



ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji pengaruh positif *cyberloafing* dan *cyber-life-interruption* terhadap kelelahan kerja dan kelelahan non-kerja. Sampel yang diuji pada penelitian ini merupakan pekerja yang menggunakan teknologi informasi dan komunikasi pada kehidupan sehari-harinya. Tidak terdapat batasan usia maupun pekerjaan pada kriteria responden sehingga sampel-sampel yang digunakan dalam penelitian ini bersifat heterogen. Terdapat 205 sampel yang diuji pada penelitian ini. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan metode *partial least square structural equation modelling* (PLS-SEM) dengan perangkat lunak SmartPLS 4. Hasil pengujian menunjukkan *cyberloafing* meningkatkan kelelahan kerja dan *cyber-life-interruption* meningkatkan kelelahan non-kerja. Moderasi *cyberloafing* dapat melemahkan hubungan pengaruh *cyber-life-interruption* terhadap kelelahan non-kerja. Akan tetapi, moderasi *cyber-life-interruption* kurang signifikan dalam melemahkan hubungan pengaruh *cyberloafing* terhadap kelelahan kerja. Melalui temuan pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa lingkungan kerja yang memungkinkan *cyberloafing* dan *cyber-life-interruption* secara bersama-sama akan dapat meminimalisir kelelahan yang dirasakan pekerja.

Kata kunci: teknologi informasi dan komunikasi, *cyberloafing*, *cyber-life-interruption*, *work-life-balance*, kelelahan emosional, kelelahan psikis, kelelahan kerja, kelelahan non-kerja, *burnout*, lingkungan kerja fleksibel.



ABSTRACT

This study aims to examine the positive effects of cyberloafing and cyber-life-interruption on work exhaustion and non-work exhaustion. The samples tested in this study were workers who use information and communication technology in their daily lives. There were no age or occupation restrictions on the respondent criteria so that the samples used in this study were heterogeneous. There were 205 samples tested in this study. Hypothesis testing was carried out using the partial least square structural equation modeling (PLS-SEM) method with SmartPLS 4 software. The test results showed that cyberloafing increased work exhaustion and cyber-life-interruption increased non-work exhaustion. Cyberloafing moderation can weaken the relationship between the influence of cyber-life-interruption on non-work exhaustion. However, cyber-life-interruption moderation is less significant in weakening the relationship between the influence of cyberloafing on work exhaustion. Through the findings in this study, it can be concluded that a work environment that allows cyberloafing and cyber-life-interruption together will be able to minimize the exhaustion felt by workers.

Key words: information and communication technology, cyberloafing, cyber-life-interruption, work-life-balance, emotional exhaustion, psychological exhaustion, work exhaustion, non-work exhaustion, burnout, flexible work environment