

ABSTRAK

Generasi Z yang tumbuh di era digital, terbiasa menghabiskan waktu berjam-jam menggunakan internet untuk berbagai aktivitas. Meskipun kebiasaan ini memberikan banyak manfaat, namun dapat memberikan dampak pada organisasi, seperti penurunan produktivitas. Ketika memasuki dunia kerja, generasi Z yang adaptif terhadap teknologi sering dihadapkan pada persaingan ketat dan beban kerja yang tinggi. Perkembangan teknologi yang pesat menjadikan internet sangat penting, menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJII) pengguna internet di Indonesia mencapai 221,56 juta orang pada 2024, dengan 34,4% di antaranya berasal dari generasi Z. Hal ini meningkatkan kemungkinan mereka mengalami stres, yang akhirnya berdampak pada perilaku mereka di tempat kerja.

Tujuan dari kajian ini untuk mengkaji pengaruh beban kerja terhadap perilaku *cyberloafing* dengan stres kerja sebagai variabel mediasi pada pegawai generasi Z di Kota Garut.

Untuk meninjau hasil penelitian, studi ini memanfaatkan pendekatan kuantitatif serta pengumpulan data dengan kuesioner yang disebar kepada pekerja generasi Z di Kota Garut. Teknik *sampling* yang diterapkan yaitu *non-probability sampling* beserta *purposive sampling* sebagai teknik penentuan sampel. Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik SEM-PLS.

Temuan dari studi ini mengidentifikasi bahwa beban kerja berdampak signifikan pada perilaku *cyberloafing*, kemudian beban kerja berdampak signifikan pada stres kerja, kemudian stres kerja berdampak signifikan pada perilaku *cyberloafing*, dan beban kerja berdampak signifikan pada perilaku *cyberloafing* yang dimediasi oleh stres kerja.

Kesimpulan pada studi ini menunjukkan bahwa beban kerja berdampak pada perilaku *cyberloafing* yang di mediasi oleh stres kerja. Peran dari stres kerja pada penelitian ini berhasil memediasi atau memiliki efek mediasi, dapat dikatakan bahwa stres kerja membantu pengaruh beban kerja terhadap perilaku *cyberloafing* pada karyawan generasi Z Kota Garut.

Kata Kunci: Generasi Z, Beban Kerja, *Cyberloafing*, Stres Kerja