

HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Alya Dewi Shafira¹, Annastasia Edianti¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50275

alyadewishafira98@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan media sosial memungkinkan individu untuk membagikan aktivitas dengan lebih mudah, yang pada akhirnya mendorong kebutuhan untuk terus terikat dan terhubung dengan orang lain melalui dunia virtual tanpa mengenal tempat dan waktu. Hal ini meningkatkan perasaan khawatir dan ketakutan tertinggal momen di media sosial atau yang disebut *Fear of Missing Out* (FoMO). Seseorang yang FoMO akan menggunakan media sosial secara berlebihan sehingga dapat menyebabkan distraksi dan penurunan fokus, yang pada akhirnya meningkatkan kerentanan untuk menunda tugas akademis atau yang disebut sebagai prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara FoMO dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Diponegoro. Sampel penelitian ini adalah 385 mahasiswa Universitas Diponegoro dengan teknik sampel menggunakan *cluster sampling*. Alat ukur penelitian menggunakan skala ON-FoMO (17 aitem, $\alpha = 0,892$) dan skala Prokrastinasi Akademik (29 aitem, $\alpha = 0,939$). Uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara FoMO dengan prokrastinasi akademik ($R = 0,409$ $p < .001$) dengan $R^2 = 0,167$. Artinya, semakin tinggi FoMO maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dengan FoMO memberikan sumbangan efektif pada prokrastinasi akademik sebesar 16,7%.

Kata kunci: prokrastinasi akademik; *fear of missing out*; skripsi

THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AND ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG SOCIAL MEDIA USERS AT DIPONEGORO UNIVERSITY

Alya Dewi Shafira¹, Annastasia Ediat¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java 50275

alyadewishafira98@gmail.com

ABSTRACT

The development of social media has made it easier for individuals to share their activities, ultimately fostering a continuous need to stay connected and engaged with others through the virtual world, regardless of time and place. This contributes to feelings of anxiety on moments shared on social media, known as Fear of Missing Out (FoMO). Individuals experiencing FoMO tend to use social media excessively, which can lead to distraction and decreased focus, ultimately increasing their vulnerability to delay academic tasks commonly referred to as academic procrastination. This study aims to examine the relationship between FoMO and academic procrastination among social media users at Diponegoro University. The sample consisted of 385 undergraduate students from Diponegoro University and selected using cluster sampling. The research instruments used were the ON-FoMO Scale (17 items, $\alpha = 0.892$) and the Academic Procrastination Scale (29 items, $\alpha = 0.939$). Hypothesis testing was conducted using simple linear regression, which revealed a significant and positive relationship between FoMO and academic procrastination ($R = 0.409$, $p < .001$) with $R^2 = 0.167$. This indicates that higher levels of FoMO are associated with higher levels of academic procrastination, with FoMO contributing 16.7% of the variance in academic procrastination.

Keywords: academic procrastination; fear of missing out; undergraduate thesis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prokrastinasi akademik menjadi salah satu fenomena yang banyak terjadi di kalangan mahasiswa saat ini. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada kategori tinggi. Hasil penelitian dari Muyana (2018) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada presentase tinggi, yaitu 81%. Hal ini juga didukung penelitian Dharma (2020) bahwa terdapat sekitar 60% kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berada pada kategori sedang sampai tinggi. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian dari Fentaw dkk. (2022) mendapatkan hasil bahwa sekitar 80% mahasiswa melakukan perilaku menunda karena manajemen waktu yang buruk, rasa malas, ataupun stress. Tingkat prevalensi internasional didapatkan bahwa terdapat sekitar 80% hingga 95% kecenderungan prokrastinasi akademik yang terjadi pada pelajar dan sekitar 50% menghadapi masalah serius karena perilaku menunda-nunda (Hayat dkk., 2020).

Ferrari (dalam Ghufon & Risnawita, 2017) menjelaskan prokrastinasi akademik terjadi ketika seseorang menunda tugas formal akademik contohnya tugas sekolah atau tugas khusus. Prokrastinasi akademik mengacu pada bentuk penundaan yang disengaja terhadap tugas yang dapat menghambat keberhasilan akademik mahasiswa (Nadarajan dkk., 2023). Penelitian dari Solomon dan

Rothblum (dalam Cahyono, 2020) disebutkan bahwa prokrastinasi akademik banyak terjadi ketika mahasiswa ingin mengerjakan tugas laporan, belajar menjelang ujian, ataupun tugas mingguan. Seseorang prokrastinator cenderung berorientasi pada masa kini, kurang dapat merencanakan dan tidak teliti, serta sangat mudah untuk tergoda (Svartdal dkk., 2020). Prokrastinasi akademik memiliki atribut psikologis, yaitu keyakinan psikologis, distraksi, determinasi sosial, manajemen waktu yang buruk, dan kemalasan (Nadarajan dkk., 2023).

Berdasarkan hasil survei awal terhadap 52 mahasiswa Universitas Diponegoro dari 11 fakultas didapatkan hasil bahwa 59,6% mahasiswa sering menunda mengerjakan tugas kuliah dan 88,5% menyatakan bahwa media sosial membuat mereka menunda pekerjaan akademik. Beberapa alasan responden untuk menunda pekerjaan akademik antara lain adanya tugas yang sulit, sering terdistraksi dan lupa waktu di media sosial, dan juga rasa malas. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Damri dkk. (2017) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat terjadi karena individu akan memilih aktivitas hiburan seperti menonton film berjam-jam, bermain game online, atau media sosial daripada mengerjakan tugas akademik.

Penundaan ini tentu akan berdampak pada prestasi dan kinerja akademik mahasiswa secara umum. Penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berhubungan negatif terhadap hasil belajar mahasiswa (Zuraida, 2017; Basith dkk., 2021). Hal ini berarti prokrastinasi akademik yang tinggi diikuti pula dengan rendahnya prestasi belajar mahasiswa. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dapat memberikan pengaruh buruk pada mahasiswa di

ranah afektif, kognitif, perilaku, fisik, moral, interpersonal, dan akademik (Suhadianto & Pratitis, 2020). Prokrastinasi akademik juga menyebabkan keterlambatan penyelesaian studi yang pada akhirnya berdampak pula pada akreditasi prodi (Lestianti dkk., 2023). Selain itu, prokrastinasi akademik juga menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya *drop out* pada mahasiswa. Hal ini terjadi karena kegagalan mereka dalam mengerjakan tugas sehingga menyebabkan IPK dibawah standar dan tidak lulus mata kuliah, yang pada akhirnya tidak dapat melanjutkan studi sesuai dengan batas waktu yang ditetapkan (Rahman dkk., 2018). Dalam hal ini, prokrastinasi akademik menjadi variabel yang penting untuk diteliti dikarenakan dapat berdampak pada kinerja akademik dan kesehatan mental mahasiswa secara umum.

Prokrastinasi akademik terjadi karena dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Ghufron & Risnawita, 2017). Faktor internal termasuk kondisi fisik dan psikologis individu (*self efikasi*, *self conscious*, harga diri, *self critical* serta *self-control*), sedangkan faktor eksternal terdiri dari gaya pengasuhan orang tua ataupun kondisi lingkungan individu. Prokrastinasi akademik juga dipengaruhi oleh persepsi tugas, sifat malas, dan motivasi diri yang rendah (Suhadianto & Pratitis, 2020). Selain itu, penggunaan media sosial juga dapat menjadi penyebab terjadinya prokrastinasi akademik. Penelitian dari Achmad dan Dewi (2022) menyatakan bahwa penggunaan media sosial dalam hal ini menyebabkan distraksi sehingga mahasiswa akan melupakan tanggung jawab yang seharusnya dikerjakan. Dalam konteks era digital seperti sekarang ini, sosial media menjadi salah satu

pemicu distraksi terbesar pada fenomena prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Koessmeier & Büttner, 2021).

Mahasiswa menjadi salah satu pengguna media sosial aktif dengan tingkatan yang cukup tinggi. Data dari Baldwin-White dan Gower (2023) mendapatkan bahwa sekitar 70% mahasiswa menggunakan media sosial setiap hari. Hal ini juga didukung dari penelitian Saputra (2019) bahwa sebesar 97% mahasiswa adalah pengguna media sosial. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa presentasi penggunaan media sosial di mahasiswa mencapai 89,7% (Hermila dkk., 2023). Beberapa media sosial seperti Instagram, Tiktok, dan X menjadi populer lantaran menyediakan berbagai macam konten menarik yang dapat digunakan untuk menghabiskan waktu luang. Media sosial memungkinkan penggunanya untuk melihat aktivitas dan tren terbaru yang sedang populer saat ini dan juga dapat melihat aktivitas orang lain ataupun mengunggah aktivitas pribadi (Thompson, 2024).

Media sosial dapat digunakan untuk berbagai hal dan dapat memicu keinginan untuk terus terkoneksi secara sosial, melihat aktivitas teman atau orang lain, dan juga keinginan mengikuti tren terbaru. Survei awal pada 52 mahasiswa Universitas Diponegoro menunjukkan bahwa 71,2% mahasiswa sering merasa tertinggal ketika melihat postingan teman di media sosial. Selain itu, 57,7% menyatakan bahwa media sosial membuat mereka merasa perlu untuk mengetahui apa yang sedang orang lain lakukan dan 44,2% merasa cemas jika tidak memeriksa media sosial selama beberapa waktu. Dalam hal ini, *fear of missing out* (FoMO)

menjadi fenomena yang semakin relevan pada pengguna media sosial (Przybylski dkk., 2013).

FoMO adalah perasaan takut yang mendalam mengenai kemungkinan orang lain mengalami kegiatan yang lebih menyenangkan ataupun berharga sehingga akan terus mencoba untuk terhubung dengan kegiatan orang lain (Przybylski dkk., 2013). FoMO merupakan keadaan emosional yang negatif yang berakar dari kegagalan dalam regulasi diri karena kebutuhan akan keterhubungan sosial yang tidak terpenuhi (Przybylski dkk., 2013). FoMO meliputi dua proses utama, yaitu persepsi akan tertinggal dan perilaku kompulsif untuk terus menjaga koneksi sosial tersebut (Gupta & Sharma, 2021).

FoMO meningkatkan keinginan untuk terus melihat aktivitas orang lain dan meningkatkan penggunaan media sosial (Alt, 2015). Dalam hal ini, FoMO akan menyebabkan seseorang merasakan ketakutan akan tertinggal sehingga terus menerus ingin terhubung dengan kegiatan orang lain melalui media sosial dan dapat memicu peralihan perhatian pada tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan sehingga memicu prokrastinasi (Alblwi dkk., 2020). Hal ini didukung oleh penelitian dari Aslam dan Malik (2024) bahwa FoMO berhubungan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa karena meningkatkan *screen time*. Seseorang yang FoMO akan lebih mudah terdistraksi yang pada akhirnya akan mengorbankan tugas akademiknya demi memenuhi kecemasan takut tertinggal. Penelitian lainnya juga mendukung hipotesis bahwa FoMO berhubungan positif dengan prokrastinasi akademik karena individu dengan FoMO yang tinggi memiliki perilaku untuk terus mengecek kegiatan dan berita di media sosial sehingga mengalihkan perhatian

mereka pada tugas yang seharusnya dikerjakan (Balqis & Citra Andina, 2022; Manap dkk., 2024). Dalam hal ini, FoMO dapat menjadi variabel yang berhubungan pada prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna media sosial.

Hubungan antara FoMO dan prokrastinasi akademik masih menjadi perbedatan dikarenakan belum banyak penelitian yang meneliti hubungan antara kedua variabel ini secara langsung. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa FoMO tidak memiliki pengaruh dengan prokrastinasi akademik dan tidak berhubungan dengan performa akademik mahasiswa secara umum (Mallari dkk., 2023; Putri & Dewi, 2023). Dalam hal ini, adanya inkonsistensi dari beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya kebutuhan untuk meneliti kedua variabel ini lebih lanjut, khususnya dalam konteks mahasiswa pengguna media sosial. FoMO adalah sebuah fenomena psikologis yang melibatkan distraksi, kegagalan dalam regulasi diri, dan peralihan perhatian yang sangat berhubungan dengan prokrastinasi akademik sehingga hubungan antar keduanya penting untuk dikaji lebih lanjut. Penggunaan media sosial pada mahasiswa yang sangat tinggi juga menunjukkan bahwa FoMO menjadi fenomena yang sangat relevan untuk diteliti dan bagaimana hal ini dapat berpengaruh pada perilaku akademik mahasiswa. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara FoMO dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah *fear of missing out* (FoMO) berhubungan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Diponegoro?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui hubungan dan arah hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian diharapkan dapat bermanfaat pada pengembangan penelitian psikologi, yaitu psikologi pada bidang pendidikan dan sosial.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi subjek penelitian, penelitian ini diharapkan dapat dapat memberikan pemahaman terkait hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan prokrastinasi akademik yang berhubungan dengan kegiatan akademik mahasiswa.
- b. Bagi Universitas Diponegoro, diharapkan penelitian dapat memberikan informasi dan sumbangsih ilmiah terkait hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan prokrastinasi akademik dan dapat membantu mengidentifkasi faktor yang berpengaruh pada kinerja akademik mahasiswa.

- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk meneliti studi lainnya yang berhubungan dengan *fear of missing out* (FoMO) dan prokrastinasi akademik.