

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Prokrastinasi Akademik

Procrastinatio merupakan bahasa latin dari prokrastinasi, yang berarti maju, ke depan, atau bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi besok. Prokrastinasi adalah tindakan menunda sesuatu sampai besok atau memilih untuk mengerjakan pekerjaan hari esok. Seseorang yang melakukan tindakan prokrastinasi disebut sebagai *procrastinator*. Prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda hal-hal yang perlu atau seharusnya dilakukan yang dapat mengakibatkan ketidak mampuan untuk memulai, menyelesaikan, atau bahkan menghadapi tugas-tugas dan kewajiban yang muncul.¹ Tuckman (1991) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk melewatkan, menunda, dan menghindari tanggung jawab akademik.²

Temporal Motivation Theory (TMT) merupakan teori yang menggabungkan konsep dasar motivasi yang dikembangkan oleh Piers Steel dan Cornelius J. Konig (2006). Teori ini mengintegrasikan berbagai aspek dari teori motivasi, psikologi kognitif, dan perilaku untuk memberikan kerangka kerja yang komprehensif yang dapat menjelaskan

¹ Jane B. Burka dan Lenora M. Yuen, *Procrastination Why You Do It, What to Do About It Now* (Cambridge: Da Capo Press, 2008), 1–3.

² Siti Komala Putri dkk., “Analisis Fenomena Prokrastinasi pada Mahasiswa dan CBT sebagai Solusi Intervensi Dini,” *Aulad: Journal on Early Childhood* 5, no. 1 (29 April 2022): 84–86, <https://doi.org/10.31004/aulad.v5i1.254>.

prokrastinasi.³ *Temporal Motivation Theory* (TMT) memadukan konsep dari *picoeconomics*, teori harapan, teori *temporal discounting*, dan teori kebutuhan. Kerangka teori motivasi temporal (TMT) meliputi empat elemen yang mempengaruhi prokrastinasi, yaitu :

a. Nilai (*value*)

Kesenangan atau kenikmatan suatu kegiatan. Dalam hal ini seberapa berharga atau menariknya hasil tugas bagi seseorang. Semakin tinggi nilai tugas, maka semakin tinggi pula motivasi.

b. Ekspektasi (*expectancy*)

Kemungkinan keberhasilan yang dapat dicapai. Dalam hal ini kemungkinan keberhasilan dalam menyelesaikan tugas. Semakin tinggi ekspektasi kesuksesan, semakin tinggi pula motivasi.

c. Kedekatan dengan tenggat waktu (*temporal proximity*)

Semakin dekat tenggat waktu, semakin tinggi motivasi. Motivasi meningkat secara eskponensial saat tenggat waktu mendekat.

d. Impulsivitas

Kecenderungan seseorang untuk lebih memilih kepuasan segera daripada hasil yang diperoleh di masa depan. Semakin tinggi impulsivitas, semakin rendah motivasi untuk tugas yang jauh di masa depan.⁴

³ Piers Steel dan Cornelius J. König, "Integrating Theories of Motivation," *Academy of Management Review* 31, no. 4 (Oktober 2006): 889–913, <https://doi.org/10.5465/amr.2006.22527462>.

⁴ Piers Steel, *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done* (New York: Harper Collins Publisher, 2010), 52–60.

Temporal Motivation Theory dalam hal ini memberikan pemahaman mengenai bagaimana seseorang menilai dan mengelola tugas-tugasnya berdasarkan persepsi tentang waktu dan nilai. Selain itu teori *Temporal Motivation* mengintegrasikan aspek-aspek dari beberapa teori psikologis, diantaranya :

a. Psikodinamika

Berfokus pada peran konflik bawah sadar dan mekanisme pertahanan. Dalam hal ini pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa dan perilaku penundaan sebagai akibat dari penghindaran tugas dan mekanisme pertahanan diri. Dalam teori *Temporal Motivation*, konflik internal dan mekanisme pertahanan diri dapat mempengaruhi nilai dan ekspektasi tugas.

b. Behavioristik

Berfokus pada penguatan positif (*reward*) dan negatif (*punishment*) yang muncul pada proses pembelajaran. Dalam teori *Temporal Motivation*, mempertimbangkan bagaimana penguatan dari lingkungan mempengaruhi nilai dan urgensi tugas.

c. Kognitif-Behavioral

Berfokus pada peran pikiran dan keyakinan irasional. Dalam teori *Temporal Motivation*, mengintegrasikan hal ini melalui eskpektasi kesuksesan.⁵

⁵ Joseph R. Ferrari, Judith L. Johnson, dan William G. McCown, *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research, and Treatment* (New York: Plenum Press, 1995), 21–35, <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>.

Berdasarkan dari teori-teori tersebut, Ferrari, dkk (1995), menjelaskan bahwa prokrastinasi dapat dilihat dari berbagai batasan tertentu, antara lain (1) prokrastinasi hanya didefinisikan sebagai perilaku penundaan, hal ini berarti menunda suatu tugas tanpa mempermasalahkan tujuan ataupun alasan penundaan tersebut, (2) prokrastinasi didefinisikan sebagai kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki oleh seseorang yang mengarah pada *trait* (sifat/kecenderungan), dalam hal ini penundaan yang dilakukan adalah reaksi konsisten seseorang terhadap tugas biasanya disertai dengan keyakinan yang tidak rasional, (3) prokrastinasi sebagai *trait* kepribadian, dalam hal ini prokrastinasi merupakan *trait* yang melibatkan berbagai elemen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait dan dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung. Ferrari, dkk (1995) mengatakan bahwa Prokrastinasi akademik dapat dinilai dan diamati melalui indikator-indikator tertentu, yaitu :

a. Penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi akademik sebenarnya mereka tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Namun, mereka menunda-nunda untuk memulai mengerjakan atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi akademik membutuhkan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya untuk mengerjakan suatu tugas, menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, melakukan

hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya, dan kelambanan dalam melakukan suatu tugas.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Orang yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya, sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Orang yang melakukan prokrastinasi akademik akan menggunakan waktu yang dimilikinya untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.⁶

Beberapa faktor yang dapat berkontribusi pada munculnya perilaku prokrastinasi akademik ada 2, yaitu:

- a. Faktor internal : terdiri dari apa yang ada dalam diri seseorang, seperti kondisi fisik dan psikologis.
- b. Faktor eksternal : termasuk hal-hal yang ada di luar diri seseorang, seperti pola asuh dan lingkungan.⁷

Menurut McCloskey dan Scielzo (2015), ada enam aspek prokrastinasi akademik yaitu keyakinan psikologis tentang kemampuan,

⁶ Ferrari, Johnson, dan McCown, *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research, and Treatment*, 71.

⁷ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati S., *Teori-Teori Psikologi*, 1 ed. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 163–165.

gangguan perhatian, faktor sosial, keahlian manajemen waktu, inisiatif diri, dan kemalasan.⁸

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda mengerjakan dan mengalihkan tugas akademik dengan aktivitas lain, sulit merealisasikan rencana pengerjaan tugas sehingga mengalami keterlambatan menyelesaikan tugas akademik sesuai *deadline*, dan mengalami perasaan yang tidak menyenangkan seperti cemas, merasa bersalah, dan ketidak puasan. Prokrastinasi akademik yang dimaksud dalam penelitian ini terjadi pada mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI). Indikator dari prokrastinasi akademik antara lain:

- a. Penundaan tugas akademik
- b. Pengalihan tugas akademik
- c. Kurangnya perencanaan
- d. Pendekatan tenggat waktu/keterlambatan penyelesaian tugas
- e. Perasaan bersalah atau stress

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

Fear of Missing Out (FoMO) dalam bahasa turki disebut *Gelişmelerin Kaçırma Korkusu* merupakan salah satu kondisi yang tidak menyenangkan, dimana seseorang mengalami perasaan negatif dan terus-menerus memandang bahwa kehidupan orang lain lebih baik. Mereka percaya bahwa mereka harus selalu mengikuti apa yang dibagikan orang

⁸ Justin McCloskey dan Shannon A Scielzo, "Finally!: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale," *Experiment Findings* (ResearchGate, 2015), 3, <http://rgdoi.net/10.13140/RG.2.2.23164.64640>.

lain di media sosial. Menurut *Dictionary of Cambridge*, FoMO adalah kondisi kecemasan yang terjadi ketika seseorang tidak menyadari peristiwa menarik dan menggembirakan yang dibagikan oleh teman atau orang lain di *platform* media sosial.⁹

Menurut Przybylski, dkk (2013), FoMO adalah jenis kecemasan yang terkait dengan interaksi interpersonal. Ketika seseorang melihat orang lain mengalami pengalaman yang menyenangkan atau menarik sementara orang tersebut tidak ikut serta, perasaan cemas atau khawatir akan muncul.¹⁰ FoMO sering dikaitkan dengan penggunaan media sosial yang berlebihan. Selain itu, FoMO menurut Blackwell (2017) telah terbukti menjadi prediktor penting untuk masalah yang berkaitan dengan penggunaan media sosial.¹¹

Self Determination Theory (SDT) merupakan teori motivasi yang dikembangkan oleh Edward L. Deci dan Richard M. Ryan (1985). Teori ini berfokus pada kebutuhan psikologis dasar manusia dan bagaimana pemenuhan atau ketidakpuasan kebutuhan tersebut memengaruhi motivasi dan kesejahteraan. Asumsi dari teori *self determination* mengemukakan bahwa seseorang memiliki kebutuhan intrinsik yang apabila dipenuhi dapat meningkatkan motivasi dan kesejahteraan secara intrinsik.

⁹ Fuat Tanhan, Halil İbrahim Özok, dan Volkan TayiZ, "Fear of Missing Out (FoMO): A Current Review," *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 14, no. 1 (31 Maret 2022): 75–85, <https://doi.org/10.18863/pgy.942431>.

¹⁰ Przybylski dkk., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," 1841–1848.

¹¹ Alessio Gori, Eleonora Topino, dan Mark D. Griffiths, "The Associations Between Attachment, Self-Esteem, Fear Of Missing Out, Daily Time Expenditure, And Problematic Social Media Use: A Path Analysis Model," *Addictive Behaviors* 141 (Juni 2023): 2–8, <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107633>.

Komponen utama teori *self determination* berfokus pada tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu :

a. Kompetensi (*competence*)

Kompetensi merujuk pada kebutuhan untuk merasa efektif dalam berinteraksi dengan lingkungan dan mampu mencapai hasil yang diinginkan. Hal ini melibatkan keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai tugas dan menghadapi tantangan dengan sukses. Ketika kebutuhan ini terpenuhi, seseorang akan merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk mengejar tujuan mereka.

b. Otonomi (*autonomy*)

Otonomi mengacu pada kebutuhan untuk merasa bahwa tindakan seseorang adalah hasil dari pilihan bebas dan tidak dipaksakan oleh kekuatan eksternal. Hal ini berarti seseorang memiliki kendali atas perilaku dan tujuan hidup. Lingkungan yang mendukung otonomi memfasilitasi motivasi intrinsik, dimana individu merasa bahwa mereka bertindak berdasarkan keinginan dan nilai pribadi mereka.

c. Keterkaitan (*relatedness*)

Keterkaitan merupakan kebutuhan untuk merasakan hubungan yang bermakna dengan orang lain, merasa dicintai, dihargai, dan terhubung dalam hubungan yang suportif. Perasaan keterkaitan mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan motivasi intrinsik, dengan hubungan interpersonal yang positif sangat penting dalam memenuhi kebutuhan ini.¹²

¹² Edward L. Deci dan Richard M. Ryan, *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior* (Boston, MA: Springer US, 1985), 229–240, <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>.

Self Determination Theory (SDT) dalam hal ini dapat digunakan untuk memahami bagaimana FoMO di media sosial dapat muncul. Lebih lanjut Przybylski, dkk (2013), mengemukakan bahwa FoMO dapat muncul pada diri individu disebabkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis yang terdiri dari tiga aspek, diantaranya:

a. Kompetensi

Di media sosial sering kali seseorang terpapar dengan pencapaian dan aktivitas orang lain yang dipamerkan secara visual. Ketika seseorang merasa bahwa pencapaian mereka tidak sebanding dengan apa yang mereka lihat, mereka akan merasa kurang kompeten. Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan akan kompetensi, dapat memperburuk perasaan FoMO di media sosial karena individu merasa bahwa mereka tidak mampu mengikuti atau mencapai hal-hal yang dilakukan orang lain.

b. Otonomi

Media sosial sering kali menciptakan tekanan sosial untuk selalu terhubung dan mengikuti tren tertentu. ketika seseorang merasa terpaksa untuk terus memantau aktivitas orang lain atau memposting konten tertentu demi mendapatkan pengakuan atau validasi, perasaan otonomi mereka berkurang. Kurangnya otonomi ini dapat memperkuat FoMO di media sosial, karena individu merasa mereka tidak memiliki kendali atas partisipasi mereka dalam kegiatan sosial dan hanya mengikuti arus untuk menghindari perasaan ketertinggalan.

c. Keterkaitan

Media sosial memberikan ilusi keterhubungan dengan orang lain, tetapi seringkali hubungan ini bersifat dangkal. Ketika seseorang melihat interaksi sosial yang tampak lebih mendalam dan bermakna antara orang lain di media sosial, mereka akan merasa terisolasi atau tidak cukup terhubung. Ketidakpuasan terhadap kebutuhan akan keterkaitan dapat memicu FoMO di media sosial, karena seseorang merasa bahwa mereka kehilangan kesempatan untuk membangun hubungan yang bermakna.¹³

Rendahnya tingkat kepuasan terhadap kebutuhan dasar memungkinkan seseorang memiliki hubungan dengan FoMO dan keterlibatan sosial media secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung, seseorang yang memiliki tingkat kepuasan kebutuhan dasar yang rendah sering kali tertarik pada penggunaan media sosial karena dianggap sebagai sumber daya untuk berhubungan dengan orang lain, alat untuk berkomunikasi, dan berinteraksi dengan orang lain, menembangkan kompetensi sosial, dan kesempatan untuk memperdalam ikatan sosial. Hubungan antara kebutuhan dasar dan keterlibatan media sosial dapat terjadi secara tidak langsung, melalui FoMO. Dengan asumsi bahwa defisit kebutuhan dapat menyebabkan beberapa orang menjadi sensitive terhadap rasa takut ketinggalan, terdapat kemungkinan bahwa kepuasan kebutuhan dikaitkan dengan penggunaan media sosial hanya sejauh hal tersebut terkait dengan FoMO.

¹³ Przybylski dkk., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," 1841–8148.

Przybylski (2013) menyebutkan bahwa FoMO dapat disebabkan oleh kurangnya regulasi diri dan konsep diri yang buruk. FoMO berdampak negatif terutama pada pendidikan, sosial, ekonomi, dan psikologis remaja dan dewasa muda. McCoy menyatakan bahwa FoMO sering kali terjadi di kalangan pelajar muda. FoMO berdampak pada penurunan aktivitas akademik siswa. Menurut Busch yang dikutip Alabri (2022), FoMO dapat berdampak buruk pada siswa, diantaranya: konsentrasi menurun, berkurangnya komunikasi tatap muka, tidur menjadi tidak teratur, menunda tanggung jawab, peningkatan tingkat stress.¹⁴ FoMO dapat disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya:

- a. Keingintahuan individu
- b. Kebutuhan untuk merasa memiliki
- c. Rasa bersaing dan pamer
- d. Perubahan dalam budaya komunikasi
- e. Keinginan untuk mencapai tujuan
- f. Perasaan bahwa tidak bisa mencapai tujuannya dalam kehidupan nyata
- g. Peningkatan penggunaan media sosial.¹⁵

Berdasarkan Teori Regulasi Diri dari Roy Baumeister (2018), teori ini berfokus pada kemampuan individu untuk mengontrol, mengatur, mengarahkan perilaku, pikiran, dan emosi. Konsep penting dalam teori ini adalah *Ego Depletion* atau kelelahan ego, yang menyatakan bahwa

¹⁴ Amna Alabri, "Fear of Missing Out (FOMO): The Effects of the Need to Belong, Perceived Centrality, and Fear of Social Exclusion," ed. oleh Zheng Yan, *Human Behavior and Emerging Technologies* 2022 (16 Februari 2022): 7–12, <https://doi.org/10.1155/2022/4824256>.

¹⁵ Tanhan, Özok, dan TayiZ, "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO)," 78–85.

penggunaan berulang dari pengendalian diri dalam situasi/tugas tertentu dapat menyebabkan berkurangnya sumber daya mental/kekuatan yang diperlukan untuk pengendalian diri di situasi/tugas berikutnya.¹⁶ Dalam konteks ini, teori regulasi diri Baumeister dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana FOMO dapat memediasi dan mempengaruhi kemampuan individu mengatur diri mereka dalam menghadapi situasi berikutnya.

Berdasarkan uraian diatas, *Fear of Missing Out* (FoMO) di media sosial adalah keadaan merasa khawatir atau cemas saat mengakses informasi di *platform* media sosial (kompetensi), takut ketinggalan ketika memiliki pengalaman yang sama dengan orang lain di media sosial (keterhubungan), membandingkan diri dengan orang lain secara berlebihan akibat tingginya intensitas penggunaan media sosial (kompetensi dan otonomi), dan melakukan penundaan terhadap tanggung jawab karena terlalu fokus dengan media sosial (otonomi). Indikator dari FoMO antara lain:

- a. Perasaan khawatir atau cemas
- b. Takut ketinggalan
- c. Perbandingan sosial atau membandingkan diri
- d. Kecanduan media sosial
- e. Penundaan tanggung jawab.

¹⁶ Roy F. Baumeister, *Self Regulation And Self Control* (New York: A Psychology Press Book, 2018), 18–20.

3. *Self Regulation*

Self regulation secara bahasa memiliki arti pengelolaan diri. *Self regulation* merupakan suatu tindakan yang direncanakan oleh individu yang dimulai dengan pemikiran dan perasaan untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Bandura menjelaskan *self regulation* adalah kemampuan untuk membuat strategi dalam menetapkan perilaku secara konsisten untuk mencapai tujuan. *Self regulation* menjadi salah satu elemen penting dalam *Social Cognitive Theory* (Teori Kognitif Sosial) yang dipelopori oleh Albert Bandura. Teori Kognitif Sosial menekankan peran penting dari interaksi antara faktor pribadi, perilaku, dan lingkungan dalam pembentukan dan pengaturan perilaku individu. Dalam hal ini konsep *self regulation* menyatakan bahwa seseorang hanya dapat mengontrol proses psikologi dan perilakunya sebelum mereka dapat beradaptasi secara efektif dengan lingkungannya.¹⁷

Manusia melakukan *self regulation* melalui cara proaktif dan reaktif, menurut Bandura yang dikutip Feist (2008). Dengan kata lain, begitu mereka telah menutup kesenjangan antara apa yang mereka miliki dan apa yang mereka inginkan, mereka akan secara proaktif menciptakan tujuan-tujuan baru yang lebih tinggi. Beginilah cara mereka melakukan pendekatan secara reaktif. Untuk memahami *self regulation*, ada enam elemen yang harus diperhatikan menurut Bandura, yaitu standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, pengaturan emosi, instruksi diri,

¹⁷ Albert Bandura, *Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective on Human nature* (New Jersey: John Wiley & Sons, 2023), 115.

pengawasan diri, evaluasi diri, dan kontigensi yang ditetapkan diri sendiri.¹⁸

Social Cognitive Theory (Teori Kognitif Sosial) kemudian dikembangkan oleh Barry J. Zimmerman menjadi Teori *Self Regulation Learning* (SRL). Teori *Self Regulation Learning* (SRL) memiliki akar dari teori sosial kognitif, dalam mengembangkan konsep teori ini mengintegrasikan beberapa aspek penting dari teori sosial kognitif Bandura ke dalam kerangka kerjanya tentang bagaimana individu mengatur dan mengontrol proses belajar. Teori *Self Regulation Learning* (SRL) merupakan kerangka teoretis yang menjelaskan bagaimana individu secara aktif mengelola dan mengatur proses belajar mereka. Zimmerman menekankan bahwa *self regulation* dalam konteks belajar melibatkan penggunaan strategi khusus yang memungkinkan siswa untuk mengontrol pikiran, perilaku, dan emosi mereka guna mencapai tujuan akademis. Tahapan dalam *self regulation learning* terbagi menjadi 3 dimensi dan masing-masing dimensi terdapat beberapa indikator, yaitu:

- a. *Forethought* (perencanaan) : kemampuan seseorang untuk mempertimbangkan pilihan mereka sebelum bertindak, dengan harapan mendapatkan hasil yang baik di masa depan. Indikator *forethought* meliputi:
 1. *Task analysis* : kemampuan untuk menganalisis peran dan tanggung jawab individu, menetapkan tujuan, dan merencanakan tindakan strategis untuk mencapainya.

¹⁸ Feist dan Feist, *Theories of Personality*, 493–494.

2. *Self motivation beliefs* : kemampuan untuk dapat memotivasi diri termasuk nilai-nilai dalam diri sendiri, orientasi dan harapan pada tujuan, dan efikasi diri.
- b. *Performance and volitional control* (kinerja) : kemampuan seseorang untuk mengontrol tindakan, emosi, dorongan, dan kemauannya. Indikator *Performance and volitional control* meliputi:
1. *Self control* : kemampuan mengendalikan diri, yang melibatkan instruksi diri untuk menjaga fokus dan menemukan cara untuk mencapai tujuan.
 2. *Self observation* : kemampuan untuk melihat tindakan dalam upaya meningkatkan pemahaman diri.
- c. *Self reflection* (refleksi) : kemampuan seseorang untuk melakukan refleksi diri. Indikator *self reflection* meliputi:
1. *Self judgement* : kemampuan untuk menilai diri sendiri menurut standar dan mempertimbangkan konsekuensi dari pilihan yang dibuat.
 2. *Self reaction* : kemampuan untuk merespons secara positif dengan memilih pendekatan yang lebih baik, menyusun kembali tujuan secara hierarkis, dan menciptakan dorongan untuk mencapainya.¹⁹
- Self regulation* mencakup 3 komponen yang digunakan dalam belajar, meliputi:
- a. Metakognitif : bagaimana seseorang mengorganisasikan, merencanakan, dan mengukur diri mereka saat berpartisipasi dalam

¹⁹ Barry J Zimmerman, Sebastian Bonner, dan Robert Kovach, *Developing Self-Regulated Learners: Beyond Achievement to Self-Efficacy* (Washington DC: American Psychological Association, 1996), 3–30.

aktivitas. Dalam hal ini termasuk perencanaan, pengawasan, dan evaluasi proses belajar. Siswa yang efektif dalam *self regulation learning* menggunakan strategi metakognitif untuk mengelola proses belajar.

- b. Motivasi : rencana yang digunakan untuk menjaga diri dari rasa kecil hati. Zimmerman menekankan pentingnya motivasi dalam *self regulation learning*, motivasi tidak hanya menentukan apakah siswa akan memulai tugas, tetapi juga seberapa gigih mereka dalam menghadapi kesulitan.
- c. Perilaku : bagaimana seseorang memilih, menyusun, dan memanfaatkan lingkungan fisik dan sosial untuk mendukung aktivitas mereka. Pengaturan lingkungan belajar yang optimal merupakan aspek penting dari *self regulation learning*, ini mencakup mengatur ruang belajar yang bebas gangguan dan memilih waktu belajar yang paling efektif.²⁰

Menurut Zimmerman (2000), *self regulation* merupakan sebuah usaha yang teratur untuk mencapai tujuan pribadi dengan mengerahkan pikiran, perasaan, dan tindakan.²¹ *Self regulation* dapat ditemukan di banyak aspek kehidupan, seperti di bidang akademik. Pembelajar yang mampu mengendalikan diri memiliki kemungkinan lebih besar untuk mencapai prestasi akademik. Kontrol diri dan keterampilan belajar

²⁰ Ghufro dan S., *Teori-Teori Psikologi*, 59–61.

²¹ Bambang Setiawan, “Pengembangan Self-Regulation Scale Mahasiswa berdasarkan Zimmerman Self-Regulation Model,” *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 5, no. 2 (2022): 217–228.

akademis yang mereka miliki mampu memfasilitasi pembelajaran dengan lebih mudah dan meningkatkan motivasi mereka.²²

Hal tersebut selaras dengan apa yang dikatakan Wandler & Imbriale (2017), bahwa kemampuan *self regulation* merupakan salah satu komponen penting yang mempengaruhi kesuksesan siswa. Selain itu, *self regulation* memiliki kemampuan untuk mengatur interaksi antara siswa dan lingkungannya serta pencapaian tujuan akhir mereka. Hal ini juga mendukung siswa dalam menyelesaikan masalah dan mengatasi hambatan sehingga mereka dapat berhasil dan merasa puas dengan upaya yang mereka lakukan.²³

Pervin, dkk (2012) menjelaskan bahwa regulasi diri tidak hanya untuk membuat rencana dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan, tetapi juga untuk mengawasi diri sendiri untuk menghindari hal-hal di lingkungan yang dapat menghambat kegiatan individu.²⁴ Dalam hal ini melibatkan kemampuan mengendalikan diri sendiri, mengatasi godaan, dan beradaptasi dengan berbagai situasi dan problem yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Wang, Lee, & Hua (2014) yang dikutip Utami & Aviani (2021) menjelaskan bahwa kurangnya regulasi diri dan perasaan tertekan menimbulkan ketergantungan terhadap media sosial.²⁵

²² Tengku Idris, "Profil Self Regulation Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Di Provinsi Riau," *Jurnal Pelita Pendidikan* 6, no. 3 (16 Oktober 2018): 180–184, <https://doi.org/10.24114/jpp.v6i3.10902>.

²³ Febblina Daryanes, "Persepsi Mahasiswa Terhadap Strategi Perkuliahan 'Students As Researchers' Dalam Melatih Kemampuan Self Regulation Mahasiswa," *Bioilmi: Jurnal Pendidikan* 6, no. 2 (31 Desember 2020): 104–111, <https://doi.org/10.19109/bioilmi.v6i2.6962>.

²⁴ L. A Pervin, D Cervone, dan O. P John, *Psikologi Kepribadian: Teori dan Penelitian*, 9 ed. (Jakarta: Prenadamedia Group, 2012), 90.

²⁵ Utami dan Aviani, "Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (Fomo) pada Remaja Pengguna Instagram," 177–185.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *Self Regulation* adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol perasaan, pikiran, perilaku (*performance*) dan merencanakan suatu tindakan atau strategi yang dibutuhkan (*forethought*), kemudian merefleksikan berbagai aspek diri dan perilaku untuk mencapai hal yang diharapkan (*self reflection*). Indikator dari *self regulation* antara lain:

- a. Kemampuan pengendalian diri
- b. Keterampilan perencanaan
- c. Kemampuan merefleksi diri.

4. Hubungan Antara *Self Regulation* dan Fear of Missing Out (FoMO) di Media Sosial

Self regulation atau pengelolaan diri menjadi salah satu komponen penting dalam *Social Cognitive Theory* (Teori Kognitif Sosial) yang dipelopori oleh Albert Bandura merupakan kemampuan untuk membuat strategi dalam menetapkan perilaku secara konsisten untuk mencapai tujuan. Terdapat enam komponen yang harus diperhatikan dalam memahami *self regulation*, yaitu standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, pengaturan emosi, instruksi diri, pengawasan diri, evaluasi diri, dan kontigensi yang ditetapkan diri sendiri.²⁶

Sedangkan FoMO merupakan bentuk kecemasan yang berkaitan dengan interaksi interpersonal. Perasaan cemas atau khawatir tersebut muncul ketika seseorang melihat orang lain mengalami pengalaman yang menyenangkan atau menarik, sementara seseorang tersebut tidak hadir

²⁶ Feist dan Feist, *Theories of Personality*, 493–494.

atau ikut serta didalamnya.²⁷ FoMO seringkali dihubungkan dengan penggunaan media sosial yang kurang tepat atau berlebihan. Hal ini sejalan dengan penjelasan *Dictionary of Cambridge*, bahwa FoMO adalah kondisi kecemasan yang terjadi ketika seseorang tidak menyadari peristiwa menarik dan menggemirakan yang dibagikan oleh teman atau orang lain di *platform* media sosial.

Berdasarkan Teori *Self Determination* dari Deci dan Ryan (1985), yang didasarkan pada *self regulation* dan kesehatan psikologis, terdapat tiga kebutuhan psikologis dasar yang harus dipenuhi individu, yaitu: kompetensi (kapasitas untuk bertindak secara efektif terhadap dunia), *autonomy* (mengambil keputusan dan bertindak sesuai dengan nilai dan minat), dan *relatedness* atau hubungan sosial yang erat (kedekatan atau keterhubungan dengan orang lain, merasa diterima, dll). Przybylski, dkk (2013), menjelaskan bahwa FoMO dapat muncul pada diri individu disebabkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis yang terdiri dari tiga aspek, yaitu *relatedness*, *competence*, dan *autonomy*.²⁸ Kepuasan terhadap kebutuhan psikologis dasar diatas berkaitan erat dengan regulasi perilaku proaktif.²⁹

Jadi hubungan antara *self regulation* dengan FoMO adalah bahwa ketika kebutuhan psikologis dasar yang dikemukakan pada Teori *Self Determination* yang didasarkan pada *self regulation*, apabila tidak

²⁷ Przybylski dkk., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," 1841–1848.

²⁸ Sintiawan, Setiyowati, dan Zen, "Hubungan antara Self Esteem dan Self Regulation dengan Fear of Missing Out (FOMO) Siswa SMA," 741–45.

²⁹ Deci dan Ryan, *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*, 5–9.

terpenuhi dan rendahnya regulasi diri yang dimiliki seorang individu maka FoMO dapat muncul pada diri individu tersebut.

5. Hubungan Antara *Self Regulation* dan Prokrastinasi Akademik pada Mata Pelajaran SKI

Self regulation merupakan sebuah usaha yang teratur untuk mencapai tujuan pribadi dengan mengerahkan pikiran, perasaan, dan tindakan. Menurut Wandler & Imbriale (2017), bahwa kemampuan untuk *self regulation* adalah salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan siswa. Selain itu, *self regulation* dapat memediasi hubungan antara siswa dan konteksnya serta pencapaian mereka terhadap rencana keseluruhan.

Pervin, dkk (2012) juga menjelaskan bahwa regulasi diri tidak hanya untuk membuat rencana dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan, tetapi juga mengawasi diri sendiri untuk menghindari hal-hal di lingkungan sekitar yang dapat menghambat kegiatan individu.³⁰ Dalam hal ini melibatkan kemampuan mengendalikan diri sendiri, mengatasi godaan, dan beradaptasi dengan berbagai situasi dan tantangan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Sedangkan prokrastinasi akademik menurut Tuckman (1991) merupakan kecenderungan untuk melewatkan, menunda, dan menghindari tanggung jawab akademik. Ferrari, dkk (1995), menunjukkan indikator untuk mengamati perilaku prokrastinasi akademik dengan ciri-ciri yaitu penundaan untuk memulai dan

³⁰ Pervin, Cervone, dan John, *Psikologi Kepribadian: Teori dan Penelitian*, 90.

menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, jarak waktu yang lama antara kinerja aktual dan rencana, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Berdasarkan Teori *Temporal Motivation*, prokrastinasi dapat dijelaskan melalui sudut pandang perilaku yang bergantung pada efikasi diri, motivasi, *deadline*, dan kemampuan untuk berencana.³¹ Teori ini memberikan pemahaman mengenai bagaimana seseorang menilai dan mengelola tugas-tugasnya berdasarkan persepsi tentang waktu dan nilai. Sejalan dengan hal tersebut, McCloskey & Scielzo (2015) menyebutkan terdapat enam aspek dalam prokrastinasi akademik, antara lain: keyakinan psikologis akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, kemampuan manajemen waktu, inisiatif diri, dan kemalasan.³²

Jadi hubungan antara *self regulation* dengan prokrastinasi akademik adalah bahwa ketika seseorang tidak mampu mengelola dan mengendalikan pikiran, perasaan, dan tindakan yang dimilikinya untuk mencapai tujuan yang diharapkan, maka ia kemungkinan besar akan dapat mengalami prokrastinasi akademik.

6. Hubungan Antara FoMO di Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik pada Mata Pelajaran SKI

Przybylski (2013) menyebutkan bahwa FoMO dapat disebabkan oleh rendahnya regulasi diri dan buruknya konsep diri pada seorang individu. FoMO berdampak negatif terutama pada pendidikan, sosial,

³¹ Piers Steel dan Katrin B Klingsieck, "Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited," *Australian Psychologist* 51, no. 1 (1 Februari 2016): 36–46, <https://doi.org/10.1111/ap.12173>.

³² McCloskey dan Scielzo, "Finally!," 2015, 3.

ekonomi, dan psikologis remaja dan dewasa muda. McCoy menyatakan bahwa FoMO sering kali terjadi di kalangan pelajar muda. FoMO berdampak pada penurunan aktivitas akademik siswa. Menurut Busch yang dikutip Alabri (2022), FoMO dapat berdampak buruk pada siswa, diantaranya: konsentrasi menurun, berkurangnya komunikasi tatap muka, tidur menjadi tidak teratur, menunda tanggung jawab, peningkatan tingkat stress.³³ Sehingga dalam hal ini FoMO memiliki keterkaitan dengan prokrastinasi akademik, dimana ketika seseorang mengalami FoMO maka akan berdampak baginya untuk mengalami penundaan akademik atau prokrastinasi akademik.

7. Hubungan Antara *Self Regulation* dengan Prokrastinasi Akademik dengan FoMO di Media Sosial sebagai Variabel Mediasi

Berdasarkan Teori Regulasi Diri dari Roy Baumeister (2018), teori ini berfokus pada kemampuan individu untuk mengontrol, mengatur, mengarahkan perilaku, pikiran, dan emosi. Konsep penting dalam teori ini adalah *Ego Depletion* atau kelelahan ego, yang menyatakan bahwa penggunaan berulang dari pengendalian diri dalam situasi atau tugas tertentu dapat menyebabkan berkurangnya sumber daya mental atau kekuatan yang diperlukan untuk pengendalian diri di situasi atau tugas berikutnya.³⁴ Dalam konteks ini, teori regulasi diri Baumeister dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana FOMO dapat mempengaruhi kemampuan individu mengatur diri mereka dalam menghadapi situasi berikutnya.

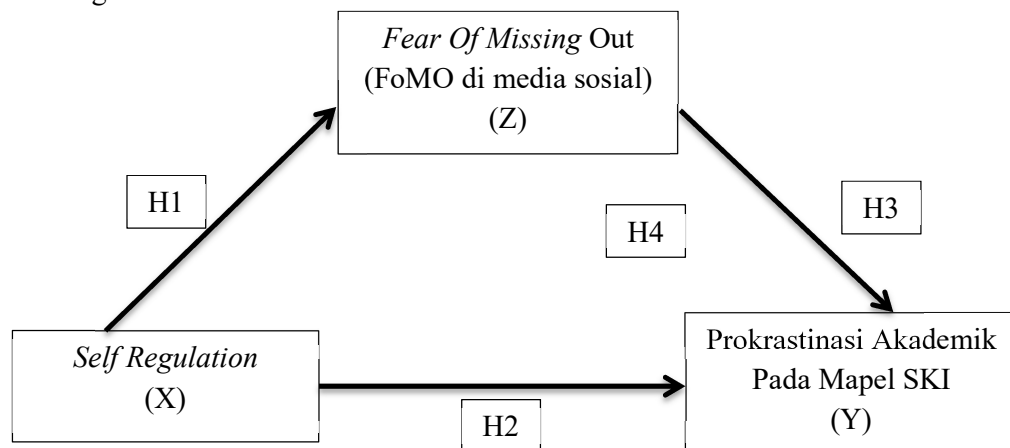
³³ Alabri, "Fear of Missing Out (FOMO)," 7–12.

³⁴ F. Baumeister, *Self Regulation And Self Control*, 18–20.

Jadi hubungan antara *self regulation* dengan prokrastinasi akademik dengan FoMO di media sosial sebagai variabel mediasi adalah bahwa ketika seseorang telah menggunakan pengendalian dirinya untuk mengatasi FoMO di media sosial maka akan berpengaruh pada pengendalian diri yang akan digunakan pada situasi berikutnya untuk mengatasi prokrastinasi akademik.

B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan tinjauan landasan teori dan temuan penelitian sebelumnya, maka kerangka teoretis yang diperlukan untuk penelitian ini sebagai berikut:



C. Hipotesis Penelitian

Berikut rumusan hipotesis penelitian berdasarkan kerangka teori sebelumnya :

1. H_o : *Self Regulation* tidak berpengaruh terhadap *Fear Of Missing Out* (FoMO) di Media Sosial
- H_a : *Self Regulation* berpengaruh terhadap *Fear Of Missing Out* (FoMO) di Media Sosial

2. H_o : *Self Regulation* tidak berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik pada mata pelajaran SKI siswa kelas VIII MTsN 1 Kota Kediri.
 H_a : *Self Regulation* berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik pada mata pelajaran SKI siswa kelas VIII MTsN 1 Kota Kediri
3. H_o : *Fear Of Missing Out (FoMO)* di Media Sosial tidak berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik pada mata pelajaran SKI siswa kelas VIII MTsN 1 Kota Kediri
 H_a : *Fear Of Missing Out (FoMO)* di Media Sosial berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik pada mata pelajaran SKI siswa kelas VIII MTsN 1 Kota Kediri
4. H_o : *Self Regulation* tidak 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
 H_a : *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