

**Pengaruh Perilaku *Fear of Missing Out* terhadap Aktivitas *Cyberloafing* pada
Mahasiswa Universitas Negeri Semarang (UNNES)**

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Strata (S-1) Psikologi



Oleh:

Jafits Ade Rifai

1807016141

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jafits Ade Rifai

Nim : 1807016141

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“Pengaruh Perilaku *Fear of Missing Out* terhadap Aktifitas *Cyberloafing* pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang (UNNES)”

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang di rujuk sumbernya.

Semarang, 23 Juni 2023

Pembuat Pernyataan



Jafits Ade Rifai

Nim 1807016141

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp.
76433370

PENGESAHAN

Judul : PENGARUH PERILAKU FEAR OF MISSING OUT
TERHADAP AKTIVITAS CYBERLOAFING PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
(UNNES)
Penulis : Jafits Ade Rifai
NIM : 1807016141
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 1 September 2023

DEWAN PENGUJI

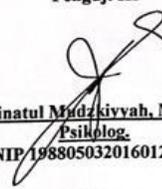
Penguji I


Dr. Widiastuti, M.Ag
NIP 197304271996031001

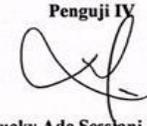
Penguji II


Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP

Penguji III


Lainatul Mudzikivvah, M.Psi.
Psikolog.
NIP 198805032016012901

Penguji IV


Lucky Ade Sesshani, M.Psi
NIP 198512022019032010

Pembimbing I


Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP

Pembimbing II


Wening Wihartati, S.Psi., M.si
NIP 197711022006042004

PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

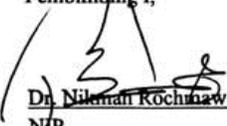
Judul : PENGARUH PERILAKU FEAR OF MISSING OUT TERHADAP AKTIFITAS CYBERLOAFING PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Nama : Jafits Ade Rifai
NIM : 1807016141
Jurusan : Psikologi

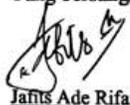
Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,


Nieman Rochmahwati, M.si.
NIP.

Semarang, 19 Juni 2023
Yang bersangkutan


Jafits Ade Rifai
NIM 1807016141

PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

UIN Walisongo Semarang

Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH PERILAKU FEAR OF MISSING OUT TERHADAP AKTIFITAS CYBERLOAFING PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Nama : Jafits Ade Rifai

NIM : 1807016141

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Wening Wihartati, S.Psi., M.si
NIP 197711022006042004

Semarang, 19 Juni 2023
Yang bersangkutan

Jafits Ade Rifai
NIM 1807016141

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil 'alamin.

Segala puji syukur senantiasa terpanjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat dan karunianya kepada kita. Sholawat serta salam terhaturkan kepada Nabi Muhammad SAW. Semoga kelak kita mendapat syafaatnya di hari akhir. Aamiin

Teriring syukur atas limpahan rahmat Allah SWT dan dukungan dari berbagai pihak yang membuat peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Dalam proses penelitian skripsi ini tentunya jauh dari kata sempurna dan telat melewati banyak kendala serta memiliki banyak kekuarangan. Namun hal tersebut dapat terselesaikan dengan baik dikarenakan bantuan dari dosen pembimbing dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti haturkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan karuania-Nya yang telah diberikan kepada hamba-Nya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik
2. Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif M.Ag., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo beserta jajarannya.
4. Kepala Jurusan dan Sekretaris Jurusan Psikologi, FPK UIN Walisongo Semarang yakni Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si. dan ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.
5. Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si., selaku dosen pembimbing I sekaligus dosen wali yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, dan penguatan selama proses

penyusunan skripsi berlangsung, dan Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si. selaku dosen pembimbing II yang juga memberikan bimbingan, dukungan, arahan, dan penguatan selama proses penyusunan skripsi berlangsung.

6. Jajaran dosen Fakultas Psikologi & Kesehatan UIN Walisongo yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu dan bimbingan selama masa perkuliahan.
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi & Kesehatan UIN Walisongo yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas sebaik mungkin.
8. Kepada mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian penulisan skripsi.
9. Keluarga besar mahasiswa Psikologi Angkatan 2018, terkhusus kelas Psikologi D sebagai teman senasib seperjuangan selama perkuliahan dan penyusunan skripsi.
10. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semarang, 23 juni 2023

Pembuat pernyataan



Jafits Ade Rifai

1807016141

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua dan adik saya yang selalu sabar, mendukung, mendoakan dan memberi semangat kepada penulis.
2. Seluruh pihak yang tidak dapat peneliti sebut satu persatu dan telah memberikan kontribusi serta dukungan dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, peneliti mengucapkan terima kasih dan besar harapan skripsi ini dapat bermanfaat serta berguna bagi banyak orang.

Semarang, 23 Juni 2023

Pembuat Pernyataan

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jafits Ade Rifai', with a horizontal line drawn underneath it.

Jafits Ade Rifai

MOTTO

“The world is my campus”

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
KATA PENGANTAR.....	vi
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I	
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II	
LANDASAN TEORI	9
A. Konseptualisasi Variabel <i>Cyberloafing</i>	9
B. Konseptualisasi <i>Fear Of Missing Out</i>	14
C. Pengaruh Perilaku <i>Fear of missing out</i> terhadap Aktifitas <i>Cyberloafing</i>	19
Kerangka Berpikir Penelitian	21
D. Hipotesis	21
BAB III	
METODE PENELITIAN	22
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	22

B. Variabel Penelitian.....	22
C. Definisi Operasional	22
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	23
F. Teknik pengumpulan data.....	25
Skala <i>Likert</i>	25
Tabel 3. 2	26
Blue Print <i>Skala Cyberloafing</i>	26
Tabel 3. 3	26
Blue Print <i>Skala FoMO (Fear of missing out)</i>	26
G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	27
Tabel 3.4	28
Interpretasi Nilai (r) Reliabilitas Instrumen.....	28
H. Hasil Uji Validitas dan Realibilitas	28
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas <i>Cyberloafing</i>	28
Tabel 3.6	29
Hasil Uji Validitas <i>Fear of missing out</i>	29
Tabel 3.7	29
Hasil Uji Reliabilitas <i>Cyberloafing</i>	29
Tabel 3.8	30
Hasil Uji Reliabilitas <i>Fear of missing out</i>	30
I. Teknik Analisis Data	30
BAB IV	
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
A. Hasil Penelitian.....	32
Tabel 4.1	32
Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian	32
Gambar 4.1	33

Deskripsi Jurusan Subjek Penelitian.....	33
Tabel 4.2	33
Deskripsi Data Penelitian	33
Tabel 4.3	34
Kategorisasi Skor Variabel Aktivitas <i>Cyberloafing</i>	34
Tabel 4. 4.....	35
Distribusi Aktivitas <i>Cyberloafing</i>	35
Tabel 4. 5.....	35
Kategorisasi Skor FoMO	35
Tabel 4. 6.....	36
Distribusi <i>Fear of Missing Out</i>	36
B. Uji Asumsi.....	36
Tabel 4. 7	36
Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	36
Tabel 4. 8.....	37
Hasil Uji Linieritas <i>Fear of Missing Out</i> dengan <i>Cyberloafing</i>	37
C. Hasil Uji Hipotesis.....	37
Tabel 4. 9 Uji Hipotesis	38
Tabel 4. 10.....	39
Uji Koefisien Determinasi	39
D. Pembahasan	39
BAB V	
PENUTUP	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
Lampiran 1.....	50
Lampiran 2.....	54

Lampiran 3.....	59
Lampiran 4.....	61
Lampiran 5.....	63
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	65

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala <i>Likert</i>	25
Tabel 3. 2 Blue Print <i>Skala Cyberloafing</i>	26
Tabel 3. 3 Blue Print <i>Skala FoMO (Fear of missing out)</i>	26
Tabel 3.4 Interpretasi Nilai (r) Reliabilitas Instrumen	28
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas <i>Cyberloafing</i>	28
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas <i>Fear of missing out</i>	29
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas <i>Cyberloafing</i>	29
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas <i>Fear of missing out</i>	30
Tabel 4.1 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian.....	32
Tabel 4.2 Deskripsi Data Penelitian	33
Tabel 4.3 Kategorisasi Skor Variabel Aktivitas <i>Cyberloafing</i>	34
Tabel 4. 4 Distribusi Aktivitas <i>Cyberloafing</i>	35
Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor FoMO.....	35
Tabel 4. 6 Distribusi <i>Fear of Missing Out</i>	36
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	36
Tabel 4. 8 Hasil Uji Linieritas <i>Fear of Missing Out</i> dengan <i>Cyberloafing</i>	37
Tabel 4. 9 Uji Hipotesis	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian.....	21
Gambar 4.1 Deskripsi Jurusan Subjek Penelitian.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Blueprint</i> Penelitian	50
Lampiran 2 Skala Penelitian	54
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	59
Lampiran 4 Deskriptif Data	61
Lampiran 5 Uji Asumsi dan Hipotesis	63

ABSTRACT

Cyberloafing refers to the act of engaging in non-work-related activities or browsing the internet for personal purposes while being physically present and connected to a workplace or educational environment. It involves using company or institution-provided internet access or resources for personal use. This study aims to empirically examine the influence of fear of missing out behavior on cyberloafing behavior at Universitas Negeri Semarang. This research adopts a quantitative approach, and the population consists of students from Universitas Negeri Semarang. The sampling technique used in this study is simple random sampling, and the sample size obtained is 400 students from Universitas Negeri Semarang, determined using the Maslow formula. The research instruments include two scales: fear of missing out and cyberloafing. Data collection was conducted through questionnaire distribution, and the data analysis method employed in this research is simple linear regression analysis. The results of the hypothesis testing revealed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant influence of fear of missing out behavior on cyberloafing behavior among students at Universitas Negeri Semarang, with an effect size of 14.5%.

Keyword: *fear of missing out, cyberloafing*

ABSTRAK

Cyberloafing merujuk pada perilaku menghabiskan waktu secara online untuk kegiatan yang tidak berhubungan dengan pekerjaan atau tugas yang sedang dikerjakan. Hal ini sering terjadi saat seseorang sedang berada di lingkungan kerja atau pendidikan, namun menggunakan akses internet yang disediakan oleh perusahaan atau lembaga untuk kepentingan pribadi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh perilaku fear of missing out terhadap perilaku cyberloafing pada Universitas Negeri Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan teknik simple random sampling, sampel diambil melalui rumus maslow dengan jumlah yang didapat sebanyak 400 sampel mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Alat ukur penelitian ini menggunakan dua skala yakni fear of missing out, dan cyberloafing. Pengambilan data dilakukan dengan menyebar kuesioner, metode analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil hipotesis pada penelitian ini diketahui bahwa nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh secara signifikan perilaku fear of missing out terhadap perilaku cyberloafing pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang sebesar 14,5%

Kata kunci: *fear of missing out, cyberloafing*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Cyberloafing adalah kegiatan seseorang membuang-buang waktu untuk melakukan kegiatan yang awalnya berbasis pada komputer dan Internet, melakukan urusan pribadi daripada urusan pekerjaan melalui ruang yang disediakan oleh Internet (Gregory, 2011). *Cyberloafing* bisa dijelaskan sebagai perilaku di mana seseorang dengan sengaja memanfaatkan akses internet yang diberikan oleh suatu institusi untuk melakukan kegiatan yang tidak berhubungan dengan kepentingan institusi tersebut. Pendapat lain juga dikemukakan oleh Lim (2002: 679). *Cyberloafing* adalah ketika di mana seseorang dengan sengaja menggunakan akses internet yang disediakan oleh sebuah organisasi atau perusahaan untuk keperluan yang tidak terkait dengan kepentingan organisasi atau perusahaan tersebut.

Dengan perkembangan internet yang terus berlangsung sangat pesat, masalah perilaku *cyberloafing* telah menjadi salah satu isu yang semakin relevan. Seiring dengan kemajuan teknologi dan akses internet yang semakin mudah, penggunaan internet juga terus meningkat, bahkan hingga saat ini internet telah menjadi alat komunikasi yang tak dapat dihindari dalam kehidupan sehari-hari (APJII, 2014). Pendapat Maryono dan Istiana (2007:33) juga mendukung pernyataan tersebut, bahwa internet saat ini memegang peran krusial dalam kehidupan manusia, dengan dukungan dari kemajuan teknologi yang ada. Teknologi komputer dan internet telah diterapkan di berbagai sektor, termasuk dalam penyelesaian tugas sekolah, proses pembelajaran, manajemen keuangan keluarga, kegiatan mendengarkan musik, menonton video, serta menikmati permainan.

Sebuah survei yang dilakukan oleh Assosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2019 menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia meningkat secara signifikan setiap tahunnya. Pada tahun 2014, angka tersebut mencapai 88 juta orang, tetapi pada tahun 2016, angka tersebut meningkat menjadi 132,7 juta orang. Tren peningkatan ini terus berlanjut, di mana pada tahun 2017 jumlah pengguna internet mencapai 143,26 juta orang. Namun, kenaikan yang Pada tahun 2018, 171,17 juta orang di Indonesia mengakses internet, setara dengan 64,8% dari total populasi, meningkat sebesar 10,12% dari

tahun sebelumnya. Berdasarkan prediksi, pada tahun 2019 diharapkan akan terjadi kenaikan sebesar 12,6% dari data tahun 2018. Selanjutnya menurut APJII (2017), kelompok usia yang paling banyak menggunakan internet adalah antara 18 hingga 34 tahun. Sementara itu, tingkat penggunaan internet terbesar berdasarkan pendidikan tercatat pada tingkat pendidikan sarjana. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang paling aktif dalam mengakses internet.

Perkembangan internet yang sangat cepat juga memberikan dampak yang signifikan pada sektor pendidikan. Manfaat internet dapat dirasakan oleh mahasiswa dari berbagai fasilitas yang disediakan melalui internet. Mahasiswa yang memiliki akses ke internet dapat melakukan berbagai kegiatan yang mendukung pembelajaran, seperti mencari informasi, mencari referensi, menyelesaikan tugas, dan mencari jurnal penelitian. Pada beberapa kesempatan proses pembelajaran antara dosen dan mahasiswa juga dilakukan melalui internet, yang dikenal sebagai e-learning. Dalam proses belajar tersebut, mahasiswa memanfaatkan aplikasi yang berasal dari internet, seperti: *Zoom*, *Classroom*, *WhatsApp Group*, *Google*, *telekonferensi* (video konferensi), dan lain sebagainya. Melalui berbagai aplikasi tersebut, proses belajar dapat dilakukan tanpa harus melakukan pertemuan langsung secara fisik, memberikan kenyamanan dan fleksibilitas yang lebih besar.

Hasil survei yang dilakukan oleh Anam dan Arista pada 2019 terhadap mahasiswa di salah satu Universitas Negeri di Semarang menunjukkan bahwa 90% mahasiswa pernah melakukan *cyberloafing*. Kemudian, berdasarkan survei yang dilakukan oleh Bela (2020) terhadap mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, ditemukan bahwa sebanyak 89% dari mahasiswa pernah terlibat dalam aktivitas *cyberloafing*. Selain itu, survei yang dilakukan oleh Geokcearslan (2016: 643) pada 364 mahasiswa di Universitas Ankara di Turki, hasilnya menunjukkan tingkat perilaku *cyberloafing* yang cukup tinggi dengan persentase sebesar 68,5%. Hal ini mengindikasikan bahwa sekitar dua dari tiga mahasiswa pernah terlibat dalam perilaku *cyberloafing*.

Selanjutnya, peneliti telah melakukan survei yang berupa wawancara kepada mahasiswa di kota Semarang, Universitas Negeri Semarang memiliki presentase yang paling tinggi dibandingkan universitas lain di kota Semarang. Wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang berjumlah 15 orang, yang

merupakan pengguna aktif internet dengan usia 18 sampai 25 tahun dengan hasil yaitu semua mahasiswa dari responden tersebut pernah melakukan perilaku *cyberloafing*. *Cyberloafing* adalah penggunaan fasilitas untuk mengakses internet yang disediakan oleh kampus baik berupa wifi kampus maupun pulsa atau kuota pembelajaran daring untuk mengakses kebutuhan yang bertujuan tidak terkait kegiatan akademik, seperti: berkomunikasi melalui chatting, mengakses media sosial, bermain game, dan bahkan berbelanja secara online.

Berdasarkan dari hasil survei yang telah dilakukan oleh peneliti, perilaku *cyberloafing* hampir semua mahasiswa pernah melakukannya, hal tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh mahasiswa telah menjadi bagian integral dari kehidupan mereka selama proses pembelajaran (Lavoie dan Pychyl, 2001: 432). Penelitian ini sangat penting dilakukan karena dapat memberikan pertimbangan bagi kampus dalam merumuskan kebijakan yang tepat dan efektif guna mengurangi dampak negatif yang timbul akibat kemajuan teknologi dan internet.

Pada awalnya, *cyberloafing* didefinisikan sebagai tindakan karyawan yang dengan sengaja memanfaatkan akses internet yang disediakan oleh perusahaan mereka selama jam kerja untuk melakukan kegiatan yang tidak berhubungan dengan tugas pekerjaan (Block, 2011:227). Akan tetapi, *cyberloafing* tidak hanya terjadi di lingkungan perusahaan, tetapi juga terjadi dalam lingkungan pendidikan, terutama pada saat sesi perkuliahan di mana banyak mahasiswa menggunakan akses internet untuk hal-hal yang tidak terkait dengan kegiatan akademik saat mengikuti perkuliahan di dalam kelas (Taneja dkk., 2015: 144). Dapat disimpulkan bahwa dalam konteks pendidikan, *cyberloafing* adalah perilaku siswa atau mahasiswa yang dengan sengaja mengakses konten atau melakukan aktivitas yang tidak terkait dengan kepentingan pendidikan (non akademik), kesimpulan tersebut didukung oleh pendapat Geokcearslan (2016: 643) *cyberloafing* adalah perilaku penggunaan internet dalam lingkungan belajar yang bertujuan pribadi dan tidak relevan dengan tugas yang diberikan dalam kelas. Seiring dengan kemajuan yang pesat dalam perkembangan internet, tentu saja ada dampak negatif yang juga muncul. Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Bukhori, dkk (2019: 66) bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan, terutama jika digunakan di tempat yang tidak tepat, dapat memiliki dampak negatif pada pencapaian prestasi akademik.

Menurut Lim & Teo (2005: 1086), perilaku *cyberloafing* dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu aktifitas chatting dan aktifitas browsing. *Cyberloafing* dalam konteks aktifitas chatting, ini mencakup berbagai penggunaan surat elektronik dalam bentuk apapun yang tidak terkait dengan kegiatan belajar mahasiswa atau untuk keperluan pribadi yang dilakukan selama jam belajar, seperti menerima, mengirim, atau membaca pesan pribadi. Dalam konteks aktifitas browsing, *cyberloafing* merujuk pada tindakan mahasiswa yang menggunakan akses internet yang disediakan oleh kampus untuk melakukan kegiatan browsing yang tidak relevan dengan tujuan pembelajaran, terutama dilakukan selama jam pembelajaran. Contoh dari tindakan ini termasuk mahasiswa browsing situs belanja online atau membaca berita tentang kejadian terkini, mengakses aplikasi seperti YouTube atau Instagram, dan sejenisnya.

Dalam menghadapi dampak buruk yang mungkin timbul akibat *cyberloafing*, sangat penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut.. Terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing*, yaitu *faktor individual, organisasi, dan situasional* (Ozler, dkk, 2012). Faktor individual memiliki peran penting dalam *cyberloafing*. Hal ini karena perilaku tersebut dapat menjadi respons emosional individu terhadap situasi atau hal-hal tertentu yang dihadapinya (Lieberman dkk, 2011: 2194). Faktor *individual* adalah atribut yang dimiliki oleh individu dan dapat mempengaruhi motivasi untuk melakukan sesuatu, seperti persepsi terhadap beban kerja atau beban akademik, sikap, dan *personal trait* seperti *neurotisme*.

Neurotisme adalah salah satu aspek kepribadian yang termasuk dalam *Five Factor Model* (FFM) atau *Big Five Personality*. McCrae dan Costa (2006) menjelaskan bahwa neurotisme mencerminkan perubahan dari kestabilan emosional dan kemampuan beradaptasi menjadi ketidakstabilan emosional dan kesulitan dalam penyesuaian diri. Menurut Sarafino (1990), *neurotisme* didefinisikan sebagai tingkat kecemasan. Selain itu, *neurotisme* yang tinggi juga dapat menyebabkan individu cenderung bertindak secara impulsif, yaitu melakukan tindakan berdasarkan keinginan dan sulit untuk menunda pemuasan keinginan tersebut. Hal tersebut dapat dilihat melalui perilaku yang berlebihan atau tindakan-tindakan berlebihan yang dilakukan oleh individu (Jerenimus, 2015). Remaja yang memiliki kecenderungan perilaku yang dipengaruhi oleh emosi negatif memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami kekhawatiran yang intens sebagai hasil dari penggunaan media sosial. Kekhawatiran yang dimaksud di sini adalah perasaan khawatir bahwa orang lain di luar sana

sedang mengalami pengalaman yang lebih menyenangkan atau melakukan sesuatu tanpa kehadiran individu tersebut. Hal ini dapat menyebabkan individu mengalami *perilaku "fear of missing out"*.

Fear of missing out adalah jenis ketergantungan terhadap internet yang semakin meningkat popularitasnya, terutama di kalangan generasi muda, yang dipengaruhi oleh popularitas *smartphone*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Elhai et al dan Przybylski et al, mereka menjelaskan bahwa *fear of missing out* adalah sebuah struktur psikologis yang terkait dengan penyalahgunaan dan penggunaan berlebihan terhadap *smartphone* (Zahra, 2015). Individu yang merasakan kecemasan yang tinggi terhadap ketinggalan sesuatu cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan untuk memenuhi kebutuhan komunikasi. *Fear of missing out* melibatkan pengalaman emosi negatif yang terkait dengan tanggung jawab sosial untuk tetap terhubung dengan media sosial (Hetz et al., 2015).

Fear of missing out adalah jenis kecemasan sosial yang muncul seiring dengan perkembangan internet, khususnya pada platform media sosial modern, yang diidentifikasi sebagai faktor utama yang menyebabkan peningkatan sindrom takut ketinggalan pada individu (J. Walter Thompson Intelligence, 2011). *Fear of missing out* dapat berkontribusi pada perilaku *cyberloafing* karena beberapa alasan berikut ini. Pertama, individu yang mengalami ketakutan ketinggalan khawatir bahwa orang lain sedang mengalami pengalaman yang menyenangkan tanpa kehadiran mereka. Hal ini mendorong individu untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain melalui media sosial online. Akibatnya, individu merasa perlu untuk terus menggunakan media sosial guna mengetahui apa yang sedang dilakukan oleh orang-orang di sekitarnya secara daring (Przybylski, Murayama, Dehaan, dan Gladwell, 2013). Individu menjadi kehilangan kendali atas penggunaan media sosial mereka, sehingga penggunaan media sosial menjadi lebih kompulsif. Hal tersebut berkaitan dengan rendahnya kemampuan regulasi diri individu dalam mengatur penggunaan media sosial (Reagle, 2015).

Kedua, *fear of missing out* ketidakmampuan untuk mengendalikan penggunaan media sosial yang berhubungan dengan ketakutan ketinggalan dapat menjadi indikator dari keadaan sosial dan emosi negati seperti kebosanan dan kesepian, yang secara langsung terkait dengan penggunaan internet dan media sosial (Burke, Marlow, dan Lento, 2010; Kross et al., 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Ozler dan dan Polat (2012) perilaku *cyberloafing* disebabkan

oleh rasa kesepian (*loneliness*) yang berkaitan dengan personal trait yang mengacu pada perilaku tersebut. Kemudian peneliti menurut Lim dan Chen (2012) upaya individu dalam mengatasi rasa bosan yang dialami dengan cara melakukan *cyberloafing*. Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Azizah (2019) yang menyatakan bahwa salah satu faktor *cyberloafing* dipengaruhi oleh rasa bosan. Ketiga, Adanya hubungan yang linier antara ketakutan ketinggalan (*fear of missing out*) dan penurunan motivasi belajar. Penurunan motivasi belajar ini pada umumnya sejalan dengan peningkatan penggunaan media sosial. (Alt, 2015).

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *fear of missing out* memiliki pengaruh pada aktivitas *cyberloafing*, dimana seseorang yang *fear of missing out* mempunyai kekhawatiran bahwa dia akan selalu merasa tertinggal. Hal ini mengakibatkan meningkatnya aktivitas *cyberloafing* pada mahasiswa, dengan mengakses internet diluar kegiatan atau aktivitas pembelajaran. Oleh sebab itu, dari beberapa pemaparan yang telah disampaikan dalam latar belakang di atas, penelitian ini sangat penting dilakukan untuk mengetahui “Pengaruh Perilaku *Fear of missing out* Terhadap Aktivitas *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini apakah terdapat pengaruh Perilaku *Fear of missing out* terhadap Aktivitas *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan oleh penulis di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah Untuk menguji secara empiris Pengaruh Perilaku *Fear of missing out* terhadap Aktivitas *Cyberloafing* pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi pada pengetahuan keilmuan psikologi, khususnya di bidang psikologi Pendidikan, dan penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi

kepada pembacanya serta dapat menjadi acuan atau referensi lebih lanjut mengenai pengaruh perilaku *fear of missing out* terhadap aktifitas *cyberloafing* pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Dapat dijadikan pertimbangan bagi mahasiswa untuk mengurangi perilaku *fear of missing out* dan aktifitas *cyberloafing* ketika proses pembelajaran.

E. Keaslian Penelitian

Sebelum melanjutkan penelitian tentang *cyberloafing*, sangat penting bagi penulis untuk melakukan telaah terhadap penelitian yang relevan dengan topik tersebut. Hal ini akan menjadi bahan pertimbangan dan panduan dalam menjalankan penelitian di masa depan. Berikut beberapa penelitian terdahulu, diantaranya:

“*The Relationship Between Fear of missing out Levels and Cyberloafing Behaviour Of Teachers*” penelitian tersebut dilakukan oleh Belis Feyza Gulu dan Huseyin Serin yang berasal dari *Ministry Of Education, Istanbul, Turkey* pada tahun 2020. Hasil penelitian yang telah dilakukan tersebut menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* rata-rata terjadi pada guru laki-laki memiliki potensi yang tinggi penggunaan *cyberloafing*, daripada guru perempuan dari semua subskala. Dari penelitian tersebut terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *fear of missing out* guru dan perilaku *cyberloafing* yang diamati.

“*The Relationship Between Fear of missing out Levels and Cyberloafing Behaviors of Teacher Candidates*” penelitian tersebut dilakukan oleh Suleyman Burak Tozkoporan dan Abdullah Kuzu pada tahun 2018. Dengan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa rasa takut yang dialami individu terhadap ketinggalan merupakan faktor prediktor yang signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* terkait dengan kegiatan sosialisasi. Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat ketakutan calon guru terhadap *fear of missing out* dan perilaku *cyberloafing* social. Dari kedua penelitian yang telah disebutkan di atas, terdapat persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu mengenai hubungan *Fear of missing out* dengan aktivitas *cyberloafing*. Akan tetapi terdapat perbedaan pada penelitian yang akan dilakukan penulis dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada subjek yang digunakan dalam penelitian, pada penelitian sebelumnya subjek yang digunakan adalah guru sedangkan subjek penelitian yang akan digunakan oleh penulis adalah mahasiswa.

”Hubungan antara Regulasi Diri dengan Perilaku *Cyberloafing* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya” penelitian tersebut dilakukan oleh Mochammad Yoga Aditya Pratama dan Yohana Wuri Satwika, dari Universitas Negeri Surabaya. Dengan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa regulasi diri memiliki hubungan yang signifikan namun tidak terlalu kuat pengaruhnya terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Pada penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negative yang signifikan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi UNESA.

“*Fear of missing out and cyberloafing among college students*”, penelitian tersebut dilakukan oleh Dwifarilan Filadelfia Silalahi dan Rika Eliana dari Universitas Sumatera Utara. Dengan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa *fear of missing out* berkontribusi sebesar 22% dari variasi perilaku *cyberloafing*. Individu dengan tingkat *fear of missing out* yang tinggi cenderung lebih terlibat dalam *cyberloafing* dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat *fear of missing out* yang rendah. Penelitian tersebut menggunakan 300 responden yang berasal dari beberapa universitas, diantaranya: Universitas Sumatera Utara, Universitas Medan Area, Universitas HKBP Nommensen Medan, Universitas Negeri Medan, dan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Dengan kriteria sampel yang telah ditetapkan oleh peneliti adalah mahasiswa tingkat Sarjana yang aktif, pengguna gawai untuk mengakses media sosial.

Dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa *fear of missing out* erat kaitannya dengan *cyberloafing*. Bahwa semakin tinggi *fear of missing out* maka semakin tinggi juga kegiatan individu dalam melakukan *cyberloafing*. Namun jika *fear of missing out* individu rendah maka semakin rendah pula aktivitas *cyberloafing* yang dilakukan. Selain itu, penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis memiliki perbedaan mendasar, yaitu pada penelitian pertama dan kedua subjek pada penelitian tersebut merupakan pengajar, lalu pada penelitian ketiga terdapat variable yang berbeda dimana variabel independent pada penelitian sebelumnya merupakan regulasi diri sementara variabel pada penelitian ini merupakan *fear of missing out*. Untuk penelitian yang keempat, penelitian sebelumnya menggunakan teknik penggunaan sampel non probability sampling yaitu incidental(accidental) sampling sedangkan pada penelitian ini menggunakan teknik sampel probability sampling yaitu simple random sampling.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseptualisasi Variabel *Cyberloafing*

1. Pengertian *Cyberloafing*

Cyberloafing dapat dijelaskan sebagai suatu tindakan yang melanggar aturan yang dilakukan oleh para karyawan dengan menggunakan akses internet yang diberikan oleh perusahaan untuk melakukan kegiatan di internet yang tidak relevan dengan tugas pekerjaan mereka. Tindakan ini dilakukan secara sengaja dan sadar (Lim, 2002: 679). Penelitian lain menunjukkan bahwa aktivitas *cyberloafing* tidak terbatas pada lingkungan kerja atau perusahaan saja, tetapi juga semakin umum terjadi di lingkungan pendidikan, khususnya dalam konteks perkuliahan. Temuan ini mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa juga menggunakan akses internet untuk hal-hal yang tidak berkaitan dengan pembelajaran selama sesi perkuliahan (Taneja, 2015: 144).

Menurut peneliti Askew (2012: 26) *cyberloafing* merujuk pada serangkaian perilaku yang dilakukan oleh siswa atau mahasiswa menggunakan media elektronik dengan akses internet kampus, seperti melalui jaringan WiFi kampus atau menggunakan pulsa dari kampus. Perilaku tersebut dianggap tidak terkait dengan kebutuhan akademik selama masa kuliah. Ada beberapa istilah lain yang digunakan untuk menggambarkan penggunaan internet yang tidak terkait dengan kegiatan akademik melalui akses internet yang disediakan oleh institusi pendidikan antara lain adalah *junk computing*, *cyberslacking*, dan *cyberloafing*. (Lim, 2002: 680).

Aktivitas di luar lingkup perkuliahan mengacu pada penggunaan internet yang digunakan untuk keperluan pribadi, seperti chatting, searching, dan mengirim email, ketika seharusnya waktu tersebut digunakan untuk belajar. Hal ini menyebabkan waktu yang seharusnya produktif menjadi kurang efektif (Lim & Chen, 2009: 5). Dengan merangkum pendapat beberapa ahli yang telah disampaikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa perilaku *cyberloafing* adalah perilaku yang tidak diinginkan karena melibatkan penggunaan fasilitas yang disediakan oleh lembaga pendidikan dengan cara yang tidak sesuai. Perilaku ini dapat berdampak negatif pada tingkat produktivitas mahasiswa, yang pada gilirannya merugikan baik individu mahasiswa itu sendiri maupun

lembaga pendidikan tempat mereka belajar.

2. Aspek-aspek *Cyberloafing*

Menurut Lim & Teo (2005: 1086), konsep perilaku *cyberloafing* dijelaskan sebagai berikut :

a. Aktifitas *Chatting*

Dalam aspek ini, *cyberloafing* merujuk pada seluruh aktivitas penggunaan surat elektronik yang dilakukan oleh mahasiswa pada saat jam belajar, akan tetapi tidak terkait dengan proses pembelajaran mahasiswa atau hanya untuk kepentingan pribadi. Contohnya menerima, mengirim, atau membaca pesan pribadi menggunakan fasilitas kampus.

b. Aktifitas *Browsing*

Pada aspek ini, perilaku *cyberloafing* yang dimaksud adalah kegiatan browsing atau searching yang dilakukan oleh mahasiswa dengan menggunakan akses internet yang diberikan oleh lembaga pendidikan atau kampus dengan tujuan tidak terkait dengan kegiatan belajar. Contohnya termasuk mahasiswa browsing situs belanja online, mencari berita terkini, atau mengakses aplikasi, seperti *YouTube* atau *Instagram* yang tidak terkait dengan proses pembelajaran.

Blanchard dan Henle (2008: 1073) membagi perilaku *cyberloafing* sebagaimana berikut:

a. *Minor Cyberloafing*

Perilaku ini merujuk pada tindakan mahasiswa penggunaan internet yang telah diberikan oleh pihak kampus yang digunakan untuk hal-hal yang tidak berhubungan dengan keperluan proses perkuliahan, seperti mengirim dan menerima pesan, mengakses situs *online shopping*, dan memperbarui status di akun sosial media. Dalam kasus perilaku *minor cyberloafing*, tindakan ini dapat diterima karena dianggap tidak mencapai tindakan kriminal. Meskipun perilaku *minor cyberloafing* tidak dianggap sebagai tindakan kriminal, hal ini tidak berarti bahwa dampak negatifnya dapat diabaikan, seperti penurunan produktivitas pada mahasiswa.

b. *Serious Cyberloafing*

Perilaku *cyberloafing* pada tipe ini merupakan mahasiswa yang menggunakan mengakses internet untuk tujuan yang bersifat bahaya dan memiliki potensi melakukan tindakan ilegal atau bahkan kriminal menggunakan fasilitas yang diberikan oleh kampus. Contohnya termasuk mengakses judi online, mengunduh video atau lagu secara ilegal dan membuka situs pornografi. Tentunya, perilaku ini memiliki dampak negatif yang merugikan baik bagi kampus maupun mahasiswa itu sendiri.

Menurut beberapa aspek yang telah disebutkan, maka penulis menarik kesimpulan bahwa perilaku *cyberloafing* memiliki aspek-aspek yang dibagi menjadi dua kategori oleh Blamchard dan Henle, yaitu *minor cyberloafing* dan *serious cyberloafing*. Sementara itu, menurut Lim dan Teo, *cyberloafing* dibagi menjadi dua aktivitas, yaitu *emailing activities* dan *browsing activities*. Dalam penelitian ini, peneliti memilih untuk menggunakan aspek-aspek *cyberloafing* yang dikemukakan oleh Lim dan Teo sebagai dasar untuk mengembangkan instrumen pengukuran. Alasan di balik pemilihan ini adalah karena teori yang dijelaskan oleh Lim dan Teo lebih mudah dipahami dan dapat diterapkan dalam konteks kehidupan mahasiswa, karena fokusnya pada jenis perilaku yang umum dilakukan oleh mahasiswa.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku *Cyberloafing*

Penelitian yang telah dilakukan oleh Ozler & Polat (2012: 7-11) menyebutkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberloafing*, dan di antaranya adalah sebagai berikut:

a. Faktor Individual

Pada faktor ini, individu terdorong untuk melakukan tindakan tertentu. Sebagai contoh, faktor-faktor tersebut mencakup persepsi terhadap beban yang terjadi dalam bidang kerja akademik yang sedang dihadapi, perilaku, dan ciri kepribadian seperti *neurotisme*. *Neurotisme* adalah salah satu aspek yang terdapat dalam konsep kepribadian *Big Five Personality* atau *Five Factor Model* (FFM). Menurut McCrae dan Costa (2006) *neurotisme* merupakan sebagai pergeseran kestabilan emosional dan kemampuan penyesuaian diri menjadi ketidakstabilan emosional dan ketidakmampuan dalam penyesuaian diri. *Neurotisme* terkait dengan kecemasan (Sarafino, 1990).

Individu yang memiliki tingkat neurotisme yang tinggi cenderung bersifat impulsif, yang berarti tindakan-tindakan mereka berdasarkan pada keinginan yang mendalam sehingga sulit dapat menunda kepuasannya. Hal ini dapat dilihat dalam tindakan yang dilakukan secara berlebihan, seperti yang dikemukakan oleh Jerenimus (2015). Remaja yang cenderung menunjukkan perilaku berdasarkan emosi negatif memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami kekhawatiran yang mendalam terkait penggunaan media sosial. Rasa khawatir ini mengacu pada kekhawatiran bahwa orang lain di luar sana sedang melakukan kegiatan atau sesuatu yang lebih menyenangkan tanpa adanya kehadiran mereka. Hal tersebut dapat menyebabkan individu mengalami perilaku *fear of missing out* (ketakutan untuk ketinggalan).

b. Faktor Organisasi

Pada faktor ini, organisasi juga memiliki peran yang signifikan dalam perilaku *cyberloafing*, dimana faktor ini merujuk pada sekumpulan aturan yang diterapkan saat berada dalam suatu organisasi atau kelas, yang sering disebut sebagai kontrak belajar di lingkungan universitas. Misalnya, larangan penggunaan smartphone saat berada di dalam kelas dengan tujuan yang akan dicapai dan diharapkan oleh organisasi, serta budaya yang ada di dalam organisasi semuanya memiliki pengaruh perilaku *cyberloafing*.

4. Faktor Situasional

Pada faktor ini, situasional mencerminkan kondisi aktual yang terjadi, dan faktor ini individu merasa terdorong untuk terlibat atau menghindari perilaku *cyberloafing*. Sebagai contoh, situasi pandemi COVID-19 sehingga mengharuskan proses belajar jarak jauh telah meningkatkan potensi perilaku *cyberloafing* di kalangan mahasiswa. Hal ini terjadi karena dosen tidak dapat mengawasi langsung mahasiswa selama proses pembelajaran daring.

Beberapa faktor-faktor yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa perilaku *cyberloafing* dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup sikap individu yang mendukung perilaku *cyberloafing*, serta faktor emosional seperti kecemasan, stres, kontrol diri, rasa kesepian, dan faktor-faktor lainnya. Selain itu, faktor eksternal seperti lingkungan sosial juga memiliki pengaruh yang signifikan. Contohnya, iklim organisasi yang tidak kondusif, tidak adanya aturan yang jelas dan

disepakati secara bersama, serta posisi mahasiswa yang tidak ada pengawasan secara langsung oleh dosen. Hal tersebut ini secara signifikan mempengaruhi perilaku *cyberloafing* pada individu.

5. Perilaku *Cyberloafing* Dalam Perspektif Islam

Perilaku atau sikap penggunaan akses internet tidak untuk keperluan non-akademik selama pembelajaran dapat dikategorikan sebagai perilaku yang tidak tepat dan melanggar etika. Hal ini dapat dianggap sebagai bentuk penyimpangan atau penyalahgunaan fasilitas yang tidak sesuai dengan tujuannya. Oleh sebab itu, terdapat dampak negatif dari *cyberloafing* yang perlu diperhatikan. Sebagai pedoman, dalam Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 59:

بَدَّلَ الَّذِينَ ظَلَمُوا قَوْلًا غَيْرَ الَّذِي قِيلَ لَهُمْ فَأَنْزَلْنَا عَلَى الَّذِينَ ظَلَمُوا رَجْزًا مِّنَ السَّمَاءِ بِمَا كَانُوا يَفْسُقُونَ

Artinya: “lalu orang zalim mengganti perintah dengan perintah lain yang tidak diperintahkan kepada mereka. Maka kami turunkan malapetaka dari langit kepada orang-orang yang zalim itu karena mereka berbuat kerusakan” (QS. Al-Baqarah: 59).

Ayat tersebut mengungkapkan bahwa melanggar perintah atau tuntutan yang diberikan dapat dianggap sebagai tindakan zalim. Dalam perspektif islam, perilaku *cyberloafing* dianggap tidak tepat karena selama proses perkuliahan seharusnya mahasiswa menggunakan internet hanya untuk keperluan perkuliahan dan bukan untuk kegiatan lainnya. Oleh karena itu, *cyberloafing* dapat dianggap sebagai contoh ketidakpatuhan individu terhadap perintah yang diberikan.

Lalu terdapat hadist dari Abu Hurairah RA, Rasulullah SAW bersabda: “*Diantara kebaikan Islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat*” (HR Tirmidzi, Ibnu Majah). Dijelaskan bahwa seorang muslim, sebaiknya meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat. Kegiatan *cyberloafing* merupakan salah satunya. Dimana mahasiswa yang melakukan kegiatan *cyberloafing* sebenarnya hanya membuang-buang waktu saja. Hal ini dapat mengakibatkan hilangnya konsentrasi mahasiswa dalam proses perkuliahan, serta dapat menghambat kemajuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas yang telah yang diberikan oleh dosen.

B. Konseptualisasi *Fear Of Missing Out*

1. Pengertian *Fear of missing out*

Menurut JWT Intelligence (2012), "*fear of missing out*" (FOMO) adalah kecemasan yang dialami seseorang yang merasa tertinggal atau kehilangan saat orang lain terlibat dalam aktivitas yang dianggap lebih berharga daripada apa yang mereka lakukan saat itu. *Fear of missing out* juga bisa diartikan sebagai kecemasan yang terus-menerus dan berlebihan dalam merasa kehilangan sesuatu yang dianggap penting. Individu yang mengalami *fear of missing out* mungkin tidak memiliki pengetahuan yang spesifik tentang apa yang dilewatkan, namun individu tetap merasa cemas bahwa orang lain sedang mengalami pengalaman yang lebih baik daripada dirinya.

Menurut Przyblyski et al. (2013), *fear of missing out* didefinisikan sebagai kekhawatiran pasif yang muncul ketika individu merasa bahwa orang lain sedang melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada dirinya yang tidak mengikuti. Hal tersebut ditandai dengan adanya rasa terdorong yang kuat untuk tetap terhubung dengan kegiatan yang dilakukan individu lain. Dapat disimpulkan bahwa *Fear of missing* diartikan sebagai timbulnya ketakutan ketika seseorang merasa ketinggalan dari hal-hal yang menarik dan dianggap tidak dapat mengikuti perkembangan terbaru. Konsep *fear of missing out* dapat dianalisis melalui perspektif teori *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (1985). Teori ini menyatakan bahwa ketika kebutuhan akan pengakuan diri tidak terpenuhi, individu dapat mengalami *fear of missing out*, seperti yang diungkapkan oleh Przyblyski et al. (dalam Bestari et al., 2018).

Fear of missing out dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi, perasaan kehilangan, dan rasa terkucilkan ketika seseorang tidak memiliki informasi penting tentang peristiwa dan kegiatan orang lain serta kelompok hal ini berkaitan dengan perspektif teori determinasi sosial yang menyatakan bahwa media sosial menciptakan perbandingan antara individu dengan individu lain dalam hal tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan. Melalui media sosial, orang lain memiliki kemampuan untuk memperoleh informasi tentang peristiwa yang terjadi dalam kehidupan individu dan memberikan penghargaan kepada individu tersebut berdasarkan persepsi individu

terhadap apa dilihat. Hal tersebut dianggap sebagai suatu tanda kebahagiaan seseorang yang sesungguhnya bagi individu tersebut Przybylski, dkk (2013).

Przybylski et al. (dalam Dossey, 2014) menyampaikan dalam penelitiannya bahwa individu yang memiliki tingkat kepuasan tinggi dalam menggunakan internet, khususnya media sosial, cenderung lebih rentan mengalami *fear of missing out*. Tingkat tertinggi *fear of missing out* umumnya dialami oleh remaja dan dewasa awal, saat individu sedang berada dalam masa transisi menuju kedewasaan. Selain itu, rendahnya tingkat kepuasan diri individu juga memiliki pengaruh tingginya tingkat *fear of missing out*. Kebiasaan individu dalam menggunakan media sosial saat sedang beraktifitas yang membutuhkan konsentrasi penuh, seperti belajar, mengemudi, atau saat jam pelajaran berlangsung, juga dapat berkontribusi pada tingginya tingkat *fear of missing out*.

Berdasarkan beberapa teori yang telah dipaparkan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *fear of missing out* adalah rasa takut yang dialami individu terhadap hilangnya momen dan informasi berharga mengenai orang lain atau kelompok lain, terutama pada saat individu tersebut tidak dapat hadir dan terlibat atau tidak terhubung. Hal tersebut diawali dengan dorongan yang kuat untuk ikut serta dalam segala aktivitas yang dilakukan oleh orang lain melalui sosial medianya.

2. Aspek – aspek *Fear of missing out*

Przybylski (2013:1844) mengemukakan struktur *fear of missing out* berdasarkan *Self Determination Theory*, Dalam hal ini, terdapat dua aspek utama dari *fear of missing out* :

a. *Relatedness*

Keinginan akan keterhubungan sosial, yang dikenal sebagai *relatedness*, adalah dorongan individu untuk terhubung dengan orang lain dalam lingkup sosialnya. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu dapat merasakan kekhawatiran, kegelisahan, dan keinginan untuk memperoleh informasi tentang kegiatan sosial yang sedang berlangsung di sekitarnya. Menurut Martela dan Riekkii (2018: 2) *relatedness* adalah aspek interpersonal yang menggambarkan perasaan individu berhubungan dengan orang lain, memiliki perilaku yang berkaitan dengan lingkungannya, dan peduli terhadap hubungan. Ini mencakup rasa keterikatan

emosional, keinginan untuk berinteraksi sosial, dan perhatian terhadap hubungan interpersonal.

b. *Autonomy*

Autonomy adalah kemampuan individu untuk mengendalikan diri dan lingkungannya, serta memperlihatkan kapasitas seseorang untuk membuat keputusan dalam hidupnya. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa *autonomy* merupakan keinginan individu untuk mengaktualisasikan diri dengan mengkoordinasikan perilaku yang konsisten (Deci & Vansteenkiste, 2004:25, Jasper Van Assche et al., 2018:30).

Definisi *fear of missing out* yang dikemukakan oleh Przybylski et al. (2013) dikembangkan oleh Reagle (2015) menjadi empat komponen utama, yaitu:

- a. *Being left out*, munculnya perasaan negatif karena tidak terlibat dalam suatu aktifitas atau perbincangan.
- b. *Comparison with friends*, adalah timbulnya perasaan negatif karena membandingkan dirinya dengan individu lain.
- c. *Compulsion*, perilaku yang mendorong individu untuk secara terus menerus memeriksa aktifitas yang dilakukan oleh individu lain karena ketakutan akan ketinggalan berita terkini.
- d. *Missed experiences*, timbulnya perasaan negatif karena melawatkan sebuah pengalaman atau kegiatan tertentu.

Dalam penelitian ini, digunakan komponen *fear of missing out* yang telah dikembangkan oleh Reagle (2015), yang didasarkan pada definisi yang diajukan oleh Przybylski et al. (2013). Komponen-komponen tersebut mencakup perbandingan dengan teman, merasa ditinggalkan, pengalaman yang terlewatkan, dan dorongan-dorongan tertentu. Pemilihan komponen ini dilakukan karena komponen *fear of missing out* yang telah dikembangkan oleh Reagle dianggap lebih sesuai dengan definisi yang digunakan dalam penelitian sebelumnya, seperti penelitian Triani dan Ramdhani (2017). Penelitian lain hanya mencakup aspek-aspek yang terbatas, sehingga peneliti memilih menggunakan komponen yang telah ada dalam penelitian Triani dan Ramdhani (2017) yang dianggap memadai.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Fear of missing out*

Terdapat lima faktor yang pendorong yang dapat mempengaruhi *fear of missing out*, yaitu: (JWT Intelligence (2012)

a. Informasi yang terbuka di media sosial

Media sosial, perangkat gadget, dan fitur pemberitahuan lokasi telah menghadirkan kemajuan dalam kehidupan saat ini dengan memungkinkan individu untuk memamerkan dan berbagi momen yang sedang terjadi secara langsung. Laman media sosial terus-menerus diperbarui dengan informasi yang terjadi secara real-time, percakapan yang sedang populer, serta gambar dan video terkini. Perubahan budaya masyarakat akibat keterbukaan informasi saat ini mengarah pada transisi dari kecenderungan privasi menjadi lebih terbuka..

b. Usia

Menurut survei yang dilakukan oleh JWT Intelligence (2012), kelompok usia 13-33 tahun, yang merupakan usia muda, memiliki tingkat *fear of missing out* yang tertinggi. Mereka merupakan bagian dari masyarakat digital natives, yang memiliki keahlian dan penggunaan teknologi internet yang tinggi. Generasi ini memiliki jumlah yang lebih banyak dari generasi saat ini lebih aktif di media sosial daripada generasi sebelumnya, dan internet telah menjadi bagian yang penting dalam kehidupan sehari-hari mereka.

c. *Social one-upmanship*

Menurut Merriam-Webster Dictionary, *social one-upmanship* adalah perilaku di mana seseorang berusaha untuk melakukan tindakan, mengucapkan sesuatu, atau mencari sesuatu yang lain untuk membuktikan bahwa dirinya lebih baik daripada individu lain. *Fear of missing out* terjadi karena terdapat rasa ingin menjadi yang terbaik atau superior dibandingkan dengan orang lain. Kegiatan memamerkan diri secara daring di sosial media menjadi akibat timbulnya *fear of missing out* pada individu lain.

d. Kondisi *deprivasi relatif*

Kondisi deprivasi relatif merupakan situasi di mana individu merasa tidak puas dengan keadaannya ketika dibandingkan dengan individu lain. Menurut teori

perbandingan sosial Festinger (sebagaimana dikutip oleh Eddleston, 2009), individu menilai diri mereka sendiri dengan cara membandingkannya dengan individu lain. Rasa *missing out* dan ketidakpuasan terhadap apa yang dimiliki timbul ketika pengguna media sosial saling membandingkan kondisi dirinya dengan individu lain.

e. Banyak stimulus untuk mengetahui suatu informasi

Dalam era digital yang modern ini, individu dapat dengan mudah terpapar oleh berbagai topik menarik tanpa harus berusaha keras untuk mendapatkannya. Namun, seiring dengan munculnya berbagai stimulus yang menggiurkan, timbul pula keingintahuan untuk tetap terkini dengan perkembangan tersebut. Hasrat untuk terus mengikuti perkembangan ini lah yang melahirkan rasa *fear of missing out*.

4. *Fear of missing out* dalam Perspektif Islam

Fear of missing out merupakan kecemasan dan ketakutan yang dirasakan ketika melihat orang lain mengikuti aktivitas yang dianggap lebih memuaskan dibandingkan dengan individu yang merasa tertinggal. Perasaan ini diawali dengan dorongan untuk tetap mengikuti aktivitas orang lain, terutama melalui media sosial. Menurut perspektif Islam, kejadian *fear of missing out* memiliki keterkaitan dengan sifat iri hati (*hasad*) yang telah disebutkan dalam Al-Qur'an, dalam Surat An-Nisa ayat 32 yang berbunyi:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهٖ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ ۗ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا لَهُۥٓمُۦمۡ وَاللِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا لَهَاۙ ۗ وَسْئَلُوا
اللَّهَ مِن فَضْلِهٖ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya “Dan janganlah kamu iri hati terhadap karunia yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. (Karena) bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, Allah Maha Mengetahui segala sesuatu”. (QS. An-Nisa:32).

Dalam Tafsir Ibnu Katsir (Syaikh, 2018: 109), dijelaskan bahwa potongan ayat وَلَا تَتَمَنَّوْا memiliki arti "Dan janganlah kamu iri hati". Dalam konteks ini, terdapat dua makna yang dapat diambil dari potongan ayat tersebut. Pertama, Allah memberikan karunia kepada setiap makhluk-Nya, sehingga tidak perlu saling iri satu sama lain. Kedua, tidak perlu berangan-angan dan membangun keinginan dengan apa

yang telah dikaruniakan Allah kepada individu lain, melainkan sebaiknya kita memohon kepada Allah sendiri.

Dalam penafsiran tersebut, terungkap bahwa ayat tersebut secara tidak langsung menggambarkan fenomena *fear of missing out*, di mana setiap individu diberikan karunia yang berbeda-beda oleh Allah. Oleh karena itu, tidak perlu ada rasa iri hati antara satu individu dengan individu lainnya. Pesan yang terkandung dalam ayat tersebut mengajarkan agar kita tidak merasa kehilangan atau tertinggal dalam mengapresiasi karunia yang telah Allah berikan kepada kita, dan tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain dengan rasa iri hati. Menurut Dossey (2014: 1) *Fear of missing out* adalah *social anxiety*, yaitu kekhawatiran yang berulang kali dirasakan seseorang mengenai kehilangan kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain, mengalami peristiwa aktual yang memuaskan, dan mendapatkan pengalaman baru dari postingan yang sering terlihat di situs media sosial.

C. Pengaruh Perilaku *Fear of missing out* terhadap Aktifitas *Cyberloafing*

Pada awalnya, *cyberloafing* didefinisikan sebagai tindakan yang disengaja yang dilakukan oleh karyawan menggunakan akses internet yang diberikan oleh perusahaan selama jam kerja untuk kegiatan yang tidak terkait dengan pekerjaan (Block, 2011:227). Seiring berjalannya waktu, fenomena *cyberloafing* tidak hanya terbatas pada lingkungan perusahaan, tetapi juga terjadi dalam konteks pendidikan, khususnya dalam situasi perkuliahan di mana banyak mahasiswa menggunakan akses internet untuk keperluan non-akademik saat mengikuti kuliah di kelas (Taneja dkk., 2015: 144). Hal ini berarti seseorang yang diberi kesempatan untuk melakukan hal yang disukainya cenderung enggan tertinggal kesempatan tersebut (Elgeka dan Ma, 2020). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *cyberloafing* dalam konteks pendidikan adalah perilaku sadar dari siswa atau mahasiswa yang menggunakan akses internet untuk hal-hal yang tidak ada kaitannya dengan proses perkuliahan (non akademik).

Perilaku *cyberloafing* dapat dibagi menjadi dua jenis. Pertama, aktivitas chatting, di mana *cyberloafing* terjadi ketika pengguna melakukan aktivitas pengiriman, penerimaan, atau membaca pesan pribadi yang tidak terkait dengan proses perkuliahan mahasiswa atau untuk kepentingan yang bersifat pribadi selama perkuliahan. Contohnya adalah menerima,

mengirim, atau membaca pesan pribadi. Lalu yang kedua Aktifitas Browsing (*Browsing Activities*). Di mana mahasiswa menggunakan akses internet yang disediakan oleh kampus untuk melakukan *browsing* yang tidak terkait dengan tujuan pembelajaran, dan tindakan ini dilakukan selama proses perkuliahan. Contohnya adalah melakukan browsing situs belanja online, membaca berita terkini, atau mengakses aplikasi seperti *YouTube* atau *Instagram*

Kegiatan-kegiatan mahasiswa tersebut mengakibatkan mahasiswa menjadi kecanduan akan internet, kegiatan tersebut dapat memicu mahasiswa melakukan perilaku *fear of missing out*. Berdasarkan temuan yang dilakukan oleh Elhai et al. dan Przybylski et al., *fear of missing out* merupakan jenis kecanduan internet yang baru, terutama dialami oleh generasi muda, yang dipicu oleh popularitas *smartphone*. Hasil riset ini menyatakan bahwa *fear of missing out* adalah struktur psikologis yang terkait dengan penyalahgunaan dan penggunaan berlebihan *smartphone* (Zahra, 2015).

Fear of missing out dapat mempengaruhi terjadinya *cyberloafing* karena beberapa alasan sebagai berikut. Pertama, individu yang mengalami *fear of missing out* merasa khawatir bahwa orang lain sedang mengalami pengalaman yang menyenangkan tanpa mereka ikut serta.. Hal tersebut mendorong individu untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain melalui media sosial online. Dampaknya adalah individu cenderung menggunakan media sosial secara terus-menerus untuk mengikuti apa yang sedang dilakukan oleh individu lain di sekitar mereka secara online (Przybylski, Murayama, Dehaan, dan Gladwell, 2013). Selain itu, ada faktor-faktor lain yang juga memengaruhi perilaku *cyberloafing*, seperti kesepian (*loneliness*). Penelitian yang dilakukan oleh Ozler dan Polat (2012) mengungkapkan bahwa kesepian merupakan salah satu karakteristik personal yang mempengaruhi terjadinya perilaku *cyberloafing*. Selanjutnya, menurut Lim dan Chen (2012), *cyberloafing* juga memiliki fungsi sebagai mekanisme untuk mengatasi rasa bosan. Temuan ini didukung oleh penelitian Azizah (2019), yang menyatakan bahwa kebosanan berhubungan dengan perilaku *cyberloafing* sosial, di mana penggunaan media sosial menjadi kompulsif sebagai akibat dari rendahnya regulasi diri (Reagle, 2015). Dengan demikian, faktor-faktor seperti *fear of missing out* diantaranya, kesepian, dan kebosanan dapat berkontribusi terhadap terjadinya perilaku *cyberloafing*.

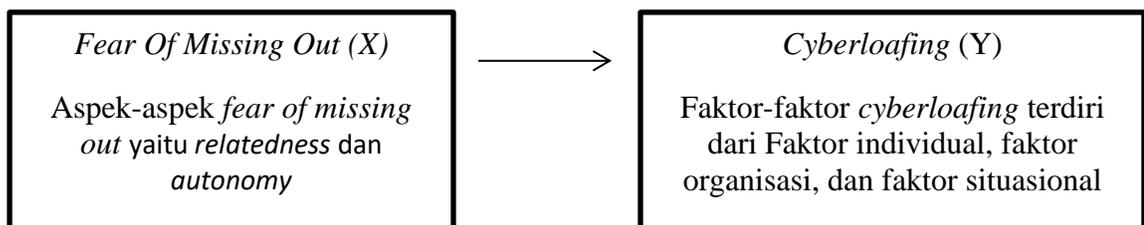
Kedua, *fear of missing out* dapat menjadi indikator adanya kondisi sosial dan emosional negatif seperti kebosanan dan kesepian yang secara langsung terkait dengan menggunakan internet dan media sosial (Burke, Marlow, dan Lento, 2010; Kross et al.,

2013). Dengan kata lain, individu yang mengalami *fear of missing out* cenderung mencari pengalaman sosial dan emosional melalui penggunaan internet dan media sosial untuk mengatasi rasa kebosanan dan kesepian. Ketiga, terdapat hubungan linear antara *fear of missing out* dan penurunan motivasi belajar. Penurunan tingkat motivasi belajar ini seringkali berkaitan dengan penggunaan media sosial yang intens (Alt, 2015). Artinya, tingginya tingkat *fear of missing out* yang dialami oleh individu, semakin rendah motivasi belajarnya, yang umumnya berbanding lurus dengan intensitas penggunaan media sosial. Dengan demikian, *fear of missing out* dapat memengaruhi kondisi sosial dan emosional individu, serta hubungan dengan penurunan motivasi belajar.

Penggunaan *fear of missing out* sebagai variabel yang memiliki pengaruh perilaku *cyberloafing* didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya. Temuan penelitian menunjukkan bahwa *fear of missing out* memberikan kontribusi sekitar 22% terhadap variasi *cyberloafing* (Dwifarilan Filadelfia Silalahi, Rika Eliana, 2020). Dalam konteks ini, dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami tingkat *fear of missing out* yang tinggi cenderung terlibat dalam *cyberloafing* lebih intensif daripada mereka yang memiliki tingkat *fear of missing out* yang rendah. Dengan kata lain, adanya keterkaitan antara tingkat *fear of missing out* dan tingkat partisipasi dalam perilaku *cyberloafing*.

Gambar 2.1

Kerangka Berpikir Penelitian



D. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan teori diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

H : Terdapat pengaruh perilaku *Fear of missing out* terhadap aktifitas *Cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian adalah salah satu cara untuk mencapai kebenaran ilmiah dan upaya untuk mencapainya diperlukan penggunaan metode penelitian yang sistematis dan objektif. penelitian merupakan suatu rangkaian kegiatan yang dilakukan untuk mengkaji permasalahan tertentu agar mencapai ilmu pengetahuan atau memperkaya khazanah ilmu dengan cara yang sistematis dan terencana (Djaali, 2020).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, yaitu penelitian yang berbasis pada fakta yang terjadi atau data yang berupa angka-angka yang diukur menggunakan statistic atau alat uji untuk menghitung. Adapun model penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linier sederhana untuk menguji hubungan antara variabel (Creswell dalam Mudzkiyyah, 2022). Regresi linier sederhana merupakan metode statistik yang digunakan untuk mengukur adanya pengaruh variabel bebas dan variabel terikat (Sugiyono, 2011), model pendekatan regresi linear sederhana digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah untuk mengukur sejauh mana hubungan kedua variabel tersebut saling memiliki pengaruh, yaitu *fear of missing out* terhadap perilaku *cyberloafing*.

B. Variabel Penelitian

Terdapat dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu variabel dependent dan independent, diantaranya:

1. Variabel *Dependent* (Y)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *cyberloafing*

2. Variabel *Independent* (X)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *fear of missing out*

C. Definisi Operasional

1. *Cyberloafing*

Cyberloafing adalah tindakan menggunakan akses internet yang disediakan oleh lembaga pendidikan untuk mengakses hal-hal yang tidak berkaitan dengan kegiatan

akademik, yang dilakukan selama jam pembelajaran. Hal ini mencakup perilaku seperti berbincang-bincang (*chatting*) dan menjelajah (*browsing*) situs-situs yang tidak terkait dengan tujuan pembelajaran. Dalam penelitian ini, *cyberloafing* diukur menggunakan skala *cyberloafing* yang telah dikembangkan oleh peneliti sendiri, berdasarkan aspek-aspek yang telah dijelaskan oleh Lim & Teo (2005: 1086). Aspek-aspek ini mencakup aktifitas *chatting* dan aktifitas *browsing*. Aspek-aspek tersebut dipilih karena mudah dipahami dan diterapkan, mengacu pada jenis kegiatan yang dilakukan. Jika subjek mendapatkan skor tinggi, itu menunjukkan tingkat *cyberloafing* yang tinggi, sedangkan skor rendah menunjukkan tingkat *cyberloafing* yang rendah.

2. *Fear of missing out*

Fear of missing out adalah ketika seseorang merasakan kecemasan dan takut jika individu melewatkan momen atau informasi berharga tentang orang lain atau kelompok tertentu, terutama ketika individu tidak dapat hadir atau terhubung secara langsung. Hal ini ditandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui media sosial. Dalam penelitian ini, *fear of missing out* diukur menggunakan skala *fear of missing out* yang dikembangkan oleh peneliti sendiri, dengan berdasarkan aspek-aspek *fear of missing out* seperti *relatedness* dan *self*. Jika subjek memperoleh skor tinggi artinya menunjukkan tingkat *fear of missing out* yang tinggi begitupun dengan sebaliknya.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Semarang yang terletak di Sekaran, Kec. Gunung Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah 50229.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juni 2023.

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah seluruh objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti dengan tujuan studi dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2012: 119). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini sebesar 46.865 mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2011: 81) sampel merupakan bagian yang diambil sebagian dari populasi dan memiliki karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Sampel yang diambil dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin (2011: 87), dengan perhitungan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Presentase toleransi taraf kesalahan yang digunakan dalam penelitian ini sebesar 5% atau 0,05. Berdasarkan rumus tersebut maka jumlah sampel yang ditentukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{46.865}{1 + 46,865 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{46.865}{1 + 46.865(0,0025)}$$

$$n = \frac{46.865}{118,1625}$$

$$n = 396,614 = 397$$

Berdasarkan perhitungan sampel menggunakan rumus Slovin di atas, jika populasi sebesar 46.865, maka jumlah sampel yang dibutuhkan sebesar 397 responden mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non probability sampling*. *Probability sampling* yaitu proses pengambilan sampel dengan tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama pada setiap anggota populasi saat akan dipilih sebagai sampel. Sampel diambil menggunakan metode *convenience sampling*. Metode *convenience sampling* atau *accidental sampling* merupakan pengambilan responden sebagai sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila orang yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data dengan kriteria utamanya adalah mahasiswa Universitas Negeri Semarang (Sugiyono, 2009: 221).

F. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu tahapan terpenting dalam sebuah penelitian karena untuk mendapatkan informasi dan fakta yang jelas kebenarannya dari variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik pengumpulan data dengan metode skala yang berjenis skala *liert*. Skala *liert* digunakan sebagai alat pengukuran untuk mengevaluasi sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial. Skala *liert* menggunakan lima skor jawaban yaitu berupa sangat sesuai, sesuai, netral, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Skor angka dalam penelitian ini berurutan dari 1 sampai dengan 5. Kemudian pernyataan yang dibuat dalam skala dibagi menjadi dua, yaitu: *favorable* atau item pernyataan yang mendukung dan *unfavorable* atau item pernyataan yang tidak mendukung.

Tabel 3.1

Skala Likert

Favourable		Unfavourable	
Sangat Sesuai (SS)	5	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	4	Sesuai (S)	2
Netral (N)	3	Netral (N)	3
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	5

Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Skala *Cyberloafing*

Skala perilaku *cyberloafing* didasarkan pada aspek-aspek yang diidentifikasi oleh Lim & Teo (2005: 1086), yaitu aktifitas chatting dan aktifitas browsing. Aspek-aspek ini dipilih karena lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam konteks perkuliahan, mengacu pada jenis perilaku yang sering dilakukan oleh mahasiswa. Jumlah dan penempatan item yang akan digunakan dalam skala perilaku *cyberloafing* serta pengaturan mereka dalam angket akan dijelaskan secara rinci dalam tabel *blue print* berikut ini:

Tabel 3. 2

Blue Print Skala Cyberloafing

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Aktifitas chatting</i>	3, 7, 9, 13, 17, 23	4, 8, 10, 14, 18, 24	12
<i>Aktifitas browsing</i>	1, 5, 11, 15, 19, 21	2, 6, 12, 16, 20, 22	12
Jumlah Total			24

2. Skala *Fear of Missing Out*

Dalam penelitian ini, digunakan skala *fear of missing out* untuk mengukur tingkat *fear of missing out* yang dialami oleh mahasiswa di Universitas Negeri Semarang. Aspek-aspek yang diambil dalam skala ini mengacu pada teori Przybylski (2013:1844), yaitu *relatedness* dan *autonomy*. Total terdapat 24 item dalam skala ini, terdiri dari 12 item positif dan 12 item negatif. Jika skor yang diperoleh oleh subjek tinggi, menunjukkan tingkat *fear of missing out* yang tinggi, sedangkan skor rendah menunjukkan tingkat *fear of missing out* yang rendah. Untuk lebih detail dan jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. 3

Blue Print Skala FoMO (*Fear of missing out*)

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Relatedness</i>	1, 5, 7, 9, 13, 17	2, 6, 8, 10, 14, 18	12
<i>Autonomy</i>	3, 11, 15, 19, 21, 23	4, 12, 16, 20, 22, 24	12
Jumlah Total			24

G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas menurut Azwar (2016) Validitas alat tes mengacu pada kemampuannya dalam mengukur atribut yang diukur dengan akurat. Suatu alat tes dianggap sah atau valid jika mampu mengukur dengan tepat apa yang akan diukur dan mampu mengungkapkan informasi yang diinginkan (Sugiyono, 2013). Tingkat validitas yang tinggi pada instrumen tes menunjukkan tingkat kebenaran dan akurasi yang tinggi dalam penggunaannya sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian. SPSS *for windows* versi 26 merupakan perangkat lunak yang digunakan penulis untuk mengukur validitas dalam penelitian ini.

Validitas isi digunakan oleh penulis dalam penelitian ini untuk melakukan pengujian terhadap aitem skala . Menurut Azwar (2015), validitas isi adalah jenis validitas yang dievaluasi melalui pengujian terhadap kelayakan isi dengan menggunakan analisis rasional oleh panel yang kompeten atau melalui pendapat ahli (*expert judgement*), dalam penelitian ini *expert judgement* yang digunakan adalah dua dosen pembimbing dan dua dosen penguji kemudian empat mahasiswa untuk membaca keterbacaan item. Menurut Sugiyono (2008:133), dalam menguji validitas setiap item, dilakukan analisis daya beda item dengan mengkorelasikan skor setiap item dengan skor total, yang merupakan jumlah dari skor setiap item. Metode yang digunakan untuk menghitung korelasi tersebut adalah *korelasi product moment* (r), yang sering disebut juga sebagai *Corrected Item-Total Correlation*. Standar atau syarat minimum pengukuran yang digunakan untuk mengevaluasi suatu item adalah dengan memastikan nilai korelasi antara item tersebut sebesar $r_{xy} \geq 0,3$. Koefisien korelasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu $r_{xy} \geq 0,3$ ketika hasil korelasi antara butir dengan skor total lebih dari 0,3 maka skala yang digunakan mempunyai tingkat kevalidan yang tinggi. Begitupun sebaliknya, ketika koefisien korelasi lebih rendah dari 0,3 maka skala pengukuran kurang valid.

2. Realibilitas

Reliabilitas adalah sebuah alat ukur yang digunakan untuk mengukur kepercayaan dengan tingkat konsisten dan kemantapan sebuah instrument alat tes (Azwar, 2001). Dalam penelitian ini, perhitungan reliabilitas menggunakan alat bantu perangkat lunak SPSS *for windows* versi 26 dengan teknik *Cronbach Alpha*.

Tabel 3.4

Interpretasi Nilai (r) Reliabilitas Instrumen

Interval Koefisien	Interpretasi
0,800 – 1,000	Sangat Tinggi
0,600 – 0,799	Tinggi
0,400 – 0,599	Sedang
0,200 – 0,399	Rendah
0,000 – 0,199	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel diatas, aitem dinyatakan reliabel apabila menunjukkan nilai $r > 0,6$. Sedangkan, aitem dinyatakan tidak reliabel ketika nilai yang diperoleh $r < 0,6$.

H. Hasil Uji Validitas dan Realibilitas

1. Hasil Pengujian Validitas *Cyberloafing*

Skala variabel *cyberloafing* yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 24 item. Berdasarkan hasil pengujian, tidak terdapat item yang tidak valid karena nilai *corrected item-total correlation* $>0,30$. Berikut adalah sebaran item skala *cyberloafing* setelah uji coba yang akan digunakan sebagai alat ukur selanjutnya dalam penelitian ini :

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas *Cyberloafing*

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Aktifitas chatting</i>	3, 7, 9, 13, 17, 23	4, 8, 10, 14, 18, 24	12
<i>Aktifitas browsing</i>	1, 5, 11, 15, 19, 21	2, 6, 12, 16, 20, 22	12
Jumlah Total			24

2. Hasil Pengujian Validitas *Fear of missing out*

Skala variabel *fear of missing out* yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 24 item. Berdasarkan hasil pengujian terdapat 1 item yang tidak valid yaitu item 1 dinyatakan gugur karena nilai *corrected item-total correlation* $<0,30$. Berikut adalah sebaran item skala *fear of missing out* setelah uji coba yang akan digunakan sebagai alat ukur selanjutnya dalam penelitian ini :

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas *Fear of missing out*

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Relatedness</i>	1*, 5, 7, 9, 13, 17	2, 6, 8, 10, 14, 18	11
<i>Autonomy</i>	3, 11, 15, 19, 21, 23	4,12, 16, 20, 22, 24	12
Jumlah Total			23

Keterangan: *item gugur

3. Hasil Pengujian Reliabilitas *Cyberloafing*

Hasil reliabilitas pada variabel *cyberloafing* menunjukkan nilai *Cronbach Alpha* 0,962. Variabel dikatakan sebagai reliabel karena nilai *Cronbach Alpha* lebih 0,60, dan jika kurang dari 0,60 maka variabel dinyatakan tidak reliabel. Berikut output SPSS uji reliabilitas variabel *cyberloafing*:

Tabel 3.7
Hasil Uji Reliabilitas *Cyberloafing*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.962	24

4. Hasil Pengujian Reliabilitas *Fear of missing out*

Hasil reliabilitas pada variabel *fear of missing out* menunjukkan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,950. Variabel ini dikatakan sebagai reliabel karena nilai *Cronbach Alpha* lebih besar dari 0,60, yang merupakan ambang batas untuk menentukan reliabilitas variabel.

Berikut ini adalah output SPSS untuk uji reliabilitas variabel *fear of missing out*:

Tabel 3.8
Hasil Uji Reliabilitas *Fear of missing out*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.950	23

I. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data adalah prosedur yang digunakan untuk mengevaluasi apakah distribusi data dari suatu variabel mengikuti pola distribusi normal atau tidak (Nuryadi et al., 2017). Dalam penelitian ini, akan dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan tingkat signifikansi $<0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan jika tingkat signifikansi lebih $>0,05$, maka dapat dikatakan bahwa data terdistribusi secara normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah prosedur yang digunakan untuk mengevaluasi apakah hubungan antara variabel-variabel dalam penelitian terdistribusi secara linier atau tidak. Uji linieritas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS *for Windows* versi 26. Distribusi data dapat dikatakan linier jika nilai signifikansi yang diperoleh dari uji linieritas adalah $>0,05$.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk menguji apakah penelitian yang dilakukan oleh penulis diterima atau tidak. Dalam penelitian ini, uji hipotesis menggunakan bantuan aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 26 dengan menggunakan teknik analisis regresi. Menurut Sugiyono (2014:260) analisis regresi digunakan untuk memprediksi sejauh mana perubahan nilai variabel dependen dapat terjadi saat nilai variabel independen dimanipulasi, diubah, atau dinaikkan turunkan. Analisis regresi

memungkinkan kita untuk memahami hubungan antara variabel independen dan variabel dependen serta mengukur pengaruhnya. Menurut Suharsaputra (2018:138), analisis regresi digunakan untuk menggambarkan garis yang menunjukkan arah hubungan antara variabel-variabel, dan juga digunakan untuk melakukan prediksi. Analisis regresi berperan penting dalam memahami dan menggambarkan hubungan antara variabel-variabel, serta memberikan kemampuan untuk melakukan prediksi nilai-nilai variabel terkait berdasarkan hubungan tersebut. Menurut Sugiyono (2014:160) hasil analisis regresi memberikan manfaat dalam membuat keputusan apakah perubahan dalam variabel dependen dapat dilakukan melalui peningkatan atau penurunan variabel independen. Dengan memahami hubungan antara variabel independen dan dependen, kita dapat mengevaluasi sejauh mana perubahan dalam variabel independen dapat mempengaruhi variabel dependen. Hal ini membantu pengambilan keputusan dalam menentukan strategi untuk mengontrol atau memanipulasi variabel independen dengan tujuan mencapai perubahan yang diinginkan pada variabel dependen.. Untuk menentukan apakah ada pengaruh yang mendorong antara variabel-variabel, digunakan analisis regresi linier sederhana. Analisis ini didasarkan pada hubungan kausal atau fungsional antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana, kita dapat mengidentifikasi dan menguji hubungan langsung antara variabel independen dan dependen untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan di antara keduanya. Berikut rumus persamaan umum regresi linier sederhana (Sugiyono, 2014:261):

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y: Nilai dalam variabel dependen yang diprediksikan

a : Harga Y ketika harga X = 0 (bilangan konstanta)

b : Koefisien regresi

X : Nilai pada variabel independen

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Dalam penelitian ini penentuan jumlah sample menggunakan rumus slovin yang didapatkan hasil sebanyak 397 sample yang dikenakan menjadi 400. Dari proses pengolahan data diperoleh deskripsi data variabel *fear of missing out* dan aktivitas *cyberloafing* diperoleh dari skor dengan bantuan perangkat lunak *SPSS 26 for windows* adalah sebagai berikut:

a. Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.1

Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian

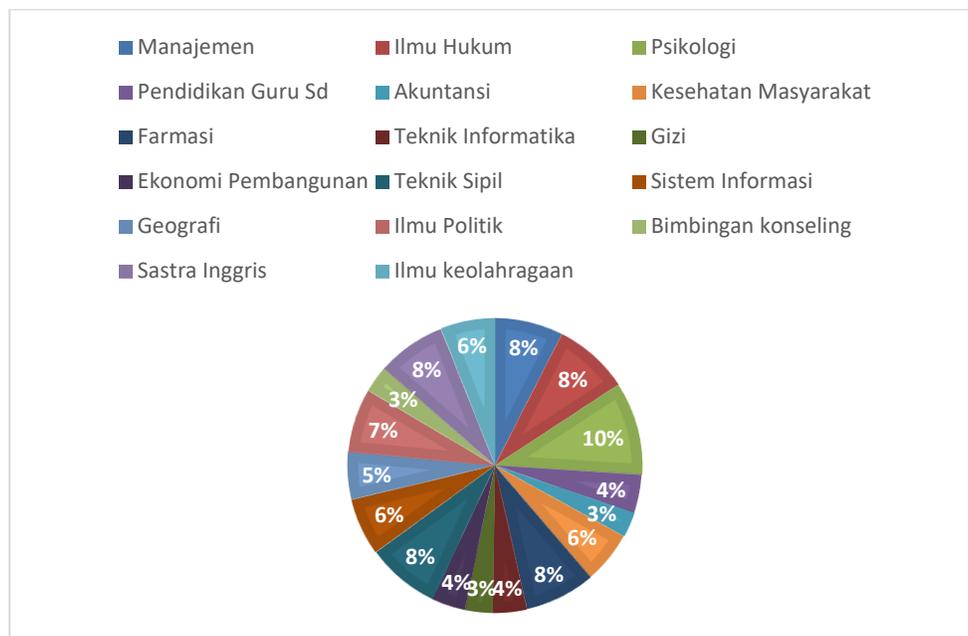
Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	177	44,25%
Perempuan	223	55,75%
Total	400	100.0%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebanyak 44,25% atau sebanyak 177 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan sisanya 55,75% atau sebanyak 223 mahasiswa berjenis kelamin perempuan.

b. Deskripsi Subjek berdasarkan Jurusan

Gambar 4.1

Deskripsi Jurusan Subjek Penelitian



Berdasarkan gambar 4.1 dapat diketahui jika subjek penelitian tersebar dari berbagai jurusan Manajemen, Pendidikan Guru Sd, Farmasi, Ekonomi Pembangunan, Geografi, Sastra Inggris, Ilmu Hukum, Akuntansi, Teknik Informatika, Teknik Sipil, Ilmu Politik, Ilmu Keolahragaan, Psikologi, Kesehatan Masyarakat, Gizi, Sistem Informasi, dan Bimbingan Konseling

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Pada penelitian ini masing-masing variabel akan dikategorikan menjadi tiga yaitu tinggi, sedang dan rendah. Kemudian setiap kategorisasi variabel akan digunakan rata-rata skor dan standar deviasi pada tabel berikut:

Tabel 4.2

Deskripsi Data Penelitian

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Cyberloafing	400	76	99	87.28	4.415
FoMO	400	75	96	85.53	4.197
Valid N (listwise)	400				

Tabel di atas menunjukkan besarnya skor-skor setiap variabel. Variabel aktivitas *cyberloafing* (Y) memiliki skor data minimum sebesar 76, kemudian maximum sebesar 99, mean sebesar 87,28, serta standar deviasi sebesar 4,415. Pada variabel *fear of missing out* (X), memiliki skor data minimum 75, kemudian nilai maximum sebesar 96, mean sebesar 85.53, dan standar deviasi 4.197. Berdasarkan tabel deskriptif di atas maka dapat dikategorikan sebagai berikut:

a. Kategorisasi Variabel Aktivitas *Cyberloafing*

Tabel 4.3

Kategorisasi Skor Variabel Aktivitas *Cyberloafing*

Rumus interval	Rentang nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$< 82,865$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{M} + 1\text{SD})$	$82,865 \leq X < 91,695$	Sedang
$X \geq (\text{M} + 1\text{SD})$	$\geq 91,695$	Tinggi

Berdasarkan tabel kategori rumusan di atas, diketahui skor skala *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang dinyatakan memiliki skor *cyberloafing* dalam kategori tinggi atau positif apabila memperoleh skor lebih dari 91,695, dinyatakan memiliki skor *cyberloafing* dalam kategori sedang atau cukup apabila

memperoleh skor 82,865 – 91,695, dan dinyatakan memiliki skor *cyberloafing* dalam kategori rendah atau negatif apabila memperoleh skor kurang dari 82,865.

Tabel 4. 4

Distribusi Aktivitas *Cyberloafing*

Kategorisasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	60	15.0	15.0	15.0
	Sedang	264	66.0	66.0	81.0
	Tinggi	76	19.0	19.0	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui sebanyak 76 mahasiswa (19%) memiliki tingkat *cyberloafing* yang tinggi, 264 mahasiswa (66%) memiliki tingkat *cyberloafing* yang sedang, dan 60 mahasiswa (15%) memiliki tingkat *cyberloafing* yang rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa *cyberloafing* pada mahasiswa sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 267 mahasiswa (66%) dari total 400 mahasiswa.

a. Kategorisasi Variabel *Fear of Missing Out*

Tabel 4. 5

Kategorisasi Skor FoMO

Rumus interval	Rentang nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	$< 81,333$	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X < (\text{M}+1\text{SD})$	$81,333 \leq X < 89,727$	Sedang
$X \geq (\text{M} + 1\text{SD})$	$\geq 89,727$	Tinggi

Berdasarkan tabel kategori rumusan di atas, diketahui skor skala *fear of missing out* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang dinyatakan memiliki skor *fear of missing out* dalam kategori tinggi atau positif apabila memperoleh skor lebih dari 89,727, dinyatakan memiliki skor *fear of missing out* dalam kategori sedang atau cukup apabila memperoleh skor 81,333 – 89,727, dan dinyatakan memiliki skor *fear of missing out* dalam kategori rendah atau negatif apabila memperoleh skor kurang dari 81,333.

Tabel 4. 6

**Distribusi *Fear of Missing Out*
Kategorisasi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	90	22.5	22.5	22.5
	Sedang	236	59.0	59.0	81.5
	Tinggi	74	18.5	18.5	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui sebanyak 74 mahasiswa (18%) memiliki tingkat *fear of missing out* yang tinggi, 236 mahasiswa (59%) memiliki tingkat *fear of missing out* yang sedang, dan 90 mahasiswa (23%) memiliki tingkat *fear of missing out* yang rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa *fear of missing out* pada mahasiswa sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 236 mahasiswa (59%) dari total 400 mahasiswa.

B. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Tabel 4. 7

**Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		400
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000

	Std. Deviation	4.07678204
Most Extreme Differences	Absolute	.040
	Positive	.031
	Negative	-.040
Test Statistic		.040
Asymp. Sig. (2-tailed)		.127 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel di atas pada uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig) sebesar 0,127 yang berarti lebih dari 0,05 atau $p > 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

2. Uji linieritas

Tabel 4. 8

**Hasil Uji Linieritas *Fear of Missing Out* dengan *Cyberloafing*
ANOVA Table**

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.	
Cyberloafing * FoMO	Between Groups	(Combined) 1460.894	20	73.045	4.383	.000	
		Linearity	1	1145.199	68.722	.000	
		Deviation from Linearity	315.694	19	16.615	.997	.463
	Within Groups	6315.746	379	16.664			
Total		7776.640	399				

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa pada kolom *deviation from linearity* skala *fear of missing out* dan *cyberloafing* memiliki nilai signifikansi sebesar $0,463 > 0,05$. Maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang linier antara *fear of missing out* dengan *cyberloafing*.

C. Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh yang mendorong antar variabel.

Metode ini didasarkan pada hubungan kausal ataupun fungsional satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Berikut hasil uji regresi sederhana:

Tabel 4. 9 Uji Hipotesis

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	T	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	52.755	4.169		12.653	.000
	FoMO	.404	.049	.384	8.290	.000

a. Dependent Variable: Aktivitas Cyberloafing

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi variabel *fear or missing out* (X) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel *fear of missing out* terhadap variabel *cyberloafing*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis Ha diterima atau secara signifikansi terdapat pengaruh variabel *fear of missing out* terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis di atas diperoleh hasil persamaan uji regresi linier sederhana dalam penelitian ini sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta X$$

$$Y = 52,755 + 0,404X$$

Keterangan:

Y: *Cyberloafing*

α : Konstanta

β : Koefisien Regresi

X: *Fear of missing out*

Hal tersebut dapat diinterpretasikan model persamaan regresinya sebagai berikut:

- 1) $\alpha = 52,755$. Artinya nilai konstanta positif, hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang positif pada variabel independen (*fear of missing out*). Jika variabel

independen naik atau berpengaruh dalam satu satuan, maka variabel *cyberloafing* akan naik atau terpenuhi.

- 2) $\beta = 0,404$. Artinya nilai koefisien regresi untuk variabel *fear of missing out* (X) memiliki nilai positif sebesar 0,404. Hal tersebut menunjukkan jika *fear of missing out* mengalami kenaikan 1% maka *cyberloafing* (Y) akan naik sebesar 0,404 dengan asumsi variabel independen yang lain dianggap konstan. Tanda positif menunjukkan pengaruh yang searah antara variabel independen dan variabel dependen.

Tabel 4. 10

**Uji Koefisien Determinasi
Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.384 ^a	.147	.145	4.082

a. Predictors: (Constant), FoMO

Berdasarkan tabel koefisien determinasi di atas, diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,145 atau sebesar 14,5%. Hal ini menunjukkan bahwa 14,5% variabel *fear of missing out* berkontribusi terhadap aktivitas *cyberloafing*, sedangkan sisanya 85,5% dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian. Hasil uji koefisien determinasi tersebut memberikan arti tersirat, bahwa masih terdapat variabel independen lain di luar penelitian ini yang mempengaruhi aktivitas *cyberloafing*.

D. Pembahasan

Subjek pada penelitian ini merupakan Mahasiswa aktif Universitas Negeri Semarang dengan jumlah sampel sebanyak 400 mahasiswa yang berpartisipasi dalam mengisi quisioner pada penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *fear of missing out* terhadap aktivitas *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *fear of missing out* berpengaruh terhadap aktivitas *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang, dengan pengaruh yang positif antara *fear of missing out* dan aktivitas *cyberloafing*. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *fear of missing out* berpengaruh secara signifikan

terhadap variabel aktivitas *cyberloafing* pada mahasiswa dengan nilai signifikansi 0,000. Sehingga variabel *fear of missing out* dapat digunakan untuk memprediksi variabel aktivitas *cyberloafing*. Selain itu, diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,145 atau sebesar 14,5% yang artinya *fear of missing out* berkontribusi terhadap aktivitas *cyberloafing* sebesar 14,5% dan sisanya 85,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. *Cyberloafing* merupakan kegiatan seseorang membuang-buang waktu untuk melakukan kegiatan yang awalnya berbasis pada komputer dan Internet, melakukan urusan pribadi daripada urusan pekerjaan melalui ruang yang disediakan oleh Internet (Gregory, 2011).

Cyberloafing sendiri merupakan perilaku individu secara sadar mengakses internet melalui fasilitas yang disediakan oleh lembaga untuk tujuan yang tidak berhubungan dengan kepentingan lembaga tersebut. Hal tersebut diperkuat oleh Lim (2002: 679) bahwa *cyberloafing* adalah perilaku individu dalam menggunakan akses internet baik perusahaan atau lembaga untuk tujuan di luar kepentingan perusahaan atau lembaga tersebut. Perilaku *cyberloafing* menjadi salah satu isu yang berkembang seiring dengan perkembangan internet. Seiring dengan terus berkembangnya teknologi serta kemudahan untuk mengakses internet, penggunaan internet pun terus mengalami peningkatan bahkan sekarang internet sudah menjadi alat komunikasi yang tak terhindarkan dalam kehidupan sehari-hari (APJII, 2014).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang kuat antara *fear of missing out* dengan aktivitas *cyberloafing*. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang kuat dari *fear of missing out* terhadap aktivitas *cyberloafing*. Hal ini ditunjukkan dari nilai koefisien regresi sebesar 0,404 artinya setiap 1% nilai kenaikan *fear of missing out* maka nilai aktivitas *cyberloafing* akan mengalami peningkatan sebesar 0,404 atau ketika nilai *fear of missing out* mengalami kenaikan 100% maka aktivitas *cyberloafing* akan mengalami kenaikan sebesar 40,4%. Hal ini menunjukkan bahwa jika terjadi peningkatan *fear of missing out* yang dimiliki mahasiswa akan meningkatkan aktivitas *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Burke dkk (2010) bahwa *fear of missing out* menjadi indikasi terjadinya aktivitas *fear of missing out*.

Selain itu, dari hasil penelitian juga diperoleh hasil uji t diperoleh t_{hitung} sebesar 8,290 lebih besar dari t_{tabel} (1,966) dengan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) dari hasil tersebut menunjukkan bahwa *fear of missing out* berpengaruh secara parsial dan

signifikan terhadap aktivitas *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Belis Feyza Gulu dan Hüseyin Serin (2010) yang menunjukkan adanya pengaruh parsial dan signifikan dari *fear of missing out* terhadap aktivitas *cyberloafing*.

Penelitian yang dilakukan oleh Pratama dan Satwika (2022) tentang hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing*, hal ini menunjukkan hasil yang selaras dengan penelitian ini, di mana hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dan simultan dari variabel regulasi diri dengan *cyberloafing* dengan nilai signifikansi $0,091 > 0,05$ dan pada tingkat hubungan yang ditimbulkan dari variabel regulasi diri dengan *cyberloafing* sebesar 33,2%. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Süleyman Burak dan Abdullah (2018) tentang *The Relationship Between Fear Of Missing Out Levels and Cyberloafing Behaviors of Teacher Candidates* dengan nilai signifikansi $0,323 > 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa *fear of missing out* berpengaruh secara signifikan terhadap *cyberloafing*.

Pada penelitian yang telah dikembangkan sesudahnya memberikan sebuah fakta bahwa perilaku *cyberloafing* bukan hanya terjadi pada setting perusahaan atau pekerjaan namun juga berkembang pada setting pendidikan khususnya terjadi dalam dunia perkuliahan yang mana sebagian besar mahasiswa juga mengakses internet guna keperluan non akademik ketika sedang melakukan perkuliahan (Taneja, 2015: 144). Istilah lain yang digunakan untuk menjelaskan penggunaan internet yang tidak berkaitan dengan hal akademik melalui akses internet yang disediakan oleh lingkungan lembaga pendidikan adalah *junk computing*, *cyberslacking*, dan *cyberloafing* (Lim, 2002: 680).

Kegiatan-kegiatan mahasiswa tersebut mengakibatkan mahasiswa menjadi kecanduan akan internet, kegiatan tersebut dapat memicu mahasiswa melakukan perilaku *fear of missing out*. *Fear of missing out* merupakan jenis baru kecanduan internet, terutama pada generasi muda, karena popularitas smartphone. *Fear of missing out* ini dapat menjadi penentu *cyberloafing* karena beberapa alasan berikut ini. Pertama, individu yang mengalami *fear of missing out* merasa ketakutan orang lain memperoleh pengalaman yang menyenangkan namun tidak terlibat secara langsung.

Uraian di atas sejalan dengan hasil penelitian ini mengenai *fear of missing out* terhadap aktivitas *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Yang mana

jika semakin tinggi *fear of missing out* maka mahasiswa akan semakin tinggi dalam beraktivitas *cyberloafing*, begitupun dengan sebaliknya jika rendahnya *fear of missing out* maka akan semakin kecil mahasiswa dalam beraktivitas *cyberloafing*. Aktivitas *cyberloafing* sendiri merupakan aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa tanpa adanya kepentingan yang berkaitan dengan pembelajaran. Kegiatan-kegiatan mahasiswa tersebut mengakibatkan mahasiswa menjadi kecanduan akan internet, kegiatan tersebut dapat memicu mahasiswa melakukan perilaku *fear of missing out*. *Fear of missing out* merupakan jenis baru kecanduan internet, terutama pada generasi muda, karena popularitas smartphone. Oleh karena itu untuk mengurangi dampak dari aktivitas *cyberloafing* pada mahasiswa Univeritas Negeri Semarang, mahasiswa sendiri harus menyadari bahwa aktivitas *cyberloafing* sendiri merupakan efek yang negatif jika dilakukan ketika saat jam pembelajaran.

Keunggulan dari penelitian ini yaitu belum ada penelitian yang meneliti tentang *fear of missing out* dan aktivitas *cyberloafing* secara bersamaan. Oleh karena itu peneliti mengambil variabel *fear of missing out* dan aktivitas *cyberloafing* untuk pembaharuan penelitian. Kemudian terdapat keterbatasan penelitian saat proses pengambilan data dilaksanakan ketika proses belajar mengajar sehingga kurang efektif.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh secara parsial dan signifikan dari *fear of missing out* terhadap aktivitas *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Di mana tinggi rendahnya *fear of missing out* mahasiswa maka akan berpengaruh pada tinggi rendahnya aktivitas *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Selain itu terdapat hubungan yang kuat antara *fear of missing out* dan aktivitas *cyberloafing*, serta kontribusi *fear of missing out* sebesar 14,5% terhadap aktivitas *cyberloafing*, sedangkan sisanya 85,5% pengaruh variabel lain yang tidak peneliti bahas dalam penelitian ini. Pada uji hipotesis juga diperoleh skor t_{hitung} yang lebih besar dari t_{tabel} serta nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05. Sehingga hasil ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Bagi mahasiswa yang memiliki *fear of missing out* dan aktivitas *cyberloafing* yang tinggi diharapkan mahasiswa mampu mengurangi *fear of missing out* yang akan berdampak pada aktivitas *cyberloafing*, dengan meminimalisir adanya aktivitas *cyberloafing* sehingga mahasiswa dapat fokus pada pembelajaran di kelas.

2. Bagi Universitas

Untuk pihak Universitas agar dapat memperhatikan perilaku *fear of missing out* pada mahasiswa dan untuk dapat mengedukasi mahasiswa terkait *cyberloafing* khususnya ketika jam perkuliahan berlangsung.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian dengan tema pembahasan yang sama, diharapkan untuk dapat melihat atau membahas faktor lain yang dapat mempengaruhi *cyberloafing* seperti sikap, personal trait, organisasi, dan situasional.

Serta lebih memperluas refrensi yang dibutuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the *fear oh missing out*: scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Abidin, R., Abdullah, C. S., Hasnan, N., & Bajuri, A. L. (2014). The Relationship Of *Cyberloafing* Behavior With Big Five Personality Traits. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*, 8(12), 61-66.
- Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., & Şahin, Y. L. (2016). In Search Of A Measure To Investigate *Cyberloafing* In Educational Settings. *Computers in Human Behavior*, 5(5), 616-625. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>
- Anam, K., & Prastomo, G. A. (2019). Fenomena Cyberslacking pada Mahamasiswa. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 202-210. DOI: 10.15294/intuisi.v11i3.23378.
- Askew, K. L. (2012). The Relationship Between *Cyberloafing* and Task Performance and An Examination of The Theory of Planned Behavior As A Model Of *Cyberloafing*. Desertasi, University of South Florida, Florida.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2014). Pengguna Internet Sektor Bisnis 2013. Diunduh dari <https://apjii.or.id/content/read/39/28/Survei-Penggunaan-Internet-SektorBisnis-2013> tanggal 13 September 2020
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2017). Infografis Perilaku & Pengguna Internet Indonesia Survei 2017. Diunduh dari https://web.kominfo.go.id/sites/default/files/Laporan%20Survei%20APJII_2017_v1.3. tanggal 15 September 2020
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2019). Survei APJII yang Ditunggu-tunggu, Penetrasi Internet 2018. Diunduh dari <https://apjii.or.id/content/read/104/418/BULETIN-APJII-EDISI-40-Mei-2019> tanggal 15 September 2020
- Asri Wulandari. (2020). Hubungan kontrol diri dengan *fear oh missing out* pada mahamasiswa pengguna media sosial. *Composites Part A: Applied Science and Manufacturing*, 68(1).

- Asy'ari, M. U., Bukhori, B., & Ma'shumah, L. A. (2020). The Effect of Quality of School Life and Resilience on Academic Stress in Students. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(2), 185- 198.
- Blanchard, A. L., & Henle, C. A. (2008). Correlates of Different Forms of *Cyberloafing*: The Role of Norms and External Locus of Control. *Computers in Human Behavior*, 24(3), 1067-1084
- Block, W. (2001). Cyberslacking, Etika Bisnis, Dan Ekonomi Manajerial. *Jurnal Etika Bisnis*. 33 (3), 225-231.
- Bukhori, B., Said, H., Wijaya, T., & Nor, F. M. (2019). The Effect of Smartphone Addiction, Achievement Motivation, and Textbook Reading Intensity on Students' Academic Achievement. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 13(9), 66-80.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109–134. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. In *Ricerche di Psicologia* (Vol. 27, Issue 1, pp. 23–40).
- Diana, (2016). Studi Diskriptif Tentang Pemanfaatan Internet Sebagai Media Pembelajaran. *Jurnal Ilmian MATRIK*, 18(01), 77-88.
- Djaali, Dr. H. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitaif* (B. S. Fatmawati, Ed.; 1st ed.). Bumi Aksara.
- Dossey, L. (2014). FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(2), 69–73. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008>
- Elgeka, H. W. S., & Ma, J. (2020). Mental budgeting and the malleability of decision- making. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 139-154.
- Gezgin, D., Hamutoğlu, N., Gemikonakli, O., & Raman, İ. (2017). Social networks users: *Fear oh missing out* in preservice teachers: Journal of education and practice. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156–168
- Ghufron, N., & Rini, R (2017). *Teori-Teori Psikologi* (Cet. 2). Jogjakarta: Ar-Ruzza media

- Gökçearsan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlaman, T., & Çevik, Y. D. (2016). Modelling Smartphone Addiction: The Role of Smartphone Usage, Self-Regulation, General Self-Efficacy and *Cyberloafing* in University Students. *Computers in Human Behavior*, 6(3), 639-649.
- Gökçearsan, Ş., Uluyol, Ç., & Şahin, S. (2018). Smartphone Addiction, *Cyberloafing*, Stress and Social Support among University Students: A Path Analysis. *Children and Youth Services Review*, 9(1), 47-54.
- Hamrat, N., Hidayat, D. R., & Sumantri, M. S. (2019). Dampak Stres Akademik Dan *Cyberloafing* Terhadap Kecanduan Smartphone. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 13-19.
- Hasan, N., & Shah, F. A. (2019). Al-nafs sebagai self dalam konstruk self-esteem menurut al-hadith [Al-nafs as the self in self-esteem construct in hadith perspective]. *Jurnal Islam Dan Masyarakat Kontemporer*, 20(1), 1–28.
- Henle, C. A., & Kedharnath, U. (2012). *Cyberloafing* in the Workplace. In *Encyclopedia of cyber behavior*. 567-577
- Herdiati, M. F., Sujoso, A. D. P., & Hartanti, R. I. (2015). Pengaruh stresor kerja dan persepsi sanksi organisasi terhadap perilaku *cyberloafing* di universitas jember. *Pustaka Kesehatan*, 3(1), 179-185.
- Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (2015). Social Media Use and the *Fear oh missing out* (FoMO) While Studying Abroad. *Journal of Research on Technology in Education*, 47(4), 259–272. <https://doi.org/10.1080/15391523.2015.1080585>
- Ismail, F., (2018). *Statistik Untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Kencana
- Karisma, Bela. (2020). Hubungan Antara Kepribadian Extravisional dengan Cyberslacking pada Mahamasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang.
- Lavoie, J. A., & Pychyl, T. A. (2001). Cyberslacking and the Procrastination Superhighway: A Web-Based Survey of Online Procrastination, Attitudes, and Emotion. *Social Science Computer Review*, 19(4), 431-444.

- Liberman, B., Seidman, G., Mckenna, K. Y., & Buffardi, L. E. (2011). Employee Job Attitudes and Organizational Characteristics as Predictors of *Cyberloafing*. *Computers in Human Behavior*, 27(6), 2192-2199.
- Lim, V. K. (2002). The IT Way of Loafing On the Job: *Cyberloafing*, Neutralizing and Organizational Justice. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 23(5), 675- 694
- Lim, V. K. G., & Chen, D. J. Q. (2009). Impact of *Cyberloafing* on Affect, Work Depletion, Facilitation and Engagement. In Conference Paper SIOP, 20(9), 1-20.
- Lim, V. K., & Teo, T. S. (2005). Prevalence, Perceived Seriousness, Justification and Regulation of *Cyberloafing* in Singapore: An Exploratory Study. *Information & Management*, 42(8), 1081-1093.
- Martela, F., & Riekkki, T. J. J. (2018). Autonomy, competence, relatedness, and beneficence: A multicultural comparison of the four pathways to meaningful work. *Frontiers in Psychology*, 9(JUN), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01157>
- Nikolaous, D., (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jogjakarta: Deepublish Publisher
- O’Neill, T. A., Hambley, L. A., & Chatellier, G. S. (2014). Cyberslacking, Engagement, and Personality in Distributed Work Environments. *Computers in Human Behavior*, 40, 152- 160.
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). *Cyberloafing* Phenomenon in Organizations: Determinants and Impacts. *International Journal of eBusiness and eGovernment Studies*, 4(2), 1-15.
- Patton, K. T., & Thibodeau, G. A., (2016). *Anatomy and Physiology*. United States of Amerika: Elsvier Inc
- Priyanto, D. (2010) *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of *fear oh missing out*. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

- Putu, I. A., & Agung, I. G. (2018) Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik dengan SPSS. Yogyakarta: Deepublish
- Rahardjo, W., & Mulyani, I. (2020). Instagram addiction in teenagers: The role of type D personality, self-esteem, and *fear oh missing out*. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 29. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.4916>
- Restubog, S. L. D., Garcia, P. R. J. M., Toledano, L. S., Amarnani, R. K., Tolentino, L. R., & Tang, R. L. (2011). Yielding To (Cyber)-Temptation: Exploring the Buffering Role of Self-Control in the Relationship between Organizational Justice and *Cyberloafing* Behavior in the Workplace. *Journal of Research in Personality*, 45(2), 247-251.
- Saifudin, A., (2017) Metode Penelitian Psikologi edisi II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Saifudin, A., (2020). Penyusunan Skala Psikologi. Jakarta: Kencana
- Soewardji, J. (2012) Pengantar Metodologi Penelitian. Jakarta: Mitra Wacana
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Alfabeta. Alfabeta
- Sumantri, A., (2015). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Kencana Suyono, (2018). Analisis Regresi untuk Penelitian. Jogjakarta: Deepublish Publisher
- Taneja, A., Fiore, V., & Fischer, B. (2015). Cyber-Slacking In the Classroom: Potential for Digital Distraction in the New Age. *Computers & Education*, 82, 141-151.
- Thalib, S, B., (2017). Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif (Cet. 3). Jakarta: Kencana
- Vitak, J., Crouse, J., & LaRose, R. (2011). Penggunaan Internet Pribadi Di Tempat Kerja: Memahami Cyberslacking. *Komputer dalam Perilaku Manusia*, 27 (5), 1751-1759.
- Yulikhah, S., Bukhori, B., & Murtadho, A. (2019). Self concept, self efficacy, and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 65-76.
- Zhang, Z. (2020). *Fear oh missing out* scale: A self-concept perspective. *Psychology and Marketing*, 37(11), 1619–1634. <https://doi.org/10.1002/mar.21406>

LAMPIRAN 1

Blueprint penelitian Pengaruh Perilaku *Fear of Missing Out* terhadap Aktivitas *Cyberloafing* pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang

1. Blueprint *Cyberloafing*

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Aktifitas chatting</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya membaca isi pesan <i>WhatsApp</i> yang ketika saat jam perkuliahan. 2. Saya mengirim pesan <i>WhatsApp</i> yang tidak berhubungan dengan perkuliahan saat jam perkuliahan. 3. saya merespon cepat dengan membalas setiap pesan <i>WhatsApp</i> pribadi yang masuk, meskipun disaat jam perkuliahan. 4. Saya mengirim pesan <i>WhatsApp</i> yang tidak berhubungan dengan perkuliahan kepada teman saat jam perkuliahan. 5. Saya merasa penasaran dan ingin langsung membacapesan <i>direct message</i> yang masuk 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya mengabaikan pesan <i>WhatsApp</i> yang diterima saat jam perkuliahan. 2. Saya mengirim pesan <i>WhatsApp</i> diluar topik perkuliahan kepada teman setelah jam perkuliahan selesai. 3. Saya mengabaikan notifikasi <i>handphone</i> yang muncul dan akan membukanya pada saat selesai perkuliahan. 4. Saya mengirim pesan <i>WhatsApp</i> diluar topik perkuliahan di luar jam perkuliahan. 	12

	<p>melalui akun media sosial saat jam perkuliahan berlangsung.</p> <p>6. Saya memeriksa <i>direct message</i> dari teman yang masuk di media sosial saat jam perkuliahan.</p>	<p>5. Saya lambat dalam merespon pesan <i>WhatsApp</i> yang masuk disaat jam perkuliahan.</p> <p>6. Saya membaca <i>direct message</i> setelah jam perkuliahan.</p>	
<i>Aktifitas browsing</i>	<p>1. Saya membagikan berita <i>ter-update</i> kepada teman melalui <i>story WhatsApp</i> atau media sosial lainnya saat jam perkuliahan.</p> <p>2. Saya melihat dan mendengarkan musik yang saya sukai melalui <i>Youtube</i> atau <i>platform</i> media sosial lainnya saat jam perkuliahan.</p> <p>3. Saya membuat <i>story WhatsApp</i> tentang kegiatan perkuliahan saat jam pembelajaran berlangsung.</p> <p>4. Saya mengetahui kejadian <i>ter-update</i> media sosial saat jam perkuliahan.</p> <p>5. Saya mencari tahu <i>update</i> musik atau video</p>	<p>1. Saya mengabaikan berita terkini di sosial media saat jam perkuliahan.</p> <p>2. Saya mencari informasi musik atau video di <i>Youtube</i> diluar jam kuliah.</p> <p>3. Terkadang saya membuat <i>story WhatsApp</i> tentang kegiatan perkuliahan pada jam pembelajaran.</p> <p>4. Saya melihat dan mendengarkan musik yang saya sukai melalui <i>Youtube</i> atau <i>platform</i> lainnya saat di luar jam kuliah.</p>	12

	<p>di <i>Youtube</i> saat jam kuliah.</p> <p>6. Saya mendownload musik atau video yang saya sukaisaat jam perkuliahan</p>	<p>5. Saya membagikan kejadian terkini kepada teman melalui <i>story WhatsApp</i> atau media sosial lainnya saat jam perkuliahan telah selesai.</p> <p>6. Saya mendownload musik atau video yang saya sukaisaat jam kuliah selesai.</p>	
Jumlah Total			24

2. Bluprint Skala *Fear of Missing Out*

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Aktifitas chatting</i>	<p>1. Saya takut teman saya lebih memiliki aktivitas yang berharga dibandingkan saya.</p> <p>2. Saya merasa gelisah ketika memiliki teman yang mempunyai pencapaian lebih.</p> <p>3. Saya merasa gelisah ketika saya ditinggalkan teman-teman dalam kegiatan mereka.</p> <p>4. Saya merasa tersisihkan jika teman saya asik</p>	<p>1. Saya ikut senang atas pencapaian yang teman saya dapatkan.</p> <p>2. Saya masa bodoh jika teman-teman saya pergi tanpa mengajak saya.</p> <p>3. Saya merasa senang memiliki kegiatan sendiri dibandingkan bersama teman.</p> <p>4. Saya menikmati kegiatan saya tanpa</p>	11

	<p>dengan teman-teman yang lain.</p> <p>5. Saya merasa khawatir jika hubungan saya dengan teman-teman semakin renggang</p>	<p>merasa khawatir dengan apa yang dilakukan orang lain.</p> <p>5. Saya merasa tenang jika pengetahuan yang dimiliki teman saya lebih banyak.</p> <p>6. Saya merasa tenang jika tidak membuka media sosial.</p>	
<p><i>Aktifitas browsing</i></p>	<p>1. Saya mencari tahu kegiatan orang lain di media sosial.</p> <p>2. Saya merasa ingin tahu hal yang sedang <i>up to date</i> di media sosial.</p> <p>3. Saya akan langsung mengecek <i>handphone</i> ketika mendapat notifikasi dari media sosial.</p> <p>4. Saya membagikan apa yang sedang saya rasakan di sosial media.</p> <p>5. Saya mengunggah kegiatan yang sedang saya lakukan di sosial media.</p> <p>6. Ketika saya berkunjung di tempat yang baru saya</p>	<p>1. Terkadang saya mengikuti trend yang viral di media sosial.</p> <p>2. Saya fokus dengan kehidupan pribadi saya.</p> <p>3. Saya membatasi penggunaan media sosial setiap harinya.</p> <p>4. Saya enggan membagikan momen yang sedang saya lakukan.</p> <p>5. Saya lebih suka memendam apa yang saya rasakan.</p> <p>6. Saya enggan jika kegiatan yang saya</p>	<p>12</p>

	akan memamerkannya di media sosial.	lakukan di ketahui khalayak	
Jumlah Total			23

LAMPIRAN 2 SKALA PENELITIAN

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Perkenalkan, saya Jafits Ade Rifai mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian skripsi pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Demi terselenggaranya penelitian ini, saya sangat berterima kasih banyak jika kiranya anda dapat membantu mengisi skala penelitian dibawah ini.

1. Dibawah ini akan disajikan pernyataan-pernyataan yang mempresentasikan diri anda. Adapun pilihan jawabannya adalah sebagai berikut:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

2. Dalam penelitian ini, tidak ada jawaban benar atau salah. Mohon untuk menjawab dengan jujur dan pilihlah yang paling sesuai dan menggambarkan diri anda.
3. Informasi dan jawaban yang anda berikan akan dijaga kerahasiannya sesuai dengan kode etik dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian.

Jika ada pertanyaan lebih lanjut, anda dapat menghubungi peneliti melalui surel berikut:

Jafits111@gmail.com

Terima kasih

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.

Silahkan isi identitas anda terlebih dahulu

Nama :

Jenis kelamin :

Prodi :

Email :

Skala 1

NO	AITEM	PILIHAN JAWABAN				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya membagikan berita ter- <i>update</i> kepada teman melalui <i>story WhatsApp</i> atau media sosial lainnya saat jam perkuliahan					
2	Saya mengabaikan berita terkini di sosial media saat jam perkuliahan					
3	Saya membaca isi pesan <i>WhatsApp</i> yang ketika saat jam perkuliahan					
4	Saya mengabaikan pesan <i>WhatsApp</i> yang diterima saat jam perkuliahan					
5	Saya melihat dan mendengarkan musik yang saya sukai melalui <i>Youtube</i> atau <i>platform</i> media sosial lainnya saat jam perkuliahan					
6	Saya mencari informasi musik atau video di <i>Youtube</i> diluar jam kuliah					
7	Saya mengirim pesan <i>WhatsApp</i> yang tidak berhubungan dengan perkuliahan saat jam perkuliahan					
8	Saya mengirim pesan <i>WhatsApp</i> diluar topik perkuliahan kepada teman setelah jam perkuliahan selesai					
9	saya merespon cepat dengan membalas setiap pesan					

	<i>WhatsApp</i> pribadi yang masuk, meskipun disaat jam perkuliahan.					
10	Saya mengabaikan notifikasi <i>handphone</i> yang muncul dan akan membukanya pada saat selesai perkuliahan					
11	Saya membuat <i>story WhatsApp</i> tentang kegiatan perkuliahan saat jam pembelajaran berlangsung					
12	Terkadang saya membuat <i>story WhatsApp</i> tentang kegiatan perkuliahan pada jam pembelajaran					
13	Saya mengirim pesan <i>WhatsApp</i> yang tidak berhubungan dengan perkuliahan kepada teman saat jam perkuliahan					
14	Saya mengirim pesan <i>WhatsApp</i> diluar topik perkuliahan di luar jam perkuliahan					
15	Saya mengetahui kejadian ter- <i>update</i> media sosial saat jam perkuliahan					
16	Saya melihat dan mendengarkan musik yang saya sukai melalui <i>Youtube</i> atau <i>platform</i> lainya saat di luar jam kuliah					
17	Saya merasa penasaran dan ingin langsung membacapesan <i>direct message</i> yang masuk melalui akun media sosial saat jam perkuliahan berlangsung					
18	Saya lambat dalam merespon pesan <i>WhatsApp</i> yang masuk disaat jam perkuliahan					
19	Saya mencari tahu <i>update</i> musik atau video di <i>Youtube</i> saat jam kuliah					
20	Saya membagikan kejadian terkini kepada teman melalui <i>story WhatsApp</i> atau media sosial lainnya saat jam perkuliahan telah selesai					
21	Saya mendownload musik atau video yang saya sukai saat jam perkuliahan					
22	Saya mendownload musik atau video yang saya sukai saat jam kuliah selesai					
23	Saya memeriksa <i>direct message</i> dari teman yang masuk di media sosial saat jam perkuliahan					
24	Saya membaca <i>direct message</i> setelah jam perkuliahan					

Skala 2

NO	AITEM	PILIHAN JAWABAN				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya ikut senang atas pencapaian yang teman saya dapatkan					
2	Saya mencari tahu kegiatan orang lain di media sosial					
3	Terkadang saya mengikuti trend yang viral di media sosial.					
4	Saya takut teman saya lebih memiliki aktivitas yang berharga dibandingkan saya.					
5	Saya masa bodoh jika teman-teman saya pergi tanpa mengajak saya					
6	Saya merasa gelisah ketika memiliki teman yang mempunyai pencapaian lebih					
7	Saya merasa senang memiliki kegiatan sendiri dibandingkan bersama teman.					
8	Saya merasa gelisah ketika saya ditinggalkan teman-teman dalam kegiatan mereka.					
9	Saya menikmati kegiatan saya tanpa merasa khawatir degan apa yang dilakukan orang lain.					
10	Saya merasa ingin tahu hal yang sedang <i>up to date</i> di media sosial					
11	Saya fokus dengan kehidupan pribadi saya					
12	Saya merasa tersisihkan jika teman saya asik dengan teman-teman yang lain					
13	Saya merasa tenang jika pengetahuan yang dimiliki teman saya lebih banyak					
14	Saya akan langsung mengecek <i>handphone</i> ketika mendapat notifikasi dari media sosial.					

15	Saya membatasi penggunaan media sosial setiap harinya					
16	Saya merasa khawatir jika hubungan saya dengan teman-teman semakin renggang					
17	Saya merasa tenang jika tidak membuka media sosial					
18	Saya membagikan apa yang sedang saya rasakan di sosial media.					
19	Saya enggan membagikan momen yang sedang saya lakukan.					
20	Saya mengunggah kegiatan yang sedang saya lakukan di sosial media					
21	Saya lebih suka memendam apa yang saya rasakan					
22	Ketika saya berkunjung di tempat yang baru saya akan memamerkannya di media sosial					
23	Saya enggan jika kegiatan yang saya lakukan di ketahui khalayak					

LAMPIRAN 3
HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

1. Skala Cyberloafing

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.962	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	79.2424	622.627	.674	.961
Y02	79.3030	612.530	.824	.959
Y03	79.3333	610.042	.820	.959
Y04	79.3030	617.968	.695	.961
Y05	79.2424	615.439	.732	.960
Y06	79.5455	618.506	.611	.961
Y07	79.5152	605.195	.883	.959
Y08	79.7879	602.110	.872	.959
Y09	79.4242	605.377	.838	.959
Y10	79.3333	613.479	.782	.960
Y11	79.5758	607.752	.826	.959
Y12	79.1212	640.672	.405	.963
Y13	79.2727	627.767	.558	.962
Y14	79.2727	626.955	.578	.962
Y15	79.3939	618.684	.664	.961
Y16	79.7273	607.267	.827	.959
Y17	79.0909	631.273	.545	.962
Y18	79.4545	614.818	.709	.960
Y19	79.1818	643.091	.382	.963
Y20	79.7576	605.689	.854	.959
Y21	79.4545	612.381	.764	.960
Y22	79.8788	606.110	.811	.959
Y23	79.0000	634.188	.520	.962
Y24	79.3030	621.530	.655	.961

2. Skala *Fear of Missing Out*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.950	23

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	79.3030	544.718	.255	.951
X02	80.1818	508.653	.647	.948
X03	79.7273	534.830	.313	.952
X04	80.4848	495.195	.820	.946
X05	79.8788	507.797	.694	.947
X06	79.8182	531.653	.366	.951
X07	79.9091	510.835	.667	.948
X08	80.2424	500.627	.782	.946
X09	80.1515	504.320	.740	.947
X10	80.3030	500.718	.799	.946
X11	79.4848	534.695	.406	.950
X12	80.3939	492.809	.840	.945
X13	79.9394	514.246	.585	.949
X14	80.5758	496.314	.810	.946
X15	79.9394	505.559	.750	.947
X16	80.3030	496.030	.859	.945
X17	79.6667	527.479	.481	.950
X18	79.9091	515.460	.604	.948
X19	79.8182	520.091	.534	.949
X20	80.3939	496.746	.849	.945
X21	79.5455	530.818	.448	.950
X22	80.4545	495.631	.830	.946
X23	79.4545	534.943	.407	.950
X24	80.2727	502.517	.791	.946

LAMPIRAN 4
DESKRIPTIF DATA

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Aktivitas Cyberloafing	400	76	99	87.28	4.415
FoMO	400	75	96	85.53	4.197
Valid N (listwise)	400				

1. Perhitungan Kategorisasi Skor Skala *Cyberloafing*

Rendah	$X < (\text{Mean}-\text{SD})$ $X < (87,28 - 4,415)$ $X < 82,865$
Sedang	$(\text{Mean}-\text{SD}) \leq X < (\text{M}+\text{SD})$ $(87,28 - 4,415) \leq X < (87,28 + 4,415)$ $(82,865) \leq X < (91,695)$
Tinggi	$X > (\text{M} + \text{SD})$ $X > (87,28 + 4,415)$ $X > 91,695$

Kategorisasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	60	15.0	15.0	15.0
	Sedang	264	66.0	66.0	81.0
	Tinggi	76	19.0	19.0	100.0

Total	400	100.0	100.0
-------	-----	-------	-------

2. Perhitungan Kategorisasi Skor Skala FoMO

Rendah	$X < (\text{Mean}-\text{SD})$ $X < (85,53 - 4,197)$ $X < 81,333$
Sedang	$(\text{Mean}-\text{SD}) \leq X < (\text{M}+\text{SD})$ $(85,53 - 4,197) \leq X < (85,53 + 4,197)$ $(81,333) \leq X < (89,727)$
Tinggi	$X > (\text{M} + \text{SD})$ $X > (85,53 + 4,197)$ $X > 89,727$

Kategorisasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	90	22.5	22.5	22.5
	Sedang	236	59.0	59.0	81.5
	Tinggi	74	18.5	18.5	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

LAMPIRAN 5
UJI ASUMSI DAN HIPOTESIS

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		400
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.07678204
Most Extreme Differences	Absolute	.040
	Positive	.031
	Negative	-.040
Test Statistic		.040
Asymp. Sig. (2-tailed)		.127 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

2. Uji Linieritas FoMO dengan *Cyberloafing*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Cyberloafing *	Between	(Combined)	1460.894	20	73.045	4.383	.000
FoMO	Groups	Linearity	1145.199	1	1145.199	68.722	.000
		Deviation from Linearity	315.694	19	16.615	.997	.463
	Within Groups		6315.746	379	16.664		
	Total		7776.640	399			

3. Uji Hipotesis

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	52.755	4.169	12.653	.000	
	FoMO	.404	.049	.384	8.290	.000

a. Dependent Variable: Aktivitas Cyberloafing

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Jafits Ade Rifai
Tempat Tanggal Lahir : Semarang, 29 Agustus 2001
Alamat : Ds. Tampingan Kec. Boja Kab. Kendal
Email : jafits111@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

TK Islam Al-Kautsar Brotojoyo (2005 - 2006)
SD N 02 Tampingan (2006 - 2012)
SMP N 1 Limbangan (2012 - 2015)
SMA N 1 Limbangan (2015 - 2018)

Semarang, 23 Juni 2023



Jafits Ade Rifai