

Dilema Mahasiswa di Era Digital: Korelasi antara *FoMO* dan *Cyberslacking*

The College Student Dilemma in the Digital Era: A Correlational Study of FoMO and Cyberslacking

Rizky Akbar Dwi Alvaridzi*

Prodi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: rizky.21086@mhs.unesa.ac.id

Vania Ardelia

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: vaniaardelia@unesa.ac.id

Abstrak

Kemajuan teknologi digital telah mengubah pola interaksi dan kebiasaan belajar mahasiswa, salah satunya dengan meningkatnya penggunaan media sosial yang dapat memicu perilaku *cyberslacking*. Perilaku ini sering kali dipicu oleh fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)*, yaitu kecemasan akan tertinggal dari informasi atau aktivitas sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara FoMO dan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Partisipan berjumlah 221 mahasiswa aktif Universitas Negeri Surabaya yang rutin menggunakan perangkat digital. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring menggunakan skala *On-FoMO* dan skala *cyberslacking* yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS 27.0. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara FoMO dan *cyberslacking* dengan nilai *pearson correlation* 0,402 ($p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa melakukan *cyberslacking*. Simpulan dari penelitian ini mengindikasikan bahwa FoMO merupakan faktor psikologis yang dapat memengaruhi perilaku digital non-akademik mahasiswa, sehingga intervensi berbasis regulasi diri dan literasi digital perlu dikembangkan untuk meminimalisasi dampak negatifnya dalam konteks akademik.

Kata kunci : *Fear of missing out*; *cyberslacking*; mahasiswa

Abstract

The advancement of digital technology has changed the interaction patterns and learning habits of students, one of which is the increased use of social media which can trigger cyberslacking behavior. This behavior is often triggered by the Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon, which is anxiety about being left out of information or social activities. This study aims to determine the relationship between FoMO and cyberslacking behavior in college students. The method used is quantitative correlation with purposive sampling technique. Participants totaled 221 active students of Surabaya State University who regularly use digital devices. Data collection was conducted through an online questionnaire using the On-FoMO scale and the cyberslacking scale which had been adapted into Indonesian. Data analysis was conducted using the Pearson Product Moment correlation test with the help of SPSS 27.0. The results of the analysis show that there is a positive and significant relationship between FoMO and cyberslacking with a pearson correlation value of 0.402 ($p < 0.001$). This finding shows that the higher the level of FoMO, the higher the tendency of students to do

cyberslacking. The conclusion of this study indicates that FoMO is a psychological factor that can affect students' non-academic digital behavior, so interventions based on self-regulation and digital literacy need to be developed to minimize its negative impact in the academic context.

Keywords : *Fear of missing out; cyberslacking; college students*

Article History	*corresponding author
<p>Submitted : 10-07-2025</p> <p>Final Revised : 12-07-2025</p> <p>Accepted : 19-07-2025</p>	 <p>This is an open access article under the CC-BY-SA license</p> <p>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>

Kemajuan teknologi digital saat ini sangat berdampak dalam berbagai aspek kehidupan manusia, salah satunya dalam ranah pendidikan tinggi. Akses internet yang semakin mudah serta dominasi media sosial dalam kehidupan sehari-hari menyebabkan mahasiswa menjadi semakin terhubung dengan dunia maya. Menurut Lubis dan Nasution (2023) transformasi digital telah menggeser cara individu berkomunikasi, belajar, dan menjalani aktivitas rutin. Sejalan dengan itu, Apriyanti dkk. (2024) menyatakan bahwa media sosial saat ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga berperan penting dalam proses ekspresi diri dan konstruksi identitas digital.

Data terbaru dari *We Are Social* (2024) menunjukkan bahwa lebih dari lima miliar orang di dunia menggunakan internet, dengan rata-rata waktu penggunaan hampir tujuh jam per hari. Kelompok usia 16–24 tahun menjadi pengguna dominan media sosial, dengan rerata durasi penggunaan per hari mencapai 180 menit untuk perempuan dan 164 menit untuk laki-laki (GWI dalam *We Are Social*, 2024). Di Indonesia, mahasiswa menghabiskan waktu sekitar 3–5 jam setiap hari untuk mengakses media sosial, baik pada waktu luang maupun saat perkuliahan berlangsung (APJII, 2024). Fenomena ini mencerminkan tingginya intensitas keterlibatan mahasiswa dengan teknologi digital, yang kemudian dapat mempengaruhi produktivitas akademik.

Kemajuan teknologi telah mendukung proses belajar-mengajar melalui kemudahan akses informasi, tidak semua mahasiswa memanfaatkannya untuk kepentingan akademik (Ardelia, 2023). Sebagian besar justru menggunakannya untuk aktivitas non-akademik, seperti mengakses media sosial, bermain gim daring, atau menonton video hiburan, bahkan ketika perkuliahan sedang berlangsung (Dinarti & Satwika, 2022). Aktivitas ini dikenal sebagai *cyberslacking*, yakni penggunaan teknologi informasi secara sengaja untuk tujuan pribadi selama waktu kerja atau belajar (Akbulut dkk., 2016). Dalam konteks pendidikan tinggi, perilaku ini merujuk pada kecenderungan mahasiswa untuk menggunakan internet untuk hal-hal non-akademik di tengah kegiatan perkuliahan, seperti membuka media sosial, berbelanja daring, atau mengunduh hiburan digital.

Fenomena *cyberslacking* semakin banyak ditemukan seiring masifnya penggunaan perangkat digital, terutama pascapandemi COVID-19. Penelitian Mumtaza dkk. (2023) menemukan bahwa mahasiswa yang aktif dalam organisasi cenderung melakukan *cyberslacking* untuk mengalihkan perhatian dari kebosanan, kelelahan, atau stres. Sementara

itu, Anam dan Pratomo (2019) menunjukkan bahwa perilaku *cyberslacking* memiliki variasi tingkat yang signifikan di kalangan mahasiswa, dengan proporsi tertinggi berada pada kategori sedang. Faktor-faktor seperti metode pembelajaran yang pasif (Nasir dkk., 2023), stres akademik (Ardelia, 2023), regulasi diri (Hafizah & Ra'iyati, 2023), serta rendahnya kontrol diri dan kesadaran diri (Paramita & Primanita, 2023; Simbolon & Rosito, 2021) turut berkontribusi dalam mendorong terjadinya *cyberslacking*.

Dampak dari perilaku ini tidak dapat diabaikan, *cyberslacking* terbukti menurunkan tingkat konsentrasi dan pemahaman mahasiswa terhadap materi perkuliahan, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap pencapaian akademik (Chrisnatalia dkk., 2023; Nasir dkk., 2023). Dalam kasus tertentu, *cyberslacking* juga dapat mengarah pada aktivitas ilegal, seperti mengakses konten yang tidak sesuai atau membajak file digital (Nuha, 2021). Dalam hal ini *Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan Salah satu faktor psikologis yang dapat memperburuk perilaku *cyberslacking*.

FoMO didefinisikan sebagai kecemasan yang timbul akibat perasaan tertinggal dari informasi, pengalaman, atau interaksi sosial yang dianggap penting (Przybylski dkk., 2013). FoMO muncul sebagai akibat dari ketidakmampuan individu memenuhi kebutuhan dasar psikologis, seperti kebutuhan akan penerimaan dan keterhubungan sosial (Akbar dkk., 2018; Ardedia dkk., 2024). Penelitian Putri dan Halimah (2019) menemukan bahwa mahasiswa cenderung mengakses media sosial selama perkuliahan untuk mengamati aktivitas daring individu lain, yang pada akhirnya menurunkan fokus belajar dan memicu *cyberslacking*.

Temuan pra-penelitian yang dilakukan oleh penulis juga menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami kecemasan ketika tidak dapat mengakses media sosial, bahkan mereka tetap mencari cara untuk tetap terhubung di tengah perkuliahan. Kehadiran jaringan internet kampus yang stabil juga turut dimanfaatkan mahasiswa untuk mengunggah konten hingga mengunduh aplikasi hiburan. Selain itu, ditemukan pula kecenderungan mahasiswa mengabaikan materi kuliah demi mengikuti tren atau aktivitas daring lainnya. Fakta-fakta tersebut mengindikasikan bahwa FoMO telah berkembang menjadi pengalih perhatian utama dalam lingkungan akademik.

Beberapa studi sebelumnya telah mengkaji FoMO maupun *cyberslacking* secara terpisah. Namun, masih sedikit penelitian yang secara khusus mengeksplorasi hubungan antara keduanya, terutama dalam konteks mahasiswa di Indonesia.. Hal ini menjadi celah yang penting untuk diteliti lebih lanjut. Studi Nasir dkk. (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih sering melakukan *cyberslacking* mendapatkan IPK lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak. Dengan demikian, FoMO dan perilaku *cyberslacking* menunjukkan keterkaitan yang relevan dan penting untuk ditelaah secara empiris dalam konteks pendidikan tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dan *cyberslacking* pada mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif sebagai jenis dan desain penelitian utama. Metode kuantitatif digunakan untuk mengumpulkan data dalam bentuk numerik yang kemudian dianalisis melalui teknik statistik yang bertujuan untuk menguji validitas hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya (Jannah, 2018). Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional yang bertujuan mengetahui hubungan antar dua variabel berdasarkan koefisien korelasinya.

Sampel / Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Universitas Negeri Surabaya yang aktif mengikuti perkuliahan serta secara rutin menggunakan perangkat digital atau internet untuk keperluan akademik maupun non akademik. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni metode pemilihan subjek penelitian berdasarkan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan sesuai dengan fokus dan tujuan penelitian. Jumlah sampel ditentukan menggunakan *software G*Power 3.1.9.7*, dengan mempertimbangkan kebutuhan analisis korelasional yang digunakan dalam penelitian sehingga mendapatkan jumlah responden sebanyak 221 mahasiswa.

Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis untuk memperoleh informasi yang relevan guna mencapai tujuan studi. Data yang digunakan bersifat primer dan dikumpulkan melalui instrumen penelitian dalam bentuk kuesioner daring yang disebarkan menggunakan platform *Google Form*. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala utama, yaitu Skala *On-FoMO* yang diadaptasi dari Sette dkk. (2020) dan telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia oleh Kurniawan dan Utami (2022), terdiri dari 19 item pernyataan. Sementara itu, Skala *Cyberslacking* mengacu pada instrumen yang dikembangkan oleh Akbulut dkk. (2016) dan telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia oleh Simanjuntak dkk. (2019), terdiri dari 24 item pernyataan.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik parametrik berupa korelasi *Pearson Product Moment* untuk menguji hubungan antara variabel *Fear of Missing Out (FoMO)* dan *cyberslacking* pada mahasiswa. Sebelum dilakukan uji korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal, sedangkan uji linearitas bertujuan untuk memverifikasi adanya hubungan linear antara variabel independen dan dependen. Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan untuk menguji kebenaran hipotesis mengenai adanya hubungan antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dan *cyberslacking*, dengan menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* melalui *SPSS 27.0 for Windows*.

Hasil

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>FoMO</i>	221	38	80	59.71	8.814
<i>Cyberslacking</i>	221	46	113	81.28	13.534

Berdasarkan analisis deskriptif terhadap variabel *Fear of Missing Out (FoMO)* dan *cyberslacking*, diperoleh bahwa FoMO memiliki nilai minimum sebesar 38 dan maksimum sebesar 80, dengan nilai rata-rata sebesar 59,71 dan *standard deviation* sebesar 8,814. Sementara itu, variabel *cyberslacking* menunjukkan nilai minimum sebesar 46 dan maksimum sebesar 113, dengan nilai rata-rata sebesar 81,28 dan *standard deviation* sebesar 13,534.

Tabel 2. Kategorisasi *Fear of Missing Out (FoMO)*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \leq 46$	Sangat Rendah	19	8,6%
$46 \leq X \leq 55$	Rendah	44	19,9%
$55 \leq X \leq 64$	Sedang	94	42,5%
$64 \leq X \leq 72$	Tinggi	51	23,1%
≥ 72	Sangat Tinggi	13	5,9%
Total		221	100%

Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang (42,5%), diikuti oleh kategori tinggi (23,1%) dan rendah (19,9%). Sementara itu, responden dalam kategori sangat rendah dan sangat tinggi masing-masing berjumlah 8,6% dan 5,9%. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat FoMO yang sedang hingga tinggi, yang dapat menunjukkan adanya kebutuhan sosial atau keterikatan terhadap informasi digital secara signifikan.

Tabel 3. Kategorisasi *Cyberslacking*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \leq 60$	Sangat Rendah	20	9,0%
$60 \leq X \leq 74$	Rendah	45	20,4%
$74 \leq X \leq 88$	Sedang	90	40,7%
$88 \leq X \leq 101$	Tinggi	52	23,5%
≥ 101	Sangat Tinggi	14	6,3%
Total		221	100%

Pada variabel *cyberslacking*, sebagian besar responden juga berada dalam kategori sedang (40,7%), disusul oleh kategori tinggi (23,5%) dan rendah (20,4%). Responden yang berada pada kategori sangat rendah dan sangat tinggi masing-masing sebesar 9,0% dan 6,3%. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa cenderung terjadi dalam intensitas yang sedang hingga tinggi, yang dapat menjadi indikator adanya kebiasaan penggunaan media digital yang mengganggu proses pembelajaran.

Tabel 4. Uji Normalitas

	Statistic	df	Sig.
<i>FoMO</i>	.057	221	.079
<i>Cyberslacking</i>	.046	221	.200

Hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk variabel FoMO adalah 0,079 dan untuk *cyberslacking* sebesar 0,200. Karena kedua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel berdistribusi normal. Oleh karena itu, asumsi normalitas untuk analisis parametrik terpenuhi.

Tabel 5. Uji Linearitas

Variabel	Nilai Sig	Keterangan
Cyberslacking * FoMO	0,000	Linear

Uji linearitas antara variabel FoMO dan perilaku *cyberslacking* memperoleh nilai sig 0,000. Karena nilai tersebut berada di bawah ambang batas 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bersifat linear antara kedua variabel. Dengan demikian, peningkatan pada tingkat FoMO cenderung diikuti oleh peningkatan dalam perilaku *cyberslacking*.

Tabel 6. Uji Korelasi

Variabel	Pearson Correlation	Nilai Sig	Keterangan
<i>FoMO</i>	0,402	<0,001	Berkorelasi
<i>Cyberslacking</i>	0,402	<0,001	Berkorelasi

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan nilai *pearson correlation* sebesar 0,402 dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$. Temuan tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara variabel *Fear of Missing Out (FoMO)* dan *cyberslacking*. Nilai *pearson correlation* sebesar 0,402 menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada dalam kategori korelasi sedang dengan arah hubungan positif. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa, maka semakin besar pula kecenderungan mereka untuk terlibat dalam perilaku *cyberslacking* selama aktivitas akademik. Hubungan antara kedua variabel ini menunjukkan pola linear positif, yang berarti bahwa peningkatan pada variabel FoMO sejalan dengan peningkatan perilaku *cyberslacking*.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan secara statistik, dengan tingkat kekuatan hubungan berada pada kategori sedang. Temuan ini mendukung hipotesis awal bahwa peningkatan kecenderungan FoMO berasosiasi dengan meningkatnya intensitas perilaku *cyberslacking* di kalangan mahasiswa, meskipun dalam intensitas yang tidak ekstrem. Dengan demikian, FoMO dapat dipertimbangkan sebagai salah satu prediktor psikologis yang relevan terhadap perilaku *cyberslacking*, khususnya dalam konteks penggunaan internet untuk tujuan non-akademik selama proses perkuliahan.

Selanjutnya, temuan penelitian ini mengindikasikan adanya korelasi positif antara FoMO dan perilaku *cyberslacking*. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi cenderung memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk terlibat dalam perilaku *cyberslacking*. Sebaliknya, penurunan tingkat FoMO juga berdampak pada menurunnya kecenderungan mahasiswa untuk mengalihkan perhatian ke aktivitas digital non-akademik. Hal ini menunjukkan adanya mekanisme psikologis yang mendorong mahasiswa untuk tetap terhubung secara daring sebagai bentuk kompensasi atas kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi dalam situasi akademik (Przybylski dkk., 2013; Sette dkk., 2020).

Temuan ini sejalan dengan konsep perkembangan individu pada tahap remaja akhir hingga dewasa awal, di mana individu berada dalam fase eksplorasi identitas sosial dan peningkatan kebutuhan

untuk diterima oleh kelompok sebaya (Yusuf, 2012). Berdasarkan distribusi data demografis, mayoritas responden berada pada rentang usia 20–21 tahun, yang merupakan periode krusial dalam membentuk orientasi sosial dan digital. Pada tahap ini, penggunaan media digital kerap menjadi sarana utama untuk memenuhi kebutuhan akan keterhubungan sosial dan pengakuan dari lingkungan sekitar.

Dukungan empiris terhadap temuan ini juga ditemukan dalam penelitian Silalahi dan Eliana (2021), yang mengemukakan bahwa FoMO memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku *cyberloafing*. Konsep ini secara konseptual memiliki kedekatan dengan *cyberslacking*, karena keduanya mengacu pada pemanfaatan teknologi digital untuk aktivitas yang tidak berkaitan dengan tugas utama selama proses belajar atau bekerja. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh penelitian Zhang dkk. (2023), yang menekankan bahwa FoMO berasosiasi kuat dengan penggunaan perangkat digital secara kompulsif, terutama pada populasi usia muda. Korelasi tersebut juga tampak dalam penelitian ini, di mana mahasiswa dengan tingkat FoMO sedang hingga tinggi juga menunjukkan kecenderungan tinggi dalam penggunaan gawai untuk aktivitas yang tidak relevan dengan pembelajaran.

Ketergantungan terhadap perangkat digital dan media sosial selama kegiatan akademik juga dikaitkan dengan adiksi terhadap *smartphone addiction*. Dalam hal ini, penelitian Rahmatia dkk. (2024) menemukan bahwa adiksi terhadap gawai menjadi salah satu pemicu utama munculnya perilaku *cyberslacking* di kalangan mahasiswa. Penelitian ini memperkuat hasil temuan bahwa dorongan internal untuk selalu terhubung secara daring, baik dalam bentuk kecemasan sosial maupun kebiasaan digital, menjadi faktor yang memperbesar kemungkinan mahasiswa terdistraksi selama proses pembelajaran.

Selain faktor eksternal, faktor internal seperti regulasi diri juga memainkan peran penting. Penelitian Syahfira dan Sairah (2024) menunjukkan mahasiswa dengan tingkat regulasi diri yang rendah memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami FoMO. Individu dalam kategori ini sering kali mengalami kesulitan dalam mengontrol dorongan untuk mengakses media sosial secara terus-menerus, sebagai bentuk pelarian dari perasaan terasing secara sosial. Fenomena ini tercermin dalam penelitian ini, di mana sebagian besar responden menunjukkan tingkat FoMO dan *cyberslacking* pada kategori sedang hingga tinggi, yang menunjukkan ketidakseimbangan antara kontrol diri dan kebutuhan keterhubungan sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Zamzani dkk. (2024) juga menggarisbawahi pentingnya regulasi diri dalam menurunkan frekuensi *cyberslacking*. Mahasiswa dengan tingkat regulasi diri yang tinggi cenderung mampu mempertahankan fokus pada aktivitas akademik, meskipun dihadapkan pada distraksi seperti akses terhadap media sosial. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa FoMO yang tinggi, ditambah dengan regulasi diri yang rendah, menjadi kombinasi yang signifikan dalam menjelaskan terjadinya *cyberslacking* pada mahasiswa.

Selaras dengan itu, studi yang dilakukan Margaretha dkk. (2021) menunjukkan bahwa *cyberslacking* juga berkaitan dengan *media multitasking efficacy* dan *self-regulated learning*. Mahasiswa yang merasa percaya diri dalam melakukan multitasking cenderung tetap mengakses internet meskipun dalam konteks pembelajaran, namun perilaku ini justru berdampak negatif terhadap kualitas hasil belajar. Karakteristik ini sangat relevan dengan profil mahasiswa dengan tingkat FoMO tinggi, di mana terdapat kebutuhan konstan untuk mengakses informasi sosial secara daring (Yaputri dkk., 2022).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman tentang hubungan antara faktor psikologis FoMO dan perilaku menyimpang dalam konteks akademik, khususnya *cyberslacking*. Penelitian ini menguatkan argumentasi bahwa FoMO tidak hanya mempengaruhi aspek sosial dan emosional, tetapi juga memiliki implikasi terhadap kinerja akademik mahasiswa. Dengan temuan ini, maka urgensi untuk merancang intervensi berbasis regulasi diri, manajemen digital, serta penguatan literasi media menjadi semakin penting, terutama dalam upaya meminimalisasi gangguan teknologi dalam konteks pendidikan tinggi.

Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa. Hubungan tersebut berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa FoMO merupakan faktor psikologis yang berkorelasi dengan kecenderungan mahasiswa melakukan *cyberslacking* selama proses pembelajaran. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa

dengan tingkat FoMO yang lebih tinggi cenderung memiliki skor *cyberslacking* yang lebih tinggi, namun hubungan antar variabel tersebut bersifat korelasional sehingga tidak dapat disimpulkan adanya hubungan kausalitas secara langsung.

Saran

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam mengungkap hubungan antara *Fear of Missing Out (FoMO)* dan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa, dengan dukungan instrumen terstandar dan jumlah sampel yang memadai. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, yakni desain korelasional yang tidak memungkinkan identifikasi hubungan kausal, serta potensi bias dalam pengisian kuesioner daring. Selain itu, variabel lain yang berpotensi memengaruhi hubungan antar variabel belum dikaji lebih lanjut. Penelitian ini memberikan beberapa saran untuk pihak-pihak terkait. Pertama, mahasiswa diharapkan meningkatkan kesadaran terhadap dampak psikologis dari *Fear of Missing Out (FoMO)* yang dapat memicu perilaku *cyberslacking*. Penguatan keterampilan manajemen waktu, pengendalian diri, serta pemanfaatan teknologi secara adaptif penting dilakukan untuk menjaga fokus akademik dan keseimbangan kehidupan digital. Kedua, bagi institusi pendidikan, khususnya dosen, disarankan untuk mengembangkan pendekatan pembelajaran yang lebih interaktif dan partisipatif guna meningkatkan keterlibatan emosional serta sosial mahasiswa dalam proses perkuliahan. Terakhir, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi variabel lain seperti regulasi diri, stres akademik, atau intensitas penggunaan media sosial sebagai variabel mediator atau moderator.

Daftar Pustaka

- Akbar, R. S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan akan Kehilangan Momen (FoMO) pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(2), 38–47.
- 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*, 55, 616–625. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>
- Anam, K., & Pratomo, G. A. (2019). Fenomena Cyberslacking pada Mahasiswa. *Intuisi Journal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 202–210.
- Apriyanti, H., Aeni, I. S., Kinaya, R. S., Nabilla, N. H., Laksana, A., & Latief, L. M. (2024). Keterlibatan Penggunaan Media Sosial pada Interaksi Sosial di Kalangan Gen Z. *Sosial Simbiosis : Jurnal Integrasi Ilmu Sosial dan Politik*, 1(4), 1–9.
- Ardelia, V. (2023). The Influence of Technostress on Cyberslacking Among Emerging Adults University Students: An Indonesian Context. *Epistema*, 4(2), 166–174. <https://doi.org/10.21831/ep.v4i2.63668>
- Ardelia, V., Jaro, S., Maghfiroh, F., & Laksmiwati, H. (2024). Tired But Can ' t Stop : Exploring the Association of Fear of Missing Out (FoMo) and Social Media Fatigue among Emerging Adults. *International Journal of Current Educational Research*, 3(1), 43–51.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024, December 23th). *Pengguna Internet di Indonesia Meningkat di 2024*. <https://apjii.or.id/berita/d/pengguna-internet-di-indonesia-meningkat-di-2024>
- Chrisnatalia, M., Leoniharza, D., & Bera Liwun, S. B. (2023). Self-Control dan Cyberslacking Pada Mahasiswa. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*,

- 13(2), 128–137. <https://doi.org/10.24246/j.js.2023.v13.i2.p128-137>
- Dinarti, L. K., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa. *Character: Jurnal penelitian Psikologi*, 9(7), 84–95.
- Hafizah, S., & Ra'iyati, S. (2023). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Perilaku Cyberslacking Mahasiswa. *Psycho Idea*, 21(2), 108. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v21i2.16148>
- Jannah, M. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Unesa University Press.
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). Validation of Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) Scale in Indonesian Version. *Jurnal Neo Konseling*, 4(3), 1–10. <https://doi.org/10.24036/00651kons2022>
- Lubis, N. S., & Nasution, M. I. P. (2023). Perkembangan Teknologi Informasi dan Dampaknya Pada Masyarakat. *KOHESI: Jurnal Multidisplin Saintek*, 1(12), 1–13. <https://ejournal.warunayama.org/index.php/kohesi/article/view/1311>
- Margaretha, M., Sherlywati, Monalisa, Y., Mariana, A., Junita, I., Martalena, Iskandar, D., & Nur. (2021). Cyberslacking Behavior and Its Relationship with Academic Performance: A Study of Students in Indonesia. *European Journal of Educational Research*, 10(4), 1881–1892. <https://doi.org/10.12973/EU-JER.10.4.1881>
- Mumtaza, S. N., Kumalasari, A., Anggriani, D., Diffa, F. F., Widoretno, R. N., Kusuma, N. M., Wahyuningsih, N., & Faruqy, M. Z. Al. (2023). Cyberslacking dalam Pembelajaran Daring: Efek Samping Pembelajaran Jarak Jauh pada Mahasiswa Organisatoris. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 14(1), 20–31.
- Nasir, N., Adetya, S., & Viena Yuliana, Y. (2023). Dampak Cyberslacking pada Tingkat Pembelajaran Mahasiswa. *Journal on Education*, 05(02), 4624–4632.
- Nuha, M. U. (2021). *Pengaruh Stres Akademik dan Kontrol Diri terhadap Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga*.
- Paramita, R. D., & Primanita, R. Y. (2023). Kontribusi Self Awareness terhadap Perilaku Cyberslacking pada Siswa di Kota Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 16576–16581.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putri, A. I. D., & Halimah, L. (2019). Hubungan FoMO (Fear of Missing Out) dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Islam Badung. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 525–532.
- Rahmatia, N., Razak, A., & Ahmad, A. T. (2024). Smartphone Addiction dan Perilaku Cyberslacking pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 4(2), 10–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/jtm.v4i2.65960>
- Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FoMO): Development and Validation of a New Tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(1), 20–29. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>
- Silalahi, D. F. S., & Eliana, R. (2021). Fear of Missing Out and Cyberloafing Among College Students. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 15(2), 39–40. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v15i2.4893>

- Simanjuntak, E., Fajrianti, F., & Purwono, U. (2019). Skala Cyberslacking pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 55. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.55-68>
- Simbolon, L. L., & Rosito, A. C. (2021). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecenderungan Perilaku Cyberslacking Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen. *Jurnal Psikologi Univesitas HKBP Nommensen*, 7(2), 47–56.
- Syahfira, J., & Sairah. (2024). Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Sindrom Fomo (Fear of Missing Out) Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Jurnal Islmika Granada*, 4(2), 52–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.51849/ig.v4i2.172>
- We Are Social. (2024, December 23th). *Digital 2024: 5 Billion Social Media User*. <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/>
- Yaputri, M. S., Dimyati, D., & Herdiansyah, H. (2022). Correlation Between Fear Of Missing Out (FoMO) Phenomenon And Consumptive Behaviour In Millennials. *Eligible : Journal of Social Sciences*, 1(2), 116–124. <https://doi.org/10.53276/eligible.v1i2.24>
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zamzani, S., Ahmad, & Ahkam, M. (2024). Hubungan Regulasi Diri Dengan Cyberslacking Pada Mahasiswa Di Universitas Negeri Makassar. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 4(2), 26–34.
- Zhang, Y., Shang, S., Tian, L., Zhu, L., & Zhang, W. (2023). The Association between Fear of Missing Out and Mobile Phone Addiction: A Meta - Analysis. *BMC Psychology*, 11(338), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01376-z>