

Hubungan *Fear of Missing Out* terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Remaja di SMAN 11 Pekanbaru

Amanah Keisha¹, Tesha Hestyana Sari², Nurhannifah Rizky Tampubolon³

^{1,2,3}Universitas Riau

Email: amanah.keisha6329@student.unri.ac.id

Abstrak

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan fenomena psikologis yang banyak dialami remaja, ditandai dengan rasa cemas karena takut tertinggal dari aktivitas sosial, yang dapat mengganggu fokus belajar dan memicu perilaku prokrastinasi akademik sehingga berdampak pada prestasi dan kesehatan mental remaja. Survei awal di SMAN 11 Pekanbaru menggambarkan sebagian responden berpotensi mengalami prokrastinasi akademik yang disebabkan oleh FOMO. penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan pendekatan *cross sectional*. Sebanyak 192 siswa/i dijadikan sampel dengan teknik *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner FOMO (10 item, reliabilitas 0,728) dan prokrastinasi akademik (29 item, reliabilitas 0,872) yang sudah diujikan validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Penelitian ini menemukan bahwa kebanyakan siswa/i mengalami FOMO pada kategori rendah (50,5%) dan prokrastinasi akademik dalam kategori seimbang (50,0%). Hasil penelitian memperlihatkan adanya hubungan signifikan antara FOMO dengan prokrastinasi akademik (*P-Value* = 0,000). Semakin rendah FOMO maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik, sebaliknya jika semakin tinggi FOMO maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik. Disarankan perhatian guru dan sekolah dapat dilakukan melalui edukasi media sosial sehat, konseling BK, dan pelatihan manajemen waktu di kelas.

Kata kunci: *Fear of Missing Out*, FOMO, Perilaku, Prokrastinasi Akademik, Remaja, SMA, Skripsi

Abstract

Fear of Missing Out (FOMO) is a psychological phenomenon commonly experienced by adolescents, characterized by anxiety about missing out on social activities. This condition can disrupt students' concentration on learning and trigger academic procrastination, which may negatively affect academic achievement and adolescents' mental health. A preliminary survey conducted at SMAN 11 Pekanbaru indicated that some students were at risk of experiencing academic procrastination associated with FOMO. This study employed a quantitative approach using a descriptive correlational design with a cross-sectional method. A total of 192 students were selected using a stratified random sampling technique. The instruments used in this study were a FOMO questionnaire consisting of 10 items (reliability = 0.728) and an Academic Procrastination questionnaire consisting of 29 items (reliability = 0.872), both of which had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using the Chi-Square test. The results showed that most students had a low level of FOMO (50.5%) and a moderate level of academic procrastination (50.0%). The findings revealed a significant relationship between FOMO and academic procrastination (*P-Value* = 0.000). Lower levels of FOMO were associated with lower levels of academic procrastination, whereas higher levels of FOMO were associated with higher levels of academic procrastination. Therefore, schools and teachers are encouraged to implement healthy social media education, school counseling services, and time management training to help reduce academic procrastination among students.

Keywords: *Fear of Missing Out*, FOMO, Behavior, Academic Procrastination, Adolescents, High School, Thesis

1. PENDAHULUAN

Menurut teori Erikson, remaja merupakan tahap perkembangan yang dimulai sejak masa pubertas hingga usia sekitar 18-20 tahun. Tahap ini ditandai dengan pencarian dan pembentukan identitas diri, di mana individu berusaha mengenali serta mengekspresikan sifat-sifat uniknya melalui kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya (Sulhan *et al.* 2024). Menurut *World Health Organization* (WHO, 2024), sekitar 16% populasi dunia atau sekitar 1,3 miliar jiwa, merupakan remaja dengan rentang usia 10-19 tahun. Berdasarkan teori perkembangan, masa remaja (11-19 tahun) merupakan periode penting dalam pembentukan identitas diri, pembangunan hubungan interpersonal yang intim, serta penetapan tujuan hidup yang jelas (Lubis *et al.* 2024). Pada tahap ini, perkembangan kognitif yang pesat memungkinkan remaja untuk lebih cepat memahami dan memaknai dunia sosial di sekitarnya, termasuk dalam membentuk tujuan hidup jangka panjang (Abdullah, 2019).

Pada fase remaja, individu seringkali rentan terhadap fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu perasaan cemas karena merasa tertinggal dari pengalaman atau kegiatan menarik yang dilakukan orang lain. Ini merupakan masalah yang meluas yang muncul dari persepsi bahwa orang lain memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan, sehingga remaja terdorong untuk lebih sering terlibat dalam berbagai aktivitas sosial. Fenomena ini sering muncul pada remaja seiring dengan tingginya intensitas penggunaan media sosial. Penggunaan media sosial beserta dampaknya perlu diberikan pemahaman kepada remaja karena sebagian besar dari mereka menggunakan lebih dari satu *platform* media sosial melalui *smartphone* yang dimiliki dan mengaksesnya secara terus-menerus. Media sosial juga menjadi sarana bagi remaja untuk mengekspresikan diri serta membagikan berbagai aktivitas sehari-hari, baik yang menggambarkan kebahagiaan maupun kesedihan yang mereka rasakan (Sari *et al.* 2020). Kondisi ini diperkuat oleh lingkungan pergaulan, di mana remaja cenderung membandingkan dirinya dengan teman sebaya dan merasa perlu untuk berpartisipasi agar tidak dianggap tertinggal (Przybylski *et al.* 2013).

Perasaan cemas apabila melewati suatu momen sering memicu perilaku menunda dalam mengerjakan tugas sekolah yang mengalihkan perhatian dari tugas sekolah ke aktivitas sosial virtual untuk menghindari rasa ketinggalan, ini menciptakan siklus penundaan yang merugikan prestasi belajar (Gupta & Sharma, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa FOMO tidak hanya mempengaruhi emosi, tapi juga perilaku sehari-hari, termasuk pengelolaan waktu untuk belajar. Kaitan ini semakin kuat karena remaja memiliki kebutuhan sosial yang tinggi, rendahnya kontrol diri, serta ketakutan melewatkan momen penting dalam pencarian identitas, yang dapat merusak kesejahteraan emosional mereka (Elhai *et al.* 2018). Emosional ini sering membuat remaja kehilangan fokus belajar yang pada akhirnya menurunkan prestasi sekolah. Sebagaimana dijelaskan oleh Przybylski *et al.* (2013) bahwa FOMO dapat memperburuk ketakutan melewatkan momen, sehingga remaja lebih memprioritaskan kesenangan instan daripada tugas jangka panjang.

Fear of Missing Out (FOMO) berbahaya bagi remaja, karena pada usia ini remaja memiliki kebutuhan sosial yang tinggi dan kontrol emosional yang masih berkembang, sehingga kecemasan akibat rasa takut tertinggal dari aktivitas orang lain dapat mengganggu fokus belajar dan meningkatkan kecenderungan menunda dalam membuat tugas sekolah (Elhai *et al.* 2018). Dampak FOMO bagi remaja meliputi peningkatan rasa cemas, stres psikologis, gangguan tidur dan penurunan harga diri, yang secara tidak langsung berkontribusi pada penundaan penyelesaian tugas-tugas akademik karena sulitnya mengatur prioritas antara kegiatan sosial dan belajar (Baker *et al.* 2016). Selain itu distraksi yang terus menerus oleh aktivitas sosial di lingkungan sekitar yang dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik dan munculnya konflik interpersonal, di mana remaja merasa tidak puas dengan pencapaian diri ketika membandingkan keterlibatan sosialnya dengan orang lain. Dengan demikian, FOMO tidak hanya berdampak pada kesehatan mental remaja, tetapi juga memperkuat perilaku

prokrastinasi akademik yang menghambat perkembangan akademik dan pembentukan identitas diri secara optimal (Elhai *et al.* 2018).

Prokrastinasi akademik menjadi masalah yang signifikan karena dapat menghambat pencapaian prestasi akademik dan perkembangan keterampilan penting seperti manajemen waktu dan disiplin diri. Adapun dampak negatif 5 terhadap psikologis siswa dari prokrastinasi akademik meliputi penurunan prestasi akademik, peningkatan stres dan kecemasan, penurunan kualitas tugas, serta gangguan kesejahteraan mental yang signifikan (Rahayu dan Putri, 2024). Selain itu, prokrastinasi juga dikaitkan dengan gangguan pola tidur dan peningkatan penggunaan teknologi yang tidak sehat, yang semakin memperburuk kondisi psikologis remaja (Rahayu dan Putri, 2024). Prokrastinasi akademik telah menjadi fenomena umum terutama di sekolah, yang merupakan istilah menunda dalam mengerjakan tugas hingga batas waktu bahkan tidak dapat menyelesaikannya (Diaz *et al.* 2020). Prokrastinasi akademik sering terjadi di kawasan para pelajar, ini merupakan masalah yang masih ada di dunia pendidikan saat ini, termasuk para pelajar di bangku SMA (Pratama dan Affandi, 2024). Fenomena ini sangat umum terjadi di kalangan remaja dan siswa pada berbagai jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga menengah, bahkan hingga pendidikan tinggi (Rahmawati *et al.* 2025). Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik sangat penting untuk merancang intervensi yang efektif dalam membantu remaja mengatasi kebiasaan ini dan meningkatkan prestasi serta kesehatan mental mereka (Rahmawati *et al.* 2025).

Fear of Missing Out (FOMO) dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik karena menciptakan distraksi yang terus menerus melalui lingkungan serta notifikasi media sosial yang memicu dorongan untuk "mengecek" konten agar tidak ketinggalan, sehingga mengurangi fokus dan motivasi intrinsik untuk menyelesaikan tugas sekolah. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wang *et al.* (2019) yang menunjukkan hubungan antara FOMO dan perilaku prokrastinasi pada remaja. Pengaruh ini semakin berat pada remaja karena FOMO memperkuat rasa tidak aman emosional, yang membuat mereka lebih memilih kepuasan instan dari interaksi sosial daripada menghadapi ketidaknyamanan tugas akademik, sehingga memperburuk siklus penundaan (Wang *et al.* 2019).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FOMO) berhubungan dengan prokrastinasi akademik. Pada penelitian yang dilakukan oleh Li *et al.* (2022) membuktikan bahwa siswa yang memiliki FOMO tinggi cenderung 6 menunda tugas-tugasnya secara tidak rasional. Hal ini terjadi karena gangguan kognitif, seperti sulit fokus atau mudah lupa, yang mempengaruhi perilaku menunda. Selain itu kemampuan kontrol diri dapat memperlemah atau memperkuat pengaruh FOMO terhadap prokrastinasi, artinya responden yang memiliki kontrol diri tinggi bisa lebih tahan terhadap godaan FOMO, sedangkan yang kontrol dirinya rendah lebih mudah terdorong menunda tugas. Pada penelitian yang dilakukan oleh Aslam dan Malik (2024), yang menunjukkan bahwa FOMO berhubungan positif dengan prokrastinasi akademik. Dan penelitian yang dilakukan oleh Balqis dan Putri (2022) juga mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa FOMO mempengaruhi prokrastinasi akademik dan tingkat *trait self-control* memoderasi hubungan tersebut. Selain itu, penelitian oleh Devyolanika *et al.* (2024) menemukan hubungan positif signifikan antara FOMO dan prokrastinasi akademik ($r = 0,166$; $p = 0,032$). Dengan demikian, baik penelitian internasional maupun lokal memperkuat bukti bahwa siswa dengan FOMO tinggi cenderung lebih sering menunda tugas akademik.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di SMAN 11 Pekanbaru pada tanggal 11 Februari 2025 melalui wawancara kepada 20 orang siswa/i kelas X, XI dan XII didapatkan 12 dari 20 siswa/i kelas XII IPA dan IPS yang sesuai dengan responden, dan 8 siswa/i yang didapatkan pada kelas X dan XI yang menunda dalam mengerjakan tugas sekolah yang diberikan oleh gurunya. 7 Siswa/i mengatakan pernah menunda membuat tugas sekolah

karena tidak mau tertinggal pada sebuah *trend*, seperti berkumpul dengan teman di kafe, membuat konten seperti video *TikTok*. Siswa/i mengatakan tidak mau ketinggalan sebuah informasi dan *trend* yaitu yang terdapat pada siswi seperti *make up*, *outfit* dan *trend TikTok*. Pada siswa yaitu seperti tidak mau ketinggalan bermain *game* dan futsal. Maka dari itu para siswa/i banyak tidak fokus dan terganggu sehingga menunda mengerjakan tugas sekolah yang diberikan oleh guru. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan *Fear of Missing Out* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Remaja di SMAN 11 Pekanbaru”. Ini didasarkan oleh penjelasan pada latar belakang dan fenomena yang ada pada remaja di SMAN 11 Pekanbaru.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional melalui pendekatan *cross sectional*, yang dilaksanakan di SMAN 11 Pekanbaru. Berdasarkan hasil survei awal yang menunjukkan adanya prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII IPA dan IPS. Populasi penelitian berjumlah 368 siswa, dengan sampel sebanyak 192 responden yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner *Fear of Missing Out* yang diadaptasi dari Gani (2021) dan kuesioner prokrastinasi akademik dari Saputra (2021) yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Penelitian dilakukan setelah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Riau dengan No. 3783/UN19.5.1.8/KEPK.FKp/2025, serta menerapkan prinsip *informed consent*, *anonymity*, dan *confidentiality* untuk menjamin kerahasiaan dan keamanan responden. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel, serta analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* dan perilaku prokrastinasi akademik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menyediakan karakteristik 192 responden yang meliputi jenis kelamin, usia, kelas, mengalami penurunan nilai akademik dan perasaan takut tertinggal informasi:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Karakteristik

Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	86	44.8
Perempuan	106	55.2
Jumlah	192	100.0
Usia		
16 Tahun	5	2.6
17 Tahun	95	49.5
19 Tahun	5	2.6
Jumlah	192	100.0
Kelas		
IPA	97	50.5
IPS	95	49.5
Jumlah	192	100.0
Penurunan Nilai Akademik		
Ya	172	89.6
Tidak	20	10.4
Jumlah	192	100.0
Perasaan Takut Tertinggal Informasi		

Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ya	181	94.3
Tidak	11	5.7
Jumlah	192	100.0

Hasil penelitian memperlihatkan yang mana jenis kelamin responden didominasi oleh perempuan, yakni 106 orang (55,2%). Temuan yang dihasilkan relevan dengan studi sebelumnya dari Rinaldi (2024) menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami FOMO dibandingkan laki-laki. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiyastono dan Santi (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat FOMO berdasarkan jenis kelamin pada remaja. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat FOMO yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini dikaitkan dengan kecenderungan perempuan untuk lebih aktif dalam menjaga hubungan sosial melalui media digital maupun interaksi langsung, sehingga lebih rentan mengalami kekhawatiran tertinggal dari informasi maupun interaksi sosial.

Penelitian ini memperlihatkan yang mana usia responden berada dalam kisaran 16-19 tahun, dengan dominasi usia 17 tahun sebanyak 95 orang (49,5%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 16–19 tahun, yaitu fase remaja akhir. Pada tahap perkembangan ini, individu sedang membentuk identitas diri, memperluas relasi sosial, serta menunjukkan kebutuhan yang tinggi untuk diterima oleh kelompok sebaya. Kondisi tersebut membuat remaja akhir lebih sensitif terhadap tekanan sosial dan lebih mudah mengalami fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Penelitian Rinaldi (2024) menegaskan bahwa remaja merupakan kelompok usia yang paling rentan mengalami FOMO karena tingginya kebutuhan keterhubungan sosial dan kecenderungan untuk selalu mengikuti aktivitas teman sebaya. Kerentanan ini tidak hanya muncul dalam konteks penggunaan media sosial, tetapi juga dalam interaksi sosial tatap muka, seperti kegiatan sekolah, pertemanan, dan aktivitas kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa FOMO pada remaja merupakan fenomena psikologis yang terjadi baik secara *online* maupun *offline*. Selain itu, penelitian Aresti *et al.* (2023) menemukan bahwa FOMO pada remaja dapat memicu perilaku kompulsif, seperti penggunaan aplikasi secara berlebihan dan mengikuti *trend* akibat dorongan kuat untuk tidak tertinggal dari aktivitas sosial. Temuan ini memperkuat bahwa usia remaja akhir merupakan fase yang sangat rentan terhadap tekanan sosial yang memicu FOMO.

Pada penelitian ini didapati responden yang mengalami penurunan nilai akademik sebanyak 172 orang (89,6%) dan responden yang memiliki perasaan takut tertinggal informasi sebanyak 181 orang (94,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi FOMO

Tingkat FOMO	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rendah	97	50.5
Tinggi	95	49.5
Jumlah	192	100.0

Hasil penelitian diperoleh distribusi frekuensi berdasarkan tingkat FOMO menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat FOMO yang rendah yaitu sebanyak 97 responden (50,5%). Temuan ini mengindikasikan, bahwa sebagian besar siswa/i cenderung memiliki tingkat FOMO yang relatif rendah, yang berarti mereka tidak terlalu cemas atau khawatir akan tertinggal informasi maupun aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Meskipun demikian, proporsi responden dengan tingkat FOMO yang tinggi juga hampir seimbang, yaitu sebesar 49,5%. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat hampir setengah dari jumlah responden yang mengalami kecenderungan FOMO, sehingga kondisi ini tetap perlu mendapat perhatian.

Tingginya FOMO pada sebagian siswa/i dapat berkaitan dengan penggunaan media sosial yang intens, kebutuhan akan penerimaan sosial, serta keinginan untuk selalu terhubung dengan lingkungan sekitarnya.

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) umum terjadi pada remaja akhir yang sedang membentuk identitas sosial dan cenderung sensitif terhadap eksklusi sosial. Tingginya paparan terhadap media digital dan interaksi sosial dapat memperkuat dorongan untuk selalu mengetahui dan mengikuti apa yang dilakukan oleh orang lain, sehingga memunculkan rasa takut tertinggal. Temuan ini sejalan dengan penelitian Chyquitita (2024) yang menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang paling rentan mengalami FOMO akibat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dan dorongan untuk terus terhubung dengan aktivitas sosial. Penelitian oleh Diwyami *et al.* (2025) juga mengungkapkan bahwa FOMO pada remaja berdampak pada pola interaksi sosial dan kecenderungan mengikuti *trend* untuk menghindari rasa tertinggal. Studi lain dari Universitas Negeri Surabaya menyoroti bahwa FOMO berkontribusi terhadap tekanan mental dan kecemasan sosial pada generasi z, termasuk remaja sekolah (Safitri *et al.* 2024). Selain itu fenomena FOMO pada remaja tidak hanya terbatas pada penggunaan media sosial, tetapi juga tercermin dalam kehidupan sehari-hari. Banyak remaja merasa khawatir tertinggal jika tidak ikut serta dalam kegiatan berkumpul (nongkrong) bersama temannya, menghadiri acara tertentu atau mengikuti *trend outfit* dan gaya berpakaian yang sedang populer. Hal ini menunjukkan bahwa FOMO memiliki dimensi sosial yang lebih luas, mencakup kebutuhan untuk diakui, diterima, dan tidak tertinggal dalam dinamika kelompok sebaya.

Dengan demikian, FOMO pada remaja di SMAN 11 Pekanbaru dapat dipahami sebagai fenomena yang kompleks, melibatkan aspek digital sekaligus interaksi sosial langsung. Fenomena FOMO pada remaja SMA tidak hanya terbatas pada media sosial, nongkrong, atau mengikuti *trend outfit* tetapi juga muncul dalam konteks aktivitas ekstrakurikuler. Banyak siswa merasa khawatir tertinggal jika tidak ikut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti OSIS, klub olahraga atau kegiatan seni. Ini sejalan dengan penelitian Hasanah (2024) di SMAN 14 Pekanbaru yang menemukan bahwa FOMO berhubungan erat dengan interaksi sosial siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Arif dan Wijaya (2025) di SMK Semen Gresik menegaskan bahwa FOMO dapat mempengaruhi minat belajar dan partisipasi siswa. Dengan demikian, FOMO pada remaja di SMAN 11 Pekanbaru dapat dipahami sebagai fenomena yang kompleks, mencakup dimensi digital dan sosial. Hal ini memperkuat gambaran bahwa FOMO bukan hanya fenomena daring, tetapi juga nyata dalam kehidupan sehari-hari pada remaja akhir di SMAN 11 Pekanbaru.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi Akademik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	96	50.0
Tinggi	96	50.0
Jumlah	192	100.0

Hasil penelitian terhadap 192 responden mengindikasikan, responden memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang seimbang yakni rendah sebanyak 96 orang (50,0%) dan tinggi sebanyak 96 orang (50,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa tidak terdapat dominasi pada salah satu kategori, sehingga dapat diartikan bahwa kecenderungan prokrastinasi akademik pada responden terbagi secara merata antara tingkat rendah dan tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian responden mampu mengelola waktu dan tanggung jawab akademik dengan baik, sementara sebagian lainnya masih mengalami kesulitan pada pekerjaan akademik.

Distribusi seimbang ini menunjukkan bahwa lingkungan akademik dalam penelitian ini menjadi saksi atas dua respon yang berbeda. Satu sisi yang mampu mengelola waktu dengan

penyakit kesadaran, dan satu sisi lainnya yang melepaskan diri dari jerat penundaan. 50% siswa yang berada pada kategori prokrastinasi tinggi dan rendah, penundaan bukan sekadar masalah kemalasan, melainkan 63 sebuah bentuk pertahanan emosional terhadap tekanan tugas yang berat. Sebagaimana teori dari Steel (2007), penundaan ini seringkali dipicu oleh *anxiety* (kecemasan) atau kurangnya motivasi intrinsik. Mereka cenderung memilih kesenangan sesaat untuk meredakan kecemasan akan kegagalan, meskipun pada akhirnya harus berhadapan dengan tumpukan tugas di penghujung waktu.

Sesuai dengan pendapat Przybylski *et al.* (2013), FOMO mencerminkan rendahnya pemenuhan kebutuhan psikologis. Dalam konteks akademik, ketika siswa merasa tertekan oleh tugas yang sulit, mereka cenderung melakukan prokrastinasi dengan mencari gratifikasi instan melalui media sosial. FOMO menciptakan ilusi bahwa interaksi digital jauh lebih mendesak daripada kewajiban akademik, sehingga pengerjaan tugas sekolah pun terus terpinggirkan demi memuaskan rasa ingin tahu terhadap aktivitas orang lain.

Menurut Steel (2007, dalam Ursia *et al.* 2013) prokrastinasi akademik memiliki korelasi negatif yang kuat dengan *self-control* ($r = -0,58$). Setiap individu memiliki kontrol diri yang berbeda-beda, ada yang memiliki kontrol diri yang tinggi, namun ada pula yang rendah. Menurut Steel (2007) *self-control* adalah pengendalian diri individu terhadap waktu tunda penerimaan imbalan. Pengendalian diri ini berkaitan dengan perilaku prokrastinasi yang dilakukan (Ursia *et al.* 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Husain *et al.* (2023) menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik banyak dipengaruhi oleh rendahnya motivasi belajar dan manajemen waktu yang buruk. Sidqi *et al.* (2025) juga menambahkan bahwa distraksi terhadap *trend* dan media sosial berperan dalam meningkatkan kecenderungan menunda tugas akademik. Hal serupa ditegaskan oleh Dewi dan Suhaili (2025) yang menemukan bahwa kebiasaan mengalihkan waktu ke aktivitas lain turut memperkuat perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Susilarini (2023) yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada siswa SMA dipengaruhi oleh rendahnya motivasi belajar dan tekanan sosial dari lingkungan sebaya, serta Adhany *et al.* (2024) mengungkapkan tingkat prokrastinasi lebih tinggi pada siswa 64 kelas XII akibat beban akademik menjelang ujian akhir. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Pratama dan Nurhayati (2025) menemukan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan turut berkontribusi terhadap perilaku menunda tugas akademik, terutama pada remaja dengan kontrol diri rendah.

Dengan demikian, klasifikasi tingkat prokrastinasi akademik tidak hanya dipahami dari distribusi skor kuesioner, tetapi juga perlu dilihat dari faktor psikologis dan sosial yang mempengaruhi perilaku siswa.

Tabel 4. Hubungan *Fear of Missing Out* terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Remaja di SMAN 11 Pekanbaru

Prokrastinasi Akademik	Tingkat FOMO				Jumlah		P-Value	Odds Ratio (95% CI. Lower-Upper)
	Rendah		Tinggi					
	f	%	f	%	f	%		
Rendah	66	34.4	30	15.6	96	50.0	0.000	4,613 (2,512-8,470)
Tinggi	31	16.1	65	33.9	96	50.0		
Jumlah	97	50.0	95	49.5	192	100.0		

Berdasarkan hasil penelitian pada 192 responden, menunjukkan hasil di mana ketika responden dengan prokrastinasi akademik yang rendah memiliki tingkat FOMO yang rendah yaitu sebanyak 66 responden (34,4%). Responden dengan prokrastinasi akademik tinggi didominasi oleh mereka yang juga memiliki tingkat FOMO tinggi yaitu sebanyak 65 responden (33,9%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan $P\text{-Value} = 0,000$,

$< 0,05$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *Fear of Missing Out* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada remaja di SMAN 11 Pekanbaru.

Berdasarkan hasil analisis uji *Risk Estimate* pada tabel di atas, diperoleh nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 4,613. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat FOMO yang tinggi berisiko 4,613 kali lebih besar untuk mengalami tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi dibandingkan dengan mengalami tingkat FOMO yang rendah. Hasil ini didukung oleh rentang nilai 95% *Confidence Interval* (CI) yang berada di antara 2,512 hingga 8,470. Karena rentang *interval* tersebut tidak melewati nilai 1, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat FOMO merupakan faktor risiko yang signifikan secara statistik terhadap tingginya prokrastinasi akademik pada remaja di SMAN 11 Pekanbaru.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan temuan dan terdapatnya hubungan bermakna antara *Fear of Missing Out* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada remaja di SMAN 11 Pekanbaru. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dan didominasi pada usia 17 tahun. Selain itu, sebagian besar responden menunjukkan tingkat FOMO yang rendah, serta perilaku prokrastinasi akademik yang seimbang atau sama rata pada kategori rendah dan tinggi. Hasil penelitian mengindikasikan, bahwa semakin tinggi tingkat FOMO yang dialami oleh remaja, semakin besar kecenderungan mereka untuk menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademik. Hasil uji *Chi-Square* pada analisis bivariat memperlihatkan *P-Value* $< 0,05$, menandakan hubungannya yang signifikan antara *Fear of Missing Out* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada remaja di SMAN 11 Pekanbaru.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Abdullah, A. (2019). Perkembangan sosio emosional pada masa remaja. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 417–429. <https://doi.org/10.24252/ip.v8i2.12411>.
- [2]. Adhani, R. L., Fitria, L., & Sefriani, R. (2024). Hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi siswa kelas XII di SMA Negeri 6 Padang. *Insan Cendekia: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 1(3), 178–189 <https://journal.citradharma.org/index.php/insancendekia/index>
- [3]. Aresti, N. G., Lukmantoro, T., & Ulfa, N. S. (2023). Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) dan pengawasan orang tua terhadap kecanduan *TikTok* pada remaja. *Jurnal Interaksi Online*, 11(4), 1–12. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/39961>
- [4]. Arif, A., & Wijaya, F. J. M. (2025). Analisis tren *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap minat belajar PJOK siswa kelas XI di SMK Semen Gresik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(3), 45–56. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasiolahraga/article/view/68438>
- Aslam, I., & Malik, J. A. (2024). Fear of missing out and procrastination among university students: Investigating the mediating role of screen time. *CRISS Journal*, 5(1), 12–25. <https://journals.carc.com.pk/index.php/CRISS/article/view/122>
- [5]. Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). *Fear of Missing Out*: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282. <https://psycnet.apa.org/record/2016-47442-007>
- [6]. Balqis, A. I., & Putri, C. A. (2022). *Trait Self-control* Memoderasi Pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psychological Journal: Science and Practice*, 2(1). <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/pjsp/article/view/19905>
- [7]. Devyolanika, A. (2024). *Hubungan peran keluarga dan Fear of Missing Out (FOMO) dengan prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*. Skripsi. Indralaya: Universitas Sriwijaya.

- [8]. Dewi, A. P., & Suhaili, N. (2025). Faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik peserta didik dan implikasinya dalam pelayanan BK. *AlSys: Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan*, 5(2), 119–126. <https://doi.org/10.58578/alsys.v5i2.4719>.
- [9]. Diaz, I. A., Rodriguez, J. M. R., Gonzalez, A. G., & Montoya, M. S. R. (2020). Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors. *PLoS ONE*, 15(5), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233655>
- [10]. Diwyami, N. P., Widyandari, N. M. A. S., & Narlianti, N. P. V. (2025). Impact of social interaction and FOMO on adolescent mental health in the digital age. *Babali Nursing Research*, 6(4), 709–720. <https://babalinursingresearch.com/index.php/BNR/article/download/528/280>.
- [11]. Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018). *Fear of Missing Out*: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289–295. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.009>
- [12]. Gani, S. N. (2021). Pengaruh Life Satisfaction Terhadap *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa UIN Malang Pengguna Instagram. Skripsi. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- [13]. Gupta, M., & Sharma, A. (2021). *Fear of Missing Out*: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881–4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- [14]. Hasanah, U. (2024). *Hubungan perilaku Fear of Missing Out (FoMO) dengan interaksi sosial siswa dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling di SMA Negeri 14 Pekanbaru*. Skripsi. Pekanbaru: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- [15]. Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku prokrastinasi akademik dan faktor penyebabnya pada mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 145–157. <https://doi.org/10.37411/sjgc.v2i2.1907>.
- [16]. Li, X., Ye, Y., & Chen, Z. (2022). *Fear of Missing Out* and irrational procrastination in the mobile social media environment: A moderated mediation analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(9), 609–618.
- [17]. Lubis, R., Nabila, P., Nasution, N. I., Hasraful, L. A., & Andina, F. (2024). Evolusi Remaja Usia 17-19 Tahun: Analisis Pertumbuhan Dan Perkembangannya. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 7899–7907. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>.
- [18]. 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>.
- [19]. Rahayu, R. P., & Putri, A. R. S. (2024). Hubungan Kecemasan Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Public Health and Safety International Journal*, 4(1), 29- 33. <https://doi.org/10.55642>.
- [20]. Rahmawati, Y., Nabilah., Lutfiah, Y. N., Muzharifah, A., & Iskarim, M. (2025). Persepsi siswa Generasi Z terhadap pengaruh media sosial dalam perilaku akademik dan konsentrasi belajar siswa di jenjang sekolah dasar (SD). *Jurnal Manajemen dan Pendidikan Agama Islam*, 3(4), 226–240. <https://doi.org/10.61132/jmpai.v3i4.1270>.
- [21]. Rinaldi, M. R. (2024). *Fear of Missing Out (FoMO)* and internet addiction among adolescence: The moderation effect of gender differences. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 1–12. 76 <https://www.researchgate.net/publication/378954794>

- [22]. Safitri, F., & Susilarini, T. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA X Jakarta. *Jurnal Edukasi dan Multimedia*, 1(2), 62–69. <https://doi.org/10.37817/jurnaledukasidanmultimedia.v1i2.2897>
- [23]. Saputra, A. A. R. (2021). Hubungan antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada pelajar di SMA N 10 Semarang. Skripsi. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung.
- [24]. Sari, T. H., Delvira, W., Wirdaniza, D., & Ashali, S. S. (2020). Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Dampak Positif Dan Negatif Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Dengan Pendekatan Peer Group Di Smpn 21 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 3(2), 134-144.
- [25]. Sidqi, M. H., Nurdiansah, I. D., & Darmawan, D. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa: Kejenuhan akademik, kecanduan media sosial, dan stres akademik. *Fondatia*, 9(2), 123–134. <https://doi.org/10.36088/fondatia.v9i2.5749>.
- [26]. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- [27]. Sulhan, N. A. Z., Ardaniah, N. H., Nasrullah & Rahmadi, M. S. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi* 1(1), 9–36.
- [28]. Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Academic Procrastination and SelfControl in Thesis Writing Students of Faculty of Psychology, Universitas Surabaya. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 17(1), 1-18. <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>.
- [29]. Wang, J., Wang, P., Yang, X., Zhang, G., Wang, X., Zhao, F., Zhao, M., & Lei, L. (2019). *Fear of Missing Out* and procrastination as mediators between sensation seeking and adolescent *smartphone* addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1049–1062. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00106-0>.
- [30]. Widiyastono, M. H., & Santi, D. E. (2022). *Fear of Missing Out* Syndrome in Generation Z in Review of Gender Group. *International Conference of Humanities and Social Science*, 1(1), 518–522. <https://programdokterpbiuns.org/index.php/proceedings/article/view/59/62>