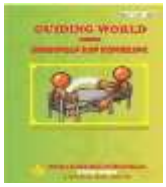
GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING
Volume 09, Nomor 02
Tahun 2026
E-ISSN: 2614-3585



DOI: 1033627

Hubungan Fear of Missing Out dan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar

Relationship between Fear of Missing Out, Sleep Quality, and Learning Concentration

Nita Wahyuni[1], Marimbun[2]
Institut Agama Islam Negeri Langsa
Email: nitawahyuni0510@gmail.com

Abstrak: *Integrasi teknologi digital dalam kehidupan remaja telah mengubah pola interaksi sosial, pencarian informasi, dan keterlibatan akademik. Kebutuhan untuk tetap terhubung secara digital serta perubahan pola tidur dapat berkaitan dengan kesiapan kognitif siswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan FoMO dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa sekolah menengah. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan berjumlah 109 siswa SMA Negeri 2 Seruway yang dipilih menggunakan proportionate stratified random sampling. Data dikumpulkan melalui instrumen FoMO, kualitas tidur, dan konsentrasi belajar yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan korelasi Pearson Product Moment dan regresi linear berganda. Hasil menunjukkan bahwa FoMO berhubungan positif dan signifikan dengan konsentrasi belajar ($r = 0,491$; $p < 0,001$). Kualitas tidur juga berhubungan positif dan signifikan dengan konsentrasi belajar ($r = 0,525$; $p < 0,001$). Secara simultan, kedua variabel berkontribusi signifikan terhadap konsentrasi belajar ($F = 40,595$; $p < 0,001$), dengan kemampuan menjelaskan 43,4% variasi konsentrasi belajar ($R^2 = 0,434$). Kualitas tidur menunjukkan kontribusi relatif lebih besar dibandingkan FoMO. Temuan ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar berkaitan dengan faktor psikologis digital dan fisiologis. Penelitian ini berkontribusi bagi psikologi pendidikan dan bimbingan konseling melalui penguatan literasi digital, regulasi diri, serta kebiasaan tidur sehat untuk mendukung kesiapan belajar siswa.*
Kata Kunci: *Fear of Missing Out; keterhubungan digital; kualitas tidur; konsentrasi belajar; remaja; psikologi pendidikan*

Abstract: *The integration of digital technology into the lives of adolescents has transformed patterns of social interaction, information seeking, and academic engagement. The need to remain digitally connected, alongside shifts in sleep patterns, may be linked to students' cognitive readiness. "Fear of Missing Out" (FoMO) is associated with distractions, problematic technology use, and poor self-regulation, though its relationship with academic functioning remains a subject of*

mixed findings. Sleep quality is linked to cognitive function, attention, and readiness to learn. This study aims to analyze the relationship between FoMO, sleep quality, and the learning concentration of high school students. A quantitative approach with a correlational design was employed. The participants consisted of 109 students from SMA Negeri 2 Seruway, selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected via instruments measuring FoMO, sleep quality, and learning concentration—all of which were tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using Pearson Product-Moment correlation and multiple linear regression. The results indicate that FoMO has a positive and significant relationship with learning concentration (r = 0.491; p < 0.001). Sleep quality also shows a positive and significant relationship with learning concentration (r = 0.525; p < 0.001). Simultaneously, both variables contribute significantly to learning concentration (F = 40.595; p < 0.001), accounting for 43.4% of the variance in learning concentration (R^2 = 0.434). Sleep quality makes a relatively larger contribution than FoMO. These findings suggest that learning concentration is linked to both digital-psychological and physiological factors. This research contributes to the fields of educational psychology and guidance and counseling by emphasizing the importance of digital literacy, self-regulation, and healthy sleep habits in supporting students' readiness to learn.
***Keywords**: Fear of Missing Out; digital connectivity; sleep quality; learning concentration; adolescents; educational psychology*

PENDAHULUAN

Transformasi digital telah mengubah pola kehidupan remaja, termasuk cara memperoleh informasi, membangun relasi sosial, dan menjalankan aktivitas akademik. Penggunaan media sosial dan perangkat digital menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari siswa sekolah menengah, sehingga proses belajar berlangsung dalam lingkungan yang semakin terhubung secara daring. Kondisi tersebut menghadirkan peluang berupa kemudahan akses sumber belajar dan komunikasi akademik, tetapi juga menghadirkan tantangan terkait kemampuan siswa dalam mengatur perhatian, mempertahankan fokus, dan mengelola berbagai stimulus digital selama proses pembelajaran(Büchi, 2024; L. Deng et al., 2024; Z. Deng et al., 2026; Hou et al., 2024).

Konsentrasi belajar merupakan salah satu aspek fundamental dalam psikologi pendidikan karena berkaitan dengan kemampuan individu memusatkan perhatian, mempertahankan keterlibatan kognitif, serta mengolah informasi pembelajaran secara efektif. Konsentrasi tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan intelektual, tetapi juga berkaitan dengan regulasi perhatian (*attention regulation*), pengendalian distraksi, kondisi emosional, serta kesiapan fisiologis siswa. Dalam perspektif *self-regulated learning*, kemampuan mempertahankan fokus merupakan bagian dari proses regulasi diri yang memungkinkan peserta didik mengarahkan perilaku dan sumber daya kognitif terhadap tujuan akademik (Hariyanto, 2021; Jamilah, 2022; Panadero, 2017; Schunk & Dibenedetto, 2020)

Perkembangan teknologi digital juga memperkenalkan berbagai fenomena psikologis baru pada kelompok remaja, salah satunya adalah Fear of Missing Out (FoMO). FoMO menggambarkan kondisi ketika individu mengalami kekhawatiran bahwa dirinya tertinggal

dari pengalaman, informasi, atau aktivitas sosial yang sedang dilakukan oleh individu lain (Przybylski et al., 2013). Fenomena tersebut berkaitan erat dengan kebutuhan psikologis untuk merasa terhubung dengan lingkungan sosial, sebagaimana dijelaskan dalam Self-Determination Theory bahwa kebutuhan akan keterhubungan (*relatedness*) merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang memengaruhi motivasi dan perilaku individu (Anjani & Widyatama, 2023; Einstein et al., 2023; Ryan & Deci, 2020). Kajian mengenai FoMO berkembang pesat dalam psikologi digital karena fenomena ini sering dikaitkan dengan intensitas penggunaan media sosial, keterlibatan digital yang berlebihan, gangguan perhatian, serta masalah kesejahteraan psikologis (Christy, 2022; Einstein et al., 2023). Namun, FoMO tidak selalu dapat dipahami sebagai fenomena negatif. Karakteristik perilaku digital individu, tujuan penggunaan teknologi, serta konteks sosial menjadi faktor yang dapat memengaruhi bagaimana FoMO berkaitan dengan fungsi psikologis dan akademik. Penggunaan media digital untuk memperoleh informasi pembelajaran, berkomunikasi dengan teman sebaya mengenai tugas akademik, atau mengikuti komunitas belajar dapat memiliki konsekuensi berbeda dibandingkan penggunaan teknologi yang berorientasi pada hiburan semata(Z. Deng et al., 2026; Hou et al., 2024).

Selain faktor psikologis digital, kualitas tidur merupakan faktor fisiologis yang memiliki keterkaitan dengan fungsi kognitif siswa. Tidur berperan dalam proses pemulihan fungsi otak, konsolidasi memori, regulasi emosi, dan pengendalian perhatian. Masa remaja merupakan periode yang rentan mengalami gangguan tidur akibat perubahan biologis, tuntutan akademik, aktivitas sosial, dan penggunaan perangkat digital pada malam hari. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang rendah berkaitan dengan penurunan fungsi kognitif dan kemampuan mempertahankan perhatian dalam aktivitas akademik (García et al., 2021; Haghani et al., 2023). Selain itu penggunaan media sosial sebelum tidur juga dapat berkaitan dengan pola tidur remaja , terutama ketika penggunaan perangkat digital berlangsung hingga mendekati waktu tidur (van den Eijnden et al., 2021).

Hubungan antara penggunaan media sosial, FoMO, dan kualitas tidur juga menjadi perhatian dalam penelitian terbaru. Kajian meta-analisis menunjukkan bahwa FoMO memiliki keterkaitan dengan berbagai aspek kesehatan tidur, termasuk kualitas tidur dan perilaku menunda waktu tidur (*bedtime procrastination*) karena dorongan untuk tetap terhubung dengan aktivitas sosial digital (Brombach et al., 2026). Penelitian lain juga menemukan bahwa FoMO berkaitan dengan penggunaan media sosial bermasalah dan kualitas tidur yang lebih rendah pada mahasiswa, menunjukkan adanya hubungan kompleks antara pengalaman psikologis digital dan kondisi fisiologis individu(Id et al., 2023). Meskipun kajian mengenai FoMO berkembang secara luas, sebagian besar penelitian sebelumnya masih menempatkan FoMO sebagai faktor risiko yang berkaitan dengan perilaku digital maladaptif(Christy, 2022; Einstein et al., 2023). Pendekatan tersebut memberikan pemahaman penting mengenai konsekuensi negatif penggunaan teknologi, tetapi belum sepenuhnya menjelaskan variasi hubungan FoMO dengan fungsi akademik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan distraksi digital dan penurunan regulasi diri (Anjani & Widyatama, 2023), sedangkan penelitian lain menunjukkan bahwa keterhubungan digital dapat mendukung pencarian informasi, interaksi sosial, dan keterlibatan akademik apabila digunakan dalam konteks yang tepat(L. Deng et al., 2024; Z. Deng et al., 2026; Maciel-Saldierna et al., 2024).

Ketidak konsistenan temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan FoMO dengan aktivitas belajar tidak dapat dipahami hanya melalui perspektif defisit psikologis. FoMO mungkin memiliki makna yang berbeda berdasarkan karakteristik individu, tujuan penggunaan teknologi, serta lingkungan sosial tempat individu berada. Remaja yang memiliki kebutuhan keterhubungan sosial tinggi dapat menggunakan teknologi sebagai sarana mempertahankan relasi dan memperoleh informasi yang mendukung aktivitas akademik(Hou et al., 2024; Tanrikulu & Mouratidis, 2023).

Selain itu, penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji FoMO dan kualitas tidur secara terpisah dari aspek akademik. Kajian mengenai FoMO umumnya berfokus pada kesehatan mental dan perilaku penggunaan media sosial, sedangkan penelitian mengenai tidur lebih banyak menyoroti hubungan dengan performa akademik atau fungsi kognitif(Azrimaidaliza et al., 2026; García et al., 2021). Integrasi antara faktor psikologis digital dan faktor fisiologis dalam menjelaskan konsentrasi belajar masih relatif terbatas, khususnya pada konteks siswa sekolah menengah. Keterbatasan lain terlihat pada dominasi penelitian yang menggunakan populasi mahasiswa atau dewasa muda. Padahal, masa remaja merupakan periode perkembangan yang memiliki karakteristik unik karena terjadi peningkatan kebutuhan terhadap penerimaan sosial, perubahan pola tidur, serta perkembangan kemampuan regulasi diri. Kondisi tersebut menjadikan siswa sekolah menengah sebagai kelompok yang relevan untuk memahami hubungan antara fenomena digital, kualitas tidur, dan kesiapan kognitif akademik (Maciel-Saldierna et al., 2024; Tanrikulu & Mouratidis, 2023; van den Eijnden et al., 2021).

Berdasarkan kesenjangan tersebut, diperlukan penelitian yang mengintegrasikan FoMO dan kualitas tidur sebagai faktor psikologis dan fisiologis dalam menjelaskan konsentrasi belajar remaja. Pendekatan ini memberikan perspektif yang lebih kontekstual mengenai bagaimana pengalaman digital dan kondisi biologis berkaitan dengan proses belajar siswa(García et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan Fear of Missing Out (FoMO) dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMA Negeri 2 Seruway. Secara khusus, penelitian ini menguji hubungan FoMO dengan konsentrasi belajar, hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar, serta kontribusi kedua variabel tersebut secara simultan dalam menjelaskan variasi konsentrasi belajar siswa.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Data diperoleh dari 109 siswa SMA Negeri 2 Seruway melalui teknik *proportionate stratified random sampling*. Analisis dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment dan regresi linear berganda untuk mengidentifikasi hubungan dan kontribusi antarvariabel.

Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis melalui pengembangan perspektif mengenai konsentrasi belajar sebagai konstruk yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor psikologis digital dan kondisi fisiologis. Penelitian ini juga memberikan sudut pandang alternatif terhadap FoMO dengan menunjukkan bahwa hubungan FoMO dengan aktivitas akademik perlu dipahami berdasarkan konteks penggunaan teknologi, bukan semata-mata sebagai bentuk perilaku digital negatif(L. Deng et al., 2024; Hou et al., 2024).

Secara praktis, hasil penelitian memiliki relevansi bagi layanan bimbingan dan konseling sekolah dalam merancang intervensi yang berkaitan dengan regulasi diri digital, pengelolaan penggunaan media sosial, serta pembentukan kebiasaan tidur sehat. Pendekatan tersebut dapat membantu konselor memahami tantangan belajar remaja pada lingkungan pendidikan yang semakin dipengaruhi oleh perkembangan teknologi digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional (*correlational research design*). Desain ini digunakan untuk menganalisis hubungan empiris antara Fear of Missing Out (FoMO), kualitas tidur, dan konsentrasi belajar siswa tanpa memberikan manipulasi terhadap variabel penelitian. Desain korelasional dipilih karena penelitian bertujuan mengidentifikasi arah dan kekuatan hubungan antarvariabel serta mengetahui kontribusi simultan variabel prediktor terhadap variasi konsentrasi belajar. Interpretasi hasil penelitian dibatasi pada hubungan statistik antarvariabel dan tidak digunakan untuk menarik kesimpulan kausal.

Penelitian ini melibatkan tiga variabel utama, yaitu FoMO sebagai variabel prediktor pertama (X_1), kualitas tidur sebagai variabel prediktor kedua (X_2), dan konsentrasi belajar sebagai variabel kriterium (Y). Analisis hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment dan regresi linear berganda. Populasi penelitian terdiri atas siswa SMA Negeri 2 Seruway. Sampel penelitian berjumlah 109 siswa yang berasal dari

kelas XI dan XII. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan proportionate stratified random sampling. Teknik tersebut digunakan untuk memperoleh representasi sampel berdasarkan kelompok kelas sehingga karakteristik populasi dapat terwakili secara proporsional. Responden berada pada tahap perkembangan remaja, yaitu periode yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan keterhubungan sosial, penggunaan teknologi digital, perubahan pola tidur, serta tuntutan akademik yang berkaitan dengan kemampuan regulasi perhatian. Partisipasi dalam penelitian dilakukan secara sukarela. Responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur pengisian instrumen, serta jaminan kerahasiaan data sebelum memberikan respons penelitian.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan instrumen berbentuk angket dengan skala Likert empat tingkat, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Instrumen dikembangkan berdasarkan indikator teoritis masing-masing konstruk penelitian dan disusun dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Pengembangan instrumen dilakukan dengan mempertimbangkan definisi konseptual setiap variabel agar setiap butir pernyataan merepresentasikan aspek psikologis maupun perilaku yang diukur. Pendekatan pengembangan instrumen berbasis indikator digunakan karena pengukuran konstruk psikologis memerlukan kesesuaian antara definisi teoritis dan representasi empiris dalam bentuk item pengukuran (develliS,robert f; thorpe, 2021). Instrumen FoMO dikembangkan untuk mengukur kecenderungan individu mengalami kekhawatiran tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas sosial dalam lingkungan digital.

Indikator Fear of Missing Out (FoMO) yaitu kekhawatiran tertinggal informasi dan pengalaman sosial, dorongan untuk terus memeriksa aktivitas digital, kebutuhan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial, serta kecemasan terhadap perkembangan tren sosial. Indikator ini menggambarkan kondisi individu yang merasa khawatir apabila tidak mengetahui informasi atau aktivitas yang sedang terjadi di lingkungan sosialnya, sehingga muncul dorongan untuk terus mengikuti perkembangan melalui media digital dan menjaga keterhubungan dengan orang lain. Instrumen awal terdiri atas 20 item pernyataan. Setelah dilakukan pengujian validitas, sebanyak 18 item dipertahankan, sedangkan 2 item dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria validitas.

Sleep Quality Scale

Instrumen kualitas tidur dikembangkan untuk mengukur kondisi tidur siswa yang berkaitan dengan kesiapan fisik dan fungsi kognitif dalam aktivitas sehari-hari. Indikator kualitas tidur dilihat dari persepsi seseorang terhadap kondisi tidurnya, meliputi bagaimana seseorang menilai kualitas tidurnya, lama dan keteraturan waktu tidur, serta kemudahan dalam memulai tidur. Selain itu, kualitas tidur juga berkaitan dengan adanya gangguan yang muncul selama tidur dan sejauh mana kondisi tidur tersebut berdampak pada aktivitas seseorang pada siang hari. Instrumen awal terdiri atas 20 item, dengan hasil pengujian menunjukkan 16 item valid dan digunakan dalam pengumpulan data penelitian utama.

Learning Concentration Scale

Instrumen konsentrasi belajar dikembangkan untuk mengukur kemampuan siswa dalam mempertahankan perhatian dan keterlibatan selama proses pembelajaran. Indikator konsentrasi belajar dapat dilihat dari kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian pada materi yang sedang dipelajari dan terlibat secara aktif selama proses pembelajaran. Selain itu, konsentrasi juga ditunjukkan melalui kemampuan mempertahankan fokus dalam mengikuti kegiatan belajar serta kemampuan mengendalikan berbagai gangguan yang dapat mengalihkan perhatian selama pembelajaran berlangsung, dan kesiapan mengikuti proses pembelajaran. Instrumen awal terdiri atas 20 item, dengan hasil pengujian menunjukkan 14 item memenuhi kriteria validitas.

Validity and Reliability Testing

Pengujian kualitas instrumen dilakukan melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan pada penelitian utama. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan melihat nilai korelasi item-total. Item dipertahankan apabila memenuhi kriteria korelasi yang telah ditentukan.

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk mengetahui konsistensi internal instrumen. Penggunaan uji validitas dan reliabilitas merupakan prosedur penting dalam penelitian psikologi dan pendidikan karena kualitas pengukuran menentukan ketepatan interpretasi hasil penelitian (devellis,robert f; thorpe, 2021).

Tabel 1. Hasil pengujian instrumen

Variabel	Item Awal	Item Valid	Cronbach's Alpha
Fear of Missing Out	20	18	0,887
Kualitas Tidur	20	16	0,855
Konsentrasi Belajar	20	14	0,731

Nilai reliabilitas menunjukkan bahwa ketiga instrumen memiliki konsistensi internal yang dapat diterima untuk penelitian psikologi pendidikan.

Data Collection Procedure

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada responden yang telah ditentukan berdasarkan teknik sampling penelitian. Sebelum pengisian instrumen, responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, hak sebagai partisipan, serta prosedur pengisian. Responden diminta memberikan jawaban berdasarkan kondisi yang dialami selama periode waktu yang relevan dengan pengalaman penggunaan teknologi digital, pola tidur, dan aktivitas pembelajaran. Setelah seluruh data terkumpul, dilakukan pemeriksaan kelengkapan respons sebelum memasuki tahap analisis statistik.

Data Analysis

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik. Tahapan analisis terdiri atas analisis deskriptif yaitu untuk menggambarkan karakteristik data penelitian, meliputi distribusi skor setiap variabel penelitian. Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis diawali dengan analisis deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai data penelitian melalui distribusi skor pada masing-masing variabel. Selanjutnya dilakukan uji asumsi statistik berupa uji normalitas dan uji linearitas untuk memastikan data memenuhi persyaratan sebelum dilakukan analisis parametrik.

Uji korelasi Pearson Product Moment digunakan untuk mengetahui hubungan antara FoMO dengan konsentrasi belajar serta hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Analisis ini digunakan untuk mengetahui arah dan tingkat keeratan hubungan antara variabel-variabel tersebut. Selanjutnya, analisis regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui kontribusi FoMO dan kualitas tidur secara bersama-sama terhadap konsentrasi belajar siswa.

Model analisis penelitian:

$$Y = a + b1X1 + b2X2Y \; = \; a \; + \; b_1X_1 \; + \; b_2X_2$$

Keterangan:

a. Y = konsentrasi belajar;
b. X_1 = FoMO;
c. X_2 = kualitas tidur.

Tingkat signifikansi statistik ditetapkan pada $p < 0,05$.

A. Ethical Consideration

Penelitian memperhatikan prinsip etika penelitian psikologi pendidikan melalui pemberian informasi penelitian kepada responden, partisipasi sukarela, serta perlindungan terhadap kerahasiaan identitas responden. Data yang diperoleh digunakan hanya untuk kepentingan akademik dan analisis penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 109 siswa SMA Negeri 2 Seruway yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Responden berasal dari kelas XI dan XII yang merepresentasikan karakteristik populasi penelitian. Data dianalisis untuk menguji hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO), kualitas tidur, dan konsentrasi belajar menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment serta regresi linear berganda. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, analisis prasyarat statistik dilakukan untuk memastikan kelayakan penggunaan teknik parametrik. Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa seluruh variabel penelitian memiliki distribusi normal. Nilai signifikansi FoMO sebesar 0,091, kualitas tidur sebesar 0,200, dan konsentrasi belajar sebesar 0,077 (>0,05), sehingga seluruh data memenuhi asumsi normalitas.

Uji linearitas juga menunjukkan bahwa hubungan antara variabel prediktor dan konsentrasi belajar memenuhi asumsi linearitas. Hubungan FoMO dengan konsentrasi belajar memiliki nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,725, sedangkan hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar memiliki nilai 0,745. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pola hubungan antarvariabel memenuhi persyaratan analisis korelasi dan regresi linear.

Tabel 2. Summary of Instrument Reliability

Variabel	Valid Items	Cronbach's Alpha
Fear of Missing Out	18	0,887
Sleep Quality	16	0,855
Learning Concentration	14	0,731

Analisis korelasi Pearson dilakukan untuk menguji hubungan antara FoMO, kualitas tidur, dan konsentrasi belajar siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan positif dan signifikan dengan konsentrasi belajar ($r = 0,491$; $p < 0,001$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa variasi skor FoMO berkaitan dengan variasi skor konsentrasi belajar siswa. Besarnya koefisien korelasi menunjukkan hubungan pada kategori sedang. Kualitas tidur juga menunjukkan hubungan positif dan signifikan dengan konsentrasi belajar ($r = 0,525$; $p < 0,001$). Nilai korelasi tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang sedikit lebih kuat dibandingkan FoMO dalam kaitannya dengan konsentrasi belajar. Artinya di dalam penelitian ini,semangkin tinggi skor FoMO pada siswa , semangkin tinggi pula skor konsentrasi belajar yang siswa peroleh. Temuan ini dapat di pahami melalui konsep FoMO yang dikemukakan oleh (Przybylski et al., 2013), bahwa FoMO berkaitan dengan kekhawatiran individu ketika tertinggal informasi, pengalaman, bahkan aktivitas sosial orang lain serta dorongan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial. Dorongan untuk dapat terhubung dapat berkaitan dengan aktivitas akademik melalui komunikasi dengan teman, pertukaran informasi mengenai tugas, maupun pencarian informasi pembelajaran. Oleh karena itu , hubungan positif yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukan bahwa FoMO tidak selalu berkaitan dengan hambatan positif.

Tabel 3. Pearson Correlation Analysis

Relationship	r	p
FoMO – Learning Concentration	0.491	<0.001
Sleep Quality – Learning Concentration	0.525	<0.001

Analisis regresi linear berganda dilakukan untuk mengetahui kontribusi FoMO dan kualitas tidur secara simultan terhadap konsentrasi belajar. Hasil uji model regresi menunjukkan bahwa kombinasi FoMO dan kualitas tidur secara signifikan berhubungan dengan konsentrasi belajar ($F = 40,595$; $p < 0,001$). Nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa model penelitian memiliki nilai $R = 0,659$ dan $R^2 = 0,434$. Artinya, FoMO dan kualitas tidur secara bersama-sama menjelaskan 43,4% variasi konsentrasi belajar siswa, sedangkan 56,6% variasi lainnya berkaitan dengan faktor lain di luar model penelitian. Analisis kontribusi parsial menunjukkan bahwa FoMO memiliki koefisien regresi positif ($B = 0,381$; $\beta = 0,405$; $t = 5,437$; $p < 0,001$). Kualitas tidur juga menunjukkan kontribusi positif terhadap konsentrasi belajar ($B = 0,411$; $\beta = 0,448$; $t = 6,009$; $p < 0,001$). Berdasarkan nilai koefisien beta standar, kualitas tidur memiliki kontribusi relatif lebih besar dibandingkan FoMO dalam model penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar merupakan konstruk multidimensional yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor psikologis digital dan fisiologis. Hasil ini memperluas kajian sebelumnya yang mengkaji FoMO dari sisi kesehatan mental (Brombach et al., 2026) dan kualitas tidur dari sisi performa akademik (Azrimaidaliza et al., 2026), sedangkan penelitian ini menempatkannya dalam kerangka kesiapan akademik siswa SMA yang sejalan dengan perspektif digital well-being (Büchi, 2024).

Tabel 4. Multiple Regression Predicting Learning Concentration

Predictor	β	β	t	p
Fear of Missing Out	0.381	0.405	5.437	<0.001
Sleep Quality	0.411	0.448	6.009	<0.001

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel prediktor, yaitu FoMO dan kualitas tidur, memiliki hubungan signifikan dengan konsentrasi belajar siswa. FoMO menunjukkan hubungan positif dengan konsentrasi belajar, sedangkan kualitas tidur menunjukkan hubungan yang lebih kuat berdasarkan nilai korelasi dan koefisien beta. Model penelitian menjelaskan sebagian variasi konsentrasi belajar melalui kombinasi faktor psikologis digital dan kondisi fisiologis siswa.

PENUTUP

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan Fear of Missing Out (FoMO) dan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO dan kualitas tidur memiliki hubungan positif dan signifikan dengan konsentrasi belajar siswa SMA Negeri 2 Seruway. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman psikologis dalam lingkungan digital tidak selalu berkaitan dengan konsekuensi akademik negatif, tetapi perlu dipahami berdasarkan konteks penggunaan teknologi, kebutuhan keterhubungan sosial, dan tujuan individu dalam memanfaatkan media digital. Selain itu, kualitas tidur menjadi aspek penting yang berkaitan dengan kesiapan kognitif, fungsi perhatian, pemrosesan informasi, dan kemampuan siswa mempertahankan fokus selama pembelajaran. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam mengintegrasikan perspektif psikologi digital dan psikologi pendidikan untuk memahami konsentrasi belajar remaja. Secara praktis, hasil penelitian memberikan implikasi bagi layanan bimbingan dan konseling sekolah, khususnya dalam mengembangkan layanan yang mendukung regulasi diri, penggunaan teknologi secara adaptif, pengelolaan waktu, dan pembentukan kebiasaan tidur yang sehat. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada desain korelasional dan pendekatan cross-sectional sehingga hubungan antarvariabel tidak dapat dijelaskan sebagai hubungan sebab-akibat. Selain itu, penggunaan instrumen laporan diri memungkinkan adanya variasi berdasarkan persepsi subjektif responden. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain, seperti regulasi diri digital, motivasi akademik, efikasi

diri, stres akademik, dan dukungan sosial, serta menggunakan desain longitudinal untuk memahami dinamika hubungan antarvariabel secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

Anjani, S., & Widyatama, R. (2023). Influence Of Frequency Social Media Use On the Level FOMO Teenagers In Social Media Era. *COMMICAST*, *4*(3), 45–57. https://doi.org/10.12928/commicast.v4i3.9646

Azrimaidaliza, , Susanti, E., & Resmiati, . (2026). The Association of Learning Concentration and Academic Performance Among Female Students in Padang City. *KnE Social Sciences*, *11*(1), 693–706. https://doi.org/10.18502/kss.v11i1.20648

Brombach, R. K., Kuhn, K., Eads, O., & Dietch, J. R. (2026). *Between Fear of Missing Out and Sleep Health Dimensions*. https://doi.org/10.1177/00332941251399088.Systematic

Büchi, M. (2024). *Digital well-being theory and research*. https://doi.org/10.1177/14614448211056851

Christy, C. C. (2022). FoMo di Media Sosial dan e-WoM : Pertimbangan Berbelanja Daring pada Marketplace. *Jurnal Studi Komunikasi (Indonesian Journal of Communications Studies)*, *6*(1), 331–357. https://doi.org/10.25139/jsk.v6i1.3742

Deng, L., Zhou, Y., & Broadbent, J. (2024). Distraction, Multitasking and Self-Regulation Inside University Classroom. *Education and Information Technologies*, *29*(18), 23957–23979. https://doi.org/10.1007/s10639-024-12786-w

Deng, Z., Cheng, Z. (Aaron), Ferreira, P., & Pavlou, P. A. (2026). From Smartphones to Smart Students: Learning vs. Distraction Using Smartphones in the Classroom. *Information Systems Research*, *37*(1), 276–293. https://doi.org/10.1287/isre.2022.0078

devellis,robert f; thorpe, carolyn t. (2021). *Noscale development; theory and applications Title* (5th ed.). SAGE publications.

Einstein, D. A., Dabb, C., & Fraser, M. (2023). FoMO, but not self-compassion, moderates the link between social media use and anxiety in adolescence. *Australian Journal of Psychology*, *75*(1). https://doi.org/10.1080/00049530.2023.2217961

García, A., Angel, J. Del, Borrani, J., Ramírez, C., & Valdez, P. (2021). Sleep Deprivation Effects on Basic Cognitive Processes: Which Components of Attention, Working Memory, and Executive Functions Are More Susceptible to the Lack of Sleep? *Sleep Science*, *14*(2), 107–118. https://doi.org/10.5935/1984-0063.20200049

Haghani, M., Abbasi, S., Abdoli, L., Shams, S. F., Zarandi, B. F. B. B., Shokrpour, N., Jahromizadeh, A., Mortazavi, S. A., & Mortazavi, S. M. J. (2023). Blue Light and Digital Screens Revisited: A New Look at Blue Light from the Vision Quality, Circadian Rhythm and Cognitive Functions Perspective. *Journal of Biomedical Physics and Engineering*, *online*(3), 213–228. https://doi.org/10.31661/jbpe.v0i0.2106-1355

Hariyanto. (2021). Benefits Of Student Attention in The Implementation Of Learning. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, *12*(3), 3616–3630.

Hou, Y., Qin, C., & Xu, P. (2024). Social Media Use and Academic Performance in Chinese Children and Adolescents: A Moderated Chain Mediation Model. *Behavioral Sciences*, *14*(10), 867. https://doi.org/10.3390/bs14100867

Id, X. Z., Zheng, T., Ding, L., Zhang, X., Li, Z., & Jiang, H. (2023). *Exploring associations between social media addiction , social media fatigue , fear of missing out and sleep quality among university students : A cross-section study*. 1–12. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292429

Jamilah, J.-. (2022). Pengembangan Instrumen Tes untuk Mengukur Kemampuan Konsentrasi Belajar Biologi. *Biosel Biology Science and Education*, *11*(2), 126–131. https://doi.org/10.33477/bs.v11i2.2452

Maciel-Saldierna, M., Méndez-Garavito, I. R., Elizondo-Hernandez, E., Fuentes-Orozco, C., González-Ojeda, A., Ramírez-Ochoa, S., Cervantes-Pérez, E., Vicente-Hernández, B., Vázquez-Sánchez, S. J., Chejfec-Ciociano, J. M., & Cervantes-Guevara, G. (2024).

Social Media Use and Fear of Missing out: An Exploratory Cross-Sectional Study in Junior High Students from Western Mexico. *Pediatric Reports*, *16*(4), 1022–1033. https://doi.org/10.3390/pediatric16040087
Panadero, E. (2017). *A Review of Self-regulated Learning : Six Models and Four Directions for Research*. *8*(April), 1–28. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422
Przybylski, A. K., Murayama, 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. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014
Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective : Definitions , theory , practices , and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, *61*(April), 101860. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860
Schunk, D. H., & Dibenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, *60*(December 2019), 101832. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832
Tanrikulu, G., & Mouratidis, A. (2023). Life aspirations, school engagement, social anxiety, social media use and fear of missing out among adolescents. *Current Psychology*, *42*(32), 28689–28699. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03917-y
van den Eijnden, R. J. J. M., Geurts, S. M., ter Bogt, T. F. M., van der Rijst, V. G., & Koning, I. M. (2021). Social Media Use and Adolescents' Sleep: A Longitudinal Study on the Protective Role of Parental Rules Regarding Internet Use before Sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(3), 1346. https://doi.org/10.3390/ijerph18031346
Anjani, S., & Widyatama, R. (2023). Influence Of Frequency Social Media Use On the Level FOMO Teenagers In Social Media Era. *COMMICAST*, *4*(3), 45–57. https://doi.org/10.12928/commicast.v4i3.9646
Azrimaidaliza, , Susanti, E., & Resmiati, . (2026). The Association of Learning Concentration and Academic Performance Among Female Students in Padang City. *KnE Social Sciences*, *11*(1), 693–706. https://doi.org/10.18502/kss.v11i1.20648
Brombach, R. K., Kuhn, K., Eads, O., & Dietch, J. R. (2026). *Between Fear of Missing Out and Sleep Health Dimensions*. https://doi.org/10.1177/00332941251399088.Systematic
Büchi, M. (2024). *Digital well-being theory and research*. https://doi.org/10.1177/14614448211056851
Christy, C. C. (2022). FoMo di Media Sosial dan e-WoM : Pertimbangan Berbelanja Daring pada Marketplace. *Jurnal Studi Komunikasi (Indonesian Journal of Communications Studies)*, *6*(1), 331–357. https://doi.org/10.25139/jsk.v6i1.3742
Deng, L., Zhou, Y., & Broadbent, J. (2024). Distraction, Multitasking and Self-Regulation Inside University Classroom. *Education and Information Technologies*, *29*(18), 23957–23979. https://doi.org/10.1007/s10639-024-12786-w
Deng, Z., Cheng, Z. (Aaron), Ferreira, P., & Pavlou, P. A. (2026). From Smartphones to Smart Students: Learning vs. Distraction Using Smartphones in the Classroom. *Information Systems Research*, *37*(1), 276–293. https://doi.org/10.1287/isre.2022.0078
devellis,robert f; thorpe, carolyn t. (2021). *Noscale development; theory and applications Title* (5th ed.). SAGE publications.
Einstein, D. A., Dabb, C., & Fraser, M. (2023). FoMO, but not self-compassion, moderates the link between social media use and anxiety in adolescence. *Australian Journal of Psychology*, *75*(1). https://doi.org/10.1080/00049530.2023.2217961
García, A., Angel, J. Del, Borrani, J., Ramírez, C., & Valdez, P. (2021). Sleep Deprivation Effects on Basic Cognitive Processes: Which Components of Attention, Working Memory, and Executive Functions Are More Susceptible to the Lack of Sleep? *Sleep Science*, *14*(2), 107–118. https://doi.org/10.5935/1984-0063.20200049
Haghani, M., Abbasi, S., Abdoli, L., Shams, S. F., Zarandi, B. F. B. B., Shokrpour, N.,

Jahromizadeh, A., Mortazavi, S. A., & Mortazavi, S. M. J. (2023). Blue Light and Digital Screens Revisited: A New Look at Blue Light from the Vision Quality, Circadian Rhythm and Cognitive Functions Perspective. *Journal of Biomedical Physics and Engineering*, *online*(3), 213–228. https://doi.org/10.31661/jbpe.v0i0.2106-1355

Hariyanto. (2021). Benefits Of Student Attention in The Implementation Of Learning. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, *12*(3), 3616–3630.

Hou, Y., Qin, C., & Xu, P. (2024). Social Media Use and Academic Performance in Chinese Children and Adolescents: A Moderated Chain Mediation Model. *Behavioral Sciences*, *14*(10), 867. https://doi.org/10.3390/bs14100867

Id, X. Z., Zheng, T., Ding, L., Zhang, X., Li, Z., & Jiang, H. (2023). *Exploring associations between social media addiction , social media fatigue , fear of missing out and sleep quality among university students : A cross-section study*. 1–12. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292429

Jamilah, J.-. (2022). Pengembangan Instrumen Tes untuk Mengukur Kemampuan Konsentrasi Belajar Biologi. *Biosel Biology Science and Education*, *11*(2), 126–131. https://doi.org/10.33477/bs.v11i2.2452

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective : Definitions , theory , practices , and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, *61*(April), 101860. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860

Schunk, D. H., & Dibenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, *60*(December 2019), 101832. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832

Tanrikulu, G., & Mouratidis, A. (2023). Life aspirations, school engagement, social anxiety, social media use and fear of missing out among adolescents. *Current Psychology*, *42*(32), 28689–28699. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03917-y

van den Eijnden, R. J. J. M., Geurts, S. M., ter Bogt, T. F. M., van der Rijst, V. G., & Koning, I. M. (2021). Social Media Use and Adolescents' Sleep: A Longitudinal Study on the Protective Role of Parental Rules Regarding Internet Use before Sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(3), 1346. https://doi.org/10.3390/ijerph18031346