

Hubungan *Fear Of Missing Out* Dan *Quarter Life Crisis* Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta di Sidoarjo

Oleh:

Rayhan Ravadhan Giasus

Nurfi Laili

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Maret, 2025



Pendahuluan

- Pendidikan bersifat long life.
- Mahasiswa (18-25) masuk ke dalam pendidikan perguruan tinggi. Transisi remaja-dewasa.
- Manajemen waktu yang buruk, pengelolaan emosi, menunda pekerjaan (prokrastinasi)
- Prokrastinasi/procrastinare menurut Ferarri, dkk adalah kecenderungan selalu menunda pekerjaan tugas akademik dan selalu mengalami kecemasan yang mengganggu.
- Dalam, wahyuningtiy 95% mahasiswa prokrastinasi saat pengerjaan tugas, 70% melakukan prokrastinasi secara teratur.
- (X1) *Fomo* (X2) *QLC*.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Apakah terdapat hubungan *Fear of Missing Out* terhadap prokrastinasi ?
2. Apakah terdapat hubungan *Quarter Life Crisis* terhadap prokrastinasi?

Metode

- Metode yang di gunakan kuantitatif
- Teknik pengambilan sampel aksidental sampling.
- Populasi mahasiswa yang menunda lulus kuliah lebih dari 8 semester di perguruan tinggi swasta Sidoarjo.
- Tingkat kesalahan 5% Isaac Dan Michael
- Alat ukur Prokrastinasi adaptasi 38 item, *Fomo* 54 item, *QLC* 32 item
- Teknik analisis yang di gunakan korelasi berganda.

Hasil

Deskriptif Hasil Penelitian

Variable	Category	Score Range	Sample	%
Procrastination	Low	36 - 52	44	16
	Keep	53 - 69	183	65
	Tall	70 - 80	52	19
	Sum		279	100
Variable	Category	Score Range	Sample	%
Fear of Missing Out	Low	35 - 51	44	16
	Keep	52 - 70	187	67
	Tall	71 - 86	48	17
	Sum		279	100
Variable	Category	Score Range	Sample	%
Quarter Life Of Crisis	Low	36-50	31	11
	Keep	51-70	199	71
	Tall	71-80	49	18
	Sum		279	100

Deskriptif Hasil Penelitian.

Dapat diketahui paling banyak jumlah sample berada di kategori sedang pada variabel prokrastinasi sebesar 65%. Variabel fomo jumlah sample paling banyak di kategorisasi sedang sebesar 67%. Variabel *Quarter life of crisis* jumlah sample paling banyak berada di kategori sedang sebesar 71%.

Hasil

Uji Normalitas

Uji normalitas dapat dilakukan salah satunya dengan shapiro wilk, dengan dasar jika nilai probabilitas lebih dari >0.05 maka distribusi data normal. Namun jika nilai normalitas kurang dari <0.05 maka data dikatakan tidak normal. Dalam penelitian ini setelah dilakukan uji normalitas pada variabel fomo (X1) didapatkan hasil sebesar 0.994 dan QLC (X2) didapatkan hasil sebesar 0.995. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel dinyatakan terdistribusi normal.

Variable	Signigikansi (P – Value)	Ket.
Fear of Missing Out	0.994	Normally Distributed
Quarter Life Crisis	0.995	Normally Distributed

Variable	F (linierty)	Say. Linierity
XI-y	310.232	,000
X2-y	42.124	,000

Uji Linieritas

Menurut Suwarto dalam [20] Uji linieritas ini bertujuan agar mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan linier atau tidak secara signifikan. Variabel tersebut dikatakan linier jika nilai signifikan sebesar <0.05 . Setelah uji linieritas dilakukan, penelitian ini menemukan bahwa variabel fomo (X1) dan variabel QLC (X2) terhadap prokrastinasi (Y) memiliki hubungan yang signifikan. Setiap variabel menerima nilai ,000.

Hasil

Hipotesis Pertama

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RSME
H ₀	0.000	0.000	0.000	8.550
H ₁	0.807	0.652	0.649	0.649

Hipotesis Kedua

		Pearson's r	P
Procrastination	- FOMO	0.473	<.001
Procrastination	- Quarter Life Crisis	0.649	<.001

Hipotesis Pertama

Hipotesis yang diuji pertama yaitu "Terdapat hubungan antara *fear of missing out* dan *quarter life of crisis* dengan prokrastinasi pada mahasiswa perguruan tinggi swasta di Sidoarjo.

Hipotesis Kedua & Ketiga

- Uji hipotesis kedua dalam riset adanya hubungan antara fomo dengan prokrastinasi pada mahasiswa perguruan tinggi swasta di Sidoarjo mendapatkan hasil 0.473 Hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa terdapat hubungan signifikan antara fomo dengan prokrastinasi pada mahasiswa perguruan tinggi swasta di Sidoarjo. Maka disimpulkan semakin tinggi perilaku fomo maka akan semakin tinggi juga perilaku prokrastinasinya.
- Uji hipotesis ketiga dalam penelitian terdapat hubungan antara *quarter life crisis* dengan prokrastinasi pada mahasiswa perguruan tinggi swasta di Sidoarjo mendapatkan hasil 0.649 Hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *quarter life crisis* dengan prokrastinasi pada mahasiswa perguruan tinggi swasta di Sidoarjo. Maka disimpulkan semakin tinggi *quarter life of crisis* seseorang akan semakin tinggi juga perilaku prokrastinasinya.

Pembahasan

- Dari uji hipotesis pertama yakni hubungan antara fomo terhadap prokrastinasi pada mahasiswa didapatkan nilai korelasi pearson sebesar 0.473 dan nilai signifikansi $P < .001$ pada mahasiswa. Dapat diartikan bahwa variabel fomo memiliki hubungan positif dengan variabel prokrastinasi. Hubungan positif tersebut dapat dimaknai juga semakin tinggi perilaku fomo maka semakin tinggi pula kecondongan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu dalam [21] yang menjelaskan bahwa individu dengan tingkat *fear of missing out* tinggi lebih rentan terhadap distraksi digital, contohnya seperti media sosial, yang pada akhirnya dapat menghambat penyelesaian tugas akademik secara tepat waktu.
- Pada hasil uji hipotesis kedua menemukan adanya bahwa antara *quarter life of crisis* dan prokrastinasi memiliki hubungan positif. Didapatkan nilai korelasi pearson sebesar 0.649 dan nilai signifikansi $P < .001$ pada mahasiswa. Yang artinya bahwa variabel X2 dengan variabel Y terdapat hubungan yang positif. Hubungan positif tersebut dapat dimaknai dengan semakin tinggi perilaku *quarter life of crisis* maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk menunda pekerjaannya. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan.
- Berdasarkan hasil uji hipotesis ketiga yakni hubungan antara *quarter life crisis* terhadap prokrastinasi didapatkan nilai korelasi pearson sebesar 0.649 dan nilai signifikansi $P < .001$ yang artinya variabel X2 dengan variabel Y memiliki hubungan yang positif. Hubungan positif tersebut juga memiliki arti bahwa semakin tinggi perilaku *quarter life crisis* maka semakin tinggi pula kecondongan untuk menunda pekerjaannya. Hasil uji ini sesuai dengan penelitian terdahulu dalam [22] yang mengungkapkan bahwa ketidakpastian akan masa depan, kebingungan dalam pengambilan keputusan, serta tekanan sosial yang tinggi dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan mengelola waktu dan prioritas akademik.

Temuan Penting Penelitian

Dari kedua hasil penelitian yang ditemukan, disimpulkan bahwa *fear of missing out* maupun *quarter life crisis* memberikan peranan terhadap prokrastinasi pada mahasiswa. Dengan nilai R^2 65.2 Hal ini dapat dijelaskan melalui perspektif teori regulasi (*self regulation theory*) [23] yang menyatakan individu dengan tingkat regulasi diri rendah cenderung merasakan kesulitan dalam mengontrol perilaku dan impuls mereka. Mahasiswa yang mengalami *fear of missing out* mungkin lebih banyak menghabiskan waktu untuk aktivitas sosial atau media digital dibandingkan menyelesaikan tugas akademik, sementara mahasiswa yang mengalami *quarter life of crisis* dapat merasa kewalahan dengan ketidakpastian masa depan sehingga cenderung menghindari tanggung jawab akademik mereka [24].

Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dalam bidang psikologi perkembangan dan pendidikan dengan memberikan bukti empiris mengenai hubungan antara *fear of missing out*, *quarter life crisis*, dan prokrastinasi. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi lingkungan pendidikan dalam merancang program intervensi yang bertujuan untuk mengurangi fomo dan *quarter life crisis* pada mahasiswa guna menekan tingkat prokrastinasi akademik. Seperti mengadakan workshop kesadaran diri menggunakan teknik *mindfulness* yang mengangkat tema pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental.

Referensi

- [1] B.-D. © Pusat Data dan Informasi Pendidikan, "UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 20 TAHUN 2003 TENTANG SISTEM PENDIDIKAN NASIONAL," *Tek. bendungan*, no. 1, pp. 1–7, 2003.
- [2] I. M. N. Hayani and P. Y. Wulandari, "Perbedaan kecenderungan perilaku agresi ditinjau dari harga diri pada mahasiswa," *J. Psikol. Pendidik. dan Perkemb.*, vol. 6, pp. 32–42, 2017, [Online]. Available: <http://url.unair.ac.id/5e974d38>
- [3] M. Iqbal, "Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa di Masa Pandemi Covid-19," pp. 1–58, 2022, [Online]. Available: <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/11918>
- [4] U. Candra, M. E. Wibowo, and N. Setyowani, "Faktor – Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung," *Indones. J. Guid. Couns.*, vol. 3, no. 3, pp. 66–72, 2017.
- [5] N. Sitompul, "Hubungan Motivasi Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiwa Ners Tingkat II STikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021," *STIKes Sata Elisabeth Medan*, 2021.
- [6] D. Atiyaf, "HUBUNGAN ANTARA KOMITMEN ORGANISASI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG AKTIF DI ORGANISASI.," pp. 1–154, 2019.
- [7] F. Abdillah and S. Fitriana, "Penerapan konseling cognitive behaviour dengan teknik self management untuk mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa," *Sultan Agung Fundam. Res. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 11–24, 2021, [Online]. Available: <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/safjr>
- [8] S. Maza and R. A. Aprianty, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial," *J. Mhs. BK An-Nur Berbeda, Bermakna, Mulia*, vol. 8, no. 3, p. 148, 2022, doi: 10.31602/jmbkan.v8i3.9139.
- [9] K. Kusumaisna and Y. W. Satwika, "Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Dewasa Awal Pengguna Aktif Media Sosial di Kota Surabaya," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 10, no. 2, pp. 749–764, 2023.
- [10] M. A. H. Abdulloh, "GAMBARAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA MAHASISWA PEKANBARU," *J. Chem. Inf. Model.*, vol. 53, no. February, p. 2021, 2021, [Online]. Available: <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1595750%0Ahttps://doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728%0Ahttp://dx.doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103766%0Ahttps://doi.org/10.1080/02640414.2019.1689076%0Ahttps://doi.org/>
- [11] R. O. Cahyani, *HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DENGAN SOCIAL COMPARISON PADA MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM*, vol. 5. 2023. [Online]. Available: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- [12] Sari Diantri Trisna, "HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA," *Fak. Psikol. Univ. Medan*, pp. 1–102, 2022.
- [13] M. Dwi Sapitri, "Pengaruh Religiusitas Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Uin Syarif Hidayatullah Jakarta," pp. 18–38, 2023.
- [14] A. A. SHELEMO, "QUARTER LIFE CRISIS: STUDI KASUS MASALAH KRISIS PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS HASANUDDIN Skripsi," *Nucl. Phys.*, vol. 13, no. 1, pp. 104–116, 2023.
- [15] A. S. Habu, "HUBUNGAN QUARTER-LIFE CRISIS DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SKRIPSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR," *Range Manag. Agrofor.*, vol. 4, no. 1, pp. 1–15, 2020, doi: 10.1016/j.fcr.2017.06.020.

Referensi

- [16] A. Ramadhani and C. A. R. Putrie, "The Relationship of Student Academic Procrastination to Quarter Life Crisis," *Focus (Madison)*., vol. 4, no. 2, pp. 112–116, 2023, doi: 10.37010/fcs.v4i2.1263.
- [17] N. Saputra, *Metodologi penelitian kuantitatif*.
- [18] Y. F. Febrianto, "METODOLOGI PENELITIAN," 2014.
- [19] B. A. B. Iii, "Bab iii metode penelitian 3.1," pp. 41–52, 2018.
- [20] A. H. Suasapha, P. Studi, D. Pariwisata, P. P. Bali, and N. D. Bali, "SKALA LIKERT UNTUK PENELITIAN PARIWISATA ; BEBERAPA," vol. 19, no. 1, pp. 29–40, 2020.
- [21] T. Galby, "Hubungan Antara Fear of Missing Out (Fomo) Dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Dakwah Uin Salatiga," 2024.
- [22] H. Fauzia, D. N. Siswanti, and E. Sufartianinsih Jafar, "Hubungan Psychological Well Being Dengan Quarter Life Crisis," *J. Correct. Issues*, vol. 6, no. 2, 2023.
- [23] A. Manap, A. Rizzo, A. Yıldırım, Ü. Dilekçi, and M. Yıldırım, "The Mediating Role of Procrastination in the Relationship between Fear of Missing Out and Internet Addiction in University Students," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 21, no. 1, 2024, doi: 10.3390/ijerph21010049.
- [24] I. S. MELATI, "INTERVENSI PSIKOLOGI DALAM MENGATASI QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA," vol. 4, no. 4, pp. 1–23, 2016.
- [25] A. S. Sabir and A. Jabeen, "Fear of Missing Out in University Students: A Psychometric Study," *Ann. King Edward Med. Univ.*, vol. 29, no. 2, pp. 91–97, 2023, doi: 10.21649/akemu.v29i2.5432.
- [26] A. Devyolanika, *HUBUNGAN PERAN KELUARGA DAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS KEDOKTERAN UNIV. SRIWIJAWA*, vol. 15, no. 1. 2024.
- [27] G. R. Lestari, "HUBUNGAN ANTARA QUARTER LIFE CRISIS DENGAN PROKRASTINASI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR," 2023.
- [28] A. Prabha P S, "Exploring the Interplay of Nomophobia, Fear of Missing Out & Quality of Life among Young Adults," *Int. J. Sci. Res.*, vol. 12, no. 7, pp. 1969–1972, 2023, doi: 10.21275/sr23724151744

