

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan menjadi kepentingan dasar bagi setiap individu yang harus terpenuhi. Pemerintah telah mengamanatkan agar setiap individu memenuhi haknya atas pendidikan. Sederhananya, pendidikan berfungsi sebagai pengaman masyarakat terhadap kebodohan, artinya pendidikan yang lebih tinggi akan menghasilkan lebih banyak wawasan. Pendidikan merupakan upaya yang dilakukan oleh seorang individu secara sadar dan terencana untuk memaksimalkan potensinya melalui pembelajaran. Di dalam masyarakat, pendidikan memiliki peranan penting bagi generasi penerus bangsa untuk mendorong mereka menjadi *agen of change*.

Perkembangan dunia pendidikan menjadi semakin pesat dan mutu pendidikan juga menjadi rujukan penting dalam menciptakan generasi yang bermutu dengan memiliki daya pikir kreatif dan inovatif. Seperti apapun tujuan pendidikan yang telah dirancang untuk dicapai, pasti akan menghadapi tantangan yang harus diatasi. Tantangan tersebut dapat berasal dari siswa, dimana sebagai seorang siswa, mereka memiliki kewajiban untuk rutin belajar, melaksanakan tugas akademik dengan manajemen waktu yang efektif, menaati rencana studi, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan meraih hasil terbaik.

Pada kenyataannya banyak siswa yang mengalami kesenjangan antara rencana yang mereka buat dengan realita yang dilakukannya. Dalam hal ini, niat baik untuk belajar dan mengerjakan tugas-tugas akademik yang telah mereka rancang seringkali mereka menunda-nundanya. Mereka seringkali menemui kesulitan dalam memulai tugas, terlalu banyak menggunakan media sosial, atau bahkan terlibat aktivitas lain yang tidak produktif saat seharusnya mereka fokus pada studinya.

Salah satu faktor yang dapat menghambat tercapainya tujuan pendidikan adalah prokrastinasi akademik. Di bidang pendidikan, prokrastinasi akademik merupakan persoalan yang sering kali muncul dari kecenderungan siswa untuk menunda-nunda tugas dan memberikan berbagai justifikasi atas keterlambatannya. Hal ini menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas dan menurunkan kinerja siswa. Ferrari dkk. (1995) dan Milgram dkk. (1992), dikutip oleh Schraw dkk. (2007), menyatakan bahwa penundaan merupakan penghambat prestasi akademik karena dapat menurunkan jumlah dan kualitas pembelajaran serta meningkatkan tingkat stres dan berdampak buruk pada kehidupan siswa.<sup>1</sup>

Menurut penelitian Wardana dkk. (2023), siswa SMP Negeri 6 Malang memiliki tingkat prokrastinasi akademik sebesar 15% dalam kategori tinggi, 64% dalam kategori sedang, dan 21% dalam kategori rendah.<sup>2</sup> Penelitian tambahan yang dilakukan oleh Kuswidyawati dan Setyandari

---

<sup>1</sup> Gregory Schraw, Theresa Wadkins, dan Lori Olafson, "Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination.," *Journal of Educational Psychology* 99, no. 1 (Februari 2007): 12–25, <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>.

<sup>2</sup> Andika Yuda Wardana, Diniy Hidayatur Rahman, dan Widya Multisari, "Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP," *Buletin Konseling Inovatif* 3, no. 1 (2023): 53–60, <https://doi.org/10.17977/um059v3i12023p53-60>.

(2023) mengungkapkan bahwa siswa SMP Negeri 3 Yogyakarta melakukan prokrastinasi akademik sebesar 10% dalam kategori tinggi dan 46% dalam kategori sedang.<sup>3</sup> Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan masalah signifikan yang dihadapi siswa dalam lingkungan akademik.

Prokrastinasi akademik pada siswa disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Kesehatan dan keadaan psikologis individu dianggap sebagai faktor internal, sedangkan faktor situasional, gaya pengasuhan, dan kepribadian orang yang suka menunda-nunda dianggap sebagai faktor eksternal.<sup>4</sup> Faktor eksternal, seperti faktor sosial diduga juga berkontribusi pada kecenderungan individu untuk melakukan prokrastinasi. Seperti yang dikemukakan oleh Schraw, dkk (2007), faktor sosial dapat mendorong keengganan atau penghindaran tugas.<sup>5</sup>

Prokrastinasi akademik terjadi akibat dari keterkaitan faktor-faktor diatas, hal ini juga berlaku pada pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI). Mata pelajaran SKI merupakan bagian dari Pendidikan Agama Islam (PAI) yang meliputi pembentukan sistem kehidupan atau penyebaran ajaran Islam berdasarkan akidah yang telah berlangsung pada waktu dan tempat yang tidak dapat diprediksi, serta sejarah perjalanan umat manusia, mengenai cara beribadah, bermuamalah, dan berakhlak baik. Siswa terkadang menganggap mata pelajaran SKI sebagai sesuatu yang sukar, menjenuhkan,

---

<sup>3</sup> Dheanita Kuswidyawati dan A Setyandari, "Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP," *Solution : Journal of Conseling and Personal Development* 5, no. 1 (2023): 33–41.

<sup>4</sup> Muhammad Agus Sulaiman, Sulistiyana Sulistiyana, dan Eklys Cheseda Makaria, "Kontribusi Self-Regulation dan Konformitas Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 25 Banjarmasin," *Jurnal Nusantara of Research* 9, no. 1 (24 Maret 2022): 20–27, <https://doi.org/10.29407/nor.v9i1.15787>.

<sup>5</sup> Schraw, Wadkins, dan Olafson, "Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination," 12–25.

dan mereka menganggap bahwa mempelajari SKI tidak akan memberikan manfaat apa pun.

Pesatnya kemajuan teknologi informasi dan komunikasi di era digital 4.0 ditandai dengan munculnya teknologi-teknologi baru seperti robotika, *cloud computing*, kecerdasan buatan (AI), dan *Internet of Things* (IoT) yang banyak digunakan dalam berbagai bidang kehidupan untuk meningkatkan daya produksi dan kedayagunaan. Semua orang, baik dewasa, remaja, hingga anak-anak, kini memiliki ketergantungan pada internet dan media sosial. Berdasarkan survey yang dilakuakn Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), telah ada 215 juta pengguna internet di Indonesia pada tahun 2023, dengan tingkat penetrasi internet sebesar 78,19% dan skor akses media sosial sebesar 3,33.

Masyarakat dapat dengan mudah mendapatkan informasi yang dibutuhkan berkat kemampuan yang disediakan oleh internet. Masyarakat menggunakan internet karena berbagai alasan, menurut hasil survei APJII. diantaranya adalah media sosial (*Facebook, WhatsApp, Telegram, Line, Twitter, YouTube, Instagram*, dan lain sebagainya), mencari saluran berita, bekerja dari rumah atau sekolah, menggunakan *email*, menggunakan layanan publik, melakukan transaksi online, dan mengakses konten hiburan (*game online, TV, radio, dan video*). Kemudahan akses internet memberikan kesan bahwa setiap orang mempunyai kendali atas dunia.

Soemarto, dikutip Sintiwani dkk. (2021), menyatakan bahwa kelompok remaja usia 15–19 tahun yang menyumbang 91% penetrasi internet berkontribusi paling besar. Remaja saat ini semakin banyak yang

menggunakan media sosial sebagai alat pencari informasi. Ini memungkinkan mereka berkomunikasi dengan orang-orang di seluruh dunia dan bahkan terus memberi mereka informasi terkini tentang mereka, teman, dan idola mereka. Media sosial juga membantu memenuhi kebutuhan akan berekspresi dalam berbagai cara. Dengan menggunakan jejaring sosial seperti *Instagram*, orang dapat dengan mudah membagikan rutinitas kegiatan mereka dan mengetahui rutinitas kegiatan yang dilakukan orang lain. Meski demikian, penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak buruk meskipun disisi lain juga memiliki manfaat.

Tingginya tingkat penggunaan media sosial menunjukkan minat pengguna untuk mengikuti perkembangan terkini pada *platform* media sosial. Menurut Okeke dan Anierobi (2020), kemudahan mengakses informasi saat berinteraksi sosial dapat menjadi penyebab penggunaan media sosial secara berlebihan.<sup>6</sup> Hal ini berkaitan dengan kebutuhan untuk terlibat dalam kegiatan sosial karena membuat seseorang merasa senang berhubungan dengan orang lain dan mengetahui apa yang mereka lakukan.

Berdasarkan penelitian Cherenson yang dikutip Nisa (2020), 333 mahasiswa dari hasil survei menunjukkan bahwa mereka dapat menghabiskan 11 jam sehari online untuk tetap mengetahui aktivitas orang lain.<sup>7</sup> Mereka merasakan terisolasi sosial ketika tidak menggunakan media sosial. Rasa ingin tahu yang berlebihan dan kurangnya pengendalian diri dapat

---

<sup>6</sup> Nkechi Uzochukwu Okeke dan Elizabeth Ifeoma Anierobi, "The Influence Of Social Media On Aggressive Behaviours Of In-School Adolescents In Anambra State," *Journal of the Nigerian Academy of Education* 16, no. 1 (2020): 279–292.

<sup>7</sup> Khairun Nisa, "Peran Fear Of Missing Out (FoMO) Terhadap Atensi Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara Dalam Proses Belajar" (PhD diss, Medan, Universitas Sumatera Utara, 2020).

menyebabkan kondisi yang disebut dengan *Fear of Missing Out* (FoMO), kondisi ini ditandai dengan keinginan terus-menerus untuk berhubungan sosial karena takut ketinggalan aktivitas atau momen yang sedang terjadi.

FoMO merupakan bentuk keresahan yang berhubungan dengan interaksi interpersonal. Ketika seseorang melihat orang lain sedang mengalami pengalaman yang menggembarakan atau menarik sementara orang tersebut tidak terlibat didalamnya, mereka akan merasa cemas atau khawatir.<sup>8</sup> FoMO sering dikaitkan dengan penggunaan media sosial yang tidak tepat atau berlebihan, menurut Alt (2015).<sup>9</sup> Dimensi lain dari FoMO adalah potensi yang berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan psikologis.

Menurut Turkle (2011), komunikasi yang di mediasi teknologi memiliki efek positif dan negatif. Media komunikasi digital dapat mengurangi refleksi diri dan akhirnya menurunkan kesejahteraan. Keterikatan diri yang dihasilkan oleh teknologi komunikasi yang terus menerus dapat mengalihkan perhatian individu dari pengalaman sosial yang penting di masa sekarang dan masa lalu.<sup>10</sup> Menurut Li dan Ye, FoMO mampu memprediksi perilaku prokrastinasi yang tidak masuk akal. Dalam hal ini FoMO memberikan dampak pada penurunan aktivitas akademik hingga dapat merugikan hasil pembelajaran siswa.

---

<sup>8</sup> Andrew K. Przybylski dkk., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (Juli 2013): 1841–1848, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.

<sup>9</sup> Dorit Alt, "College Students' Academic Motivation, Media Engagement and Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 49, no. 8 (Agustus 2015): 111–119, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>.

<sup>10</sup> Sherry Turkle, *Alone Together: Why We Expect More From Technology and Less From Each Other* (New York: Basic Books, 2011).

Sejumlah penelitian menemukan bahwa FOMO mempunyai pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian Balqis & Putri (2023) meneliti pengaruh FOMO terhadap prokrastinasi akademik dan menemukan bahwa *trait self control* berperan dalam melemahkan (memoderasi) pengaruh FOMO terhadap prokrastinasi akademik pada siswa. Secara keseluruhan model mampu memprediksi 82,1% sedangkan 19,9% dipengaruhi oleh faktor lain.<sup>11</sup> Penelitian lain yang dilakukan oleh Tannia & Monika (2022) yang melihat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan intensitas penggunaan media sosial menemukan adanya hubungan yang positif dan signifikan, dengan intensitas penggunaan media sosial mempunyai pengaruh sebesar 15,2% terhadap prokrastinasi akademik dan 84,8% dipengaruhi oleh faktor lain.<sup>12</sup> Penelitian Rasmitasari dkk. (2022) juga mengamati hubungan antara prokrastinasi akademik dan intensitas akses TikTok. Temuan menunjukkan bahwa intensitas mengakses TikTok memiliki pengaruh positif terhadap tingkat prokrastinasi akademik dengan persentase 11,1%, dan 88,9% prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor lain.<sup>13</sup>

Berdasarkan temuan penelitian dari beberapa penelitian yang disebutkan di atas. FoMO merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik selain faktor-faktor lain yang

---

<sup>11</sup> Audita Izza Balqis dan Citra Andina Putri, "Trait Self-Control Sebagai Moderator Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Prokrastinasi Akademik," *Psychological Journal: Science and Practice* 10, no. 2 (2022): 79–84, <https://doi.org/10.22219/pjisp.v2i1.19905>.

<sup>12</sup> Livia Novianti Tannia dan Monika, "Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Saat sistem Pembelajaran Jarak Jauh," *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN* 4, no. 4 (11 Juni 2022): 5203–5212, <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i4.3135>.

<sup>13</sup> Danis Milania Rasmitasari, Abdul Rahman, dan Nurhadi Nurhadi, "Pengaruh Intensitas Mengakses TikTok Terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMA N 3 Sragen," *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala* 7, no. 4 (30 Desember 2022): 1055–1060, <https://doi.org/10.58258/jupe.v7i4.4433>.

berpotensi mempengaruhi prokrastinasi akademik. Dalam hal ini, siswa yang mengalami FoMO diyakini sering menunda-nunda tugas akademiknya..

Prokrastinasi akademik dikaitkan dengan kemampuan seseorang dalam mengatur diri sendiri yang merupakan komponen dari *self regulation*, selain juga dikaitkan dengan FoMO sebagai salah satu penyebabnya. Kapasitas untuk mengatur, mengendalikan, dan mengelola perilaku, emosi, dan reaksi seseorang dikenal sebagai *self regulation*. Enam komponen yang harus diperhatikan untuk memahami *self regulation*, menurut Bandura yaitu standar dan tujuan yang ditentukan sendiri, pengaturan emosi, intruksi diri, pengawasan diri, evaluasi diri, dan kemungkinan atau kontigensi yang ditentukan diri sendiri.<sup>14</sup>

Sejumlah penelitian telah menemukan pengaruh antara *self regulation* dan prokrastinasi akademik. Salah satu penelitian tersebut, yang dilakukan Sulaiman dkk (2022), meneliti tentang pengaruh *self regulation* terhadap prokrastinasi akademik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMPN 25 Banjarmasin dalam kategori sedang. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa, dengan nilai sig sebesar  $0,000 < 0,05$ , *self regulation* dan konformitas teman sebaya menyumbang 23,9% terhadap prokrastinasi akademik.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Theories of Personality*, 7 ed. (New York: McGraw-Hill Humanities, 2008), 493–494.

<sup>15</sup> Muhammad Agus Sulaiman, Sulistiyana Sulistiyana, dan Eklyes Cheseda Makaria, “Kontribusi Self-Regulation dan Konformitas Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 25 Banjarmasin,” *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 9, no. 1 (24 Maret 2022): 18–27, <https://doi.org/10.29407/nor.v9i1.15787>.

Penelitian lain oleh Mujirohrawati & Khoirunnisa (2022) yang meneliti hubungan antara *self regulation* dengan prokrastinasi akademik mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self regulation* terhadap prokrastinasi akademik. Menurut penelitian, prokrastinasi akademik dapat dikurangi dan sebaliknya tergantung pada kemampuan *self regulation* seseorang dalam proses pembelajaran.<sup>16</sup> Hubungan antara prokrastinasi akademik dan *self regulation* juga diteliti oleh Zarrin, dkk (2020), dengan temuan yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dapat diprediksi melalui *self regulation* dan terdapat hubungan negatif antara keduanya.<sup>17</sup>

Berdasarkan temuan berbagai penelitian yang disebutkan di atas, prokrastinasi akademik siswa dipengaruhi oleh *self regulation*. Prokrastinasi akademik lebih jarang terjadi pada siswa yang dapat mengelola regulasi dirinya. Orang yang mampu mengendalikan *self regulation* dalam belajar akan mampu mengatasi berbagai kendala. Menurut Santrock, *self regulation* dalam pembelajaran akan memberdayakan siswa untuk menetapkan tujuan, mengevaluasi kemajuan mereka, dan membuat modifikasi yang diperlukan untuk mencapai tujuan mereka.

*Fear of missing out* (FoMO) dapat menimbulkan berbagai emosi negatif, antara lain frustrasi, cemburu, dibandingkan dengan orang lain, kesulitan menerima diri sendiri, ekspektasi yang tinggi, dan kecenderungan mengabaikan aktivitas dunia nyata karena terlalu sibuk mengikuti

---

<sup>16</sup> Nisyarulita Mujirohrawati dan Riza Noviana Khoirunnisa, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa," *Character : Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 5 (2022): 116–124.

<sup>17</sup> Sohrab Abdi Zarrin, Esther Gracia, dan Maria Paula Paixão, "Prediction of Academic Procrastination by Fear of Failure and Self-Regulation," *Educational Sciences: Theory and Practice* 20, no. 3 (2020): 34–43, <http://dx.doi.org/10.12738/jestp.2020.3.003>.

perkembangan. Dibalik dampak negatif FoMO, FoMO juga menyimpan dampak positif yang bisa dirasakan. FoMO dapat menjadi pemantik motivasi untuk *upgrade* diri menjadi lebih baik, mendorong untuk lebih aktif dalam berinteraksi sosial, merangsang rasa keingintahuan tentang dunia dan pengalaman yang berbeda, dan meningkatkan kesadaran diri tentang apa yang mereka nikmati dan hargai dalam hidup. Jika seseorang mampu belajar bagaimana menghadapi dan menghindari rangsangan yang mungkin mengganggu tugas sehari-hari, mereka akan merasakan efek menguntungkan ini.

Menurut Bandura, *Self regulation* adalah kemampuan menyusun strategi dalam menetapkan perilaku secara konsisten untuk mencapai tujuan. Seseorang dengan *self regulation* yang kuat akan mampu membatasi penggunaan media sosial untuk mencegah akibat buruk seperti keterikatan dan penggunaan media sosial yang kompulsif dan adiktif. Penggunaan media sosial secara kompulsif menjadi salah satu komponen yang dapat membangun FoMO. Menurut Przyblski (2013), kurangnya regulasi diri dan konsep diri seseorang berkontribusi terhadap FoMO. Menurut Zimmerman (1989), seorang individu dikatakan mempunyai *self regulation* yang baik bila pikiran dan tindakannya berada di bawah kendalinya sendiri dan tidak dipengaruhi oleh orang lain atau lingkungannya. Artinya, seseorang dapat mengelola kecemasannya yang dipengaruhi oleh dorongan orang lain dan lingkungannya.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Barry J Zimmerman, "A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning," *Journal of Educational Psychology* 81, no. 3 (1989): 329–339.

Beberapa penelitian mengidentifikasi adanya hubungan antara *self regulation* dengan FoMO, yaitu penelitian Sianipar & Kaloeti (2019) meneliti hubungan antara *self regulation* dan FoMO. Temuan ini menunjukkan korelasi yang kuat dan negatif antara regulasi diri dan FoMO. Menurut penelitian ini, lebih sedikit tingkat FoMO yang dialami berkorelasi dengan tingkat *self regulation* yang lebih tinggi, dan sebaliknya.<sup>19</sup> Penelitian Zahroh & Sholichah (2022) mengamati hubungan antara *self regulation* dengan FoMO. Temuan menunjukkan bahwa regulasi diri dan FoMO memiliki korelasi sebesar 0,835.<sup>20</sup> Selain itu, penelitian mengenai hubungan antara *self regulation* dengan FoMO dilakukan oleh Sintiwawan, dkk (2021). Temuan penelitiannya menunjukkan adanya korelasi positif yang kuat antara regulasi diri dan FoMO, yang menunjukkan bahwa semakin besar tingkat regulasi diri, semakin besar pula tingkat FoMO.<sup>21</sup>

Berdasarkan hasil pengkajian penelitian diatas, bahwa *self regulation* dan FoMO saling berkaitan. Dengan demikian, dalam situasi ini, siswa dengan pengendalian diri yang kuat pasti akan mudah memotivasi diri sendiri, membuat rencana, menilai perilakunya, dan melakukan perubahan perilaku yang diperlukan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Selain itu, mereka

---

<sup>19</sup> Nicho Alinton Sianipar dan Dian Veronika Sakti Kaloeti, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro," *Jurnal EMPATI* 8, no. 1 (26 Maret 2019): 136–143, <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>.

<sup>20</sup> Lailatuz Zahroh dan Ima Fitri Sholichah, "Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram," *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4, no. 3 (2022): 1103–1109.

<sup>21</sup> Naya Sintiwawan, Arbin Janu Setiyowati, dan Ella Faridati Zen, "Hubungan antara Self Esteem dan Self Regulation dengan Fear of Missing Out (FOMO) Siswa SMA," *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan* 1, no. 9 (30 September 2021): 738–745, <https://doi.org/10.17977/um065v1i92021p738-745>.

akan terbantu untuk menghindari prokrastinasi akademik akibat fenomena FoMO.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru mata pelajaran SKI di MTsN 1 Kota Kediri, peneliti memperoleh informasi bahwa masih terdapat siswa yang sering menunda-nunda tugas, mengerjakan tugas mendekati batas waktu yang telah ditentukan, mengerjakan tugas dengan terburu-buru yang mengakibatkan hasil yang diperoleh tidak maksimal, mengumpulkan tugas terlambat dari batas waktu. Selain itu, hasil wawancara dari beberapa siswa diperoleh bahwa mereka cenderung menggunakan waktu luang untuk bermain media sosial berjam-jam, bermain *game online*, atau sekedar berkumpul bersama teman di kafe atau tempat wisata.

Siswa kelas VIII menjadi subjek penelitian karena mulai mengalami sejumlah perubahan fisik, emosional, dan kognitif. Selain itu, siswa mulai mengembangkan keterampilan akademik dan sosial yang mendasar, mulai terpengaruh faktor-faktor eksternal yang memungkinkan mereka mudah goyah dalam mengambil keputusan. MTsN 1 Kota Kediri menjadi tempat penelitian karena wilayahnya strategis diantara wilayah kabupaten dan kota yang memungkinkan adanya pembauran budaya antar siswa yang saling mempengaruhi. Selain itu, madrasah yang *notabene* nya memiliki pengajaran spiritualitas yang lebih dibandingkan sekolah-sekolah umum harusnya dapat meminimalisir fenomena tersebut.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, menunjukkan bahwa FoMO dapat menjadi faktor yang memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa, sedangkan *self regulation* dapat mempengaruhi prokrastinasi

akademik disamping juga menjadi penyebab FoMO. Dari penjelasan di atas, penelitian mengenai prokrastinasi akademik penting untuk dilakukan karena bisa menjadi salah satu faktor yang perlu dipertimbangkan dalam mengembangkan intervensi siswa. Selain itu, dapat memberikan pemahaman kepada siswa bahwa diperlukan pengaturan diri atau *self regulation* yang baik agar terhindar dari gangguan penggunaan media sosial yang berlebihan di lingkungan sekitar.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Self Regulation* Terhadap Prokrastinasi Akademik dengan FoMO di Media Sosial Sebagai Variabel Mediasi Pada Mata Pelajaran SKI Siswa Kelas VIII MTsN 1 Kota Kediri”.

## **B. Rumusan Masalah**

Terdapat beberapa masalah yang akan dikaji melalui penelitian ini berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, diantaranya sebagai berikut:

1. Apakah *self regulation* berpengaruh terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) di Media Sosial ?
2. Apakah *self regulation* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mata pelajaran SKI siswa kelas VIII MTsN 1 Kota Kediri ?
3. Apakah *Fear of Missing Out* (FoMO) di Media Sosial berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mata pelajaran SKI siswa kelas VIII MTsN 1 Kota Kediri ?

4. Apakah *self regulation* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mata pelajaran SKI siswa kelas VIII MTsN 1 Kota Kediri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) di Media Sosial sebagai variabel mediasi ?

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengukur pengaruh *self regulation* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) di Media Sosial.
2. Untuk mengukur pengaruh *self regulation* terhadap prokrastinasi akademik pada mata pelajaran SKI siswa kelas VIII MTsN 1 Kota Kediri
3. Untuk mengukur pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) di Media Sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mata pelajaran SKI siswa kelas VIII MTsN 1 Kota Kediri.
4. Untuk mengukur pengaruh *self regulation* terhadap prokrastinasi akademik pada mata pelajaran SKI siswa kelas VIII MTsN 1 Kota Kediri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) di Media Sosial sebagai variabel mediasi.

### D. Manfaat Penelitian

Di kemudian hari, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat teoretis dan praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Temuan penelitian diharapkan dapat membantu pengembangan teori pendidikan dengan memberikan kerangka teoritis untuk kegiatan pendidikan. Lebih jauh lagi, penelitian ini dimaksudkan untuk membantu

memberikan pemahaman yang relevan tentang berbagai aspek perkembangan, pembelajaran, dan pengajaran anak, yang pada akhirnya dapat mengarahkan pada perbaikan pada lingkungan pendidikan.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat memberikan solusi atas permasalahan yang dirumuskan. Selain itu, dapat membantu peneliti mendapatkan pemahaman lebih dalam mengenai pengaruh faktor psikologis terhadap prokrastinasi akademik dalam konteks pendidikan serta membantu peneliti memperoleh wawasan dan keahlian dalam mengkaji permasalahan di bidang psikologi dan pendidikan.

Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk peneliti selanjutnya yang meneliti dengan topik yang sejenis.

### b. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa dalam mengurangi kecenderungan menunda melakukan tugas akademik. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa memahami pentingnya mengkondisikan *self regulation* dengan baik.

### c. Bagi Guru

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan pembelajaran bagi guru dalam memberikan motivasi untuk dapat meningkatkan minat belajar dan meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik. Guru bersama pihak sekolah dan orang tua dapat berkolaborasi untuk pengembangan intervensi peserta didik di bidang

pendidikan. Selain itu guru dapat memantau perkembangan akademik siswa.

### E. Asumsi Penelitian

Menurut teori dan penelitian sebelumnya, FoMO dianggap sebagai variabel mediasi dalam pengaruh *self regulation* terhadap prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, FoMO dapat menjelaskan mekanisme hubungan antara *self regulation* dan prokrastinasi akademik.

### F. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan hasil penelusuran melalui beberapa *website* penelitian, peneliti menemukan kata kunci FoMO, *self regulation*, dan prokrastinasi akademik, ditemukan pada beberapa laporan penelitian. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang digunakan peneliti untuk melihat persamaan dan perbedaan penelitian:

**Tabel 1. 1 Penelitian Terdahulu Hubungan antara *Self Regulation* dengan FoMO di Media Sosial**

No.	Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Pebedaan
1.	Sianipar dan Kaloeti (2019), dengan judul penelitian Hubungan Antara Regulasi Diri dengan <i>Fear Of Missing Out</i> (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. <sup>22</sup>	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara <i>self regulation</i> dengan FoMO ( $r_{xy} = -0,169$ dengan $p = 0,010$ ), berarti bahwa semakin tinggi <i>self regulation</i> seseorang, maka semakin rendah FoMO yang mereka alami, dan sebaliknya. Secara efektif, <i>self regulation</i> dapat mempengaruhi FoMO sebesar 2,9%.	Mengkaji variabel yang sama yaitu FoMO dan <i>self regulation</i> , menggunakan penelitian kuantitatif.	Penelitian terdahulu menggunakan 2 variabel sedangkan peneliti menggunakan 3 variabel, objek penelitian terdahulu adalah mahasiswa sedangkan objek peneliti adalah siswa, teknik pengambilan sampel pada penelitian ini

<sup>22</sup> Nicho Alinton Sianipar dan Dian Veronika Sakti Kaloeti, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro," *Jurnal EMPATI* 8, no. 1 (26 Maret 2019): 136–143, <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>.

				menggunakan <i>cluster random sampling</i> , sedangkan penelitian terdahulu menggunakan <i>random sampling</i> , penelitian terdahulu menggunakan teknik analisis data regresi sederhana sedangkan peneliti menggunakan teknik analisis data SEM dan uji <i>sobel test</i> .
2.	Zahroh dan Sholichah (2022), dengan judul penelitian Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Diri Terhadap <i>Fear Of Missing Out</i> (Fomo) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. <sup>23</sup>	Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh sebesar 77,1% antara konsep diri dan regulasi diri terhadap FoMO di kalangan pelajar pengguna Instagram. Selain itu, terdapat korelasi sebesar 0,875 antara konsep diri dengan FoMO dan korelasi sebesar 0,835 antara regulasi diri dengan FoMO. Rata-rata subjek berada di kategori sedang pada konsep diri, regulasi diri, dan FoMO.	Jumlah variabel yang dikaji 3, dua diantaranya sama yaitu variabel regulasi diri dan FoMO, menggunakan penelitian kuantitatif.	Terdapat 1 variabel yang berbeda yaitu konsep diri pada penelitian terdahulu, prokrastinasi akademik pada penelitian ini, objek yang digunakan penelitian terdahulu yaitu mahasiswa sedangkan penelitian ini siswa, teknik pengumpulan sampel pada penelitian sebelumnya menggunakan teknik <i>non-probability sampling</i> , sedangkan peneliti menggunakan teknik <i>cluster random sampling</i> , penelitian terdahulu menggunakan teknik analisis data regresi sederhana sedangkan peneliti menggunakan teknik analisis data

<sup>23</sup> Lailatuz Zahroh dan Ima Fitri Sholichah, "Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram," *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4, no. 3 (2022): 1103–1109.

				SEM dan uji <i>sobel test</i> .
3.	Sintiawan, dkk (2021), dengan judul penelitian Hubungan Antara <i>Self Esteem</i> dan <i>Self Regulation</i> dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) Siswa SMA. <sup>24</sup>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif signifikan antara <i>self regulation</i> dengan FoMO pada siswa di SMA Negeri 7 Malang, dengan tingkat hubungan yang sangat rendah dan kontribusinya ( <i>Rsquare</i> ) sangat kecil sebesar 2,6%. Dengan kata lain, siswa yang lebih mampu mengatur diri sendiri juga menunjukkan tingkat FoMO yang lebih tinggi.	Jumlah variabel yang digunakan 3 variabel, dua diantaranya <i>self regulation</i> dan FoMO, menggunakan penelitian kuantitatif, objek penelitian adalah siswa.	Terdapat 1 variabel yang berbeda yaitu <i>self esteem</i> pada penelitian terdahulu dan prokrastinasi akademik pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan penelitian terdahulu yaitu <i>purposive sampling</i> , sedangkan peneliti menggunakan <i>cluster random sampling</i> , teknik analisis yang digunakan korelasi <i>Pearson Product Moment</i> dan korelasi berganda, sedangkan peneliti menggunakan teknik analisis SEM dan uji <i>sobel test</i> , jenjang yang diteliti pada tingkat SMA, sedangkan peneliti pada jenjang MTs.
4.	Utami dan Aviani (2021), dengan judul penelitian Hubungan Antara Regulasi Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) pada Remaja Pengguna Instagram. <sup>25</sup>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa di kalangan remaja pengguna Instagram, regulasi diri dan FoMO tidak berkorelasi secara signifikan, dengan nilai korelasi -0,017 dan $p = 0,716$ ( $p > 0,05$ ).	Menggunakan 2 variabel yang sama yaitu regulasi diri dan FoMO, menggunakan penelitian kuantitatif, objek yang diteliti pada kategori remaja.	Penelitian terdahulu berfokus pada 2 variabel sedangkan penelitian ini 3 variabel, teknik pengambilan sampel <i>purposive sampling</i> sedangkan peneliti menggunakan <i>cluster random sampling</i> , teknik analisis data yang digunakan <i>Product</i>

<sup>24</sup> Naya Sintiawan, Arbin Janu Setiyowati, dan Ella Faridati Zen, "Hubungan antara Self Esteem dan Self Regulation dengan Fear of Missing Out (FOMO) Siswa SMA," *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan* 1, no. 9 (30 September 2021): 738–745, <https://doi.org/10.17977/um065v1i92021p738-745>.

<sup>25</sup> Putri Dianda Utami dan Yolivia Irna Aviani, "Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (Fomo) pada Remaja Pengguna Instagram," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5, no. 1 (2021): 177–185.

				<i>Moment Correlation Coefisien</i> dan analisis regresi, sedangkan peneliti menggunakan teknik analisis SEM dan uji <i>sobel test</i> .
--	--	--	--	--

**Tabel 1. 2 Penelitian Terdahulu Hubungan antara FoMO di Media Sosial dengan Prokrastinasi Akademik**

No.	Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Balqis dan Putri (2022), dengan judul penelitian <i>Trait Self Control</i> Sebagai Moderator Pengaruh <i>Fear Of Missing Out</i> Terhadap Prokrastinasi Akademik. <sup>26</sup>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik siswa dimoderasi oleh <i>trait self control</i> . Secara keseluruhan, model mampu memprediksi 82,1%, sedangkan sisanya 19,9 dan dipengaruhi faktor lain.	Mengkaji variabel FoMO dan prokrastinasi akademik, menggunakan penelitian kuantitatif.	Teknik pengambilan sampel yang digunakan <i>random sampling</i> , sedangkan peneliti menggunakan <i>cluster random sampling</i> , objek penelitian mahasiswa sedangkan penelitian ini siswa, teknik analisis menggunakan metode regresi moderasi sedangkan peneliti menggunakan metode SEM dengan variabel mediasi dan uji <i>sobel test</i> .
2.	Tannia dan Monika (2022), dengan judul penelitian <i>Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Saat Sistem</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa, di antara mahasiswa yang mengikuti program pembelajaran jarak jauh, jumlah penggunaan media sosial memiliki pengaruh sebesar 15,2% terhadap prokrastinasi akademik, sisanya sebesar 84,8% ditentukan oleh faktor-	Variabel yang digunakan prokrastinasi akademik dan mengkaji konsep intensitas penggunaan media sosial, menggunakan penelitian kuantitatif	Jumlah variabel yang digunakan 2 sedangkan peneliti menggunakan 3 variabel, objek penelitian terdahulu adalah mahasiswa sedangkan peneliti objeknya siswa, penelitian

<sup>26</sup> Balqis dan Putri, "Trait Self-Control Sebagai Moderator Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Prokrastinasi Akademik," 79–84.

	Pembelajaran Jarak Jauh. <sup>27</sup>	faktor yang tidak dimasukkan dalam penelitian.		terdahulu menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> sedangkan peneliti menggunakan teknik <i>cluster random sampling</i> , teknik analisis yang digunakan regresi linier sederhana sedangkan peneliti menggunakan teknik analisis SEM dan uji <i>sobel test</i> .
3.	Rasmitasari, dkk (2022), dengan judul penelitian Pengaruh Intensitas Mengakses TikTok Terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMAN 3 Sragen. <sup>28</sup>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik secara positif sebesar 11,1%, dengan faktor lain menyumbang sebesar 88,9%.	Variabel yang dikaji konsep intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik, menggunakan penelitian kuantitatif, objek penelitian adalah siswa.	Jumlah variabel yang diteliti pada penelitian terdahulu 2 sedangkan penelitian ini 3, jenjang yang diteliti SMA sedangkan peneliti MTs, teknik pengambilan sampel <i>non probability sampling</i> sedangkan peneliti <i>cluster random sampling</i> , teknik analisis data menggunakan regresi linear sederhana dan Uji-T sedangkan peneliti menggunakan teknik analisis SEM dan uji <i>sobel test</i> .
4.	Putri dan Dewi (2023), dengan judul penelitian Peran <i>Fear Of Missing Out, Self Control</i> , Pola Asuh <i>Authoritatif</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik karena nilai signifikansi $p > 0,05$ , akan tetapi secara bersama-sama	Terdapat 2 variabel yang sama yaitu FoMO dan Prokrastinasi akademik, menggunakan penelitian	Jumlah variabel yang digunakan 4 sedangkan peneliti 3, teknik pengambilan sampel menggunakan <i>non-</i>

<sup>27</sup> Livia Novianti Tannia dan Monika, "Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Saat sistem Pembelajaran Jarak Jauh," *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN* 4, no. 4 (11 Juni 2022): 5203–5212, <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i4.3135>.

<sup>28</sup> Danis Milania Rasmitasari, Abdul Rahman, dan Nurhadi Nurhadi, "Pengaruh Intensitas Mengakses TikTok Terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMA N 3 Sragen," *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala* 7, no. 4 (30 Desember 2022): 1055–1060, <https://doi.org/10.58258/jupe.v7i4.4433>.

	Terhadap Prokrastinasi Akademik. <sup>29</sup>	FoMO, <i>self control</i> , dan pola asuh <i>authoritative</i> berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik karena nilai signifikansi $p < 0,05$ . Selain itu, skor rata-rata partisipan pada alat ukur FoMO cenderung lebih tinggi bila faktor-faktor tersebut digabungkan, sehingga FoMO yang tinggi dapat menyebabkan prokrastinasi akademik.	kuantitatif.	<i>probability</i> dengan jenis <i>snowball sampling method</i> sedangkan peneliti menggunakan <i>cluster random sampling</i> , teknik analisis data yang digunakan yaitu regresi berganda sedangkan peneliti menggunakan SEM dan uji <i>sobel test</i> .
5.	Prihantoro, dkk (2021), dengan judul penelitian Instagram dan Prokrastinasi Akademik Bagi Mahasiswa Universitas Gunadarma Saat Pandemi Covid 19. <sup>30</sup>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Instagram merupakan media yang populer di kalangan pelajar dan berdampak signifikan terhadap maraknya prokrastinasi akademik. Faktor utama yang mendorong mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik adalah banyaknya fitur instagram yang menarik, kemudahan akses, dan pengaruh pandemi Covid-19 terhadap kebosanan saat PJJ.	Menggunakan variabel prokrastinasi akademik dan konsep penggunaan media sosial.	Metode penelitian yang digunakan deskriptif kualitatif sedangkan peneliti menggunakan penelitian kuantitatif, objek penelitian mahasiswa sedangkan peneliti menggunakan penelitian siswa.
6.	Cahayadewi, dkk (2022), dengan judul penelitian Peran <i>Phubbing</i> terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Generasi Z di Jabodetabek. <sup>31</sup>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>phubbing</i> mempengaruhi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa Generasi Z sebesar 30,5%, sedangkan sisanya sebesar 69,5% dipengaruhi oleh faktor eksternal.	Variabel yang digunakan prokrastinasi akademik dan konsep penggunaan media sosial, menggunakan penelitian kuantitatif.	Objek penelitian yang digunakan mahasiswa sedangkan peneliti siswa, teknik sampel yang digunakan <i>non probability sampling</i> yakni <i>convenience sampling</i> sedangkan peneliti menggunakan teknik <i>cluster random sampling</i> , teknik analisis data

<sup>29</sup> Irene Fanri Putri dan Fransisca Iriani Roesmala Dewi, "Peran Fear Of Missing Out, Self Control, Pola Asuh Authoritatif Terhadap Prokrastinasi Akademik," *Journal of Social and Economics Research* 5, no. 2 (2023): 1213–1227.

<sup>30</sup> Edy Prihantoro, Susilowati Dyah K, dan Noviwawan Rasyid Ohorella, "Instagram dan Prokrastinasi Akademik Bagi Mahasiswa Universitas Gunadarma Saat Pandemi Covid 19," *KOMUNIKOLOGI: Jurnal Pengembangan Ilmu Komunikasi dan Sosial* 5, no. 2 (2021): 167–178.

<sup>31</sup> Merry Yasinta Cahayadewi, Willy Tasdin, dan Monika, "Peran Phubbing terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Generasi Z di Jabodetabek," *Journal on Education* 05, no. 01 (2022): 627–638.

				yang digunakan uji regresi linear sederhana sedangkan peneliti menggunakan teknik analisis SEM dan uji <i>sobel test</i> .
7.	Wahyuni dan Putri (2023), dengan judul penelitian Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. <sup>32</sup>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel intensitas penggunaan smartphone tidak berpengaruh terhadap variabel prokrastinasi akademik dengan perolehan nilai $t_{hitung}$ lebih kecil dari pada nilai $t_{tabel}$ ( $0,316 < 1,979$ ).	Variabel yang digunakan prokrastinasi akademik dan konsep intensitas penggunaan smartphone, menggunakan penelitian kuantitatif, objek penelitian adalah siswa.	Jumlah variabel yang digunakan 2 sedangkan peneliti 3, teknik sampel yang digunakan <i>simple random sampling</i> sedangkan peneliti <i>cluster random sampling</i> , teknik analisis data yang digunakan yaitu regresi linier sederhana sedangkan peneliti menggunakan teknik analisis SEM dan uji <i>sobel test</i> , objek yang diteliti di jenjang SMA sedangkan peneliti di jenjang MTs.
8.	Ibnudin, dkk (2022), dengan judul penelitian Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Wiralodra Semester II Tahun 2022. <sup>33</sup>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang lemah antara prokrastinasi akademik dengan intensitas penggunaan media sosial (skor uji korelasinya adalah $0,351 > 0,232$ ).	Variabel yang digunakan prokrastinasi akademik dan konsep intensitas penggunaan media sosial, menggunakan penelitian kuantitatif.	Jumlah variabel yang digunakan 2 sedangkan peneliti 3, teknik sampel yang digunakan adalah sampel jenuh sedangkan peneliti menggunakan <i>cluster random sampling</i> , teknik analisis data yang digunakan teknik korelasi <i>product moment</i> dari Pearson sedangkan peneliti menggunakan teknik analisis

<sup>32</sup> Wahyuni Wahyuni dan Rani Mega Putri, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa," *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan* 21, no. 2 (24 Maret 2023): 376–387, <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i2.8223>.

<sup>33</sup> Ibnudin Fauzan, Evi Aeni Rufaedah, dan Rica Anita, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Wiralodra Semester II Tahun 2022," *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 3, no. 2 (14 Juli 2022): 1–11, <https://doi.org/10.31943/counselia.v3i2.44>.

				SEM dan uji <i>sobel test</i> , objek yang digunakan yaitu mahasiswa sedangkan peneliti menggunakan siswa.
9.	Usop dan Astuti (2022), dengan judul penelitian Pengaruh <i>Self Regulated Learning</i> , Intensitas Penggunaan Media Sosial, dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. <sup>34</sup>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palangkaraya dengan taraf signifikansi 5% diketahui t hitung sebesar -2,503 dengan nilai sig. sebesar $0,013 < 0,05$ .	Mengkaji variabel yang sama yaitu konsep intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik, menggunakan penelitian kuantitatif.	Objek penelitian yang digunakan yaitu mahasiswa sedangkan peneliti ialah siswa, teknik sampel yang digunakan <i>random sampling</i> sedangkan peneliti <i>cluster random sampling</i> , teknik analisis menggunakan teknik regresi linear berganda sedangkan peneliti menggunakan teknik analisis SEM dan uji <i>sobel test</i> .
10.	Yuda, dkk (2023), dengan judul penelitian Pengaruh Penggunaan Media Sosial TikTok Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di SMAN 10 Kota Jambi. <sup>35</sup>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial TikTok mempunyai pengaruh sebesar 46,2% terhadap prokrastinasi akademik berdasarkan R <i>square</i> pada tabel R yang menampilkan koefisien determinasi sebesar 0,462 atau 46,2% dengan kriteria relatif besar (0,17-0,49), nilai signifikansi $0,025 < 0,05$ dan nilai t hitung $> t$ tabel ( $2,316 > 1,674$ ). Hal ini menunjukkan bahwa sejumlah faktor, termasuk penggunaan media sosial berkontribusi terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik.	Variabel yang digunakan yaitu prokrastinasi akademik dan konsep intensitas penggunaan media sosial, menggunakan penelitian kuantitatif, objek penelitian adalah siswa.	Teknik pengambilan sampel yang digunakan <i>purposive sampling</i> sedangkan peneliti menggunakan <i>cluster random sampling</i> , teknik analisis data yang digunakan ialah regresi sederhana dan uji t sedangkan peneliti menggunakan teknik analisis SEM dan uji <i>sobel test</i> , objek yang diteliti pada jenjang SMA sedangkan peneliti pada jenjang MTs.

<sup>34</sup> Dwi Sari Usop dan Amelia Dwi Astuti, "Pengaruh Self-regulated Learning, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan* 7, no. 3c (4 Oktober 2022): 1782–1790, <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i3c.839>.

<sup>35</sup> Akbir Wira Yudha, Yulianti, dan Nelyahardi Gutji, "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA N 10 Kota Jambi," *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan* 6, no. 2 (2 Juli 2023): 68–80, <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i2.14877>.

11.	Azizah dan Kardiyem (2020), dengan judul penelitian Pengaruh Perfeksionisme, Konformitas, dan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik dengan <i>Academic Hardiness</i> sebagai Variabel Moderasi. <sup>36</sup>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa pendidikan ekonomi yang menggunakan media sosial secara berlebihan memiliki efek terhadap prokrastinasi akademik. Koefisien regresi diperoleh sebesar 2,152 untuk temuan uji pengaruh langsung, dengan nilai signifikan sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$ . Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan <i>academic hardiness</i> dapat mengurangi dampak perfeksionisme dan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik.	Terdapat beberapa variabel yang sama yaitu prokrastinasi akademik dan intensitas penggunaan media sosial, menggunakan penelitian kuantitatif.	Objek yang diteliti adalah mahasiswa sedangkan peneliti adalah siswa, jumlah variabel yang digunakan 5 sedangkan peneliti 3, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah <i>proportional random sampling</i> sedangkan peneliti menggunakan teknik <i>cluster random sampling</i> , teknik analisis data yang digunakan ialah analisis deskriptif dan <i>Moderated Regression Analysis (MRA)</i> sedangkan peneliti menggunakan teknik analisis SEM dan uji <i>sobel test</i> .
-----	--	---	---	---

**Tabel 1. 3 Penelitian Terdahulu Pengaruh *Self Regulation* dengan Prokrastinasi Akademik**

No.	Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Sulaiman, dkk (2022), dengan judul penelitian Kontribusi <i>Self Regulation</i> dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 25 Banjarmasin. <sup>37</sup>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>self regulation</i> berperan terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMPN 25 Banjarmasin yang termasuk dalam kategori sedang. Selain itu, dengan nilai sig sebesar $0,000 < 0,05$ , penelitian ini menunjukkan bahwa <i>self regulation</i> dan konformitas teman sebaya menyumbang 23,9%	Mengkaji 2 variabel yang sama yaitu <i>self regulation</i> dan prokrastinasi akademik, menggunakan penelitian kuantitatif, objek penelitian adalah siswa pada kelas 8.	Teknik pengambilan sampel yang digunakan <i>simple random sampling</i> sedangkan peneliti <i>cluster random sampling</i> , teknik analisis data yang digunakan regresi linear berganda sedangkan peneliti menggunakan teknik analisis SEM dan uji <i>sobel</i>

<sup>36</sup> Nur Azizah dan Kardiyem, "Pengaruh Perfeksionisme, Konformitas, dan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik dengan *Academic Hardiness* sebagai Variabel Moderasi," *Economic Education Analysis Journal* 9, no. 1 (2020): 119–132.

<sup>37</sup> Sulaiman, Sulistiyana, dan Makaria, "Kontribusi *Self-Regulation* dan Konformitas Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 25 Banjarmasin," 24 Maret 2022, 18–27.

		terhadap prokrastinasi akademik.		<i>test.</i>
2.	Lisna Wati (2021), dengan judul penelitian Regulasi Diri Dan Konformitas Terhadap Prokrastinasi Akademik. <sup>38</sup>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>self regulation</i> mempunyai pengaruh terhadap prokrastinasi akademik, dengan nilai Beta = -0,220, t = 2,033, dan p = 0,035. Selain itu, regulasi diri dan konformitas mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap prokrastinasi akademik yang ditunjukkan dengan nilai R <sup>2</sup> = 0,179.	Menggunakan 2 variabel yang sama yaitu <i>self regulation</i> dan prokrastinasi akademik, menggunakan penelitian kuantitatif.	Teknik pengambilan sampel yang digunakan <i>purposive sampling</i> sedangkan peneliti menggunakan teknik <i>cluster random sampling</i> , teknik analisis data yang digunakan adalah regresi berganda sedangkan peneliti menggunakan teknik analisis SEM dan uji <i>sobel test</i> , objek yang diteliti adalah mahasiswa sedangkan objek yang diteliti peneliti adalah siswa.
3.	Mujirohrawati dan Khoirunnisa (2022), dengan judul penelitian Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa. <sup>39</sup>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik siswa dan <i>self regulation</i> dalam belajar berkorelasi negatif secara signifikan, dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 dan nilai <i>pearson correlation</i> sebesar -0,540. Prokrastinasi akademik dapat dikurangi sesuai dengan kemampuan seseorang dalam <i>self regulation</i> , dan sebaliknya.	Variabel yang digunakan sama yaitu regulasi diri dan prokrastinasi akademik, menggunakan penelitian kuantitatif, objek penelitian adalah siswa.	Penelitian terdahulu menggunakan seluruh populasi sebagai sampel sedangkan peneliti menggunakan teknik <i>cluster random sampling</i> , teknik analisis yang digunakan uji korelasi menggunakan <i>pearson product moment</i> sedangkan peneliti menggunakan teknik analisis SEM dan uji <i>sobel test</i> .
4.	Zarrin, dkk (2020), dengan judul penelitian <i>Prediction Of Academic</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dan <i>self regulation</i> mempunyai hubungan	Menggunakan 2 variabel yang sama yaitu <i>self regulation</i> dan prokrastinasi	Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah <i>cluster multistage</i>

<sup>38</sup> Lisna Wati, "Regulasi Diri dan Konformitas Terhadap Prokrastinasi Akademik," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 3 (27 September 2021): 608–615, <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6513>.

<sup>39</sup> Nisyarulita Mujirohrawati dan Riza Noviana Khoirunnisa, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa," *Character : Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 5 (2022): 116–124.

	<i>Procrastination by Fear Of Failure and Self Regulation.</i> <sup>40</sup>	yang negatif, dan <i>self regulation</i> dapat memprediksi prokrastinasi akademik.	akademik, menggunakan penelitian kuantitatif, objek penelitian adalah siswa.	<i>sampling</i> sedangkan peneliti menggunakan <i>cluster random sampling</i> , teknik analisi data yang digunakan adalah regresi linear dengan <i>pearson correlation</i> dan uji t-test sedangkan peneliti menggunakan teknik analisis SEM dan uji <i>sobel test</i> .
--	--	--	--	--

Dari hasil tinjauan pustaka di atas terlihat bahwa temuan berbagai penelitian berbeda satu sama lain. Fakta bahwa penelitian ini mengadopsi variabel-variabel dari penelitian sebelumnya membuatnya dapat dibandingkan dengan penelitian sebelumnya. Karena mengkaji teori dan permasalahan yang pada hakikatnya sama dengan sejumlah penelitian lain.

Konteks permasalahan, keadaan, dan latar yang dijadikan objek kajian, serta teknik penelitian yang digunakan, menjadi pembeda dengan penelitian terdahulu. Subjek penelitian pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTsN 1 Kota Kediri, khususnya yang belajar mata pelajaran SKI. Variabel penelitian merupakan bidang lain yang membedakan penelitian ini dengan penelitian lainnya. Secara khusus, belum ada penelitian sebelumnya yang meneliti tiga variabel FoMO, *self regulation*, dan prokrastinasi akademik dalam penelitian yang utuh.

<sup>40</sup> Zarrin, Gracia, dan Paixão, "Prediction of Academic Procrastination by Fear of Failure and Self-Regulation," 34–43.

## G. Definisi Operasional

### 1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan perbuatan menunda mengerjakan tugas akademik, mengalihkan tugas akademik dengan aktivitas lain, sulit merealisasikan rencana pengerjaan tugas sehingga mengalami keterlambatan menyelesaikan tugas akademik sesuai *deadline*, dan mengalami perasaan yang buruk seperti gelisah, memiliki perasaan bersalah, dan ketidakpuasan. Indikator dari prokrastinasi akademik antara lain penundaan tugas akademik, pengalihan tugas akademik, kurangnya perencanaan, pendekatan tenggat waktu /keterlambatan penyelesaian tugas, dan perasaan bersalah atau stres.

### 2. *Fear of Missing Out* (FoMO) di Media Sosial

*Fear of Missing Out* (FoMO) di media sosial merupakan kondisi merasa khawatir saat mengakses informasi di *platform* media sosial, takut ketinggalan ketika tidak memiliki pengalaman yang sama dengan orang lain yang di unggah di media sosial, membuat perbandingan antara diri sendiri dengan orang lain secara berlebihan akibat tingginya intensitas penggunaan media sosial, dan melakukan penundaan terhadap tanggung jawab karena terlalu fokus dengan media sosial. Indikator dari FoMO antara lain perasaan khawatir atau cemas, takut ketinggalan, perbandingan sosial atau membandingkan diri, kecanduan media sosial, penundaan tanggung jawab.

### 3. *Self Regulation*

*Self Regulation* adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol perasaan, pikiran, perilaku dan merencanakan suatu tindakan atau strategi yang dibutuhkan, kemudian merefleksikan berbagai aspek diri dan perilaku untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Indikator dari *self regulation* antara lain kemampuan pengendalian diri, keterampilan perencanaan, kemampuan merefleksi diri.