



Jeda untuk Produktif: Bagaimana Cyberloafing Membantu Pengemudi Ojek Online Mengelola Stres dan Produktivitas?

Muhammad Ikhsan Alif^{1*}, Prasis Damai Nursyam Hamijaya², Luh Made Wisnu Satyaningrat³,
Utarestantix⁴, Fitri Agustina⁵, Masayu Sitti Nur Syabina⁶, Muhammad Afdelpiero Hidayat⁷

^{1*2367} Faculty of Science and Information Technology, Institut Teknologi Kalimantan, Balikpapan, Indonesia.

⁴ Faculty of Economic and Business, Universitas Cenderawasih, Papua, Indonesia.

⁵ Institut Informatika dan Bisnis Darmajaya, Lampung, Indonesia.

*Corresponding email: ikhsan.alif@lecturer.itk.ac.id

Received: 22/September/2025

Revised : 13/October/2025

Accepted: 14/October/2025

Published: 30/April/2026

To cite this article:

Alif, M. I., Hamijaya, P. D. N., Satyaningrat, L. M. W., Utarestantix., Agustina F., Syabina, M. S. N & Hidayat, M. A (2026). Jeda untuk Produktif: Bagaimana Cyberloafing Membantu Pengemudi Ojek Online Mengelola Stres dan Produktivitas?. *SPECTA Journal of Technology*, 10 (1), 32 - 43. [10.35718/specta.v10i1.8481648](https://doi.org/10.35718/specta.v10i1.8481648)

Abstract

The gig economy exposes online ride-hailing drivers to a precarious work environment characterized by algorithmic control, income uncertainty, and long working hours, leading to significant job stress. This high-pressure context raises a critical research problem: how do these workers manage psychological strain to sustain performance when formal organizational support is absent? Cyberloafing, a behavior with a debated dual role as both a counterproductive act and a recovery tool, emerges as a potential, self-directed coping strategy. This study aims to examine the mediating role of cyberloafing in the relationship between job stress and productivity among online ride-hailing drivers, framed by the Conservation of Resources (COR) theory. A quantitative survey with a cross-sectional design was conducted with 199 drivers, and data were analyzed using Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM). The results show that job stress has a significant positive effect on cyberloafing ($\beta = 0.29$; $p \leq 0.01$), which in turn has a significant positive effect on productivity ($\beta = 0.24$; $p \leq 0.01$). The main finding confirms that cyberloafing acts as a full mediator, revealing that the entire influence of stress on productivity is channeled through this behavior. This re-frames cyberloafing not as a counterproductive act, but as an essential adaptive coping mechanism that helps drivers restore psychological resources under pressure, thereby maintaining productivity in a demanding, autonomous work setting.

Keywords: Cyberloafing, Job Stress, Productivity, Online Ride Hailing Drivers, Conservation of Resources.

Abstrak

Ekonomi gig mengekspos pengemudi taksi daring ke lingkungan kerja yang tidak aman yang ditandai dengan kontrol algoritmik, ketidakpastian pendapatan, dan jam kerja yang panjang, yang menyebabkan stres kerja yang signifikan. Konteks tekanan tinggi ini menimbulkan masalah penelitian yang kritis: bagaimana para pekerja ini mengelola tekanan psikologis untuk mempertahankan kinerja ketika dukungan organisasi formal tidak ada? Cyberloafing, perilaku dengan peran ganda yang diperdebatkan sebagai tindakan kontraproduktif dan alat pemulihan, muncul sebagai strategi koping yang potensial dan diarahkan sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran mediasi cyberloafing dalam hubungan antara stres kerja dan produktivitas di antara pengemudi taksi daring, yang dibingkai oleh teori Konservasi Sumber Daya (COR). Survei kuantitatif dengan desain cross-sectional dilakukan dengan 199 pengemudi, dan data dianalisis menggunakan Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM). Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja memiliki efek positif yang signifikan

terhadap cyberloafing ($\beta = 0,29$; $p \leq 0,01$), yang selanjutnya memiliki efek positif yang signifikan terhadap produktivitas ($\beta = 0,24$; $p \leq 0,01$). Temuan utama menegaskan bahwa cyberloafing bertindak sebagai mediator penuh, yang menunjukkan bahwa seluruh pengaruh stres terhadap produktivitas disalurkan melalui perilaku ini. Hal ini membongkar ulang cyberloafing bukan sebagai tindakan kontraproduktif, melainkan sebagai mekanisme koping adaptif esensial yang membantu pengemudi memulihkan sumber daya psikologis di bawah tekanan, sehingga mempertahankan produktivitas dalam lingkungan kerja yang menuntut dan otonom.

Kata Kunci: *Cyberloafing*, Stres Kerja, Produktivitas, Pengemudi Ojek Online, *Conservation of Resources*.

1. Pendahuluan

Pertumbuhan pesat era digital dalam ekonomi gig telah mendefinisikan ulang cara individu bekerja, berinteraksi, dan mengelola tuntutan profesional, sebuah transformasi yang menantang paradigma ketenagakerjaan tradisional di seluruh dunia (Sankararaman et al., 2024). Di Indonesia, sektor *ride-hailing* telah menjadi kekuatan ekonomi yang signifikan, dengan valuasi pasar mencapai miliaran dolar dan menyerap sekitar 1,23 juta pekerja di sektor transportasi pada tahun 2019. Pengemudi ojek online, yang mendominasi segmen ini dengan pangsa pasar lebih dari 63%, merepresentasikan kelompok pekerja unik yang sangat bergantung pada platform digital untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Meskipun teknologi menghadirkan fleksibilitas dan peluang pendapatan daya tarik utama dari *gig work* berbagai studi internasional menyoroti bahwa hal ini sering kali menjadi "pedang bermata dua" (Chau & Teixeira, 2025). Otonomi yang dijanjikan kerap kali tergerus oleh kontrol algoritmik, ketidakpastian pendapatan, dan kondisi kerja yang genting (*precarious*) (Nagre et al., 2025). Salah satu konsekuensi dari batas yang kabur ini adalah munculnya fenomena *cyberloafing*, yang didefinisikan sebagai penggunaan internet secara sengaja untuk tujuan pribadi selama jam kerja (Jandaghi et al., 2015). Tidak seperti karyawan tradisional, pengemudi ojek online menghadapi kondisi kerja unik: jam kerja yang panjang, dengan rata-rata mencapai 54 jam per minggu, permintaan yang tidak menentu, serta waktu tunggu yang lama (Izza et al., 2024). Kondisi ini sejalan dengan tantangan yang dihadapi pekerja gig secara global, seperti instabilitas jadwal dan pendapatan, kurangnya jaminan kerja, serta tingkat stres yang tinggi (Hafeez et al., 2023). Kondisi-kondisi ini, yang menciptakan siklus antara stres akibat beban kerja berlebih (saat di jalan) dan kebosanan akibat beban kerja kurang (saat menunggu), dapat memperbesar baik frekuensi maupun dampak dari *cyberloafing*.

Cyberloafing sendiri telah banyak diperdebatkan dalam studi organisasi karena implikasinya yang bersifat ganda (Dai, 2025). Di satu sisi, perilaku ini dinilai menurunkan kinerja karena mengalihkan perhatian dari tugas utama, meningkatkan beban kerja yang tidak terselesaikan, serta menurunkan efisiensi (Askew et al., 2014; Lim & Chen, 2012; Zhang et al., 2025). Namun, perspektif baru melihat *cyberloafing* sebagai mekanisme *coping* atau *micro-break* yang membantu pekerja meredakan stres dan memulihkan fokus sehingga justru meningkatkan produktivitas (Abbas et al., 2025; Jayasuriya et al., 2025; Lim & Chen, 2012; Reinecke et al., 2022; She & Li, 2023; Wu et al., 2020). Perbedaan pandangan ini menandakan perlunya pemahaman yang lebih mendalam terhadap konteks dan fungsi *cyberloafing* dalam dunia kerja modern yang fleksibel namun sarat tekanan. Salah satu anteseden penting dari *cyberloafing* adalah stres kerja, yang muncul ketika tuntutan pekerjaan melebihi kapasitas individu, seperti tekanan beban kerja atau ambiguitas peran (Ganster & Rosen, 2013; Jawad et al., 2021). Penelitian sebelumnya secara konsisten menunjukkan bahwa stres kerja dapat mendorong karyawan melakukan aktivitas online non-pekerjaan sebagai bentuk *coping* (Aghaz & Sheikh, 2016; Andel et al., 2019; Bhattacharjee & Sarkar, 2024; Elrehail et al., 2021; Koay et al., 2017; Kwala & Agoyi, 2024). Bagi pengemudi ojek online, stres dapat bersumber dari jam kerja panjang, ketidakpastian pendapatan, serta kondisi lalu lintas. Dalam kondisi tersebut, *cyberloafing* dapat menjadi respons alami yang memungkinkan pengemudi mengatur kembali sumber daya psikologisnya untuk mempertahankan kinerja.

Meskipun hubungan *cyberloafing* dan produktivitas masih belum konklusif. Perspektif tradisional menganggap perilaku ini sebagai perilaku kontraproduktif (Askew et al., 2014; Yan & Yang, 2014). Namun, penelitian lain menyoroti perannya yang adaptif (Reinecke et al., 2022). Kesenjangan tema terletak pada minimnya studi yang menelaah *cyberloafing* sebagai mekanisme mediasi dalam hubungan

antara stres kerja dan produktivitas, terutama pada pekerja *gig economy* yang ditandai dengan otonomi tinggi namun tekanan kerja besar. Selain itu, sebagian besar studi sebelumnya masih berfokus pada organisasi formal, sehingga dinamika *cyberloafing* pada pekerja platform digital seperti pengemudi ojek online yang belum banyak dieksplorasi. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh stres kerja terhadap *cyberloafing* dan produktivitas pengemudi ojek online, serta menganalisis peran mediasi *cyberloafing* dalam kerangka teori *Conservation of Resources* (COR) (Hobfoll, 1989). Dengan memposisikan *cyberloafing* sebagai strategi adaptif untuk mempertahankan sumber daya psikologis, penelitian ini berkontribusi memperluas pemahaman teoritis dan memberikan implikasi praktis bagi manajemen dalam menyeimbangkan pengelolaan stres dan produktivitas

2. Studi Literatur

2.1. Hubungan Antara Stres Kerja dan Cyberloafing

Stres kerja umumnya dipahami sebagai ketegangan yang timbul dari tugas pekerjaan atau tuntutan yang berkaitan dengan pekerjaan (Ganster & Rosen, 2013). Menurut Jawad et al. (2021), stres kerja mencerminkan tekanan yang dialami individu akibat ekspektasi dan tanggung jawab organisasi (Jawad et al., 2021). Agarwal dan Avey (2020), sebagaimana dikutip oleh Azmy (2024), lebih lanjut menekankan bahwa ketika karyawan merasa kewalahan oleh tuntutan pekerjaan, mereka cenderung melakukan perilaku *cyberloafing* yang tidak sesuai dengan kompetensi atau tanggung jawab mereka (Agarwal & Avey, 2020; Azmy, 2024). Dari perspektif *Conservation of Resources*, stres kerja yang muncul akibat tuntutan organisasi yang tidak seimbang dapat mendorong karyawan untuk mencari mekanisme coping seperti *cyberloafing*, yang memberikan kelegaan sementara serta membantu memulihkan keseimbangan dalam lingkungan kerja mereka (Hobfoll, 1989). Bukti empiris mendukung pandangan ini. Pindek et al. (2018) berpendapat bahwa stres kerja berkontribusi pada munculnya *cyberloafing* karena karyawan yang berada di bawah tekanan tinggi sering beralih ke distraksi digital sebagai cara untuk mengelola tuntutan organisasi (Pindek et al., 2018). Demikian pula, Bolton et al. (2012) menjelaskan stres kerja sebagai reaksi terhadap kelelahan fisik dan emosional yang muncul ketika tuntutan pekerjaan melebihi kapasitas, kemampuan, atau kebutuhan individu (Bolton et al., 2012). Dalam konteks ini, *cyberloafing* menjadi saluran yang mudah diakses untuk pemulihan psikologis. Namun, Saleh et al. (2018) mengingatkan bahwa meskipun *cyberloafing* dapat berfungsi sebagai strategi coping, perilaku ini juga dapat menurunkan produktivitas apabila tidak terkendali (Saleh et al., 2018).

Hipotesis 1: Stres Kerja berpengaruh positif terhadap Cyberloafing.

2.2. Hubungan Antara Cyberloafing dengan Produktivitas

Cyberloafing, yang pada penggunaan internet untuk kepentingan pribadi selama jam kerja, sering kali dikaitkan dengan penurunan produktivitas dalam konteks organisasi. Askew et al. (2014) menemukan bahwa perilaku ini mengurangi waktu yang secara efektif dialokasikan untuk menyelesaikan tugas pekerjaan, sehingga pada akhirnya menurunkan output baik individu maupun organisasi (Askew et al., 2014). Demikian pula, Lim dan Chen (2012) menekankan bahwa penggunaan internet yang tidak terkait dengan pekerjaan sering kali menciptakan distraksi yang menghambat kemampuan karyawan untuk kembali fokus pada tanggung jawab inti mereka (Lim & Chen, 2012). Dari perspektif *Conservation of Resources*, *cyberloafing* dapat muncul ketika karyawan yang menghadapi stres kerja mencari kelegaan sementara; namun, meskipun aktivitas tersebut dapat memberikan pemulihan jangka pendek, hal ini juga berpotensi meningkatkan beban kerja jangka panjang akibat penundaan penyelesaian tugas (Cropanzano & Mitchell, 2005). Terlepas dari kekhawatiran tersebut, hubungan antara *cyberloafing* dan produktivitas tidak sepenuhnya bersifat negatif. Beberapa peneliti berpendapat bahwa *cyberloafing* juga dapat berfungsi sebagai mekanisme coping. Misalnya, Koay et al. (2017) menyarankan bahwa perilaku ini membantu karyawan mengelola stres dan menghindari burnout, sementara Reinecke et al. (2022) menekankan bahwa jeda digital singkat dapat memungkinkan pekerja kembali ke tugas mereka dengan fokus dan energi yang diperbarui (Koay et al., 2017; Reinecke et al., 2022). Namun demikian, meskipun *cyberloafing* dapat memberikan manfaat sementara, keterlibatan yang berkepanjangan atau tidak terkendali dalam aktivitas ini cenderung melemahkan produktivitas secara keseluruhan dalam jangka panjang. Akan tetapi, dalam konteks pekerjaan dengan tingkat stres tinggi dan waktu tunggu yang tidak menentu seperti pada pengemudi ojek online, *cyberloafing* yang dilakukan secara proporsional lebih berfungsi sebagai *micro-break* atau jeda pemulihan. Jeda singkat

inilah yang secara krusial membantu memulihkan sumber daya kognitif, sehingga pada akhirnya memberikan dampak positif terhadap produktivitas secara keseluruhan.

Hipotesis 2: *Cyberloafing* berdampak positif pada Produktivitas

2.3. *Cyberloafing* memediasi hubungan antara Stres Kerja dan Produktivitas

Peran *cyberloafing* sebagai mediator dapat dijelaskan secara mendalam melalui kerangka Teori Konservasi Sumber Daya (Conservation of Resources - COR). Teori ini menyatakan bahwa individu termotivasi untuk melindungi sumber daya yang mereka miliki (misalnya, energi, waktu, dan kapasitas kognitif) dan memperoleh sumber daya baru. Ketika tuntutan pekerjaan menyebabkan stres, sumber daya individu terkuras, mendorong mereka untuk terlibat dalam perilaku yang dapat membantu memulihkan atau setidaknya menghentikan penipisan sumber daya lebih lanjut. *Cyberloafing* dapat dipandang sebagai strategi coping yang bertujuan untuk pemulihan sumber daya. Penelitian oleh Pindek et al., (2018) menemukan bahwa karyawan yang mengalami tingkat stres tinggi cenderung beralih ke aktivitas non-pekerjaan di internet sebagai bentuk pelarian sementara (Pindek et al., 2018). Aktivitas ini, seperti menjelajahi media sosial atau membaca berita, berfungsi sebagai micro-break atau jeda singkat yang memungkinkan individu untuk melepaskan diri secara mental dari pemicu stres. Jeda ini membantu mengurangi kelelahan mental dan emosional, sehingga memungkinkan pemulihan sumber daya kognitif yang diperlukan untuk kembali fokus pada tugas-tugas pekerjaan. Pandangan ini didukung oleh studi lain yang menyoroti fungsi restoratif dari *cyberloafing*. Reinecke et al (2022), misalnya, berpendapat bahwa jeda digital singkat dapat mengembalikan fokus dan energi, yang pada akhirnya justru dapat meningkatkan produktivitas setelah jeda berakhir (Reinecke et al., 2022). Dengan demikian, stres kerja tidak secara langsung mempengaruhi produktivitas, tetapi dampaknya disalurkan melalui *cyberloafing*. Ketika stress meningkat, karyawan menggunakan *cyberloafing* sebagai katup pengaman untuk mengelola tekanan tersebut. Jika berhasil, strategi ini dapat menetralkan dampak negatif stres dan membantu mempertahankan tingkat produktivitas. Namun, penting untuk dicatat bahwa efek mediasi ini bersifat dua sisi. Sementara *cyberloafing* dalam dosis yang wajar dapat menjadi mekanisme coping yang efektif, penggunaannya yang berlebihan atau tidak terkendali justru dapat menjadi kontraproduktif dan memperburuk penurunan kinerja. Oleh karena itu, *cyberloafing* memediasi hubungan antara stres dan produktivitas secara positif hanya ketika ia berfungsi sebagai alat pemulihan yang terkendali, bukan sebagai bentuk penghindaran tugas yang kronis.

Hipotesis 3: *Cyberloafing* memediasi hubungan antara Stres Kerja dan Produktivitas.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan desain potong lintang (cross-sectional), di mana data dikumpulkan pada satu titik waktu untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah ditetapkan. Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur yang berisi pernyataan tertutup, dan responden diminta memberikan jawaban dengan memilih alternatif yang telah disediakan. Dalam penelitian ini, terdapat tiga variabel utama yang diukur. Pertama, Stress Kerja (JS) yang mencerminkan beban kerja yang dirasakan, konflik peran, dan ambiguitas peran (Parker & DeCotiis, 1983). Kedua, *Cyberloafing* (CL) yang merujuk pada penggunaan internet secara sengaja untuk tujuan non-pekerjaan selama jam kerja (Van Doorn, 2011). Ketiga, Produktivitas (PRO) yang mengukur penilaian diri pengemudi terhadap efisiensi kerja dan hasil kinerja mereka (Williams & Anderson, 1991).

Penentuan ukuran sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan mengacu pada panduan kekuatan statistik untuk model SEM-PLS yang dikembangkan oleh Cohen (1992). Berdasarkan model konseptual yang diajukan, diidentifikasi bahwa jumlah maksimum jalur (panah) yang mengarah pada satu konstruk dependen adalah tiga. Dengan menggunakan parameter ini, tabel panduan Cohen menunjukkan bahwa ukuran sampel minimum yang diperlukan untuk mencapai kekuatan statistik yang memadai adalah 59 responden.

Maximum Number of Arrows Pointing at a Construct	Significance Level											
	1%				5%				10%			
	Minimum R ²				Minimum R ²				Minimum R ²			
	0.10	0.25	0.50	0.75	0.10	0.25	0.50	0.75	0.10	0.25	0.50	0.75
2	158	75	47	38	110	52	33	26	88	41	26	21
3	176	84	53	42	124	59	38	30	100	48	30	25
4	191	91	58	46	137	65	42	33	111	53	34	27
5	205	98	62	50	147	70	45	36	120	58	37	30
6	217	103	66	53	157	75	48	39	128	62	40	32
7	228	109	69	56	166	80	51	41	136	66	42	35
8	238	114	73	59	174	84	54	44	143	69	45	37
9	247	119	76	62	181	88	57	46	150	73	47	39
10	256	123	79	64	189	91	59	48	156	76	49	41

Gambar 1. Panduan menentukan ukuran sampel model SEM-PLS (Cohen, 1992)

Sumber: Hair et al. (2014)

Pemilihan parameter untuk penentuan sampel didasarkan pada standar dan asumsi teoretis yang kuat. Tingkat signifikansi (α) ditetapkan sebesar 5% (0,05), yang merupakan konvensi umum dalam penelitian ilmu sosial untuk menyeimbangkan risiko kesalahan Tipe I dan Tipe II, serta memberikan tingkat kepercayaan sebesar 95% terhadap hasil pengujian hipotesis. Selanjutnya, nilai *R-squared* (R^2) minimum yang diharapkan ditetapkan sebesar 0,25. Nilai ini dipilih karena merepresentasikan ekspektasi bahwa model memiliki kekuatan penjelas (*explanatory power*) pada tingkat medium hingga besar, yang berarti variabel independen diasumsikan mampu menjelaskan setidaknya 25% dari varians dalam variabel dependen, sehingga temuan yang dihasilkan tidak hanya signifikan secara statistik tetapi juga bermakna secara praktis (Hair et al., 2014).

Kuesioner disusun dalam tiga bagian. Bagian pertama berisi pernyataan persetujuan (*informed consent*) untuk memastikan partisipasi responden bersifat sukarela. Bagian kedua memuat item pertanyaan terkait ketiga konstruk laten, masing-masing diukur menggunakan skala Likert lima poin (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju). Bagian ketiga berisi data demografis responden seperti jenis kelamin, usia, status pernikahan, pendapatan bulanan, lama bekerja sebagai pengemudi daring, serta afiliasi platform (misalnya Gojek, Grab, Maxim, atau lainnya). Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui pembagian kuesioner berbasis kertas kepada pengemudi di lokasi mereka biasanya menunggu order. Pendekatan ini dipilih karena lebih efektif untuk menjangkau pengemudi secara langsung di sela-sela waktu tunggu mereka, tanpa bergantung pada koneksi internet atau mengganggu penggunaan ponsel yang merupakan alat kerja utama mereka. Pendekatan tatap muka ini dipilih untuk menyesuaikan dengan pola kerja pengemudi yang cenderung memiliki waktu luang saat menunggu penumpang atau pesanan. Selain itu, interaksi langsung juga membantu meminimalkan kesalahpahaman dalam mengisi kuesioner dan meningkatkan akurasi data yang diperoleh. Total terdapat 205 kuesioner yang terkumpul dan dapat digunakan untuk analisis. Jumlah tersebut telah memenuhi persyaratan minimal ukuran sampel untuk analisis Structural Equation Modelling (SEM) dengan pendekatan Partial Least Squares (PLS). SEM-PLS dipilih karena mampu mengestimasi hubungan kompleks antar konstruk laten secara simultan serta menjelaskan variabel abstrak melalui indikator terukur (Hair et al., 2014; Kock, 2023). Untuk mengimplementasikan analisis ini, penelitian menggunakan perangkat lunak WarpPLS 8.0. Perangkat lunak ini dipilih karena kemampuannya yang unggul dalam mendeteksi dan memodelkan hubungan non-linear antar variabel, yang mungkin tidak teridentifikasi oleh metode SEM berbasis kovarians tradisional. Selain itu, WarpPLS menyediakan serangkaian indeks kesesuaian model yang komprehensif, yang digunakan dalam penelitian ini untuk memastikan validitas dan kekuatan prediksi model secara keseluruhan.

Secara formal, hubungan antar variabel laten yang dihipotesiskan dalam penelitian ini dapat diformulasikan ke dalam serangkaian persamaan model struktural. Model ini merepresentasikan hubungan kausal antara Stres Kerja (JS), *Cyberloafing* (CL), dan Produktivitas (PRO). Persamaan-persamaan tersebut adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned} CL &= \gamma_1 JS + \epsilon_1 (1) \\ PRO &= \beta_1 CL + \gamma_2 JS + \epsilon_2 (2) \end{aligned}$$

Di mana:

- PRO adalah konstruk laten untuk Produktivitas.
- CL adalah konstruk laten untuk *Cyberloafing*.
- JS adalah konstruk laten untuk Stres Kerja.
- γ_1 (gamma 1) adalah koefisien jalur yang merepresentasikan pengaruh langsung Stres Kerja terhadap *Cyberloafing* (untuk menguji H1).
- β_1 (beta 1) adalah koefisien jalur yang merepresentasikan pengaruh langsung *Cyberloafing* terhadap Produktivitas (untuk menguji H2).
- γ_2 (gamma 2) adalah koefisien jalur yang merepresentasikan pengaruh langsung Stres Kerja terhadap Produktivitas.
- ϵ_1 dan ϵ_2 (epsilon 1 dan 2) adalah galat (*error term*) atau sisa varians dari konstruk endogen (*Cyberloafing* dan Produktivitas) yang tidak dapat dijelaskan oleh model.

Tujuan dari analisis SEM-PLS dalam penelitian ini adalah untuk mengestimasi nilai dan signifikansi dari koefisien jalur (γ_1 , β_1 , dan γ_2) guna menguji hipotesis yang diajukan. Secara khusus, pengujian hipotesis mediasi (H3) dilakukan dengan menganalisis signifikansi pengaruh tidak langsung (jalur JS \rightarrow CL \rightarrow PRO, yang dihitung dari $\gamma_1 \times \beta_1$) dibandingkan dengan pengaruh langsung (jalur JS \rightarrow PRO, yaitu γ_2).

Sebelum melakukan analisis lebih lanjut, instrumen penelitian diuji reliabilitasnya menggunakan Cronbach Alpha. Hasil pengujian menunjukkan bahwa konstruk *Cyberloafing* (CL) memiliki nilai Cronbach Alpha sebesar 0,60, Produktivitas (PRO) sebesar 0,837, dan Stres Kerja (JS) sebesar 0,645. Berdasarkan pedoman reliabilitas, nilai di atas 0,6 umumnya dapat diterima untuk penelitian eksploratif, sementara nilai mendekati atau di atas 0,8 menunjukkan reliabilitas yang baik (Hair et al., 2014). Dengan demikian, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dapat dianggap reliabel untuk mengukur ketiga variabel yang diteliti.

4. Hasil dan Pembahasan

Analisis awal yang dilakukan sebelum menguji model pengukuran dan struktural melibatkan analisis outlier dan nilai hilang. Berdasarkan hasil uji outlier dan nilai hilang, tidak ditemukan nilai hilang dalam data penelitian, tetapi terdapat 6 responden yang memiliki nilai outlier. Hal ini menghasilkan total 199 responden. PLS-SEM digunakan dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis karena adanya korelasi multivariat antara variabel laten yang dapat diestimasi secara bersamaan dalam model yang kompleks (Hair et al., 2014; Kock, 2017). Korelasi, deviasi standar, dan rerata ditampilkan pada Tabel 1.

Selanjutnya, reliabilitas konstruk dievaluasi menggunakan Composite Reliability (CR). Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai reliabilitas untuk masing-masing konstruk adalah Stress Kerja (JS) = 0,792, Produktivitas (PRO) = 0,885, dan *Cyberloafing* (CL) = 0,770. Seluruh nilai tersebut berada di atas ambang batas minimum 0,70 yang direkomendasikan Hair et al. (2014), sehingga dapat disimpulkan bahwa semua konstruk dalam penelitian ini memiliki reliabilitas yang baik dan konsisten dalam mengukur indikatornya masing-masing.

Tabel 1. Nilai akar kuadrat AVE untuk validitas diskriminan dan statistik deskriptif

	Mea n	Std. Dev	J S	PR O	C L	Jenis Kelami n	Usi a	Status Pernikaha n	Pendapata n	Lama Bekerj a
Stress Kerja	2.51	0.61	0.71							
Produktivitas	4.19	0.46	-0.01	0.78						
Cyberloafing	2.71	0.71	0.29	0.16	0.74					
Jenis Kelamin	0.96	0.19	-0.03	-0.18	0.16	1.00				
Umur	37.53	10.80	0.02	0.08	-0.23	-0.04	1.00			
Status Pernikahan	1.90	0.54	0.17	-0.08	-0.11	-0.18	0.51	1.00		
Pendapatan	3.69	0.91	0.16	0.17	0.07	-0.04	0.00	0.04	1.00	
Lama Bekerja	3.58	0.87	-0.07	0.06	-0.17	-0.04	0.34	0.25	0.06	1.00

Note: $n=199$, garis diagonal (tebal) adalah akar kuadrat dari AVE korelasi antar konstruk.
 Sumber: Data diolah (2025) menggunakan Warp-PLS 8.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa akar kuadrat nilai AVE untuk setiap konstruk lebih besar daripada nilai korelasi antar konstruk. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pengukuran menggunakan uji diskriminan untuk setiap item konstruk dapat dikatakan valid secara diskriminan.

4.1. Model Analisis Struktural

Sebelum menguji model struktural, penilaian kesesuaian model dilakukan menggunakan Warp-PLS 8.0. Selanjutnya (Kock, 2017), kesesuaian model dievaluasi berdasarkan beberapa indikator, termasuk Koefisien Jalur Rata-rata (APC), R-kuadrat Rata-rata (ARS), R-kuadrat yang Disesuaikan Rata-rata (AARS), Faktor Inflasi Varians Rata-rata (AVIF), Kolinearitas Penuh Rata-rata (AFVIF), dan Kecocokan Kecocokan Tenenhaus (GoF).

Tabel 2. Model Fit

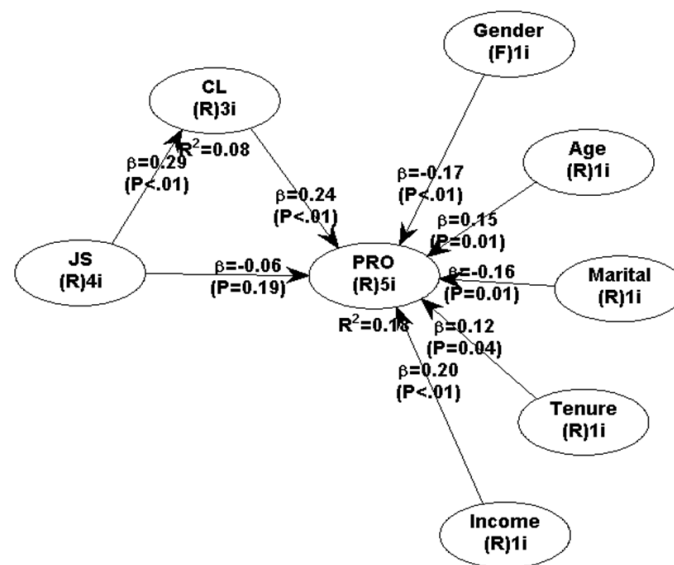
Indikator	Nilai	Berdasarkan (Kock, 2017)	Kesimpulan
Average path coefficient (APC)	0,16**	$P \text{ sig}$	Diterima
Average R-squared (ARS)	0,16**	$P \text{ sig}$	Diterima
Average adjusted R-squared (AARS)	0,14**	$P \text{ sig}$	Diterima
Average block VIF (AVIF)	1,08	Diterima ≤ 5 Ideal $\leq 3,3$	Ideal
Average full collinearity VIF (AFVIF)	1,27	Diterima ≤ 5 Ideal $\leq 3,3$	Ideal
Tanenhaus GoF (GoF)	0,36	Kecil $\geq 0,1$ Sedang $\geq 0,25$ Besar $\geq 0,36$	Model Besar

Note: $p < 0,05^{**}$, $n=199$.
 Sumber: Data diolah (2025) menggunakan Warp-PLS 8.0

Evaluasi kesesuaian model pada Tabel 2 menunjukkan bahwa model penelitian ini memiliki fondasi statistik yang sangat kuat dan valid. Pertama, signifikansi pada indikator *Average Path Coefficient* (APC = 0,16), *Average R-squared* (ARS = 0,16), dan *Average Adjusted R-squared* (AARS = 0,14) dengan nilai $p < 0,05$ mengonfirmasi bahwa hubungan kausal yang dihipotesiskan dalam model secara rata-rata adalah valid dan bukan terjadi karena kebetulan. Hal ini juga menunjukkan bahwa model memiliki daya penjelas (*explanatory power*) yang relevan terhadap varians dalam variabel dependen. Selanjutnya, integritas struktural model dipastikan bebas dari masalah multikolinearitas. Nilai *Average Block VIF* (AVIF = 1,08) dan *Average Full Collinearity VIF* (AFVIF = 1,27) berada jauh di bawah ambang batas

ideal ($\leq 3,3$). Ini mengindikasikan bahwa setiap variabel prediktor memberikan kontribusi yang unik dan tidak tumpang tindih, sehingga estimasi koefisien jalur (β) yang dihasilkan dapat diandalkan dan stabil. Kualitas prediksi model secara keseluruhan, yang diukur dengan Tenenhaus *Goodness of Fit* (GoF), mencapai nilai 0,36. Berdasarkan kriteria yang ditetapkan, nilai ini mengklasifikasikan model ke dalam kategori 'Besar' (*Large*), yang merupakan tingkat kesesuaian tertinggi. Ini menegaskan bahwa model tidak hanya valid secara statistik, tetapi juga memiliki kemampuan prediksi yang substansial dan mampu merepresentasikan data empiris dengan sangat baik.

Evaluasi selanjutnya setelah menganalisis kesesuaian model dengan data adalah untuk menampilkan hasil yang diperoleh dari tahap pengujian model struktural, seperti: koefisien jalur (β), tingkat signifikansinya (nilai-P), dan koefisien determinasi (Adjusted R-squared), yang berguna dalam menarik kesimpulan dari pengujian hipotesis yang dilakukan. Hasil pengujian model struktural dari analisis jalur pengujian hipotesis ditunjukkan pada Gambar 1 dan Tabel 3 menjelaskan hasil full model.



Gambar 2. Analisis model struktural untuk Model Penuh dengan Variabel Kontrol. n= 199 objek
 Sumber: Data diolah (2025)

Tabel 3. Hasil Analisis Model Struktural

Konstruk	β & P-value	
	PRO	CL
Full Model dengan Variabel Kontrol		
JS	-0,06	0,29***
Mediasi CL	0,24***	
Jenis Kelamin	-0,17***	
Umur	0,15***	
Status Pernikahan	-0,16***	
Pendapatan	0,20***	
Lama Bekerja	0,12**	
R2 (Adjusted)	0,18	0,08
Effect Size (f^2)	0,01	0,08

Note: n = 199; *** $p \leq 0,01$; ** $p \leq 0,05$;
 Source: Data diolah (2025) menggunakan Warp-PLS 8.0

Analisis model penuh (*Full Model*), yang telah mengontrol variabel demografis, memberikan konfirmasi yang kuat mengenai peran sentral *cyberloafing* sebagai mekanisme mediasi. Hubungan antara Stres Kerja (JS) dan *Cyberloafing* (CL) yang positif dan sangat signifikan ($\beta = 0,29$; $p \leq 0,01$) secara empiris menunjukkan bahwa stres berfungsi sebagai pemicu langsung, mendorong pengemudi untuk terlibat

dalam *cyberloafing* sebagai respons *coping* awal. Secara krusial, *cyberloafing* (CL) kemudian ditemukan memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Produktivitas (PRO) ($\beta = 0,24$; $p \leq 0,01$), menantang pandangan konvensional dan mengindikasikan bahwa jeda digital ini berfungsi sebagai mekanisme pemulihan yang efektif untuk mengembalikan fokus dan meningkatkan kinerja. Bukti terkuat untuk peran mediasi penuh datang dari jalur langsung antara Stres Kerja (JS) dan Produktivitas (PRO) yang menjadi tidak signifikan ($\beta = -0,06$; $p = 0,19$). Pola ini secara definitif menunjukkan bahwa seluruh pengaruh stres disalurkan secara eksklusif melalui tindakan *cyberloafing*, yang mereposisi perilaku ini sebagai proses psikologis inti yang mentransformasikan input negatif (stres) menjadi output positif (produktivitas). Di luar hipotesis utama, faktor-faktor seperti Umur ($\beta = 0,15$), Pendapatan ($\beta = 0,20$), dan Lama Bekerja ($\beta = 0,12$) juga secara logis berkontribusi pada peningkatan produktivitas, sementara Jenis Kelamin ($\beta = -0,17$) dan Status Pernikahan ($\beta = -0,16$) menunjukkan hubungan negatif dalam sampel ini. Secara keseluruhan, dengan kemampuan menjelaskan 18% varians dalam Produktivitas (R^2 Adjusted = 0,18) dan 8% dalam *Cyberloafing* (R^2 Adjusted = 0,08), model ini menegaskan bahwa kombinasi stres, mekanisme *coping*, dan demografi merupakan prediktor yang relevan untuk kinerja pengemudi ojek online.

Temuan ini mendukung Hipotesis 1, yaitu Stress Kerja berpengaruh positif terhadap *cyberloafing*. Hipotesis 2, yang menyatakan bahwa *cyberloafing* meningkatkan produktivitas, juga didukung. Lebih lanjut, hasil penelitian menegaskan Hipotesis 3, bahwa *cyberloafing* memediasi secara positif hubungan antara stres kerja dan produktivitas. Untuk menginterpretasikan mekanisme mediasi ini secara lebih mendalam, penelitian ini mengadopsi pendekatan dari Zhao et al. (2010). Hasil analisis jalur menunjukkan bahwa pengaruh tidak langsung (*indirect effect*) melalui *cyberloafing* terbukti signifikan (JS \rightarrow CL: $\beta = 0,29$, $p \leq 0,01$; CL \rightarrow PRO: $\beta = 0,24$, $p \leq 0,01$). Sebaliknya, pengaruh langsung (*direct effect*) dari stres kerja terhadap produktivitas ditemukan tidak signifikan ($\beta = -0,06$, $p > 0,05$). Berdasarkan kriteria Zhao et al. (2010), pola di mana pengaruh tidak langsung signifikan sementara pengaruh langsung tidak signifikan diklasifikasikan sebagai *Indirect-only mediation*. Tipe ini serupa dengan konsep mediasi penuh (*full mediation*), yang berarti stres kerja tidak memiliki dampak langsung terhadap produktivitas, namun pengaruhnya secara signifikan dan penuh disalurkan melalui *cyberloafing* (Zhao et al., 2010). Temuan ini sangat sejalan dengan teori *Conservation of Resources* (COR), di mana *cyberloafing* dipandang sebagai strategi *coping* adaptif yang mampu meredakan stres dan menjaga produktivitas dalam lingkungan kerja.

4.2. Hasil Pembahasan

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa stres kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* ($\beta = 0,29$, $p \leq 0,01$). Dengan demikian, hipotesis pertama (H1) terdukung, yaitu semakin tinggi tingkat stres kerja, maka semakin besar kecenderungan pengemudi melakukan *cyberloafing*. Temuan ini konsisten dengan penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa stres kerja dapat mendorong individu untuk mencari mekanisme coping melalui aktivitas online yang tidak berkaitan dengan pekerjaan (Aghaz & Sheikh, 2016; Andel et al., 2019). Pada konteks pengemudi ojek online, beban kerja yang panjang, ketidakpastian, serta tekanan yang tinggi menjadikan *cyberloafing* sebagai salah satu cara untuk melepaskan diri sejenak dari tuntutan pekerjaan.

Hasil analisis selanjutnya menunjukkan bahwa hipotesis kedua (H2) terdukung, di mana *cyberloafing* berpengaruh positif dan signifikan terhadap produktivitas ($\beta = 0,24$, $p \leq 0,01$). Temuan ini mengimplikasikan bahwa aktivitas jeda digital yang dilakukan pengemudi tidak semata-mata menjadi bentuk distraksi, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pemulihan energi. Hal ini sejalan dengan pandangan Koay et al. (2017) dan Reinecke et al. (2022) yang menekankan bahwa micro-break dapat membantu menjaga fokus serta meningkatkan kinerja setelah individu mengalami kejenuhan.

Sementara itu, hasil pengujian hipotesis ketiga (H3) memperlihatkan bahwa *cyberloafing* berperan sebagai mediator dalam hubungan antara stres kerja dan produktivitas. Meskipun jalur langsung dari stres kerja terhadap produktivitas tidak signifikan ($\beta = -0,06$, $p > 0,05$), pengaruh tersebut berubah menjadi positif dan signifikan ketika melalui *cyberloafing*. Temuan ini mendukung teori Conservation of Resources (COR) (Hobfoll, 1989), yang menjelaskan bahwa individu cenderung menggunakan strategi coping untuk mempertahankan serta memulihkan sumber daya psikologis. Dengan demikian,

cyberloafing dapat dipahami sebagai mekanisme mediasi yang menetralkan efek negatif stres kerja, sekaligus memungkinkan pengemudi untuk tetap mempertahankan produktivitas meskipun berada dalam lingkungan kerja yang penuh tekanan.

Pada pengujian mediasi menunjukkan bahwa cyberloafing berperan signifikan dalam menyalurkan pengaruh stres kerja terhadap produktivitas. Analisis jalur memperlihatkan bahwa hubungan langsung antara stres kerja dan produktivitas tidak signifikan ($\beta = -0,06, p > 0,05$), sementara jalur tidak langsung melalui cyberloafing justru menunjukkan pengaruh positif dan signifikan ($JS \rightarrow CL: \beta = 0,29, p \leq 0,01$; $CL \rightarrow PRO: \beta = 0,24, p \leq 0,01$). Berdasarkan kerangka Zhao et al. (2010), pola ini dapat dikategorikan sebagai indirect-only mediation atau mediasi penuh (Zhao et al., 2010). Dengan demikian, stres kerja tidak berdampak langsung terhadap produktivitas, namun pengaruh tersebut muncul secara signifikan ketika dimediasi oleh cyberloafing. Hal ini mengindikasikan bahwa cyberloafing berfungsi sebagai mekanisme utama yang menjembatani tekanan kerja dengan tingkat produktivitas pengemudi. Dari sisi teoretis, temuan ini memperkuat relevansi teori Conservation of Resources (COR) yang menekankan bahwa individu berupaya mempertahankan serta memulihkan sumber daya psikologis melalui strategi coping. Dalam konteks pengemudi ojek online, aktivitas jeda digital bukan hanya sekadar distraksi, tetapi menjadi strategi adaptif yang membantu menetralkan dampak negatif stres sehingga produktivitas tetap terpelihara.

5. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *cyberloafing* secara krusial berfungsi sebagai mediator penuh (*full mediation*) dalam hubungan antara stres kerja dan produktivitas pengemudi ojek online. Stres kerja terbukti secara signifikan mendorong perilaku *cyberloafing*, yang mengindikasikan perannya sebagai mekanisme *coping* utama bagi pengemudi dalam menghadapi tekanan pekerjaan. Menariknya, perilaku *cyberloafing* ini kemudian terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap produktivitas. Temuan ini menegaskan bahwa pengaruh negatif stres tidak berdampak langsung pada kinerja, melainkan disalurkan dan ditransformasikan secara positif melalui jeda digital yang berfungsi sebagai sarana pemulihan sumber daya. Sesuai dengan kerangka Teori Konservasi Sumber Daya (COR), hasil ini memformulasikan ulang *cyberloafing* khususnya dalam konteks *gig economy* yang unik dari sekadar perilaku kontraproduktif menjadi sebuah strategi *coping* adaptif yang esensial. Kontribusi utama studi ini adalah memberikan bukti empiris bahwa dalam lingkungan kerja yang fleksibel namun penuh tekanan, jeda digital merupakan proses psikologis penting yang membantu pekerja mengelola sumber daya mental mereka untuk mempertahankan produktivitas. Meskipun demikian, keterbatasan studi yang bersifat potong lintang dan mengandalkan data laporan diri membuka peluang bagi penelitian mendatang. Disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau metode campuran (*mixed-methods*) untuk memperkuat hubungan kausalitas, serta mengeksplorasi variabel moderator seperti tipe kepribadian atau jenis aktivitas *cyberloafing* untuk pemahaman yang lebih komprehensif.

References

- Abbas, J., Dabic, M., & Halaszovich, T. (2025). From distractions to detox: Analyzing how recovery experiences mediate the relationship between social cyberloafing and social sustainability. *International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research*, 31(11), 214–234.
- Agarwal, U. A., & Avey, J. B. (2020). Abusive supervisors and employees who cyberloaf: Examining the roles of psychological capital and contract breach. *Internet Research*, 30(3), 789–809.
- Aghaz, A., & Sheikh, A. (2016). Cyberloafing and job burnout: An investigation in the knowledge-intensive sector. *Computers in Human Behavior*, 62, 51–60.
- Andel, S. A., Kessler, S. R., Pindek, S., Kleinman, G., & Spector, P. E. (2019). Is cyberloafing more complex than we originally thought? Cyberloafing as a coping response to workplace aggression exposure. *Computers in Human Behavior*, 101, 124–130. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.013>

- Askew, K., Buckner, J. E., Taing, M. U., Ilie, A., Bauer, J. A., & Coovert, M. D. (2014). Explaining cyberloafing: The role of the theory of planned behavior. *Computers in Human Behavior*, 36, 510–519. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.006>
- Azmy, A. (2024). Employee satisfaction factors in the e-commerce company: The mediating role of employee engagement. *Journal of Indonesian Economy and Business*, 39(1), 28–56.
- Bhattacharjee, A., & Sarkar, A. (2024). Abusive supervision and cyberloafing: An investigation based on Stressor-Emotion-CWB theory. *Information Technology & People*, 37(3), 1126–1155.
- Bolton, L. R., Harvey, R. D., Grawitch, M. J., & Barber, L. K. (2012). Counterproductive work behaviours in response to emotional exhaustion: A moderated mediational approach. *Stress and Health*, 28(3), 222–233.
- Chau, F., & Teixeira, F. (2025). Flexibility's Price: Are Workers in the Gig Economy Thriving or Just Surviving? *European Conference on Innovation and Entrepreneurship*, 20, 601–610. <https://doi.org/10.34190/ecie.20.1.3668>
- Cropanzano, R., & Mitchell, M. S. (2005). Social exchange theory: An interdisciplinary review. *Journal of Management*, 31(6), 874–900.
- Dai, X. (2025). Cyberloafing Research Review: Antecedents, Mechanisms, and Management Strategies. *2025 5th International Conference on Enterprise Management and Economic Development (ICEMED 2025)*, 855–862.
- Elrehail, H., Rehman, S. U., Chaudhry, N. I., & Alzghoul, A. (2021). Nexus among cyberloafing behavior, job demands and job resources: A mediated-moderated model. *Education and Information Technologies*, 26(4), 4731–4749.
- Ganster, D. C., & Rosen, C. C. (2013). Work stress and employee health: A multidisciplinary review. *Journal of Management*, 39(5), 1085–1122.
- Hafeez, S., Gupta, C., & Sprajcer, M. (2023). Stress and the gig economy: It's not all shifts and giggles. *Industrial Health*, 61(2), 140–150. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2021-0217>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). Multivariate data analysis. Harlow, UK. *Pearson Education Limited. ISBN, 10*, 1–292.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513.
- Izza, S. R., Saharani, K. D., Ardiani, D., & Franssisca, M. L. (2024). Studi Literatur: Analisis Pengaruh Ragam Karakteristik Pekerja Ekonomi Gig terhadap Perekonomian Nasional. *Journal of Regional Economics and Development*, 1(3), 1–20.
- Jandaghi, G., Alvani, S. M., Zarei Matin, H., & Fakhri Kozekanan, S. (2015). Cyberloafing management in organizations. *Iranian Journal of Management Studies*, 8(3), 335–349.
- Jawad, M. K., Abd Al-Reda, A.-R., Abd, D., Armeah, W. A., & Abdulhussein, A. J. (2021). Assessment of the Burnout Level in Health Care Worker During COVID 19. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 15(3).
- Jayasuriya, P., Perera, D. N., & Padukkage, A. (2025). Cyberloafing and Job Performance: The Mediating Effect of Stress: Empirical Evidence from the Apparel Manufacturing in Sri Lanka. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 9(5), 313–329.
- Koay, K. Y., Soh, P. C.-H., & Chew, K. W. (2017). Do employees' private demands lead to cyberloafing? The mediating role of job stress. *Management Research Review*, 40(9), 1025–1038.
- Kock, N. (2017). WarpPLS user manual: Version 6.0. *ScriptWarp Systems: Laredo, TX, USA*, 141, 47–60.
- Kock, N. (2023). Contributing to the success of PLS in SEM: An action research perspective. *Communications of the Association for Information Systems*, 52(1), 730–734.

- Kwala, A. F., & Agoyi, M. (2024). The nexus between cyberloafing and employee well-being: Role of creativity in the Nigerian service sector. *Humanities and Social Sciences Communications*, *11*(1), 1–14.
- Lim, V. K., & Chen, D. J. (2012). Cyberloafing at the workplace: Gain or drain on work? *Behaviour & Information Technology*, *31*(4), 343–353.
- Nagre, A., Dixit, A. S., & Mude, G. (2025). Changing workplace demographics: A gig economy and the role of employer branding. *Employee Relations: The International Journal*, *47*(6), 862–888.
- Parker, D. F., & DeCotiis, T. A. (1983). Organizational determinants of job stress. *Organizational Behavior and Human Performance*, *32*(2), 160–177.
- Pindek, S., Krajcevska, A., & Spector, P. E. (2018). Cyberloafing as a coping mechanism: Dealing with workplace boredom. *Computers in Human Behavior*, *86*, 147–152.
- Reinecke, L., Gilbert, A., & Eden, A. (2022). Self-regulation as a key boundary condition in the relationship between social media use and well-being. *Current Opinion in Psychology*, *45*, 101296.
- Saleh, M., Daqqa, I., AbdulRahim, M. B., & Sakallah, N. (2018). The effect of cyberloafing on employee productivity. *International Journal of Advanced and Applied Sciences*, *5*(4), 87–92.
- Sankararaman, G., Natarajan, R., Rengarajan, V., Vembu, N., & Indhumathi, D. (2024). Gig economy's impact on workforce dynamics and economic resilience. *Educational Administration: Theory and Practice*, *30*(6), 1627–1634.
- She, Z., & Li, Q. (2023). When too little or too much hurts: Evidence for a curvilinear relationship between cyberloafing and task performance in public organizations. *Journal of Business Ethics*, *183*(4), 1141–1158.
- Van Doorn, O. N. (2011). Cyberloafing: A multi-dimensional construct placed in a theoretical framework. *Van Doorn, ON Eindhoven University of Technology The Netherlands*.
- Williams, L. J., & Anderson, S. E. (1991). Job satisfaction and organizational commitment as predictors of organizational citizenship and in-role behaviors. *Journal of Management*, *17*(3), 601–617.
- Wu, J., Mei, W., Liu, L., & Ugrin, J. C. (2020). The bright and dark sides of social cyberloafing: Effects on employee mental health in China. *Journal of Business Research*, *112*, 56–64.
- Yan, J., & Yang, J. (2014). Trait procrastination and compulsive Internet use as predictors of cyberloafing. *2014 11th International Conference on Service Systems and Service Management (ICSSSM)*, 1–4.
- Zhang, X., Guo, H., Ma, L., & Zhang, G. (2025). Minor and serious cyberloafing in the workplace: Antecedents and effects on job satisfaction. *Behaviour & Information Technology*, *44*(2), 387–406. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2319099>
- Zhao, X., Lynch Jr, J. G., & Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research*, *37*(2), 197–206.