

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

Emy Husnita¹, Alrefi²

¹ emyhusnita224@gmail.com, ² alrefi@unsri.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sriwijaya

Abstract

The phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) is one of the psychological impacts frequently experienced by adolescents in the digital era, along with the increasing use of social media such as TikTok. This study aims to examine the relationship between the intensity of TikTok use and FOMO among eleventh-grade students at SMA Negeri 1 Indralaya Utara. The research employed a quantitative correlational approach with purposive sampling technique. The research instrument was tested for validity and reliability, and all items were found to be valid and reliable ($\alpha > 0.70$). Normality testing indicated that the data were not normally distributed ($p < 0.05$), so the analysis was conducted using Spearman's rho correlation test. The results showed a significant positive relationship between TikTok usage intensity and FOMO ($r_s = 0.590$; $p = 0.000$). This means that the higher the students' intensity in using TikTok, the higher their level of FOMO. These findings highlight the importance of digital literacy education and guidance from both parents and schools to ensure that adolescents can use social media wisely without causing psychological pressure.

Keywords: *TikTok intensity, FOMO, adolescents*

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 hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dengan FOMO pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya dengan hasil seluruh item dinyatakan valid dan reliabel ($\alpha > 0,70$). Uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga analisis menggunakan uji korelasi *Spearman Rho*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dan FOMO ($r_s = 0,590$; $p = 0,000$). Artinya, semakin tinggi intensitas siswa dalam menggunakan TikTok, semakin tinggi pula tingkat FOMO yang mereka alami. Temuan ini menegaskan perlunya edukasi literasi digital dan pendampingan dari orang tua maupun pihak sekolah agar remaja dapat menggunakan media sosial secara bijak tanpa menimbulkan tekanan psikologis.

Kata Kunci: Intensitas TikTok, FOMO, Remaja

PENDAHULUAN

Dalam era digital yang berkembang pesat, media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja. Berbagai platform digital menawarkan kemudahan akses informasi, hiburan, serta interaksi sosial yang cepat dan tanpa batas. TikTok merupakan salah satu platform video pendek yang paling digemari remaja saat ini, di mana pengguna bisa dengan mudah membuat, menonton, dan membagikan konten secara kreatif dan cepat. Menurut Erlina (2023), lebih dari 34,9% pengguna TikTok berasal dari kelompok usia 18–24 tahun, dengan mayoritas pengguna adalah perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa TikTok menjadi media sosial yang sangat diminati oleh remaja, baik sebagai sarana hiburan maupun sebagai media untuk membangun identitas sosial mereka.

Remaja merupakan kelompok usia yang berada dalam masa pencarian jati diri dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, baik secara langsung maupun melalui media digital. Kehadiran TikTok tidak hanya memberikan ruang ekspresi bagi remaja, tetapi juga menjadi arena kompetisi sosial, di mana validasi melalui jumlah "*likes*", komentar, dan jumlah pengikut menjadi indikator popularitas. Dalam konteks ini, penggunaan TikTok bukan lagi sekadar aktivitas rekreatif, melainkan telah menjadi bagian dari dinamika kehidupan sosial remaja. Akan tetapi, penggunaan media sosial yang terlalu sering dapat menimbulkan dampak psikologis tertentu, seperti munculnya rasa takut ketinggalan atau yang dikenal dengan FOMO.

FOMO merupakan suatu kondisi di mana individu merasa takut tertinggal dari aktivitas atau pengalaman sosial yang dilakukan oleh orang lain. Przybylski *et al.*, (2013) mendefinisikan FOMO sebagai bentuk kecemasan yang muncul akibat ketidakterlibatan seseorang dalam pengalaman sosial yang dianggap penting atau menyenangkan. Dalam kaitannya dengan media sosial, individu yang mengalami FOMO akan terdorong untuk terus memantau aktivitas online orang lain agar tidak merasa tertinggal, bahkan jika hal tersebut mengganggu keseimbangan antara dunia nyata dan digital. Menurut *Self Determination Theory* (Deci & Ryan 1985), kondisi ini terjadi ketika kebutuhan dasar manusia, seperti kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial, tidak terpenuhi secara optimal. Oleh karena itu, remaja yang merasa kurang memiliki keterhubungan sosial di dunia nyata, berpotensi mencari kompensasi melalui interaksi di media sosial seperti TikTok.

Thompson (2012) menambahkan bahwa media sosial menciptakan bentuk baru dari pengawasan sosial, di mana individu merasa bahwa dirinya selalu diamati dan perlu selalu “hadir” secara daring untuk menunjukkan eksistensinya. Hal ini semakin diperkuat oleh algoritma TikTok yang menyajikan konten viral secara masif dan cepat, sehingga menciptakan tekanan psikologis pada remaja untuk terus mengikuti tren yang ada. Ketakutan tertinggal dari konten atau informasi yang sedang tren inilah yang kemudian menjadi salah satu pemicu FOMO di kalangan remaja pengguna TikTok.

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara penggunaan media sosial secara umum dengan fenomena FOMO. Misalnya, penelitian oleh Jo (2022) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi berkaitan dengan peningkatan kecemasan sosial dan perasaan tertinggal secara psikologis. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada platform seperti Facebook atau Instagram, sedangkan karakteristik TikTok sebagai media berbasis video pendek belum banyak dijadikan objek kajian secara spesifik. Selain itu, sebagian besar studi terdahulu dilakukan pada subjek mahasiswa atau dewasa muda, sehingga kajian tentang FOMO pada remaja usia sekolah, khususnya siswa SMA, masih sangat terbatas. Inilah yang menjadi dasar pentingnya dilakukan penelitian ini.

Di Indonesia sendiri, fenomena penggunaan TikTok yang tinggi di kalangan pelajar telah mulai menimbulkan perhatian. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa SMAN 1 Indralaya Utara, sebagian besar dari mereka tercatat mengalokasikan waktu lebih dari 10 jam setiap harinya untuk mengakses dan menggunakan aplikasi TikTok, dengan alasan utama agar tidak tertinggal dari tren yang sedang viral. Mereka juga mengakui adanya tekanan sosial dalam bentuk keinginan untuk memperoleh perhatian melalui jumlah *like* dan komentar, serta kecemasan ketika tidak aktif membuka TikTok dalam satu hari. Guru Bimbingan dan Konseling dari sekolah tersebut pun mengungkapkan bahwa beberapa siswa menunjukkan kecemasan sosial akibat tekanan mengikuti tren TikTok, dan hal ini mulai memengaruhi perilaku sosial serta prestasi akademik siswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dengan fenomena FOMO pada siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Penelitian ini berusaha memberikan kontribusi pada pengembangan literatur ilmiah di bidang psikologi pendidikan dan media digital,

khususnya dalam memahami pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu sekolah dan orang tua dalam merancang pendampingan yang tepat agar penggunaan media sosial tetap terkontrol dan sehat.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional guna mengidentifikasi adanya hubungan antara tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok dan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada peserta didik. Adapun subjek penelitian terdiri dari siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Indralaya Utara, dengan total sampel sebanyak 129 orang yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan studi. Instrumen yang digunakan berupa skala intensitas penggunaan media sosial TikTok yang dikembangkan berdasarkan teori *Theory of Planned Behavior* oleh Ajzen (1991), dan skala FOMO yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari JWT *Intelligence* (2011).

Sebelum digunakan, kedua instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Dari 33 item untuk skala intensitas TikTok, dalam penelitian ini sebanyak 30 item telah memenuhi kriteria validitas dengan tingkat reliabilitas yang tinggi sebesar 0,881 sehingga menunjukkan bahwa instrument yang digunakan memiliki performa optimal. Sementara pada skala FOMO, dari 30 item, 22 item valid dan reliabilitasnya adalah 0,760, yang berarti cukup tinggi. Data dikumpulkan menggunakan *Google Form* dan dianalisis dengan bantuan SPSS versi 26. Uji normalitas data dilakukan terlebih dahulu, dan hasilnya menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. dan hasil analisis menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi secara normal. Oleh karena itu, digunakan teknik analisis korelasi non-parametrik *Spearman Rho*, yang dinilai tepat untuk data berskala ordinal dan tidak memenuhi asumsi distribusi normal (Vusvitasari *et al.*, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi terhadap intensitas penggunaan media sosial TikTok, diketahui bahwa mayoritas peserta didik kelas XI SMAN 1 Indralaya Utara berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 66 siswa (51,2%). Disusul oleh kategori tinggi sebanyak 31 siswa (24,0%), kategori rendah sebanyak 19 siswa (14,7%), sangat

rendah sebanyak 8 siswa (6,2%), dan sangat tinggi sebanyak 5 siswa (3,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menggunakan TikTok dalam intensitas yang cukup rutin, meskipun tidak seluruhnya berlebihan.

Tabel 1. Tingkat kategorisasi intensitas penggunaan media sosial tiktok pada remaja di SMAN 1 Indralaya utara

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Rendah	$X \leq 50$	8	6,2%
Rendah	$50 < X \leq 59$	19	14,7%
Sedang	$59 < X \leq 68$	66	51,2%
Tinggi	$68 < X \leq 77$	31	24,0%
Sangat Tinggi	$X > 77$	5	3,9%
Total		129	100%

Sementara itu, pada kategorisasi fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), mayoritas siswa juga berada dalam kategori sedang yaitu 61 siswa (47,3%), diikuti oleh kategori rendah (32 siswa atau 24,8%), tinggi (24 siswa atau 18,6%), sangat rendah (8 siswa atau 6,2%), dan sangat tinggi (4 siswa atau 3,1%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa mengalami FOMO pada tingkat wajar, namun terdapat pula kelompok yang menunjukkan kecenderungan FOMO tinggi yang perlu menjadi perhatian.

Tabel 2. Tingkat fenomena fomo

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Rendah	$X \leq 44$	8	6,2%
Rendah	$44 < X \leq 50$	32	24,8%
Sedang	$50 < X \leq 56$	61	47,3%
Tinggi	$56 < X \leq 62$	24	18,6%
Sangat Tinggi	$X > 62$	4	3,1%
Total		129	100%

Selanjutnya, uji dilakukan untuk mengetahui bagaimana kedua variable berhubungan satu sama lain, dilakukan uji korelasi *Spearman Rho*. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,590 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dan fenomena FOMO pada siswa. Semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, maka semakin tinggi pula tingkat FOMO yang dialami.

Tabal 3. Hasil uji korelasi spearman rho antara intensitas tiktok dan fomo

			Skor total intensitas Tiktok	Skor total FOMO
<i>Spearman's rho</i>	Skor total intensitas Tiktok	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	.590**
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	.000
		<i>N</i>	129	129
	Skor total FOMO	<i>Correlation Coefficient</i>	.590**	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.
		<i>N</i>	129	129

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

Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang menyatakan bahwa ada korelasi yang signifikan antara fenomena FOMO dan intensitas penggunaan media social TikTok, dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Temuan ini menguatkan bahwa perilaku aktif menggunakan media sosial memiliki keterkaitan dengan munculnya kecemasan sosial digital pada remaja. Oleh sebab itu, perhatian terhadap pola penggunaan media sosial perlu diperkuat, terutama melalui peran guru BK dan lingkungan sekolah dalam mengarahkan siswa agar tetap bijak dalam berinteraksi di dunia digital.

Pembahasan

Temuan penelitian ini memberikan gambaran bahwa semakin tinggi keterlibatan siswa dalam menggunakan TikTok, semakin besar pula kecenderungan mereka mengalami (FOMO). Meskipun tidak semua remaja aktif mengalami FOMO berat, pola hubungan yang ditemukan menunjukkan adanya dorongan psikologis untuk terus terhubung secara daring. Dalam fase pencarian identitas sosial, remaja cenderung menjadikan media sosial sebagai ruang untuk memperoleh pengakuan dan keterhubungan. TikTok yang menyajikan konten cepat dan viral memunculkan tekanan untuk terus mengikuti tren, yang kemudian dapat memicu FOMO. Maka, keterlibatan digital yang berlebihan berpotensi mengganggu keseimbangan emosi dan aktivitas keseharian mereka.

Dalam perspektif teori *Uses and Gratifications* (Katz et al., 1973) , perilaku siswa dalam mengakses TikTok dapat dilihat sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan hiburan dan keterhubungan sosial. Aplikasi ini menghadirkan berbagai konten yang bersifat cepat, instan, dan viral sesuatu yang sangat sesuai dengan kebutuhan psikologis remaja saat ini. Namun, ketika motif keterhubungan menjadi terlalu dominan, dan siswa merasa terdorong untuk terus mengikuti setiap tren yang ada, kondisi ini dapat bergeser menjadi

tekanan sosial. Dalam hal ini, TikTok bukan lagi sekadar hiburan, tetapi berubah menjadi medan perbandingan sosial yang dapat memunculkan kecemasan sosial.

Lebih lanjut, *teori Self Determination* dari Deci & Ryan (1985) memperkuat temuan ini. Ketika remaja tidak merasa memiliki kontrol, kompetensi, atau keterhubungan yang memadai di kehidupan nyata, mereka cenderung mencari kompensasi melalui media sosial. Ini sejalan dengan gagasan Przybylski *et al.*, (2013), bahwa FOMO muncul sebagai respons terhadap tidak terpenuhinya kebutuhan dasar manusia. TikTok kemudian menjadi ruang untuk membangun koneksi virtual, namun juga sekaligus menciptakan kecemasan akan ketertinggalan dari aktivitas sosial teman sebaya.

Pada siswa dengan intensitas penggunaan sedang, keterlibatan digital mereka masih berada dalam batas yang wajar. Mereka mengakses TikTok secara rutin, namun masih mampu membatasi diri dan menyeimbangkannya dengan aktivitas *offline*. Hal ini mengindikasikan bahwa FOMO tidak selalu muncul dari durasi penggunaan semata, tetapi juga dipengaruhi oleh motif dan cara individu memaknai keterhubungan digital. Sejalan dengan itu, penelitian oleh Rinaldi (2024) dan Anjani & Widyatama (2023) menunjukkan bahwa siswa dengan intensitas penggunaan sedang cenderung memiliki kontrol perilaku yang baik dan mampu menjaga jarak emosional dari dinamika sosial di media.

Sebaliknya, kelompok dengan intensitas rendah dan sangat rendah menunjukkan karakteristik yang lebih tenang dan selektif dalam menggunakan media sosial. Mereka tidak mudah terdistraksi oleh tren, dan tidak merasa perlu untuk selalu mengikuti aktivitas digital orang lain. Temuan ini didukung oleh Scherr & Wang (2021) serta Farha & Salsabila (2024), yang menunjukkan bahwa pengguna TikTok dengan intensitas rendah umumnya memiliki regulasi diri yang kuat dan tidak menggantungkan eksistensinya pada interaksi virtual. Dalam konteks ini, penggunaan yang terbatas dapat menjadi bentuk mekanisme protektif dari tekanan sosial media.

Namun perhatian khusus perlu diberikan pada siswa dalam kategori tinggi dan sangat tinggi. Mereka cenderung menunjukkan gejala FOMO yang lebih kuat seperti rasa gelisah saat tidak membuka TikTok, takut ketinggalan informasi, hingga dorongan untuk terus memantau aktivitas sosial digital. Hal ini sejalan dengan konsep Thompson (2012) yang menyebut media sosial sebagai arena pengawasan sosial modern, di mana individu

merasa wajib untuk hadir demi eksistensi sosial. Bagi remaja, tekanan semacam ini dapat berdampak pada kestabilan emosional dan bahkan mengganggu konsentrasi belajar maupun relasi sosial di dunia nyata.

Oleh karena itu, diskusi ini menunjukkan bahwa korelasi antara FOMO dan intensitas penggunaan TikTok bukan sekadar korelasi numerik yang ditemukan melalui uji statistik, tetapi mencerminkan dinamika mendalam dari kebutuhan psikologis remaja di era digital. Dalam fase perkembangan identitas, remaja cenderung mencari penerimaan dan keterhubungan sosial yang kadang sulit didapatkan di dunia nyata, sehingga media sosial seperti TikTok menjadi pelarian sekaligus ruang interaksi yang dianggap relevan. Namun, di balik aksesibilitas dan hiburan yang ditawarkan, tersembunyi potensi tekanan sosial yang dapat mengganggu keseimbangan emosi dan kesejahteraan psikologis pengguna. Ketika kebutuhan untuk tetap terhubung berubah menjadi ketakutan tertinggal, maka FOMO menjadi salah satu risiko nyata yang harus diwaspadai. Oleh karena itu, meskipun media sosial memberikan ruang ekspresi, kreativitas, dan koneksi, tanpa kontrol diri, literasi digital, dan pendampingan yang memadai, penggunaannya berpotensi menimbulkan tekanan sosial yang tidak sehat dan berkelanjutan.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang saling berkaitan antara fenomena penggunaan media sosial TikTok dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada siswa. Semakin sering siswa menggunakan TikTok, maka semakin besar kemungkinan mereka mengalami perasaan takut tertinggal dari apa yang dilakukan orang lain. Meskipun sebagian besar siswa masih mampu mengelola penggunaan media sosialnya dengan baik, tetap terdapat sebagian yang menunjukkan kecenderungan FOMO yang tinggi. Hal ini menjadi pengingat penting bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak pada kondisi psikologis remaja. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dari berbagai pihak, termasuk siswa, orang tua, dan sekolah, untuk mendorong kebiasaan digital yang lebih sehat dan seimbang demi menjaga kesehatan mental serta kesejahteraan emosional para remaja.

REFERENSI

- 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>
- 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>
- 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>
- 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.
- 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>
- 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/>
- 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>
- 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>
- 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>
- 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>
- Vusvitasari, R., Nugroho, S., & Akbar, S. (2020). Kajian Hubungan Koefisien Korelasi Pearson (ρ), Spearman-. *Journal Statistika*, 41–54.