

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

## *(The Relationship Between Fear Of Missing Out and Quarter Life Crisis With Procrastination in Private University Students in Sidoarjo)*

Rayhan Ravadhan Giasus<sup>1)</sup>, Nurfi Laili<sup>\*,2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia  
[nurfilaili@umsida.ac.id](mailto:nurfilaili@umsida.ac.id)

**Abstract.** Education is long life or all the time. Education in Indonesian is divided into several levels from elementary, secondary, to tertiary levels. In Indonesia, education is under the Ministry of Education, Culture, Research and Technology. College is a stage for someone who wants to earn a bachelor's degree. However, some students who have entered the final semester still have not completed their studies. Of course, there are things behind the student. Procrastination is something that students experience. From this, procrastination become the focus of this research. Quantitative method as a type of research with axial sampling technique. The population in this study is all studentss of private universities in Sidoarjo. The analysis technique pf this study uses Pearson correlation. The result of  $\beta = 0.473$  variables of fear of missing out (X1) and  $\beta = 0.649$  variables of quarter life crisis against procrastination were obtained which staded that there was a positive relationship between variables X1 and X2 to variable Y

**Keywords** - procrastination; fear of missing out; quarter life crisis

**Abstrak.** Pendidikan bersifat long life atau sepanjang masa. Pendidikan di Indonesia terbagi menjadi beberapa tingkat dari tingkat dasar, menengah hingga perguruan tinggi. Di Indonesia pendidikan di bawah oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan Riset dan Teknologi. Perguruan tinggi menjadi tahapan bagi seseorang yang ingin meraih gelar sarjana. Namun demikian beberapa mahasiswa yang sudah memasuki semester akhir masih belum menyelesaikan studinya. Tentunya ada hal yang melatar belakangi mahasiswa tersebut. Prokrastinasi menjadi sesuatu di alami mahasiswa. Dari hal tersebut prokrastinasi menjadi fokus pada riset ini. Metode kuantitatif sebagai jenis penelitian dengan teknik pengambilan sampel aksidental sampling. Populasi pada riset ini merupakan seluruh mahasiswa perguruan tinggi swasta di Sidoarjo. Teknik analisis penelitian ini menggunakan correlation pearson. Didapatkan hasil  $\beta = 0.473$  variabel fear of missing out (X1) dan  $\beta = 0.649$  variabel quarter life of crisis terhadap prokrastinasi yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel X1 dan X2 terhadap variabel Y.

**Kata Kunci** - prokrastinasi; fear of missing out; quarter life crisis

## I. PENDAHULUAN

“Undang-undang nomor 20 tahun 2003” membahas perihal tata kelola pendidikan di Indonesia, pasal 3 tujuan pendidikan nasional adalah “mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis. Pendidikan dapat didefinisikan sebagai usaha yang direncanakan dan sadar untuk menciptakan lingkungan di mana siswa dapat secara aktif mengembangkan potensi spiritual mereka, kontrol diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia dan keterampilan yang diperlukan untuk hidup di masyarakat [1].

Mahasiswa termasuk ke dalam pendidikan perguruan tinggi. Mahasiswa dalam tahap perkembangannya berkisar di usia 18-25 tahun. Tahapan ini masa transisi dari remaja menuju tahap dewasa [2]. Tuntutan tugas dan tanggung jawab mahasiswanya tentunya akan semakin tinggi. Tugas perkembangan fase dewasa awal ini salah satunya dituntut untuk berpikir lebih sistematis.

Fase dewasa awal ini menarik untuk diteliti karena pada fase ini terlihat masih terdapat individu-individu yang belum mengerjakan seperti tahap perkembangannya. Masalah pada dewasa awal dijumpai seperti manajemen waktu yang buruk, pengelolaan emosi, serta menunda-nunda pekerjaan dengan sengaja atau dalam istilah lainnya adalah prokrastinasi. Prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procastinare* yang mempunyai arti menunda. Penundaan bisa diartikan luas seperti penundaan pengerjaan tugas-tugas penundaan melakukan pekerjaan, dan lain-lain. Prokrastinasi termasuk ke dalam permasalahan regulasi diri, Kecenderungan untuk menunda dan menghindari tugas yang harus di selesaikan [3].

Prokrastinasi akademik didefinisikan menurut Ferarri, Johnson, dan McCown kecenderungan untuk menunda tugas akademik dan mengalami kecemasan yang mengganggu karena prokrastinasi [4]. Disimpulkan dari pendapat Ferrari, Johnson, dan McCown di atas prokrastinasi yaitu suatu kecenderungan menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang dilakukan secara berulang kali. Penelitian yang dilakukan Wahyuningtiy dalam [5] menemukan 95% mahasiswa melakukan prokrastinasi saat akan pengerjaan tugas, 70% mahasiswa juga melakukan prokrastinasi secara teratur. Penelitian lainnya menemukan juga bahwa prokrastinasi 80% dialami oleh dewasa awal disebabkan karena tugas individu masih memiliki waktu tenggat yang lama, mengalami kesulitan tugas, serta memiliki sifat malas dan kurangnya motivasi dalam mengerjakan tugasnya Suhadianto dalam [5]. Prokrastinasi terjadi karena 2 faktor.

Menurut Ferrari dalam [6] faktor prokrastinasi yaitu faktor dari diri individu contohnya kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Faktor dari luar individu seperti gaya pengasuhan, orang tua, lingkungan sekitar. Selain faktor yang mempengaruhi ada pula ciri-ciri prokrastinasi akademik yang disampaikan oleh Millgram [6] (1) Pelaku prokrastinasi tidak segera memulai pekerjaan dan menyelesaikan hingga selesai. (2) Mengakibatkan akibat-akibat yang lebih jauh. (3) Melibatkan yang menurut pelaku prokrastinasi penting. (4) Menghasilkan keadaan emosional tidak menyenangkan. Aspek prokrastinasi menurut Tuckman [3] (1) Menunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas. (2) Menghindari tugas. (3) Menyalahkan orang lain.

Survei awal yang dilakukan di UMSIDA menyimpulkan bahwa pelaku prokrastinasi menunda tugas dikarenakan ada kesibukan lain atau prioritas lain yang harus diselesaikan terlebih dahulu seperti urusan organisasi atau keluarga. Kondisi psikologis mahasiswa juga menjadi faktor terjadinya prokrastinasi seperti mahasiswa yang muncul rasa malas dan menyelesaikan tugas ketika moodnya baik.

Sementara di Universitas X mendapati bahwa pelaku prokrastinasi menunda tugas dikarenakan pelaku memiliki tanggung jawab lain sehingga tugas yang dimiliki dikerjakan setelah tanggung jawab itu selesai. Tidak hanya itu adanya kegiatan-kegiatan di luar rencana menjadi penyebab pelaku melakukan prokrastinasi. Di UMAHA menyimpulkan bahwa prokrastinasi terjadi dikarenakan pelaku memiliki kegiatan lain seperti mengikuti organisasi, pelaku juga tidak segera menyelesaikan tugasnya dikarenakan *deadline* yang masih lama sehingga dari hal tersebut tugas-tugas akademiknya tidak segera dikerjakan sampai kegiatan lainnya selesai.

Dampak dari prokrastinasi menurut Suhandianto dan Nindia mengatakan bahwa prokrastinasi dapat memberikan dampak negatif bagi individunya seperti munculnya perasaan cemas, takut, gelisah, menganggap diri sendiri sebagai tidak berhasil, malas, lelah dan susah tidur [7].

Adapun faktor prokrastinasi akademik akibat psikologis dan pengaruh faktor lingkungan maka individu bisa memunculkan perilaku cemas jika tidak mengikuti perkembangan sekitar atau lebih dikenal *fear of missing out* (Fomo). Fomo adalah perasaan gelisah yang dialami individu dewasa awal saat melihat orang lain melakukan sesuatu yang menyenangkan, sementara diri individu tidak melakukannya. Fomo juga didefinisikan sebagai ketakutan individu akan ketinggalan berita, sindrom yang terbaru atau yang sifatnya *up to date* seiring adiksi dalam penggunaan internet [8]. Fomo paling tinggi dilakukan oleh remaja – dewasa awal [9].

Hasil penelitian yang dilakukan Balqis dan Putri menemukan semakin tinggi perilaku Fomo seseorang dewasa awal maka akan diikuti dengan semakin tingginya tingkat prokrastinasi akademik. Dari hasil riset tersebut dapat dikaitkan dengan prokrastinasi akademik bahwa seseorang yang memiliki kontrol diri tinggi maka semakin rendah seseorang melakukan prokrastinasi. Namun sebaliknya jika seseorang memiliki kontrol diri yang rendah maka seseorang bisa melakukan prokrastinasi akademik yang tinggi. Faktor-faktor terjadinya Fomo disebabkan karena terbukanya informasi media sosial, usia, *sosial upmaship*, topik yang disebarluaskan melalui hastag, situasi yang relatif ter deprivasi, dan semakin banyaknya stimulus untuk mengetahui informasi. JWT intelligence [9]. Adapun ciri-ciri Fomo,

Menurut Przblylski [10] Ciri-ciri Fomo (1) Individu sering melihat sosial orang lain atau hal yang baru supaya terlihat *up to date*. (2) Individu banyak berpartisipasi dalam kegiatan. (3) Individu membuat panggung pertunjukan sendiri. (4) Individu akan selalu merasa punya kekurangan. Selain ciri tersebut Przblylski [11]. Memberikan pendapatnya tentang aspek-aspek Fomo (1) Tidak terpenuhi kebutuhan psikologis akan *relatedness* (2) Tidak terpenuhinya kebutuhan akan *self*.

Peristiwa yang dikenal sebagai *Quarter Life of Crisis* adalah peristiwa yang terjadi antara usia remaja sampai dewasa awal. Menurut Blake, [12] Mengatakan bahwa pada fase ini individu akan mengalami ketidakstabilan emosi, kebingungan akan identitasnya, insecure setelah terjadi perubahan besar pada fase remaja menuju dewasa. Sedangkan menurut Fischer [13] mengungkapkan bahwa QLC terbentuk pada saat individu dihindangi rasa takut akan ketidakpastian di masa depan. Peristiwa itu terjadi pada usia pertengahan 20 tahun. Dapat disimpulkan dari definisi-definisi tersebut bahwa *Quarter Life of Crisis* merupakan pada usia dewasa awal ketika individu mengalami kebingungan, ketidakstabilan emosi, dan *insecure* terhadap masa depan.

Melalui definisi QLC tersebut individu juga dapat melakukan tindakan prokrastinasi. Dapat dilihat ketika individu bingung dan tidak memiliki ketidakstabilan emosi yang baik maka individu akan menunda menyelesaikan tugasnya. Pada fase dewasa awal di mana di saat individu memasuki fase transisi dari usia remaja menuju usia dewasa awal juga menjadi faktor bahwa QLC berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi. Penelitian yang dilakukan Meilia Ayu

Pusoita Saru pada mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki adanya kecemasan terhadap masa depan. Tekanan sosial yang ditunjukkan membuat mahasiswa merasa tidak percaya diri, khawatir, bahkan hingga depresi [14].

Hasil penelitian Mutiara menunjukkan 89% mahasiswa mengalami QLC. Habibie, dkk menemukan bahwa mahasiswa yang berjumlah 54,86% laki-laki dan 54,6% perempuan mengalami QLC [15]. Ali Sya'ban M Habu yang meneliti tentang hubungan *Quarter Life of Crisis* dengan perilaku prokrastinasi akademik skripsi mahasiswa tingkat akhir mendapatkan hasil korelasi positif setelah dianalisis. Sehingga hasil prokrastinasi akademik skripsi mahasiswa yang semakin tinggi maka semakin tinggi juga tingkat *Quarter Life of Crisis* nya [15].

Penelitian yang dilakukan [16] yang berjudul hubungan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa/i terhadap *Quarter Life Crisis* (Studi Kasus Mahasiswa/i Pendidikan Ekonomi Universitas Panca Sakti Bekasi Tahun Angkatan 2020 s.d 2022). Menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak menunjukkan korelasi yang signifikan terhadap *Quarter Life Crisis*.

Seseorang mengalami *Quarter Life of Crisis* dikarenakan dua faktor seperti (1) Faktor Internal, faktor ini terjadi karena diri seorang itu sendiri seperti yang dikatakan oleh Robbins (a) *Hopes and Dream* (Mimpi dan Harapan) Individu sering kebingungan tentang mimpi dan harapannya di masa mendatang. (b) *Spirituality and Religion* (Spiritualitas dan Agama) Pada usia saat ini individu lebih kritis terhadap agama yang dianutnya. (2) Faktor Eksternal, faktor ini lingkungan memberikan pengaruh besar bagi individu. Nash dan Murray berpendapat (a) Teman, percintaan, dan relasi dengan keluarga. Dalam hubungan pertemanan dan percintaan individu bertanya-tanya apakah ia mendapatkan yang sejati atau ideal. (b) Tantangan di bidang akademik. Individu mulai bertanya-tanya apakah jurusan yang dipilih sudah tepat atau tidak, apakah pendidikannya saat ini menunjang karirnya nanti. (c) Kehidupan Pekerjaan dan Karier. Individu hanya bekerja untuk kebutuhannya saja. Ia merasa cemas, khawatir, pesimis dengan kehidupannya di masa depan karena dunia pekerjaan saat ini memiliki persaingan yang sangat ketat [13].

*Quarter Life of Crisis* memiliki 7 ciri Robins & Wilner menyatakan (1) Kebimbangan saat mengambil keputusan. (2) Penilaian diri yang negatif. Biasa disebut *insecure*. Individu akan merasa sangat rendah di banding teman-temannya karena belum mencapai suatu hal yang hebat. (3) Putus asa. Biasa dirasakan individu ketika gagal mencapai apa yang diharapkan. (4) Terjebak dalam situasi sulit. Tidak jarang lingkungan membawa individu ke dalam lingkungan yang sulit. Sehingga individu harus membuat keputusan namun individu juga tidak bisa meninggalkan keputusan yang lain. (5) Cemas. Perasaan ini merupakan respons tubuh terhadap situasi yang terjadi pada individu. Perasaan ini muncul ketika individu di hantui oleh rasa gagal yang belum tentu terjadi. (6) Tertekan. Individu yang mempunyai masalah akan merasa bahwa masalah yang di hadapi semakin bertambah berat. Perasaan ini membuat individu merasa *ter-preasure* dengan beban terhadap dirinya. (7) Khawatir terhadap hubungan interpersonal. Berhubungan dengan lawan jenis adalah salah satu situasi yang harus ia hadapi, individu merasa khawatir ketika kehidupannya setelah menikah nanti [13].

Berdasarkan uraian latar belakang di atas tentang *Fear of Missing Out*, *Quarter Life of Crisis* (QLC) memiliki keterkaitan dengan pengaruh prokrastinasi akademik. Hal itu dapat dilihat dari usia yang terjadi ketika individu memasuki usia dewasa awal. Fase dimana individu masuk ke dalam proses peralihan dari remaja menuju dewasa awal. Faktor-faktor yang dijelaskan juga dapat mempengaruhi individu melakukan prokrastinasi akademik, sehingga peneliti tertarik meneliti hubungan FOMO dan QLC dengan prokrastinasi. Dari penelitian yang berjudul Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa NERS Tingkat II Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 diketahui bahwa belum ada peneliti yang melakukan penelitian terkait Prokrastinasi di lingkungan perguruan tinggi swasta. Keunikan pada penelitian ini terletak pada fokus peneliti yang menggunakan fase dewasa awal [5].

Fase dewasa awal merupakan fase di mana individu mengalami transisi dari remaja menuju dewasa. Individu yang memasuki fase ini akan mengalami banyak perubahan di dalam hidupnya yang memungkinkan peneliti untuk mendapatkan hasil yang bervariasi. Lalu pada variabel-variabel yang terkait masih jarang orang menggunakan variabel-variabel tersebut sehingga pada penelitian ini bisa di katakan jarang untuk diteliti. Tujuan riset ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan FOMO dan QLC dengan prokrastinasi mahasiswa perguruan tinggi swasta di Sidoarjo dan pada penelitian ini di harapkan mampu mengurangi tindakan prokrastinasi bagi mahasiswa yang lulus tidak tepat pada waktunya. Hipotesis riset yang akan diuji adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Fear of Missing Out* Terhadap prokrastinasi dan apakah terdapat hubungan *Quarter Life of Crisis* terhadap prokrastinasi.

## II. METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Arikunto menyatakan bahwa penelitian kuantitatif membutuhkan banyak penggunaan angka sejak awal proses pengumpulan data, penafsiran data, hingga penampilan hasilnya. Namun, Kasiram mengatakan penelitian kuantitatif adalah menemukan pengetahuan menggunakan data angka sebagai data awal untuk menganalisis apa yang ingin diketahui [17]. Penelitian ini mengukur hubungan *Fear of Missing Out* dan *Quarter Life of Crisis* dengan prokrastinasi pada mahasiswa perguruan tinggi swasta di Sidoarjo. Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini Variabel bebas (X1) *Fear of Missing Out* (X2) *Quarter Life*

of Crisis. Sementara Variabel terikat (Y) yang di gunakan Prokrastinasi Akademik. Definisi prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang dilakukan secara berkali-kali. Prokrastinasi termasuk ke dalam permasalahan regulasi diri, kecenderungan untuk menunda dan menghindari tugas yang harus diselesaikan [3]. *Fear of Missing Out* adalah perasaan gelisah yang dialami individu dewasa awal saat melihat orang lain melakukan sesuatu yang menyenangkan, sementara diri individu tidak melakukannya [8]. *Quarter Life of crisis* ini individu akan mengalami ketidakstabilan emosi, kebingungan akan identitasnya [12].

Populasi menurut Usman yaitu seluruh individu yang menjadi wilayah penelitian yang akan di generalisasi. Lalu ia menjelaskan lebih lanjut bahwa populasi merupakan semua nilai kuantitatif, perhitungan dan pengukuran sekelompok objek yang lengkap dan jelas [17] [18]. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang menunda untuk lulus kuliah lebih dari 8 semester di perguruan tinggi swasta Sidoarjo. Perguruan tinggi tersebut adalah Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Universitas X, dan Universitas Ma'arif Hasyim Latif. Jumlah populasi tersebut di dapatkan 1413 mahasiswa.

Dari data yang di dapat peneliti jumlah mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang kuliah lebih dari 4 tahun di dapat 728 mahasiswa. Dari Universitas Ma'arif Hasyim Latif 155 mahasiswa. Dan di Universitas X sebanyak 530 mahasiswa. Jika dijumlah maka sebanyak 1413 mahasiswa. Menurut Sugiyono bagian populasi yang digunakan sebagai sumber data disebut sampel. Arikunto mendefinisikan sampel adalah sebagian dari populasi yang diteliti [18] [19]. Populasi pada penelitian ini dilihat dari tabel kolom *Issac* dan *Michael* dengan menggunakan tingkat kesalahan 5%.

Peneliti menggunakan tingkat kesalahan 5% karena jika sampel semakin besar mendekati populasi maka peluang terjadinya kesalahan akan semakin kecil. Dari populasi tersebut didapatkan hasil 279 untuk sampel penelitian ini. Teknik sampling merupakan teknik yang di gunakan untuk mengambil sampel sebagai penelitian. Peneliti menggunakan teknik *aksidental sampling* Definisi *aksidental sampling* menurut Sugiyono adalah teknik penentuan sampel secara kebetulan.

Alat ukur yang digunakan untuk variabel prokrastinasi merupakan adopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Deni Atiyaf yang mengadopsi teori prokrastinasi Ferarri,dkk. Diketahui dari alat ukur tersebut terdapat 22 item dengan uji reliabilitas diperoleh menggunakan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,888. Di dalam *Blueprint* aspek prokrastinasi yang diukur meliputi (1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. (2) Kelambanan dalam mengerjakan tugas. (3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja intelektual. (4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Sedangkan alat untuk mengukur variabel *Quarter life Crisis* adopsi dari penelitian Indry Permatasari yang mengacu pada teori Robbin dan Wilner yang mengacu pada aspek (1) Kebimbangan dalam pengambilan keputusan. (2) Khawatir dengan hubungan interpersonal. (3) Merasa cemas. (4) Tertekan (5) Penilaian diri negatif. (6) Terjebak dalam situasi sulit. (7) Putus asa.

Terdapat 25 item pada alat ukur *Quarter Life of Crisis*. Didapatkan hasil validitas sebesar 0,317 - 0,774 dan reliabilitas sebesar 0,856. Variabel *Fear of Missing Out* alat ukur yang digunakan merupakan adopsi dari penelitian yang dilakukan Fikrotul Jauhariyah yang juga adaptasi dari Prybyslki yang mengacu pada aspek (1) Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi karena *relatedness*. (2) Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self* Alat ukur tersebut memiliki 10 item uji reliabilitas alat ini menggunakan SPSS dengan hasil yang diperoleh 0,712 keterangan reliabel.

Dalam pengambilan data peneliti menggunakan kuesioner skala likert. Menurut Sugiyono mendefinisikan skala likert sebagai skala yang dipergunakan untuk mengukur pendapat, sikap, persepsi individu atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. yang dikenal sebagai variabel penelitian [20]. Peneliti memberikan 4 opsi pilihan jawaban seperti : setuju, sangat setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju. Setelah pengambilan data peneliti menggunakan aplikasi JASP 0.19.3.0 sebagai alat bantu melakukan analisis data. Teknik analisa data yang di gunakan pada riset ini merupakan korelasi berganda.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil

##### Deskriptif Hasil Penelitian.

Tabel 3. 1Kategorisasi

| Variabel               | Kategori      | Rentang Skor | Sampel | %   |
|------------------------|---------------|--------------|--------|-----|
| Prokrastinasi          | Rendah        | 36 - 52      | 44     | 16  |
|                        | Sedang        | 53 - 69      | 183    | 65  |
|                        | Tinggi        | 70 - 80      | 52     | 19  |
|                        | <b>Jumlah</b> |              | 279    | 100 |
| Variabel               | Kategori      | Rentang Skor | Sampel | %   |
| Fear of Missing Out    | Rendah        | 35 - 51      | 44     | 16  |
|                        | Sedang        | 52 - 70      | 187    | 67  |
|                        | Tinggi        | 71 - 86      | 48     | 17  |
|                        | <b>Jumlah</b> |              | 279    | 100 |
| Variabel               | Kategori      | Rentang Skor | Sampel | %   |
| Quarter Life of Crisis | Rendah        | 36-50        | 31     | 11  |
|                        | Sedang        | 51-70        | 199    | 71  |
|                        | Tinggi        | 71-80        | 49     | 18  |
|                        | <b>Jumlah</b> |              | 279    | 100 |

Dari tabel di atas dapat diketahui paling banyak jumlah sampel berada di kategori sedang pada variabel prokrastinasi sebesar 65%. Variabel fomo jumlah sampel paling banyak di kategorisasi sedang sebesar 67%. Variabel *Quarter life of crisis* jumlah sampel paling banyak berada di kategori sedang sebesar 71%.

### Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Menurut Suwanto dalam [20] uji normalitas digunakan bertujuan untuk menentukan ada hubungan linier secara signifikan antara dua variabel atau lebih. 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.

Tabel 3. 1 Tabel Uji Normalitas

#### Descriptive Statistics

| Variabel                    | Signifikansi (P – Value) | Ket.                 |
|-----------------------------|--------------------------|----------------------|
| <i>Fear of Missing Out</i>  | 0.994                    | Terdistribusi Normal |
| <i>Quarter Life Crissis</i> | 0.995                    | Terdistribusi Normal |

#### b. Uji Linieritas

Menurut Suwanto 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.

Tabel 3. 2Tabel Uji Linieritas

| Variabel | F (linierty) | Sig. Linierity |
|----------|--------------|----------------|
| XI-y     | 310.232      | ,000           |
| X2-y     | 42.124       | ,000           |

**Uji Hipotesis****a. Uji 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.

Tabel 3. 3 Uji Hipotesis Pertama

**Model Summary**

| Model          | R     | R <sup>2</sup> | Adjusted R <sup>2</sup> | RSME  |
|----------------|-------|----------------|-------------------------|-------|
| H <sub>0</sub> | 0.000 | 0.000          | 0.000                   | 8.550 |
| H <sub>1</sub> | 0.807 | 0.652          | 0.649                   | 0.649 |

**b. Uji Hipotesis kedua dan 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.

Tabel 3. 4 Tabel Uji Hipotesis Pertama dan Kedua

**Pearson's Correlations**

|  | Pearson's r | P      |
|--|-------------|--------|
| Prokrastinasi - FOMO                       | 0.473       | < .001 |
| Prokrastinasi - <i>Quarter Life Crisis</i> | 0.649       | < .001 |

**B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil 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.

Selain itu, 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.

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].

Hasil Penelitian terdahulu [25] menyatakan bahwa *fear of missing out* bisa menyebabkan mahasiswa memiliki perasaan cemas yang berkepanjangan, di mana mahasiswa merasa tidak ingin tertinggal dari tren sosial atau aktivitas teman-temannya. Hal ini sering kali membuat mereka menghabiskan waktu berjam-jam di media sosial, yang pada akhirnya bisa mengurangi produktivitas akademik mereka. Hal ini jika dilakukan dalam jangka panjang dapat menjadi pola perilaku yang sulit diubah dan berpotensi menurunkan prestasi akademik. Sementara itu, individu yang mengalami *quarter life of crisis* cenderung menghadapi tekanan emosional yang berat akibat ke tidak jelasan masa depan dan ekspektasi yang tidak tercapai. Mereka bisa mengalami kehilangan motivasi dan keinginan untuk menunda tanggung jawab akademik sebagai bentuk coping terhadap kecemasan mereka.

Dampak dari fomo dan *quarter life of crisis* terhadap prokrastinasi juga dapat dikaitkan dengan teori *avoidance motivation* yang menyatakan bahwa individu cenderung menghindari tugas yang dirasa sulit atau menimbulkan kecemasan [26]. Mahasiswa yang mengalami ketidakpastian dalam hidupnya lebih cenderung untuk menunda tugas akademik sebagai mekanisme perlindungan diri dari kegagalan atau tekanan psikologis yang lebih besar.

Prokrastinasi yang berkaitan dengan *fear of missing out* dan *quarter life of crisis* dapat berdampak pada pencapaian akademik mahasiswa. Pada beberapa penelitian [15], [27], [28]. Mengungkapkan bahwa prokrastinasi memiliki konsekuensi negatif terhadap kinerja akademik, kesejahteraan psikologis, dan kesehatan mental individu. Dampak jangka panjangnya meliputi stres akademik, rendahnya tingkat kepuasan terhadap pencapaian akademik, hingga peningkatan risiko burnout. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan strategi manajemen waktu dan keterampilan pengelolaan stres guna mengurangi dampak buruk dari fomo dan *quarter life of crisis*.

Hasil riset yang dilakukan ini juga memberikan wawasan bagi lingkungan pendidikan mengenai pentingnya memberikan bimbingan dan dukungan kepada mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik dan psikologis mereka. Program intervensi yang melibatkan pelatihan *self-regulation* dan *mindfulness* dapat membantu mahasiswa untuk lebih sadar akan penggunaan waktu mereka serta mengembangkan strategi adaptif dalam mengatasi tekanan sosial dan akademik.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan wawasan baru mengenai faktor psikologis yang berkontribusi terhadap prokrastinasi pada mahasiswa, khususnya di lingkungan perguruan tinggi swasta di Sidoarjo. Keterbatasan riset ini adalah pertama penggunaan sampel pada dua universitas terbatas hanya 2-3 prodi saja, sehingga dalam penarikan kesimpulan kurang kuat dan tidak dapat digeneralisasi. Kedua, populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sebagian besar aktivitasnya tidak berada di lingkungan penelitian sehingga berdampak pada waktu pengambilan data yang lebih lama. Ketiga, penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif sehingga pendalaman fenomena juga bisa dikatakan kurang.

#### IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengambilan data dan pengujian hipotesis, dapat disimpulkan dari hipotesis pertama diterima, yaitu terdapat hubungan positif signifikan antara fomo terhadap prokrastinasi. Hal tersebut artinya semakin tinggi tingkat fomo pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi. Selanjutnya hipotesis kedua juga diterima, yang menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara *quarter life of crisis* dengan prokrastinasi. Artinya, semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa, maka semakin besar pula kecenderungan mereka untuk menunda pekerjaan akademik mereka.

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. Selain itu, riset ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa agar lebih menyadari dampak dari fomo dan *quarter life crisis* terhadap perilaku akademik mereka serta mencari strategi yang lebih adaptif dalam mengelola waktu dan tugas akademik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menghaturkan terima kasih kepada seluruh responden mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Universitas X, Universitas Ma'arif Hasyim Latif yang bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk mengisi kuesioner penelitian sebagai penyelesaian tugas akhir peneliti.

## 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 Mahasiswa Ners Tingkat II STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021," *STIKes Santa 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/safjrj>
- [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>  
<https://doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728>  
<https://doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728>  
<https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103766>  
<https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1689076>
- [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.
- [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.