

## **Pengaruh *Fear of Missing Out* Terhadap Digital Well-Being Pada Pengguna Tik-Tok**

**Khansa Bella Putriyanto\*, Komarudin**

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

\*khansabella90@gmail.com

### **Abstract**

*This study is motivated by the rising use of TikTok, which often triggers symptoms of Fear of Missing Out (FoMO) and is suspected to affect users' levels of Digital Well-Being. The current inability of many adolescents to manage their time and social resources wisely can lead to disruptions in real-life functioning, prompting this research to examine the influence of FoMO on Digital Well-Being among TikTok users in the Special Region of Yogyakarta. Using a quantitative approach with accidental sampling, the study involved 100 active TikTok users and employed two researcher-adapted scales: Przybylski's FoMO scale and Smits's Digital Well-Being scale. Data were analyzed using normality tests, linearity tests, Pearson correlation, and simple linear regression through SPSS 25. The results reveal a strong and significant relationship between FoMO and Digital Well-Being. Most participants showed moderate levels of both FoMO and Digital Well-Being, indicating that higher FoMO is associated with lower perceived Digital Well-Being among TikTok users. This study fills an existing research gap by examining FoMO directly in relation to digital well-being within the context of TikTok usage.*

**Keywords:** *Fear of Missing Out; Digital Well-Being; TikTok; Social Media Users*

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya penggunaan *TikTok* yang sering memunculkan gejala *Fear of Missing Out* (FoMO) dan diduga memengaruhi tingkat Digital Well-Being pengguna. Ketidakmampuan remaja saat ini untuk mengelola waktu dan sumber daya sosial secara bijak dapat menyebabkan gangguan serius dalam kehidupan nyata, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh FoMO terhadap Digital Well-Being pada pengguna *TikTok* di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pendekatan *accidental sampling* terhadap 100 responden pengguna *TikTok* aktif dengan dua skala yang disusun oleh peneliti, yaitu FoMO milik Przybylski dan skala Digital Well-Being milik Smits. Analisis penelitian menggunakan uji normalitas, linearitas, korelasi Pearson, serta regresi linear sederhana menggunakan SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara FoMO dan Digital Well-Being. Mayoritas pengguna *Tik-Tok* memiliki tingkat sedang pada FoMO dan Digital Well-Being. Dengan demikian, semakin tinggi intensitas FoMO, semakin menurun tingkat Digital Well-Being yang dirasakan oleh pengguna *TikTok*. Penelitian ini mengisi celah studi dengan mengkaji FoMO dalam kaitannya langsung dengan kesejahteraan digital pengguna *TikTok*.

**Kata Kunci:** *Fear of Missing Out; Digital Well-Being; TikTok;  
Pengguna Media Sosial*

## Pendahuluan

Di era digital saat ini, telah muncul berbagai platform media sosial yang berperan signifikan dalam aktivitas sehari-hari, salah satunya adalah *TikTok*. Platform ini menjadi aplikasi yang memungkinkan pengguna untuk mengakses dan melihat berbagai konten yang dibuat oleh pengguna lain. Platform *TikTok*, dengan fitur-fiturnya yang mendorong kreativitas individu, tidak hanya menjadi sumber informasi tren populer, tetapi juga memengaruhi interaksi sosial secara signifikan (Kusdemawati, 2024; Putri & Asri, 2023). Algoritma rekomendasi *TikTok* dirancang khusus untuk menyajikan konten sesuai dengan preferensi pengguna, sehingga pengguna sering kali menghabiskan waktu lebih lama tanpa disadari (Montag, Yang & Elhai, 2021).

Sayangnya, kepopuleran *TikTok* tidak hanya memberikan efek yang baik saja, tetapi juga membawa dampak negatif yang disebabkan oleh rendahnya penilaian diri dalam perilaku, kebiasaan, dan konsep hidup (Darmadi, 2013). Oleh karena itu, individu diharapkan mampu menjaga kontrol diri dan menggunakan media sosial secara bijak agar tidak mengganggu aktivitas akademik maupun sosial. Bagi pengguna dengan tingkat kecanduan tinggi, penguatan kontrol diri menjadi penting (Puspitasari & Fikry, 2023). Indonesia diketahui menjadi negara dengan jumlah pengguna *TikTok* terbesar di dunia, yaitu mencapai 157,6 juta orang (CNN Indonesia, 2024).

Salah satu penyumbang terbesar adalah Yogyakarta, dengan sekitar 3 juta pengguna (Ardi Media, 2023). Mayoritas pengguna berasal dari kelompok usia 18-24 tahun, yang menunjukkan tingginya potensi kecanduan media sosial di Indonesia (*Business of Apps*, 2022). Kebiasaan berlebih dalam menggunakan media sosial *TikTok* dapat berdampak pada masalah psikososial seperti stres. Tingkat stres dan kecemasan di antara remaja di Indonesia terus bertambah setiap tahunnya hingga 6,0% dari total populasi (Purwandini, Syafitri, Widayati & Wiyani, 2023).

Menurut Bhattacharya et al., (2023) pengguna *TikTok* yang memiliki *digital well-being* akan mengalami rasa aman dan kenyamanan ketika beraktivitas di media sosial, karena mampu mengelola waktu dan konten sehingga terhindar dari dampak negatif. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh Mardiana et al., (2024) pada siswa SMK Sore menemukan adanya masalah signifikan pada pengguna *TikTok*, ditandai dengan kebiasaan menonton hingga larut malam serta munculnya gejala stres, kecemasan, dan rasa tidak percaya diri.

Kondisi tersebut, yang dipicu oleh perilaku membandingkan diri dengan pengguna lain, menimbulkan tekanan emosional, *insecurity*, dan gangguan suasana hati yang berdampak negatif pada kesehatan mental. Temuan ini dengan jelas mengindikasikan adanya permasalahan *Digital Well-Being* yang mendesak di kalangan pengguna *TikTok*, khususnya pada kelompok usia muda 18-24 tahun yang rentan terhadap potensi kecanduan media sosial. Kesejahteraan digital atau yang sering disebut *Digital Well-Being* diharapkan dapat menciptakan kondisi di mana individu merasa aman, nyaman, dan terpenuhi saat menggunakan media sosial (Bhattacharya et al., 2023).

Pengguna *TikTok* seharusnya dapat mengelola waktu dan konten yang mereka konsumsi, sehingga dapat meminimalkan konsekuensi buruk dari pemanfaatan media sosial yang berlebihan (Bhattacharya et al., 2023). Abeele (2021) mendefinisikan *Digital Well-Being* sebagai pengalaman subjektif individu tentang keseimbangan optimal antara manfaat dan kekurangan yang diperoleh dari koneksi seluler. Menurut teori yang dikemukakan oleh Büchi (2024) *Digital Well-Being* pada individu dipengaruhi oleh *digital practices* (praktik digital), *proximal outcomes* berupa manfaat dan kerugian, serta *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif.

Dengan kata lain, Digital *Well-Being* tidak hanya berkaitan dengan membatasi waktu penggunaan gawai, tetapi juga mencakup kemampuan memilih konten yang positif, membangun hubungan yang bermakna di dunia maya, dan menggunakan teknologi untuk tujuan yang produktif. Lebih lanjut, Abeele (2021) menyebutkan bahwa Digital *Well-Being* dipengaruhi oleh lima faktor, yaitu person, *affective and cognitive states, device, context*, serta interpersonal and intrapersonal *variability*. Salah satu faktor penting yang berhubungan erat dengan aspek person adalah *Fear of Missing Out* (FOMO).

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Franchina et al., (2018) yang menegaskan bahwa pengguna media sosial memiliki keterhubungan yang signifikan dengan FOMO. Penelitian tersebut menemukan bahwa tingkat FOMO yang tinggi berkaitan dengan penggunaan internet dan *smartphone* yang berlebihan. Menurut Przybylski et al., (2013) *Fear of Missing Out* (FOMO) adalah kecemasan saat seseorang memandang dirinya tertinggal dari momen penting orang lain, sehingga terdorong terus memantau media sosial. Fenomena ini meningkat sejak laporan *Intelligence* tahun 2012 Setiawan, Audry, Apsari & Sofia (2018) karena ketergantungan pada media sosial dapat memicu perilaku obsesif seperti terus memeriksa ponsel bahkan saat beraktivitas.

FOMO berdampak negatif pada remaja, seperti munculnya perasaan kesepian, iri hati, citra diri negatif, dan rasa tidak cukup. Penelitian lain menunjukkan adanya korelasi positif antara tingkat FOMO dan kecenderungan kecanduan media sosial, dengan mayoritas berada pada tingkat sedang. Oleh karena itu, kontrol diri dan pengaturan waktu menjadi krusial untuk mencegah dampak psikologis yang ditimbulkan FOMO, seperti kurang tidur, kehilangan fokus, dan penurunan produktivitas (Rahardjo & Soetjiningsih, 2022; Hayran & Anik 2021).

Penelitian mengenai FOMO selama ini banyak berfokus pada dampaknya terhadap kecemasan, perilaku penggunaan media sosial, serta kesejahteraan psikologis secara umum seperti penelitian yang dilakukan oleh (Mardiana et al., 2024). Namun, studi yang secara khusus mengkaji pengaruh FOMO terhadap Digital *Well-Being* pada pengguna *TikTok* masih sangat terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya menempatkan Digital *Well-Being* hanya sebagai kondisi penggunaan *smartphone*, bukan sebagai pengalaman keseharian yang dipengaruhi faktor psikologis dan sosial. Dengan demikian, penelitian ini memiliki *novelty* pada konteks kajian dan integrasi variabelnya, yaitu melihat bagaimana FOMO memengaruhi Digital *Well-Being* secara lebih menyeluruh dalam penggunaan *TikTok*.

Penelitian ini berfokus pada pengaruh FOMO terhadap Digital *Well-Being* pengguna *Tik-Tok*. Tujuannya adalah meningkatkan kesadaran tentang dampak negatif media sosial dan membantu orang menggunakan platform digital dengan lebih bijak. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan untuk membuat kebijakan pemanfaatan media sosial yang lebih baik, serta meningkatkan pemahaman tentang pentingnya menjaga Digital *Well-Being* di era digital seperti sekarang. Hal ini menegaskan pentingnya Digital *Well-Being* bagi generasi muda agar mampu menggunakan teknologi secara bijak tanpa mengganggu kesejahteraan mental dan sosial mereka.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan memanfaatkan sumber data berupa respon pengguna aktif *TikTok* yang berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta. Partisipan ditentukan menerapkan teknik *purposive sampling* dengan menetapkan kriteria pengguna aktif berusia 18-24 tahun dan memiliki durasi penggunaan minimal dua jam per hari, karena sebuah data menunjukkan bahwa

kelompok usia 18-24 tahun menjadi yang terbanyak, mencapai 34,9% dari keseluruhan pengguna pada tahun 2022. Durasi minimal dua jam per hari dipilih karena menunjukkan penggunaan yang cukup intens. Total sampel pada penelitian ini sebanyak 100 orang. Instrumen penelitian terdiri dari skala *Fear of Missing Out* milik Przybylski dan skala *Digital Well-Being* milik Smith yang disusun oleh peneliti. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring dan diolah menggunakan SPSS 25 dengan uji normalitas, linearitas, regresi linear sederhana, serta korelasi *product moment* untuk melihat hubungan dan pengaruh antara kedua variabel.

## Hasil dan Pembahasan

Bagian ini menyajikan deskripsi mengenai karakteristik responden yang turut serta dalam penelitian. Informasi tersebut diperlukan sebagai dasar untuk memahami konteks data sebelum dilakukan analisis lebih mendalam. Pemaparan profil responden ini membantu menjamin bahwa temuan penelitian dapat diinterpretasikan secara lebih akurat dan menyeluruh.

Tabel 1. Data Demografis Responden

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1	Laki-Laki	29	29%
2	Perempuan	71	71%
	Total	100	100%

Sumber: Olah Data SPSS

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa responden perempuan merupakan kelompok yang paling dominan dalam penelitian ini, dengan persentase sebesar 71%.

Tabel 2. Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
1	18	6	6,00%
2	19	6	6,00%
3	20	10	10,00%
4	21	38	38,00%
5	22	26	26,00%
6	23	7	7,00%
7	24	6	6,00%
	Total	100	100%

Sumber: Olah data SPSS

Berdasarkan tabel 2, Hasil distribusi usia menunjukkan bahwa responden terbanyak berada pada usia 21 tahun, yakni sebanyak 38 orang dengan presentase 38%. Temuan ini menggambarkan bahwa mayoritas partisipan penelitian merupakan pengguna *TikTok* pada fase awal dewasa.

Tabel 3. Kategorisasi Data Empirik dan Hipotetik

Variabel	Item	Hipotetik						Empirik					
		Min	Maks	Range	Mean	SD	Min	Maks	Range	Mean	SD		
FoMO	3 8	38	190	152	114	25,3	87	185	98	136	16,3		
Digital Well- Being	3 7	37	185	148	111	24,6 7	82	179	97	130,5	16,1 67		

Sumber: Olah Data SPSS

Berdasarkan tabel 3, nilai mean empirik FoMO tercatat lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik  $136 > 114$ . Kondisi serupa terlihat pada Digital *Well-Being*, di mana mean empirik juga melampaui mean hipotetik  $130,5 > 111$ . Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata skor responden pada kedua variabel berada di atas estimasi awal instrumen.

Tabel 4. Kategorisasi Data Penelitian

Variabel	Kategori	Rentang Angka	Frekuensi	Percentase
Digital Well-Being	Tinggi	$146,67 \leq X$	7	7%
	Sedang	$114,33 \leq X < 146,67$	56	56%
	Rendah	$X < 114,33$	37	37%
FoMO	Tinggi	$152,33 \leq X$	8	8%
	Sedang	$119,67 \leq X < 152,33$	53	53%
	Rendah	$X < 119,67$	39	39%

Sumber: Olah Data SPSS

Berdasarkan tabel 4, terlihat bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang untuk kedua variabel. Pada Digital *Well-Being*, sebanyak 56% peserta tergolong dalam kategori sedang, menandakan bahwa tingkat kesejahteraan digital mayoritas pengguna *TikTok* berada pada level menengah. Pola serupa ditemukan pada variabel FoMO, di mana 53% responden juga berada dalam kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki kecenderungan FoMO dan tingkat Digital *Well-Being* yang tidak ekstrem, melainkan berada pada tingkat sedang.

Hasil uji normalitas dengan metode Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa variabel Digital *Well-Being* dan *Fear of Missing Out* berdistribusi normal ( $Sig. = 0,200$ ;  $p > 0,05$ ). Untuk uji linearitas, analisis menunjukkan nilai signifikansi untuk komponen linear sebesar 0,000, sementara nilai pada kolom *deviation from linearity* tercatat 0,085 ( $p > 0,05$ ). Nilai 0,085 yang tidak signifikan menunjukkan bahwa tidak ada penyimpangan dari pola linear dengan demikian hubungan antara FoMO dan Digital *Well-Being* dapat dianggap linear dan memenuhi asumsi yang diperlukan untuk analisis regresi linier sederhana.

Selanjutnya dilakukan Uji regresi linear sederhana yang menunjukkan bahwa hubungan antara FoMO dan Digital *Well-Being* signifikan, ditandai dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Nilai *R Square* sebesar 0,562 mengindikasikan bahwa FoMO menjelaskan 56,2% variasi Digital *Well-Being*, sementara 43,8% sisanya dipengaruhi faktor lain. Temuan ini diperkuat oleh hasil uji ANOVA yang juga menunjukkan signifikansi 0,000, sehingga model regresi dinyatakan layak dan variabel FoMO terbukti berpengaruh signifikan terhadap Digital *Well-Being*.

Selanjutnya, dilakukan uji hipotesis yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara variabel X (*Fear of Missing Out*) terhadap variabel Y (Digital *Well-Being*). Uji ini dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi (*Sig.*) dengan nilai *probability* 0,05. Kedua variabel dikatakan memiliki pengaruh yang signifikan apabila nilai *Sig.*  $< 0,05$ , sedangkan jika nilai *Sig.*  $> 0,05$  maka kedua variabel dinyatakan tidak memiliki pengaruh yang signifikan. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai  $r = 0,750$  dengan  $sig. 0,000$  ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara FOMO dan Digital *Well-Being*, sehingga hipotesis diterima.

Pengguna *TikTok* memerlukan tingkat Digital *Well-Being* (DWB) yang baik untuk menjaga kesehatan mental, kestabilan emosi, serta keseimbangan antara aktivitas dunia nyata dan digital. Namun, salah satu faktor psikologis yang memengaruhi kondisi tersebut adalah *Fear of Missing Out* (FoMO), yakni ketakutan ketika merasa tidak terlibat dalam suatu informasi atau kegiatan atau interaksi sosial yang mendorong individu untuk terus memantau media sosial. Hasil temuan ini menunjukkan bahwa FoMO memiliki hubungan yang kuat dan signifikan dengan Digital *Well-Being*. Hal ini dibuktikan dengan nilai

koefisien korelasi sebesar 0,750, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi FoMO yang dialami pengguna *TikTok*, semakin rendah kualitas Digital *Well-Beingnya*. Temuan awal ini menegaskan bahwa faktor psikologis menjadi komponen penting dalam memahami dinamika Digital *Well-Being* pada pengguna media sosial.

Secara statistik, nilai korelasi  $r = 0,750$  dengan signifikansi  $p = 0,000 (<0,05)$  membuktikan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara FoMO dan Digital *Well-Being* dapat diterima. Dengan demikian, temuan dalam penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa peningkatan FoMO secara signifikan sejalan dengan perubahan negatif pada Digital *Well-Being*. Hasil ini memberikan landasan kuat bahwa FoMO bukan hanya fenomena emosional sementara, tetapi berperan sebagai faktor yang memengaruhi kesejahteraan digital secara nyata.

Lebih jauh, temuan korelasi dalam penelitian ini memperkuat teori yang dipaparkan oleh Przybylski et al., (2013) yang menyatakan bahwa FoMO terjadi ketika kebutuhan psikologis seperti *relatedness* dan kebutuhan psikologis terkait *self* yang tidak terpenuhi. Ketika kebutuhan psikologis ini melemah, individu terdorong untuk terus terhubung secara digital demi mengurangi rasa kehilangan, sehingga pola penggunaan media sosial menjadi kompulsif dan berdampak pada kesejahteraan psikologis. Temuan ini juga selaras dengan *Self-Determination Theory* Ryan & Deci (2024) yang menjelaskan bahwa ketidakterpenuhinya kebutuhan dasar psikologis akan mengurangi kualitas kesejahteraan individu, termasuk kesejahteraan digital.

Dengan demikian, temuan penelitian ini menguatkan bukti empiris nyata bagi teori-teori psikologis mengenai mekanisme terbentuknya FoMO dan dampaknya terhadap Digital *Well-Being*. Kontribusi FoMO terhadap Digital *Well-Being* juga terlihat dari hasil analisis regresi yang menunjukkan nilai  $R^2$  sebesar 0,562. Artinya, FoMO memberikan sumbangan sebesar 56,2% terhadap perubahan Digital *Well-Being* pengguna *TikTok*. Nilai ini menunjukkan bahwa FoMO merupakan prediktor dominan dalam menentukan kondisi Digital *Well-Being*. Adapun 43,8% sisanya berasal dari faktor lain di luar model penelitian, seperti kontrol diri, kualitas tidur, dukungan sosial, kecenderungan multitasking, dan karakteristik kepribadian.

Dinamika ini menjelaskan bahwa semakin tinggi FoMO yang dirasakan, semakin kuat dorongan individu untuk terus mengakses *TikTok*, sehingga menyebabkan kelelahan digital, kecemasan, dan penurunan kepuasan hidup. FoMO memang berpengaruh besar, namun Digital *Well-Being* dipengaruhi oleh berbagai aspek yang saling berkaitan, mulai dari faktor psikologis, sosial, hingga lingkungan. FoMO terbukti berpengaruh signifikan terhadap Digital *Well-Being* dengan kontribusi sebesar 56,2%. Besarnya pengaruh ini dapat dijelaskan melalui mekanisme psikologis yang dialami kelompok pengguna aktif *TikTok* yang berada pada fase *emerging adulthood*.

Individu dengan FoMO tinggi cenderung melakukan *compulsive checking*, memiliki regulasi diri yang rendah, mengalami kelelahan emosional, serta melakukan perbandingan sosial secara intens. Kondisi tersebut menurunkan kepuasan subjektif dan meningkatkan kecemasan digital (Elhai, Yang, Fang, Bai & Hall, 2020; Pratama, Sasferi & Kholidin, 2022; Utami & Aviani, 2021; Yandri, Ulandari & Juliawati, 2019). Mekanisme-mekanisme ini menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya berkaitan dengan frekuensi penggunaan *TikTok*, tetapi juga memengaruhi kualitas pengalaman digital secara keseluruhan.

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya. Fioravanti et al., (2021) dan Hayran & Anik (2021) menunjukkan bahwa FoMO meningkatkan penggunaan media sosial secara kompulsif dan menurunkan kesejahteraan emosional. Pujiati & Komarudin (2024) menegaskan bahwa perbandingan sosial dan rendahnya kepercayaan diri memperkuat dampak FoMO terhadap kesejahteraan digital. Rafeekh et al., (2025)

menemukan bahwa FoMO memediasi hubungan antara kecemasan sosial dan penggunaan media sosial yang tidak sehat, sedangkan Enginkaya & Sağlam (2025) serta Soraci et al., (2025) menunjukkan dampak pemantauan aktivitas *online* secara terus-menerus terhadap penurunan Digital *Well-Being*. Pola tersebut tampak serupa pada kelompok pengguna yang sedang berada dalam masa perkembangan *emerging adulthood*, yaitu periode ketika individu memiliki kebutuhan tinggi untuk membangun identitas sosial dan mempertahankan keterhubungan (Nice & Joseph 2023).

Analisis karakteristik demografis memperdalam pemahaman mengenai mekanisme tersebut. Dominasi responden perempuan (71%) berkontribusi pada tingginya FoMO, karena perempuan cenderung memiliki sensitivitas sosial dan kebutuhan keterhubungan yang lebih besar, yang membuat mereka lebih rentan melakukan *compulsive checking* dan mengalami kelelahan digital (Brailovskaia et al., 2023). Selain itu, fase *emerging adulthood* juga ditandai dengan intensitas tinggi dalam eksplorasi identitas sosial, sehingga dorongan untuk tetap terlibat dalam aktivitas *online* dan memperoleh pengakuan sosial semakin memperkuat pengaruh FoMO terhadap Digital *Well-Being* (Nice & Joseph, 2023).

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa upaya meningkatkan Digital *Well-Being* tidak cukup hanya dengan membatasi waktu penggunaan media sosial, tetapi perlu disertai penguatan regulasi diri, pengelolaan kelelahan digital, serta peningkatan kesadaran terhadap pola perbandingan sosial. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami pengalaman subjektif pengguna TikTok secara lebih mendalam dan merancang intervensi yang lebih efektif.

## Kesimpulan

Temuan penelitian mengungkap bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) pengaruh yang signifikan terhadap Digital *Well-Being* pada pengguna *TikTok* di Daerah Istimewa Yogyakarta. Secara teoretis, hasil ini menegaskan bahwa dorongan untuk selalu terhubung secara daring dapat mengganggu keseimbangan emosi dan pengalaman digital. Dari sisi praktis, temuan ini dapat menjadi dasar dalam merancang program literasi digital, edukasi penggunaan media sosial yang lebih sehat, serta intervensi psikologis untuk membantu pengguna mengelola FoMO secara adaptif. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan di Daerah Istimewa Yogyakarta dan melibatkan kelompok responden tertentu, sehingga temuan belum dapat mewakili populasi yang lebih luas. Studi selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan wilayah yang lebih beragam, serta mempertimbangkan variabel lain seperti kontrol diri, dukungan sosial, dan tingkat pemahaman digital agar pemahaman mengenai kesejahteraan digital menjadi lebih komprehensif.

## Daftar Pustaka

- Abee, M. M. V. (2021). Digital Wellbeing as A Dynamic Construct. *Communication Theory*, 31(4), 932-955.
- Bhattacharya, S., Vallabh, V., Marzo, R. R., Juyal, R., & Gokdemir, O. (2023). Digital Well-Being through the Use of Technology: A Perspective. *International Journal of Maternal and Child Health and AIDS*, 12(1).
- Brailovskaia, J., Ozimek, P., Rohmann, E., & Bierhoff, H. W. (2023). Vulnerable Narcissism, Fear of Missing Out (FoMO) and Addictive Social Media Use: A Gender Comparison from Germany. *Computers in Human Behavior*, 144, 107725.
- Büchi, M. (2024). Digital Well-Being Theory and Research. *New Media & Society*, 26(1), 172-189.

- Darmadi, H. (2013). *Dimensi-Dimensi Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial: Konsep Dasar dan Implementasinya*. Bandung: Alfabeta.
- Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020). Depression and Anxiety Symptoms are Related to Problematic Smartphone Use Severity in Chinese Young Adults: Fear of Missing Out as A Mediator. *Addictive Behaviors*, 101, 105962.
- Enginkaya, E., & Sağlam, M. H. (2025). *Social Commerce Platforms' Role in FoMO-Driven Consumption: The Hidden Psychological Toll of Continuous Use*. Piscataway: IEEE Access.
- Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S. B., Prostamo, A., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2021). Fear of Missing Out and Social Networking Sites Use and Abuse: A Meta-Analysis. *Computers in Human Behavior*, 122, 106839.
- Franchina, V., Abeele, M. V., Rooij, A. J. V., Lo Coco, G., & De Marez, L. (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), 2319.
- Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-Being and Fear of Missing Out (FoMO) on Digital Content in the Time of COVID-19: A Correlational Analysis among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1974.
- Kusdemawati, J. (2024). Konsep Body Image Remaja Putri Penikmat Beauty Content pada Aplikasi TikTok. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 8591-8601.
- Mardiana, D. M., Mardiana, N., & Maryana, M. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 183-190.
- 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, 641673.
- Nice, M. L., & Joseph, M. (2023). The Features of Emerging Adulthood and Individuation: Relations and Differences by College-Going Status, Age, and Living Situation. *Emerging Adulthood*, 11(2), 271-287.
- Pratama, A., Sasferi, N., & Kholidin, F. I. (2022). Peran Kondisi Sosio-Ekonomi Keluarga terhadap Perencanaan Karir Siswa. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(1), 44-52.
- 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.
- Pujiati, M., & Komarudin, K. (2024). Hubungan Antara Strategi Coping dengan Psychological Well-Being pada Generasi Z. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(9), 3616-3627.
- Purwandini, P. A., Syafitri, E. N., Widayati, R. W., & Wiyani, C. (2023). *Kecanduan Penggunaan Media Sosial TikTok dengan Tingkat Stres pada Siswa SMA Kelas X di SMA Kolombo*. Skripsi: Universitas Respati Yogyakarta.
- Puspitasari, W., & Fikry, Z. (2023). Kontribusi Kontrol Diri terhadap Kecanduan Media Sosial TikTok pada Remaja di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 13958-13964.
- Putri, S. C. K., & Asri, D. N. (2023). Dampak Media Sosial TikTok terhadap Interaksi Sosial Siswa SMPN 2 Balong. *Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA)*, 2(1), 890-897.

- Rafeekh, R., Sreerakuvandana, S., & Kumar, G. S. (2025). Digital Age and Mental Health: Role of Social Media, FoMO, Social Appearance. In *Psychological Patterns and Lifestyle Influences in Academia Experience*, 51-78.
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 456-461.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2024). *Self-Determination Theory*. Berlin: Springer.
- Setiawan, R. A., Audry, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan akan Kehilangan Momen (FoMO) pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(2), 39-47.
- Soraci, P., Demetrovics, Z., Bevan, N., Pisanti, R., Servidio, R., Di Bernardo, C., Griffiths, M. D. (2025). FoMO and Psychological Distress Mediate the Relationship Between Life Satisfaction, Problematic Smartphone Use, and Problematic Social Media Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-30.
- Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 177-185.
- Yandri, H., Ulandari, & Juliawati, D. (2019). Pemanfaatan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 1(1), 1-8.