

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini akan memaparkan hasil jawaban dari rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah dikemukakan pada bab pendahuluan, serta saran peneliti kepada karyawan, perusahaan dan peneliti selanjutnya.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada karyawan di Kota Bandung.

Secara lebih rinci dalam penelitian ini diperoleh temuan bahwa regulasi diri karyawan di Kota Bandung termasuk dalam kategori rendah pada dimensi *attention-regulation*. Artinya karyawan di Kota Bandung belum cukup memiliki unsur kepribadian yang dapat mengatur pikiran dan perhatiannya, tetapi sudah memiliki unsur kepribadian yang dapat mengatur perasaannya dalam menyelesaikan pekerjaan.

Sedangkan, perilaku *cyberloafing* karyawan di Kota Bandung secara umum berada pada kategori tinggi. Hal ini berarti sebagian besar karyawan penuh waktu di Kota Bandung sangat memiliki perilaku dengan keinginan sendiri menggunakan fasilitas internet kantor atau milik pribadi untuk kepentingan personal saat jam kerja berlangsung. Tingginya perilaku *cyberloafing* berada pada dimensi *browsing activities* dimana para karyawan menggunakan fasilitas internet kantor atau milik pribadi untuk mengakses situs-situs yang tidak berhubungan dengan pekerjaan, seperti situs olahraga, situs berita, situs perbankan, situs media sosial, dan lain-lain.

B. Saran

Saran ditujukan kepada karyawan, perusahaan dan peneliti selanjutnya secara umum. Saran untuk masing-masing pihak dipaparkan sebagai berikut:

1. Bagi Karyawan

Dari hasil penelitian ini tingginya perilaku *cyberloafing* karyawan di Kota Bandung karena rendahnya regulasi diri. Oleh karena itu, karyawan diharapkan bisa menjaga fokus pikiran dan perhatiannya untuk menyelesaikan pekerjaan dengan mendahulukan tujuan jangka panjangnya.

2. Bagi Perusahaan

Hasil penelitian menunjukkan rendahnya regulasi diri karyawan di Kota Bandung. Peneliti menyarankan kepada perusahaan untuk memberikan training mengenai regulasi diri, salah satu training yang dapat diberikan yaitu training *mindfulness*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan membandingkan karyawan yang bekerja pada perusahaan yang memiliki dan tidak memiliki peraturan penggunaan internet di kantor saat jam kerja. Kemudian untuk instrumen variabel perilaku *cyberloafing* pilihan jawabannya dilengkapi dengan durasi waktunya.