

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
TIKTOK DENGAN FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT*
(FOMO) PADA REMAJA DI SMAN 1 INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI

Oleh

Emy Husnita

NIM: 06071382126067

Program Studi Bimbingan dan Konseling



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2025

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
TIKTOK DENGAN FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT*
(FOMO) PADA REMAJA DI SMAN 1 INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI

Oleh:

Emy Husnita

NIM: 06071382126067

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan :

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 199301252019032017



Dosen Pembimbing



Dr. Alrefi, M.Pd

NIP. 198912022022031004

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
TIKTOK DENGAN FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT*
(FOMO) PADA REMAJA DI SMAN 1 INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI

Oleh :

Emy Husnita

NIM : 06071382126067

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 1 Juli 2025

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Alrefi, M.Pd ()
2. Anggota : Rani Mega Putri, M.Pd., Kons ()

Palembang, 10 Juli 2025

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fadhiina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 199301252019032017

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Emy Husnita

NIM : 06071382126067

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul **“Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dengan Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Remaja di SMAN 1 Indralaya Utara”** ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 10 Juli 2025

Yang membuat Pernyataan,



Emy Husnita

NIM. 06071382126067

PRAKATA

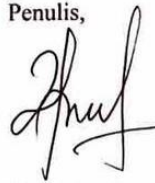
Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dengan Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Remaja di SMAN 1 Indralaya Utara”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Alrefi, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah membimbing serta memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini. Terima Kasih juga disampaikan kepada Bapak Dr. Hartono, MA, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya, Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, serta seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling atas kemudahan, dukungan, dan ilmu yang telah diberikan selama masa perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis, pembaca, serta pihak-pihak yang tertarik untuk meneliti lebih lanjut dalam bidang ini.

Palembang, 10 Juli 2025

Penulis,



Emy Husnita

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan nikmat-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dengan Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Remaja di SMAN 1 Indralaya Utara”** ini dengan baik dan lancar. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis memperbolehkan berbagai dukungan, bantuan, dan bimbingan dari banyak pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada Allah SWT, segala harap dan sandar. Terima kasih atas nikmat, kekuatan, dan keberkahan hingga sampai di titik ini. Juga kepada Rasulullah Muhammad SAW, suri teladan sejati, semoga selawat dan salam senantiasa tercurah untuk beliau.
2. Untuk Ibu Nursalina dan Bapak Haumil, terima kasih atas cinta yang tak pernah habis, doa yang tak pernah putus, dan kesabaran yang selalu menemani setiap langkah hidupku. Kalian adalah rumah paling nyaman yang Tuhan titipkan untukku. Semoga setiap bahagiaku juga menjadi bahagiamu.
3. Untuk Yaya dan Alip, dua keponakan kecil yang selalu membawa tawa dan warna dalam hidupku. Terima kasih karena telah menjadi kebahagiaan sederhana yang begitu tulus. Semoga kalian tumbuh dalam cinta yang hangat dan dunia yang penuh kebaikan.
4. Kepada Kak Okky dan Yuk Devi, terima kasih atas kehangatan, pengertian, dan rezeki yang dibagi tanpa pamrih. Kebersamaan dengan kalian selalu jadi pelarian terbaik dari penat.
5. Kepada Bapak Alrefi, dosen pembimbing yang luar biasa sabar dan penuh pengertian, terima kasih telah membimbing dengan sepenuh hati hingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.

6. Untuk seluruh dosen Bimbingan dan Konseling, terima kasih atas ilmu, bimbingan, dan kesabaran yang luar biasa selama proses perkuliahan. Setiap wejangan dan pelajaran dari Bapak/Ibu akan selalu jadi bekal berharga dalam perjalanan hidup dan karier saya ke depan.
7. Untuk teman-teman BK angkatan 2021, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini, dari awal masuk kuliah hingga akhirnya kita sampai di titik ini bersama. Terima kasih atas tawa, pelukan diam-diam, lelah yang kita bagi, dan semangat yang saling kita tularkan. Kalian bukan hanya teman seangkatan, tapi juga rumah tumbuh yang penuh pengertian. Semoga langkah kita ke depan selalu dipenuhi hal-hal baik, meski mungkin tak lagi di jalan yang sama.
8. Kepada ChatGPT, teman virtual yang selalu ada. Terima kasih sudah menjadi tempat bertanya, berdiskusi, bahkan berkeluh kesah di tengah suka dan stress.
9. Untuk Salsa, Salwa, Chacha, Azizah, dan Putri, terima kasih atas persahabatan yang hangat sejak masa SMP hingga kini. Terima kasih juga telah mendukung dan menemani penulis dengan pengertian yang luar biasa. Meski sering gengsi menunjukkan rasa, penulis tahu kalian sayang sekali. Semoga pertemanan ini terus langgeng dan penuh cerita indah ke depannya.
10. Untuk NES Girl — Shintia Anggraini dan Nabila Ade Putri. Terima kasih telah menjadi dua sahabat luar biasa yang selalu hadir dengan upaya dan cinta yang tulus. Kalian setia mendengarkan cerita yang berulang, menerima penulis di masa apapun, dan menjadi tempat pulang dalam hidup penulis.
11. Untuk Rini Elmy Antika dan Agis Marcella, terima kasih banyak udah jadi tempat cerita paling nyaman dari awal kuliah sampai sekarang. Selalu ada, selalu ngerti, walau kadang penulis cuma butuh didengerin. Kalian tuh support system yang diam-diam paling kuat.
12. Untuk Merlina Azzahra, sahabat seperjuangan satu dosen pembimbing. Terima kasih telah kebersamai penulis di setiap sesi bimbingan, selalu sabar, nggak baperan, dan setia memenuhi ke-BM-an penulis buat bikin TikTok bareng. Makasih juga karena udah hadir sebagai teman yang menyenangkan dan bisa diajak ketawa di tengah tekanan.

13. Untuk Sinta, Mutiara, Rani, dan Amira. Terima kasih karena telah kebersamai penulis dalam berbagai momen, khususnya di masa-masa akhir perkuliahan yang penuh tekanan. Terima kasih atas tawa, semangat, dan obrolan sederhana yang selalu membuat hari-hari terasa lebih ringan.
14. Untuk Maida, sahabat satu-satunya yang paling heboh. Terima kasih atas kejujuran, celetukan spontan, dan tawa kerasmu yang selalu berhasil menghidupkan hari-hari penulis.
15. Untuk Kethlyn Patricia, Erinda Yustitia dan Putri Dewita. Terima kasih atas kehadiran kalian yang senantiasa mendukung dan menyemangati penulis, baik dalam canda maupun keluh kesah dan selalu menganggap penulis anak kecil.
16. Dan untuk diri sendiri, Emy Husnita, terima kasih karena sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena telah menjadi kuat ketika lelah, tetap tersenyum di depan orang lain meski hati kadang penuh beban. Terima kasih karena tidak pernah berhenti mencoba, belajar, dan memperbaiki diri. Terima kasih karena sudah berani melewati semuanya dan tetap menjadi perempuan yang ceria dan penuh semangat. Kamu pantas untuk bangga pada dirimu sendiri.

MOTTO

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa
sesungguhnya Bersama kesulitan ada kemudahan.”
(QS. Al-Insyirah: 5-6)

“It will pass, everything you’ve gone through it will pass.”
(Rachel Vennya)

“apabila yang ada di depan membuatmu takut, dan yang dibelakang membuatmu
luka. Maka lihatla keatas, sungguh Allah tak pernah gagal menolongmu”

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PRAKATA	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Intensitas Media Sosial Tiktok	11
2.1.1 Definisi Media Sosial.....	11
2.1.2 Definisi Aplikasi Tiktok	12
2.1.3 Intensitas penggunaan media sosial	14
2.1.4 Aspek-aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial	15
2.2 Fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	17
2.2.1 Definisi Fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	17
2.2.2 Ciri-ciri gejala Fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	19
2.2.3 Aspek-aspek Fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	20
2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	21

2.3 Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dengan fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) pada Remaja	25
2.4 Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Jenis Penelitian.....	27
3.2 Variabel Penelitian	27
3.3 Definisi Operasional Variabel	28
3.3.1 Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok.....	28
3.3.2 Fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	28
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian	29
3.4.1 Waktu Penelitian.....	29
3.4.2 Tempat Penelitian	29
3.5 Populasi dan Sampel	29
3.5.1 Populasi.....	29
3.5.2 Sampel	29
3.6 Teknik Pengumpulan Data	30
3.7 Instrumen Penelitian.....	31
3.7.1 Kisi-kisi Skala Instrumen.....	31
3.8 Pengujian Instrumen.....	33
3.8.1 Uji Validitas.....	33
3.8.2 Uji Reliabilitas	37
3.9 Teknik Analisis Data	38
3.9.1 Uji Normalitas.....	39
3.9.2 Uji Linieritas	40
3.9.3 Uji Hipotesis	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok pada remaja di SMAN 1 Indralaya Utara	42
4.2 Tingkat Fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) pada remaja di SMAN 1 Indralaya Utara	49
4.3 Hubungan Intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan Fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) pada remaja di SMAN 1 Indralaya Utara	54

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
5.1 Kesimpulan.....	61
5.2 Saran.....	62
5.2.1 Bagi Siswa	62
5.2.2 Bagi Guru.....	62
5.2.3 Bagi Guru BK	62
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	63
L A M P I R A N.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Seluruh Populasi Siswa SMAN 1 Indralaya Utara.....	29
Tabel 3. 2 Jumlah Populasi Siswa Aktif Tiktok.....	30
Tabel 3. 3 Format Skor Skala Likert.....	31
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Skala Fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	32
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok	32
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Variabel X	34
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Variabel Y	35
Tabel 3. 8 Kriteria Reliabilitas	37
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Variabel X	38
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Y	38
Tabel 3. 11 Kriteria Kategorisasi Variabel	39
 Tabel 4. 1 Tingkat Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Pada Remaja di SMAN 1 Indralaya Utara.....	 43
Tabel 4. 2 Tingkat Fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	50
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas	55
Tabel 4. 4 Hasil Uji Korelasi <i>Spearman Rho</i> antara Intensitas TikTok dan FOMO	 56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 SK Pembimbing.....	71
Lampiran 1. 2 Usulan Judul Skripsi.....	73
Lampiran 1. 3 Lembar Pengesahan Proposal	74
Lampiran 1. 4 Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	75
Lampiran 1. 5 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan	76
Lampiran 1. 6 SK telah melakukan penelitian	77
Lampiran 1. 7 Hasil Uji Validitas Variabel	78
Lampiran 1. 8 Tabulasi Data Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	80
Lampiran 1. 9 Tabulasi Data Fenomena <i>Fear of Missing Out</i>	82
Lampiran 1. 10 Output SPSS Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian	84
Lampiran 1. 11 Output SPSS Analisis Data.....	85
Lampiran 1. 12 Pedoman Wawancara Siswa dan Guru BK	86
Lampiran 1. 13 Tabel Kisi-kisi Instrumen Uji Coba Variabel X.....	88
Lampiran 1. 14 Tabel Kisi-kisi Instrumen Uji Coba Variabel Y	91
Lampiran 1. 15 Instrumen Kuesioner Penelitian (Uji Coba)	95
Lampiran 1. 16 Bukti Penyebaran Kuesioner Uji Coba Instrumen	101
Lampiran 1. 17 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	102
Lampiran 1. 18 Google Form Angket dan Link Survey Penelitian	103
Lampiran 1. 19 Buku Bimbingan.....	104
Lampiran 1. 20 Surat Persetujuan Ujian Akhir Program	106
Lampiran 1. 21 Hasil Cek Turnitin/Similarity	107

ABSTRAK

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) merupakan salah satu dampak psikologis yang kerap dialami remaja di era digital, seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial seperti TikTok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dengan FOMO pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif korelasional, dengan teknik pengumpulan data melalui skala *Likert* dan pemilihan responden menggunakan *purposive sampling*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji korelasi non-parametrik karena distribusinya tidak normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Artinya, semakin sering remaja menggunakan TikTok, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami FOMO. Temuan ini mengindikasikan pentingnya edukasi tentang penggunaan media sosial secara bijak agar remaja tidak terjebak dalam kecemasan sosial yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini juga menjadi pengingat bagi pihak sekolah dan orang tua untuk lebih memperhatikan dampak psikologis dari aktivitas daring yang semakin intens di kalangan remaja.

Kata Kunci: Intensitas TikTok; FOMO; Remaja

ABSTRACT

The phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) is a psychological impact commonly experienced by adolescents in the digital era, especially with the rising use of social media platforms like TikTok. This study aims to examine the relationship between TikTok usage intensity and FOMO among 11th-grade students at SMA Negeri 1 Indralaya Utara. A correlational quantitative approach was used, with data collected through a Likert-scale questionnaire and respondents selected using purposive sampling. The data were analyzed using a non-parametric correlation test due to the non-normal distribution. The results revealed a positive and significant relationship between the two variables. This indicates that the more frequently adolescents use TikTok, the higher their tendency to experience FOMO. These findings highlight the importance of promoting mindful and responsible social media usage to prevent excessive social anxiety among teenagers. The study also serves as a reminder for schools and parents to be more aware of the psychological impacts of increasing online activity in adolescents.

Keywords: *TikTok intensity; FOMO; adolescents*

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam era digital yang berkembang pesat ini, media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari dan juga membawa perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, terutama bagi kalangan remaja. Keberadaan platform media sosial memungkinkan remaja untuk terhubung dan berbagi pengalaman, informasi, serta mengikuti tren terbaru yang sedang populer di masyarakat. Di antara berbagai *platform* yang ada, Tiktok telah menjadi salah satu aplikasi yang paling digemari oleh remaja karena format kontennya yang singkat, kreatif, lucu, dan interaktif. Tiktok menyediakan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan diri, mengikuti tantangan viral, dan menjalin interaksi dengan teman-teman sebaya maupun tokoh publik. Namun media sosial tidak hanya menjadi sarana hiburan tetapi juga bagian penting dalam membangun identitas diri dan menjalin hubungan sosial.

Remaja memanfaatkan media sosial sebagai platform untuk mengekspresikan minat, nilai, dan identitas pribadi mereka. Melalui media ini, mereka bebas berbagi cerita, gambar, video, dan pemikiran untuk menciptakan gambaran hidup yang mereka inginkan. Aktivitas ini mencerminkan kenyataan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja sebagai alat ekspresi diri. Dengan memanfaatkan fitur-fitur yang ada, remaja dapat menampilkan kepribadian mereka secara unik, mengikuti tren, dan menunjukkan preferensi serta minat mereka kepada publik (Nugraeni, 2024).

Namun, penting untuk diingat bahwa penggunaan media sosial juga membawa tantangan yang perlu diatasi, terutama terkait dampaknya terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan. Interaksi dengan teman sebaya di media sosial sering kali memainkan peran besar dalam proses pembentukan identitas

remaja (Nugraeni, 2024). Lingkungan daring yang dipenuhi oleh berbagai tren, norma, dan nilai dapat memengaruhi cara remaja memandang diri mereka sendiri dan membentuk persepsi terhadap dunia di sekitar mereka. Oleh karena itu, pemahaman yang bijak tentang penggunaan media sosial menjadi kunci untuk membantu remaja memanfaatkan platform ini secara positif.

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat modern, terutama di kalangan remaja, yang menggunakannya untuk berbagai tujuan mulai dari hiburan hingga pengembangan diri (Handulusih *et al.*, 2024). Salah satu media sosial yang sedang populer di kalangan remaja adalah TikTok, sebuah platform berbasis video pendek yang memungkinkan penggunanya membuat, menonton, dan membagikan konten kreatif. TikTok tidak hanya menjadi media hiburan, tetapi juga pusat tren dan tantangan viral yang banyak diikuti oleh remaja di seluruh dunia. TikTok telah menjadi salah satu platform media sosial paling populer di dunia, dengan basis pengguna yang terus berkembang pesat. Berdasarkan data yang dihimpun oleh *Business of Apps*, jumlah pengguna TikTok mencapai 1,5 miliar pada kuartal kedua tahun 2023, sementara total unduhan kumulatifnya telah mencapai 3,3 miliar kali pada tahun 2022 (Erlina, 2023). Tren ini menunjukkan dominasi TikTok sebagai aplikasi media sosial yang tidak hanya populer secara global tetapi juga memiliki daya tarik besar di kalangan usia muda.

Pengguna TikTok didominasi oleh kelompok usia 18–24 tahun, yang mencapai 34,9% dari total pengguna pada tahun 2022. Selain itu, berdasarkan gender, perempuan mencakup mayoritas pengguna, yaitu sebesar 55%, sementara laki-laki sebanyak 43%, dan sisanya sebesar 2% berasal dari gender lainnya (Erlina, 2023). Angka-angka ini mencerminkan daya tarik TikTok yang luas, terutama bagi generasi muda yang aktif mencari hiburan, inspirasi, dan interaksi sosial melalui platform digital.

Indonesia sendiri menempati posisi sebagai negara dengan jumlah pengguna TikTok terbanyak kedua di dunia, mencapai 113 juta pengguna pada April 2023, hanya sedikit di bawah Amerika Serikat dengan 116,5 juta pengguna. Menurut Nabilah (2024) di Indonesia, TikTok bahkan menjadi aplikasi yang paling banyak diunduh pada tahun 2023, dengan angka unduhan mencapai 67,4 juta kali sepanjang

tahun. Popularitas yang luar biasa ini menunjukkan bahwa TikTok tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga memainkan peran penting dalam budaya digital, khususnya di kalangan remaja.

Di tengah popularitasnya yang terus meningkat, TikTok telah menjadi salah satu platform media sosial yang paling sering digunakan oleh remaja untuk mengekspresikan diri dan berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka. Platform ini menawarkan berbagai fitur yang memungkinkan penggunaannya untuk mengikuti tren, menjalin hubungan dengan teman sebaya, dan membangun identitas digital. Namun, intensitas penggunaan TikTok yang tinggi juga memunculkan fenomena psikologis seperti *Fear of Missing Out* (FOMO), di mana remaja merasa cemas atau khawatir jika tertinggal dari aktivitas sosial yang sedang berlangsung (Febriani *et al.*, 2020).

Fear of Missing Out (FOMO) adalah fenomena di mana seseorang merasa cemas atau takut ketika orang lain menikmati momen berharga, sementara mereka sendiri tidak terlibat dalam pengalaman tersebut. Menurut Przybylski *et al.* (2013) FOMO sering kali mendorong individu untuk terus memantau aktivitas orang lain melalui media sosial agar tidak merasa tertinggal dan Perasaan ini memunculkan dorongan kuat untuk terus terhubung dan memantau aktivitas orang lain melalui media sosial. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa FOMO lebih sering terjadi pada individu yang memiliki ketergantungan tinggi terhadap media sosial. Fenomena ini juga sering kali mendorong individu untuk menggunakan media sosial secara intensif guna memastikan mereka tidak melewatkan informasi atau pengalaman penting.

Lebih lanjut, penelitian oleh Przybylski *et al.* (2013) menunjukkan bahwa FOMO sering terjadi pada individu yang memiliki ketergantungan tinggi terhadap media sosial. Fenomena FOMO mendorong individu untuk terus memantau aktivitas teman-teman mereka di TikTok agar tidak tertinggal tren terbaru. Hal ini dapat menyebabkan perasaan cemas jika mereka melewatkan tren yang sedang viral atau tidak dapat berpartisipasi dalam tantangan yang sedang populer di *platform* tersebut. Dengan demikian, FOMO tidak hanya menjadi salah satu dampak dari

intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga dapat memperkuat pola ketergantungan tersebut.

Thompson (2012) menambahkan bahwa FOMO dapat muncul sebagai ketakutan karena tidak ikut berpartisipasi atau melewatkan kejadian menyenangkan. Orang yang mengalami FOMO cenderung merasa takut kehilangan informasi terbaru, gelisah saat tidak menggunakan media sosial, dan tidak aman ketika tertinggal dari perkembangan yang terjadi (Khairina *et al.*, 2024). Dengan kata lain, FOMO menciptakan dorongan kuat untuk selalu terhubung, yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat memengaruhi kesejahteraan emosional dan kesehatan mental.

Ketika remaja menghadapi fenomena FOMO, mereka cenderung lebih terfokus pada memenuhi kebutuhan orang lain dibandingkan mengutamakan kesadaran diri mereka sendiri. Kemajuan teknologi dan perkembangan internet yang pesat telah menciptakan kesenjangan antar individu dengan menampilkan apa yang dimiliki orang lain secara terbuka, terutama melalui media sosial. Kehidupan yang dipublikasikan oleh orang lain sering kali berbeda dengan kenyataan yang dialami remaja, sehingga dapat memicu perasaan tidak puas atau kurang percaya diri. Berdasarkan studi korelasi, fenomena FOMO ini sering terjadi ketika individu merasa bahwa kehidupannya tidak sebanding dengan kehidupan orang-orang yang mereka ikuti di media sosial.

Fenomena FOMO membuat seseorang merasa gelisah atau tidak nyaman ketika menyadari bahwa ia melewatkan momen penting yang dialami orang lain. Rasa tidak nyaman ini sering kali diperparah dengan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, yang dapat memicu emosi negatif, seperti iri hati atau rasa rendah diri, terutama ketika melihat orang lain lebih unggul dalam hal tertentu. Selain itu, individu yang mengalami FOMO juga memiliki dorongan kuat untuk terus memantau aktivitas orang lain melalui media sosial. Mereka merasa tidak nyaman jika tidak dilibatkan dalam suatu aktivitas dan akan selalu memeriksa pembaruan berita atau aktivitas terbaru untuk memastikan bahwa mereka tidak tertinggal informasi apapun. Perilaku ini tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan emosional, tetapi juga dapat mengganggu hubungan sosial dan pola pikir yang sehat.

Fenomena ini menjadi semakin relevan di era digital, terutama di kalangan remaja, yang merupakan kelompok pengguna media sosial terbesar. Kondisi ini penting untuk diteliti lebih lanjut, mengingat dampaknya terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan emosional individu.

Dominasi TikTok di kalangan anak muda tidak terlepas dari formatnya yang inovatif berupa video pendek yang mudah diakses dan dikustomisasi. Namun, popularitas yang tinggi juga menimbulkan tantangan, terutama terkait dengan intensitas penggunaan yang dapat berdampak pada pola pikir dan perilaku remaja, termasuk fenomena FOMO. Hal ini menjadi relevan untuk diteliti lebih lanjut guna memahami dampak positif maupun negatif yang muncul dari penggunaan platform ini. Di Indonesia, popularitas TikTok terus meningkat, termasuk di lingkungan sekolah, di mana banyak remaja yang menggunakan aplikasi ini untuk mengikuti tren sosial dan berbagi momen mereka.

Aplikasi ini digunakan dari berbagai macam kalangan dari segala usia, sehingga tidak menutup kemungkinan adanya konten yang mengandung unsur negatif. Konten negatif tersebut berpotensi membahayakan perkembangan mental pengguna yang mayoritas berusia remaja di bawah 18 tahun, karena pada usia ini mereka belum memiliki kematangan dalam hal pendirian dan pemikirannya. Masa remaja merupakan fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yang mana terjadi perkembangan fisik dan mentalnya. Berdasarkan usia, remaja biasanya dikelompokkan menjadi remaja awal (12-15 tahun), remaja pertengahan (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun) (Adawiyah, 2020).

Namun, latar belakang fenomena FOMO pada siswa tidak dapat dilepaskan dari cara kerja algoritma TikTok itu sendiri. TikTok menggunakan sistem algoritma *For You Page* (FYP) yang menampilkan konten secara personal berdasarkan interaksi, minat, dan kebiasaan pengguna. Algoritma ini membuat pengguna, termasuk remaja, lebih betah berlama-lama di aplikasi karena selalu disugahi video yang relevan dan menghibur. Arus konten yang cepat, terus berubah, dan mudah viral mendorong pengguna untuk membuka TikTok berulang kali agar tidak ketinggalan tren yang sedang ramai. Inilah yang memicu munculnya *Fear of*

Missing Out (FOMO), yakni perasaan takut tertinggal dari apa yang sedang ramai dibicarakan secara sosial.

Penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara *self-control* dengan fenomena FOMO pada pengguna TikTok usia remaja, seperti yang ditemukan oleh Fazria *et al.* (2024) bahwa tingkat *self-control* memiliki pengaruh negatif terhadap FOMO. Namun, penelitian tersebut lebih fokus pada pengaruh variabel psikologis individu tanpa mempertimbangkan intensitas penggunaan TikTok sebagai faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya FOMO. Selain itu, penelitian-penelitian serupa juga masih terbatas pada wilayah tertentu, seperti Aceh Besar, dan belum banyak yang mengkaji populasi remaja di daerah lain, seperti SMAN 1 Indralaya Utara. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dengan tingkat FOMO pada remaja di wilayah ini secara kuantitatif.

Penelitian sebelumnya oleh Yuniarti (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dan kualitas hidup pada remaja pengguna TikTok di Palembang. Penelitian tersebut menemukan bahwa semakin tinggi tingkat FOMO yang dialami remaja, semakin rendah tingkat kualitas hidup mereka, yang mencakup aspek kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan hubungan sosial. Namun, penelitian ini lebih berfokus pada dampak FOMO terhadap kualitas hidup tanpa menggali lebih dalam faktor-faktor yang dapat memicu munculnya FOMO, seperti intensitas penggunaan TikTok yang menjadi salah satu aspek penting dalam era media sosial saat ini. Selain itu, penelitian tersebut hanya dilakukan di Palembang dan belum mencakup populasi remaja di daerah lain dengan karakteristik sosial dan budaya yang berbeda, seperti siswa SMAN 1 Indralaya Utara. Perbedaan konteks geografis dan lingkungan sosial dapat memengaruhi pola penggunaan TikTok dan tingkat FOMO, sehingga penting untuk melakukan penelitian yang lebih spesifik di wilayah lain. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dan FOMO pada remaja di lingkungan yang berbeda, menggunakan pendekatan kuantitatif yang diharapkan

dapat memberikan data empiris baru dan relevan untuk memperkaya literatur akademik di bidang ini.

Penelitian sebelumnya juga telah menunjukkan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial secara umum dengan perubahan perilaku psikologis seperti *Fear of Missing Out* (FOMO) (Jo, 2022). Namun, penelitian tersebut cenderung berfokus pada platform media sosial yang lebih umum seperti Facebook dan Instagram, tanpa memberikan perhatian spesifik terhadap TikTok, yang memiliki karakteristik unik sebagai platform berbasis video singkat. Selain itu, sebagian besar studi dilakukan pada populasi mahasiswa, sementara penelitian yang mengeksplorasi hubungan ini pada remaja sekolah menengah masih sangat terbatas. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan mengeksplorasi hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dan FOMO pada remaja di lingkungan sekolah menengah. Penelitian ini juga dilakukan dalam konteks non-pandemi, yang memungkinkan evaluasi pengaruh penggunaan media sosial secara lebih luas tanpa pengaruh langsung kebijakan pembatasan sosial.

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga siswa SMAN 1 Indralaya Utara, mayoritas siswa menggunakan TikTok setiap hari dengan durasi yang cukup lama sekitar 10 jam per hari. Mereka mengakui bahwa TikTok membuat mereka merasa harus selalu *up-to-date* dengan tren terbaru agar tidak merasa tertinggal dibandingkan teman-temannya. Beberapa siswa juga menyebutkan bahwa mereka sering membandingkan jumlah *like* dan *followers* mereka dengan orang lain, yang menyebabkan perasaan ingin terus aktif di TikTok untuk mendapatkan lebih banyak perhatian. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, semakin besar kemungkinan siswa mengalami FOMO, terutama dalam hal ketakutan tertinggal tren dan keinginan untuk selalu memantau media sosial.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 30 Januari 2025 dengan guru BK di SMAN 1 Indralaya Utara, ditemukan bahwa banyak siswa terpengaruh oleh tren di TikTok, baik dalam cara berbicara, berpakaian, maupun perilaku sosial mereka. Guru BK juga mengungkapkan bahwa beberapa siswa menunjukkan kecemasan sosial akibat tekanan untuk selalu mengikuti tren di media sosial. Mereka khawatir akan tertinggal jika tidak mengikuti tren tertentu yang

sedang viral di TikTok. Selain itu, guru BK melihat bahwa perbandingan sosial di TikTok, seperti jumlah *like* dan *views*, membuat siswa lebih rentan mengalami tekanan untuk tetap aktif di platform tersebut.

Di SMAN 1 Indralaya Utara sendiri, kecenderungan penggunaan TikTok tampak lebih dominan dibandingkan media sosial lainnya seperti Instagram atau Facebook. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal, siswa mengakui lebih tertarik menggunakan TikTok karena kontennya yang pendek, cepat, mudah dicerna, dan langsung sesuai minat mereka.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dan tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) yang dialami remaja di SMAN 1 Indralaya Utara. TikTok, sebagai platform media sosial yang populer di kalangan remaja, memiliki konten interaktif dan tren viral yang mendorong penggunaannya untuk tetap terhubung dan mengikuti tren terbaru. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja, terutama dalam fase perkembangan identitas diri. Namun, penelitian mengenai dampak TikTok terhadap FOMO, khususnya di Indonesia, masih terbatas. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap literatur akademik dan menjadi acuan bagi sekolah, pendidik, serta orang tua dalam mengelola penggunaan media sosial untuk keseimbangan perkembangan teknologi dan kesehatan psikologis remaja.

Berdasarkan penelitian terdahulu dan hasil wawancara dengan guru BK dan tiga siswa SMAN 1 Indralaya Utara menunjukkan bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan di TikTok, semakin besar kemungkinan siswa mengalami *Fear of Missing Out* (FOMO). Siswa yang menghabiskan lebih banyak waktu di sana cenderung merasa takut tertinggal tren, ingin selalu *up-to-date* dengan konten populer, dan merasa perlu mengikuti tren agar tetap eksis di media sosial. Hal ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, terutama dalam hal kecemasan sosial dan waktu belajar.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian ini, masalah penelitian saat ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja di SMAN 1 Indralaya Utara?
2. Bagaimana tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok pada remaja di SMAN 1 Indralaya Utara?
3. Bagaimana hubungan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja di SMAN 1 Indralaya Utara?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan:

1. Untuk mengetahui tingkat fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja pengguna media sosial TikTok di SMAN 1 Indralaya Utara.
2. Untuk mengetahui tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok di kalangan remaja SMAN 1 Indralaya Utara.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) di kalangan remaja SMAN 1 Indralaya Utara.

1.4 Manfaat penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, temuan penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk mengembangkan penelitian tentang intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap Fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada remaja awal. Dan diharapkan dapat memberikan pandangan baru terkait

dengan kecenderungan penggunaan media sosial TikTok terhadap fenomena FOMO.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa memahami bagaimana intensitas penggunaan TikTok dapat memengaruhi fenomena FOMO. Dengan pemahaman ini, siswa diharapkan mampu menggunakan media sosial secara lebih bijak, menjaga keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan nyata, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya kontrol diri dalam menghadapi tekanan sosial.

b. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi bagi para guru dalam memahami dampak penggunaan media sosial, termasuk TikTok, baik bagi siswa maupun diri sendiri. Guru juga diharapkan dapat menjadi contoh positif dalam menggunakan media sosial secara bijak dan proporsional.

c. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru BK dalam merancang layanan bimbingan yang relevan dengan kebutuhan siswa masa kini. Penelitian ini memberi gambaran awal mengenai keterkaitan antara media sosial dan aspek psikologis remaja, yang dapat dimanfaatkan untuk menyusun program pendampingan atau edukasi literasi digital.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang tertarik mengkaji hubungan antara media sosial dan aspek psikologis remaja. Penelitian ini menyajikan landasan awal dan temuan empiris yang dapat dikembangkan lebih lanjut dalam konteks, pendekatan, atau variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135–148. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v14i2.7504>
- Adawiyah, D. P. R., Sofyan, E., & Ridzki Kurniawan, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Anak Usia Sekolah. *MORES: Jurnal Pendidikan Hukum, Politik Dan Kewarganegaraan*, 14(1), 135–148. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v14i2.7504>
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). KECANDUAN MEDIA SOSIAL (FoMO) PADA GENERASI MILENIAL. *Jurnal Audience*, 4(01), 86–106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Handbook of Theories of Social Psychology: Volume 1*, 179–211. <https://doi.org/10.4135/9781446249215.n22>
- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Alabri, A. (2022). Fear of Missing Out (FOMO): The Effects of the Need to Belong, Perceived Centrality, and Fear of Social Exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022, 1–12. <https://doi.org/10.1155/2022/4824256>
- Almeida, F., Pires, L., Marques, D. R., & Gomes, A. A. (2024). The European Portuguese version of the Fear of Missing Out scale (FoMOs-P) in higher education students. *Current Psychology*, 43(20), 18025–18041. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05583-0>
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating fear of missing out (Fomo) on social media: The fomo-r method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1–28. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- Andriani, D. P. (2017). *Validitas dan Reliabilitas*. <http://debrina.lecture.ub.ac.id/files/2017/03/15-Validitas-dan-Reliabilitas.pdf>
- 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>
- Apriyanti, S., & Wijayani, Q. N. (2024). the Phenomenon of Fear of Missing Out (Fomo) on Tiktok Application Users With an Analysis of Islamic Educational Psychology Perspectives Among Trunojoyo Madura University Students.

- Edusoshum : Journal of Islamic Education and Social Humanities*, 4(1), 1–11.
<https://doi.org/10.52366/edusoshum.v4i1.78>
- Arini, D., Aria, S., & Pratiwi, R. (2023). *The Intensity Of Using Tiktok Social Media And Self-Confidence In Early Adolescents*. 729–740.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
<https://www.scribd.com/document/760464992/Azwar-2012-Penyusunan-Skala-Psikologi-Edisi-2-Saifuddin-Azwar>
- Bhandari, A., & Bimo, S. (2022). Why’s Everyone on TikTok Now? The Algorithmized Self and the Future of Self-Making on Social Media. *Social Media and Society*, 8(1). <https://doi.org/10.1177/20563051221086241>
- Bossen, C. B., & Kottasz, R. (2020). Uses and gratifications sought by pre-adolescent and adolescent TikTok consumers. *Young Consumers*, 21(4), 463–478. <https://doi.org/10.1108/YC-07-2020-1186>
- Br.Ginting, N. R. R., Wijaya, C., & Suhairi. (2023). The Influence of Intensity Use of Tiktok Social Media on Student Social Interaction. *Mahir : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(1), 51–60.
<https://doi.org/10.58432/mahir.v2i1.832>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. In *Sustainability (Switzerland)*. Plenum Press.
<https://www.scribd.com/document/339194269/Deci-Ryan-Intrinsic-Motivation-and-Self-Determination-in-Human-Behavior-pdf>
- Del Barrio, V., Aluja, A., & García, L. F. (2004). Relationship between empathy and the big five personality traits in a sample of Spanish adolescents. *Social Behavior and Personality*, 32(7), 677–681.
<https://doi.org/10.2224/sbp.2004.32.7.677>
- Djick, J. Van. (2013). *The Culture of Connectivity: A Critical History of Social Media*. Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199970773.001.0001>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (Fomo): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Erlina F, S. (2023). *Kelompok Anak Muda Jadi Pengguna Terbesar TikTok, Usia Berapa Mereka?* Databoks.
<https://databoks.katadata.co.id/media/statistik/3997760dd2e3fd3/kelompok-anak-muda-jadi-pengguna-terbesar-tiktok-usia-berapa-mereka>

- Farha, U. M., & Salsabila, W. N. (2024). *Pengaruh intensitas penggunaan tiktok terhadap perilaku impulsive buying pada mahasiswa di kota malang*. 16(2), 172–180.
- Fazria, N., Rosita, D., Bahri, S., & Nurhasanah, N. (2024). The influence of self-control on fear of missing out (FoMO) in Tiktok users aged 16-18 years. *Sekumpul: Journal of Multidisciplinary Education Sciences*, 2(1), 11–17. <https://doi.org/10.62568/jomes.v2i1.149>
- Febriani, S., Sinring, A., & Konseling, B. (2020). *Indonesian Journal of School Counseling : Theory , Application and Development Volume X Nomor Y Mount Years . Pages xx-xx Homepage : http://ojs.unm.ac.id/index.php/IJOSC DOI : https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i2.5817 Pengembangan Buku Jujur Dalam Bibliokon*. X(1).
- Folandra, D. (2020). Aktivitas Sosial Keagamaan Santri Yayasan Amal Saleh Air Tawar Barat Kota Padang. *Potret Pemikiran*, 24(1), 23. <https://doi.org/10.30984/pp.v24i1.1045>
- Frisnawati, A. (2012). Hubungan Antara Intensitas Menonton Reality Show dengan Kecenderungan Perilaku Proposial pada Remaja. *Empathy*, 1(1), 47–58.
- Gopal, D., Putteeraj, M., Somanah, J., & Newton, V. F. (2024). *TikTok and the fear of missing out : Analyzing social media consumption and mental wellbeing*. 3(2), 1–24.
- Handayani, A., & Aviani, Y. I. (2023). Hubungan Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Baru Pengguna Aplikasi Tiktok. *CAUSALITA : Journal of Psychology*, 1(3), 116–123. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i3.76>
- Handulusih, T. P. H., Salma, N. F., Utari, F. A., Sitianingrum, P., & Zuhri, S. (2024). *Penggunaan Media Sosial Terhadap Perubahan Pola Pikir Dan Perilaku Keagamaan Mahasiswa*. 4(1), 1–11.
- Ismail, N. S., Rustham, A. T. P., & Ibrahim, A. (2022). The Relationship Between the Intensity of Using Tik Tok Social Media and Stress Level Among Teenagers in Makassar City During the Pandemic . *Proceedings of the Interdisciplinary Conference of Psychology, Health, and Social Science (ICPHS 2021)*, 639(Icphs 2021), 265–268. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220203.039>
- Jain, L., Velez, L., Karlapati, S., Forand, M., Kannali, R., Yousaf, R. A., Ahmed, R., Sarfraz, Z., Sutter, P. A., Tallo, C. A., & Ahmed, S. (2025). Exploring Problematic TikTok Use and Mental Health Issues: A Systematic Review of Empirical Studies. *Journal of Primary Care and Community Health*, 16.

<https://doi.org/10.1177/21501319251327303>

Jaworska, D., & Iwanicka, K. (2024). Exploring the role of fear of missing out in coping and risk-taking among alcohol use disorder and general young adult populations. *Addictive Behaviors Reports*, 19(September 2023), 100532. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100532>

Jo, H. (2022). Effects of Psychological Discomfort on Social Networking Site (SNS) Usage Intensity During COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13(July), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939726>

JWT Intelligence. (2011). *JWT explores fear of missing out phenomenon: report outlines how fomo is manifesting in the zeitgeist* (p. 46). <https://www.slideshare.net/slideshow/fear-of-missing-out-fomo-may-2011/7819914>

Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>

Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Reception Studies or Audience Studies: Uses and Gratifications Research. *The Public Opinion Quarterly*, 509–523. <http://poq.oxfordjournals.org/>

Larasati, D., & Sunarto. (2020). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Konformitas Kelompok Teman Sebaya Terhadap Tingkat Perilaku Cyberbullying. *Interaksi Online*, 8(4), 44–52. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/28650>

Liedfray, T., Waani, F. J., & Lasut, J. J. (2022). Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Tombatu Timur Kabupaten Minasa Tenggara. *Jurnal Ilmiah Society*, 2(1), 2. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jurnalilmiahociety/article/download/38118/34843/81259>

Maharani, G., Kholidin, F. I., & Prasetya, A. T. (2025). *Understanding TikTok Users : How FoMO and TikTok Engagement Affect Self-Control*. 5(1). <https://doi.org/10.17977/um065.v5.i1.2025.9>

Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the Psychology of TikTok Use: A First Glimpse From Empirical Findings. *Frontiers in Public Health*, 9(March), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673>

Nabilah, M. (2024). *Tiktok, Aplikasi yang Paling Banyak Diunduh di Indonesia pada 2023*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/teknologi->

telekomunikasi/statistik/5b44b118b594168/tiktok-aplikasi-yang-paling-banyak-diunduh-di-indonesia-pada-2023

Nadia Khairina, Dyah Septi Ruli Rahmawati, & Friska Indriani. (2024). Kecemasan pada Dewasa Awal Akibat Fear of Missing Out (FoMO). *Flourishing Journal*, 4(7), 296–303. <https://doi.org/10.17977/um070v4i72024p296-303>

Nugraeni, A. (2024). Peran Media Sosial dalam Pembentukan Identitas Sosial Anak Muda. *Jurnal Inovasi Dan Tren*, 2(1), 142–147.

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>

Rachmawati, D. S., Suhardiningsih, A. V. S., Dewi, S. I., & Laili, R. D. (2024). The relationship between personality type and fulfillment of basic needs with the FoMO Syndrome among adolescents in East Java. *Healthcare in Low-Resource Settings*, 12. <https://doi.org/10.4081/hls.2024.11939>

Ramsden, E., & Talbot, C. V. (2024). The Role of TikTok in Students' Health and Wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01224-6>

Rinaldi, M. R. (2024). Fear of missing out (FoMO) and internet addiction among adolescence: The moderation effect of gender differences. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 21(February), 1–12. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v21i1.580>

Samsu. (2017). *Metode Penelitian: Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, serta Research Development* (M. P. . Dr. Rusmini, S.Ag. (ed.)). Pusat Studi Agama dan Kemasyarakatan (PUSAKA).

Sari, A. G., Yunita, R., & Subardjo, S. (2024). *The Relationship Between The Intensity of Using Tiktok Social Media on Self-Confidence in College Students*. 5(10), 4534–4542.

Scheinfeld, E., & Voorhees, H. L. (2022). How Social Media, FoMO, and Isolation Influence Our Perceptions of Others Who “Break the Rules.” *Social Media and Society*, 8(2). <https://doi.org/10.1177/20563051221103841>

Scherr, S., & Wang, K. (2021). Explaining the success of social media with gratification niches: Motivations behind daytime, nighttime, and active use of TikTok in China. *Computers in Human Behavior*, 124(May), 106893. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106893>

- Sela, Y., Zach, M., Amichay-Hamburger, Y., Mishali, M., & Omer, H. (2020). Family environment and problematic internet use among adolescents: The mediating roles of depression and Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 106(December 2019), 106226. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106226>
- Sharabati, A. A. A., Al-Haddad, S., Al-Khasawneh, M., Nababteh, N., Mohammad, M., & Abu Ghoush, Q. (2022). The Impact of TikTok User Satisfaction on Continuous Intention to Use the Application. *Journal of Open Innovation: Technology, Market, and Complexity*, 8(3), 125. <https://doi.org/10.3390/joitmc8030125>
- Sofyan, E., & Ridzki Kurniawan, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Anak Usia Sekolah. *MORES: Jurnal Pendidikan Hukum, Politik Dan Kewarganegaraan*, 3(1), 47–56. <http://mores.stkipasundan.ac.id/index.php>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Sutopo (ed.)). Bandung : AFABETA.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Sultan Ibrahim, S. A., Dahlan, A., Nur Wahida Mahmud Pauzi, & Vetrayan, J. (2022). Fear of Missing Out (FoMO) and its relation with Depression and Anxiety among University Students. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, 7(20), 233–238. <https://doi.org/10.21834/ebpj.v7i20.3358>
- Supratiknya, A. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif Dalam Psikologi*. <http://repository.usd.ac.id/id/eprint/12883>
- Szawłoga, T., Soroka, K., & Śliwińska, M. (2024). Relationship between fear of missing-out and adolescents mental health. *Environmental Medicine*, 27(1), 18–22. <https://doi.org/10.26444/ms/187716>
- Thompson, J. W. (2012). *Fear of Missing Out (FOMO)* (p. 50). <https://de.slideshare.net/jwtintelligence/the-fear-of-missing-out-fomo-march-2012-update>
- van Rooij, A. J., Lo Coco, G., De Marez, L., Franchina, V., & Abeeel, M. Vanden. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Vusvitasari, R., Nugroho, S., & Akbar, S. (2020). Kajian Hubungan Koefisien

Korelasi Pearson (ρ), Spearman-. *Journal Statistika*, 41–54.

Yuniarti, B. D. (2024). *Relationship of Fomo (Fear of Missing Out) on Quality of Life in Youth Using Tiktok*. 72–80.

Yusuf, R., Arina, A., Samhi Mu'awwan A. M., M., Syukur, M., & Ridwan Said Ahmad, M. (2023). Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar. *COMSERVA : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(12), 3075–3083. <https://doi.org/10.59141/comserva.v2i12.713>

Zulfa, S., Hakim, A., Laksana, M. Z., Ivana, L., & Setyawan, Y. (2023). Pandangan Hukum Islam Ju'alah Terhadap Sistem Komisi pada Program Afiliasi Tiktok. *Jurnal Mahasiswa Administrasi Negara (JMAN)*, 07(02), 1–6.