PENGARUH *SOCIAL MEDIA OVERLOAD* DAN *SELF-CONTROL* TERHADAP *JOB PERFORMANCE* KARYAWAN GEN Z DI KOTA PONTIANAK MELALUI PERILAKU *CYBERLOAFING* SEBAGAI VARIABEL MEDIASI

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana

RUSWATI
B1021211038

PROGRAM STUDI MANAJEMEN

FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

PONTIANAK

TAHUN 2025

PERNYATAAN BEBAS DARI PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama	: Ruswati
Nim	: B1021211038
Jurusan	: Manajemen
Program Studi	: Manajemen
Konsentrasi	: Sumber Daya Manusia (SDM)
Judul Skripsi	: Pengaruh *Social Media Overload* dan *Self-Control* terhadap *Job Performance* karyawan Gen Z di kota Pontianak melalui perilaku *Cyberloafing* sebagai Variabel Mediasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul tersebut di atas, secara keseluruhan adalah murni karya penulis sendiri dan bukan plagiat dari karya orang lain, kecuali bagian-bagian yang dirujuk sebagai sumber pustaka sesuai dengan panduan penulisan yang berlaku (lembar hasil pemeriksaan plagiat terlampir).
Apabila didalamnya terdapat kesalahan dan kekeliruan maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis yang dapat berakibat pada pembatalan Skripsi dengan judul diatas.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya

Pontianak, 20 Juli 2025

Ruswati

NIM. B1021211038

PERTANGGUNGJAWABAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama	: Ruswati
Nim	: B1021211038
Jurusan	: Manajemen
Program Studi	: Manajemen
Konsentrasi	: Sumber Daya Manusia (SDM)
Judul Skripsi	: Pengaruh *Social Media Overload* dan *Self-Control* terhadap *Job Performance* karyawan Gen Z di kota Pontianak melalui perilaku *Cyberloafing* sebagai Variabel Mediasi

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Pontianak, 20 Juli 2025

Ruswati

NIM. B1021211038

LEMBAR YURIDIS

PENGARUH *SOCIAL MEDIA OVERLOAD* DAN *SELF CONTROL* TERHADAP *JOB PERFORMANCE* KARYAWAN GEN Z DI KOTA PONTIANAK MELALUI PERILAKU *CYBERLOAFING* SEBAGAI VARIABEL MEDIASI

Penanggung Jawab Yuridis

Ruswati
NIM B1021211038

Jurusan : Manajemen
Program Studi : S1 Manajemen
Konsentrasi : Sumber Daya Manusia
Tgl Ujian Skripsi dan Komprehensif : 29 Juli 2025

Majelis Penguji

No.	Majelis Penguji	Nama/NIP	Tgl/bln/thn	TandaTangan
1	Pembimbing 1	Dr Rizky Fauzan, SE, M.Si NIP. 197402021998031001	9/09/2025	
2	Pembimbing 2	Yulyanti Fahruna NIP. 197902182014042001	9/09/2025	
3	Penguji 1	Dr Titik Rosnani, SE., M.Si NIP.196810211994032003	9/9/2025	
4	Penguji 2	Pramana Saputra, S.E., M.M NIP.199101142022031006	26/08/2025	

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat dan Lulus
Dalam Ujian Skripsi dan Komprehensif

Pontianak, 25 SEP 2025
Koordinator Program Studi Manajemen

Bintoro Bagus Pitrihono, S.E., M.M.
NIP. 199205082019031006

Dipindai dengan CamScanner

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Alla Subhanahu wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pengaruh *Social Media Overload* dan *Self-Control* terhadap *Job Performance* karyawan Gen Z di Kota Pontianak melalui perilaku *Cyberloafing* sebagai Variabel Mediasi". Adapun maksud dan tujuan dari penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Tanjungpura.

Penulis menyadari bahwa selama penulisan skripsi ini berlangsung masih terdapat kelemahan dan keterbatasan, sehingga penulis juga banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, motivasi dan doa dari berbagai pihak terkait. Dalam kesempatan baik dan luar biasa ini serta dengan kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan rasa terimakasih penulis sebesar-besarnya kepada orang-orang yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, kepada :

1. Prof. Dr. H. Garuda Wiko, S.H., M,Si., Selaku Rektor Universitas Tanjungpura Pontianak.
2. Dr. Barkah, S.E., M.Si., Selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Tanjungpura Pontianak.
3. Heriyadi, S.E., M.E., Ph.D., selaku Ketua Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Tanjungpura Pontianak.
4. Dr. Wenny Pebrianti, S.E., M.Sc., selaku Sekretaris Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Tanjungpura Pontianak.
5. Bintoro Bagus Purmono, S.E., M.M., selaku Ketua Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Tanjungpura Pontianak.
6. Dr. Rizky Fauzan, SE, M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama masa perkuliahan.
7. Yulyanti Fahruna, SE, M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi kedua yang telah bersedia membantu, membimbing dan memberikan arah serta motivasi selama proses penulisan skripsi penulis.

8. Dr. Maria Christiana Iman Kalis, SE, M.M. selaku Dosen penguji Pertama dan Bapak Pramana Saputra, S.E., M.M. selaku Dosen penguji Kedua yang telah banyak memberikan masukan dan saran sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini hingga selesai.
9. Dr. Erna Listiana, S.E., M.Si selaku Dosen favorit penulis selama penulis menempuh pendidikan, beliau dapat menjadi ibu kedua bagi penulis selama di penulis di perantauan beliau memberikan motivasi, semangat dan harapan serta menjadi penguat selama proses penyusunan skripsi penulis.
10. Seluruh Dosen Pengajar Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Tanjungpura Pontianak yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Tanjungpura Pontianak.
11. Seluruh Staf Akademik, Tata Usaha dan Staf Perpustakaan serta semua karyawan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Tanjungpura Pontianak, yang telah banyak membantu selama proses perkuliahan sampai pada penyelesaian skrispi ini.
12. Kedua orang tua tersayang, ayah Supriadi dan Mamak Mardiana. Terima kasih penulis ucapkan atas segala pengorbanan dan ketulusan yang diberikan. Meskipun ayah dan mamak tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun selalu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan, mengusahakan, memberikan dukungan baik secara moral maupun finansial, serta memprioritaskan pendidikan dan kebahagian anak-anaknya. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat membuat ayah dan mamak lebih bangga karena telah berhasil menjadikan anak perempuan mu ini menyandang gelar sarjana seperti yang diharapkan. Besar harapan penulis semoga ayah dan mamak sehat selalu, panjang umur, dan bisa menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan penulis raih di masa yang akan datang.

PENGARUH *SOCIAL MEDIA OVERLOAD* DAN *SELF-CONTROL* TERHADAP *JOB PERFORMANCE* KARYAWAN GEN Z DIKOTA PONTIANAK MELALUI PERILAKU *CYBERLOAFING* SEBAGAI VARIABEL MEDIASI

Ruswati

Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Universitas Tanjungpura, Pontianak

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Social Media Overload* dan *Self-Control* terhadap *Job Performance* karyawan Gen Z di Kota Pontianak melalui perilaku *Cyberloafing* sebagai variabel mediasi. Dengan melihat bagaimana perilaku karyawan dalam menyikapi peningkatan internet dan sosial media didalam ranah pekerjaan serta bagaimana respon perusahaan terhadap isu penggunaan internet sembarang didalam dunia pekerjaan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan data primer dan sekunder. Populasi penelitian ini adalah seluruh karyawan Generasi Z di sektor perusahaan maupun industri kreatif yang mempekerjakan karyawan Gen Z di Kota Pontianak. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data yaitu melalui kuesioner dan wawancara. Populasi penelitian yang diambil adalah 106 responden dengan objek penelitian adalah Gen Z di Kota Pontianak. Analisis data yang digunakan adalah dengan Software Smart PLS (Partial Least Square) 4.1.1.2.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Social Media Oveload* memiliki pengaruh positif signifikan terhadap *Cyberloafing*, *Self-Control* berpengaruh negatif signifikan terhadap *Cyberloafing*, *Social Media Oveload* memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap *Job Performance*, *Self-Control* memiliki pengaruh positif signifikan terhadap *Job Performance*, *Cyberloafing* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *Job Performance Social Media Overload* terhadap *Job Performance* melalui mediasi perilaku *Cyberloafing Self-Control* terhadap *Job Performance* melalui mediasi perilaku *Cyberloafing*. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku *Cyberloafing* menjadi perantara penting dalam karyawan melakukan media sosial dan perusahaan serta karyawan harus bekerjasama dalam mengelola adanya penggunaan media sosial dan memperkuat kontrol diri untuk meningkatkan kinerja secara keseluruhan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi perusahaan dalam hal mempersiapkan dan menetralisir perilaku karyawan dalam menyikapi penggunaan media sosial dan internet.

Kata Kunci : *Cyberloafing, Self-Control, Job Performance, Cyberloafing.*

PENGARUH *SOCIAL MEDIA OVERLOAD* DAN *SELF-CONTROL* TERHADAP *JOB PERFORMANCE* KARYAWAN GEN Z DI KOTA PONTIANAK MELALUI PERILAKU *CYBERLOAFING* SEBAGAI VARIABEL MEDIASI

RINGKASAN SKRIPSI

1. Latar Belakang

Penggunaan Teknologi saat ini sangatlah berperan penting disegala aspek kehidupan terutama yang berkaitan erat dengan dunia pekerjaaan, karyawan atau pekerja pasti pernah menggunakan sosial media. Penggunaan internet telah menjadi salah satu kebutuhan dasar masyarakat indonesia, khususnya untuk para pekerja, pegawai, karyawan, hingga bahkan menyentuh berbagai lapisan generasi pasti pernah menggunakan internet.

Generasi Z atau Gen Z sebagai bagian dari generasi saat ini sangat mendominasi akan akses penggunaan sosial media dan internet. Gen z yang tumbuh bersama dengan kehadiran teknologi cenderung lebih mudah untuk bisa beradaptasi dengan hadirnya teknologi dan media sosial, namun hal ini bisa menyebabkan tantangan baru bagi golongan tersebut karena efek dari penggunaan internet dan sosial media yang berlebih dapat menjadikan efek kecanduan digital dan gangguan produktivitas dalam bekerja. Penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menganggu konsentrasi dan fokus dalam menyelesaikan pekerjaan, sehingga berdampak negatif nantinaya khususnya bagi individu tersebut maupun pekerjaan yang akan dilakukan nantinya.

Kemudahan akses internet juga dapat membuat batasan antara waktu kerja dan waktu pribadi semakin kabur, banyak para pekerja yang tanpa sadar menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengakses media sosial selama jam kerja yang nantinya akan dapat menurunkan efisiensi dan kualitas kerja karyawan tersebut, oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana *Social Media Overload* dan *Self-Control* dapat mempengaruhi *Job Performance* karyawan. Khususnya karyawan Gen Z yng notabene adalah Generasi yang sangat melekat dengan dunia teknologi dan penggunaan media sosial yang pasti selalu hadir di dalam kehidupan karyawan tersebut.

2. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian, rumusan masalah dan pertanyaan penelitian yang telah dikemukakan, maka dapat disampaikan tujuan penelitian ini sebagai berikut :

1. Menganalisis bagaimana pengaruh *Social Media Overload* terhadap perilaku *Cyberloafing* Gen Z di Kota Pontianak.
2. Menganalisis bagaimana pengaruh *Self-Control* terhadap perilaku *Cyberloafing* Gen Z di Kota Pontianak.
3. Menganalisis bagaimana pengaruh *Social Media Overload* terhadap *Job Performance* Gen Z di Kota Pontianak.

4. Menganalisis bagaimana pengaruh *Self-Control* terhadap *Job Performance* Gen Z di Kota Pontianak.
5. Menganalisis bagaimana pengaruh *Cyberloafing* terhadap *Job Performance* Gen Z di Kota Pontianak.
6. Menganalisis apakah pengaruh perilaku *Cyberloafing* dapat memediasi terhadap *Job Performance* Gen Z di Kota Pontianak.
7. Menganalisis apakah pengaruh perilaku *Cyberloafing* dapat memediasi pengaruh *Self-Control* terhadap *Job Performance* Gen Z di Kota Pontianak.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data yaitu melalui kuesioner dan wawancara. Populasi penelitian yang diambil adalah 106 responden dengan objek penelitian adalah Gen Z di Kota Pontianak. Analisis data yang digunakan adalah dengan Software Smart PLS (*Partial Least Square).* PLS adalah model persamaan *Strucural Equation Modeling (SEM)* berbasis komponen atau varian. Variabel penelitian meliputi *Social Media Overload* (X1), *Self-Control* (X2), *Job Performance* (Y), dan perilaku *Cyberloafing* (Z).

4. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis dan studi pembahasan, penelitian ini menguji pengaruh *Social Media Overload, Self-Control, Job Performance,* dan perilaku *Cyberloafing* sebagai variabel mediasi terhadap karyawan Gen Z di Kota Pontianak.

1. *Social Media Overload* berpengaruh positif signifikan terhadap *Cyberloafing* ($t = 3.681$; $p < 0.05$)
2. *Self-Control* berpengaruh negatif signifikan terhadap *Cyberloafing* ($t = 9.031$; $p < 0.05$)
3. *Social Media Overload* berpengaruh negatif signifikan terhadap *Job Performance* ($t = 2.494$; $p < 0.01$).
4. *Social Media Overload* berpengaruh positif signifikan terhadap *Job Performance* ($t = 4.673$; $p < 0.01$).
5. *Cyberloafing* sendiri berpengaruh negatif signifikan terhadap *Job Performance* ($t = 2.110$; $p < 0.05$).
6. *Social Media Overload* terhadap *Job Performance* melalui mediasi perilaku *Cyberloafing* menunjukkan nilai p-value sebesar 0,080 < 0,05 dan *path coefficient* sebesar -0.064
7. *Self-Control* terhadap *Job Performance* melalui mediasi perilaku *Cyberloafing* menunjukkan nilai p-value sebesar 0,039 < 0,05 dan *path coefficient* sebesar 0.151

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis pengaruh *Social Media Overload* dan *Self-Control* terhadap *Job Performance* karyawan Gen Z di Kota Pontianak melalui *Cyberloafing*, diperoleh kesimpulan bahwa perilaku *Cyberloafing* menjadi perantara penting dalam karyawan melakukan media sosial dan perusahaan serta karyawan harus bekerjasama dalam mengelola adanya penggunaan media sosial

dan memperkuat kontrol diri untuk meningkatkan kinerja secara keseluruhan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi perusahaan dalam hal mempersiapkan dan menetralisir perilaku karyawan dalam menyikapi penggunaan media sosial dan internet.Hasil ini menunjukkan pentingnya pengendalian diri dalam mengurangi perilaku *Cyberloafing* untuk meningkatkan kinerja karyawan.

6. Saran

Saran dalam penelitian ini ditujukan bagi perusahaan dan peneliti selanjutnya bagi perusahaan disarankan untuk lebih mengembangkan kebijakan dari program pelatihan yang fokus pada peningkatan kontrol diri karyawannya, serta mengatur penggunaan media sosial di lingkungan kerja. untuk karyawan sendiri hendaknya untuk meningkatkan kesadaran dan pengendalian diri individu dalam menggunakan media sosial maupun internet dalam lingkungan kerja kolaborasi perusahaan dan karyawan dalam menciptakan budaya kerja yang sehat terkait penggunan media sosial.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN BEBAS DARI PLAGIAT ii
PERTANGGUNGJAWABAN SKRIPSI iii
KATA PENGANTAR iv
RINGKASAN SKRIPSI vii
DAFTAR ISI x
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR TABEL xiv

BAB 1 PENDAHULUAN 1
1.1. Latar Belakang 1
1.2. Rumusan Masalah 8
1.2.1. Pernyataan Masalah 8
1.2.2. Pertanyaan Penelitian 9
1.3. Tujuan Penelitian 9
1.4. Kontribusi Penelitian 9
1.4.1. Kontribusi Teoritis 10
1.4.2. Kontribusi Praktis 10
1.5. Gambaran Kontekstual Penelitian 11

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 12
2.1 Landasan Teori 12
2.2 *Job Performance* 12
2.2.1 Pengertian *Job Performance* 12
2.2.2 Faktor yang mempengaruhi *Job Performance* 13
2.2.3 Indikator *Job Performance* 14
2.3. *Cyberloafing* 14
2.3.1 Pengertian *Cyberloafing* 14
2.3.2 Aspek-Aspek *Cyberloafing* 16
2.3.3 Indikator *Cyberloafing* 16
2.4. *Social Media Overload* 17

2.4.1 Pengertian *Social Media Overload* 17
2.4.2 Dimensi *Social Media Overload* 18
2.4.3 Indikator *Social Media Overload* 19
2.5. *Self-Control* 20
2.5.1 Pengertian *Self-Control* 20
2.5.2 Faktor-Faktor *Self-Control* 21
2.5.3 Indikator *Self-Control* 22
2.6. Kajian Empiris 23
2.7. Hubungan Antar Variabel 29
2.8. Kerangka Konseptual 34
2.9. Hipotesis Penelitian 34

BAB III METODE PENELITIAN 36
4.1. Bentuk Penelitian 36
4.2. Tempat dan Waktu Penelitian 36
4.3. Data 38
4.3.1. Data Primer 38
4.3.2. Data Sekunder 38
4.4. Populasi dan Sampel 38
4.4.1. Populasi 38
4.4.2. Sampel 39
4.5. Variabel Penelitian 40
4.5.1. Variabel Independen 40
4.5.2. Variabel Dependen 40
4.5.3. Variabel Mediasi 41
4.5.4. Operasional Variabel Penelitian 41
4.6. Metode Analisis 44
4.6.1. Statistik Deskriptif 45
4.6.2. *Outer Model* 46
4.6.3. *Inner Model* 48
2.6.4. Pengujian Hipotesis 49

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 50

4.1. Deskripsi Hasil 50
4.1.1. Deskripsi Hasil Penelitian 50
4.1.2. Analisis Statistik Deskriptif Data Responden 51
4.1.3. Analisis Statistik Deskriptif Variabel Penelitian 56
4.2. Analisis Evaluasi Model Pengukuran (*Outer Model)* 60
4.2.1. Hasil Uji *Converget Validity* 60
4.2.2. Uji Realibilitas 65
4.3. Analisis Evaluasi Model Struktrural (*Inner Model)* 66
4.3.1. R Square 66
4.3.2. Pengujian Hipotesis 67
4.4. Pembahasan 71
4.4.1. Pengaruh *Social Media Overload* Terhadap *Cyberloafing* 71
4.4.2. Pengaruh *Self-Control* terhadap perilaku *Cyberloafing* 72
4.4.3. Pengaruh *Social Media Overload* terhadap *Job Performance* 72
4.4.4. Pengaruh *Self-Control* terhadap *Job Performance* 73
4.4.5. Pengaruh perilaku *Cyberloafing terhadap Job Performance* 73
4.4.6. Pengaruh *Social Media Overload* terhadap *Job Performance* melalui *Cyberloafing* 74
4.4.7. Pengaruh *Self-Control* terhadap *Job Performance* melalui *Cyberloafing* 74

BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN 76
5.1. Kesimpulan 76
5.2. Rekomendasi 78

DAFTAR PUSTAKA 79
LAMPIRAN 88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Jumlah Karyawan berdasarkan golongan umur 2
Gambar 1. 2 Tingkat Penetrasi Internet Berdasarkan Kelompok Generasi 3
Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual.....34

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kajian Empiris.....24
Tabel 3. 1 *TimeLine* Penyusunan Proposal Penelitian Hingga Selesai..... 35
Tabel 3. 2 Operasional Variabel Penelitian 41
Tabel 3. 3 Pengukuran Variabel Penelitian..... 44
Tabel 3. 4 Interpretasi Skor 45
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia 51
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin..... 52
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Menurut Pendidikan Terakhir 52
Tabel 4. 4 Karakteristik Responden Menurut Penguna akses internet.....53
Tabel 4. 5 Karakteristik Responden Menurut Penggunaan Media Sosial 54
Tabel 4. 6 Karakeristik Responden Menurut Media Social yang digunakan 54
Tabel 4. 7 Tanggapan responden *Social Media Overload*..... 56
Tabel 4.8 Tanggapan responden *Self Control.*.....57
Tabel 4.9 Tanggapan responden *Job Performance*.....58
Tabel 4.10 Tanggapan responden *Cyberloafing*.....59
Tabel 4.11 Nilai *Outer Loading*.....61
Tabel 4.12 Nilai A*vareg Variance Extracted.*.....62
Tabel 4.13 Hasil *Fornel-Lacker Critection*.....63
Tabel 4.14 Nilai *Crosss loading*.....64
Tabel 4.15 *Composite Reliability*.....65
Tabel 4.16 *Cronbacha Alpa*.....66
Tabel 4.17 R-*Square*.....67
Tabel 4.18 *Path Coefficient.*.....68
Tabel 4.19 Uji Hipotesis *Specific Indirect Effect*.....,.....69

BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pesatnya perkembangan teknologi dan telekomunikasi saat ini telah meluaskan cakupan internet ke berbagai aspek kehidupan (Malau & Muhammad, 2022). Perkembangan teknologi internet tersebut dapat terlihat dengan begitu mudahnya seseorang dalam mendapatkan informasi terkini secara cepat dan instan. Penggunaan internet telah menjadi salah satu kebutuhan dasar masyarakat indonesia, khususnya untuk para pekerja, pegawai, karyawan, hingga bahkan menyentuh berbagai lapisan generasi pasti pernah menggunakan internet (Nofha Rina, 2020). Penggunaan internet biasanya digunakan seseorang untuk melakukan kegiatan seperti menyelesaikan pekerjaan, mencari ide, inovasi dan bahkan tak luput dari penggunaan media sosial untuk mengurangi kejenuhan dalam melakukan aktivitas biasa yang dilakukan (Manuel *et al*., 2019). Pengunaan Internet dalam era kebiasaan baru berjalan seiringan dengan lajunya kehidupan seseorang menggunakan teknologi khususnya penggunaan media sosial di dalam kehidupannya (Kudratul Alam & Sarpan, 2024).

Penggunaan internet khususnya penggunaan media sosial dilakukan seseorang baik itu karyawan, mahasiswa maupun masyarakat biasa digunakan untuk mengurangi kebosanan mereka dalam melakukan pekerjaan ataupun pembelajaran. Penggunaan media sosial tersebut disebabkan karena mereka merasa jenuh dari aktivitas pekerjaan maupun keseharian yang dilakukan dan sekedar ingin menerima hiburan dari penggunaan media sosial seperti menonton video melalui instagram, youtube, facebook dan media sosial lainnya. Aktivitas tersebut disebabkan karena kemudahan dalam mengakses internet yang dihadirkan, kemudahan yang dihadirkan tersebut telah membantu para pekerja, mahasiswa maupun masyarakat biasa untuk terbiasa hidup dengan internet, bahkan telah menjadi kebutuhan pokok sehingga sulit bagi mereka untuk bisa berhenti menggunakannya (Paudel *et al*., 2023). Internet dalam kemudahan yang dihadirkan tersebut membuat para karyawan maupun pekerja tanpa sadar menggunakan akses internet dan media

sosial terlalu lama yang berujung pada kecanduan akan akses internet hingga bahkan menyebabkan kelalaian akan suatu pekerjaan yang dimiliki (Valentsia & Leovani, 2023). Karena dampak dari penggunaan internet tersebut banyak pegawai bahkan karyawan di beberapa perusahaan tidak sadar pernah melakukan kegiatan akses internet atau media sosial berlarut-larut yang bahkan dapat melalaikan pekerjaan yang mereka miliki (Kartinah *et al*., 2023).

Penggunaan internet yang dibarengi dengan penggunaan media sosial didalam suatu pekerjaan memang bisa berdampak positif seperti dapat mengurangi kebosanan karyawan dalam aktivitas pekerjaan yang biasa dilakukan tetapi juga bisa berdampak negatif jika penggunaan sosial media tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang panjang, karena kebanyakan karyawan yang menggunakan media sosial berlebihan pasti berkaitan erat dengan karyawan yang hidup dalam dunia teknologi atau hidup berdampingan dengan teknologi seperti *era revolusi* 4.0 yang juga dikenal sebagai era teknologi informasi dan *cyber technology* yang dimana era ini mengalami transformasi yang sangat cepat yang bisa berdampak pada berbagai aspek kehidupan manusia terutama pada Generasi Z (Gen Z) yang stigmanya sangat melekat dengan teknologi.

Sebuah laporan yang dirilis pada tahun 2024 oleh Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Pontianak mengenai jumlah karyawan yang bekerja di Kota Pontianak berdasarkan Golongan umur (Gen Z) yaitu :

Golongan Umur	Bekerja		
	2024		
	Februari	Agustus	Tahunan
15-19	4.793.947,00	4.977.578,00	-
20-24	13.629.983,00	13.781.148,00	-
25-29	16.296.438,00	16.363.382,00	-
30-34	16.539.766,00	16.780.882,00	-
35-39	16.930.409,00	17.038.394,00	-
40-44	16.379.755,00	16.601.113,00	-

Gambar 1. 1 Jumlah karyawan berdasarkan golongan umur
Sumber : BPS Kota Pontianak

Berdasarkan data yang di jelaskan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2024 mengumumkan bahwa jumlah karyawan dengan golongan umur dari rentang usia 15-26 tahun dengan tahun kelahiran 1997-2012 untuk data pada bulan agustus 2024 mencapai angka 35.122.108 karyawan yang ada di Kota Pontianak. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa rentang usia 15-26 tahun dengan tahun kelahiran 1997-2012 Menurut *Beresfod Research* termasuk kedalam penggolongan kaum Gen Z. Dari data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa untuk karyawan Gen Z dikota pontianak termasuk kedalam kategori baik walaupun dominasi pekerjaan masih di pegang oleh karyawan dengan rentang usia 30-44 yaitu Generasi sebelum Gen Z (Suryono, 2023). Walapun Generasi sebelum Gen Z mendominasi ketenagakerjaan di Kota Pontiaak tetapi Gen Z memiliki keunggulan khusus didalam pekerjaan seperti penggunaan internet yang melonjak tinggi dibandingkan dengan generasi sebelumnya.

Menurut data survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelengara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengenai tingkat Penetrasi Internet berdasarkan kelompok generasi dapat dilihat :



Gambar 1. 2 Tingkat Penetrasi Internet Berdasarkan Kelompok Generasi
Sumber : APJII (2024)

Menurut survei yang dilakukan oleh (APJII, 2024) kontribusi penetrasi internet indonesia yang paling tinggi berselancar di dunia maya adalah mayoritas Gen Z atau generasi (Kelahiran 1997-2012). Gen Z menjadi kelompok usia dengan tingkat kontribusi paling banyak pada awal 2024 dengan angka mencapai (34,40%). Tingginya peningkatan tersebut tak heran kenapa gen Z dikenal dengan generasi *igeneration* atau generasi internet karena terbilang mampu mengaplikasikan semua

kegiatan dalam satu waktu (Bagis *et al*., 2023). Di sisi lain, Gen Z juga memiliki kemampuan untuk melakukan banyak hal sekaligus, seperti menjalankan media sosial melalui ponsel, mengakses internet melalui komputer, dan mendengarkan musik melalui earphone. Sifat *multitasking* yang dimiliki oleh Gen Z tersebut berdampak pada *Self-Control* yang mereka miliki, meskipun mereka dapat melakukan banyak hal sekaligus terkadang mereka sering kali menghadapi masalah ketika mereka terpapar informasi terus-menerus dari media sosial, informasi tersebut yang membuat Gen Z sangat asik untuk menggunakan media sosial dan kadang lupa untuk berhenti dalam menggunakan media sosial yang mereka lakukan tersebut. Meskipun Gen Z dapat melakukan banyak hal sekaligus, kadang kalanya Gen Z dihadapkan dengan perkembangan teknologi dan juga tingginya penggunaan media sosial, yang membuat mereka sulit untuk mengontrol diri dalam menggunakan media sosial di dalam pekerjaan mereka, jika pekerja tidak dapat menyeimbangi dan malah terkena dampak negatif dari media sosial maka akan sulit dalam menyeimbangi waktu kerja serta pekerjaan yang mereka miliki (Shaikh *et al*., 2018).

Namun, penggunaan media sosial bisa membawa tantangan dan dampak negatif bagi Gen Z. Mereka terkadang menghadapi tekanan sosial, perbandingan diri, dan masalah kesehatan mental sebagai akibat dari paparan yang berlebihan terhadap gambar sempurna dan standar yang ditetapkan dalam dunia media sosial. Kadang kala mereka selalu merasa bahwa kehidupan dalam dunia media sosial lebih indah dan menjadi *underestimate* dalam kehidupan pribadi yang mereka miliki. Selain itu meluasnya penggunaan media sosial juga dapat menyebabkan hilangnya produktivitas dari karyawan atau pekerja tersebut sebagai akibat dari pemborosan waktu dan gangguan di dalam tempat kerja, yang disebabkan oleh standar tinggi yang ditetapkan dalam dunia tersebut, individu yang bergantung pada media sosial secara berlebihan cenderung mengalami perasaan konflik, kelebihan beban, dan kesejahteraan yang rendah. Oleh karena itu tingginya penggunaan media sosial oleh Gen Z akan berdampak pada kinerja mereka di tempat kerja, salah satu dampak yang mungkin terjadi adalah penggunaan media sosial yang berlebihan atau *Social Media Overload.*

Penggunaan *Social Media Overload* dapat berdampak negatif pada kinerja karyawan karena dapat mengalihkan perhatian mereka dari tugas-tugas yang seharusnya dilakukan di tempat kerja (Isman, 2023). Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat menyebabkan kelelahan mental dan fisik, yang dapat mempengaruhi kinerja karyawan (Tan 2021). Penggunaan media sosial yang berlebihan bisa diatasi apabila dapat dikontrol dengan adanya kontrol diri yang baik dari individu yang bersangkutan, biasanya untuk dapat mengontrol diri dari penggunaan media sosial yang berlebihan dapat dilakukan dengan menahan diri untuk berkecimpung ke dalam akses media sosial berlebihan.

Karyawan atau para pekerja yang mempunyai kontrol diri yang baik dapat mudah untuk bisa menahan akan perilaku dari penggunaan media sosial yang berlebihan dilingkungan pekerjaa. Penelitian yang dilakukan oleh Lestary, (2022) menunjukan bahwa *Self-Control* dan integritas sangat penting untuk menemukan perilaku tempat kerja yang menyimpang. Mengingat bagaimana hal ini berubah seiring waktu dan berdampak pada perilaku kerja Gen Z yang merupakan generasi internet. Menurut Wijoyo (2020) Gen Z menghabiskan sepuluh jam setiap hari di jaringan, menunjukkan ketergantungan mereka pada teknologi dan internet. Karena ketergantungan tersebut kebanyakan Gen Z sulit untuk mengatur waktu mereka dalam menyelesaikan suatu pekerjaan, yang dimana dari kegiatan tersebut

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yu *et al*., (2018) mengatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan mungkin tidak cukup untuk sindrom kecanduan, namun hasil pada penelitian menyatakan agar penggunaan yang berlebihan tidak boleh diabaikan. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat membawa akibat buruk bagi kinerja karyawan. Penggunaan media sosial yang berlebihan juga memicu konsekuensi merugikan yang tidak dapat ditangani oleh karyawan, organisasi dapat melarang penggunaan media sosial ditempat kerja. Oleh karena itu, fenomena penggunaan media sosial yang berlebihan di tempat kerja telah menjadi masalah besar bagi organisasi dan perlu mendapatkan perhatian lebih. Penelitian yang dilakukan oleh Novialumni (2021) bukti menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang signifikan dan positif terhadap kinerja kerja karyawan, yang dapat berkontribusi pada peningkatan kinerja secara

keseluruhan. Akibat dari adanya peningkatan kinerja tersebut suatu perusahaan atau instansi dapat dikatakan sukses dan berkembang jika para karyawannya memiliki kinerja atau *Job Performance* yang baik.

Job Performance yang baik dalam proses mencapai kinerja tentunya akan mendapatkan usaha dan juga mendapatkan berbagai masalah yang akan dilewati. Contohnya Gen Z yang dihadapkan dengan perkembangan teknologi dan juga tingginya penggunaan media sosial, jika pekerja Gen Z tidak dapat menyeimbangi diri dan malah terkena dampak negatif dari media sosial, maka kinerja atau *Job Performance* karyawan tersebut tidak akan maksimal. Ketidak maksimalan dalam pengaruh kinerja tersebut disebabkan oleh adanya perkembangan teknologi dan tingginya penggunaan media sosial dalam lingkungan karyawan. Hal tersebut didasari dari keberadaan internet yang memiliki efek negatif yang menyebabkan adanya perilaku *Cyberloafing* di dunia kerja. (Pangalila *et al*., 2024).

Perilaku *Cyberloafing* didalam dunia kerja dapat memungkinkan karyawan untuk transit secara virtual dari *domain* pekerjaan ke *domain* non pekerjaan untuk mengatasi tuntutan pribadi (Shaikh *et al*., 2018). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Vivien K. & G. Lim, (2002) yang mengkategorikan *Cyberloafing* sebagai salah satu bentuk perilaku menyimpang di tempat kerja deviant workplace behavior (DWB) ini karena *Cyberloafing* menghabiskan waktu kerja untuk hal-hal yang tidak produktif, yang dikenal sebagai korupsi waktu kerja, dan dapat menghambat karyawan untuk menyelesaikan tugas mereka. Sebagaimana yang dikemukakan oleh penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati *et al*., (2023) pekerja yang menjelajah internet dapat menghabiskan $183 miliar setiap tahun untuk organisasi. Gen Z yang sangat tergantung pada internet dapat menjadi perilaku *Cyberloafing*, dengan dominasi Gen Z di angkatan kerja, perusahaan menghadapi tantangan untuk mengelola perilaku *Cyberloafing* agar tidak merugikan kinerja organisasi dan karyawan.

Penelitian mengenai perilaku *Cyberloafing* yang berdampak negatif bagi karyawan telah mendapat perhatian dimana biasanya perilaku *Cyberloafing* di dalam dunia kerja sangat lazim dilakukan baik para pegawai maupun masyarakat akan menyebabkan kegiatan *Cyberloafing* semakin marak terjadi, kegiatan

Cyberloafing adalah fenomena yang bisa dibilang relatif sederhana untuk dikaji, yang membuat hal tersebut kompleks adalah cara karyawan itu sendiri dalam melakukan *Cyberloafing* karena sebagian para pekerja atau bahkan masyarakat pasti pernah melakukan *Cyberloafing* untuk mengurangi tingkat jenuh dalam melaksanakan suatu tugas atau kegiatannya, yang membuat perilaku *Cyberloafing* menjadi permasalahan yang kompleks adalah penggunaan yang berlebihan dari para pekerja yang menjadi efek negatif tersebut di mana para pekerja yang sudah asik dalam berselancar di dunia maya malah keterusan dan akhirnya lupa waktu dalam menggunakan media sosial, hal tersebut yang membuat penggunaan internet menjadi negatif dilakukan dan cara untuk meminimalisir efek negatif tersebut adalah dengan adanya kontrol diri yang bisa dilakukan tiap individu yang sudah terlalu asik untuk berselancar di dunia maya tanpa melupakan kegiatan aslinya yaitu bekerja dan dari efek tersebut kinerja karyawan akan mampu melonjak dalam sebuah organisasi maupun perusahaan.

Fenomena perilaku *Cyberloafing* tersebut terjadi di kantor Pelayanan Bea dan Cukai di Kota Pekanbaru. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada 20 Agustus 2019, dari penelitian oleh (Adhana & Herwanto, 2021). Diketahui bahwa aktivitas perilaku *Cyberloafing* yang sering dilakukan oleh PNS bea cukai adalah perilaku minor *Cyberloafing*, minor *Cyberloafing* disini yaitu aktivitas menggunakan internet yang ringan seperti aktivitas dalam bentuk *chatting* melalui whatsapp, aktivitas bermain *social media* seperti Instagram, twitter dan facebook. Dari penelitian tersebut peneliti menggambarkan bahwa hampir semua pegawai PNS yang ada di Bea Cukai Pekanbaru mengakui pernah melakukan kegiatan *Cyberloafing*, seperti membalas pesan *text* kepada teman dan keluarga, lalu ada karyawan yang menggunakan waktu pekerjaan untuk menonton film dan drama korea di sela-sela menunggu jam pulang kerja dan juga dari penelitian ini mendapatkan hasil bahwa kebanyakan karyawan PNS baik pria maupun hampir setiap hari pernah menggunakan situs *website* baik itu untuk mencari informasi mengenai dunia olahraga ataupun aktivitas *website shopping online* di dunia maya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana Pengaruh dari *Social Media Overload* dan *Self-Control* dapat mempengaruhi *Job Performance* terutama

Gen Z serta melihat bagaimana perilaku *Cyberloafing* berperan sebagai variabel *intervening* yang menghubungkan hubungan tersebut. Penelitian ini juga bertujuan untuk melihat sejauh mana sikap yang dimiliki oleh para pekerja khususnya Gen Z yaitu generasi yang sangat mengenal dunia teknologi dan sangat lekat dengan namanya perkembangan zaman untuk bisa mengontrol diri dari adanya perilaku *Social Media Overload* di dunia pekerjaaan dan untuk memastikan bahwa *Job Performance* dapat tercapai dengan baik di perusahaan walaupun ada sikap *Cyberloafing* yang ditunjukan.

1.2. Rumusan Masalah

1.2.1. Pernyataan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang penelitian yang telah dikemukakan tersebut, maka dapat diketahui bahwa permasalahan dalam penelitian ini berangkat dari adanya fenomena meningkatnya penggunaan media sosial dikalangan Gen Z yang telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mereka, kemudahan akses internet menyebabkan banyaknya karyawan dapat menggunakan media sosial dengan begitu mudahnya, namun penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan *Social Media Overload* yang akhirnya dapat berdampak negatif pada *Job Performance* karyawan tersebut, karyawan yang mengalami *Social Media Overload* cenderung mengalami gangguan konsentrasi, kelelahan mental, serta penurunan efektivitas dalam menyelesaikan pekerjaan mereka, selain itu adanya perilaku *Cyberloafing* semakin marak terjadi dikalangan Gen Z yang sangat bergantung pada era teknologi saat ini, yang dimana perilaku ini dapat mengurangi produktivitas kerja dan kinerja karyawan akan menurun meskipun demikian, adanya *Self-Control* atau kontrol diri dapat menjadi faktor yang membantu karyawan dalam mengelola penggunaan media sosial mereka agar tidak berdampak negatif terhadap kinerja. Melainkan dapat pula menjadi efek yang positif jika karyawan atau para pekerja tersebut dapat memilah bagaiaman perilaku yang baik dan buruk dalam melakukan pekerjaan di lingkungan pekerjaaan, perilaku *cyberloafing* memang sangat melekat erat kaitannya dengan perilaku yang negatif tetapi dapat di siasati dengan melakukan kontrol diri tiap individu setiap ingin melakukan kegiatan tersebut.

1.2.2. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana pengaruh *Social Media Overload* terhadap *Cyberloafing*?
2. Bagaimana pengaruh *Self-Control* terhadap *Cyberloafing*?
3. Bagaimana pengaruh *Social Media Overload* terhadap *Job Performance*?
4. Bagaimana pengaruh *Self-Control* terhadap *Job Performance*?
5. Bagaimana pengaruh *Cyberloafing* terhadap *Job Performance*?
6. Apakah *Cyberloafing* memediasi pengaruh *Social Media Overload* terhadap *Job Performance*?
7. Apakah *Cyberloafing* memediasi pengaruh *Self-Control* terhadap *Job Performance*?

1.3. Tujuan Penelitian

1. Untuk menguji dan menganalisis bagaimana pengaruh *Social Media Overload* terhadap *Cyberloafing.*
2. Untuk menguji dan menganalisis bagaimana pengaruh *Self-Control* terhadap *Cyberloafing.*
3. Untuk menguji dan menganalisis bagaimana pengaruh *Social Media Overload* terhadap *Job Performance.*
4. Untuk menguji dan menganalisis bagaimana pengaruh *Self-Control* terhadap *Job Performance.*
5. Untuk menguji dan menganalisis bagaimana pengaruh *Cyberloafing* terhadap *Job Performance.*
6. Untuk menguji dan menganalisis Apakah *Cyberloafing* memediasi pengaruh *Social Media Overload* terhadap *Job Performance.*
7. Untuk menguji dan menganalisis apakah *Cyberloafing* memediasi pengaruh *Self-Control* terhadap *Job Performance*.

1.4. Kontribusi Penelitian

Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan sesuatu yang baik dan dapat memberikan kontribusi teoritis dan kontribusi praktis terhadap semua pihak yang bersangkutan. Adapun kontribusi yang diharapkan adalah fungsi sebagai berikut :

1.4.1. Kontribusi Teoritis

Penelitian ini merupakan penelitian dalam bidang ilmu Manajemen Sumber Daya Manusia (SDM) khususnya terkait Variabel *Social Media Overload, Self-Control, Job Performance* dan *Cyberloafing* dan temuan penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi bagi pengembangan ilmu Manajemen Sumber Daya Manusia serta dapat menjadi pendukung penelitian-penelitian selanjutnya.

1.4.2. Kontribusi Praktis

Penelitian ini memberikan beberapa manfaat praktis yang diharapkan dapat berdampak positif bagi berbagai pihak yang terkait. Berikut adalah kontribusi praktis yang dihasilkan dari penelitian ini :

1. Bagi Penulis

   Manfaat penelitian ini bagi penulis yaitu untuk menambah wawasan pengetahuan mengenai bagaiaman dunia kerja, menambah pengetahuan mengenai mengontrol diri dari sikap bermain sosial media yang baik dalam lingkungan kerja dan juga lingkungan sekitar.

2. Bagi Karyawan

   Melalui Penelitian ini diharapkan karyawan khususnya para Gen Z atau Gen Z yang sudah sangat mengenal dunia internet maupun Teknologi untuk menggunakan teknologi atau internet sesuai porsinya, jangan berlebihan apalagi mencangkup urusan pekerjaan, yang dimana jika menggunakan internet secara berlebihan di dalam dunia pekerjaan tentunya tidak akan baik bagi diri sendiri dan perusahaan.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

   Melalui penelitian ini diharapkan bahwa peneliti selanjutnya dapat mendapatkan tambahan pemahaman dan wawasan baru mengenai Variabel *Social Media Overload , Self-Control, Job Performance* dan juga *Cyberloafing* agar nantinya bisa digunakan untuk melakukan penelitian dan bisa memberikan kritik dan saran akan penelitian ini. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat menambah beberapa referensi variabel agar cangkupan penelitian nya akan lebih luas lagi.

1.5. Gambaran Kontekstual Penelitian

Dalam Era Digital saat ini ditambah dengan Revolusi baru yang kian terjadi dan berkembang adanya penggunaan media sosial telah menjadi bagian penting di dalam integral dari kehidupan sehari-hari, terutama untuk Gen Z yang dikenal sebagai generasi *igeneration* yaitu generasi yang tumbuh dalam lingkungan teknologi. Perkembangan teknologi tersebut dapat membawa efek baik positif maupun negatif terhadap kinerja individu, khususnya dalam dunia kerja. Salah satu fenomena yang muncul adalah *Social Media Overload* kondisi dimana individu merasa terbebani oleh banyaknya informasi yang diperoleh dari media sosial yang mengganggu konsentrasi dan kinerja mereka, di sisi lain adanya *Self-Control* berperan penting dalam mengatur adanya penggunaan media sosial di tempat kerja. Karyawan dengan kontrol diri tinggi mampu membatasi akses media sosial, sementara mereka yang rendah kontrol dirinya lebih rentan terdistraksi, sehingga kinerja mereka menurun.

Salah satu dampak dari penggunaan media sosial berlebihan adalah *Cyberloafing* yaitu aktivitas karyawan yang menggunakan internet atau media sosial untuk kepentingan pribadi selama jam kerja. dalam konteks penelitian ini, *Cyberloafing* berperan sebagai variabel mediasi yang menghubungkan *Social Media Overload*, *Self-Control*, dan *Job Performance* dengan kata lain, penelitian ini mengetahui sejauh mana *Cyberloafing* mempengaruhi hubungan antara *Social Media Overload* dan *Self-Control* terhadap Kinerja Karyawan. Penelitian ini menjadi semakin relevan menurut saya karena mengingat zaman sekarang semakin banyaknya karyawan dari Gen Z yang memasuki dunia kerja, seperti yang kita ketahui bahwa Gen Z sangat erat kaitannya dengan penggunaan internet dimana mereka sangat bergantung pada teknologi dan media sosial Gen Z bahkan dengan mudah bisa melakukan multitasking dalam mengerjakan sesuatu, oleh sebab itu organisasi ataupun perusahaan perlu memahami bagaimana mengelola penggunaan media sosial ditempat kerja agar tidak berdampak negatif terhadap kinerja karyawan kedepannya. Perusahaan atau organisasi yang mampu dalam mentralisir penggunaan media sosial atau internet berlebih dari karyawannya akan dikatakan dapat mampu dalam mengelola adanya aktivitas yang tidak-tidak.