



Kontribusi Regulasi Diri terhadap Perilaku Cyberloafing pada Tenaga Kesehatan di Puskesmas Kecamatan X

Contribution of Self-Regulation to Cyberloafing Behavior in Health Workers at the X Regency Health Center

Lasmi Dwi Tri Deani^{1*}, Mario Pratama²

^{1,2}Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Penulis Korespondensi: lasmidwitrideani23@gmail.com¹

Riwayat artikel:

Naskah Masuk: 30 September 2025;

Revisi: 20 Oktober 2025;

Diterima: 05 November 2025;

Terbit: 10 November 2025

Keywords: Self-Regulation, Cyberloafing, Healthcare Workers, Community Health Centers.

Abstract. This study aims to analyze the contribution of self-regulation to cyberloafing behavior among healthcare workers at the X Sub-District Community Health Center (Puskesmas). The research background is driven by the widespread internet usage in Indonesia, reaching 229 million users or 80.66% penetration rate in 2025 (APJII, 2025), which potentially leads to digital distractions such as cyberloafing that disrupt productivity and patient safety in the healthcare sector. A quantitative regression approach was employed with a sample of 104 respondents, utilizing the Self-Regulation Questionnaire adapted from Pichardo et al. (2014) (15 items, 1-4 scale) and the Cyberloafing Scale from Blanchard and Henle (2008) (8 items, 1-5 scale). Data were analyzed using simple linear regression via IBM SPSS version 26.0. The results indicate that self-regulation has a significant negative effect on cyberloafing ($t = -12.042$, $p < 0.05$; $\beta = -0.621$), contributing 58.7% ($R^2 = 0.587$). These findings suggest that enhancing self-regulation can suppress cyberloafing tendencies, recommending daily training programs and restricted internet access policies at puskesmas to improve service responsiveness.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi regulasi diri terhadap perilaku cyberloafing pada tenaga kesehatan di Puskesmas Kecamatan X. Latar belakang penelitian didasari maraknya penggunaan internet di Indonesia, yang mencapai 229,4 juta pengguna atau penetrasi 80,66% pada 2025 (APJII, 2025), namun berpotensi menimbulkan distraksi digital seperti cyberloafing yang mengganggu produktivitas dan keselamatan pasien di sektor kesehatan. Pendekatan kuantitatif regresi digunakan dengan sampel 104 responden, menggunakan kuesioner Skala Regulasi Diri dari teori Blancard dan Henle (Azis, 2020) dan Skala Cyberloafing Pichardo et al. (Puspawardani, 2019). Data dianalisis dengan teknik regresi linear sederhana dengan IBM SPSS versi 26.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri berpengaruh signifikan negatif terhadap cyberloafing ($t=-12,042$, $p<0,05$; $\beta=-0,621$), dengan kontribusi 58,7% ($R^2=0,587$). Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan regulasi diri dapat menekan kecenderungan cyberloafing, sehingga direkomendasikan pelatihan harian dan kebijakan akses internet terbatas di puskesmas untuk meningkatkan responsivitas pelayanan.

Kata Kunci: Cyberloafing Tenaga; Distraksi Digital; Kesehatan Puskesmas; Regulasi Diri; Responsivitas Pelayanan

1. PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi digital telah merevolusi sektor kesehatan secara global, dengan adopsi alat seperti sistem rekam medis elektronik, telemedicine, dan aplikasi manajemen pasien yang semakin esensial untuk meningkatkan efisiensi, aksesibilitas, dan akurasi pengambilan keputusan klinis. Menurut laporan Digital 2024, jumlah pengguna internet dunia mencapai 5,44 miliar jiwa, atau lebih dari dua pertiga populasi global. Di Indonesia, survei Asosiasi

Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2025) mencatat peningkatan signifikan dengan 229,4 juta pengguna internet, setara dengan tingkat penetrasi 80,66%—naik 1,16% dari tahun sebelumnya. Perkembangan ini merevolusi lingkungan kerja, termasuk di fasilitas kesehatan primer seperti puskesmas, di mana integrasi teknologi digital menjadi prioritas utama bagi sekitar 70% pemimpin kesehatan untuk mendukung operasional harian.

Namun, kemajuan ini juga membawa tantangan baru berupa ketergantungan berlebih pada perangkat internet, yang memudahkan akses informasi tetapi berpotensi mengalihkan perhatian pekerja dari tugas utama. Fenomena ini dikenal sebagai *cyberloafing*, yaitu tindakan sukarela karyawan menggunakan akses internet organisasi selama jam kerja untuk aktivitas non-kerja, seperti menjelajah situs web pribadi, mengirim email non-pekerjaan, atau berselancar di media sosial (Lim et al., 2002). Konsep ini pertama kali diperkenalkan sebagai adaptasi terhadap digitalisasi, yang menandakan perlunya keseimbangan antara manfaat teknologi dan pengelolaan waktu efektif di lingkungan klinis yang dinamis (Blanchard & Henle, 2008).

Di kalangan tenaga kesehatan, *cyberloafing* sering terwujud dalam bentuk ringan, seperti memeriksa berita atau berkomunikasi dengan teman melalui smartphone selama jeda singkat atau saat tekanan kerja memuncak (Aciksoz et al., 2024). Survei terhadap perawat di Tiongkok mengungkapkan tingkat *cyberloafing* rata-rata 3,53, dipicu oleh komunikasi elektronik di luar jam kerja yang menimbulkan rasa ketidakadilan psikologis (Zhang et al., 2023). Serupa, di Pakistan, hampir 97% apoteker menggunakan internet harian untuk berbagi konten atau menonton video sebagai mekanisme koping terhadap stres kerja (Kim et al., 2022). Di Malawi, pekerja kesehatan melaporkan hubungan positif antara stres, kesepian, dan *cyberloafing* (Pangani & Munyenyebe, 2024). Di Indonesia, studi pada staf rumah sakit menunjukkan pengaruh negatif *cyberloafing* terhadap kinerja (Setyanto & Ribhan, 2024), sementara beban peran dan emosi negatif menjadi pemicu utama di kalangan tenaga kesehatan (Wulandari et al., 2025).

Dampak negatif *cyberloafing* di sektor kesehatan sangat krusial, karena berpotensi menurunkan efektivitas pelayanan, mengganggu etika profesi, dan memengaruhi kesejahteraan organisasi. Beban kerja tinggi dan transformasi digital cepat dapat memperkuat kecenderungan ini sebagai pelarian, yang mengganggu koordinasi tim dan kesinambungan layanan pasien (Gamasiwi et al., 2023). Di Puskesmas Kecamatan X, wawancara pendahuluan dengan pasien (21 Juli 2025) mengindikasikan bahwa 43% dari 7 responden mengamati tenaga kesehatan sibuk dengan ponsel sebelum melayani, menyebabkan keterlambatan respons. Wawancara dengan 6 tenaga kesehatan (17 Desember 2024) mengungkap 67% mengakui menggunakan

WiFi institusi untuk chatting, media sosial, atau game online, dengan durasi rata-rata 12 menit per sesi dan frekuensi 2 kali per shift. Responden menyatakan: "Biasanya kalau sedang tidak terlalu sibuk, saya buka TikTok atau Shopee, sekadar mengisi waktu. Tapi kadang jadi keterusan" (wawancara, perawat, 21 Juli 2025). Kondisi ini memperkuat asumsi bahwa rendahnya regulasi diri menjadi pemicu utama.

Regulasi diri didefinisikan sebagai kemampuan individu merencanakan, memantau, dan mengelola pikiran, emosi, serta perilaku secara fleksibel untuk mencapai tujuan jangka panjang (Zimmerman, 2008). Konsep ini mencakup aspek seperti penetapan tujuan, ketekunan, pengambilan keputusan, dan belajar dari kesalahan (Pichardo et al., 2014). Sebagai manifestasi rendahnya regulasi diri, *cyberloafing* terkait dengan kegagalan ego depletion akibat kelelahan, yang memicu impulsivitas pada individu dengan kesadaran diri rendah (Baumeister et al., 2000). Bukti empiris menunjukkan hubungan negatif: regulasi diri tinggi meredam *cyberloafing*, terutama saat ada ketidakadilan organisasi (Restubog et al., 2011). Penelitian serupa menemukan self-control memoderasi orientasi masa depan terhadap *cyberloafing* (Zhang et al., 2015), sementara studi lokal mengonfirmasi pengaruh negatif regulasi diri dengan kontribusi hingga 92,6% (Harnawidyanto et al., 2022).

Faktor pemicu *cyberloafing* mencakup individual (persepsi, kepribadian, kecanduan internet), organisasional (norma, pengawasan), dan situasional (akses internet, jarak dengan atasan) (Ozler & Polat, 2012). Meskipun literatur menekankan self-control sebagai faktor protektif, penelitian di layanan kesehatan primer Indonesia masih terbatas, khususnya pada peran regulasi diri di puskesmas dengan tanggung jawab sosial tinggi dan jam kerja tidak teratur. Studi ini mengisi celah tersebut dengan menganalisis kontribusi regulasi diri terhadap *cyberloafing* pada tenaga kesehatan di Puskesmas Kecamatan X menggunakan regresi linear sederhana. Temuan diharapkan mendukung intervensi preventif, seperti pelatihan regulasi diri harian dan kebijakan akses internet terbatas, untuk meningkatkan responsivitas pelayanan, profesionalisme, dan keselamatan pasien di era digital.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh dan kontribusi regulasi diri (variabel independen, X) terhadap perilaku *cyberloafing* (variabel dependen, Y) pada tenaga kesehatan di Puskesmas Kecamatan X (Sugiyono, 2013). Populasi terdiri dari 111 tenaga kesehatan (dokter, perawat, bidan, dan staf administrasi), dengan sampel purposive sebanyak 104 responden setelah menyesuaikan absensi dan tugas luar.

Data dikumpul melalui kuesioner yang disebar secara mandiri di sela waktu kerja. Instrumen utama meliputi: (1) Skala Cyberloafing (adaptasi Azis, 2020; berdasarkan Blanchard & Henle, 2008), 19 item (aspek minor dan serious cyberloafing), skala Likert 5 poin (1-5), reliabilitas Cronbach's $\alpha = 0,966$; (2) Skala Regulasi Diri (adaptasi Puspawardani, 2019; berdasarkan Pichardo et al., 2014), 17 item unidimensional (dimensi: goal setting, perseverance, decision making, learning from mistakes), skala Likert 4 poin (1-4), reliabilitas $\alpha = 0,86$. Validitas isi ditentukan melalui expert judgement dosen pembimbing, dengan uji daya diskriminasi item $> 0,30$ (Azwar, 2015).

Prosedur penelitian mencakup tahap persiapan (identifikasi masalah, pemilihan teori dan instrumen), pengumpulan data (distribusi kuesioner online), dan analisis menggunakan IBM SPSS versi 27. Analisis data meliputi deskriptif (mean, SD, kategorisasi), uji asumsi (normalitas Kolmogorov-Smirnov, linearitas ANOVA), serta uji hipotesis regresi linear sederhana untuk menentukan koefisien pengaruh (β), signifikansi (t -hitung, $p < 0,05$), dan determinasi (R^2).

3. HASIL

Penelitian ini melibatkan 104 responden tenaga kesehatan di Puskesmas Kecamatan X, dengan mayoritas perempuan (81,7%) dan usia 31–40 tahun (48,1%). Analisis deskriptif menunjukkan nilai mean regulasi diri sebesar 34,24 (kategori sedang cenderung rendah) dan cyberloafing sebesar 26,57 (kategori sedang cenderung tinggi), dengan distribusi mayoritas regulasi diri rendah-sedang dan cyberloafing sedang-tinggi.

Tabel 1. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	19	18.3%
Perempuan	85	81.7%
Total	104	100%

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa sebagian besar subjek penelitian berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 85 orang (81.7%), sedangkan laki-laki berjumlah 19 orang (18.3%). Hal ini menunjukkan bahwa tenaga kesehatan di Puskesmas Kecamatan X didominasi oleh perempuan, yang umumnya bekerja sebagai bidan dan perawat, sedangkan tenaga kesehatan laki-laki relatif lebih sedikit dan umumnya berasal dari bidang teknis atau administrasi medis.

Tabel 2. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian.

Variabel	Item	Rentang Skor	Mean Hipotetik	SD Hipotetik	Mean Empirik	SD Empirik
Regulasi Diri	15	15–60	37,5	7,5	34,24	5,12
Cyberloafing	8	8–40	24	8	26,57	4,89

Berdasarkan Tabel 2, mean empirik regulasi diri lebih rendah dari hipotetik, menandakan kemampuan pengendalian diri responden belum optimal. Sebaliknya, mean cyberloafing lebih tinggi, mengindikasikan kecenderungan distraksi digital yang cukup signifikan di kalangan tenaga kesehatan.

Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian ini menemukan bahwa regulasi diri berpengaruh signifikan negatif terhadap cyberloafing ($t = -12,042$; $p < 0,05$; $\beta = -0,621$), dengan kontribusi 58,7% ($R^2 = 0,587$). Rumus regresi: $Y = 47,822 - 0,621X$.

Tabel 3. Ringkasan Model Regresi.

R	R ²	Adjusted R ²	Std. Error of the Estimate
0,766	0,587	0,582	3,234

Berdasarkan Tabel 3, regulasi diri menjelaskan 58,7% variasi cyberloafing, dengan sisanya dipengaruhi faktor lain.

Tabel 4. Koefisien Regresi dan Uji t.

(Constant)	B	Std. Error	β	t	Sig.
47,822	-0,621	0,052	-0,766	-12,042	0,000

Berdasarkan Tabel 4, pengaruh negatif signifikan menolak H_0 dan menerima H_a , di mana peningkatan regulasi diri menurunkan cyberloafing sebesar 0,621 poin per satuan. Berdasarkan hasil pengolahan data yang didapatkan, maka rumus persamaan regresi linear sederhana yang diperoleh dari hasil analisis ini adalah sebagai berikut:

$$Y=47.822-0.621X$$

Persamaan tersebut dapat diartikan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor Regulasi Diri akan menurunkan skor Cyberloafing sebesar 0.621 poin. Konstanta sebesar 47.822 menunjukkan bahwa ketika Regulasi Diri berada pada nilai nol, maka tingkat Cyberloafing berada pada skor dasar sebesar 47.822.

Secara keseluruhan, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa variabel Regulasi Diri memiliki kontribusi sebesar 58.7% terhadap Cyberloafing, dengan arah hubungan negatif dan signifikan. Hal ini menandakan bahwa semakin baik kemampuan tenaga kesehatan dalam mengatur diri, semakin kecil kecenderungan mereka untuk melakukan aktivitas non-pekerjaan menggunakan internet selama jam kerja

4. DISKUSI

Penelitian yang melibatkan 104 tenaga kesehatan di Puskesmas Kecamatan X ini bertujuan menganalisis kontribusi regulasi diri terhadap perilaku cyberloafing. Hasil regresi linear sederhana mengungkap pengaruh signifikan negatif regulasi diri terhadap cyberloafing, dengan koefisien $\beta = -0,621$ dan $R^2 = 0,587$. Artinya, peningkatan kemampuan regulasi diri sebesar satu unit menurunkan kecenderungan cyberloafing sebesar 0,621 unit, sambil menjelaskan 58,7% variasi perilaku tersebut. Hal ini menerima hipotesis alternatif (H_a) dan menolak hipotesis nol (H_0), menegaskan bahwa pengendalian diri sadar memainkan peran krusial dalam membatasi penggunaan internet untuk aktivitas pribadi selama jam kerja, sehingga mendukung efisiensi dan profesionalisme di lingkungan puskesmas.

Temuan ini selaras dengan penelitian Harnawidianto et al. (2022), yang menemukan pengaruh negatif serupa dengan kontribusi hingga 92,6% pada aparatur sipil negeri. Studi tersebut menyoroti bahwa individu dengan regulasi diri tinggi lebih mampu menahan dorongan nonproduktif, sementara yang rendah rentan terhadap distraksi daring. Di konteks tenaga kesehatan, di mana akses internet esensial untuk rekam medis dan telemedicine, cyberloafing muncul sebagai respons terhadap godaan digital, tetapi regulasi diri bertindak sebagai penghalang utama, mencegah peralihan dari tugas klinis ke hiburan pribadi.

Lebih lanjut, hasil ini memperkuat teori regulasi diri Roy Baumeister (dalam Ahmad, 2023), yang menggambarkan sebagai proses mengarahkan pikiran, emosi, dan perilaku menuju tujuan adaptif. Di Puskesmas X, regulasi diri menjaga konsistensi kerja dengan menyelaraskan perilaku terhadap norma profesi, di mana tenaga kesehatan berregulasi diri tinggi menghindari distraksi yang mengganggu fokus pelayanan, sedangkan yang rendah lebih impulsif terhadap keinginan sesaat seperti scrolling media sosial. Koefisien negatif -0,621 dari uji regresi mengilustrasikan mekanisme pengendalian internal ini, di mana kesadaran diri memungkinkan penolakan akses internet tidak relevan, mempertahankan efisiensi operasional dan mengurangi risiko keterlambatan layanan pasien.

Konsistensi temuan juga terlihat pada pandangan Blanchard dan Henle (2008), yang mengklasifikasikan cyberloafing sebagai perilaku menyimpang berfokus organisasi (*organizationally focused deviant behavior*). Regulasi diri berfungsi sebagai pengendali, mencegah eskalasi dari pelanggaran kecil (seperti cek email pribadi) menjadi serius (seperti streaming video). Lemahnya regulasi diri, seperti yang diamati pada responden dengan skor sedang cenderung rendah, berkontribusi pada tingginya cyberloafing, terutama di tengah integrasi teknologi digital yang memudahkan akses. Namun, di Puskesmas X, di mana

teknologi mendukung koordinasi tim dan pelayanan masyarakat, regulasi diri memastikan penggunaan produktif, bukan sebagai pelarian.

Studi Alqahtani et al. (2022) mendukung hal ini dengan menemukan hubungan positif antara stressor keperawatan dan cyberloafing (ringan maupun serius), di mana tekanan kerja mendorongnya sebagai coping mechanism. Individu berregulasi diri tinggi, bagaimanapun, memilih strategi adaptif seperti jeda singkat tanpa mengorbankan produktivitas. Konseptualisasi Zimmerman (2000) melengkapi, mendefinisikan regulasi diri sebagai proses sadar melibatkan penetapan tujuan, ketekunan, dan evaluasi diri—elemen yang krusial di puskesmas dengan jadwal tidak stabil dan jeda pasien rendah yang memicu kejenuhan. Responden mayoritas usia 31–40 tahun, dengan regulasi diri sedang, masih rentan, tapi ketekunan membantu mempertahankan orientasi tugas.

Yan et al. (2025) menambahkan bahwa kelelahan emosional mengurangi kapasitas regulasi diri, meningkatkan perilaku menyimpang—relevan di sini karena tuntutan pelayanan kompleks menguras sumber daya mental, membuka celah cyberloafing sebagai pelarian. Regulasi diri memungkinkan pertimbangan konsekuensi, seperti risiko keselamatan pasien, sehingga responden berregulasi tinggi lebih hati-hati. Ahmad dan Omar (2017) memperkuat, bahwa pengendalian diri kuat menghindari impuls, esensial di pelayanan publik di mana kesalahan medis dari distraksi bisa fatal (Alqahtani et al., 2022; Ross, 2018).

Cyberloafing di penelitian ini dominan ringan (email pribadi, media sosial, berita), konsisten dengan Lim dan Teo (2005), yang menyatakan aktivitas ringan lebih umum daripada berat karena dianggap wajar sebagai pelepasan stres. Di Puskesmas X, ini muncul saat jenuh, menunggu pasien, atau beban administrasi, mengganggu fokus dan menurunkan kehati-hatian (Ibrahim & Helaly, 2022). Akses internet mudah memicu, tapi regulasi diri menunda dorongan hingga luar jam kerja, menyeimbangkan kebutuhan pribadi dan profesional (Zein El Din & Baddar, 2019).

Secara keseluruhan, regulasi diri krusial mengendalikan cyberloafing, dengan 41,3% variasi dipengaruhi faktor situasional/psikologis. Penguatan regulasi diri di tenaga kesehatan meningkatkan profesionalisme, produktivitas, dan keselamatan pasien, merekomendasikan intervensi seperti pelatihan kesadaran diri untuk mengurangi distraksi di era digital.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, penelitian menyimpulkan bahwa regulasi diri berpengaruh signifikan negatif terhadap perilaku cyberloafing pada tenaga kesehatan di Puskesmas Kecamatan X, dengan koefisien regresi -0,621 dan kontribusi 58,7%

($R^2=0,587$), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak; tingkat regulasi diri responden berada pada kategori sedang cenderung rendah (mean empirik $34,24 <$ mean hipotetik $37,5$), sementara tingkat cyberloafing sedang cenderung tinggi (mean empirik $26,57 >$ mean hipotetik 24). Sebagai saran, tenaga kesehatan disarankan menerapkan latihan regulasi diri harian melalui penetapan tujuan spesifik (misalnya, selesaikan lima rekam medis per jam tanpa akses perangkat pribadi) dan refleksi jurnal 10-15 menit per hari, serta membatasi notifikasi selama jam utama (08.00-12.00 WIB) dengan mengganti jeda oleh pembacaan literatur medis. Bagi Puskesmas Kecamatan X, integrasikan pelatihan regulasi diri bulanan dalam orientasi pegawai yang difasilitasi psikolog industri beserta simulasi distraksi digital, serta terapkan kebijakan akses ponsel berbasis waktu (pribadi hanya pada istirahat 12.00-13.00 WIB) untuk memperkuat norma organisasi; sedangkan untuk penelitian selanjutnya, eksplorasi variabel moderator seperti stres kerja atau dukungan organisasi melalui desain longitudinal enam bulan pada sampel lebih luas, serta perbandingan antar fasilitas kesehatan tingkat lanjutan menggunakan mixed-methods dengan fokus diferensiasi cyberloafing minor-serius dan intervensi aplikasi mobile untuk pengendalian diri digital.

DAFTAR REFERENSI

- Aciksoz, S., Sendir, M., Atar, N. Y., Simsekoglu, N., & Baydili, K. N. (2024). Exploring the relationship between cyberloafing and innovativeness among nurses in research hospitals: A cross-sectional study in Turkey. *BMC Nursing*, 23(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02008-6>
- Ahmad, A., & Omar, Z. (2017). Understanding who cyberloafs from the self-control perspective: A study in the public service sector. *International Journal of Advanced and Applied Sciences*, 4(8), 123–128. <https://doi.org/10.21833/ijaas.2017.08.017>
- Ahmad, J. (2023). Self-regulation dan self regulated learning dalam pendidikan Islam. *Islamic Character Development*, 1(March), 20. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/87VPD>
- Alqahtani, N., Innab, A., Alammari, K., Alkhateeb, R., Kerari, A., & Alharbi, M. (2022). Cyberloafing behaviours in nursing: The role of nursing stressors. *International Journal of Nursing Practice*, 28(5), 1–10. <https://doi.org/10.1111/ijn.13079>
- Baumeister, R. F., Muraven, M., & Tice, D. M. (2000). Ego-depletion: A resource model of volition, self-regulation, and control processing. *Social Cognition*, 18(2), 130–150.
- Blanchard, A. L., & Henle, C. A. (2008). Correlates of different forms of cyberloafing: The role of norms and external locus of control. *Computers in Human Behavior*, 24(3), 1067–1084. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.03.008>
- Gamasiwi, R. J., Salsabil, A. S., Novarizka, S., Putri, T. I., & Ikhsani, M. M. (2023). The effect of workload and self-efficacy on cyberloafing behavior on employee performance at Purwokerto Islamic Hospital. *Proceeding International Seminar on Islamic Studies*, 4(2022), 690–698.
- Harnawidyanto, R., Zubair, A. G. H., & Nurhikmah, N. (2022). Pengaruh tingkat regulasi diri

- terhadap perilaku cyberloafing pada aparatur sipil negara di instansi pemerintahan kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 210–218. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1989>
- Ibrahim, A., & Helaly, S. (2022). Cyber loafing, procrastination and job conscientiousness among head nurses at Main Mansoura University Hospital. *Assiut Scientific Nursing Journal*, 10(30), 162–172. <https://doi.org/10.21608/asnj.2022.135492.1369>
- Kim, Y. J., Aslam, M. S., Deng, R., Leghari, Q. A., Lkhagvasuren, D., Nadir, M. N., Qian, L., & Shahnaz, S. (2022). Assessing the workplace cyberloafing behavior among pharmacists in Pakistan. *Journal of Research in Pharmacy Practice*, 11(2), 73–79. https://doi.org/10.4103/jrpp.jrpp_29_22
- Lim, V. K. G., & Teo, T. S. H. (2005). Prevalence, perceived seriousness, justification and regulation of cyberloafing in Singapore: An exploratory study. *Information & Management*, 42(8), 1081–1093. <https://doi.org/10.1016/j.im.2004.12.002>
- Lim, V. K. G., Teo, T. S. H., & Loo, G. L. (2002). How do I loaf here? Let me count the ways. *Communications of the ACM*, 45(1), 66–70. <https://doi.org/10.1145/502269.502300>
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing phenomenon in organizations: Determinants and impacts. *International Journal of eBusiness and eGovernment Studies*, 4(2), 1–15.
- Pangani, J., & Munyenyebe, B. (2024). The impact of stress and loneliness on cyberloafing of health workers in Malawi: The moderating role of age. *African Journal of Empirical Research*, 5(3), 640–648. <https://doi.org/10.51867/ajernet.5.3.55>
- Pichardo, M. C., García-Berbén, A. B., De la Fuente, J., & Justicia, F. (2014). Self-regulated learning in higher education: Psychometric validation of a structural model. *Learning and Individual Differences*, 30, 38–45.
- Restubog, S. L. D., Garcia, P. R. J. M., Toledano, L. S., Amarnani, R. K., Tolentino, L. R., & Tang, R. L. (2011). Yielding to (cyber)-temptation: Exploring the buffering role of self-control in the relationship between organizational justice and cyberloafing behavior in the workplace. *Journal of Research in Personality*, 45(2), 247–251. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.01.006>
- Ross, J. (2018). “Cyberloafing” in health care: A real risk to patient safety. *Journal of Perianesthesia Nursing*, 33(4), 560–562. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2018.05.003>
- Setyanto, A. N., & Ribhan. (2024). Pengaruh cyberloafing dan disiplin kerja terhadap kinerja karyawan Rumah Sakit Natar Medika. *JEMSI (Jurnal Ekonomi, Manajemen, dan Akuntansi)*, 10(2), 1125–1133. <https://doi.org/10.35870/jemsi.v10i2.2269>
- Wulandari, A., Febriana, S. K. T., & Shadiqi, M. A. (2025). Do role overload and negative emotions lead healthcare workers to cyberloafing? *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 22(1), 57–73. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v22i1.898>
- Yan, R., Yang, Y., & Zhao, M. (2025). The ethical threat of loneliness: The impact of workplace loneliness on cheating behavior. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04769-0>
- Zhang, H., Zhao, H., Liu, J., Xu, Y., & Lu, H. (2015). The dampening effect of employees’ future orientation on cyberloafing behaviors: The mediating role of self-control. *Frontiers in Psychology*, 6, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01482>
- Zhang, N., Liu, X., Li, J., & Xu, Z. (2023). The spillover effect of after-hours electronic

communication on nurses' cyberloafing: The mediating role of psychological contract breach. *BMC Nursing*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01525-0>

Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17.