

# Fear of missing out and cyberloafing among college students

## *Fear of missing out dan cyberloafing pada mahasiswa-mahasiswi*

Dwifarilan Filadelfia Silalahi<sup>1</sup>, Rika Eliana\*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Sumatera Utara, Departemen Psikologi Sosial, Jl. Dr. Mansyur 7, Medan

**Abstract.** This research examines the effects of fear of missing out on cyberloafing. Individuals who experience fear of missing out are afraid to miss a pleasant experience. The individual will try to stay connected with others through social media. The study hypothesized that fear of missing out would be positively related to cyberloafing, which refers to behavior of accessing the internet for non-academic activities. As expected, the results show that fear of missing out accounted for about 22 per cent of the variance of cyberloafing. Those who are more afraid of missing out tended to engage more cyberloafing than those who are less fear of missing out.

**Keywords:** fear of missing out, cyberloafing, students

**Abstrak.** Penelitian ini menguji efek fear of missing out pada perilaku cyberloafing. Individu yang mengalami fear of missing out takut melewatkan pengalaman yang menyenangkan. Individu akan mencoba untuk tetap terhubung dengan orang lain melalui media sosial. Studi ini berhipotesis bahwa fear of missing out akan berhubungan positif dengan cyberloafing, yang mengacu pada Perilaku mengakses internet untuk kegiatan non-akademik. Seperti yang diharapkan, hasil menunjukkan bahwa fear of missing out menyumbang sekitar 22 persen dari varian cyberloafing. Mereka yang memiliki fear of missing out tinggi cenderung terlibat lebih banyak cyberloafing daripada mereka yang memiliki fear of missing out rendah.

**Kata Kunci:** fear of missing out, cyberloafing, mahasiswa-mahasiswi

## 1 Pendahuluan

Sejak munculnya teknologi komputer dan internet, perkembangan yang cepat terus menerus terjadi dan telah menjadi bagian penting dalam kehidupan banyak orang di dunia. Internet memberikan kemudahan untuk mencari sumber informasi yang cepat sesuai dengan kebutuhan. Internet membawa banyak dampak positif dalam berbagai bidang kehidupan umat manusia. Baik itu dalam bidang ekonomi, sosial, pendidikan, politik dan lain lain (Kraut et al., 2002). Dalam bidang pendidikan, lembaga pendidikan mengintegrasikan manfaat teknologi informasi dan komunikasi dengan menyediakan akses internet ke dalam pendidikan (Karaollan Yilmaz, Yilmaz, Ozturk, Sezer, dan Karademir, 2015). Keberadaan internet di kampus diharapkan meningkatkan kualitas belajar di perguruan tinggi, namun akses internet di dalam kelas justru seringkali dimanfaatkan untuk hal-hal yang sifatnya non-akademik. Misalnya, *chatting*, akses situs hiburan, dan media sosial pada saat perkuliahan (Junco dan Cotten, 2012). Perilaku mengakses internet untuk kegiatan non-akademik seperti ini disebut sebagai *cyberloafing* (Akbulut, Dursun, Donmez, dan Sahin, 2016).

---

\*Korespondensi: Rika Eliana, Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara, Jl. Dr. Mansyur No.7 Padang Bulan, Kota Medan, Indonesia

Surel: rika.eliana@usu.ac.id

Penelitian yang dilakukan oleh Prasad, Lim, dan Chen (2010) menemukan fenomena mahasiswa di perguruan tinggi yang menggunakan akses internet kampus untuk kepentingan pribadi selama jam kuliah. Riset menunjukkan bahwa kegiatan ini dapat berdampak buruk terhadap pembelajaran (Ravizza, Hambrick, dan Fenn, 2014). Misalnya, terdapat korelasi negatif antara lama waktu yang dimanfaatkan melakukan *cyberloafing* terhadap prestasi akademik pada mahasiswa (Arabaci, 2017). Mahasiswa yang melakukan *cyberloafing* juga cenderung mendapatkan nilai ujian yang buruk (Arabaci, 2017; Junco dan Cotten, 2012), dan mengalami pengurangan motivasi belajar (Arabaci, 2017). Adapun dampak-dampak buruk ini terjadi karena *cyberloafing* mengalihkan fokus para mahasiswa dari materi pembelajaran ke hal-hal non-akademik (Prasad et al., 2010).

Mempertimbangkan dampak buruk yang dapat diakibatkan *cyberloafing*, faktor-faktor yang menentukan perilaku *cyberloafing* penting untuk dipahami. Menurut Ozler dan Polat (2012) terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing*, yaitu faktor individual, organisasi, dan situasional. Selain itu, penelitian terdahulu juga telah menemukan faktor-faktor lain yang tidak masuk ke dalam ketiga kategori tersebut. Misalnya, tingkat stress (Blanchard dan Henle, 2008), regulasi diri (Prasad et al., 2010), dan durasi menggunakan internet (Baturay dan Toker, 2015).

Hal di atas menunjukkan bahwa sudah banyak penelitian yang dilakukan untuk menelaah faktor-faktor penentu *cyberloafing*. Meskipun demikian, terdapat satu faktor yang sampai saat ini belum mendapat perhatian mendalam dari para peneliti, yaitu *fear of missing out*. *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. Hal ini menyebabkan individu berusaha untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui media sosial *online*. Hal tersebut membuat individu terdorong terus menggunakan media sosial untuk mengetahui apa yang sedang dilakukan oleh orang disekitarnya secara *online* (Przybylski, Murayama, Dehaan, dan Gladwell, 2013). Individu menjadi tidak dapat mengendalikan penggunaan media sosial mereka, sehingga pemakaian media sosial mereka menjadi kompulsif yang mana hal ini terkait oleh regulasi diri yang rendah (Reagle, 2015).

Kedua, *fear of missing out* menjadi indikasi dari keadaan sosial dan emosi negatif seperti kebosanan dan kesepian yang berkaitan langsung dengan penggunaan internet dan media sosial (Burke, Marlow, dan Lento, 2010; Kross et al., 2013). Dalam penelitian Ozler dan Polat (2012) kesepian (*loneliness*) merupakan salah satu *personal trait* yang memiliki pengaruh terhadap terjadinya perilaku *cyberloafing*. Menurut Lim dan Chen (2012) *cyberloafing* juga merupakan mekanisme penanganan rasa bosan, hal ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Azizah (2019) yang menyatakan bahwa kebosanan memiliki pengaruh terhadap perilaku *cyberloafing*.

Ketiga, terdapat adanya hubungan yang linier antara *fear of missing out* dengan penurunan motivasi belajar. Penurunan motivasi belajar ini biasanya berbanding lurus dengan penggunaan media sosial (Alt, 2015).

Sebagaimana telah dijelaskan, ada setidaknya tiga alasan mengapa *fear of missing out* dapat menentukan *cyberloafing*. Secara praktis penelitian ini akan memberikan keuntungan bagi pihak tertentu seperti mahasiswa dan institusi pendidikan. Bagi mahasiswa penelitian ini akan dapat menjadi tolak ukur untuk menilai kegiatan media sosial mereka. Dalam artian mereka mampu membuat

batasan waktu untuk aktivitas tersebut. Bagi institusi pendidikan dapat membuat sosialisasi untuk para mahasiswa. Institusi juga dapat membentuk posko penanganan untuk mahasiswa yang bermasalah dengan penggunaan media sosial akut. Dengan cara ini, mahasiswa yang prestasi belajarnya terganggu akibat penggunaan media sosial akan terbantu dalam menangani permasalahan mereka.

## 2 Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Partisipan kami minta untuk mengisi skala yang mengukur variabel-variabel penelitian. Berikut penjelasan partisipan, prosedur, dan alat ukur penelitian.

### 2.1 Partisipan

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability* dengan metode *incidental sampling*. Adapun karakteristik sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat Sarjana yang aktif, pengguna gawai untuk mengakses media sosial. Jumlah partisipan penelitian adalah 300 orang dari Universitas Sumatera Utara, Universitas Medan Area, Universitas HKBP Nommensen Medan, Universitas Negeri Medan, dan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

### 2.2 Prosedur

Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 2 September 2020. Pengambilan data dilaksanakan dengan cara menyebarkan skala kepada responden dengan kriteria yang telah ditentukan. Skala disebarkan menggunakan *platform* kuesioner *online*. Peneliti mendistribusikan *link* akses kuesioner melalui media sosial. Di bagian awal kuesioner, partisipan diwajibkan mengisi halaman persetujuan penelitian (*informed consent*). Setelah responden mengisi skala penelitian, mereka diarahkan untuk membaca halaman informasi penelitian (*debriefing*). Di dalam halaman *debriefing* tersebut, mereka juga mendapat informasi bahwa 10 partisipan yang beruntung mendapatkan *voucher* pulsa senilai Rp. 20.000.

### 2.3 Alat ukur

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Peneliti menggunakan alat ukur berdasarkan variabel penelitian yaitu *cyberloafing* dan *fear of missing out*. Alat ukur *cyberloafing* dibuat menggunakan skala 5 titik (1 = *tidak pernah* sampai 5 = *sangat sering*). Skala penelitian ini diadaptasi dari skala *cyberloafing* yang dibuat Akbulut et al. (2016), yang diterjemahkan ke dalam versi Bahasa Indonesia. Alat ukur *fear of missing out* dibuat menjadi skala 5 titik (1 = *tidak pernah* sampai 5 = *sangat sering*) skala penelitian ini diadaptasi dari skala *fear of missing out* yang telah diadaptasi oleh Zahra (2019) ke dalam versi Bahasa Indonesia berdasarkan pengembangan dari domain teori *fear of missing out* oleh Przybylski et al. (2013). *Expert judgement* digunakan sebagai cara untuk memastikan validitas konten alat-alat ukur. Setelah *expert judgement*, peneliti melakukan uji coba alat ukur kepada sejumlah responden *pilot*. Data *pilot* kemudian dianalisis dengan bantuan *SPSS for Windows versi 24*. Hasil uji coba menghasilkan 19 aitem *fear of missing out* yang reliabel (misal: “saya takut orang lain menganggap saya tidak kekinian terhadap topik-topik penting, seperti berita, gossip, atau gaya”;  $\alpha = .87$ ). Sementara itu, untuk skala *cyberloafing* diperoleh 30 aitem yang reliabel (misal: “saya memeriksa postingan-an teman-teman saya”;  $\alpha = .90$ ).

Tabel 1: *Mean fear of missing out* dan *cyberloafing* berdasarkan jenis kelamin, indeks prestasi kumulatif (IPK), dan lama penggunaan gawai per hari

	<i>Fear of missing out</i>	<i>Cyberloafing</i>
Laki-laki	52.80	87.56
Perempuan	52.66	87.26
IPK 2 sampai 3	52.81	91.53
IPK 3 sampai 4	52.66	86.67
Menggunakan gawai 1 - 2 jam per hari	48.71	80.59
Menggunakan gawai 2 - 4 jam per hari	51.47	85.94
Menggunakan gawai 5 - 8 jam per hari	54.27	85.94
Menggunakan gawai > 8 jam per hari	59.00	97.25

### 3 Hasil

secara umum, pada bagian ini akan dijelaskan hasil dari penelitian yang telah dilakukan. dimulai dari hasil uji reliabilitas dan validitas alat ukur yang digunakan, kemudian hasil uji regresi, lalu menjelaskan hasil uji normalitas, dan menjelaskan hasil uji linearitas. *Mean fear of missing out* dan *cyberloafing* berdasarkan jenis kelamin, indeks prestasi kumulatif (IPK), dan lama penggunaan gawai per hari disajikan di Tabel 1.

#### 3.1 Uji asumsi

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel menyebar secara normal. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *One Sample Kolmogorov-Simrnov Test* dengan bantuan aplikasi komputer *SPSS version 24 for Windows*. Data dapat dikatakan terdistribusi secara normal jika nilai  $p > 0.05$ . Dalam penelitian ini, variabel *fear of missing out* ( $Z = 0.98, p = .290$ ) dan *cyberloafing* ( $Z = 1.05, p = .220$ ) bersifat normal.

Uji linearitas berguna untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian memiliki hubungan yang linear atau tidak. Uji ini merupakan prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linear. Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan Uji-F dengan bantuan aplikasi komputer *SPSS version 24.0 for Windows*. Variabel-variabel dikatakan memiliki hubungan yang linear jika terdapat linearitas yang sesuai dengan  $p < .05$ . Dalam penelitian ini variabel *fear of missing out* dan *cyberloafing* memiliki nilai  $p < .001$ . Hal ini menunjukkan bahwa antara variabel *fear of missing out* dan *cyberloafing* memiliki hubungan yang linear.

#### 3.2 *Fear of missing out* dan *cyberloafing*

Hasil uji regresi menunjukkan ada peran yang signifikan antara *fear of missing out* dengan *cyberloafing* pada mahasiswa ( $R^2 = .22, p < .001$ ). Hal tersebut berarti *fear of missing out* memberikan sumbangan sebesar 22% terhadap *cyberloafing*, sedangkan 78% disumbangkan oleh faktor-faktor lain yang tidak dipertimbangkan di dalam penelitian ini. Dari hasil analisis, persamaan garis regresi yang dihasilkan adalah  $Cyberloafing = 55.40 + 0.61 \text{ Fear of missing out}$ . Nilai koefisien regresi sebesar

0.61, hal ini berarti apabila nilai *fear of missing out* bertambah satu poin, maka nilai *cyberloafing* akan mengalami kenaikan sebesar 0.61 .

## 4 Diskusi

Hasil analisis regresi menunjukkan *fear of missing out* berperan signifikan terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis pada penelitian ini “Terdapat peran *fear of missing out* terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa-mahasiswi” diterima. Namun, *fear of missing out* hanya mampu menjelaskan sekitar 22% kebervariasi *cyberloafing*. Ini berarti masih terdapat faktor-faktor lain yang juga berperan terhadap *cyberloafing* yang tidak dipertimbangkan di dalam penelitian ini. Adapun faktor-faktor lain yang juga dapat berperan terhadap *cyberloafing* adalah faktor individual meliputi sikap dan persepsi, *personal trait*, kebiasaan dan adiksi internet, dan faktor demografis seperti gender. Faktor situasional meliputi akses internet dan fasilitas yang tersedia untuk mengakses internet (Ozler dan Polat, 2012). Selain itu, penelitian terdahulu juga telah menemukan faktor-faktor lain seperti tingkat stres (Blanchard dan Henle, 2008), regulasi diri (Prasad et al., 2010), dan durasi menggunakan internet (Baturay dan Toker, 2015).

Seperti penelitian lainnya, penelitian ini tidaklah sempurna. Beberapa kelemahan perlu kami sebutkan di sini. Pertama, penelitian ini bersifat korelasional, yang artinya hubungan sebab-akibat antara *fear of missing out* dan *cyberloafing* tidak dapat disimpulkan. Dengan kata lain, apakah *fear of missing out* menyebabkan *cyberloafing* atau justru *cyberloafing* menyebabkan *fear of missing out* masih menjadi pertanyaan yang perlu dijawab di penelitian lanjutan. Hal ini mungkin dapat dilakukan dengan mengimplementasikan desain penelitian yang bersifat eksperimental atau *time series*. Kedua, penelitian ini hanya melibatkan partisipan dari kota Medan, yang pola perilakunya dapat berbeda dengan mahasiswa-mahasiswi di tempat lain. Oleh karena itu, replikasi penelitian ini perlu melibatkan partisipan dari tempat lain. Ketiga, penelitian ini hanya menganalisis *cyberloafing* dengan *fear of missing out* sebagai prediktor tunggal. Oleh karena itu, sejauh apa sebetulnya *fear of missing out* benar-benar memprediksikan *cyberloafing* apabila dibandingkan dengan variabel-variabel lainnya masih perlu ditelaah di penelitian-penelitian selanjutnya. Meskipun masih banyak kekurangan di dalam penelitian ini. Kami berharap, penelitian ini dapat menjadi pengetahuan yang bermanfaat bagi masyarakat.

## Referensi

- Akbulut, Y., Dursun, O. O., Donmez, O., dan Sahin, Y. L. (2016). In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings. *Computers in Human Behavior*, 55, 616–625.
- Alt, D. (2015). College students academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Arabaci, B. (2017). Investigation faculty of education students cyberloafing behaviors in terms of various variables. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 16, 72–82.
- Azizah, S. N. (2019). Cyberloafing sebagai strategi mengatasi kebosanan kerja. *Jurnal Fokus Bisnis*, 19, 1–7. [https://doi.org/https://doi.org/10.32639/fokusbisnis.v18i1.301](https://doi.org/10.32639/fokusbisnis.v18i1.301)
- Baturay, M. H., dan Toker, S. (2015). An investigation of the impact of demographics on cyberloafing from an educational setting angle. *Computers in Human Behavior*, 50, 358–366. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.02081>

- Blanchard, A. L., dan Henle, C. A. (2008). Correlates of different forms of cyberloafing: The role of norms and external locus of control. *Computers in Human Behavior*, 24, 1067–1084. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.03.008>
- Burke, M., Marlow, C., dan Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*, 3, 1909–1912. <https://doi.org/10.1145/1753326.1753613>
- Junco, R., dan Cotten, S. R. (2012). No A 4 U: The relationship between multitasking and academic performance. *Computers dan Education*, 59, 505–514. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.12.023>
- Karaollan Yilmaz, F. G., Yilmaz, R., Ozturk, H. T., Sezer, B., dan Karademir, T. (2015). Cyberloafing as a barrier to the successful integration of information and communication technologies into teaching and learning environments. *Computers in Human Behavior*, 45, 290–298. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.023>
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., dan Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58, 49–74. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00248>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., . . . Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts decline in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE*, 8, e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Lim, V. K. G., dan Chen, D. J. Q. (2012). Cyberloafing at the workplace: Gain or drain on work? *Behaviour and Information Technology*, 31, 343–353. <https://doi.org/10.1080/01449290903353054>
- Ozler, D. R., dan Polat, G. (2012). Cyberloafing phenomenon in organizations: determinants and impacts. *International Journal of eBusiness and eGovernment Studies*, 4, 1–15.
- Prasad, S., Lim, V. K. G., dan Chen, D. J. Q. (2010). Self-regulation, individual characteristics and cyberloafing. *PACIS 2010 Proceedings*, 1641–1648. Retrieved from <https://aisel.aisnet.org/pacis2010/159>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., dan Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Ravizza, S. M., Hambrick, D. Z., dan Fenn, K. M. (2014). Non-academic internet use in the classroom is negatively related to classroom learning regardless of intellectual ability. *Computers dan Education*, 78, 109–114. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.05.007>
- Reagle, J. (2015). Following the Joneses: FOMO and conspicuous sociality. *First Monday*, 20, 1—8. <https://doi.org/10.5210/fm.v20i10.6064>
- Zahra, N. (2019). *Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan fear of missing out pada mahasiswa*. Retrieved from <http://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/25477/151301028.pdf?sequence=1&isAllowed=y>