

**HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA
DENGAN *CYBERLOAFING* PADA KARYAWAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

DEWI LAWUNGWATI TRI WARDANI
NBI: 1512100227

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2026

HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN CYBERLOAFING PADA KARYAWAN

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :
Dewi LawungWati Tri Wardani
NBI: 1512100227**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 6 Januari 2026



Dewi LawungWati Tri Wardani

NBI: 1512100227



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewi LawungWati Tri Wardani

NBI/ NPM : 1512100227

Fakultas : Psikologi

Program Studi : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-Free
Right)**, atas karya saya yang berjudul:

**Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Cyberloafing Pada
Karyawan**

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty - Free
Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak
menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam
bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah
saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya

Pada tanggal : 6 Januari 2026

Yang Menyatakan



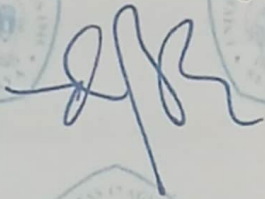
Dewi LawungWati Tri Wardani

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : Dewi LawungWati Tri Wardani
NBI : 1512100227
JUDUL : Hubungan Antara Stres Kerja Dengan *Cyberloafing* Pada Karyawan

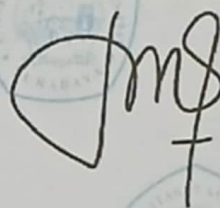
Surabaya, 6 Januari 2026
Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog

Dosen Pembimbing II



Etik Darul Muslikah, S.Psi., M.Psi,
Psikolog

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal : 6 Januari 2026

Dewan Penguji :

1. Drs Yanto Prasetyo, M.si., Psikolog
2. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog
3. Etik Darul Muslikah, S.Psi., M.Psi, Psikolog

.....
.....
.....

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,


Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog

NPP. 20510020551

HALAMAN MOTTO

Dengan tekad teguh dan usaha yang konsisten, setiap rintangan menjadi pijakan keberhasilan. (Ibu)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat, hidayah, dan berkah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik dan lancar.

Skripsi ini penulis persembahkan kepada orang tua dan keluarga tercinta, yang selalu memberikan doa, dukungan, dan motivasi tanpa henti. Tidak lupa, skripsi ini juga penulis persembahkan kepada diri sendiri yang telah berjuang dengan tekun dan sabar hingga skripsi ini terselesaikan.

Ucapan terima kasih khusus penulis sampaikan kepada Dosen Pembimbing I, Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog, dan Dosen Pembimbing II, Etik Darul Muslikah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, atas bimbingan, arahan, dan kesabaran yang telah diberikan selama penyusunan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, teman-teman, serta semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga segala doa, bantuan, dan dukungan yang diberikan mendapat balasan terbaik dari Allah SWT.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Dewi LawungWati Tri Wardani
Lahir : Surabaya, 17 Januari 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jln. Menganti Wiyung Gang 3 No.137 Surabaya
No. Telepon : 082337296642



B. Riwayat Pendidikan

SD : SDN Wiyung I Surabaya
SMP : SMPN 34 Surabaya
SMA : SMA Kemala Bhayangkari 1 Surabaya

C. Riwayat Pekerjaan

-

D. Riwayat Organisasi

-

E. Kemampuan

- Bahasa Indonesia (Aktif)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatu Bismillahirrahmanirrahim.

Segala puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat, kesehatan, kekuatan, dan ilmu yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Hubungan Antara Stres Kerja Dengan *Cyberloafing* Paada Karyawan” dengan lancar dan sesuai jadwal yang telah ditetapkan.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Psikologi (S1) pada Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa karya ini belum sempurna, oleh karena itu penulis sangat menghargai saran dan kritik yang membangun demi perbaikan skripsi ini.

Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan doa dari banyak pihak. Dengan hormat, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Harjo Seputro, S.T., M.T. selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog, Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Rahma Kusumandari, M.Psi., Psikolog, Ketua Program Studi Strata I Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Muhammad Ghazali Bagus Ani Putra, S.Psi., Psikolog sebagai Dosen Pembimbing Akademik, terima kasih atas bimbingan dan arahan selama studi.
5. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I, dan Etik Darul Muslikah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, sebagai Dosen Pembimbing II, terima kasih atas dukungan, masukan, dan pengarahan selama penelitian dan penulisan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, terima kasih atas ilmu, pengalaman, dan dedikasi dalam membimbing penulis selama menempuh studi.

7. Seluruh staf tata usaha Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, terima kasih atas bantuan administrasi dan kelancaran segala urusan akademik.
8. Seluruh keluarga, terima kasih atas doa, kasih sayang, pengorbanan, dan perhatian yang tiada henti diberikan kepada penulis.
9. Seluruh karyawan Dinas Sosial Surabaya Dalam Bidang Perlindungan Dan Jaminan Sosial Surabaya, terima kasih atas kesediaannya menjadi partisipan penelitian ini.
10. Terakhir, untuk diri sendiri, Dewi LawungWati Tri Wardani, terima kasih atas kerja keras, kesabaran, dan semangat yang telah dijalani hingga skripsi ini terselesaikan.

Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi tambahan pengetahuan bagi pihak yang membutuhkan, khususnya terkait “ Hubungan Antara Stres Kerja Dengan *Cyberloafing* Paada Karyawan”.

Wassalamu’alaikum Warohmatullahi Wabarokatu

Surabaya, 6 Januari 2026

Penulis



Dewi LawungWati Tri Wardani

HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN *CYBERLOAFING* PADA KARYAWAN

Dewi LawungWati Tri Wardani

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

dewilawungwatitri@gmail.com

Abstrak

Perkembangan teknologi digital menjadikan internet sebagai bagian penting dalam aktivitas kerja, namun juga memunculkan perilaku *cyberloafing*, yaitu penggunaan internet organisasi untuk kepentingan pribadi selama jam kerja. Stres kerja diduga berperan dalam mendorong munculnya perilaku tersebut sebagai bentuk coping maladaptif ketika tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dan *cyberloafing* pada karyawan Dinas Sosial Kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 112 karyawan. Data dikumpulkan menggunakan skala stres kerja dan skala *cyberloafing* dengan format Likert lima poin, kemudian dianalisis menggunakan korelasi Spearman Rank karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara stres kerja dan *cyberloafing* ($r_s = 0,602$; $p < 0,01$). Stres kerja memberikan kontribusi sebesar 36,24% terhadap variasi perilaku *cyberloafing*. Temuan ini mendukung *Transactional Model of Stress* yang menjelaskan bahwa stres kerja dapat memicu strategi coping maladaptif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa stres kerja berperan penting dalam meningkatnya perilaku *cyberloafing* pada karyawan instansi pemerintahan.

Kata kunci: stres kerja, *cyberloafing*, karyawan, instansi pemerintahan

THE RELATIONSHIP BETWEEN JOB STRESS AND CYBERLOAFING AMONG EMPLOYEES

Dewi LawungWati Tri Wardani

Faculty of Psychology, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

dewilawungwatitri@gmail.com

Abstract

The increasing integration of digital technology in the workplace has made internet use indispensable, while simultaneously giving rise to cyberloafing, defined as employees' use of organizational internet resources for personal purposes during working hours. Job stress has been identified as a potential psychological antecedent of cyberloafing, particularly when perceived job demands exceed individual coping resources. This study examines the relationship between job stress and cyberloafing among employees of the Social Service Office of Surabaya City. This study employed a quantitative correlational design was employed, involving 112 employees as participants. Data were collected using validated job stress and cyberloafing scales with a five-point Likert format. Given the non-normal distribution of the data, Spearman's Rank correlation was applied for hypothesis testing. The results revealed a positive and highly significant association between job stress and cyberloafing ($r_s = 0.602, p < 0.01$). Job stress explained 36.24% of the variance in cyberloafing behavior, indicating a substantial contribution. These findings are consistent with the Transactional Model of Stress, which suggests that individuals may engage in maladaptive coping strategies when confronted with excessive work demands. In conclusion, job stress constitutes a significant factor associated with cyberloafing behavior among employees in governmental institutions, highlighting the importance of effective stress management and clear internet usage policies.

Keywords: job stress, cyberloafing, employees, governmental institution

Daftar Isi

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
CURRICULUM VITAE	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah Penelitian	5
B. Tujuan dan Manfaat.....	6
1. Tujuan Penelitian	6
2. Manfaat Penelitian	6
C. Keaslian Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. <i>Cyberloafing</i> pada Karyawan	9
1. Definisi <i>Cyberloafing</i> pada karyawan	9
2. Aspek- Aspek <i>Cyberloafing</i>	11
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Cyberloafing</i>	12
B. Stres Kerja	14
1. Definisi Stres Kerja	14
2. Aspek- Aspek Stres Kerja.....	17
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi stres kerja	20
C. Kerangka Berpikir	22
D. Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Populasi dan Partisipan.....	25
1. Populasi	25
2. Partisipan	25

B. Desain Penelitian	25
C. Instrumen Pengumpul Data	26
1. Skala I (<i>Cyberloafing</i>)	26
2. Skala II (Stres Kerja)	30
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	34
1. Uji Prasyarat	34
2. Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil Penelitian	37
1. Data Demografi Partisipan Penelitian	37
2. Kategori Data Penelitian	38
3. Hasil Uji Korelasi	40
B. Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	51

Daftar Tabel

Tabel 3.1 Skor Skala Likert Stres Kerja.....	26
Tabel 3.2 Skor Skala Likert <i>Cyberloafing</i>	26
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Sebaran Aitem <i>Cyberloafing</i>	27
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Cyberloafing</i>	28
Tabel 3.5 Rangkuman Hasil Uji Validitas <i>Cyberloafing</i>	29
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas <i>Cyberloafing</i>	30
Tabel 3.7 <i>Blue Print</i> Sebaran Aitem Skala Stres Kerja.....	30
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Stres Kerja	32
Tabel 3.9 Rangkuman Hasil Uji Validitas Aitem Skala Stres Kerja	33
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Kerja.....	33
Tabel 3.11 Hasil Uji Normalitas.....	34
Tabel 3.12 Hasil Uji Linieritas	35
Tabel 4.1 Data Demografi Jenis Kelamin	38
Tabel 4.2 Data Demografi Usia.....	38
Tabel 4.3 Statistik Deskriptif Empirik.....	38
Tabel 4.4 Statistik Deskriptif Hipotetik.....	39
Tabel 4.5 Norma Skor <i>Cyberloafing</i>	39
Tabel 4.6 Norma Skor Stres Kerja	40
Tabel 4.7 Hasil Uji Korelasi	40

Daftar Gambar

Gambar 2.1 Skema Hubungan Antara Stres Kerja Dengan <i>Cyberloafing</i> Pada Karyawan.....	24
--	----

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Skala <i>Cyberloafing</i>	51
Lampiran 2 Skala Stres kerja.....	54
Lampiran 3 Tabulasi <i>Cyberloafing</i>	57
Lampiran 4 Tabulasi Stres Kerja.....	64
Lampiran 5 Uji Validitas <i>Cyberloafing</i>	71
Lampiran 6 Reliabilitas <i>Cyberloafing</i>	71
Lampiran 7 Uji Validitas Stres Kerja	72
Lampiran 8 Uji Realibilitas Stres Kerja	72
Lampiran 9 Uji Normalitas.....	73
Lampiran 10 Uji Linearitas.....	73
Lampiran 11 Data Demografi.....	73
Lampiran 12 Statistik Deskriptif	74
Lampiran 13 Kategori Stres Kerja.....	74
Lampiran 14 Kategori <i>Cyberloafing</i>	74
Lampiran 15 Uji Hipotesis Sperman's rho.....	75
Lampiran 16 Surat Ijin Penelitian.....	76
Lampiran 17 Hasil CekTurnitin.....	77