

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh Kontrol Diri (X1) dan Dukungan Sosial Kerja (X2) berpengaruh secara signifikan terhadap *Cyberloafing* (Y) dalam aktivitas kantor UPTD Pelatihan Kerja Provinsi Bengkulu. Maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kontrol Diri (X1) berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing* (Y) dalam aktivitas kantor UPTD Pelatihan Kerja Provinsi Bengkulu. Dengan memiliki kontrol diri yang baik, karyawan mampu mengatur dan mengelola perilakunya secara mandiri dalam bekerja, sehingga semakin baik kontrol diri karyawan, semakin rendah kecenderungannya melakukan aktivitas *cyberloafing* pada UPTD Pelatihan Kerja Provinsi Bengkulu.
2. Dukungan Sosial Kerja (X2) berpengaruh terhadap perilaku *Cyberloafing* (Y) dalam aktivitas kantor UPTD Pelatihan Kerja Provinsi Bengkulu. Arah pengaruhnya sejalan dengan hipotesis, yaitu semakin baik dukungan sosial yang diterima karyawan dari atasan maupun rekan kerja, kecenderungannya adalah semakin rendah perilaku *cyberloafing*, namun pengaruh tersebut belum cukup kuat secara statistik untuk dinyatakan signifikan pada karyawan UPTD Pelatihan Kerja Provinsi Bengkulu.

3. Kontrol Diri (X1) dan Dukungan Sosial Kerja (X2) secara bersama-sama berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Cyberloafing* (Y) dalam aktivitas kantor UPTD Pelatihan Kerja Provinsi Bengkulu.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Kontrol Diri (X1) dan Dukungan Sosial Kerja (X2) memiliki pengaruh terhadap *Cyberloafing* (Y) dalam aktivitas kantor UPTD Pelatihan Kerja Provinsi Bengkulu, ada beberapa hal yang perlu menjadi bahan pertimbangan serta saran bagi seluruh pihak, yaitu sebagai berikut :

1. Pada variabel Kontrol Diri, disarankan kepada pimpinan UPTD Pelatihan Kerja Provinsi Bengkulu untuk tetap memperhatikan dan membina kemampuan pengendalian diri karyawan dalam bekerja, misalnya melalui pelatihan manajemen diri (*self-management training*) atau sosialisasi mengenai etika penggunaan fasilitas internet kantor. Meskipun kontrol diri yang baik terbukti berpengaruh terhadap perilaku cyberloafing, instansi perlu memastikan bahwa penggunaan waktu kerja tetap berada dalam batas yang wajar dan tidak mengganggu produktivitas serta penyelesaian tugas dan tanggung jawab pekerjaan karyawan.
2. Disarankan untuk peneliti selanjutnya khususnya penelitian yang sama perlu mempertimbangkan variabel-variabel lain diluar variabel Kontrol Diri,

dan Dukungan Sosial Kerja jika ingin meneliti *Cyberloafing* pada karyawan dalam aktivitas kantor serta dapat mengembangkan respondennya sehingga menghasilkan penelitian yang lebih baik dan sesuai dengan peningkatan kualitas penelitian selanjutnya

