

**PENGARUH CYBERLOAFING KARYAWAN GENERASI Z DENGAN
WORK STRESS DAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) SEBAGAI
VARIABEL MODERASI TERHADAP KINERJA
PADA PT. NAGASAKTI KURNIA TEXTILE MILLS**

Yasin Purnama Alam
Program Magister Administrasi Bisnis, Universitas Pasundan
yasin.purnama48@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh cyberloafing terhadap kinerja karyawan Generasi Z dengan Work Stress dan Fear of Missing Out (FoMO) sebagai variabel moderasi pada PT. Nagasaki Kurnia Textile Mills. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei melalui penyebaran kuesioner kepada 51 karyawan Generasi Z yang memenuhi kriteria sebagai responden penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear dan Moderated Regression Analysis (MRA) untuk menguji pengaruh cyberloafing terhadap kinerja serta peran Work Stress dan FoMO dalam memoderasi hubungan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa cyberloafing berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan Generasi Z, dengan koefisien regresi sebesar 0,207 dan nilai signifikansi $0,038 < 0,05$. Temuan ini menunjukkan bahwa cyberloafing dalam intensitas yang terkendali dapat berfungsi sebagai micro-break yang membantu mengurangi kejenuhan dan memulihkan konsentrasi sehingga mendukung kinerja karyawan. Selanjutnya, Work Stress tidak terbukti memoderasi pengaruh cyberloafing terhadap kinerja, yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi interaksi sebesar $0,951 > 0,05$. FoMO juga tidak terbukti memoderasi hubungan tersebut dengan nilai signifikansi interaksi sebesar $0,945 > 0,05$. Dengan demikian, hubungan cyberloafing terhadap kinerja dalam penelitian ini lebih dipengaruhi oleh bagaimana perilaku tersebut dilakukan dibandingkan oleh tingkat Work Stress maupun FoMO. Hasil penelitian memberikan implikasi bahwa perusahaan perlu mengelola penggunaan teknologi secara proporsional melalui kebijakan penggunaan internet, peningkatan literasi digital, serta penciptaan lingkungan kerja yang mendukung produktivitas dan pemulihan karyawan.

Kata kunci: Cyberloafing, Kinerja Karyawan, Generasi Z, Work Stress, Fear of Missing Out (FoMO), Moderated Regression Analysis.

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of cyberloafing on the performance of Generation Z employees, with Work Stress and Fear of Missing Out (FoMO) as moderating variables at PT. Nagasakti Kurnia Textile Mills. This study employed a quantitative approach using a survey method through questionnaires distributed to 51 Generation Z employees who met the criteria as research respondents. Data analysis was conducted using linear regression and Moderated Regression Analysis (MRA) to examine the effect of cyberloafing on performance and the role of Work Stress and FoMO in moderating this relationship. The results showed that cyberloafing had a positive and significant effect on the performance of Generation Z employees, with a regression coefficient of 0.207 and a significance value of $0.038 < 0.05$. This finding indicates that cyberloafing performed at a controlled intensity can function as a micro-break that helps reduce boredom and restore concentration, thereby supporting employee performance. Furthermore, Work Stress was not proven to moderate the effect of cyberloafing on performance, as indicated by the interaction significance value of $0.951 > 0.05$. FoMO was also not proven to moderate the relationship, with an interaction significance value of $0.945 > 0.05$. Therefore, the relationship between cyberloafing and performance in this study is more influenced by how the behavior is performed than by the level of Work Stress or FoMO. The findings imply that companies need to manage technology use proportionally through internet usage policies, improved digital literacy, and the creation of a work environment that supports employee productivity and recovery.

Keywords: Cyberloafing, Employee Performance, Generation Z, Work Stress, Fear of Missing Out (FoMO), Moderated Regression Analysis.

RINGKESAN

Panalungtikan ieu miboga tujuan pikeun nganalisis pangaruh cyberloafing kana kinerja pagawé Generasi Z, kalayan Work Stress jeung Fear of Missing Out (FoMO) minangka variabel moderasi di PT. Nagasakti Kurnia Textile Mills. Ieu panalungtikan ngagunakeun pamarekan kuantitatif kalayan métode survéy ngaliwatan nyebarkeun kuesioner ka 51 pagawé Generasi Z anu nyumponan kritéria minangka réspondén panalungtikan. Analisis data dilaksanakeun ngagunakeun régrési liniér jeung Moderated Regression Analysis (MRA) pikeun nguji pangaruh cyberloafing kana kinerja sarta peran Work Stress jeung FoMO dina ngamoderasi hubungan éta. Hasil panalungtikan nuduhkeun yén cyberloafing miboga pangaruh positif jeung signifikan kana kinerja pagawé Generasi Z, kalayan koéfisién régrési 0,207 jeung nilai signifikansi $0,038 < 0,05$. Ieu hasil nuduhkeun yén cyberloafing anu dilaksanakeun dina inténsitas anu masih bisa dikontrol bisa jadi micro-break anu ngabantu ngurangan kabosenan jeung mulangkeun konséntrasi, ku kituna bisa ngarojong kinerja pagawé. Salajengna, Work Stress teu kabuktian ngamoderasi pangaruh cyberloafing kana kinerja, anu dituduhkeun ku nilai signifikansi interaksi $0,951 > 0,05$. FoMO ogé teu kabuktian ngamoderasi hubungan éta, kalayan nilai signifikansi interaksi $0,945 > 0,05$. Ku kituna, hubungan antara cyberloafing jeung kinerja dina ieu panalungtikan leuwih dipangaruhan ku kumaha éta paripolah dilaksanakeun tibatan ku tingkat Work Stress atawa FoMO. Hasil panalungtikan ieu méré implikasi yén perusahaan perlu ngatur pamakéan téknologi sacara proporsional ngaliwatan kawijakan pamakéan internét, ngaronjatkeun literasi digital, sarta nyiptakeun lingkungan gawé anu ngarojong produktivitas jeung prosés recovery pagawé.

Kecap konci: Cyberloafing, Kinerja Pagawé, Generasi Z, Work Stress, Fear of Missing Out (FoMO), Moderated Regression Analysis.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi telah mengubah pola kerja organisasi, termasuk dalam penggunaan internet dan perangkat digital oleh karyawan. Internet memberikan berbagai manfaat dalam mendukung komunikasi, pencarian informasi, dan penyelesaian pekerjaan. Namun, penggunaan internet selama jam kerja untuk kepentingan pribadi juga dapat menimbulkan perilaku *cyberloafing*, yaitu penggunaan internet untuk aktivitas yang tidak berkaitan dengan pekerjaan. Perilaku tersebut dapat berupa mengakses media sosial, membaca berita, berbelanja daring, menggunakan email pribadi, maupun aktivitas internet lainnya. *Cyberloafing* menjadi perhatian dalam manajemen sumber daya manusia karena penggunaan yang berlebihan berpotensi mengurangi fokus, waktu produktif, dan efektivitas kerja.

Di sisi lain, *cyberloafing* tidak selalu memberikan dampak negatif. Penggunaan internet secara singkat dan terkendali dapat menjadi *micro-break* yang membantu karyawan mengurangi kejenuhan, memulihkan energi, dan mengembalikan konsentrasi. Kondisi tersebut menyebabkan hasil penelitian mengenai hubungan *cyberloafing* dan kinerja masih menunjukkan temuan yang tidak konsisten. Sebagian penelitian menemukan bahwa *cyberloafing* dapat menurunkan kinerja, sedangkan penelitian Adelina dan Saputro (2023) menunjukkan bahwa *cyberloafing* justru berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. Perbedaan temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan *cyberloafing* dan kinerja perlu dikaji lebih lanjut dengan mempertimbangkan karakteristik dan kondisi psikologis karyawan.

Fenomena tersebut menjadi semakin relevan ketika dikaitkan dengan Generasi Z yang memiliki kedekatan tinggi dengan teknologi digital, internet, dan media sosial. Berdasarkan data pada objek penelitian, PT. Nagasaki Kurnia Textile Mills memiliki 307 karyawan Generasi Z dari keseluruhan karyawan perusahaan. Data capaian kinerja periode 2022–2024 juga menunjukkan bahwa rata-rata kinerja Generasi Z berada pada posisi paling rendah dibandingkan generasi lainnya. Kondisi tersebut menjadi fenomena yang penting untuk dikaji karena penggunaan teknologi digital dan karakteristik Generasi Z dapat berkaitan dengan bagaimana karyawan mengelola perhatian, waktu kerja, serta aktivitas pribadi selama jam kerja.

Namun, rendahnya capaian kinerja tersebut belum dapat secara langsung dikaitkan dengan *cyberloafing*. Hal ini justru menjadi *research gap* karena penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang berbeda mengenai pengaruh *cyberloafing* terhadap kinerja. Oleh karena itu, diperlukan pengujian empiris untuk mengetahui bagaimana hubungan tersebut terjadi pada karyawan Generasi Z, khususnya dalam konteks perusahaan manufaktur tekstil yang memiliki target produksi, standar kualitas, tuntutan ketepatan waktu, serta koordinasi pekerjaan yang relatif terstruktur.

Selain pengaruh langsung *cyberloafing* terhadap kinerja, kondisi psikologis karyawan juga dapat berperan dalam hubungan tersebut. Salah satunya adalah *Work Stress*, yaitu kondisi ketika tuntutan pekerjaan dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Karyawan yang mengalami tekanan kerja dapat menggunakan *cyberloafing* sebagai salah satu bentuk *coping* atau pelepasan sementara dari tuntutan pekerjaan. Dengan demikian, tingkat *Work Stress* secara teoritis dapat mengubah hubungan antara *cyberloafing* dan kinerja.

Faktor psikologis lainnya adalah *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu kekhawatiran tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas sosial yang sedang dilakukan orang lain. Karakteristik Generasi Z yang dekat dengan media sosial dapat membuat FoMO relevan dalam menjelaskan kecenderungan untuk terus terhubung dengan internet, memeriksa media sosial, dan merespons notifikasi selama bekerja. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan *cyberloafing* dan selanjutnya memengaruhi kinerja. Oleh karena itu, *Work Stress* dan FoMO ditempatkan sebagai variabel moderasi untuk mengetahui apakah kedua kondisi tersebut memperkuat atau memperlemah hubungan *cyberloafing* terhadap kinerja.

Penelitian ini penting dilakukan karena terdapat fenomena penggunaan teknologi digital pada Generasi Z, adanya perbedaan capaian kinerja antargenerasi, serta ketidakkonsistenan hasil penelitian mengenai dampak *cyberloafing* terhadap kinerja. Selain memberikan kontribusi pada kajian perilaku organisasi dan manajemen sumber daya manusia, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perusahaan dalam menentukan kebijakan penggunaan internet di tempat kerja. Kebijakan tersebut tidak hanya berorientasi pada pembatasan *cyberloafing*, tetapi juga mempertimbangkan penggunaan teknologi secara proporsional sebagai bagian dari pengelolaan produktivitas dan pemulihan karyawan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *cyberloafing* terhadap kinerja karyawan Generasi Z dengan *Work Stress* dan *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai variabel moderasi pada PT. Nagasakti Kurnia Textile Mills.

TINJAUAN PUSTAKA

Cyberloafing

Cyberloafing merupakan penggunaan fasilitas internet di tempat kerja untuk kepentingan pribadi yang tidak berkaitan dengan tugas pekerjaan selama jam kerja. Lim (2002) memandang *cyberloafing* sebagai penggunaan internet dan email untuk tujuan non-pekerjaan dengan memanfaatkan status sebagai pegawai. Dalam penelitian ini *cyberloafing* diukur melalui dua dimensi, yaitu *minor cyberloafing* dan *serious cyberloafing*.

Minor cyberloafing mencakup aktivitas penggunaan internet non-pekerjaan yang relatif ringan, misalnya mengakses media sosial, berita, situs olahraga, email pribadi, atau belanja online. *Serious cyberloafing* mencakup penggunaan internet yang lebih berat dan berpotensi melanggar norma organisasi atau hukum seperti melakukan judi online, membuka situs pornografi, atau mendownload musik atau film ilegal. Secara konseptual, *cyberloafing* yang tidak terkendali dapat mengurangi produktivitas, tetapi pada intensitas yang terkendali dapat berfungsi sebagai jeda singkat untuk memulihkan perhatian.

Work Stress

Work Stress atau stres kerja merupakan kondisi ketegangan yang memengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi fisik karyawan. Stres muncul ketika tuntutan pekerjaan dipersepsikan melebihi kemampuan atau sumber daya individu untuk mengatasinya. Dalam penelitian ini stres

kerja diukur melalui dimensi *role overload*, *role conflict*, *role ambiguity*, dan *responsibility for other people*.

Dalam perspektif coping, karyawan yang mengalami tekanan dapat mencari aktivitas yang memberikan pelepasan sementara dari tuntutan pekerjaan. *Cyberloafing* dapat menjadi salah satu bentuk *coping* tersebut. Karena itu, penelitian menguji apakah tingkat *Work Stress* mengubah kekuatan hubungan *cyberloafing* dengan kinerja.

Fear of Missing Out (FoMO)

Fear of Missing Out adalah kecemasan atau kekhawatiran bahwa seseorang tertinggal informasi, pengalaman, atau interaksi sosial yang dianggap penting. Przybylski et al. (2013) mengaitkan FoMO dengan kebutuhan untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain. Dalam penelitian ini FoMO dioperasionalisasikan melalui kebutuhan terus terkoneksi online, takut tertinggal informasi, dorongan memeriksa media sosial, ketergantungan notifikasi, dan rasa gelisah ketika offline.

Secara teoritis, FoMO dapat meningkatkan kecenderungan memeriksa media sosial selama jam kerja sehingga berpotensi meningkatkan *cyberloafing*. Dengan demikian, FoMO diposisikan sebagai variabel yang secara potensial dapat mengubah pengaruh *cyberloafing* terhadap kinerja.

Kinerja Karyawan

Kinerja merupakan hasil kerja yang dicapai karyawan sesuai tanggung jawab yang diberikan kepada organisasi. Mangkunegara (2017) menekankan aspek kualitas dan kuantitas hasil kerja. Dalam penelitian ini kinerja diukur melalui kualitas, kuantitas, tanggung jawab, inisiatif, dan kemampuan bekerja sama. Kinerja menjadi variabel dependen yang merepresentasikan hasil kerja karyawan Generasi Z.

Hubungan Antarvariabel

Hubungan *cyberloafing* dan kinerja bersifat ambivalen. Penggunaan internet pribadi yang berlebihan dapat mengurangi waktu produktif, tetapi penggunaan singkat sebagai *micro-break* dapat membantu pemulihan psikologis. *Work Stress* secara teoritis dapat mendorong *cyberloafing* sebagai *coping*, sedangkan FoMO dapat meningkatkan kebutuhan untuk tetap terhubung secara digital. Oleh karena itu, kedua variabel tersebut diuji sebagai moderator.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian adalah karyawan Generasi Z PT. Nagasaki Kurnia Textile Mills yang memenuhi kriteria penelitian. Sebanyak 51 responden memberikan jawaban terhadap kuesioner yang terdiri atas 42 item dengan skala lima alternatif jawaban. Komposisi instrumen terdiri atas 11 item *cyberloafing*, 9 item kinerja, 14 item *Work Stress*, dan 8 item FoMO.

Analisis data dilakukan melalui uji validitas, uji reliabilitas, regresi linear, dan *Moderated Regression Analysis* (MRA). Validitas item ditentukan dengan membandingkan nilai r hitung dan

rtabel, sedangkan reliabilitas instrumen diuji dengan teknik split-half. Pengujian moderasi menggunakan variabel interaksi antara cyberloafing dan masing-masing moderator.

HASIL PENELITIAN

Uji Validitas

Uji validitas menggunakan korelasi item dengan skor total. Dengan jumlah responden 51 orang, nilai rtabel yang digunakan adalah 0,497. Item dinyatakan valid apabila rhitung lebih besar daripada rtabel. Hasil pengujian menunjukkan seluruh item pada empat variabel memenuhi kriteria validitas.

Variabel	Jumlah Item	r Terendah	r Tertinggi	Keputusan
<i>Cyberloafing</i> (X)	11	0,508	0,894	Semua valid
Kinerja (Y)	9	0,499	0,725	Semua valid
<i>Work Stress</i> (M1)	14	0,548	0,757	Semua valid
FoMO (M2)	8	0,512	0,794	Semua valid

Uji Reliabilitas

Variabel	Koefisien Reliabilitas	Interpretasi	Keputusan
<i>Cyberloafing</i> (X)	0,927	Luar biasa reliabel	Reliabel
Kinerja (Y)	0,862	Sangat reliabel	Reliabel
<i>Work Stress</i> (M1)	0,918	Luar biasa reliabel	Reliabel
FoMO (M2)	0,951	Luar biasa reliabel	Reliabel

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh variabel mempunyai koefisien reliabilitas yang tinggi. *Cyberloafing* memperoleh 0,927, Kinerja 0,862, *Work Stress* 0,918, dan FoMO 0,951. Dengan demikian instrumen dinilai memiliki konsistensi internal yang memadai dan dapat digunakan untuk analisis penelitian.

Analisis Regresi *Cyberloafing* terhadap Kinerja

Variabel	B	Beta	t	Sig.
<i>Cyberloafing</i>	0,207	0,314	2,142	0,038

Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 28,186 + 0,207X$. Koefisien *cyberloafing* sebesar 0,207 bernilai positif, sehingga setiap kenaikan satu satuan *cyberloafing* diprediksi diikuti kenaikan kinerja sebesar 0,207 satuan. Nilai signifikansi 0,038 lebih kecil dari 0,05, sehingga pengaruh *cyberloafing* terhadap kinerja dinyatakan positif dan signifikan.

Moderated Regression Analysis: Work Stress

Prediktor	B	Beta	Sig.
<i>Cyberloafing</i>	0,100	0,250	0,821
<i>Work Stress</i>	0,088	0,189	0,810
Interaksi X×M1	0,001	0,097	0,951

Variabel interaksi *cyberloafing* dan *Work Stress* memiliki koefisien 0,001 dengan signifikansi 0,951 ($>0,05$). Artinya *Work Stress* tidak terbukti memoderasi hubungan *cyberloafing* terhadap kinerja. Model memiliki $R = 0,224$ dan $R\text{ Square} = 0,050$, sehingga *cyberloafing*, *Work Stress*, dan interaksi keduanya hanya menjelaskan 5% variasi kinerja, sedangkan 95% dijelaskan faktor lain di luar model.

Moderated Regression Analysis: FoMO

Prediktor	B	Beta	Sig.
<i>Cyberloafing</i>	-0,083	-0,206	0,898
FoMO	-0,207	-0,181	0,753
Interaksi X×M2	0,002	0,113	0,945

Variabel interaksi *cyberloafing* dan FoMO memiliki koefisien 0,002 dengan signifikansi 0,945 ($>0,05$). Dengan demikian, FoMO tidak terbukti memperkuat maupun memperlemah hubungan *cyberloafing* dan kinerja. Dalam model ini, *cyberloafing* dan FoMO secara parsial juga tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap kinerja ketika dimasukkan bersama dalam model moderasi.

PEMBAHASAN

Pengaruh *Cyberloafing* terhadap Kinerja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cyberloafing* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan Generasi Z di PT. Nagasakti Kurnia Textile Mills, dengan koefisien regresi sebesar 0,207 dan signifikansi 0,038 ($<0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan *cyberloafing* dalam konteks penelitian justru diikuti peningkatan kinerja. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa *cyberloafing* yang dilakukan secara wajar dapat berfungsi sebagai *micro-break* untuk mengurangi kejenuhan dan memulihkan konsentrasi sebelum kembali bekerja.

Temuan tersebut sejalan dengan *Conservation of Resources Theory* (Hobfoll, 1989), yang menjelaskan bahwa individu berupaya mempertahankan dan memulihkan sumber daya psikologis

ketika mengalami kelelahan. Karakteristik Generasi Z sebagai *digital native* juga memungkinkan internet tidak hanya digunakan untuk kepentingan pribadi, tetapi sebagai sarana memperoleh informasi, berkomunikasi, dan mendukung penyelesaian pekerjaan. Selain itu, karakteristik pekerjaan di lingkungan manufaktur dapat memberikan jeda tertentu dalam proses produksi maupun koordinasi, sehingga penggunaan perangkat digital secara singkat belum tentu mengganggu pekerjaan utama.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Adelina dan Saputro (2023) yang menemukan bahwa *cyberloafing* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja karyawan. Penggunaan internet dalam batas tertentu dapat membantu mengurangi stres dan kelelahan sehingga karyawan dapat kembali bekerja dengan kondisi yang lebih baik. Namun, hasil tersebut tidak berarti bahwa *cyberloafing* dapat dilakukan tanpa batas. Penggunaan yang berlebihan tetap berpotensi mengganggu fokus dan produktivitas. Oleh karena itu, perusahaan perlu menerapkan kebijakan penggunaan internet secara proporsional agar manfaat pemulihan tetap diperoleh tanpa mengurangi efektivitas pekerjaan.

Peran *Work Stress* sebagai Moderator

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Work Stress* tidak mampu memoderasi hubungan antara *cyberloafing* dan kinerja, dengan nilai signifikansi interaksi sebesar 0,951 ($>0,05$). Dengan demikian, tingkat *Work Stress* tidak mengubah hubungan antara *cyberloafing* dan kinerja karyawan Generasi Z. Nilai R^2 sebesar 0,050 juga menunjukkan bahwa model hanya mampu menjelaskan 5% variasi kinerja, sehingga sebagian besar kinerja dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Tidak signifikannya peran *Work Stress* dapat disebabkan oleh tingkat stres responden yang belum cukup kuat untuk mengubah perilaku kerja. Selain itu, kemampuan adaptasi terhadap teknologi, dukungan rekan kerja, dan fleksibilitas dalam menyelesaikan pekerjaan dapat menjadi sumber daya yang membantu karyawan menghadapi tekanan kerja. Dalam perspektif *Job Demands-Resources Theory*, kondisi tersebut menunjukkan bahwa sumber daya yang dimiliki karyawan kemungkinan lebih dominan dibandingkan tuntutan pekerjaan, sehingga *Work Stress* tidak cukup kuat untuk mengubah hubungan *cyberloafing* dan kinerja.

Rendahnya kemampuan model dalam menjelaskan kinerja juga menunjukkan adanya faktor lain yang berpotensi lebih berpengaruh, seperti motivasi, kepuasan kerja, komitmen organisasi, kompetensi, kepemimpinan, budaya organisasi, dan *employee engagement*. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan *cyberloafing* dan kinerja tidak secara signifikan dipengaruhi oleh tingkat *Work Stress* pada karyawan Generasi Z dalam konteks penelitian.

Peran FoMO sebagai Moderator

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) tidak mampu memoderasi hubungan antara *cyberloafing* dan kinerja, dengan nilai signifikansi interaksi sebesar 0,945 ($>0,05$). Nilai R^2 sebesar 0,027 dan *Adjusted R^2* yang negatif menunjukkan bahwa penambahan FoMO tidak meningkatkan kemampuan model dalam menjelaskan variasi kinerja. Dengan

demikian, tingkat FoMO tidak terbukti mengubah hubungan antara *cyberloafing* dan kinerja karyawan Generasi Z dalam penelitian ini.

Secara teoritis, FoMO dapat mendorong individu untuk terus terhubung dengan media sosial dan meningkatkan kecenderungan melakukan *cyberloafing*. Namun, pada Generasi Z, penggunaan media digital telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari sehingga FoMO kemungkinan tidak menjadi faktor pembeda yang cukup kuat untuk memengaruhi kinerja. Selain itu, lingkungan kerja PT. Nagasaki Kurnia Textile Mills yang memiliki target produksi dan pengawasan kerja yang relatif jelas memungkinkan karyawan tetap menyelesaikan tugas meskipun memiliki kecenderungan untuk selalu terhubung dengan media sosial.

Dengan demikian, FoMO lebih tepat dipandang sebagai karakteristik psikologis yang dapat mendorong intensitas penggunaan media digital, tetapi tidak terbukti mengubah hubungan antara *cyberloafing* dan kinerja dalam konteks penelitian ini. Hasil tersebut menunjukkan bahwa keberadaan FoMO tidak secara otomatis menyebabkan penurunan kinerja selama karyawan tetap mampu mengendalikan aktivitas digital dan menyelesaikan tuntutan pekerjaannya.

Analisis Keseluruhan

Secara keseluruhan, penelitian memperlihatkan bahwa *cyberloafing* memiliki pengaruh langsung yang positif dan signifikan terhadap kinerja, sedangkan *Work Stress* dan FoMO tidak berfungsi sebagai moderator. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dampak *cyberloafing* lebih dipengaruhi oleh bagaimana perilaku tersebut dilakukan daripada sekadar ada atau tidaknya kondisi stres kerja maupun FoMO.

Bagi manajemen, pendekatan yang tepat bukan semata-mata pelarangan total terhadap penggunaan internet pribadi, melainkan pengelolaan penggunaan teknologi secara proporsional. Perusahaan dapat menetapkan batas yang jelas antara penggunaan internet yang dapat ditoleransi dan aktivitas yang mengganggu pekerjaan, memperkuat literasi digital, serta memastikan target dan indikator kinerja tetap menjadi acuan utama.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa cyberloafing memiliki pengaruh langsung terhadap kinerja, namun stres kerja dan FoMO tidak terbukti berperan sebagai variabel moderasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan antara cyberloafing dan kinerja pada pegawai Generasi Z di PT. Nagasaki Kurnia Textile Mills lebih dipengaruhi oleh bagaimana cyberloafing dilakukan daripada oleh kondisi psikologis yang diwakili oleh stres kerja maupun FoMO. Hasil ini juga memperlihatkan bahwa cyberloafing tidak selalu bersifat negatif. Dalam intensitas yang terkendali, perilaku tersebut dapat berfungsi sebagai mekanisme pemulihan psikologis (micro-break) yang membantu pegawai menjaga fokus dan produktivitas. Sebaliknya, tidak signifikannya peran stres kerja dan FoMO menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam menentukan kinerja, seperti motivasi kerja, employee engagement, self-control, kepemimpinan, budaya organisasi, atau beban kerja. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta memasukkan variabel-variabel tersebut agar model penelitian memiliki daya jelas yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelina, N., & Saputro, H. B. (2023). Pengaruh cyberloafing terhadap kinerja karyawan dengan self control sebagai variable moderasi. *Review of Applied Accounting Research (RAAR)*, 3(1), 85. <https://doi.org/10.30595/raar.v3i1.16939>
- Alvaridzi, R. A. D., & Ardelia, V. (2025). Dilema Mahasiswa di Era Digital: Korelasi antara FoMO dan Cyberslacking. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 601–610.
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO). *Journal of Social and Personal Relationships*.
- Demirtepe-Saygılı, D., & Metin-Orta, I. (2020). Cyberloafing and psychological symptoms. *Personality and Individual Differences*.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Mangkunegara, A. A. A. P. (2017). *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Przybylski, A. K., et al. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.