



THE ROLE OF FEAR OF MISSING OUT, SELF CONTROL, AUTHORITATIVE PARENTING STYLE ON ACADEMIC PORCRASTINATION

PERAN FEAR OF MISSING OUT, SELF CONTROL, POLA ASUH AUTHORITATIF TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK

Irene Fanri Putri¹, Fransisca Iriani Roesmala Dewi²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

E-mail: irene.705200168@stu.untar.ac.id¹, fransiscar@fpsi.untar.ac.id²

ARTICLE INFO

Correspondent

Irene Fanri Putri

irene.705200168@stu.untar.ac.id

Key words:

Fear of Missing Out, Self Control, Authoritative Parenting Style, Academic Porcrastination

Website:

<https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>

Page: 1213 - 1227

ABSTRACT

This research aims to find out whether fear of missing out, self-control, and authoritative parenting play a role in the existence of academic procrastination in early adulthood. Academic procrastination is a procrastination activity carried out during academic learning activities. This academic procrastination is caused by internal and external factors. These internal factors come from within the individual himself, such as a lack of self-control and also experiencing fear of missing out on the social environment. External factors come from the individual's environment, namely parenting patterns or social environmental conditions. Early adults aged 18 to 25 years were recruited in this study using a non-probability sampling technique. Data collection was carried out using convenience sampling with the snowball method. The participants involved were 229 people who were obtained through a survey using the Fear of Missing Out Scale questionnaire, The Brief Self Control Scale, an authoritative parenting style measuring tool obtained from the Research and Measurement Section of the Faculty of Psychology, Tarumanagara University, and Tuckman's Procrastination Scale. The data analysis technique used is multiple regression analysis. The research results show that the fear of missing out variable has no effect on academic procrastination because it shows a significance value of $p > 0.05$. Meanwhile, the self-control variable influences academic procrastination with a significance value of $p > 0.05$, as does authoritative parenting which influences academic procrastination with a significance value of $p > 0.05$. Taken together, the variables fear of missing out, self control, and authoritative parenting style significantly contribute to academic procrastination with a significance value of $p > 0.05$.

Copyright © 2023 JSER. All rights reserved.

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Koresponden Irene Fanri Putri <i>irene.705200168@stu.untar.ac.id</i> Kata kunci: <i>Fear of Missing Out, Self Control, Pola Asuh Authoritative, Prokrastinasi Akademik</i> Website: <i>https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER</i> Hal: 1213 - 1227	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat <i>fear of missing out</i>, <i>self control</i>, dan pola asuh <i>authoritative</i> berperan terhadap adanya prokrastinasi akademik dewasa awal. Prokrastinasi akademik merupakan kegiatan menunda yang dilakukan pada kegiatan pembelajaran akademik. Prokrastinasi akademik ini disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal ini berasal dari dalam individu itu sendiri, seperti kurang bisa mengontrol diri dan juga memiliki pengalaman <i>fear of missing out</i> akan lingkungan sosial. Faktor eksternal berasal dari lingkungan individu yaitu pola asuh orang tua ataupun kondisi lingkungan sosial. Dewasa awal yang berusia 18 hingga 25 tahun, direkrut dalam penelitian ini dengan teknik <i>non-probability sampling</i>. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan <i>convenience sampling</i> dengan metode <i>snowball</i>. Partisipan yang terlibat berjumlah 229 orang yang diperoleh melalui survei dengan menggunakan kuesioner <i>Fear of Missing Out Scale</i>, <i>The Brief Self Control Scale</i>, Alat ukur pola asuh <i>authoritative</i> yang diperoleh dari Bagian Riset dan Pengukuran Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, dan <i>Tuckman's Procrastination Scale</i>. Teknik analisis data yang digunakan merupakan analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>fear of missing out</i> tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik karena menunjukkan nilai signifikasi $p > 0.05$. Sedangkan <i>self control</i> berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai signifikasi $p > 0.05$, begitupun dengan pola asuh <i>authoritative</i> yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai signifikasi $p > 0.05$. Secara bersama-sama, <i>fear of missing out</i>, <i>self control</i>, dan pola asuh <i>authoritative</i> secara signifikan berperan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai signifikasi $p > 0.05$. Copyright © 2023 JSER. All rights reserved.

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan kegiatan menunda yang terbatas hanya pada kegiatan pembelajaran akademik (Steel & Klingsieck, 2016). Selain itu, Saija et al (2020) juga menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku yang memiliki kecenderungan untuk menunda suatu pekerjaan atau tugas karena tidak bisa menggunakan waktu secara efisien. Menurut Penelitian Muyana (2018) dari 229 mahasiswa atau bisa dibilang mencapai 81% mahasiswa sudah mengalami prokrastinasi akademik dengan taraf yang tinggi. Selain itu, menurut penelitian Sari & Fakhruddiana (2019) menunjukkan bahwa 82,5% mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik dalam taraf yang sedang. Dari kedua penelitian tersebut bisa disimpulkan bahwa prokrastinasi yang terjadi pada mahasiswa merupakan permasalahan yang cukup serius (Balqis & Andina, 2022). Permasalahan ini bisa

dilihat dari riset yang dilakukan oleh Suhadianto (2019) yang menunjukkan bahwa prokrastinasi yang dialami oleh hampir 80% dewasa awal disebabkan karena deadline tugas yang lama, kesulitan tugas yang diampu, sifat malas mengerjakan, dan juga kurangnya motivasi dalam mengerjakan.

Prokrastinasi ini sendiri terjadi karena adanya dua faktor yaitu faktor eksternal dan juga faktor internal. Faktor internal ini biasanya disebabkan dari dalam dewasa awal itu sendiri baik dari kondisi fisik dewasa awal maupun kondisi psikologis dewasa awal, contohnya seperti rasa malas saat mengerjakan tugas, tidak dapat mengelola waktu, dan bosan terhadap tugas. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berhubungan dengan lingkungan dewasa awal seperti contohnya, karena pola asuh orang tua ataupun kondisi lingkungan di sekitar dewasa awal (Laia, B., 2021). Karena adanya prokrastinasi ini, dewasa awal rentan mengalami penurunan baik secara kualitas maupun produktivitas dewasa awal. Dewasa awal dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik ketika tidur tanpa ada gangguan selama kurang lebih 7-8 jam sehari (Restu Nadya, & Linda Wati. 2023). Hal ini menyebabkan adanya terjadinya penurunan prestasi. Selain itu, prokrastinasi juga bisa memicu adanya stres, rasa cemas, kekhawatiran, dan emosionalitas yang dapat menurunkan konsentrasi, kepercayaan diri, dan motivasi belajar dewasa awal (Triyono & Khairi, 2018).

Penelitian sebelumnya pernah menggunakan fear of missing out sebagai prediktor terhadap prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa (He, 2017 dalam Balqis & Andina, 2022). Penelitian ini dilatarbelakangi karena dewasa awal lebih fokus dengan kecemasan mereka dan akan menghabiskan waktu secara terus menerus dengan media sosial mereka. Menurut beberapa penelitian yang ada, fear of missing out (FoMO) ini juga bisa mempengaruhi masalah penggunaan ponsel (problematic mobile phone use) (Li et al, 2020). Problematic mobile phone use atau masalah penggunaan ponsel ini biasanya akan menimbulkan adanya perilaku adiktif pada internet (problematic internet use) sehingga dapat mempengaruhi perilaku dewasa awal, salah satunya adalah melakukan prokrastinasi akademik (Aznar-Diaz et al, 2020).

Fear of missing out (FoMO) merupakan perasaan gelisah yang dialami dewasa awal saat melihat orang lain melakukan hal menyenangkan, sedangkan dewasa awal tersebut tidak ikut serta di dalamnya. Dewasa awal akan merasa memiliki keingintahuan pada pengalaman menyenangkan orang lain sampai memikirkan hal irasional demi memenuhi keinginan mereka (Nagari et al, 2023). FoMO ini merupakan suatu bentuk kecemasan sosial yang dialami oleh dewasa awal yang berhubungan dengan aspek relasi secara interpersonal (Balqis & Andina, 2022). Adapun pengaruh yang disebabkan oleh fomo yaitu kecemasan, kegelisahan, kekhawatiran, ataupun ketakutan yang merupakan bentuk emosi yang negatif (Nagari et al, 2023). Sehingga FoMO dapat mempengaruhi dewasa awal mengalami prokrastinasi karena lebih memilih kegiatan yang tidak berhubungan dengan tugas-tugasnya. (Balqis & Andina, 2022).

Selain itu, menurut penelitian literature review terdapat adanya kecemasan yang meningkat, kurangnya kualitas tidur, serta buruknya pola makan dikarenakan adanya FoMO yang disebabkan karena adanya hubungan dengan penggunaan media sosial (Dewi & Sari, 2022). Dewasa awal yang memiliki skala fear of missing out yang tinggi mempunyai keinginan yang kuat untuk terus berhubung

pada orang lain sehingga selalu melakukan kegiatan yang kompulsif karena tidak mau tertinggal informasi atau kegiatan menyenangkan apapun. Hal ini diperkuat dengan fakta dari penelitian yang dilakukan di SMA Laboratorium UM Malang dengan hasil 3.01% dengan tingkat yang sangat tinggi, 45,78% dengan kategori tinggi, dan 51,20% dengan tingkat yang rendah (Wati et al, 2022).

Muhid (dalam Purwanti 2014 dalam Andamari & Hariastuti, 2022) meneliti bahwa aspek yang mempengaruhi seorang dewasa awal dalam melakukan prokrastinasi yaitu karena rendahnya self control, self conscious, self esteem, self efficacy, dan anxiety. Selain itu, dewasa awal yang sering melakukan prokrastinasi biasanya memiliki sifat yang impulsif, kurang fokus, dan kurang bisa mengontrol diri atau rendahnya self control (Pradnyaswari & Susilawati, 2019). Dewasa awal pada dasarnya memiliki self control atau kontrol diri yang merupakan suatu pertahanan diri yang membantu mengatur dan menunjukkan perilaku yang positif untuk menghindari adanya perilaku negatif, salah satunya prokrastinasi (Saija et al 2020). Self control merupakan kemampuan dewasa awal dalam mengendalikan perilaku, pikiran, dan juga keputusan dalam suatu situasi dan kondisi ke arah yang lebih positif (Pradnyaswari & Susilawati, 2019). Self control juga merupakan bentuk perubahan reaksi batin seperti memberhentikan ataupun menahan perilaku yang tidak diinginkan (Clara et al, 2017). Biasanya dengan ada banyaknya tuntutan, dewasa awal akan memicu adanya respon coping sebagai mekanisme pertahanan diri (Shabrina et al, 2019). Kehidupan keluarga yang harmonis ini supaya menjadi pondasi yang kuat untuk anak-anaknya di kemudian hari (Putri Diana, & Agustina. 2023). Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat yang memiliki keterikatan dalam hubungan darah, kelahiran dan pernikahan (Fanny Febrianti, & Untung Subroto. 2023).

Disamping itu, terdapat juga faktor eksternal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik seorang dewasa awal yaitu pola pengasuhan orang tua dan juga lingkungan sekitar dewasa awal (Rosadi, et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Stormshak, dkk. (2000) mengemukakan bahwa orang tua sebenarnya dapat memberikan pengaruh positif terhadap anak dalam penyesuaian akademiknya, dimulai dari taman kanak-kanak, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, hingga pada universitas. Pola asuh sendiri merupakan cara orang tua dalam mendidik dan membesarkan anak, serta membimbing tingkah laku anak yang dapat mempengaruhi tingkah lakunya di kehidupan sehari-harinya (Berk, 1994). Selain itu, Baumrind juga mengemukakan bahwa pola asuh yang diberikan orang tua merupakan suatu proses interaksi antara orang tua dengan anak yang terjadi di dalam keluarga yang dapat mempengaruhi kepribadian anaknya (Irmawati, 2002). Baumrind (1991) mengatakan bahwa ada dua dimensi pada pola pengasuhan orang tua yaitu *demandingness* dan *responsiveness*, yang mencakup adanya aspek penerimaan (*nurturance*) dan komunikasi antara orang tua dengan anak (*parent-child communication*).

Dari kedua dimensi ini, Baumrind (1991) mengembangkannya menjadi empat tipe pola asuh yang menggambarkan cara pengasuhan orang tua antara lain, *authoritarian*, *authoritative*, *neglectful*, dan *indulgent*. Pola asuh *authoritarian* ini

merupakan pola pengasuhan yang memaksa dengan menggunakan banyak peraturan dan cenderung mengekang keinginan anak-anaknya. Orang dengan pola pengasuhan ini biasanya jarang memberikan pujian kepada anak, mengontrol dan mengatur kehidupan anak dengan sangat ketat, serta seringkali memberikan hukuman fisik kepada anak. Sedangkan pola asuh authoritative merupakan pola pengasuhan yang mendorong anaknya untuk hidup dengan mandiri tetapi masih menerapkan adanya batas antara orangtua dan anak. Biasanya orang tua dengan pola pengasuhan ini akan seringkali melakukan diskusi dan bersikap hangat kepada anak-anaknya. Pola pengasuhan yang terakhir adalah pola asuh neglectful yang merupakan pola pengasuhan yang memberikan anak-anak untuk memiliki kebebasan dalam memilih suatu pilihan. Pola pengasuhan neglectfull ini akan menyebabkan anak-anak kurang bisa mengontrol diri karena biasanya orang tuanya tidak memperhitungkan perkembangan yang dialami oleh anak-anak mereka (Santrock, 2008).

Setiap pola asuh yang diberikan kepada orang tua kepada anak akan menghasilkan perbedaan karakteristik pada setiap anak (Agustina & Appulembang, 2017). Orang tua sebagai pihak utama yang terlibat dalam perkembangan anak harus mengetahui pola asuh yang tepat dan sesuai dengan anaknya sehingga dapat membentuk anak menjadi dewasa awal yang lebih baik. Penerapan pola asuh yang tidak tepat akan membawa dampak buruk bagi seorang anak, salah satunya adalah prokrastinasi akademik. Penelitian mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik yang dialami dewasa awal dapat dipengaruhi oleh orang tua karena digunakan sebagai model, instruktur, dan penguatan perilaku tertentu (Mahasneh et al., 2016).

Penelitian tentang topik serupa sudah pernah diteliti oleh peneliti terdahulu, namun untuk penelitian yang peneliti teliti ini berbeda karena peneliti menggabungkan ketiga penelitian yang pernah diteliti sebelumnya di dalam satu penelitian ini. Penelitian tentang fear of missing out dan self control terhadap prokrastinasi akademik yang pernah diteliti oleh Balqis dan Putri (2022) menghasilkan bahwa responden yang mengalami fear of missing out dengan skala yang tinggi mencapai 35%, lalu diikuti 30.2% responden yang mengalami fear of missing out dalam skala sedang, dan terakhir pada skala rendah terdapat sebesar 34.5% responden. Selain itu, pada penelitian Balqis dan Putri (2022) juga menemukan bahwa sebanyak 65.5% dari responden penelitiannya memiliki tingkat self control yang rendah, lalu 14.7% responden memiliki self control sedang, dan yang terakhir 19.8% responden memiliki self control dengan kategorisasi tinggi. Prokrastinasi akademik pada penelitian Balqis dan Putri (2022) juga ditemukan dengan skala yang tinggi pada 33.6% partisipannya, lalu 31.9% melakukan prokrastinasi akademik dalam taraf sedang, dan 34.5% mengalami prokrastinasi akademik yang rendah. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian Balqis dan Putri (2022) menunjukkan fear of missing out dan juga self control dapat mempengaruhi adanya prokrastinasi akademik, yang artinya apa bila partisipan memiliki self control yang rendah dan memiliki tingkat fear of missing out yang tinggi, maka akan meningkatkan prokrastinasi akademiknya pula.

Penelitian tentang self control terhadap prokrastinasi akademik juga pernah diteliti oleh Saija et al (2020) dan menghasilkan bahwa self control dapat

berpengaruh pada adanya prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Pattimura. Dalam penelitian Saija et al (2020) dikemukakan bahwa self control memiliki pengaruh yang signifikan setelah diuji datanya. Menurut hasil penelitian Saija et al (2020) pun self control yang mempengaruhi adanya prokrastinasi akademik juga dapat terjadi baik pada kalangan perempuan maupun laki-laki. Sehingga hal ini menunjukkan bahwa self control dapat berperan secara signifikan terhadap adanya prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Pattimura.

Penelitian yang dilakukan oleh Putra dan Rustika (2019) tentang kontrol diri dan pola asuh authoritative terhadap prokrastinasi akademik juga menghasilkan bahwa terdapat adanya peran kontrol diri dan pola asuh authoritative terhadap adanya prokrastinasi akademik. Hal ini dikemukakan berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kontrol diri dan pola asuh authoritative berperan sebesar 57.7% terhadap adanya prokrastinasi akademik. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kontrol diri berperan secara signifikan dalam menurunkan adanya prokrastinasi akademik. Selain itu, pada penelitian Putra dan Rustika (2019) juga menunjukkan bahwa pola asuh authoritative berperan secara signifikan terhadap adanya penurunan tingkat prokrastinasi akademik. Maka dari itu, penelitian tentang pengaruh fear of missing out, self control, dan pola asuh authoritative terhadap prokrastinasi akademik perlu dikaji lagi secara lebih luas dan untuk penelitian ini, peneliti berusaha untuk menggabungkan keempat variabel tersebut kedalam satu penelitian.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif yang menggunakan teknik pengambilan non-probability dengan jenis snowball sampling method. Snowball sampling ini adalah salah satu metode pengambilan sampel yang paling sering digunakan dalam penelitian kuantitatif. Peneliti biasanya akan mulai dengan sejumlah kecil subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian dan diundang menjadi partisipan dalam penelitian. Peserta yang setuju kemudian diminta untuk merekomendasikan kontak lain yang sesuai dengan kriteria penelitian dan begitu seterusnya (Parker et al., 2020). Penelitian ini memiliki tujuan agar dapat menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Metode kuantitatif ini dipilih agar dapat memahami besarnya pengaruh fear of missing out, self control, dan coping stress terhadap prokrastinasi akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Data Utama

1. Uji Normalitas

Pada tahap ini, peneliti menguji uji normalitas dengan cara menguji keempat variabel dengan menggunakan One-Sample Kolmogorov Smirnov Test. Pada variabel *fear of missing out*, nilai signifikan (p) sebesar 0.059, yang berarti $p > 0.05$, sehingga dapat dikatakan variabel *fear of missing out* berdistribusi dengan normal. Sedangkan pada variabel *self control*, memiliki nilai signifikan (p) sebesar 0.200, yang berarti $p > 0.05$, sehingga dapat dikatakan variabel *self control* berdistribusi dengan normal. Lalu, pada variabel pola asuh *authoritative*, memiliki nilai signifikan (p) sebesar 0.000, yang berarti $p < 0.05$, sehingga dapat dikatakan variabel pola asuh *authoritative* berdistribusi dengan

tidak normal. Pada variabel prokrastinasi akademik, memiliki nilai signifikan (p) sebesar 0.024, yang berarti $p < 0.05$, sehingga dapat dikatakan variabel prokrastinasi akademik berdistribusi dengan tidak normal. Dikarenakan dari keempat variabel yang ada, terdapat dua variabel yang berdistribusi tidak normal, maka dapat dikatakan bahwa penelitian ini memiliki hasil berdistribusi tidak normal.

Tabel 1. Uji Normalitas Variabel *Fear of Missing Out*, *Self Control*, Pola Asuh *Authoritative*, dan Prokrastinasi Akademik

		Fear of Missing Out	Self control	Pola Asuh Authoritative	Prokrastinasi Akademik
N		215	215	215	215
Normal Parameters	Mean	3.2493	3.8460	2.5717	2.6492
	Std. Deviation	0.99018	0.85828	0.41630	0.43956
Most Extreme Differences	Absolute	0.060	0.045	0.102	0.066
	Positive	0.060	0.043	0.102	0.057
	Negative	-0.043	-0.045	-0.057	-0.066
Test Statistic		0.060	0.045	0.102	0.066
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.059	0.200	0.000	0.024

Dikarenakan uji normalitas menunjukkan bahwa terdapat dua variabel berdistribusi dengan normal dan dua variabel berdistribusi tidak normal, maka peneliti melakukan uji lanjutan yaitu uji *residual statistics*. Dari hasil uji ini, peneliti mendapatkan hasil bahwa keempat variabel berdistribusi dengan normal dengan menunjukkan nilai signifikan (p) sebesar $0.200 > 0.05$.

Tabel 2. Uji *Residual Statistics*

	Unstandardized Residual
N	215
Normal Parameters	Mean
	0.000000
	Std. Deviation
	0.29768508
Most Extreme Differences	Absolute
	0.045
	Positive
	Negative
	-0.036
Test Statistic	0.045
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.200

2. Uji korelasi

Uji Korelasi Pearson digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel pada data yang terdistribusi secara normal. Peneliti mendapatkan hasil uji korelasi antara variabel *fear of missing out* terhadap *self control* menunjukkan $r = 0.528$ dengan signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Sementara variabel *fear of missing out* terhadap prokrastinasi akademik juga berkorelasi dengan ditunjukkan nilai $r = 0.436$ dengan signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Variabel *fear of missing out* juga berkorelasi terhadap pola asuh *authoritative* dengan nilai $r = 0.390$ dengan signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Lalu, variabel *self control* menunjukkan adanya korelasi yang signifikan dengan adanya nilai $r = 0.664$

dengan signifikasi $p = 0.000$ ($p < 0.01$) terhadap variabel prokrastinasi akademik. Selain itu, variabel *self control* juga berkorelasi dengan variabel pola asuh *authoritative* dengan menunjukkan nilai $r = 0.391$ dengan signifikasi $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Terakhir variabel prokrastinasi akademik juga menunjukkan korelasi yang signifikan terhadap variabel pola asuh *authoritative* dengan nilai $r = 0.551$ dengan signifikasi $p = 0.000$ ($p < 0.01$).

Berdasarkan hasil uji korelasi pearson data tersebut, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara *fear of missing out*, *self control*, pola asuh *authoritative* dan prokrastinasi akademik. Pada penelitian ini, uji korelasi pearson juga dilakukan antara variabel *fear of missing out* beserta dimensinya, variabel *self control* beserta dimensinya, variabel prokrastinasi akademik beserta ketiga dimensinya, dan variabel pola asuh *authoritative* beserta kedua dimensinya.

Hasil uji korelasi Pearson antara variabel *fear of missing out* dan dimensi *fear of missing out* menunjukkan bahwa $r = 1$, $p = 0.000$ ($p < 0.01$); antara variabel *fear of missing out* dan dimensi *self control* menunjukkan bahwa $r = 0.528$, $p = 0.000$ ($p < 0.01$); variabel *fear of missing out* dan dimensi membuang waktu menunjukkan bahwa $r = 0.388$, $p = 0.000$ ($p < 0.01$); variabel *fear of missing out* dan dimensi *task avoidance* menunjukkan bahwa $r = 0.404$, $p = 0.000$ ($p < 0.01$); variabel *fear of missing out* dan dimensi *blaming others* menunjukkan bahwa $r = 0.341$, $p = 0.000$ ($p < 0.01$); variabel *fear of missing out* dan dimensi *acceptance* menunjukkan bahwa $r = 0.373$, $p = 0.000$ ($p < 0.01$); variabel *fear of missing out* dan dimensi *demandingness* menunjukkan bahwa $r = 0.311$, $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Selain itu, hasil uji antara variabel *self control* dan dimensi *self control* menunjukkan bahwa $r = 1$, $p = 0.000$ ($p < 0.01$); variabel *self control* dan dimensi membuang waktu menunjukkan bahwa $r = 0.649$, $p = 0.000$ ($p < 0.01$); variabel *self control* dan dimensi *task avoidance* menunjukkan bahwa $r = 0.571$, $p = 0.000$ ($p < 0.01$); variabel *self control* dan dimensi *blaming others* menunjukkan bahwa $r = 0.483$, $p = 0.000$ ($p < 0.01$); variabel *self control* dan dimensi *acceptance* menunjukkan bahwa $r = 0.283$, $p = 0.000$ ($p < 0.01$); variabel *self control* dan dimensi *demandingness* menunjukkan bahwa $r = 0.387$, $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Lalu, variabel prokrastinasi akademik dan dimensi membuang waktu menunjukkan bahwa $r = 0.910$, $p = 0.000$ ($p < 0.01$); variabel prokrastinasi akademik dan dimensi *task avoidance* menunjukkan bahwa $r = 0.924$, $p = 0.000$ ($p < 0.01$); variabel prokrastinasi akademik dan dimensi *blaming others* menunjukkan bahwa $r = 0.743$, $p = 0.000$ ($p < 0.01$); variabel prokrastinasi akademik dan dimensi *acceptance* menunjukkan bahwa $r = 0.409$, $p = 0.000$ ($p < 0.01$); variabel prokrastinasi akademik dan dimensi *demandingness* menunjukkan bahwa $r = 0.537$, $p = 0.000$ ($p < 0.01$).

Terakhir, hasil uji antara variabel pola asuh *authoritative* dan dimensi *acceptance* menunjukkan bahwa $r = 0.840$, $p = 0.000$ ($p < 0.01$); variabel pola asuh *authoritative* dan dimensi *demandingness* menunjukkan bahwa $r = 0.893$, $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Berdasarkan hasil uji korelasi yang sudah dijabarkan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *fear of missing out*, *self control*, pola asuh *authoritative*, dan prokrastinasi akademik.

Tabel 3. Uji Korelasi Variabel *Fear of Missing Out*, *Self Control*, Pola Asuh *Authoritative*, dan Prokrastinasi Akademik

	Fear of Missing Out	Self Control	Prokrastinasi Akademik	Pola Asuh Authoritative
Fear of Missing Out	1.000			
Self Control	0.528**	1.000		
Prokrastinasi Akademik	0.436**	0.664**	1.000	
Pola Asuh Authoritative	0.390**	0.391**	0.551**	1.000

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Uji Hipotesis

1. Uji Heteroskedastisitas

Uji Heteroskedastisitas dilakukan untuk mencari tahu adanya penyimpangan asumsi klasik heteroskedastisitas yaitu adanya ketidaksamaan varian dari residual pada semua pengamatan dengan model regresi. Ditinjau dari nilai signifikansi, maka uji heteroskedastisitas harus mencapai nilai signifikansi > 0.5 , maka baru dapat dikatakan tidak terjadi adanya heteroskedastisitas. Pada penelitian ini, masing-masing variabel menunjukkan nilai signifikansi > 0.05 , antara lain *fear of missing out* yang menunjukkan nilai signifikansi 0.762, *self control* yang menunjukkan nilai signifikansi 0.424, dan pola asuh *authoritative* yang menunjukkan nilai signifikansi 0.402. Maka itu, dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini tidak terjadi adanya heteroskedastisitas.

2. Uji Hipotesis

a. *Fear of missing out* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik seorang dewasa awal.

Penelitian ini memiliki hipotesis bahwa *fear of missing out* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik seorang dewasa awal. Berdasarkan hasil uji T regresi berganda *fear of missing out* terhadap prokrastinasi akademik, diperoleh *standardized coefficients* sebesar 0.032 dengan nilai signifikansi 0.568 > 0.05 . Maka, dapat disimpulkan bahwa hipotesis ditolak, artinya tidak ada pengaruh *fear of missing out* terhadap prokrastinasi akademik.

b. *Self control* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik

Penelitian ini memiliki hipotesis bahwa *self control* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik seorang dewasa awal. Berdasarkan hasil uji T regresi berganda *self control* terhadap prokrastinasi akademik, diperoleh *standardized coefficients* sebesar 0.515 dengan nilai signifikansi $p > 0.05$. Maka, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya terdapat pengaruh *self control* terhadap prokrastinasi akademik.

c. Pola asuh *authoritative* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik seorang dewasa awal

Penelitian ini memiliki hipotesis bahwa pola asuh *authoritative* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik seorang dewasa awal. Berdasarkan hasil uji T regresi berganda pola asuh *authoritative* terhadap prokrastinasi akademik, diperoleh *standardized coefficients* sebesar 0.337 dengan nilai signifikansi $p > 0.05$. Maka, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima,

artinya terdapat pengaruh pola asuh *authoritative* terhadap prokrastinasi akademik.

Tabel 4. Uji T Variabel *Fear of Missing Out Self Control*, dan Pola Asuh *Authoritative* terhadap Prokrastinasi Akademik

Variabel	Standardized Coefficients (B)	t	Asymp. Sig 2-tailed)
Fear of Missing Out	0.032	0.572	0.568
Self control	0.515	9.106	0.000
Authoritative parenting style	0.337	6.471	0.000

d. *Fear of missing out, self control, pola asuh authoritative* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik

Penelitian ini memiliki hipotesis bahwa *fear of missing out, self control*, dan pola asuh *authoritative* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik seorang dewasa awal. Berdasarkan hasil uji F regresi berganda, diketahui bahwa nilai signifikansi yang didapatkan sebesar $p < 0.05$. Maka, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yang artinya *fear of missing out, self control*, dan pola asuh *authoritative* secara bersamaan berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

Tabel 5. Uji F Variabel *Fear of Missing Out, Self Control*, dan Pola Asuh *Authoritative* terhadap Prokrastinasi Akademik

Model	Sum of Squares	Mean Square	F	Asymp. Sig 2-tailed)
Regression	22.384	7.461	83.017	0.000
Residual	18.964	0.090		
Total	41.348			

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini telah menjawab hipotesis penelitian yang ada. Hasil dari penelitian ini adalah hipotesis *fear of missing out* terhadap prokratinasi akademik ditolak, yang artinya tidak ada peran *fear of missing out* terhadap prokrastinasi akademik. Hipotesis kedua diterima, yang artinya *self control* memiliki peran terhadap prokrastinasi akademik. Begitupun dengan hipotesis ketiga, pola asuh *authoritative* berperan terhadap prokrastinasi akademik. Walaupun hipotesis pertama ditolak yang diikuti dengan hipotesis kedua dan ketiga diterima, pada hipotesis keempat pun hipotesis diterima. Artinya secara bersama-sama *fear of missing out, self control*, dan pola asuh *authoritative* dapat berperan terhadap prokrastinasi akademik.

Hasil dari *fear of missing out, pola asuh authoritative*, dan prokrastinasi akademik cenderung tinggi juga dapat dilihat dari nilai *mean* yang sudah diperoleh oleh peneliti. Sementara berbeda dengan variabel *self control* yang cenderung rendah pada penelitian ini. Nilai *mean* dari partisipan pada alat ukur *fear of missing out*

berada di atas nilai tengah, sehingga dapat diartikan bahwa partisipan pada penelitian ini memiliki nilai *fear of missing out* yang cenderung tinggi. Lalu, nilai *mean* dari partisipan pada alat ukur *self control* berada di bawah nilai tengah, jadi dapat diartikan bahwa *self control* yang dimiliki oleh partisipan penelitian ini cenderung rendah. Sementara, nilai *mean* dari partisipan pada alat ukur pola asuh *authoritative* berada di atas nilai tengah, sehingga dapat diartikan bahwa peran pola asuh *authoritative* pada penelitian ini cenderung tinggi. Terakhir, nilai *mean* dari partisipan pada alat ukur prokrastinasi akademik berada di atas nilai tengah dan dapat diartikan bahwa prokrastinasi akademik pada partisipan penelitian ini cenderung tinggi.

Dari data yang sudah didapatkan penelitian, maka bisa disimpulkan semakin tinggi *fear of missing out* seorang dewasa awal akan dapat berperan pada adanya prokrastinasi akademik. Selain itu, apabila *self control* yang dimiliki seorang dewasa awal semakin rendah maka juga dapat berperan pada adanya prokrastinasi akademik. Pola asuh *authoritative* juga dapat berperan pada prokrastinasi akademik, apabila pola asuh yang didapatkan bukan merupakan pola asuh *authoritative* maka dewasa awal akan mengalami adanya prokrastinasi akademik.

Hal ini sejalan dengan hasil dari penelitian Balqis dan Putri (2022) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO seorang dewasa awal maka akan diikuti dengan semakin tingginya tingkat prokrastinasi akademik. Selain itu, penelitian ini juga menghasilkan pembuktian bahwa semakin tinggi *self control* yang dimiliki seorang dewasa awal maka FoMO yang dialami seorang dewasa awal akan rendah dan prokrastinasi akademiknya pun akan menurun secara signifikan (Balqis & Putri, 2022). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Saija et al (2020) yang mengemukakan bahwa *self control* memiliki korelasi yang signifikan dengan prokrastinasi akademik, yang artinya semakin tinggi *self control* yang dimiliki dewasa awal maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik yang akan dialaminya. Hal ini dibuktikan juga pada penelitiannya yang menghasilkan kontribusi *self control* sebesar 48.5% terhadap terjadinya prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa prodi Psikologi Unesa (Saija, et al., 2020). Begitu pula dengan hasil penelitian Rahmawati (2018) yang menunjukkan hubungan positif antara pola asuh *authoritative* dengan *self control*, yang artinya semakin tinggi kecenderungan pola asuh *authoritative* maka akan semakin kuat *self control* seorang dewasa awal. Selain itu, menurut penelitian Putra dan Rustika (2019) mengatakan bahwa tingkat pola asuh *authoritative* yang tinggi dapat mengurangi adanya prokrastinasi, karena pola asuh dapat berperan secara signifikan pada turunya prokrastinasi akademik dewasa awal.

Saran

a. Saran yang berkaitan dengan manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini peneliti buat untuk lebih memperdalam dan menambah ilmu dalam bidang psikologi sosial yang membahas tentang *fear of missing out*, *self control*, dan pola asuh *authoritative* terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan bermanfaat bagi para dewasa awal yang sedang mengalami tingginya *fear of missing out*, rendahnya *self control*, serta tingginya prokrastinasi akademik. Peneliti juga berharap bahwa penelitian ini akan bermanfaat bagi para dewasa awal

khususnya dewasa awal dewasa awal mengenai pentingnya pola asuh authoritative karena berdampak bisa berdampak pada prokrastinasi akademik.

b. Saran yang berkaitan dengan manfaat praktis

Saran yang dapat disampaikan oleh peneliti ini ditujukan pada dewasa awal khususnya kepada dewasa awal. Dewasa awal dewasa awal diharapkan bisa mengontrol dirinya lebih baik lagi agar bisa mengurangi tingkatnya fear of missing out yang nantinya akan berpengaruh pada bidang akademiknya. Apabila hal ini dapat dikontrol maka akan dapat mengurangi adanya prokrastinasi akademik yang akan dialami. Selain itu, peneliti berharap agar dewasa awal mulai memahami pentingnya pola asuh yang tepat yang merujuk pada pola asuh authoritative. Hal ini pun semata-mata agar mengurangi adanya prokrastinasi akademik yang akan muncul di kemudian hari.

c. Saran untuk penelitian selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya yang akan meneliti topik yang sama adalah agar kriteria subjek lebih dikerucutkan lagi agar lebih terfokuskan dengan variabel utama, yaitu prokrastinasi akademik. Saran lainnya adalah peneliti berharap agar penelitian selanjutnya apabila membahas tentang FoMO harus lebih merujuk terhadap sosial media atau hal lainnya. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat diperluas lagi dari segi kriteria subjek pada segi usia. Peneliti juga berharap penelitian selanjutnya memiliki kriteria yang lebih luas dan merujuk pada segi kriteria subjek berdasarkan nilai semester terakhir. Saran terakhir adalah agar lebih dipantau saat responden mengisi kuesioner agar tidak ada hasil jawaban yang melenceng dari ketentuan *dalam Google Form*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelraheem, A. Y., & Ahmed, A. M. (2018). *The impact of using Mobile Social Network Applications on Students' Social-Life*. International Journal of Instruction, 11(2), 1-14. <https://doi.org/10.12973/iji.2018.1121a>
- Andamari, A., & Hariastuti, R., T. (2022). Studi Kepustakaan tentang Prokrastinasi Akademik dan Kontrol Diri Siswa SMA. Jurnal BK UNESA, 12(6), 1245-1247.
- Asmid, U. A., & Karneli, Y. (2022). Pengaruh Coping Stress Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di FKIP UHAMKA. Counsenesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling, 3(1), 8-15.
- Aznar-Díaz, I., Romero-Rodríguez, J. M., García-González, A., & Ramírez-Montoya, M. S. (2020). *Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors*. PloS one, 15(5), e0233655.
- Balqis, A. I., & Andina, P. C. (2022). *Trait Self-Control Memoderasi Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Prokrastinasi Akademik*. Psychological Journal: Science and Practice, 2(1), 79-82.

- Cahyadewi, M. Y., Monika, M., & Tasdin, W. (2022). Peran *Phubbing* terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Generasi Z di Jabodetabek. *Journal on Education*, 5(1), 627-638.
- Chotimah, C., & Nurmufida, L. (2020). Pengaruh *Self Regulated Learning* dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *J-MPI (Jurnal Manajemen Pendidikan Islam)*, 5(1), 55.
- Clara, C., Dariyo, A., & Basaria, D. (2017). *Peran Self-Efficacy dan Self-Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma (Studi Pada Siswa Sma X Tangerang)*. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 159-169.
- Cohen S, Wills TA. *Stress, social support, and the buffering hypothesis*. *Psychol Bull.* 1985;98:310-357. doi:10.1037/0033-2909.98.2.310
- Dewi, F. I. R., & Sari, M. P. (2022). *Motivation for Instagram Use, Passive Instagram Use and Fear of Missing Out (FoMO)*. *Jurnal Komunikasi*, 14(1), 251-262.
- Fanny Febrianti, & Untung Subroto. (2023). Hubungan Pola Asuh Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 799-811. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.183>
- Ferris AL, Hollenbaugh EE, Sommer PA. *Applying the uses and gratifications model to examine consequences of social media addiction*. *Soc Media Soc.* 2021;7:20563051211019003.
- Gillebaart, M. (2018). *The 'operational' definition of self-control*. 430 *Frontiers in Psychology*, 9, 1231. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.4312018.01231>
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). *Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health*. *World journal of clinical cases*, 9(19), 4881.
- Hagger MS, Wood C, Stiff C, Chatzisarantis NLD. *Ego depletion and the strength model of self-control: a meta-analysis*. *Psychol Bull.* 2010;136:495-525.
- Hayani, H. (2021). Hubungan Antara *Fear Of Missing Out (Fomo)* dengan Kecanduan Media Sosial Instagram Pada Remaja. *Humanistik* 45, 9(1), 15-25.
- Kircaburun K, Alhabash S, Tosunta B, Griffiths MD. *Uses and gratifications of problematic social media use among university students: a simultaneous examination of the big five of personality traits, social media platforms, and social media use motives*. *Int J Ment Health Addict.* 2018;18:525-547. doi:10.1007/s11469-018-9940-617.
- Laia, B., D. (2021). Pendekatan Konseling *Behavioral* terhadap Perkembangan Moral Siswa. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 4(1), 159-168.
- Laia, B., Zagoto, S. F. L., Fau, Y. T. V., Duha, A., Telaumbanua, K., Ziraluo, M., ... & Harefa, D. (2022). Prokrastinasi akademik siswa SMA negeri di Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 162-168.
- Li L, Griffiths MD, Mei S, Niu Z. *Fear of missing out and smart-phone addiction mediates the relationship between positive and negative affect and sleep quality among Chinese university students*. *Front Psychiatry.* 2020;11:1-44.

- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69.
- Muâ, K. (2021). Faktor “Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 30-33.
- Mukhtar., Yusuf, S., & Budiamin, A. (2016). Program layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan self-control siswa. *Psikopedagogia*, 5(1)
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa 489 program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal 490 Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52. <http://doi.org/10.25273/491counsellia.v8i1.1868>
- Nagari, W. S., Yuliansyah, M., & Handayani, E. S. (2023). Hubungan Fomo Dan Anxiety Terhadap Remaja Adiksi Medsos Di SMKN 1 MARTAPURA. *Media Bina Ilmiah*, 17(6), 1225-1238.
- Oxford, (2020). *Oxford Learners Dictionaries*. Diakses Desember 2023, melalui <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/>
- Pasaribu, A. G. R., Al Fauzi, F., & Khairi, L. I. (2022). Hubungan Penggunaan Twitter Secara Pasif dengan *Fear of Missing Out (FoMO)*: indonesia. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 2(3), 308-318.
- Peixoto, Evandro Morais, Pallini, Ana Celi, Vallerand, Robert J., Rahimi, Sonia, & Silva, Marcus Vinicius. (2021). *The role of passion for studies on academic procrastination and mental health during the COVID-19 pandemic*. *Social Psychology of Education*, 24(3), 877-893. <https://doi.org/10.1007/S11218-021-09636-9/FIGURES/2>
- Penney, A. M., Crompton, J., Hutchison, T. (2018). *Procrastination 504 and anxiety: Exploring the contributions of multiple anxiety- 505 related disorder*. *Current Issues in Personality Psychology*, 6(2), 506 122-129. <https://doi.org/10.5114/cipp.2018.73054>
- Pradnyaswari, N. M., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran *self control* dan *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(3), 32-43.
- Przybylski, A. K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*. *Computers in Human Behavior*. 29(4), 1841-1848.
- Putri Diana, & Agustina. (2023). Gambaran Persepsi Pernikahan Pada Perempuan Dewasa Muda Dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai Dan Fatherless . *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 720-731. <https://doi.org/10.54783/jserv.v5i2.181>
- Rahmah, R. A. (2018). Pengaruh Strategi Coping dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 221-27.
- Restu Nadya, & Linda Wati. (2023). *Problematic Internet Use* dan Kualitas Tidur Pada Dewasa Awal. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 412-419. <https://doi.org/10.54783/jserv.v5i2.150>

- Saija, A., Silalahi, P. Y., Bension, J. B., & Sulfiana, S. (2020). Pengaruh *Self Control* terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Pattimura Ambon. *Molucca Medica*, 38-42.
- Sari, W. L. & Fakhruddiana, F. (2019). *Internal locus of control, 513 social support and academic procrastination among students in 514 completing the thesis*. *International Journal of Evaluation and 515 Research in Education*, 8(2), 363-368. <https://doi.org/10.11591/516ijere.v8i2.17043>
- Shabrina, G., Sunawan, S., & Anni, C. T. (2019). Optimisme dan Kontrol Diri dengan *Coping Stress* pada Mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling UNNES. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 19-25.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). *Academic procrastination: 522 Psychological antecedents revisited*. *Australian Psychologist*, 51, 36-46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Suhadianto, N.P. (2019). Eksplorasi faktor penyebab, dampak, 525 dan strategi untuk penangana prokrastinasi akademik pada 526 mahasiswa. *Jurnal Riset Aktual Psikologi*, 10(2). <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/> 527
- Suharyanto, A. (2015). Pendidikan dan Proses Pembudayaan dalam Keluarga, *JUPIIS: Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial*, 7 (2) (2015): 162-165.
- Tarigan, P., Fadilah, R., & Murad, A. (2022). Hubungan Kecerdasan Emosi dan Pola Asuh Demokratis Orang tua dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4), 2001-2014.
- Triyono, T., & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi akademik siswa SMA (Dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan islam). *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kependidikan*, 19(2), 57-74.
- Udayana, J. P. (2019). Peran Kontrol Diri Dan Pola Asuh Autoritatif terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 249-260.
- Wati, O. D. S., Hotifah, Y., & Ramli, M. (2022). Pengembangan Panduan Teknik Flooding dalam Konseling Behavioral untuk Mereduksi Fear of Missing Out Siswa Sekolah Menengah Atas. *Buletin Konseling Inovatif*, 1(2), 55-63