diterima. *Behavioral control* terdiri atas dua komponen:
 - a) *Regulated administration* (kemampuan dalam mengatur pelaksanaan), yakni kemampuan dalam menentukan siapa saja yang memiliki kendali atas situasi maupun keadaan, apakah dirinya sendiri, individu lain atau apakah sesuatu yang terdapat di luar daripada diri individu tersebut.
 - b) *Stimulus modifiability* (kemampuan dalam mengatur stimulus), yakni kemampuan dalam mengetahui tentang seperti apa serta kapan sebuah stimulus yang dirasa tidak dikehendaki bisa kita hadapi. Terdapat berbagai macam cara yang bisa digunakan diantaranya yaitu mencegah maupun bergerak menjauh dari stimulus, menyudahi stimulus saat sebelum waktunya berakhir, serta menghalangi intensitas stimulus tersebut.
2. *Cognitive control* bisa diartikan sebagai sebuah cara yang dilakukan oleh seseorang untuk menilai, menafsirkan, maupun menggabungkan sebuah peristiwa dalam sebuah kerangka kognitif. Mengontrol kognisi adalah kemampuan individu untuk melakukan pengolahan informasi

yang bersifat tidak diinginkan demi menurunkan tekanan. Mengontrol kognitif dapat dibedakan atas:

- a) *Appraisal* (kemampuan dalam melakukan penilaian), yaitu kemampuan individu dalam melakukan penilaian yang merupakan sebuah usaha untuk menilai serta menafsirkan sebuah kondisi dengan mencermati sisi-sisi positif secara subjektif.
 - b) *Information again* (kemampuan dalam memperoleh informasi). Informasi yang telah dimiliki individu tentang sebuah kondisi yang tidak menyenangkan dapat mengakibatkan individu tersebut memiliki kemampuan untuk melakukan antisipasi terhadap keadaan berdasarkan pertimbangan yang dilakukan secara objektif.
3. *Decision control*, yaitu dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam memilih serta menetapkan tujuan yang akan dicapai. Kemampuan dalam mengontrol keputusan dapat berlangsung dengan baik jika seseorang diberikan kesempatan, keleluasaan, serta berbagai macam pilihan di dalam melakukan sebuah tindakan.

Aspek-aspek yang terdapat dalam kontrol diri berdasarkan pendapat Tangney, Baumeister, & Boone (2004) yaitu sebagai berikut:

1. *Self-discipline*
Self-discipline merujuk pada kecakapan seseorang dalam membuat dirinya disiplin. Dalam arti lain, seseorang memiliki kesanggupan dalam memfokuskan diri ketika melaksanakan tugas. Orang dengan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

self-discipline yang baik akan memiliki kemampuan untuk menjauhkan dirinya dari sesuatu yang bisa membuyarkan konsentrasinya.

2. *Deliberate / nonimpulsive*

Kecenderungan seseorang dalam mengerjakan sesuatu berdasarkan pertimbangan tertentu sehingga lebih berhati-hati, serta tidak terburu-buru. Individu yang memiliki karakter *nonimpulsive* akan memiliki kecakapan untuk bersikap dengan tenang ketika melakukan tindakan maupun membuat sebuah keputusan.

3. *Healthy habits*

Keterampilan seseorang ketika mengelola perilaku sehingga perilaku tersebut menjadi sebuah kebiasaan baik serta sehat untuk individu tersebut. Orang yang memiliki *healthy habits* senantiasa menghindari sesuatu yang sekiranya bisa menimbulkan akibat buruk untuk dirinya walaupun hal tersebut terlihat sangat menyenangkan. Individu tersebut senantiasa mengutamakan sesuatu yang memiliki akibat positif untuk dirinya walaupun akibat secara langsung tidak akan terlihat.

4. *Work ethic*

Melakukan penilaian mengenai regulasi diri dari etika seseorang ketika melakukan sebuah aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang mempunyai *work ethics* tentunya dapat menuntaskan pekerjaannya tanpa dipengaruhi oleh sesuatu yang ada diluar. Individu tersebut tentunya memiliki kemampuan untuk berkonsentrasi terhadap pekerjaan yang dia kerjakan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



5. *Reliability*

Hal ini berkaitan dengan penilaian seseorang atas keterampilan dirinya ketika merancang sebuah rencana demi suatu tujuan. Individu ini secara konstan berupaya mengatur tingkah lakunya demi memperoleh tujuan yang telah direncanakan.

Selain aspek-aspek dalam kontrol diri yang telah dikemukakan oleh Tangney, Baumeister, & Boone (2004) di atas, Liebert (dalam Prayogo, 2019) juga mengemukakan beberapa aspek yang terdapat dalam variabel kontrol diri. Aspek-aspek yang terdapat dalam variabel kontrol diri menurut Liebert (dalam Prayogo, 2019) adalah :

1. *Resist Temptation* (kemampuan untuk menentang godaan)

Resist temptation mengacu pada sikap individu untuk menahan diri dari melakukan sesuatu yang dilarang dan kemudian memilih hal lain, seperti membatalkan keinginan dirinya untuk mencuri ataupun membatalkan keinginan untuk mengambil sesuatu yang merupakan hak milik orang lain.

2. *Delay Gratification* (kemampuan untuk memaklumi atau menunda kepuasan)

Delay gratification merupakan kemampuan seseorang dalam menahan dirinya untuk melakukan sesuatu yang dia inginkan dikarenakan sebab-sebab tertentu. Salah satu contoh perilaku yang termasuk kategori *delay gratification* seperti menunda keinginan untuk makan ketika lapar saat sedang rapat.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Standar Prestasi Diri.

Standar prestasi diri merupakan standar nilai yang dibuat oleh seseorang untuk mengukur seberapa besar prestasi yang individu peroleh berdasarkan kepada apa yang telah ia lakukan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat kita simpulkan bahwa aspek-aspek kontrol diri yaitu kemampuan untuk mendisiplinkan diri sendiri, memiliki pertimbangan sebelum melakukan sesuatu, kemampuan untuk menghindari perilaku yang berakibat negatif, kemampuan untuk fokus terhadap sesuatu hal, dan kemampuan bertingkahtlaku demi tercapainya sebuah tujuan.

C. *Fear of Missing Out*

1. Definisi *Fear of Missing Out*

Fear of missing out (fomo) dapat diartikan sebagai rasa cemas yang meliputi diri individu ketika mengetahui bahwa individu lain memiliki pengalaman yang terlihat lebih menyenangkan ketika orang tersebut tidak terlibat di dalamnya (Przybylski *et al.*, 2013). Rasa cemas adalah cara tubuh untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi suatu tantangan. Jantung akan lebih banyak memompa darah dan oksigen supaya tubuh siap. Dengan begitu, seorang individu bisa lebih waspada dan mampu mengatasi tantangan itu dengan lebih efisien (Hutomo, 2023). *Fear of missing out* mengacu pada kecemasan yang dirasakan pengguna media sosial ketika mereka menganggap

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

rekan mereka melakukan, mengalami, atau memiliki sesuatu yang bermanfaat, sementara mereka tidak (Gil, Chamarro, & Oberst, 2015)

Menurut Neumann (2020) *fear of missing out* dapat diartikan sebagai pengalaman afektif dan kognitif berdasarkan perbedaan yang dirasakan antara pengalaman individu saat ini dan kemungkinan pengalaman, serta antara pengalaman mereka dan pengalaman yang dimiliki lingkungan sosial mereka secara langsung dan luas. *Fomo* mengacu pada kecemasan yang dirasakan oleh individu yang menggunakan media sosial ketika mereka melihat rekan-rekan mereka melakukan, mengalami, atau memiliki sesuatu yang bermanfaat sementara mereka tidak melakukannya (Zhang *et al.*, 2020). Menurut Gil *et al.* (dalam Zhang *et al.*, 2020) *fear of missing out* adalah konsep yang bertujuan untuk menggambarkan perasaan bahwa ada sesuatu yang terjadi di jejaring sosial dan Anda bukan bagian darinya. *Fear of missing out (FoMO)* digambarkan sebagai afek negatif yang dihasilkan dari pemikiran bahwa seseorang merasa ditinggalkan atau tidak diikutsertakan dalam pengalaman berharga orang lain (Javad *et al.*, 2023).

Menurut Riordan *et al.* (2015) *fear of missing out* adalah perasaan gelisah dan sering menguras tenaga ketika mengetahui bahwa teman atau orang lain memiliki pengalaman berharga yang mana kita tidak ada atau tidak terlibat di dalamnya. *Fear of missing out* terdiri dari sifat lekas marah, kecemasan, dan perasaan tidak mampu, dan dengan perasaan ini seseorang cenderung memburuk ketika masuk ke situs media sosial (Abel *et al.*, 2016). Menurut Alt & Boniel-Nissim (2018) *fear of missing out* didefinisikan sebagai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kecemasan, di mana seseorang secara kompulsif merasa khawatir bahwa dia mungkin saja kehilangan kesempatan untuk berinteraksi secara sosial, kehilangan kesempatan untuk mendapatkan pengalaman yang bermanfaat, kehilangan kesempatan untuk mengikuti investasi yang menguntungkan ataupun kehilangan kesempatan untuk mengikuti acara yang dianggap mampu memberikan kepuasan bagi dirinya.

Berdasarkan definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa *fear of missing out* adalah rasa cemas yang dialami individu ketika individu tersebut mengetahui bahwa dirinya tidak terlibat dalam pengalaman bersama individu lain yang mana pengalaman tersebut terlihat lebih menarik atau menyenangkan.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Fear of Missing Out*

Menurut pendapat Przybylski *et al.*, (2013) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *fear of missing out* pada diri individu ialah sebagai berikut :

1. *Competence*
Kapasitas untuk bertindak secara efektif di dunia.
2. *Autonomy*
Self-authorship atau inisiatif pribadi.
3. *Relatedness*
Keterhubungan atau kedekatan dengan orang lain.

Menurut *JWT Intelligence* (dalam Riadi, 2021) faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *fear of missing out*, yakni sebagai berikut :

1. Keterbukaan informasi di media sosial

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Media sosial, *gadget* serta fitur pemberitahuan lokasi pada dasarnya telah membuat kehidupan kita pada saat ini semakin terbuka melalui cara memamerkan apa yang sedang terjadi saat ini. Halaman media sosial terus-menerus dihujani dengan berbagai macam informasi terbaru yang *real-time*, obrolan hangat serta gambar maupun video yang terbaru. Keterbukaan informasi yang terjadi pada saat ini mengakibatkan berubahnya kultur budaya masyarakat kita yang bersifat privasi menjadi kultur budaya yang lebih terbuka.

2. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*
Relatedness (kedekatan atau keinginan untuk terhubung dengan individu lain) ialah kebutuhan individu untuk merasakan perasaan tergabung di dalam kelompok, terhubung, serta kebersamaan dengan individu lain. Kondisi seperti hubungan yang kuat, hangat serta peduli dapat memuaskan kebutuhan akan *relatedness*, sehingga individu merasa ingin untuk memiliki kesempatan yang lebih banyak dalam berinteraksi dengan orang lain yang dianggap penting serta terus mengembangkan kompetensi sosialnya. Apabila kebutuhan psikologis akan *relatedness* tidak terpenuhi, maka hal ini akan mengakibatkan individu tersebut merasa cemas serta mencoba mencari tahu pengalaman dan kegiatan yang dilakukan oleh orang lain, salah satunya melalui media sosial.
3. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *self*
 Kebutuhan psikologis akan *self* memiliki kaitan dengan *competence*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan *autonomy*. Seandainya kebutuhan psikologis akan *self* tidak dapat dipenuhi, maka individu akan menyalurkannya melalui media sosial demi memperoleh berbagai macam informasi serta hal-hal yang berhubungan dengan orang lain. Hal itu akan menjadi penyebab bagi individu terus berusaha untuk mencari tahu apa yang sedang terjadi pada diri orang lain melalui media sosial.

4. *Social one-upmanship*

Social one-upmanship ialah perilaku dimana individu berusaha untuk melakukan suatu perbuatan, perkataan ataupun mencari hal lain untuk membuktikan bahwa dirinya jauh lebih baik daripada orang lain. *Fear of missing out* disebabkan oleh pengaruh adanya keinginan untuk menjadi orang yang paling hebat maupun superior dibandingkan orang lain. Aktivitas individu dalam memamerkan sesuatu secara daring pada media sosial menjadi pemicu munculnya *fear of missing out* pada diri orang lain.

5. Peristiwa yang disebarakan melalui fitur *hashtag*

Hashtag (#) adalah fitur pada media sosial yang berfungsi untuk memberitahukan pengguna mengenai peristiwa apa saja yang sedang terjadi pada saat ini. Misalnya, pada saat reuni 212 yang dilakukan di tugu monas. Pada saat yang bersamaan, banyak pengguna media sosial mengunggah aktivitasnya dengan menuliskan *hashtag* #Reuni212. Hal ini mengakibatkan peristiwa itu masuk ke dalam daftar topik pembicaraan yang sedang marak dibicarakan, sehingga

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pengguna media sosial yang lain dapat mengetahui peristiwa tersebut dengan mudah. Hal tersebut dapat menimbulkan perasaan tertinggal bagi individu yang tidak turut serta dalam melakukan kegiatan atau aktivitas tersebut.

6. Kondisi deprivasi relatif

Kondisi deprivasi relatif ialah keadaan yang menggambarkan rasa tidak puas individu ketika membandingkan kondisi dirinya dengan individu lain. Individu pada umumnya menilai dirinya dengan cara membandingkan dirinya dengan individu lain. Perasaan *missing out* serta tidak puas dengan apa yang telah dimiliki muncul ketika para penggunanya saling membandingkan kondisi dirinya dengan individu lain di media sosial.

7. Banyak stimulus untuk mengetahui suatu informasi

Pada zaman yang serba digital seperti saat ini, sangat mungkin sekali seseorang dihujani dengan konten yang menarik tanpa ada usaha yang keras untuk mendapatkannya. Di sisi lain, munculnya stimulus yang ada mengakibatkan rasa ingin tahu serta keinginan untuk tetap mengikuti perkembangan terkini. Keinginan individu untuk terus mengikuti perkembangan saat inilah yang memunculkan *fear of missing out*.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat kita simpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *fear of missing out* adalah semakin mudahnya akses terhadap informasi terkait pribadi orang lain, kebutuhan akan keterhubungan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

atau kedekatan dengan orang lain, keinginan untuk terlihat lebih hebat dan superior dibanding orang lain, serta perasaan tidak puas dengan apa yang telah dimiliki.

3. Aspek-Aspek *Fear of Missing Out*

Menurut penelitian yang dilakukan Neumann (2020), *fear of missing out* terdiri dari 2 komponen :

1. Komponen kognitif

Komponen kognitif *fear of missing out* mencakup proses pemikiran internal, yang membandingkan kehidupan individu dalam dua cara berbeda: (i) pengalaman individu bila dibandingkan dengan pengalaman orang lain dan; (ii) pengalaman individu saat ini bila dibandingkan dengan potensi pengalaman yang dianggap lebih unggul. Oleh karena itu, *fear of missing out* terkait erat dengan perbandingan sosial dan pemikiran kontrafaktual. Faktanya, beberapa penelitian menyatakan *fear of missing out* adalah konstruksi yang sangat sosial yang dianggap sebagai bentuk kecemburuan, penyesalan, atau perenungan tertentu berdasarkan sebagian besar informasi sosial (Reagle, 2015).

Sehubungan dengan bagaimana individu membandingkan situasi mereka dengan situasi orang lain, mereka terlibat dalam perbandingan sosial yang penting bagi individu untuk menciptakan titik referensi yang valid untuk penilaian diri mereka. Dengan kata lain, orang membandingkan diri mereka sendiri, situasi mereka, dan kehidupan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mereka dengan orang lain untuk mengevaluasi situasi mereka dalam konteks kelompok atau masyarakat. Perbandingan ini bisa ke atas yaitu individu membandingkan dirinya sendiri dengan seseorang dalam situasi yang lebih baik. Perbandingan yang dilakukan bisa juga bersifat ke bawah yaitu individu membandingkan diri sendiri dengan seseorang dalam situasi yang lebih buruk.

Orang cenderung memiliki pandangan bias negatif ketika mengevaluasi kehidupan dan situasi mereka sendiri terhadap orang lain, sehingga individu cenderung melihat kehidupan orang lain lebih baik daripada kehidupan mereka sendiri. Bias ini paling lazim untuk kegiatan sosial. Hal ini konsisten dengan temuan dalam literatur *fear of missing out* (Milyavskaya *et al.*, 2018), bahwa mengamati aktivitas sosial orang lain meningkatkan *fear of missing out* dalam diri individu.

Mengenai bagaimana individu membandingkan situasi mereka dengan situasi yang mungkin mereka alami, mereka terlibat dalam pemikiran kontrafaktual, yang merupakan proses individu bertanya pada diri sendiri mengenai apa yang bisa terjadi. Proses menghasilkan pemikiran kontrafaktual ini sebagian besar terjadi setelah keputusan dibuat dan semacam umpan balik pada alternatif yang dipilih.

Ketika orang mengalami *fear of missing out*, mereka menganggap acara saat ini yang mereka ikuti kurang menyenangkan dan acara yang mereka lewatkan lebih menyenangkan. Hal ini secara khusus berlaku untuk acara alternatif yang bersifat sosial. Namun, ini adalah struktur

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tentang jenis acara yang benar-benar dipilih. Dengan kata lain, bahkan ketika individu memilih untuk menghabiskan waktu mereka dengan teman di suatu tempat dan diminta oleh sekelompok teman yang berbeda untuk pergi ke tempat yang lain, mereka akan mengalami *fear of missing out* tentang melewatkan acara yang tidak dipilih. Temuan ini dikonfirmasi oleh peneliti lain (Rifkin, Cindy, & Kahn, 2015), yang mengklaim bahwa individu yang mengalami *fear of missing out* menganggap aktivitas dan kehidupan orang lain lebih menyenangkan dan mengasyikkan.

2. Komponen afektif

Meskipun label konstruk *fear of missing out* dengan jelas menunjukkan bahwa ketakutan adalah komponen afektif pendorong, sebagian besar penelitian sebelumnya menggambarkan komponen afektif *fear of missing out* sebagai keadaan kecemasan, keresahan, dan kegelisahan (Przybylski *et al.*, 2013). Meskipun kecemasan lebih tahan lama daripada rasa takut, dan tentang peristiwa atau pertemuan yang berpotensi negatif tetapi tidak pasti di masa depan, kecemasan mungkin muncul dari ketakutan awal.

Misalnya, individu yang memilih untuk tinggal di rumah daripada pergi keluar dengan teman mungkin menghadapi reaksi ketakutan awal terhadap pengucilan sosial yang dirasakan dikarenakan tidak menjadi bagian dari aktivitas sosial dan oleh karena itu secara sosial mengucilkan diri mereka sendiri. Konsekuensinya, individu kemudian

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mungkin mengalami kecemasan yang berkepanjangan dengan membayangkan bahwa orang lain mungkin lebih bersenang-senang atau lebih terlibat daripada diri mereka sendiri. Mereka mungkin khawatir akan kehilangan kedudukan sosialnya karena tidak menjadi bagian dari kelompok, merasa tidak nyaman karena kemungkinan tidak bersenang-senang, dan memahami bahwa hidup mereka kurang menyenangkan dan menggairahkan daripada kehidupan teman-teman mereka.

Menurut penelitian sebelumnya, *fear of missing out* mungkin merupakan ancaman yang dirasakan terhadap status inklusi seseorang dan menimbulkan perasaan pengucilan sosial (Lai, Altavilla, Ronconi, & Aceto, 2016). Jadi, *fear of missing out* didasarkan pada perasaan ketidakpastian tentang kemungkinan hasil masa depan yang negatif terkait erat dengan penyesalan antisipatif. Dengan kata lain, individu merasa bahwa mereka mungkin telah membuat, sedang membuat, atau akan membuat pilihan yang salah yang mungkin akan mengarah pada hasil yang kurang optimal dan mengantisipasi penyesalan atas pilihan tersebut di kemudian hari. Oleh karena itu, perasaan yang menghantui bahwa alternatif yang dipilih akan kurang menyenangkan daripada alternatif yang tidak dipilih dialami sebelum, selama, dan setelah keputusan dibuat (Milyavskaya *et al.*, 2018).

Selanjutnya, tidak hanya alternatif yang tidak dipilih dianggap lebih unggul dari alternatif yang dipilih, tetapi pengalaman tambahan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang dimiliki orang lain dianggap lebih unggul dari aktivitas yang dipilih. Oleh karena itu, *fear of missing out* terkait erat tidak hanya dengan perasaan menyesal, tetapi juga dengan perasaan kecemburuan sosial (Reagle, 2015). Ini mengarah pada pengaruh negatif keseluruhan yang merupakan bagian dari pengalaman *fear of missing out*.

Przybylski *et al.*, (2013) berpendapat bahwa *fear of missing out* memiliki ciri-ciri yaitu rasa ingin untuk dapat selalu terhubung serta mengetahui tentang apa yang sedang dilakukan oleh individu lain. Menurut Abel *et al.* (dalam Zhang *et al.*, 2020) *fear of missing out* terdiri dari kecemasan, iritabilitas, serta perasaan tidak mampu, dan dengan perasaan ini kondisi individu cenderung memburuk ketika mengakses situs web media sosial.

Uram & Skalski (2020) menyatakan bahwa *fear of missing out* yang tinggi pada diri individu dimanifestasikan oleh kondisi-kondisi berikut ini:

1. perasaan takut pada saat orang lain (bahkan teman dekat) memiliki pengalaman hidup yang dipersepsikan lebih menarik atau berharga jika dibandingkan dengan pengalaman dirinya,
2. perasaan khawatir pada saat teman-teman saya bersenang-senang namun saya tidak hadir disana dan bahwa saya akan melewatkan acara yang telah mereka rencanakan maupun acara yang diadakan secara spontan,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. kebutuhan secara terus-menerus atau berkelanjutan untuk mencari informasi mengenai hal yang sedang dilakukan oleh teman-teman ataupun orang lain demi untuk mengetahui kehidupan mereka,
4. kebutuhan akan pelaporan rutin tentang aktivitasnya sendiri, biasanya yang bersifat positif,
5. kebutuhan untuk berada di dekat *smartphone* untuk mengontrol informasi yang masuk dengan mudah.

Menurut Temple (2023) meskipun saat ini *fear of missing out* bukan merupakan kondisi yang dapat didiagnosis, namun *fear of missing out* dapat memiliki gejala spesifik. Beberapa gejala *fear of missing out* ini meliputi:

1. secara obsesif memeriksa media sosial untuk melihat apa yang dilakukan orang lain,
2. mengalami perasaan negatif saat membandingkan kehidupan seseorang dengan apa yang tampaknya dilakukan orang lain di media sosial,
3. merasa lelah secara mental disebabkan oleh media sosial.

Berdasarkan uraian di atas, dapat kita simpulkan bahwa aspek-aspek *fear of missing out* yaitu adanya keinginan untuk membandingkan pengalaman dirinya dan pengalaman pribadi orang lain, menganggap pengalaman orang lain lebih unggul atau lebih hebat dari pengalaman dirinya, dan adanya kecemasan, ketakutan, serta kegelisahan yang diakibatkan oleh persepsi mengenai lebih unggulnya pengalaman orang lain daripada pengalaman dirinya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian ini adalah penelitian yang mengkaji hubungan antara kontrol diri dan *fear of missing out* dengan *cyberloafing* pada karyawan RS. Eria Pekanbaru. Penelitian ini bukanlah penelitian pertama. Beberapa penelitian yang pernah dilakukan oleh para peneliti terdahulu memiliki kemiripan dengan penelitian yang telah peneliti lakukan yaitu : pertama, penelitian yang dilakukan oleh Ardilasari & Firmanto pada tahun 2017 dengan judul Hubungan *Self Control* Dan Perilaku *Cyberloafing* Pada Pegawai Negeri Sipil. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel x dan variabel y. Variabel x pada penelitian tersebut yaitu *self control* dan variabel y penelitiannya adalah perilaku *cyberloafing* serta yang menjadi subjek penelitian adalah PNS (Pegawai Negeri Sipil).

Teori yang digunakan pada penelitian Ardilasari & Firmanto (2017) ini yaitu teori *cyberloafing* dari Blanchard & Henle serta teori *self control* dari Gottfredson & Henle. Hasil penelitian Ardilasari & Firmanto (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *self control* dengan perilaku *cyberloafing*. Persamaan antara penelitian Ardilasari & Firmanto (2017) dengan penelitian ini ialah sama-sama menggunakan variabel *self control* dan *cyberloafing*. Perbedaan antara penelitian Ardilasari & Firmanto (2017) dengan penelitian ini adalah terletak pada jumlah variabel, teori *self control* yang digunakan, serta pada subjek penelitiannya.

Penelitian ini menggunakan tiga variabel dimana salah satunya adalah *fear of missing out* yang mana tidak terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Ardilasari & Firmanto (2017). Pada bagian teori yang digunakan, Ardilasari &

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Firmanto (2017) menggunakan teori *self control* dari Gottfredson & Henle dan peneliti menggunakan teori *self control* dari Tangney, Baumeister, & Boone (2004). Subjek pada penelitian Ardilasari & Firmanto (2017) adalah PNS (Pegawai Negeri Sipil) sedangkan subjek pada penelitian ini adalah karyawan RS. Eria Pekanbaru.

Kedua, riset atau studi yang dilakukan oleh Silalahi & Eliana pada tahun 2020 yang berjudul *Fear Of Missing Out dan Cyberloafing Pada Mahasiswa-Mahasiswi*. Pada riset atau studi yang dilakukan oleh Silalahi & Eliana (2020) terdapat dua variabel yaitu *fear of missing out* dan *cyberloafing*. Pada studi ini, Silalahi & Eliana (2020) menggunakan teori *cyberloafing* dari Akbulut *et al.* dan teori *fear of missing out* dari Przybylski *et al.* (2013). Hasil penelitian atau riset yang telah dilakukan oleh Silalahi & Eliana (2020) menunjukkan bahwa *fear of missing out* berperan signifikan terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa-mahasiswi.

Persamaan antara penelitian Silalahi & Eliana (2020) dengan penelitian ini ialah terletak pada variabel penelitian dan teori *fear of missing out* yang digunakan. Penelitian yang dilakukan Silalahi & Eliana (2020) menggunakan variabel *fear of missing out* dan *cyberloafing* serta menggunakan teori *fear of missing out* dari Przybylski *et al.* (2013), sama halnya seperti penelitian ini. Perbedaan antara penelitian Silalahi & Eliana (2020) dengan penelitian ini terletak pada jumlah variabel penelitian yang digunakan, teori *cyberloafing* yang digunakan dan subjek penelitian yang digunakan.

Penelitian ini menggunakan tiga variabel dimana salah satunya adalah kontrol diri yang mana tidak terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Silalahi & Eliana (2020). Pada bagian teori yang digunakan, Silalahi & Eliana (2020)

menggunakan teori *cyberloafing* dari Akbulut *et al.* sedangkan peneliti menggunakan teori *cyberloafing* dari Blanchard & Henle (2008). Subjek pada penelitian yang dilakukan oleh Silalahi & Eliana (2020) adalah mahasiswa-mahasiswi sedangkan subjek pada penelitian ini adalah karyawan RS. Eria Pekanbaru.

Ketiga, riset atau studi yang dilakukan oleh Gullu & Serin pada tahun 2020 dengan judul *The Relationship Between Fear of Missing Out (FoMO) Levels and Cyberloafing Behaviour of Teachers*. Penelitian yang dilakukan oleh Gullu & Serin (2020) ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* guru dengan perilaku *cyberloafing* mereka dan untuk mengungkapkan apakah *Fear of Missing Out (FoMO)* guru dan perilaku *cyberloafing* mereka berbeda jika ditinjau dari jenis kelamin. Penelitian ini meneliti dua variabel yaitu *Fear of Missing Out (FoMO)* dan *Cyberloafing*. Penelitian yang dilakukan oleh Gullu & Serin (2020) ini menggunakan teori *fear of missing out* dari Przybylski *et al.* dan teori *cyberloafing* dari Blanchard & Henle.

Hasil penelitian atau riset yang dilakukan oleh Gullu & Serin (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara tingkat *FoMO* guru dan perilaku *cyberloafing* mereka. Selain itu, skor rata-rata perilaku *cyberloafing* guru laki-laki lebih tinggi dibandingkan perilaku *cyberloafing* guru perempuan pada semua sub-skala. Dapat dikatakan bahwa keinginan guru laki-laki untuk *up to date* lebih tinggi daripada guru perempuan. Persamaan antara penelitian Gullu & Serin (2020) dengan penelitian ini yaitu terletak pada variabel serta teori yang digunakan. Penelitian yang dilakukan oleh Gullu & Serin (2020)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menggunakan variabel *Fear of Missing Out (FoMO)* dan *Cyberloafing*, sama halnya seperti penelitian ini.

Pada bagian teori, Gullu & Serin (2020) menggunakan teori *fear of missing out* dari Przybylski *et al.* dan teori *cyberloafing* dari Blanchard & Henle, sama halnya seperti penelitian ini. Perbedaan antara penelitian Gullu & Serin (2020) dengan penelitian ini ialah terletak pada jumlah variabel serta subjek yang digunakan dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan tiga variabel dimana salah satunya adalah kontrol diri yang mana tidak terdapat pada penelitian yang telah dilakukan oleh Gullu & Serin (2020). Subjek pada penelitian yang telah dilakukan oleh Gullu & Serin (2020) adalah guru sedangkan subjek pada penelitian ini adalah karyawan RS. Eria Pekanbaru.

Keempat, riset atau studi yang dilakukan oleh Juwita pada tahun 2017 dengan judul Hubungan Kontrol Diri Dengan *Cyberloafing* Pada Karyawan PT Cogindo Daya Bersama Unit Pangkalan Susu. Penelitian yang dilakukan oleh Juwita (2017) ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel x dan variabel y. Variabel x pada penelitian Juwita (2017) adalah kontrol diri dan variabel y pada penelitiannya adalah *cyberloafing*. Penelitian Juwita (2017) menggunakan teori kontrol diri dari Averil dan teori *cyberloafing* dari Blanchard & Henle. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Juwita (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan *cyberloafing* pada karyawan PT Cogindo Daya Bersama Unit Pangkalan Susu.

Persamaan antara penelitian Juwita (2017) dengan penelitian ini ialah terletak pada variabel serta teori *cyberloafing* yang digunakan. Penelitian yang

dilakukan oleh Juwita (2017) menggunakan variabel kontrol diri dan variabel *cyberloafing*, sama halnya seperti penelitian ini . Pada bagian teori, Juwita (2017) menggunakan teori *cyberloafing* dari Blanchard & Henle, begitu juga pada penelitian ini.

Perbedaan antara penelitian Juwita (2017) dengan penelitian ini terletak pada jumlah variabel yang digunakan serta subjek penelitiannya. Penelitian ini menggunakan tiga variabel dimana salah satunya adalah *fear of missing out* yang mana tidak terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Juwita (2017). Subjek pada penelitian yang dilakukan oleh Juwita (2017) adalah karyawan PT Cogindo Daya Bersama Unit Pangkalan Susu sedangkan subjek pada penelitian ini adalah karyawan RS. Eria Pekanbaru.

E. Kerangka Berpikir

Menurut Tangney, Baumeister, & Boone (2004) kontrol diri ialah kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah respons batin seseorang, serta untuk menghambat kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri untuk tidak bertindak berdasarkan itu. Jadi dalam bahasa yang lebih sederhana, kita dapat mengartikan kontrol diri sebagai kemampuan untuk mengelola perilaku agar perilaku tersebut dapat sesuai dengan norma yang berlaku di tempat dimana individu tersebut berada. Pada penelitian ini, peneliti memilih definisi kontrol diri yang diungkapkan oleh Tangney, Baumeister, & Boone (2004) sebagai teori utama dikarenakan definisi tersebut lebih memiliki kejelasan makna dibandingkan definisi yang diungkapkan oleh para ahli yang lainnya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Aspek-aspek yang terdapat dalam kontrol diri berdasarkan teori Tangney, Baumeister, & Boone (2004) yaitu : (1) *self-discipline*, merujuk pada kecakapan seseorang dalam membuat dirinya disiplin; (2) *deliberate / nonimpulsive*, yaitu kecenderungan seseorang dalam mengerjakan sesuatu berdasarkan pertimbangan tertentu sehingga lebih berhati-hati serta tidak terburu-buru; (3) *healthy habits*, yaitu keterampilan seseorang ketika mengelola perilaku sehingga menjadi sebuah kebiasaan yang baik serta sehat untuk individu tersebut; (4) *work ethic*, yaitu kemampuan untuk berkonsentrasi terhadap pekerjaan yang dia kerjakan; (5) *reliability*, yaitu kemampuan mengatur tingkah laku demi memperoleh tujuan yang telah direncanakan.

Kontrol diri yang terdapat pada individu memiliki korelasi atau hubungan dengan *cyberloafing*. Menurut Restubog *et al.* (dalam Yan, 2012) kondisi kontrol diri yang rendah cenderung ditemukan pada karyawan pelaku *cyberloafing*. Selain itu, salah satu aspek kontrol diri yaitu *deliberate / nonimpulsive* diketahui memiliki hubungan dengan *cyberloafing*. Menurut Sheikh *et al.*, (2015) impulsif adalah salah satu faktor yang telah diverifikasi secara empiris memiliki kontribusi atau sumbangan terhadap *cyberloafing* atau sering juga disebut sebagai anteseden *cyberloafing*.

Selain berhubungan dengan kontrol diri, *cyberloafing* juga diketahui memiliki hubungan dengan *fear of missing out*. *Fear of missing out* dapat diartikan sebagai rasa cemas yang meliputi diri individu ketika mengetahui bahwa individu lain memiliki pengalaman yang terlihat lebih menyenangkan ketika orang tersebut tidak terlibat di dalamnya (Przybylski *et al.*, 2013). Dengan kata lain, kita dapat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memaknai *fear of missing out* sebagai perasaan cemas yang dirasakan individu ketika mengetahui bahwa orang lain memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan daripada pengalaman yang dialami oleh dirinya. Pada penelitian ini, peneliti memilih definisi *fear of missing out* yang diungkapkan oleh Przybylski *et al.*, (2013) sebagai teori utama dikarenakan definisi tersebut lebih memiliki kejelasan arti ataupun makna dan lebih mudah dipahami jika dibandingkan dengan definisi *fear of missing out* yang diungkapkan oleh ahli yang lain.

Sebagaimana kita ketahui, individu memiliki kebutuhan intrinsik untuk menjadi bagian dari kelompok sosial bersamaan dengan individu lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa individu ingin menjadi bagian dari struktur sosial lainnya, seperti keluarga atau sekelompok teman. Sehubungan dengan hal tersebut, isolasi sosial menciptakan kebalikannya, dan orang-orang berusaha keras untuk menghindari hal itu. Media sosial memungkinkan individu untuk berbagi pendapat dengan seseorang bahkan ribuan ataupun jutaan orang. Hal ini memungkinkan seseorang untuk menjangkau lebih banyak orang daripada yang bisa dia lakukan bertahun-tahun yang lalu, dan hal ini memuaskan salah satu kebutuhan individu tersebut yaitu *need for belonging* (Özcan & Koç, 2022). Menurut Baumeister & Leary (dalam Büttner & Rudert, 2022) *need for belonging* menggambarkan keinginan umum dari individu untuk terhubung dengan orang atau kelompok lain yang dianggap penting. Sehubungan dengan hal tersebut, *fear of missing out* yang dialami oleh individu ditandai oleh keinginan untuk dapat selalu terhubung serta mengetahui apa yang sedang dilakukan oleh individu lain (Przybylski *et al.*, 2013).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

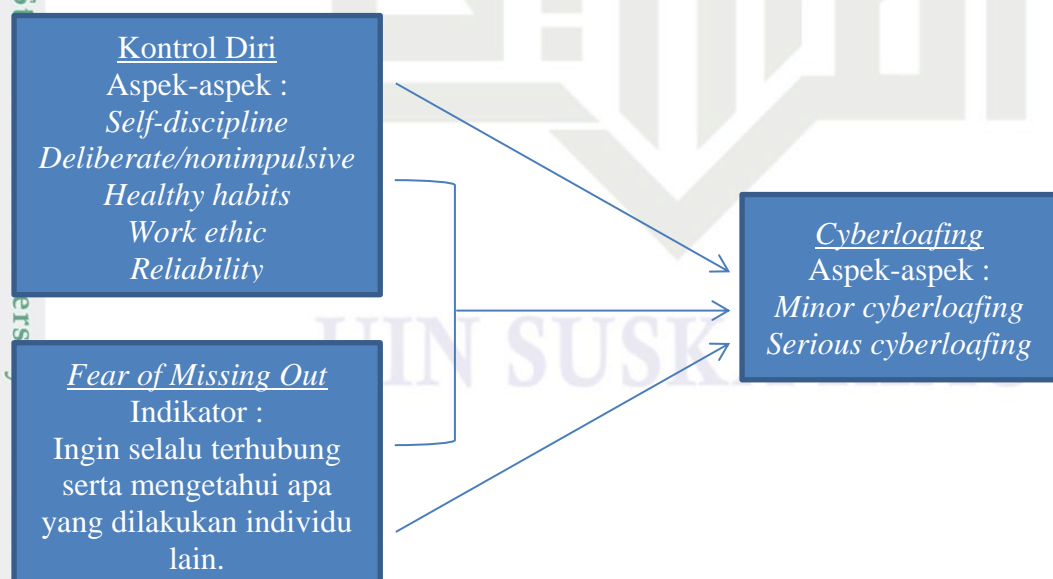
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Individu yang merasakan *fear of missing out* menganggap sangat penting bagi dirinya untuk berpartisipasi dalam sosial media atau jejaring sosial seperti Facebook, Instagram, Twitter, serta aplikasi sejenis yang memberi mereka level yang lebih tinggi dari hubungan sosial. Individu yang merasakan *fear of missing out* menyatakan bahwa mereka merasakan kesepian dalam hidup mereka kecuali ketika mereka menghabiskan waktu mereka di jejaring sosial, dan mereka mencoba untuk memenuhi cinta yang hilang dalam kehidupan sehari-hari mereka dengan berbagi di media sosial. Untuk alasan-alasan ini, partisipasi dalam jejaring sosial bisa sangat menarik untuk individu yang merasakan *fear of missing out*. Di sisi lain, *need for belonging* juga mempengaruhi diri individu ketika mereka menerima pemberitahuan mengenai pesan yang masuk. Individu memiliki keinginan yang kuat untuk berpartisipasi. Namun, jika individu tersebut tidak dapat bergabung dan membalas pesan ini, *need for belonging* tidak dapat dipenuhi. Ini menghasilkan rasa takut kehilangan sesuatu (Przybylski *et al.*, 2013). Oleh karena itu, individu ingin memeriksa pesan dan akun media sosialnya untuk menyingkirkan ketakutan atau kecemasan ini. Ketika individu melakukan hal ini selama jam kerja, tentunya akan mengarahkan individu tersebut kepada *cyberloafing* (Özcan & Koç, 2022).

Cyberloafing dapat kita definisikan sebagai penggunaan email dan internet saat bekerja untuk kepentingan pribadi (Blanchard & Henle, 2008). Dengan kata lain, kita dapat memaknai *cyberloafing* sebagai penggunaan internet yang dimiliki oleh perusahaan pada jam kerja untuk kepentingan yang tidak berhubungan dengan pekerjaan. Pada penelitian ini, peneliti memilih definisi *cyberloafing* yang diungkapkan oleh Blanchard & Henle (2008) sebagai teori utama dikarenakan

definisi *cyberloafing* tersebut secara makna telah mencakup dari semua definisi-definisi *cyberloafing* yang diungkapkan oleh ahli lainnya. *Cyberloafing* dapat diklasifikasikan kedalam dua jenis (Blanchard & Henle, 2008) yaitu : (1) *minor cyberloafing*, yaitu penggunaan email serta internet pada umumnya di tempat kerja seperti mengirim atau menerima email milik pribadi, mengakses situs berita utama, situs keuangan, serta situs mengenai olahraga; (2) *serious cyberloafing*, yaitu jenis perilaku *cyberloafing* yang sebelumnya telah diperingatkan oleh para peneliti yaitu bersifat kasar serta berpotensi memiliki status ilegal seperti pengunduhan musik, perjudian online, dan juga melihat situs yang berorientasi dewasa atau memiliki muatan pornografi..

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat digambarkan bagan hubungan antara variabel kontrol diri dan variabel *fear of missing out* dengan variabel *cyberloafing* yaitu sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang bisa diajukan pada penelitian ini berdasarkan bagan di atas yaitu sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan *cyberloafing* pada karyawan RS. Eria Pekanbaru.
2. Terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan *cyberloafing* pada karyawan RS. Eria Pekanbaru.
3. Terdapat hubungan antara kontrol diri dan *fear of missing out* dengan *cyberloafing* pada karyawan RS. Eria Pekanbaru.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini memiliki bentuk penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional. Secara teoritis, penelitian korelasional ialah jenis penelitian yang mengungkap hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung berdasarkan koefisien korelasi. Menurut pendapat Suryabrata (dalam Kuntjojo, 2021) tujuan dari penelitian korelasional yakni untuk menelaah seberapa jauh variasi-variasi dalam suatu variabel memiliki hubungan dengan variasi-variasi yang ada pada satu ataupun lebih faktor yang lain berdasarkan koefisien korelasinya.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di RS. Eria Pekanbaru. RS. Eria Pekanbaru beralamat di Jl. KH. Ahmad Dahlan No.163, Kp. Tengah, Kec. Sukajadi, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau dengan kode pos 28122.

2. Waktu Penelitian

Adapun rincian waktu pelaksanaan dari penelitian ini yakni sebagai berikut :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.1
Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1	Pengajuan judul tesis	September 2022
2	Penetapan judul tesis	Oktober 2022
3	Seminar proposal	Februari 2023
4	Perbaikan proposal	Februari - Maret 2023
5	Pengumpulan data	Maret - April 2023
6	Analisis data penelitian	Mei 2023
7	Seminar hasil	Juni 2023
8	Ujian <i>Munqasyah</i>	Juni 2023

Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah yang akan dikenai generalisasi yang mana wilayah tersebut terdiri atas objek ataupun subjek yang memiliki kualitas maupun karakteristik tertentu yang telah peneliti tetapkan untuk ditelaah lalu ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2022). Populasi pada penelitian ini yaitu keseluruhan karyawan yang bekerja di RS. Eria Pekanbaru yang berjumlah 164 orang (berdasarkan data Manajer HRD RS. Eria Pekanbaru).

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari unit-unit yang terdapat pada populasi yang kemudian dilakukan penyelidikan atau dipelajari karakteristiknya (Djaali, 2021). Sampel pada penelitian ini ditentukan melalui teknik pengambilan sampel penelitian. *Sampling* kuota adalah teknik yang peneliti pilih dalam menentukan sampel pada penelitian ini. *Sampling* kuota adalah teknik dalam penentuan sampel dari populasi yang memiliki ciri-ciri tertentu sampai terpenuhinya jumlah atau kuota yang diinginkan oleh peneliti. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu 96 orang. Pemilihan jumlah sampel

sebanyak 96 orang ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Roscoe (dalam Rosyidah & Fijra, 2021). Menurut Roscoe (dalam Rosyidah & Fijra, 2021) ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai dengan 500.

Dari 96 orang sampel yang merupakan karyawan RS. Eria Pekanbaru tersebut, 67 orang diantaranya berstatus karyawan dengan Perjanjian Kerja Waktu Tidak Tertentu (PKWTT), 28 orang berstatus karyawan dengan Perjanjian Kerja Waktu Tertentu (PKWT), dan 1 orang berstatus sebagai karyawan *outsourcing*. Karyawan dengan Perjanjian Kerja Waktu Tidak Tertentu (PKWTT) adalah karyawan yang bekerja berdasarkan perjanjian kerja antara pekerja dengan pengusaha yang mana hubungan kerjanya bersifat tetap. Karyawan dengan Perjanjian Kerja Waktu Tertentu (PKWT) adalah karyawan yang bekerja berdasarkan perjanjian kerja antara pekerja dengan pengusaha yang mana hubungan kerjanya memiliki batas waktu tertentu atau untuk pekerjaan tertentu (Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi Republik Indonesia, 2004). Karyawan *outsourcing* adalah karyawan kontrak yang dipasok dari sebuah perusahaan penyedia jasa tenaga *outsourcing* (Workmate, 2022).

D. Variabel Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu yang dapat berbentuk apa saja (baik berupa sesuatu yang memiliki wujud nyata atau fisik maupun sesuatu yang sifatnya non-fisik) yang kemudian peneliti tetapkan untuk dipelajari sehingga informasi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengenai hal tersebut didapatkan dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2022). Variabel yang diteliti pada penelitian ini ada tiga yakni :

1. Variabel Bebas

Variabel bebas yakni variabel yang bertindak sebagai pengaruh ataupun penyebab perubahan pada variabel terikat (Siyoto & Sodik, 2015). Dalam penyebutannya, variabel bebas memiliki nama lain. Nama lain dari variabel bebas adalah variabel stimulus, variabel prediktor, dan variabel anteseden (Sugiyono, 2022). Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel bebas yaitu :

X1 = kontrol diri

X2 = *fear of missing out*.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat yakni variabel yang keberadaannya terpengaruh oleh variabel bebas (Subakti dkk, 2021). Dalam penyebutannya, variabel terikat juga memiliki nama lain. Nama lain dari variabel terikat adalah variabel *output*, variabel kriteria, dan variabel konsekuen (Sugiyono, 2022). Variabel terikat pada penelitian ini yaitu :

Y = *cyberloafing*.

Definisi Operasional

Kejelasan konseptual mengenai atribut yang hendak dijadikan objek ukur dalam sebuah penelitian sangatlah penting (Azwar, 2021). Oleh karena itu, definisi operasional dari tiap-tiap variabel penelitian perlu kita tetapkan. Menurut Mukhid (2021) definisi operasional variabel penelitian diperlukan agar tidak timbul

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

perbedaan pengertian atau kurang jelasnya makna dari variabel yang diteliti. Adapun definisi operasional dari variabel yang diteliti pada penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Kontrol Diri

Kontrol diri ialah kemampuan untuk mengelola perilaku agar sesuai dengan norma yang berlaku.

2. *Fear of Missing Out*

Fear of missing out ialah perasaan cemas yang dirasakan individu ketika mengetahui orang lain memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan daripada pengalaman dirinya.

3. *Cyberloafing*

Cyberloafing ialah penggunaan internet milik perusahaan pada jam kerja untuk kepentingan yang tidak berhubungan dengan pekerjaan.

F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data pada penelitian ini, teknik yang digunakan yaitu dengan memanfaatkan instrumen penelitian berbentuk skala. Menurut Azwar (2021) skala mengkuantifikasikan atribut yang diukurnya. Terdapat tiga skala yang digunakan dalam penelitian ini yakni skala kontrol diri, skala *fear of missing out* dan skala *cyberloafing*. Skala kontrol diri, skala *cyberloafing* dan skala *fear of missing out* yang digunakan pada penelitian ini adalah skala yang diadaptasi dari skala berbahasa asing. Skala kontrol diri, skala *cyberloafing* dan skala *fear of missing out* yang digunakan pada penelitian ini telah melalui proses translasi,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

adaptasi serta revisi dari bahasa aslinya menjadi bahasa Indonesia. Proses translasi, adaptasi serta revisi skala yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan oleh peneliti dengan pengawasan dari pembimbing tesis. Skala kontrol diri, skala *fear of missing out* dan skala *cyberloafing* yang digunakan di penelitian ini memiliki bentuk penskalaan respon. Menurut Spector (dalam Azwar, 2021) penskalaan respon yaitu sebuah prosedur untuk menempatkan alternatif jawaban ataupun respon yang diberikan oleh subjek penelitian pada sepanjang kontinum kuantitatif sehingga kemudian dapat ditetapkan titik letak dari tiap-tiap pilihan respon maupun jawaban, yang lantas dijadikan pedoman dalam melakukan penilaian untuk respon ataupun jawaban yang diberikan oleh subjek penelitian tersebut.

Skala yang digunakan sebagai alat pengumpul data pada penelitian ini memiliki respon empat tingkat yakni Sangat sesuai, Sesuai, Tidak sesuai, dan Sangat tidak sesuai. Respon yang peneliti gunakan di dalam skala penelitian ini kurang lebih sama dengan respon yang terdapat pada skala Likert pada umumnya yaitu Sangat setuju, Setuju, Netral, Tidak setuju, Sangat tidak setuju. Menurut Riyanto & Putera (2022) data yang dihasilkan oleh skala Likert adalah data dengan tipe ordinal. Berdasarkan pendapat Riyanto & Putera (2022) tersebut maka dapat dikatakan bahwa data yang dihasilkan oleh skala pada penelitian ini adalah data dengan tipe ordinal. Data ordinal adalah data yang berasal dari objek atau kategori yang disusun menurut besarnya, dari tingkat terendah ke tingkat tertinggi ataupun sebaliknya, dengan jarak maupun rentang yang tidak harus sama (Misbahuddin dan Hasan, 2013).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Jarak maupun rentang data yang tidak sama sebagaimana pendapat Misbahuddin dan Hasan (2013) di atas mengakibatkan kita tidak bisa melakukan operasi matematika pada data dengan tipe ordinal (Santoso, 2018). Oleh karena itu, cara yang peneliti gunakan untuk menggabungkan nilai ataupun hasil penilaian dari beberapa *item* yang terdapat pada skala penelitian adalah bukan dengan cara menjumlahkan *item-item* tersebut, melainkan dengan cara mencari nilai modus dari nilai ataupun nilai modus dari hasil penilaian sejumlah *item* yang terdapat dalam skala penelitian. Modus adalah nilai data yang paling banyak muncul atau nilai data yang mempunyai frekuensi paling besar diantara nilai data yang lainnya. Suatu kelompok data mungkin saja mempunyai nilai modus, tetapi mungkin juga kelompok data tersebut tidak mempunyai nilai modus. Artinya, modus suatu kelompok data tidaklah selalu ada (Sudaryono, 2021).

1. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri yang diaplikasikan sebagai instrumen pengumpul data di penelitian ini yaitu skala kontrol diri yang diadaptasi berdasarkan teori kontrol diri dari Tangney, Baumeister, & Boone (2004). Pada skala ini terdapat 20 pernyataan atau *item*. Pernyataan-pernyataan ataupun *item-item* inilah yang kemudian dijawab atau direspon oleh subjek penelitian. Adapun *blueprint* dari skala kontrol diri yang digunakan sebagai instrumen pengumpul data pada penelitian ini yaitu sebagai berikut :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.2
Blueprint Skala Kontrol Diri

Aspek	Indikator	Item	
		Favorabel	Unfavorabel
<i>Self-discipline</i>	kecakapan seseorang dalam membuat dirinya disiplin	6, 16	1, 11
<i>Deliberate / nonimpulsive</i>	mengerjakan sesuatu berdasarkan pertimbangan tertentu sehingga lebih berhati-hati, serta tidak terburu-buru	2, 12	7, 17
<i>Healthy habits</i>	mengelola perilaku sehingga menjadi sebuah kebiasaan yang baik serta sehat	18	3, 8, 13
<i>Work ethic</i>	kemampuan untuk berkonsentrasi terhadap pekerjaan yang dia kerjakan	4, 14	9, 19
<i>Reliability</i>	mengatur tingkah laku demi memperoleh tujuan yang telah direncanakan	5, 10	15, 20
Jumlah Item		9	11

Sistem penilaian dari skala kontrol diri yang digunakan pada penelitian ini yaitu sebagai berikut :

Tabel 3.3
Sistem Penilaian Skala Kontrol Diri

Respon Jawaban	Item Favorabel	Item Unfavorabel
Sangat sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak sesuai	2	3
Sangat tidak sesuai	1	4

2. Skala *Fear of Missing Out*

Skala *fomo* (*fear of missing out*) yang diaplikasikan sebagai instrumen pengumpul data pada penelitian ini yaitu skala *fomo* yang dibuat oleh Przybylski *et al.*, (2013) dan kemudian peneliti translasi, adaptasi serta revisi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ke dalam bahasa Indonesia. Adapun *blueprint* dari skala ini yaitu sebagai berikut :

Tabel 3.4
Blueprint Skala Fear Of Missing Out

Indikator	Item
Ingin selalu terhubung serta mengetahui apa yang dilakukan individu lain	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19
Jumlah Item	19

Sistem penilaian dari skala *fear of missing out* yang digunakan pada penelitian ini yaitu sebagai berikut :

Tabel 3.5
Sistem Penilaian Skala *Fear Of Missing Out*

Respon Jawaban	Nilai
Sangat sesuai	4
Sesuai	3
Tidak sesuai	2
Sangat tidak sesuai	1

3. Skala *Cyberloafing*

Skala *cyberloafing* yang diaplikasikan sebagai instrumen pengumpul data di penelitian ini yaitu skala *cyberloafing* yang dikembangkan berdasarkan item *cyberloafing* yang diungkapkan oleh Blanchard & Henle (2008) yang kemudian peneliti translasi, adaptasi serta revisi ke dalam bahasa Indonesia. Adapun *blueprint* skala *cyberloafing* ini yaitu sebagai berikut :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.6
Blueprint Skala Cyberloafing

Aspek	Indikator	Item
<i>Minor cyberloafing</i>	penggunaan email serta internet pada umumnya di tempat kerja	2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20
<i>Serious cyberloafing</i>	Perilaku yang berpotensi memiliki status ilegal	1, 5, 10, 21
Jumlah Item		21

Sistem penilaian dari skala *cyberloafing* yang digunakan pada penelitian ini yaitu sebagai berikut :

Tabel 3.7
Sistem Penilaian Skala Cyberloafing

Respon Jawaban	Nilai
Sangat sesuai	4
Sesuai	3
Tidak sesuai	2
Sangat tidak sesuai	1

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas Instrumen

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ilmu-ilmu sosial sudah ada yang baku atau memenuhi standar karena telah terbukti validitas serta reliabilitasnya. Namun, terdapat juga instrumen yang belum baku bahkan belum ada. Oleh karena itu, peneliti harus memiliki kemampuan dalam menyusun sendiri instrumen yang akan digunakan dalam penelitian serta melakukan uji validitas dan uji reliabilitas terhadap instrumen penelitian tersebut. Data yang dihasilkan oleh instrumen penelitian yang tidak teruji

validitas serta reliabilitasnya tentunya sulit dipercaya kebenarannya (Sugiyono, 2022).

Validitas memiliki arti sejauh mana suatu tes atau skala memiliki akurasi dalam menjalankan fungsi ukurnya (Azwar, 2021). Oleh karena itu, proses validasi atau pembuktian validitas perlu dilakukan agar diketahui seberapa mampu sebuah skala psikologi melahirkan data yang akurat yang sesuai dengan fungsi ukurnya (Azwar, 2021). Suatu pengukuran memiliki validitas yang tinggi ketika pengukuran itu mampu menghasilkan data akurat yang menggambarkan variabel yang diukur seperti yang dikehendaki oleh tujuan pengukuran tersebut. Suatu pengukuran dikatakan valid atau tidak valid tergantung sejauhmana kemampuan alat ukur tersebut dalam mencapai fungsi ukur yang dikehendaki dengan tepat. Makna istilah validitas memang telah lama bergeser dari validitas tes ke makna validitas interpretasi skor tes. Pada perkembangan lebih lanjut, validitas lalu dipandang sebagai suatu karakteristik skor tes dan bukanlah karakteristik tes itu sendiri (Azwar, 2021).

Menurut Ghozali (2021) mengukur validitas bisa dilakukan melalui cara mengkorelasikan antara skor butir dengan total skor konstruk ataupun variabel. Menurut pendapat Azwar (2021) semakin sedikit *item* yang ada dalam suatu alat tes maka tentunya akan semakin besar akibat *overlap* yang dapat terjadi terhadap koefisien korelasi *item*-total. Oleh karena itu, untuk mengatasi hal tersebut dapat digunakan rumus atau formula yang menghasilkan koefisien *corrected item-total correlation*. Menurut Ghozali (2021) uji signifikansi atau pengambilan keputusan terkait validitas dapat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dilakukan dengan cara membandingkan antara nilai r hitung dengan nilai r tabel untuk *degree of freedom* (df) = $n - 2$. Dengan jumlah sampel 96 maka diperoleh nilai r tabel sebesar 0,201. Pendapat lain diungkapkan oleh Azwar (2021) dimana kriteria untuk memilih *item* berdasarkan korelasi *item*-total lazimnya digunakan batasan koefisien 0,30. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendapat Azwar (2021) sebagai acuan dalam pengambilan keputusan terhadap hasil uji validitas instrument penelitian.

Setelah dilakukan uji validitas terhadap data yang dihasilkan oleh instrumen skala kontrol diri, maka diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 3.8
Hasil Uji Validitas Skala Kontrol Diri

No. <i>Item</i>	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Keputusan
1	0,438	<i>Item</i> dapat digunakan
2	0,407	<i>Item</i> dapat digunakan
3	0,500	<i>Item</i> dapat digunakan
4	0,447	<i>Item</i> dapat digunakan
5	0,378	<i>Item</i> dapat digunakan
6	0,485	<i>Item</i> dapat digunakan
7	0,035	<i>Item</i> dibuang
8	0,478	<i>Item</i> dapat digunakan
9	-0,219	<i>Item</i> dibuang
10	0,436	<i>Item</i> dapat digunakan
11	0,121	<i>Item</i> dibuang
12	0,385	<i>Item</i> dapat digunakan
13	0,056	<i>Item</i> dibuang
14	0,313	<i>Item</i> dapat digunakan
15	0,143	<i>Item</i> dibuang
16	0,337	<i>Item</i> dapat digunakan
17	0,667	<i>Item</i> dapat digunakan
18	0,364	<i>Item</i> dapat digunakan
19	0,401	<i>Item</i> dapat digunakan
20	0,443	<i>Item</i> dapat digunakan

Berdasarkan hasil uji validitas data yang dihasilkan oleh skala kontrol diri di atas, maka terlihat bahwa 15 *item* memiliki validitas yang baik. Dengan demikian peneliti memutuskan untuk menggunakan 15 *item* tersebut dan membuang 5 *item*. 15 *item* inilah yang peneliti gunakan di dalam skala kontrol diri untuk mengungkap kondisi kontrol diri pada karyawan RS. Eria Pekanbaru. Dikarenakan ada *item* yang harus dibuang, maka selanjutnya peneliti melakukan perubahan penomoran *item* yang terdapat di dalam skala kontrol diri maupun *blueprint* skala kontrol diri tersebut. Adapun *blueprint* skala kontrol diri setelah dilakukan pengguguran *item* yakni sebagai berikut :

Tabel 3.9
Blueprint Skala Kontrol Diri Setelah Try Out

Aspek	Indikator	Item	
		Favorabel	Unfavorabel
<i>Self-discipline</i>	kecakapan seseorang dalam membuat dirinya disiplin	6, 11	1
<i>Deliberate / nonimpulsive</i>	mengerjakan sesuatu berdasarkan pertimbangan tertentu sehingga lebih berhati-hati, serta tidak terburu-buru	2, 9	12
<i>Healthy habits</i>	mengelola perilaku sehingga menjadi sebuah kebiasaan yang baik serta sehat	13	3, 7
<i>Work ethic</i>	kemampuan untuk berkonsentrasi terhadap pekerjaan yang dia kerjakan	4, 10	14
<i>Reliability</i>	mengatur tingkah laku demi memperoleh tujuan yang telah direncanakan	5, 8	15
Jumlah Item		9	6

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Setelah dilakukan uji validitas untuk data yang dihasilkan oleh skala kontrol diri, selanjutnya peneliti melakukan uji validitas terhadap data yang dihasilkan oleh skala *fear of missing out*. Pengujian validitas data yang dihasilkan oleh skala kontrol diri dan pengujian validitas data yang dihasilkan oleh skala *fear of missing out* menggunakan cara dan metode yang sama. Pengujian validitas data yang dihasilkan oleh skala *fear of missing out* pada penelitian ini menggunakan bantuan salah satu *software* statistik yaitu *IBM SPSS Statistic 20*. Hasil dari pengujian validitas ini menjadi acuan untuk memutuskan apakah suatu alat ukur layak atau tidak digunakan sebagai alat pengumpul data pada penelitian ini.

Koefisien *corrected item-total correlation* yang menunjukkan angka 0,30 atau lebih memiliki arti bahwa *item* tersebut layak digunakan atau ditempatkan dalam suatu instrumen penelitian. Sebaliknya, koefisien *corrected item-total correlation* yang menunjukkan angka dibawah 0,30 memiliki arti bahwa *item* tersebut tidak memenuhi syarat untuk digunakan atau ditempatkan dalam suatu instrumen penelitian. *Item* yang tidak memenuhi syarat untuk digunakan atau ditempatkan dalam suatu instrumen penelitian dapat dilakukan revisi terhadapnya. Namun apabila koefisien *corrected item-total correlation* dari *item* tersebut terlalu rendah bahkan menunjukkan angka minus, tentunya *item* tersebut lebih baik dibuang. Koefisien *corrected item-total correlation* dari *item* yang menunjukkan angka minus memiliki arti bahwa fungsi ukur *item* tersebut berbanding terbalik dengan fungsi ukur skala secara keseluruhan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Setelah dilakukan uji validitas terhadap data yang dihasilkan oleh skala *fear of missing out*, maka didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 3.10
Hasil Uji Validitas Skala *Fear of Missing Out*

No. Item	Corrected Item-Total Correlation	Keputusan
1	0,779	Item dapat digunakan
2	0,664	Item dapat digunakan
3	0,855	Item dapat digunakan
4	0,668	Item dapat digunakan
5	0,344	Item dapat digunakan
6	0,627	Item dapat digunakan
7	0,764	Item dapat digunakan
8	0,411	Item dapat digunakan
9	0,352	Item dapat digunakan
10	0,322	Item dapat digunakan
11	0,409	Item dapat digunakan
12	0,762	Item dapat digunakan
13	0,631	Item dapat digunakan
14	0,738	Item dapat digunakan
15	0,710	Item dapat digunakan
16	0,555	Item dapat digunakan
17	0,378	Item dapat digunakan
18	0,655	Item dapat digunakan
19	0,697	Item dapat digunakan

Berdasarkan hasil uji validitas data yang dihasilkan oleh skala *fear of missing out* di atas, maka terlihat bahwa 19 *item* memiliki validitas yang baik. Dengan demikian, tidak ada *item* yang dibuang. 19 *item* inilah yang peneliti gunakan di dalam skala *fear of missing out* untuk mengungkap kondisi *fear of missing out* pada karyawan RS. Eria Pekanbaru. Dikarenakan tidak ada *item* yang harus dibuang, maka *blueprint* skala *fear of missing out* tidak mengalami perubahan. Adapun *blueprint* dari skala *fear of missing out* tersebut yakni sebagai berikut :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.11
Blueprint Skala Fear Of Missing Out Setelah Try Out

Indikator	Item
Ingin selalu terhubung serta mengetahui apa yang dilakukan individu lain	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19
Jumlah Item	19

Terakhir, peneliti melakukan uji validitas terhadap data yang dihasilkan oleh skala *cyberloafing*. Setelah dilakukan uji validitas, maka diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 3.12
Hasil Uji Validitas Skala Cyberloafing

No. Item	Corrected Item-Total Correlation	Keputusan
1	0,463	Item dapat digunakan
2	0,401	Item dapat digunakan
3	0,270	Item dibuang
4	0,445	Item dapat digunakan
5	0,531	Item dapat digunakan
6	0,541	Item dapat digunakan
7	0,520	Item dapat digunakan
8	0,412	Item dapat digunakan
9	0,541	Item dapat digunakan
10	0,376	Item dapat digunakan
11	0,579	Item dapat digunakan
12	0,427	Item dapat digunakan
13	0,600	Item dapat digunakan
14	0,463	Item dapat digunakan
15	0,415	Item dapat digunakan
16	0,443	Item dapat digunakan
17	0,632	Item dapat digunakan
18	0,470	Item dapat digunakan
19	0,254	Item dibuang
20	0,370	Item dapat digunakan
21	0,366	Item dapat digunakan

Berdasarkan hasil uji validitas data yang dihasilkan oleh skala *cyberloafing* di atas, maka terlihat bahwa 19 *item* memiliki validitas yang baik dan 2 *item* tidak memiliki validitas yang baik. Dengan demikian peneliti memutuskan untuk menggunakan 19 *item* tersebut dan membuang 2 *item*. 19 *item* inilah yang peneliti gunakan di dalam skala *cyberloafing* untuk mengungkap kondisi *cyberloafing* pada karyawan RS. Eria Pekanbaru. Dikarenakan ada *item* yang harus dibuang, maka selanjutnya perlu dilakukan perubahan penomoran *item* yang terdapat di dalam skala *cyberloafing* maupun *blueprint* skala *cyberloafing* tersebut. Adapun *blueprint* dari skala *cyberloafing* setelah dilakukan pengurangan *item* yakni sebagai berikut :

Tabel 3.13
Blueprint Skala Cyberloafing Setelah Try Out

Aspek	Indikator	Item
<i>Minor cyberloafing</i>	penggunaan email serta internet pada umumnya di tempat kerja	2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18
<i>Serious cyberloafing</i>	Perilaku yang berpotensi memiliki status ilegal	1, 4, 9, 19
Jumlah Item		19

2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas pengukuran mengandung makna bahwa hasil pengukuran bersifat konsisten, stabil dari waktu ke waktu, dan tepercaya dalam arti tidak mengalami perubahan selain yang dikarenakan perubahan atribut yang diukur (Azwar, 2021). Terdapat beberapa macam cara yang bisa digunakan untuk melakukan uji reliabilitas terhadap instrumen penelitian. Pengujian reliabilitas skala pada penelitian ini dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pendekatan metode belah-separuh atau yang lebih dikenal dengan istilah *split-half reliability*. Dalam reliabilitas belah-separuh (*split-half reliability*) sebuah tes atau skala diberikan dan dibagi kedalam dua bagian yang diskor secara terpisah. Hasil setengah dari skala atau tes tersebut dibandingkan dengan hasil setengah skala atau tes lainnya (Kaplan & Sacuzzo, 2012). Menurut Azwar (2021), ketika jumlah *item* dalam sebuah skala tidak bisa dibagi menjadi dua bagian ataupun dibelah menjadi tiga bagian yang panjangnya sama, maka uji reliabilitas bisa langsung dilakukan dengan bantuan *SPSS* dari data distribusi skor *item* tanpa melakukan pembelahan atau pembagian *item* menjadi beberapa kelompok.

Pada umumnya, reliabilitas hasil ukur dari suatu tes atau skala penelitian dapat dianggap telah memuaskan ketika koefisiennya mencapai $r_{xx'} = 0,900$. Sehubungan dengan hal tersebut, apabila hasil pengukuran digunakan untuk membuat keputusan terkait kelompok ataupun membuat keputusan yang tidak bersifat sangat penting, maka angka ataupun koefisien yang lebih rendah daripada itu pun masih bisa dianggap cukup berarti (Azwar, 2021). Pendapat lain yang dikemukakan oleh Ghazali (dalam Bahri & Zamzam, 2014) menyebutkan bahwa *construct reliability* 0,7 atau lebih berarti reliabilitas alat ukur tersebut berada dalam kondisi yang baik, sedangkan koefisien reliabilitas 0,60 sampai dengan 0,70 masih bisa kita terima namun dengan catatan validitas indikator skala tersebut berada pada kondisi yang baik.

Uji reliabilitas data yang dihasilkan oleh instrument pada penelitian ini dilakukan menggunakan bantuan salah satu *software* statistik yaitu *IBM SPSS*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Statistic 20. Setelah dilakukan uji reliabilitas data yang dihasilkan oleh skala kontrol diri, skala *fear of missing out*, dan skala *cyberloafing* dalam penelitian ini, maka didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 3.14
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen	<i>Cronbach's Alpha</i>
Skala Kontrol Diri	0,825
Skala <i>Fear of Missing Out</i>	0,921
Skala <i>Cyberloafing</i>	0,870

Berdasarkan hasil uji reliabilitas di atas, terlihat bahwa nilai *Cronbach's Alpha* atau reliabilitas dari 15 *item* yang terdapat dalam skala kontrol diri adalah sebesar 0,825. Jika koefisien reliabilitas ini kita telaah berdasarkan pendapat Ghazali (dalam Bahri & Zamzam, 2014) di atas, maka dapat kita katakan bahwa skala kontrol diri yang digunakan sebagai instrumen penelitian atau alat pengumpul data pada penelitian ini mampu menghasilkan data yang reliabel atau dengan kata lain reliabilitas alat ukur tersebut berada dalam kondisi yang baik.

Untuk skala *fear of missing out*, berdasarkan hasil uji reliabilitas di atas, terlihat bahwa nilai *Cronbach's Alpha* atau reliabilitas dari 19 *item* yang terdapat dalam skala *fear of missing out* adalah sebesar 0,921. Jika koefisien reliabilitas ini kita telaah berdasarkan pendapat Ghazali (dalam Bahri & Zamzam, 2014) di atas, maka dapat kita katakan bahwa skala *fear of missing out* yang digunakan sebagai instrumen penelitian atau alat pengumpul data pada penelitian ini mampu menghasilkan data yang reliabel atau dengan kata lain reliabilitas alat ukur tersebut berada dalam kondisi yang baik.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Selanjutnya, untuk skala *cyberloafing*, berdasarkan hasil uji reliabilitas di atas, terlihat bahwa nilai *Cronbach's Alpha* atau reliabilitas dari 19 *item* yang terdapat dalam skala *cyberloafing* adalah sebesar 0,870. Jika koefisien reliabilitas ini kita telaah berdasarkan pendapat Ghozali (dalam Bahri & Zamzam, 2014) di atas, maka dapat kita katakan bahwa skala *cyberloafing* yang digunakan sebagai instrumen penelitian atau alat pengumpul data pada penelitian ini mampu menghasilkan data yang reliabel atau dengan kata lain reliabilitas alat ukur tersebut berada dalam kondisi yang baik.

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban teoritis yang sifatnya sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2022). Oleh karena itu, uji hipotesis diperlukan untuk mendapatkan jawaban atas rumusan masalah penelitian yang sifatnya empirik. Teknik analisis data yang dipergunakan dalam uji hipotesis untuk penelitian ini ada dua yaitu uji korelasi *rank* Spearman dan uji regresi ordinal. Uji korelasi *rank* Spearman digunakan untuk menjawab hipotesis pertama dan hipotesis kedua pada penelitian ini sedangkan uji regresi ordinal digunakan untuk menjawab hipotesis ketiga pada penelitian ini.

Menurut Santoso (2018) korelasi *rank* Spearman dapat digunakan untuk pengukuran korelasi pada data ordinal. Koefisien korelasi *rank* Spearman dapat digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel data yang berskala ordinal (Yamin & Kurniawan, 2018). Data ordinal adalah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

data yang berasal dari objek atau kategori yang disusun menurut besarnya, dari tingkat yang terendah ke tingkat yang tertinggi ataupun sebaliknya, dengan jarak atau rentang yang tidak harus sama (Misbahuddin dan Hasan, 2013).

Dalam menentukan uji statistik yang digunakan sebagai uji hipotesis pada penelitian ini tentunya dilakukan dengan sangat hati-hati dan mesti merujuk kepada teori maupun literatur yang ada. Salah satu dasar teori yang peneliti gunakan dalam memilih atau menentukan jenis uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 3.15
Pedoman Pemilihan Uji Statistik Untuk Menguji Hipotesis Penelitian

Jenis Data	Bentuk Hipotesis
	Asosiatif (Hubungan)
• Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Contingency Coefficient C</i> • <i>Logistic Regression</i> • <i>Multinomial Regression</i>
• Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Spearman Rank Correlation</i> • <i>Kendal Tau Correlation</i> • <i>Ordinal regression</i>
• Interval	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Product Moment Correlation</i> • <i>Partial Correlation</i> • <i>Multiple Correlation</i>
• Rasio	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Linear Regression</i> • <i>Multiple Linear Regression</i>

Sumber : diolah oleh peneliti berdasarkan Sugiyono (2022) dan Yamin & Kurniawan (2018)

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa penggunaan uji korelasi *rank* Spearman dan uji regresi ordinal sebagai uji hipotesis dalam penelitian ini telah tepat dan mempunyai dasar literatur yang dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya. Pemilihan metode statistik yang

digunakan sebagai uji hipotesis dalam sebuah penelitian tentunya harus mempunyai dasar teori yang jelas sehingga diharapkan pemilihan metode statistik yang tepat akan menghasilkan kesimpulan yang tepat sebagai hasil dari sebuah penelitian serta terhindar dari bias penelitian.

Sehubungan dengan korelasi *rank* Spearman yang digunakan sebagai salah satu metode statistik yang digunakan untuk uji hipotesis dalam penelitian ini, menurut Yamin & Kurniawan (2018) koefisien korelasi yang dihasilkan oleh uji korelasi *rank* Spearman berkisar antara -1 hingga 1. Koefisien korelasi -1 memiliki arti bahwa hubungan antara dua variabel tersebut adalah hubungan negatif yang sempurna. Koefisien korelasi 0 memiliki arti bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel tersebut sedangkan koefisien korelasi 1 memiliki arti bahwa ada hubungan positif yang sempurna antara dua variabel yang sedang diteliti.

Selanjutnya, metode regresi ordinal juga digunakan sebagai uji hipotesis pada penelitian ini. Regresi ordinal digunakan untuk memodelkan hubungan atau korelasi antara variabel keluaran (variabel terikat) yang berskala ordinal (Yamin & Kurniawan, 2018). Data yang dihasilkan dari skala ordinal disebut dengan data ordinal. Data ordinal memiliki beberapa karakteristik khusus yaitu data tersebut memiliki tingkatan, dalam artian terdapat data yang memiliki urutan yang lebih tinggi dan ada data dengan urutan yang lebih rendah. Menurut Santoso (2018) kita tidak bisa melakukan operasi matematika pada data ordinal. Oleh karena itu, dalam melakukan uji hipotesis ini, data yang kita gunakan bukanlah data hasil penjumlahan skor

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tiap *item* melainkan nilai modus atau nilai yang sering muncul. Sehubungan dengan hal tersebut, menurut pendapat Umar (2019) regresi ordinal tidak memerlukan uji asumsi klasik.

Uji asumsi klasik ialah suatu persyaratan dalam uji statistik yang wajib dipenuhi pada analisis regresi linear berganda yang berbasis *ordinary least square (OLS)*. Dikarenakan regresi ordinal bukanlah regresi yang berdasarkan atau berbasis *ordinary least square (OLS)* maka menurut Duli (2019) uji asumsi klasik tidak diperlukan dalam penelitian ini. Oleh karena itu pada penelitian ini tidak memerlukan uji asumsi klasik seperti uji normalitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas, uji autokorelasi, uji linearitas serta uji homogenitas.

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif umumnya dimanfaatkan dalam membuat gambaran tentang karakteristik utama dari data yang diolah dalam pengertian kuantitatif, seperti rata-rata, frekuensi, dan persentase. Biasanya analisa kuantitatif dalam fase ini memanfaatkan tabel distribusi frekuensi yang memiliki fungsi untuk meringkas dan memadatkan data dengan metode pengelompokan data-data ke dalam kelas-kelas serta mencatat berapa banyak data-data yang masuk di masing-masing kelas tersebut (Sarwono, 2011).

Sejalan dengan pendapat Sarwono (2011) di atas, menurut Djaali (2020) analisis deskriptif merupakan jenis analisis data yang bertujuan untuk menyajikan keadaan atau karakteristik data sampel untuk masing-masing variabel secara terpisah.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap karyawan RS.

Eria Pekanbaru, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan *cyberloafing* pada karyawan RS. Eria Pekanbaru. Semakin tinggi kontrol diri karyawan RS. Eria Pekanbaru maka semakin rendah *cyberloafing* karyawan tersebut. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri karyawan RS. Eria Pekanbaru maka semakin tinggi *cyberloafing* karyawan tersebut. Kontrol diri memiliki sumbangan efektif terhadap *cyberloafing* sebesar 23,1%. Hal ini berarti bahwa variabilitas pada variabel *cyberloafing* mampu dijelaskan oleh kontrol diri sebesar 23,1% sedangkan sisanya sebesar 76,9% dijelaskan oleh variabel lain selain kontrol diri.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara *fear of missing out* dengan *cyberloafing* pada karyawan RS. Eria Pekanbaru. Semakin tinggi *fear of missing out* karyawan RS. Eria Pekanbaru maka semakin tinggi pula *cyberloafing* karyawan tersebut. Sebaliknya, semakin rendah *fear of missing out* karyawan RS. Eria Pekanbaru maka semakin rendah pula *cyberloafing* karyawan tersebut. *Fear of missing out* memiliki sumbangan efektif terhadap *cyberloafing* sebesar 12,7%. Hal ini berarti bahwa variabilitas pada variabel *cyberloafing* mampu dijelaskan oleh *fear of missing out* sebesar

12,7% sedangkan sisanya sebesar 87,3% dijelaskan oleh variabel lain selain *fear of missing out*.

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan *fear of missing out* dengan *cyberloafing* pada karyawan RS. Eria Pekanbaru. Semakin tinggi kontrol diri dan rendah *fear of missing out* karyawan RS. Eria Pekanbaru, maka semakin rendah *cyberloafing* karyawan tersebut. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri dan tinggi *fear of missing out* karyawan RS. Eria Pekanbaru, maka semakin tinggi *cyberloafing* karyawan tersebut. Kontrol diri dan *fear of missing out* memiliki sumbangan efektif secara bersama-sama terhadap *cyberloafing* sebesar 31,1%. Hal ini berarti bahwa variabilitas pada variabel *cyberloafing* mampu dijelaskan oleh kontrol diri dan *fear of missing out* sebesar 31,1% sedangkan sisanya sebesar 68,9% dijelaskan oleh variabel lain selain kontrol diri dan *fear of missing out*.

Saran

Adapun beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. RS. Eria Pekanbaru diharapkan dapat membuat kebijakan yang lebih jelas terkait perilaku *cyberloafing*.
2. RS. Eria Pekanbaru diharapkan dapat menelaah lebih lanjut tentang dampak positif serta dampak negatif dari *cyberloafing* terhadap kinerja karyawan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Peneliti lain diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai salah satu referensi dalam rangka pengembangan ilmu psikologi. Peneliti lain yang tertarik untuk meneliti fenomena *cyberloafing* di perusahaan disarankan juga untuk meneliti variabel-variabel lain selain kontrol diri dan *fear of missing out* yang mungkin berhubungan dengan *cyberloafing*.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14,33–43.
- AD, Y., & Megalia, M. (2017). Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133–146. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.561>
- Agarwal, U. (2019). Impact of Supervisors' Perceived Communication Style on Subordinate's Psychological Capital and Cyberloafing. *Australasian Journal Of Information System*, 23, 1–27.
- Ahmad (2021). *Sifat-Sifat Mulia: Mujahadah An-Nafs, Husnuzan, dan Ukhuwah*. Diakses pada 28 Mei 2023 dari <https://www.gramedia.com/literasi/sifat-mulia/>
- Alawi, A. (2018). *Umar bin Abdul-Aziz dan Lampu Negara*. Diakses pada 27 Mei 2023 dari <https://islam.nu.or.id/hikmah/umar-bin-abdul-aziz-dan-lampu-negara-sBNkH>
- Al Bukhari, A. A. M. B. I. (1993). *Shahih Bukhari Terjemah Achmad Sunarto Dkk*. Semarang: CV Asy Syifa.
- Alif, M. N. (2021). *Konsep Beladiri Pada Anak : Kajian Pedagogy dan Psikologi Dalam Pembelajaran Beladiri*. Bandung : Salam Insan Mulia Publishing.
- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Links between Adolescents' Deep and Surface Learning Approaches, Problematic Internet Use, and Fear of Missing Out (FoMO). *Internet Interventions*, 13(May), 30–39. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.05.002>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., & Pallesen, S. (2014). Predictors of use of social network sites at work - a specific type of cyberloafing. *Journal of Computer-mediated Communication*, 19(4), 906e921. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12085>.
- Ardilasari, N. (2016). Hubungan *Self Control* Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Pegawai Negeri Sipil. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Ardilasari, N., & Firmanto, A. (2017). Hubungan *Self Control* dan Perilaku *Cyberloafing* pada Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(01), 19–39.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bahri, S. & Zamzam, F. (2014). *Model Penelitian Kuantitatif Berbasis SEM-Amos*. Yogyakarta: Deepublish.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Baumeister, R. F. (2018). *Self-Regulation and Self-Control*. New York : Routledge.
- Blanchard, A. L., & Henle, C. A. (2008). *Correlates of different forms of cyberloafing : The role of norms and external locus of control*. 24, 1067–1084. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.03.008>
- Blau, G., Yang, Y. & Ward-Cook, K. (2006). Testing a measure of cyberloafing. *Journal of Allied Health*, 35(1), 9-17.
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social Network Activity and Social Well-Being. *Postgraduate Medical Journal*, 85, 455-459
- Chen, D. J. Q., & Lim, V. K. G. (2012). Strength in adversity: The influence of psychological capital on job search. *Journal of Organizational Behavior*, 33(6), 811–839. <https://doi.org/10.1002/job.1814>
- Conlin, L., Billings, A. C., & Averset, L. (2016). Time-shifting vs. Appointment viewing: The role of fear of missing out within TV consumption behaviors. *Communication and Society*, 29(4), 151–164. <https://doi.org/10.15581/003.29.4.151-164>
- Dede & Rinnanik (2021). Pengaruh Moderasi Spiritualitas Islam Di Tempat Kerja Terhadap Keadilan Organisasi Dan *Cyberloafing*: Studi Pada Bank Berbasis Islam Di Lampung Timur. *Derivatif : Jurnal Manajemen*, 15 (2), 213-222.
- de Ridder, D., Adriaanse, M., & Fujita, K. (2017). *The Routledge International Handbook of Self-Control in Health and Well-Being: Concepts, Theories, and Central Issues*. London : Routledge.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Diastama, S., & Fajrianti. (2018). Pengaruh Cyberloafing Terhadap Task Performance Pada Karyawan Generasi Y TVRI Jawa Timur. *Psikologi Industri Dan Organisasi*, 7, 81–99.
- Djaali (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Donnelly, E., & Kuss, D. J. (2016). Depression among users of Social Networking Sites (SNSs): The role of SNS addiction and increased usage. *Journal of Addiction and Preventative Medicine*, 1, 1–6. <http://doi.org/10.19104/japm.2016.107>
- Duha, T. (2020). *Motivasi Untuk Kinerja*. Yogyakarta : Deepublish.
- Duli, N. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif : Beberapa Konsep Dasar Untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data Dengan SPSS*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Eriyanto (2015). *Analisis Isi: Pengantar Metodologi Untuk Penelitian Ilmu Komunikasi Dan Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta : Prenadamedia Group.
- Feist, J., Feist, G. J. (2011). *Teori Kepribadian*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Firdaus (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Analisis Regresi IBM SPSS Statistics Version 26.0*. Bengkalis : Dotplus Publisher.
- Franchina, V., Abeele, M. Vanden, Rooij, A. J. Van, & Coco, G. Lo. (2018). *Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents*. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Garson, G. D. (2013). VALIDITY AND RELIABILITY 2013 Edition. In *Statistical Publishing Associates*. www.statisticalassociates.com
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 26 (Edisi 10)*. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gil, F., Chamarro, A., & Oberst, U. (2015). PO-14: Addiction to online social networks: A question of "Fear of Missing Out"? *Journal of Behavioral Addictions*, 4, 51–52.
- Gullu, B. F. & Serin, H. (2020). The Relationship Between Fear of Missing Out (FoMO) Levels and Cyberloafing Behaviour of Teachers. *Journal of Education and Learning*, 9 (5), 205 - 214.
- Gus Baha (2023). *Kunci Kenikmatan Jangan Melihat Nikmat Orang Lain*. Diakses pada 28 Mei 2023 dari <https://www.youtube.com/watch?v=4gzHgayyWec>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Hamsani (2020). *Organizational Citizenship Behavior Di Bank Syariah*. Surabaya : Scopindo Media Pustaka.
- Hassin, R. R., Ochsner, K. N., & Trope, Y. (2010). *Self Control in Society, Mind, and Brain*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195391381.001.0001>
- Hurriyati, D., & Oktaviana, R. (2017). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku *Cyberloafing* Pada Pegawai Negeri Dinas Pekerjaan Umum Kota Palembang. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan PKM Kesehatan*, 3(1), 49-54.
- Hutomo, H. M. (2023). *Gangguan Kecemasan - Gejala, Penyebab dan Mengatasinya*. Diakses pada 01 Maret 2023 dari <https://primayahospital.com/kejiwaan/gangguan-kecemasan/>
- Jamrah, S. A. (2015). *Studi Ilmu Kalam*. Jakarta : Kencana.
- Javad, S., Chashmi, E., Aruguete, M., Sadri, M., Montag, C., & Shahrajabian, F. (2023). *Telematics and Informatics Reports Psychometric properties of the fear of missing out (FOMO) Scale in iranian students : Reliability , validity , factor structure , and measurement*. 10(January). <https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100066>
- Juwita, S. (2017). Hubungan Kontrol Diri Dengan Cyberloafing Pada Karyawan PT Cogindo Daya Bersama Unit Pangkalan Susu. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Medan : Universitas Medan Area.
- Kalpidou, M., Costin, D., & Morris, J. (2011). The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 183–189. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0061>
- Kaplan, R. M., & Saccuzzo, D. P. (2012). *Pengukuran Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kawamoto, D. (2022). *Cyberloafing: What Is It and How to Prevent It*. Diakses pada 26 Juni 2023 dari <https://builtin.com/employee-engagement/cyberloafing>
- Kim, S. J., & Byrne, S. (2011). Conceptualizing personal web usage in work contexts: A preliminary framework. *Computers in Human Behavior*, 27(6), 2271–2283. doi:10.1016/j.chb.2011.07.006

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Koay, K. Y., & Soh, P. C. H. (2018). Should cyberloafing be allowed in the workplace? *Human Resource Management International Digest*, 26(7), 4–6. <https://doi.org/10.1108/HRMID-05-2018-0107>
- Kuntjojo (2021). *Psikologi Pendidikan*. Bogor : Guepedia Publisher.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lades, L. K., Barbett, L., Daly, M., & Dombrowski, S. U. (2022). Computers in Human Behavior Reports Self-control , goal interference , and the binge-watching experience : An event reconstruction study. *Computers in Human Behavior Reports*, 7(April 2021), 100220. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100220>
- Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., & Aceto, P. (2016). Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior*, 61, 516–521. doi:10.1016/j.chb.2016.03.072
- Lampe, C., Ellison, N., & Steinfield, C. (2007). A familiar face (book): Profile elements as signals in an online social network. *CHI 2007 Proceedings*. New York : ACM.
- Liberman, B., Seidman, G., McKenna, K. Y. A., & Buffardi, L. E. (2011). Employee job attitudes and organizational characteristics as predictors of cyberloafing. *Computers in Human Behavior*, 27(6), 2192e2199. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.06.015>.
- 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. doi:10.1002/job.161
- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram #Instasad?: Exploring associations among Instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18, 247–252. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0560>
- Makarim, F. R. (2023). Mengenal Teori Kepribadian menurut Sigmund Freud. Diakses pada 24 April 2023 dari <https://www.halodoc.com/artikel/mengenal-teori-kepribadian-menurut-sigmund-freud>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Manuel, A. J., Kindangen, P., & Saerang, R. T. (2019). The Influence Of Cyberloafing And Employee Productivity In RSU. Ratatotok Buyat. *Jurnal EMBA*, 7(4), 5256–5265.
- Mashal, H. M. (2020). A Review of Cyberloafing Predictors in Literature. *Sustainable Business and Society in Emerging Economies*, 2(1), 21–27. <https://doi.org/10.26710/sbsee.v2i1.1196>
- Medina, M. I. (2021). *Benarkah Kerja sambil Mendengarkan Musik Bisa Meningkatkan Produktivitas?* Diakses pada 01 Maret 2023 dari https://glints.com/id/lowongan/mendengarkan-musik-saat-bekerja/#.Y_70869BzIU
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737. doi:10.1007/s11031-018-9683-5
- Misbahuddin & Hasan, I. (2013). *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Mukhid, A. (2021). *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Surabaya : CV. Jakad Media Publishing.
- Muslim, A. H. B. A. H. (1992). *Shahih Muslim*. Beirut : Dar al-Fikr.
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Nayebi, H. (2020). *Advanced Statistics for Testing Assumed Casual Relationships. University of Tehran Science and Humanities Series*. doi:10.1007/978-3-030-54754-7
- Neumann, D. (2020). Fear of Missing Out. *The International Encyclopedia of Media Psychology*, 1–9. <https://doi.org/10.1002/9781119011071.iemp0185>
- Ozcan, H. M., & Koç, U. (2022). The Role Of Fear Of Missing Out (FoMO) In The Relationship Between Personality Traits And Cyberloafing. *Ege Akademik Bakis (Ege Academic Review)*. <https://doi.org/10.21121/eab.987487>
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing phenomenon in organizations: Determinants and impacts. *International Journal of eBusiness and eGovernment Studies*, 4(2), 1-15.
- Patanduk, M. I. (2016). Pengaruh Kontrol Diri Pada Endorse Dan Persepsi Harga Dengan Pengambilan Keputusan Membeli Produk Melalui Media Sosial Instagram. *Psikoborneo*, 4 (2), 175-183.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Pane, M. D. C. (2022). *Mengenal Tipe Kepribadian dalam Teori Big Five Personality*. Diakses pada 01 Mei 2023 dari <https://www.alodokter.com/mengenal-tipe-kepribadian-dalam-teori-big-five-personality>
- Pindek, S., Krajcevska, A., & Spector, P. E. (2018). Cyberloafing as a coping mechanism: Dealing with workplace boredom. *Computers in Human Behavior*, 86, 147–152. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.040>
- Prayogo, M. R. (2019) Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresif Pada Suporter Singamania Korwil Ilir Timur II Palembang. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Palembang : UIN Raden Fatah Palembang.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1814-1848.
- Rahimnia, F., and Mazidi, A. R. K. (2015). Functions of control mechanisms in mitigating workplace loafing; evidence from an Islamic society. *Comput. Hum. Behav.* 48, 671–681. doi: 10.1016/j.chb.2015.02.035
- Rajaraman, V. (2022). A concise history of the Caribbean. *Choice Reviews Online*, 49(01), 49–0461 – 49–0461. <https://doi.org/10.5860/choice.49-0461>
- Ramadhan, V. A., & Sari, E. Y. D. (2019). Perilaku Cyberloafing pada pekerja perempuan. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 213. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i2.1497>
- Rawi, R. D. P., Yusuf, A. A., Fawzi, M. G. H., Rostini, & Sunarsi, D. (2021). *Manajemen Karir Teori Dan Praktek*. Surabaya : Cipta Media Nusantara.
- Reagle, J. (2015). Following the Joneses: Fear of missing out and conspicuous sociality. *First Monday*, 20(10). doi:10.5210/fm.v20i10.6064
- Reizer, A., Galperin, B. L., Chavan, M., Behl, A., & Pereira, V. (2022). Examining the relationship between fear of COVID-19 , intolerance for uncertainty , and cyberloafing : A mediational model. *Journal of Business Research*, 145(August 2021), 660–670. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2022.03.037>
- Riadi, M. (2021). *Fear of Missing Out (FoMO) - Pengertian, Aspek, Dampak dan Faktor yang Mempengaruhi*. Diakses pada 22 Maret 2023 dari <https://www.kajianpustaka.com/2021/01/fear-of-missing-out-fomo.html>
- Rifkin, J., Cindy, C., & Kahn, B. (2015). FOMO: How the fear of missing out leads to missing out. In K. Diehl & C. Yoon (Eds.), *NA: Advances in Consumer*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Research (Vol. 43, pp. 244–248). Duluth, MN: Association for Consumer Research.

Riordan, B. C., Flett, J. A. M., Hunter, J. A., Scarf, D., & Conner, T. S. (2015). Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Journal of Psychiatry and Brain Functions*, 2(9), 1–7.

Riyanto, S., & Putera, A. R. (2022). *Metode Riset Penelitian Kesehatan & Sains*. Yogyakarta : Deepublish.

Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2008). *Perilaku Organisasi*. Jakarta : Penerbit Salemba Empat.

Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386–392. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>

Roffin, E., Riana, F., Munarsih, E., Pariyana, Liberty, I. A. (2023). *Regresi Logistik Biner dan Multinomial*. Pekalongan : Penerbit NEM.

Rogelberg, S. G. (2016). *The SAGE Encyclopedia of Industrial and Organizational Psychology*. London : SAGE Publications.

Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29, 1243–1254. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.11.012>

Rosyidah, M. & Fijra, R. (2021). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Deepublish.

Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta : Kencana.

Santos, A. S., Ferreira, A. I., & Ferreira, P. D. (2019). The impact of cyberloafing and physical exercise on performance : a quasi : experimental study on the consonant and dissonant effects of breaks at work. *Cognition, Technology & Work*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s10111-019-00575-2>

Santoso, S. (2018). *Menguasai Statistik Dengan SPSS 25*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.

Sao, R., Chandak, S., Patel, B., & Bhadade, P. (2022). *Cyberloafing : Effects on Employee Job Performance and Behavior*. July. <https://doi.org/10.35940/ijrte.E4832.018520>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Sarwono, J. (2011). *Mixed Methods : Cara Menggabung Riset Kuantitatif Dan Riset Kualitatif Secara Benar*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.
- Scott, E. (2022). *How to Deal With FoMO in Your Life : The Origin of FoMO and How It Affects Our Health*. Diakses pada 17 Juni 2023 dari <https://www.verywellmind.com/how-to-cope-with-fomo-4174664>
- Sheikh, A., Atashgah, M. S., & Adibzadegan, M. (2015). The antecedents of cyberloafing: A case study in an Iranian copper industry. *Computers in Human Behavior*, *51*(PA), 172–179. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.04.042>
- Silalahi, D. F. & Eliana, R. (2020). Fear of missing out and cyberloafing among college students. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, *15* (2), 39 – 44.
- Simsek, A. & Simsek, E. (2019). Beneficial and Detrimental Effects of Cyberloafing in the Workplace. *Journal of Organizational Behavior Review (JOB Review)*, *1*(1), 97 – 114.
- Siyoto, S. & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Literasi Media Publishing.
- Sofyanty, D. & Supriyadi, T (2021). Cyberloafing Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Kepuasan Kerja. *Jurnal Kajian Ilmiah*, *21* (2), 135–46. <https://dx.doi.org/10.31599/jki.v21i2.514>.
- Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A., Victor, A., Omori, K., & Allen, M. (2014). Does Facebook make you lonely?: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, *36*, 446–452.
- Song, M., Ugrin, J., Li, M., Wu, J., Guo, S., & Zhang, W. (2021). Do deterrence mechanisms reduce cyberloafing when it is an observed workplace norm? A moderated mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph18136751>
- Subakti, dkk. (2021). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Medan : Yayasan Kita Menulis.
- Sudaryono (2021). *Statistik I : Statistik Deskriptif Untuk Penelitian*. Yogyakarta : Penerbit Andi.
- Sugiyono (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Sugiyono (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumaryono, dkk. (2021). *Dunia Kerja Kekinian; Sebuah Perspektif Psikologi Industri & Organisasi*. Malang : Literasi Nusantara.
- Suranta, J., & Hurriyati, D. (2019). Perilaku Cyberloafing Terhadap Kontrol Diri Pada Pegawai. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 12(2), 81–90. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v12i2.491>
- Talwar, S., Dhir, A., Kaur, P., & Zafar, N. (2019). *Journal of Retailing and Consumer Services Why do people share fake news ? Associations between the dark side of social media use and fake news sharing behavior*. 51(May), 72–82. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2019.05.026>
- Tandoc, E. C., Jr., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is Facebooking depressing? *Computers in Human Behavior*, 43, 139–146. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.053>
- Tandon, A., & Matti, M. (2021). *Fear of missing out (FoMO) among social media users : a systematic literature review, synthesis and framework for future research*. 31(3), 782–821. <https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x
- Tantaqi, A. R. (2019). *Melakukan pengendalian diri dan kaitannya dengan pembangunan kewibawaan kita sebagai manusia*. 1–6.
- Temple, J. (2023). *The Psychology Behind The Fear of Missing Out (FOMO)*. Diakses pada 17 Juni 2023 dari <https://www.forbes.com/health/mind/the-psychology-behind-fomo/>
- Thalib, S. B. (2017). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta : Prenada Media Group.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46, 630–633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Umar, H. (2019). *Metode Riset Manajemen Perusahaan*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Uram, P., & Skalski, S. (2020). *Still Logged in? The Link Between Facebook Addiction , FoMO , Self-Esteem , Life Satisfaction and Loneliness in Social Media Users*. <https://doi.org/10.1177/0033294120980970>
- Vitak, J., Crouse, J., and LaRouse, R. (2011). Personal Internet use at work: Understanding cyberslacking. *Computers in Human Behavior*, 27(5): 1751-1759.
- Wagner, D. T., Barnes, C. M., Lim, V. K. G., & Ferris, D. L. (2012). Lost sleep and cyberloafing: Evidence from the laboratory and a daylight saving time quasiexperiment. *Journal of Applied Psychology*, 97(5), 1068e1076. <https://doi.org/10.1037/a0027557>.
- Wang, B., Liu, Y., Qian, J., & Parker, S. K. (2020). *Achieving effective remote working during the COVID-19 pandemic: A work design perspective*. *Applied Psychology*. doi:10.1111/apps.12290
- Weissenfeld, K., Abramova, O., & Krasnova, H. (2019). Antecedents for Cyberloafing – A Literature Review. *Wirtschaftsinformatik*, 1687–1701.
- Widhiarso, W. (2001). Menghitung sumbangan efektif tiap aspek terhadap variabel dependen. *Fakultas Psikologi UGM*, 200(Vd).
- Willems, Y. E., Boesen, N., Li, J., Finkenauer, C., & Bartels, M. (2019). *Neuroscience and Biobehavioral Reviews The heritability of self-control : A meta-analysis*. 100(February), 324–334. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.02.012>
- Workmate (2022). *Karyawan Outsourcing: Peraturan Serta Pertimbangannya*. Diakses pada 11 Juni 2023 dari <https://www.workmate.asia/id/blog/pertimbangan-karyawan-outsourcing>
- Yamin, S., & Kurniawan, H. (2018). *SPSS Complete: Teknik Analisis Terlengkap dengan Software SPSS*. Jakarta : Salemba Infotek.
- Yan, Z. (2012). *Encyclopedia of Cyber Behavior*. Hershey PA : IGI Global.
- YBKB (2022). *Ternyata, Media Sosial Punya Pengaruh Besar Bagi Kesehatan Jiwa!*. Diakses pada 28 Mei 2023 dari <https://ybkb.or.id/ternyata-media-sosial-punya-pengaruh-besar-bagi-kesehatan-jiwa/>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Zhang, Z., Jiménez, F. R., & Cicala, J. E. (2020). *Fear Of Missing Out Scale : A self - concept perspective*. January, 1–16. <https://doi.org/10.1002/mar.21406>

Zhong, J., Chen, Y., Yan, J., & Luo, J. (2022). Computers in Human Behavior The mixed blessing of cyberloafing on innovation performance during the COVID-19 pandemic. *Computers in Human Behavior*, 126(August 2021), 106982. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106982>

Zhu, J., Li, H., & Osburn, H. (2021). *The paradoxical effect of responsible leadership on employee cyberloafing : A moderated mediation model*. 1–28. <https://doi.org/10.1002/hrdq.21432>



LAMPIRAN

Lampiran 1 – Skala *Try Out*

Nama :
Umur : _____ Tahun
Jenis Kelamin : L / P
Masa Kerja : _____ Tahun

Assalamu'alaikum wr. wb.

Salam sejahtera untuk kita semua.

Saya Eka Saputra, seorang Peneliti dan juga Mahasiswa Magister Psikologi UIN Suska Riau. Dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini saya memohon partisipasi Bapak/Ibu untuk mengisi skala psikologi berikut ini. Jawaban yang Bapak/Ibu berikan pada skala psikologi ini nantinya tidak memiliki nilai Benar atau Salah. Oleh karena itu, berikanlah jawaban sesuai dengan kondisi yang Bapak/Ibu rasakan atau alami. Adapun skala psikologi ini dibuat dalam rangka penyelesaian tugas akhir (tesis) untuk pendidikan jenjang Magister pada Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Identitas serta jawaban yang Bapak/Ibu berikan akan kami jamin kerahasiaannya sesuai dengan aturan mengenai Kode Etik Penelitian. Atas perhatian Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Petunjuk Pengisian Skala I

Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama dan nyatakan tingkat kesesuaian antara pernyataan tersebut dengan diri Anda dengan cara memilih salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan. Berikan tanda silang (X) pada jawaban yang Anda pilih. Terima kasih.

1. Saya melakukan hal yang saya senangi kemudian menunda menyelesaikan pekerjaan.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
2. Dalam bekerja, saya cenderung berhati-hati.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
3. Kebiasaan buruk yang saya miliki sulit untuk dihentikan.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
4. Saya mampu untuk tetap fokus dalam menyelesaikan pekerjaan.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
5. Saya bekerja sesuai dengan aturan.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
6. Saya mentaati aturan yang berlaku di kantor tanpa adanya paksaan dari siapapun.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
7. Ketika terjadi masalah dalam pekerjaan, saya secepatnya bertindak tanpa memikirkan berbagai macam alternatif solusi terhadap masalah yang terjadi.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
8. Saya mengatakan hal-hal yang tidak seharusnya diketahui orang lain.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
9. Ketika bekerja, konsentrasi saya mudah terganggu.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
10. Saya menghindari berperilaku buruk di tempat kerja meskipun menyenangkan bagi saya.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
11. Saya istirahat pada saat jam efektif bekerja.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
12. Saya menghindari cara kerja yang tergesa-gesa.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
13. Saya sering terlambat masuk kantor walaupun saya tahu perilaku tersebut tidak dibenarkan.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
14. Saya mampu memusatkan konsentrasi saya terhadap pekerjaan.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
15. Saya bisa marah kepada rekan kerja kemudian menyesalinya.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
16. Saya mematuhi rencana kerja yang telah saya buat.
 - a. Sangat sesuai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
17. Saya langsung bertindak tanpa pertimbangan tertentu.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
18. Saya bersabar ketika perilaku salah seorang rekan kerja memancing kemarahan saya.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
19. Masalah yang saya alami menjadikan saya kehilangan konsentrasi untuk menyelesaikan pekerjaan.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
20. Saya tetap masuk kerja walaupun atasan telah mengizinkan saya untuk cuti.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai

Petunjuk Pengisian Skala II

Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama dan nyatakan tingkat kesesuaian antara pernyataan tersebut dengan diri Anda dengan cara memilih salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan. Berikan tanda silang (X) pada jawaban yang Anda pilih. Terima kasih.

1. Saya cemas rekan kerja yang lain memiliki pengalaman liburan yang lebih menyenangkan daripada saya.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
2. Saya merasa berkecil hati ketika teman saya memiliki pengalaman yang lebih berharga daripada saya.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
3. Saya risau ketika mengetahui bahwa rekan kerja sedang berkumpul dan bersenang-senang tanpa kehadiran saya.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
4. Saya merasa gelisah ketika tidak mengetahui apa yang sedang dilakukan oleh teman-teman saya.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
5. Saya ingin mengetahui dan menikmati semua cerita yang dilontarkan oleh rekan kerja di kantor.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
6. Saya menghabiskan waktu mengikuti perkembangan rekan kerja di media sosial.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

7. Saya merasa risau ketika melewatkan kesempatan untuk bertemu teman-teman kantor sehabis jam kerja di sebuah kafe.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
8. Saya ingin berbagi pengalaman yang menyenangkan di sosial media.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
9. Saya resah ketika tidak menghadiri pertemuan yang sudah direncanakan bersama teman-teman.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
10. Saya mengakses sosial media milik teman setiap waktu.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
11. Saya merasa cemas ketika rekan kerja berlibur di tempat yang belum pernah saya kunjungi.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
12. Saya merasa gelisah ketika ada berita terbaru yang saya lewatkan mengenai rekan-rekan kerja saya di kantor.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
13. Saya berusaha mencari tahu aktivitas rekan kerja saya melalui sosial media yang dia punya.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
14. Saya tidak ingin melewatkan kabar terbaru mengenai teman saya.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

15. Saya merasa panik ketika tidak bisa mengakses instagram milik rekan kerja.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
16. Saya selalu memposting foto liburan di instagram agar dikomentari oleh rekan kerja.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
17. Saya secara rutin mengecek instagram tokoh idola saya.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
18. Ketika instagram milik tokoh idola saya tidak bisa diakses, saya merasa cemas.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
19. Saya khawatir dan langsung mengecek media sosial milik rekan kerja yang tidak masuk kerja.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai

Petunjuk Pengisian Skala III

Pernyataan di bawah ini memiliki muatan tentang perilaku penggunaan internet milik perusahaan ketika jam kerja. Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama dan nyatakan tingkat kesesuaian antara pernyataan tersebut dengan diri Anda dengan cara memilih salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan. Berikan tanda silang (X) pada jawaban yang Anda pilih. Terima kasih.

1. Saya mendownload drama korea dari internet ketika jam kerja.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
2. Saya membuka email yang tidak berkaitan dengan pekerjaan pada jam kerja.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
3. Disela-sela kesibukan kerja, saya mengirim pesan instan yang isi pesannya tidak berkaitan dengan pekerjaan.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
4. Saya mengunjungi grup berita atau papan buletin pada jam kerja untuk mencari informasi yang tidak berkaitan dengan pekerjaan.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
5. Saya mengunduh atau mendownload musik pada saat jam kerja.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
6. Pada saat jam kerja, saya mengunjungi komunitas virtual yang tidak ada hubungannya dengan pekerjaan saya.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
7. Saya menonton video tiktok ketika jam kerja.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
8. Saya berbelanja barang kebutuhan pribadi secara online ketika jam kerja.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
9. Ketika jam kerja, saya berpartisipasi dalam ruang obrolan di internet yang membahas hal-hal yang tidak berkaitan dengan pekerjaan saya.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
10. Saya memasang/membeli lotre secara online ketika jam kerja.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
11. Saya memeriksa profil sosial media orang lain ketika jam kerja.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
12. Saya bermain game online ketika jam kerja.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
13. Pada saat jam kerja, saya membaca blog yang topiknya tidak berhubungan dengan pekerjaan saya.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
14. Saya mengunjungi situs web yang tidak berkaitan dengan pekerjaan ketika jam kerja.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
15. Saya menjual barang dagangan milik pribadi secara online ketika jam kerja.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
16. Saya melakukan pemesanan tiket liburan secara online pada saat jam kerja.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
17. Saya mengupload video ke Tiktok ketika jam kerja
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
18. Saya chatting dengan teman melalui whatsapp untuk membahas masalah hobi ketika jam kerja masih berlangsung.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
19. Saya mengunjungi situs lowongan kerja disela-sela kesibukan saya bekerja.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
20. Saya mengedit profil sosial media milik saya pada saat jam kerja.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
21. Saya mengisi deposit dan bermain tebak skor pertandingan bola di internet ketika jam kerja berlangsung.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai

Lampiran 2 – Tabulasi Data Try Out

No	Nilai Item Skala Kontrol Diri																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	4	4	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	1	2	4
2	4	4	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	1	2	4
3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3
4	4	3	4	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	3	4	3	3	1	2	4
5	4	4	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	1	2	4
6	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2
7	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
8	4	1	4	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3
9	4	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	2	2	2	3	4	4	3	2	2
10	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	2	4	1	1	4	4	4	4
11	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	2	2
12	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2
13	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	2	4	1	1	4	4	4	4
14	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4
15	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
16	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3
17	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3
18	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
20	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3
21	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
22	4	1	2	3	4	3	2	2	1	4	2	3	4	4	3	4	4	1	1	4
23	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	1	4	3	4	1	3	3	3	3	4
24	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3
25	3	4	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	4
26	2	3	2	3	4	3	2	3	2	4	3	4	2	4	3	3	3	2	3	4
27	3	4	2	4	4	3	2	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	2	3	4
28	4	3	2	3	4	4	1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	1	4	3
29	2	3	2	4	4	4	2	3	2	4	3	4	2	4	3	3	3	2	3	3
30	2	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	1	4
31	2	2	3	3	3	4	2	2	2	4	3	3	3	4	2	3	2	3	1	1

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

32	2	3	3	3	3	3	2	4	3	1	3	3	2	4	3	2	3	2	3	4
33	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3
34	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3
35	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	1	2	2	2	1	3	4
36	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	1	2	2	2	1	3	4
37	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	1	2	2	2	1	3	4
38	4	2	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
39	4	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
40	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2
41	4	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	1	2	4
42	4	1	4	1	1	1	4	4	4	1	1	4	1	4	1	4	4	3	3	2
43	4	1	4	1	1	1	4	4	4	1	3	3	3	3	2	4	4	3	3	2
44	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	4	3	2	1	3	4
45	4	3	3	3	3	3	2	3	1	2	4	2	2	3	2	2	3	2	3	3
46	4	3	3	3	4	3	2	3	1	2	4	2	2	3	2	2	3	2	3	3
47	4	3	3	3	3	3	2	3	1	1	4	2	2	3	4	3	3	2	3	3
48	4	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
51	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
52	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3
53	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
54	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
55	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
56	1	1	1	1	4	1	2	2	1	2	1	2	1	4	1	1	1	1	1	1
57	1	2	3	2	3	2	1	4	3	2	4	1	4	2	2	4	2	1	1	1
58	2	2	1	2	2	4	1	2	3	2	2	4	2	2	3	4	2	1	1	1
59	1	2	2	1	2	3	2	2	4	1	3	2	3	1	3	2	2	1	2	1
60	1	2	2	2	1	1	4	2	4	1	3	2	1	2	4	2	1	1	2	1
61	2	1	2	3	2	1	4	2	2	2	1	1	4	4	4	1	2	2	2	4
62	2	2	1	4	2	2	2	1	1	4	2	1	4	1	3	1	1	2	1	4
63	1	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	1	4	3	4	1	4	4
64	1	2	4	1	1	2	4	3	3	3	4	4	1	4	1	1	1	1	2	4
65	2	3	1	2	2	3	3	4	4	2	1	2	4	3	1	3	2	2	1	4
66	1	2	1	3	1	4	1	1	4	2	2	1	4	2	1	1	2	1	2	4
67	1	1	1	1	2	1	2	2	4	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1
68	2	2	2	3	3	1	2	2	4	1	4	1	1	2	1	3	2	1	2	1



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Nilai Item Skala <i>Fear Of Missing Out</i>																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	1	1	1	2	2	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1
2	1	1	1	2	2	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1
3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	1	1	2
4	1	1	2	2	2	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1
5	1	1	1	2	2	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2
9	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1
10	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1
11	1	1	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	2	2	1	1	1
12	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1
13	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	4	1
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2
15	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
16	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2
17	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2
18	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
19	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
20	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2
22	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1
23	1	4	2	1	2	3	1	2	3	2	1	2	1	1	2	1	3	1	1
24	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
25	1	1	2	2	2	2	2	3	3	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1
26	1	2	1	1	2	2	1	2	3	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1
27	1	1	1	1	2	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3
28	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1
29	1	1	1	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1
31	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2
32	1	1	1	1	2	2	1	3	3	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1
33	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
34	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2

35	1	1	1	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	2	2	1	2	1	1
36	1	1	1	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	2	2	1	2	1	1
37	1	1	1	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	2	2	1	2	1	1
38	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1
39	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2
40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
41	1	1	1	1	1	2	1	3	4	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1
42	1	1	1	1	1	2	1	3	4	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1
43	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	4	1	1	1	2	1	1	1	1
44	1	1	1	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	2	2	1	2	1	1
45	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	4	2	2
46	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2
47	1	1	1	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3
48	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2
49	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
50	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
51	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
52	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
53	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
54	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
55	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
56	3	1	3	3	1	4	3	4	2	4	3	3	1	4	3	4	2	4	3
57	4	4	4	4	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	3	4	3	3
58	3	3	1	2	1	3	3	1	4	2	3	4	3	2	2	1	3	3	3
59	3	2	2	1	2	3	3	2	4	1	4	1	4	1	4	4	3	1	2
60	4	1	1	3	3	3	3	2	1	1	3	3	3	4	3	3	2	1	1
61	1	3	4	3	3	4	4	4	2	4	2	3	3	3	4	4	1	3	1
62	2	2	3	3	4	3	2	4	2	3	1	4	2	3	4	4	4	3	4
63	4	2	4	2	3	3	3	2	4	3	3	4	1	4	4	4	4	4	4
64	3	4	3	1	2	2	2	1	4	2	4	3	4	4	4	1	4	4	4
65	2	4	3	2	1	1	1	4	3	1	2	3	3	3	2	2	3	3	4
66	1	2	3	1	1	3	3	4	4	4	1	2	2	4	4	4	3	4	4
67	4	4	3	4	3	4	4	3	2	3	1	1	4	4	3	4	2	3	3
68	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	3	3	4	3	4	1	3	4

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Nilai Item Skala Cyberloafing																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	1	1	2	3	2	1	3	3	2	1
2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	1	1	2	3	2	1	3	3	2	1
3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2
4	2	2	3	3	1	1	2	3	2	1	1	2	2	3	3	2	1	3	3	2	1
5	2	2	3	3	1	1	2	3	2	1	1	2	1	3	3	2	1	3	3	2	1
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2
10	1	1	1	1	1	1	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	1	1	2	3	1
11	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2
12	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2
13	1	1	1	1	1	1	3	1	3	4	1	3	3	3	3	3	1	1	1	2	1
14	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
16	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1
17	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2
18	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
20	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2
21	1	3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1
22	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3
23	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	4	1	2	2	3	4	1	1
24	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2
25	1	3	3	4	2	1	1	3	2	1	1	1	2	2	3	2	1	3	3	2	1
26	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	3	1	2	1	4	3	3	1
27	1	3	3	3	4	2	3	3	2	1	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	1
28	1	2	1	1	1	2	2	2	3	3	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2
29	1	3	4	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	3	1	1	1	4	3	3	1
30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2
32	1	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	1	1	2	4	3	3	1
33	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3
34	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
35	1	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	1	3	3	3	2	1	3	3	2	1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

36	1	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	1	3	3	3	2	1	3	3	2	1
37	1	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	1	3	3	3	2	1	3	3	2	1
38	1	3	1	3	2	3	3	1	2	2	1	1	2	2	1	3	2	2	2	1	1
39	4	1	1	1	4	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1
40	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	4	2	2	2	2	2
41	3	1	1	1	2	3	3	3	1	2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
42	3	1	1	1	2	3	3	3	1	2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
43	3	1	1	1	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
44	1	3	3	3	2	2	3	3	2	1	2	1	3	3	3	2	1	3	3	2	1
45	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2
46	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2
47	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	4	2	2	2	2	2
48	1	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2
49	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2
50	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
51	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2
52	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2
53	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
54	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2
55	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2
56	4	1	4	4	4	3	4	1	3	2	1	4	4	4	1	1	1	1	2	1	4
57	1	4	4	3	1	3	4	1	3	1	1	1	4	4	1	1	3	2	1	3	4
58	2	4	3	2	4	3	4	2	2	2	3	1	4	4	3	4	3	2	3	3	4
59	4	1	4	2	1	2	4	2	2	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4
60	3	1	2	1	1	1	1	1	1	4	3	4	2	1	4	4	4	3	4	4	1
61	3	4	2	3	4	1	3	4	3	4	4	4	1	1	4	4	4	3	4	1	1
62	2	4	1	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	1	2	4	4	4	1	1	4
63	1	1	4	3	4	4	4	3	4	3	1	4	4	3	1	2	2	4	3	3	1
64	4	1	3	4	1	4	4	2	2	4	1	2	4	3	3	1	4	2	4	1	1
65	4	4	1	1	1	4	1	2	4	4	4	1	3	3	4	3	4	1	4	1	3
66	4	4	1	3	4	4	2	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	1	3	4
67	2	4	1	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	4	4
68	3	3	1	4	4	2	1	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	1

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	50.57	43.651	.438	.743
item2	50.72	44.951	.407	.747
item3	50.81	44.396	.500	.740
item4	50.75	45.922	.447	.746
item5	50.62	46.389	.378	.750
item6	50.65	44.978	.485	.742
item7	51.12	49.777	.035	.770
item8	50.63	45.549	.478	.744
item9	50.99	52.671	-.219	.792
item10	50.87	44.863	.436	.745
item11	50.78	48.622	.121	.767
item12	50.84	45.690	.385	.749
item13	50.97	49.372	.056	.771
item14	50.69	46.097	.313	.754
item15	50.94	48.026	.143	.767
item16	50.82	46.118	.337	.752
item17	50.75	43.384	.667	.730
item18	51.38	45.374	.364	.750
item19	51.13	45.728	.401	.748
item20	50.47	43.954	.443	.743

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Fear of Missing Out

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	34.65	99.575	.779	.913
item2	34.56	100.907	.664	.916
item3	34.57	98.606	.855	.911
item4	34.57	102.995	.668	.916
item5	34.37	109.311	.344	.922
item6	34.26	103.242	.627	.917
item7	34.40	100.959	.764	.914
item8	34.06	105.788	.411	.922
item9	34.12	105.926	.352	.924
item10	34.29	107.793	.322	.924
item11	34.50	106.612	.409	.921
item12	34.65	100.948	.762	.914
item13	34.59	103.500	.631	.917
item14	34.35	99.874	.738	.914
item15	34.29	101.912	.710	.915
item16	34.22	103.488	.555	.918
item17	34.35	106.799	.378	.922
item18	34.56	101.295	.655	.916
item19	34.46	100.849	.697	.915

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	44.34	89.570	.463	.860
item2	44.04	90.282	.401	.863
item3	44.10	92.780	.270	.868
item4	43.88	90.374	.445	.861
item5	43.99	88.224	.531	.858
item6	44.01	89.686	.541	.858
item7	43.75	89.802	.520	.858
item8	43.81	92.067	.412	.862
item9	44.01	90.313	.541	.858
item10	44.04	91.565	.376	.863
item11	44.18	87.849	.579	.856
item12	44.07	90.069	.427	.862
item13	43.65	88.321	.600	.856
item14	43.74	90.854	.463	.860
item15	43.91	90.947	.415	.862
item16	43.93	89.890	.443	.861
item17	44.12	85.628	.632	.853
item18	43.69	90.366	.470	.860
item19	43.81	93.948	.254	.867
item20	43.94	92.832	.370	.863
item21	44.22	91.279	.366	.864

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 4 – Hasil Uji Reliabilitas

Kontrol Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.825	15

Fear of Missing Out

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.921	19

Cyberloafing

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.870	19

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 5 – Skala Penelitian

Nama :
Umur : _____ Tahun
Jenis Kelamin : L / P
Masa Kerja : _____ Tahun

Assalamu'alaikum wr. wb.

Salam sejahtera untuk kita semua.

Saya Eka Saputra, seorang Peneliti dan juga Mahasiswa Magister Psikologi UIN Suska Riau. Dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini saya memohon partisipasi Bapak/Ibu untuk mengisi skala psikologi berikut ini. Jawaban yang Bapak/Ibu berikan pada skala psikologi ini nantinya tidak memiliki nilai Benar atau Salah. Oleh karena itu, berikanlah jawaban sesuai dengan kondisi yang Bapak/Ibu rasakan atau alami. Adapun skala psikologi ini dibuat dalam rangka penyelesaian tugas akhir (tesis) untuk pendidikan jenjang Magister pada Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Identitas serta jawaban yang Bapak/Ibu berikan akan kami jamin kerahasiaannya sesuai dengan aturan mengenai Kode Etik Penelitian. Atas perhatian Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Petunjuk Pengisian Skala I

Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama dan nyatakan tingkat kesesuaian antara pernyataan tersebut dengan diri Anda dengan cara memilih salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan. Berikan tanda silang (X) pada jawaban yang Anda pilih. Terima kasih.

1. Saya melakukan hal yang saya senangi kemudian menunda menyelesaikan pekerjaan.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
2. Dalam bekerja, saya cenderung berhati-hati.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
3. Kebiasaan buruk yang saya miliki sulit untuk dihentikan.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
4. Saya mampu untuk tetap fokus dalam menyelesaikan pekerjaan.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
5. Saya bekerja sesuai dengan aturan.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
6. Saya mentaati aturan yang berlaku di kantor tanpa adanya paksaan dari siapapun.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
7. Saya mengatakan hal-hal yang tidak seharusnya diketahui orang lain.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

8. Saya menghindari berperilaku buruk di tempat kerja meskipun menyenangkan bagi saya.
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
9. Saya menghindari cara kerja yang tergesa-gesa.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
10. Saya mampu memusatkan konsentrasi saya terhadap pekerjaan.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
11. Saya mematuhi rencana kerja yang telah saya buat.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
12. Saya langsung bertindak tanpa pertimbangan tertentu.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
13. Saya bersabar ketika perilaku salah seorang rekan kerja memancing kemarahan saya.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
14. Masalah yang saya alami menjadikan saya kehilangan konsentrasi untuk menyelesaikan pekerjaan.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
15. Saya tetap masuk kerja walaupun atasan telah mengizinkan saya untuk cuti.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Petunjuk Pengisian Skala II

Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama dan nyatakan tingkat kesesuaian antara pernyataan tersebut dengan diri Anda dengan cara memilih salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan. Berikan tanda silang (X) pada jawaban yang Anda pilih. Terima kasih.

1. Saya cemas rekan kerja yang lain memiliki pengalaman liburan yang lebih menyenangkan daripada saya.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
2. Saya merasa berkecil hati ketika teman saya memiliki pengalaman yang lebih berharga daripada saya.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
3. Saya risau ketika mengetahui bahwa rekan kerja sedang berkumpul dan bersenang-senang tanpa kehadiran saya.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
4. Saya merasa gelisah ketika tidak mengetahui apa yang sedang dilakukan oleh teman-teman saya.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
5. Saya ingin mengetahui dan menikmati semua cerita yang dilontarkan oleh rekan kerja di kantor.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
6. Saya menghabiskan waktu mengikuti perkembangan rekan kerja di media sosial.
 - a. Sangat sesuai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

7.
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
7. Saya merasa risau ketika melewatkan kesempatan untuk bertemu teman-teman kantor sehabis jam kerja di sebuah kafe.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
8. Saya ingin berbagi pengalaman yang menyenangkan di sosial media.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
9. Saya resah ketika tidak menghadiri pertemuan yang sudah direncanakan bersama teman-teman.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
10. Saya mengakses sosial media milik teman setiap waktu.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
11. Saya merasa cemas ketika rekan kerja berlibur di tempat yang belum pernah saya kunjungi.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
12. Saya merasa gelisah ketika ada berita terbaru yang saya lewatkan mengenai rekan-rekan kerja saya di kantor.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
13. Saya berusaha mencari tahu aktivitas rekan kerja saya melalui sosial media yang dia punya.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
14. Saya tidak ingin melewatkan kabar terbaru mengenai teman saya.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
15. Saya merasa panik ketika tidak bisa mengakses instagram milik rekan kerja.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
16. Saya selalu memposting foto liburan di instagram agar dikomentari oleh rekan kerja.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
17. Saya secara rutin mengecek instagram tokoh idola saya.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
18. Ketika instagram milik tokoh idola saya tidak bisa diakses, saya merasa cemas.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
19. Saya khawatir dan langsung mengecek media sosial milik rekan kerja yang tidak masuk kerja.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai

Petunjuk Pengisian Skala III

Pernyataan di bawah ini memiliki muatan tentang perilaku penggunaan internet milik perusahaan ketika jam kerja. Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan seksama dan nyatakan tingkat kesesuaian antara pernyataan tersebut dengan diri Anda dengan cara memilih salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan. Berikan tanda silang (X) pada jawaban yang Anda pilih. Terima kasih.

1. Saya mendownload drama korea dari internet ketika jam kerja.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
2. Saya membuka email yang tidak berkaitan dengan pekerjaan pada jam kerja.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
3. Saya mengunjungi grup berita atau papan buletin pada jam kerja untuk mencari informasi yang tidak berkaitan dengan pekerjaan.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
4. Saya mengunduh atau mendownload musik pada saat jam kerja.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
5. Pada saat jam kerja, saya mengunjungi komunitas virtual yang tidak ada hubungannya dengan pekerjaan saya.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
6. Saya menonton video tiktok ketika jam kerja.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

7.
 - d. Sangat tidak sesuai

Saya berbelanja barang kebutuhan pribadi secara online ketika jam kerja.

 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
8.

Ketika jam kerja, saya berpartisipasi dalam ruang obrolan di internet yang membahas hal-hal yang tidak berkaitan dengan pekerjaan saya.

 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
9.

Saya memasang/membeli lotre secara online ketika jam kerja.

 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
10.

Saya memeriksa profil sosial media orang lain ketika jam kerja.

 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
11.

Saya bermain game online ketika jam kerja.

 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
12.

Pada saat jam kerja, saya membaca blog yang topiknya tidak berhubungan dengan pekerjaan saya.

 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
13.

Saya mengunjungi situs web yang tidak berkaitan dengan pekerjaan ketika jam kerja.

 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
14.

Saya menjual barang dagangan milik pribadi secara online ketika jam kerja.

 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

15. Saya melakukan pemesanan tiket liburan secara online pada saat jam kerja.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
16. Saya mengupload video ke Tiktok ketika jam kerja
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
17. Saya chatting dengan teman melalui whatsapp untuk membahas masalah hobi ketika jam kerja masih berlangsung.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
18. Saya mengedit profil sosial media milik saya pada saat jam kerja.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai
19. Saya mengisi deposit dan bermain tebak skor pertandingan bola di internet ketika jam kerja berlangsung.
 - a. Sangat sesuai
 - b. Sesuai
 - c. Tidak sesuai
 - d. Sangat tidak sesuai

Lampiran 6 – Tabulasi Data Penelitian

No	Nilai <i>Item</i> Skala Kontrol Diri															Modus
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3
5	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	3	3
6	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	2	2	4	3
7	3	3	1	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3
8	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
12	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
13	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
14	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
15	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
16	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
17	3	4	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3
18	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	2	3	3	1	2	3
19	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
21	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
22	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
24	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3
25	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3
26	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3
27	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3
28	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3
29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

30	3	3	3	3	4	4	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3
31	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3
32	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3
33	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3
34	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3
35	3	3	4	3	1	2	4	1	1	1	1	3	2	4	4	1
36	3	3	4	3	1	2	4	1	1	1	1	3	2	4	4	1
37	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	1	4	3	3
38	3	3	4	3	1	2	4	1	1	1	1	3	2	4	4	1
39	3	3	4	3	1	2	4	1	1	1	1	3	2	4	4	1
40	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2
41	4	1	4	1	1	2	3	2	2	2	2	3	1	4	3	2
42	3	1	4	1	1	3	4	1	1	1	2	3	1	4	4	1
43	3	1	4	1	1	4	4	1	1	1	2	3	1	4	4	1
44	3	1	4	1	1	3	4	1	1	1	2	3	1	4	4	1
45	2	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	2	1	1	4	1
46	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3
47	4	2	4	2	1	1	3	1	2	1	1	3	1	4	3	1
48	4	2	4	2	1	1	3	1	2	1	1	3	1	4	3	1
49	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3
50	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	4	3	2
51	4	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	3	1	4	3	1
52	3	3	4	2	3	2	4	2	1	1	2	4	3	4	4	4
53	3	2	3	3	3	1	4	1	1	3	1	4	2	4	4	3
54	3	2	4	2	3	1	4	1	1	3	1	4	3	4	4	4
55	3	2	4	2	3	1	4	1	1	1	1	4	3	4	2	1
56	3	1	3	2	2	2	4	2	1	2	2	3	1	3	4	2
57	3	1	4	2	3	1	4	1	1	3	1	4	3	4	4	1
58	4	1	4	1	1	4	4	1	1	1	2	4	1	4	4	4
59	3	1	3	1	2	2	3	1	2	1	2	3	2	3	3	3
60	3	2	4	3	3	1	4	1	1	2	1	3	2	4	4	3
61	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3
62	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	4	3	2
63	3	2	3	3	2	1	2	1	1	2	2	4	2	4	4	2
64	3	2	3	3	2	1	2	1	1	2	2	4	2	4	4	2
65	3	2	3	2	1	2	3	1	1	1	2	3	1	4	4	1
66	3	2	3	2	1	2	4	1	1	1	2	3	2	3	3	3
67	4	2	4	3	4	3	4	1	1	1	2	4	1	4	4	4
68	4	2	4	3	4	3	4	1	1	1	2	4	1	4	4	4

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

69	4	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	4	1	4	4	1
70	3	2	3	3	2	1	2	1	1	2	2	4	2	4	4	4	2
71	3	1	3	2	1	2	4	1	2	2	2	3	2	4	3	2	
72	3	1	3	1	1	2	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	
73	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	
74	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	
75	3	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	4	2	3	3	2	
76	4	2	4	2	1	1	3	1	2	1	1	3	1	4	3	1	
77	3	2	4	2	3	1	4	1	1	1	1	4	3	4	2	1	
78	3	1	4	2	3	1	4	1	1	3	1	4	3	4	4	1	
79	4	1	4	1	1	4	4	1	1	1	2	4	1	4	4	4	
80	3	1	3	1	2	2	3	1	2	1	2	3	2	3	3	3	
81	3	2	4	3	3	1	4	1	1	2	1	3	2	4	4	3	
82	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	
83	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	4	3	2	
84	3	2	3	3	2	1	2	1	1	2	2	4	2	4	4	2	
85	3	2	3	3	2	1	2	1	1	2	2	4	2	4	4	2	
86	3	2	3	2	1	2	3	1	1	1	2	3	1	4	4	1	
87	3	2	3	2	1	2	4	1	1	1	2	3	2	3	3	3	
88	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	
89	4	2	4	3	4	3	4	1	1	1	2	4	1	4	4	4	
90	4	2	4	3	4	3	4	1	1	1	2	4	1	4	4	4	
91	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	
92	3	1	4	1	1	3	4	1	1	1	2	3	1	4	4	1	
93	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	
94	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	
95	4	1	4	1	1	4	4	1	1	1	2	4	1	4	4	4	
96	3	2	4	3	3	1	4	1	1	2	1	3	2	4	4	3	

No	Nilai Item Skala Fear of Missing Out																			Modus
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2
5	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	3	3	3	3	2	2	2	3	2
6	2	2	4	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	1	1	3	3

7	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
13	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
18	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
19	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
22	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
23	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3
25	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3
26	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
28	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3
29	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2
30	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
31	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2
32	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
33	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2
34	2	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
35	4	1	4	4	3	4	1	3	2	1	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4
36	1	4	3	1	3	4	1	3	1	1	1	4	4	1	1	3	2	3	4	1
37	2	4	2	4	3	4	2	2	2	3	1	4	4	3	4	3	2	3	4	4
38	4	1	2	1	2	4	2	2	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4
39	3	1	1	1	1	1	1	1	4	3	4	2	1	4	4	4	3	4	1	1
40	3	4	3	4	1	3	4	3	4	4	4	1	1	4	4	4	3	1	1	4
41	1	1	3	4	4	4	3	4	3	1	4	4	3	1	2	2	4	3	1	4
42	4	1	4	1	4	4	2	2	4	1	2	4	3	3	1	4	2	1	1	4
43	4	4	3	4	4	2	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	3	4	4
44	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4
45	3	3	4	4	2	1	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau State Islam University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

46	1	4	3	1	3	4	1	3	1	1	1	4	4	1	1	3	2	3	4	1
47	2	4	2	4	3	4	2	2	2	3	1	4	4	3	4	3	2	3	4	4
48	4	1	2	1	2	4	2	2	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4
49	3	4	3	4	1	3	4	3	4	4	4	1	1	4	4	4	3	1	1	4
50	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	1	2	4	4	4	1	4	4
51	1	1	3	4	4	4	3	4	3	1	4	4	3	1	2	2	4	3	1	4
52	4	4	1	1	4	1	2	4	4	4	1	3	3	4	3	4	1	1	3	4
53	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4
54	3	3	4	4	2	1	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4
55	4	1	4	4	3	4	1	3	2	1	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4
56	1	4	3	1	3	4	1	3	1	1	1	4	4	1	1	3	2	3	4	1
57	2	4	2	4	3	4	2	2	2	3	1	4	4	3	4	3	2	3	4	4
58	4	1	2	1	2	4	2	2	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4
59	3	1	1	1	1	1	1	1	4	3	4	2	1	4	4	4	3	4	1	1
60	3	4	3	4	1	3	4	3	4	4	4	1	1	4	4	4	3	1	1	4
61	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	1	2	4	4	4	1	4	4
62	1	1	3	4	4	4	3	4	3	1	4	4	3	1	2	2	4	3	1	4
63	4	1	4	1	4	4	2	2	4	1	2	4	3	3	1	4	2	1	1	4
64	4	4	1	1	4	1	2	4	4	4	1	3	3	4	3	4	1	1	3	4
65	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4
66	3	3	4	4	2	1	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4
67	1	4	3	1	3	4	1	3	1	1	1	4	4	1	1	3	2	3	4	1
68	2	4	2	4	3	4	2	2	2	3	1	4	4	3	4	3	2	3	4	4
69	4	1	2	1	2	4	2	2	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4
70	3	1	1	1	1	1	1	1	4	3	4	2	1	4	4	4	3	4	1	1
71	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	1	2	4	4	4	1	4	4
72	4	1	4	1	4	4	2	2	4	1	2	4	3	3	1	4	2	1	1	4
73	4	4	1	1	4	1	2	4	4	4	1	3	3	4	3	4	1	1	3	4
74	4	4	3	4	4	2	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	3	4	4
75	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	1	2	4	4	4	1	4	4
76	4	1	4	1	4	4	2	2	4	1	2	4	3	3	1	4	2	1	1	4
77	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	1	2	4	4	4	1	4	4
78	4	1	4	1	4	4	2	2	4	1	2	4	3	3	1	4	2	1	1	4
79	4	4	1	1	4	1	2	4	4	4	1	3	3	4	3	4	1	1	3	4
80	4	4	3	4	4	2	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	3	4	4
81	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4
82	3	3	4	4	2	1	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4
83	4	1	4	4	3	4	1	3	2	1	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4
84	1	4	3	1	3	4	1	3	1	1	1	4	4	1	1	3	2	3	4	1

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

23	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
24	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
25	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
28	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
29	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
30	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2
31	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	4	4	2	2
32	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2
33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	3
34	1	3	3	3	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2
35	4	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	1	3	1	1	1	4	2	3	3	3
36	4	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	1	3	1	1	1	4	2	3	3	3
37	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3
38	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	2	1	3	1	1	1	3	1	3	3	3
39	4	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	1	3	1	1	1	4	2	3	3	3
40	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3
41	1	1	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	2
42	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3
43	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3
44	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3
45	2	2	2	3	3	2	3	4	4	1	1	4	1	1	1	2	2	2	2	3	2
46	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3
47	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3
48	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3
49	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3
50	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	1	3	3	3
51	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3
52	4	2	4	4	4	1	4	4	4	3	2	3	2	1	1	4	2	4	4	4	4
53	4	1	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	2	4	1	3	3	3	3
54	3	3	3	4	3	2	4	4	4	3	2	2	2	1	3	3	3	3	4	3	3
55	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	2	2	2	1	2	4	3	4	4	4	4
56	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	1	1	2	1	3	3	3	4	4	3
57	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4
58	3	1	3	4	4	1	4	1	4	4	1	1	4	1	3	3	1	3	4	4	1
59	2	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3
60	3	2	3	3	3	1	1	3	4	2	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3
61	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

62	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3
63	4	2	3	3	3	2	3	3	1	2	3	1	2	1	1	4	2	3	3	3
64	4	2	3	3	3	2	3	3	1	2	3	1	2	1	1	4	2	3	3	3
65	2	1	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	1	2	1	2	3	2
66	1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	1	1	2	2	3	2
67	4	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	4	2	3	3	2
68	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1
69	1	1	1	1	1	1	1	3	3	4	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1
70	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	2	1	1	4	2	3	3	3
71	3	2	3	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	3	4	2
72	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	3	3	2
73	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3
74	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3
75	2	3	1	2	3	3	1	2	1	2	3	1	3	4	4	2	3	1	2	2
76	1	3	3	2	1	3	2	1	4	1	3	2	3	1	3	1	3	3	2	3
77	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3
78	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3
79	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3
80	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3
81	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3
82	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	1	3	1	3	3	3
83	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3
84	1	3	3	4	3	3	4	3	4	4	1	1	4	1	1	1	3	3	4	3
85	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3
86	4	1	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	2	4	1	3	3	3
87	3	3	3	4	3	2	4	4	4	3	2	2	2	1	3	3	3	3	4	3
88	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3	2	2	2	1	2	4	3	4	4	4
89	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	1	1	2	1	3	3	3	4	3
90	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4
91	3	2	3	3	3	1	1	3	4	2	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3
92	4	2	3	3	3	2	3	3	1	2	3	1	2	1	1	4	2	3	3	3
93	2	1	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	1	2	1	2	3	2
94	4	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	4	2	3	3	2
95	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1
96	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	2	1	1	4	2	3	3	3

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 7 – Hasil Uji Hipotesis Pertama

Correlations

		Kontrol Diri	Cyberloafing
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.000	-.343**
	Kontrol Diri		
	Sig. (2-tailed)	.	.001
	N	96	96
	Correlation Coefficient	-.343**	1.000
	Cyberloafing		
	Sig. (2-tailed)	.001	.
	N	96	96

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 8 – Hasil Uji Hipotesis Kedua

Correlations

		Cyberloafing	Fear of Missing Out
Cyberloafing	Correlation Coefficient	1.000	.288**
	Sig. (2-tailed)	.	.004
Spearman's rho	N	96	96
	Correlation Coefficient	.288**	1.000
Fear of Missing Out	Sig. (2-tailed)	.004	.
	N	96	96

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 9 – Hasil Uji Hipotesis Ketiga

Model Fitting Information

Model	-2 Log Likelihood	Chi-Square	df	Sig.
Intercept Only	101.023			
Final	71.001	30.022	6	.000

Link function: Logit.

Pseudo R-Square

Cox and Snell	.269
Nagelkerke	.311
McFadden	.156

Link function: Logit.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 10 – Output SPSS Untuk Nilai b, Nilai Crossproduct, Nilai R² Serta Nilai Regression

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	52.933	6.942		7.625	.000
Self-discipline	-1.037	.504	-.265	-2.058	.043
Deliberate/nonimpulsive	-1.415	.649	-.323	-2.181	.032
Healthy habits	.656	.482	.132	1.361	.177
Work ethic	.222	.598	.045	.371	.711
Reliability	.641	.635	.147	1.008	.316

a. Dependent Variable: Cyberloafing

Correlations

		Self-discipline	Deliberate/nonimpulsive	Healthy habits	Work ethic	Reliability	Cyberloafing
Self-discipline	Pearson Correlation	1	.583**	-.244	.017	.493	-.413
	Sig. (2-tailed)		.000	.017	.873	.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	237.958	123.875	-45.542	3.146	105.187	-383.875
	Covariance	2.505	1.304	-.479	.033	1.107	-4.041
	N	96	96	96	96	96	96
Deliberate/nonimpulsive	Pearson Correlation	.583**	1	-.213	.452**	.709**	-.381**
	Sig. (2-tailed)	.000		.037	.000	.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	123.875	189.625	-35.625	76.938	135.063	-316.625
	Covariance	1.304	1.996	-.375	.810	1.422	-3.333
	N	96	96	96	96	96	96
Healthy habits	Pearson Correlation	-.244	-.213	1	-.161	-.158	.235
	Sig. (2-tailed)	.017	.037		.117	.123	.021
	Sum of Squares and Cross-products	-45.542	-35.625	146.958	-24.104	-26.563	171.625
	Covariance	-.479	-.375	1.547	-.254	-.280	1.807
	N	96	96	96	96	96	96
Work ethic	Pearson Correlation	.017	.452**	-.161	1	.532**	-.048
	Sig. (2-tailed)	.873	.000	.117		.000	.640
	Sum of Squares and Cross-products	3.146	76.938	-24.104	152.490	90.844	-35.937
	Covariance	.033	.810	-.254	1.605	.956	-.378
	N	96	96	96	96	96	96
Reliability	Pearson Correlation	.493	.709**	-.158	.532**	1	-.210
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.123	.000		.040
	Sum of Squares and Cross-products	105.187	135.063	-26.563	90.844	191.156	-175.063
	Covariance	1.107	1.422	-.280	.956	2.012	-1.843
	N	96	96	96	96	96	96
Cyberloafing	Pearson Correlation	-.413	-.381**	.235	-.048	-.210	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.021	.640	.040	
	Sum of Squares and Cross-products	-383.875	-316.625	171.625	-35.937	-175.063	3633.625
	Covariance	-4.041	-3.333	1.807	-.378	-1.843	38.249
	N	96	96	96	96	96	96

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.480 ^a	.231	.188	5.573

a. Predictors: (Constant), Reliability, Healthy habits, Self-discipline, Work ethic, Deliberate/nonimpulsive

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	838.629	5	167.726	5.401	.000 ^b
	Residual	2794.996	90	31.056		
	Total	3633.625	95			

a. Dependent Variable: Cyberloafing

b. Predictors: (Constant), Reliability, Healthy habits, Self-discipline, Work ethic, Deliberate/nonimpulsive

Lampiran 11 – Output SPSS Sumbangan Efektif Aspek-Aspek *Fear Of Missing Out* Terhadap *Cyberloafing*

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.357 ^a	.127	.118	5.809

a. Predictors: (Constant), Ingin selalu terhubung serta mengetahui apa yang dilakukan individu lain

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 12 – Hasil Uji *Mann-Whitney*

Ranks

	Jenis Kelamin	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kontrol Diri	Laki-laki	18	52.17	939.00
	Perempuan	78	47.65	3717.00
	Total	96		
Fear of Missing Out	Laki-laki	18	48.78	878.00
	Perempuan	78	48.44	3778.00
	Total	96		
Cyberloafing	Laki-laki	18	43.83	789.00
	Perempuan	78	49.58	3867.00
	Total	96		

Test Statistics^a

	Kontrol Diri	Fear of Missing Out	Cyberloafing
Mann-Whitney U	636.000	697.000	618.000
Wilcoxon W	3717.000	3778.000	789.000
Z	-.678	-.052	-.876
Asymp. Sig. (2-tailed)	.498	.959	.381

a. Grouping Variable: Jenis Kelamin


Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 13 – Surat Keterangan Dari Tempat Penelitian


Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



RUMAH SAKIT ERIA

Jl. KH Ahmad Dahlan No. 163 Sukajadi - Pekanbaru
Telp. (0761) 23600, 20722, 23100 Informasi : 0811 7556222
Email : layanan@rumahsakiteria.com Website : rumahsakiteria.com



SURAT KETERANGAN
No : 182/SK-RSE/V/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :


Nama	: Novit Hidayat
Jabatan	: Manajer Bagian Umum RS. Eria Pekanbaru

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama	: Eka Saputra
NIM	: 22160212878
Prodi	: S2 Psikologi
Perguruan Tinggi	: UIN Suska Riau

Telah melaksanakan penelitian di RS. Eria Pekanbaru dengan judul **Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Fear Of Missing Out Dengan Cyberloafing Pada Karyawan RS. Eria Pekanbaru**. Adapun penelitian tersebut dilaksanakan mulai tanggal 30 Maret 2023 sampai tanggal 15 Mei 2023.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Pekanbaru, 16 Mei 2023

Novit Hidayat
Manajer Bagian Umum