

HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* DAN KESEPIAN DENGAN *CYBERLOAFING* PADA MAHASISWA

Annisa Maulidya

Magister Psikologi Universitas Diponegoro
an.maulidya@gmail.com

ABSTRAK

Cyberloafing, atau penggunaan internet untuk aktivitas non-akademik selama perkuliahan menjadi fenomena yang semakin umum di kalangan mahasiswa dan berpotensi mengganggu fokus akademik. Beberapa faktor psikologis, seperti *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kesepian, diduga berperan dalam mendorong mahasiswa untuk lebih sering terlibat dalam aktivitas daring yang tidak relevan dengan pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara FoMO dan kesepian terhadap *cyberloafing*. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif, menggunakan Skala *Cyberloafing* ($\alpha=0.896$), Skala FoMO ($\alpha=0.886$), dan Skala Kesepian ($\alpha=0.896$). Data dikumpulkan dari 153 mahasiswa dengan teknik *convenience sampling* dan dianalisis menggunakan regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO dan kesepian secara simultan berhubungan signifikan dengan *cyberloafing*, yang berarti keduanya bersama-sama memengaruhi kecenderungan mahasiswa untuk melakukan *cyberloafing*. Namun, analisis parsial menunjukkan bahwa hanya FoMO yang memiliki hubungan signifikan terhadap *cyberloafing*, sementara kesepian tidak berhubungan signifikan. Analisis power statistik memastikan bahwa ketidaksignifikanan efek kesepian bukan disebabkan oleh keterbatasan sampel, melainkan karena hubungannya yang memang lemah terhadap *cyberloafing*. Hasil penelitian ini memberikan wawasan baru tentang bagaimana variabel psikologis berhubungan dengan *cyberloafing* pada mahasiswa. Pemahaman ini dapat digunakan sebagai dasar dalam pengelolaan lingkungan akademik untuk meminimalisir *cyberloafing* dengan strategi yang lebih tepat sasaran, seperti intervensi yang berfokus pada regulasi penggunaan teknologi dan manajemen FoMO di kalangan mahasiswa.

Kata kunci: *cyberloafing*, *fear of missing out*, kesepian, mahasiswa

THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF MISSING OUT AND LONELINESS WITH CYBERLOAFING IN UNIVERSITY STUDENTS

Annisa Maulidya

Master's Program in Psychology, Diponegoro University
an.maulidya@gmail.com

ABSTRACT

Cyberloafing, or using the internet for non-academic purposes during lectures, has become an increasingly common phenomenon among university students, potentially disrupting academic focus. Psychological variables such as Fear of Missing Out (FoMO) and loneliness are suspected to contribute to students' engagement in online activities unrelated to learning. This study aims to investigate how FoMO and loneliness correlate with cyberloafing. Utilizing a quantitative methodology, the study employs established measurement tools, including the Cyberloafing Scale ($\alpha=0.896$), the FoMO Scale ($\alpha=0.886$), and the Loneliness Scale ($\alpha=0.896$). Data were collected from 153 university students using convenience sampling and analyzed using multiple regression analysis. Results indicate that FoMO and loneliness are simultaneously related to cyberloafing, suggesting that both variables significantly influence students' tendency to engage in cyberloafing. However, partial analysis shows that only FoMO has a significant effect on cyberloafing, while loneliness does not have a considerable impact. A power analysis confirmed that the non-significant effect of loneliness was not due to sample limitations but because its influence on cyberloafing was inherently weak. This study provides new insights into how psychological factors influence cyberloafing among university students. These findings can serve as a basis for managing academic environments to minimize cyberloafing through more targeted strategies, such as interventions focusing on technology regulation and FoMO management among students.

Keywords: cyberloafing, fear of missing out, loneliness, university students