

Pengaruh durasi penggunaan aplikasi TikTok terhadap meningkatnya perilaku *fear of missing out*

Jonathan Anderson¹, James Darmapuspita^{2,*}

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

² Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

*korespondensi email: james@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Fear of Missing Out (FoMO) atau kecemasan yang timbul saat seseorang merasa ketinggalan momen penting telah menjadi fenomena psikologis yang semakin umum di era digital, terutama di kalangan pengguna aktif media sosial. Meskipun istilah ini semakin populer, studi mendalam mengenai faktor pemicu dan dampaknya masih terbatas, termasuk faktor-faktor apa saja yang berkontribusi pada meningkatnya perilaku FoMO. Studi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh durasi penggunaan media sosial khususnya aplikasi TikTok terhadap meningkatnya perilaku *Fear of Missing Out* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Studi ini menggunakan desain potong lintang dan diolah menggunakan aplikasi SPSS. Instrumen yang digunakan melalui kuesioner berisi *Fear of Missing Out scale* (FoMOs) yang dibuat oleh Przybylski dan dilakukan wawancara untuk mencatat durasi penggunaan aplikasi media sosial dalam satu minggu terakhir. Hasil studi terhadap 204 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi menunjukkan pengaruh signifikan aplikasi TikTok terhadap peningkatan perilaku Fear of Missing Out (FoMO) secara statistik dengan nilai signifikansi <0.001 . Studi ini menemukan sebagian besar responden memiliki FoMO rendah dan media sosial TikTok merupakan media sosial dengan durasi penggunaan paling tinggi dan paling berkontribusi terhadap timbulnya perilaku Fear of Missing Out jika dibandingkan dengan media sosial lainnya seperti Instagram, WhatsApp.

Kata kunci: *fear of missing out*; kecemasan; media social; TikTok

ABSTRACT

Fear of Missing Out (FoMO) or anxiety that arises when someone feels like they are missing out on important moments has become an increasingly common psychological phenomenon in the digital era, especially among active social media users. Although this term is increasingly popular, in-depth research on the triggers and impacts is still limited, including what factors contribute to increased FoMO behavior. This study aims to determine the effect of the duration of social media use, especially the TikTok application, on the increase in Fear of Missing Out behavior in students of the Faculty of Medicine, Tarumanagara University. This study used a cross-sectional design and was processed using the SPSS application. The FoMO scale used in this study used the Fear of Missing Out scale (FoMOs) created by Przybylski and adapted from previous research. The questionnaire was distributed to assess the level of FoMO, and direct interviews were conducted to record the duration of use of social media applications in the past week. The study's results on 204 respondents who met the inclusion and exclusion criteria showed a significant effect of the TikTok application on increasing Fear of Missing Out (FoMO) behavior, with a p-value <0.001 . This study found that most respondents had low FoMO and TikTok social media, with the highest duration of use and contributing the most to the emergence of Fear of Missing Out behavior compared to other social media such as Instagram and WhatsApp.

Keywords: *fear of missing out; fear; social media TikTok*

PENDAHULUAN

Media sosial berkembang sangat pesat beberapa tahun terakhir, merujuk pada laporan *We Are Social* pada tahun 2025 menunjukkan sebanyak 5,24 miliar pengguna yang aktif sosial media. Jumlah ini meningkat 4,1% jika dibandingkan dengan tahun 2024 yang berjumlah 5,04 miliar pengguna.¹ Berbanding dengan jumlah populasi, sebanyak 61,5% dari total populasi Asia Tenggara menggunakan sosial media dan sebanyak 143 juta penduduk Indonesia menggunakan sosial media. Platform media sosial TikTok populer di kalangan remaja untuk mengisi waktu luang, mencari inspirasi, ataupun mencari konten. Media sosial memungkinkan penggunanya berinteraksi dan mendapatkan informasi secara *real-time* dari seluruh penjuru dunia. TikTok, diluncurkan secara global pada November 2017 oleh ByteDance, mengalami perkembangan pesat dan menjadi platform media sosial video pendek paling banyak digunakan dengan 107 juta pengguna aktif di Indonesia.¹ Aplikasi ini memfasilitasi pengguna dalam membuat, membagikan, dan menikmati konten video berdurasi beberapa detik hingga menit, dilengkapi dengan fitur editing, efek kreatif, dan algoritma rekomendasi yang personal.

Berbeda dengan platform lain, TikTok mengandalkan sistem "For You Page" (FYP) yang menyajikan konten berdasarkan minat dan perilaku pengguna, sehingga meningkatkan keterlibatan (*engagement*) dan waktu penggunaan (*screen time*).²

Media sosial, dibalik semakin mudahnya untuk memperoleh informasi, ternyata memiliki pengaruh negatif, salah satunya ialah perilaku *Fear of Missing Out* atau yang banyak dikenal dengan istilah FoMO. Przybylski, et al.³ mendeskripsikan FoMO sebagai kecemasan yang timbul jika orang lain mempunyai kegiatan yang lebih menyenangkan yang tidak dimiliki seseorang.³ Definisi ini menekankan bahwa FoMO sebagai bentuk gangguan emosional yang timbul dari ketakutan bahwa individu lain mungkin mendapatkan pengalaman atau informasi yang lebih baik. Menurut Przybylski, FoMO dapat timbul akibat tidak terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis. Hal ini didasarkan pada *self-determination theory* (teori determinasi diri) yang terdiri atas tiga aspek, yaitu kompetensi (*competence*), keterhubungan (*relatedness*), dan otonomi (*autonomy*).³ Berdasarkan studi yang dilakukan di Indonesia pada tahun 2019 dengan jumlah

sampel 638 mahasiswa usia muda mengungkapkan bahwa remaja Indonesia dengan penggunaan media sosial yang intens cenderung memiliki FoMO tinggi.⁴ Tingginya remaja yang mengalami FoMo di media sosial dapat disebabkan karena remaja mudah terpengaruh oleh media sosial dan kurangnya pengendalian diri. Pada studi yang dilakukan pada tahun 2017 oleh Gezgin, et al. mengungkapkan bahwa remaja di bawah usia 21 tahun mempunyai tingkat FoMO lebih tinggi dibandingkan dengan usia di atas 24 tahun.⁵

Berdasarkan data di atas, studi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh durasi penggunaan aplikasi TikTok terhadap meningkatnya perilaku FoMO pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara sehingga dapat dilakukan pencegahan permasalahan psikologis. Jika dibandingkan dengan studi yang sudah ada sebelumnya, studi ini menggunakan kuesioner FoMO dan wawancara untuk mengumpulkan data penggunaan aplikasi media sosial yang berasal dari ponsel responden dan dicatat dalam periode satu minggu untuk setiap aplikasi media sosial dengan tujuan agar data durasi penggunaan media sosial menjadi lebih akurat jika dibandingkan dengan menggunakan kuesioner.

METODE PENELITIAN

Studi ini merupakan kajian analitik dengan menggunakan pendekatan desain potong lintang yang melakukan pengambilan data pada periode Februari 2025 untuk meneliti hubungan antara variabel durasi penggunaan aplikasi TikTok dengan variabel FoMO pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara. Sampel dalam studi ini terdiri dari mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang bersedia berpartisipasi mengikuti proses penelitian dan memenuhi persyaratan inklusi-eksklusi yang ditetapkan. Adapun kriteria inklusinya ialah pengguna media social secara aktif, ponsel *brand* Apple dan Samsung, sedangkan untuk kriteria eksklusinya ialah mahasiswa yang sedang membatasi penggunaan media sosial atau menggunakan ponsel bersama orang lain. Pengumpulan data dilakukan melalui metode wawancara langsung untuk mengumpulkan data durasi penggunaan media sosial aplikasi TikTok dalam satu minggu dan pengisian kuesioner FoMOs (*Fear of Missing Out scale*) yang diciptakan pada tahun 2013 oleh Przybylski dan diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Stephanie dengan nilai reabilitas kuesioner $\alpha=87$ untuk menilai tingkat FoMO.⁶ Responden diminta untuk

memilih yang paling sesuai dengan kondisinya dengan nilai 1-5 pada 10 pertanyaan terkait FoMO. Berdasarkan akumulasi nilai 10 pertanyaan dapat ditentukan tingkat FoMO responden. Jika akumulasi nilai ≥ 35 , maka responden termasuk FoMO tinggi. Akumulasi nilai 25-34 termasuk FoMO sedang, dan akumulasi nilai < 25 termasuk FoMO rendah. Data yang dikumpulkan merupakan data primer dan diolah menggunakan aplikasi SPSS untuk melakukan analisis univariat dan bivariat. Penelitian ini telah mendapat persetujuan oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dengan nomor 490/KEPK/FK UNTAR/XII/2024 tanggal 3 Desember 2024 dan surat izin penelitian dengan nomor 027-SID/1063/FK-UNTAR/XII/2024 tanggal 19 Desember 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini mendapatkan responden sebanyak 218 mahasiswa yang bersedia ikut serta. Namun, setelah dilakukan seleksi, jumlah responden studi yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan tidak termasuk dalam kriteria eksklusi ialah sebanyak 204 responden. Kelompok usia 20 tahun (48,5%) mendominasi responden dan sebagian besar berjenis

kelamin perempuan, yaitu sebanyak 158 (77,5%) responden. Berdasarkan hasil studi pada 204 responden, didapatkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara sebagian besar memiliki tingkat FoMO rendah yaitu sebanyak 132 (64.7%) mahasiswa, diikuti FoMO sedang sebanyak 51 (25%) mahasiswa dan FoMO tinggi sebanyak 21 (10,3%) mahasiswa. **(Tabel 1)** Hasil ini sesuai dengan studi sebelumnya yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahun 2023 yang menunjukkan distribusi FoMO sebagai berikut: mayoritas responden memiliki tingkat rendah (58,1%), diikuti tingkat sedang (31,1%), dan tinggi (10,8%).⁶

Tabel 1. Karakteristik responden (N=204)

Karakteristik	Jumlah (%)	Mean (SD)
Jenis kelamin		
Laki-laki	46 (22,5%)	
Perempuan	158 (77,5%)	
Usia (tahun)		19,85 (0,817)
18	4 (2,0%)	
19	65 (31,9%)	
20	99 (48,5%)	
21	30 (14,7%)	
22	5 (2,5%)	
23	1 (0,5%)	
Tingkat FoMO		
Tinggi (≥ 35)	21 (10,3%)	
Sedang (25-34)	51 (25%)	
Rendah (< 25)	132 (64,7%)	

Berdasarkan **Tabel 2**, mahasiswa yang paling banyak mengalami FoMO tinggi berada pada kelompok usia 20 tahun yaitu

sebanyak 11 mahasiswa, diikuti dengan kelompok usia 21 tahun sebanyak 5 mahasiswa. Responden laki-laki memiliki kategori FoMO tinggi sebanyak 4 (8,7%)

mahasiswa. Jumlah ini lebih sedikit 2,1% jika dibandingkan dengan responden perempuan sebanyak 17 (10,8%) mahasiswa.

Tabel 2. Kategori *Fear of Missing Out* (FoMO) berdasarkan usia dan jenis kelamin

Kategori	Kategori FoMO		
	Rendah	Sedang	Tinggi
Usia (tahun)			
18 (n=4)	3 (75%)	1 (25%)	0
19 (n=65)	48 (73,8%)	13 (20%)	4 (6,2%)
20 (n=99)	62 (62,6%)	26 (26,3%)	11 (11,1%)
21 (n=30)	15 (50%)	10 (33,3%)	5 (16,7%)
22 (n=5)	3 (60%)	1 (20%)	1 (20%)
23 (n=1)	1 (100%)	0	0
Jenis kelamin			
Laki-Laki (n=46)	31 (67,4%)	11 (23,9%)	4 (8,7%)
Perempuan (n=158)	101 (63,9%)	40 (25,3%)	17 (10,8%)

Tabel 3 memperlihatkan 204 responden yang menggunakan media sosial memiliki rata-rata penggunaan aplikasi media sosial selama 26 jam 35 menit dalam satu minggu. Media sosial TikTok memiliki rata-rata waktu penggunaan paling lama yaitu selama 12 jam 22 menit dalam satu minggu atau 49 Jam 28 menit dalam satu bulan. Hasil ini sejalan dengan laporan analisis data pada tahun 2025 oleh

“We Are Social” untuk negara Indonesia yang menunjukkan bahwa TikTok merupakan aplikasi yang memiliki durasi penggunaan paling lama dengan rata-rata penggunaan TikTok selama 44 Jam 54 menit.¹ Durasi ini lebih tinggi jika dibandingkan dengan aplikasi media sosial Instagram, WhatsApp, dan Media sosial lainnya.

Tabel 3. Durasi penggunaan media sosial dalam satu minggu

Durasi	N	Minimum (jam/minggu)	Maximum (jam/minggu)	Rata-Rata (jam/minggu)	Rata-rata Mingguan (jam: menit)
Durasi total	204	4,22	67,93	26,58	26:35
Instagram	170	1,15	63,43	7,98	07:58
WhatsApp	200	1,17	33,82	9,00	09:00
TikTok	162	1,73	41,50	12,37	12:22
Media Sosial Lain	36	0,67	29,17	7,25	07:15

Variabel durasi penggunaan TikTok merupakan data berdistribusi tidak normal ($p\text{-value } 0,001 < 0,05$), sehingga metode pendekatan pada studi ini menggunakan uji *Kruskal-Wallis* untuk membandingkan tiga kelompok yang *independent*. Hasil uji *Kruskal-Wallis* mendapatkan hubungan yang signifikan antar kelompok pengguna TikTok dengan nilai signifikansi $<0,001$ ($p\text{-value } <0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial memiliki pengaruh secara statistik terhadap perilaku FoMO. Hasil ini sesuai dengan studi di Port Louis pada 400 responden yang menunjukkan korelasi positif antara FoMO dan penggunaan TikTok, sehingga peningkatan FOMO dikaitkan dengan peningkatan penggunaan TikTok, meskipun sebagian besar pengguna melaporkan memiliki FOMO rendah.⁷ Hasil ini juga sesuai dengan studi di Italy yang mengungkapkan bahwa FoMO berkorelasi positif dengan penggunaan

media sosial secara berlebihan. FoMO yang tinggi cenderung menggunakan media sosial lebih sering, untuk memastikan mereka tidak melewatkan hal-hal penting dalam kehidupan sosial mereka.⁸

Hasil analisis statistik yang disajikan pada **Tabel 4** menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik dengan nilai signifikansi $<0,001$ antara kelompok kategori FoMO tinggi, FoMO sedang, dan FoMO rendah. Responden yang memiliki FoMO tinggi cenderung memiliki durasi penggunaan Tiktok lebih lama 7,24 jam/minggu jika dibandingkan dengan responden yang memiliki FoMO sedang, dan 11,69 jam/minggu lebih lama jika dibandingkan dengan yang memiliki FoMO rendah. Temuan studi ini dapat memperkuat studi sebelumnya yang menyatakan bahwa individu dengan FOMO tinggi cenderung memeriksa media sosial lebih sering dan mengalami kesulitan mengontrol penggunaan.^{3,8}

Tabel 4. Uji lanjut Anova terhadap durasi penggunaan TikTok

FoMO I	FoMO II	Mean Difference	Std. Error	p-value	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Tinggi	Sedang	7.24038*	1.61262	<0.001	3.3385	11.1422
	Rendah	11.69570*	1.45396	<0.001	8.1777	15.2137
Sedang	Tinggi	-7.24038*	1.61262	<0.001	-11.1422	-3.3385
	Rendah	4.45532*	1.09143	<0.001	1.8145	7.0961
Rendah	Tinggi	-11.69570*	1.45396	<0.001	-15.2137	-8.1777
	Sedang	-4.45532*	1.09143	<0.001	-7.0961	-1.8145

Durasi penggunaan TikTok memiliki korelasi yang erat dengan perilaku *Fear of Missing Out* (FoMO). Hasil ini dapat disebabkan karena pengguna TikTok, khususnya generasi Z, cenderung berpartisipasi secara aktif dalam mengikuti tren terkini akibat dorongan FoMO. Pada satu sisi memicu kreativitas dalam pembuatan konten, namun di sisi lain menimbulkan tekanan sosial untuk senantiasa beradaptasi dengan konten viral yang sedang populer.⁹

TikTok memiliki popularitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan media sosial lain karena TikTok memiliki algoritma yang terus menampilkan konten baru sehingga menyebabkan penggunanya memiliki keinginan untuk terus menerus scroll, algoritma TikTok dirancang dengan mengintegrasikan *collaborative filtering* (berbasis interaksi pengguna) dan *content-based filtering* (analisis pelengkap konten) untuk menciptakan rekomendasi yang sangat personalisasi di halaman "*For You*". Sistem ini mendorong kemudahan dalam mengakses konten dan memungkinkan kreator baru meraih penonton dari seluruh dunia tetapi juga berpotensi membentuk *echo chamber* akibat homogenitas rekomendasi.² Informasi yang dibagikan pada TikTok memiliki risiko misinformasi karena banyak pengguna

tidak memverifikasi informasi dari sumber yang tidak kredibel berdasarkan studi yang dilakukan di Amerika Serikat. Hampir semua partisipan (92,4%) terpapar informasi kesehatan di TikTok, dan lebih dari setengahnya (56,73%) aktif mencari informasi kesehatan di platform tersebut dalam 3 bulan terakhir.¹⁰

Salah satu studi observasi, yang dilakukan pada pengguna TikTok yang mengalami FoMO, menyimpulkan makna TikTok bagi penggunanya dalam tiga kategori. Pertama, sebagai media informasi karena TikTok dianggap sebagai sumber informasi beragam dan cepat. Kedua, sebagai media serbaguna karena TikTok digunakan untuk berbagai keperluan, seperti bisnis, hiburan, branding, promosi, atau menjadi terkenal. Ketiga, TikTok sebagai media kreativitas karena TikTok menjadi wadah ekspresi dan kreativitas berkat fitur seperti audio musik, filter, duet, stitch, dan efek editing yang memudahkan pembuatan konten menarik.¹¹

Meskipun TikTok dapat memberikan hiburan dan interaksi sosial, dampak negatif FoMO dapat menimbulkan kecemasan akan pengalaman orang lain yang dianggap lebih menarik atau bermanfaat, sehingga berdampak negatif pada kesehatan mental, fisik, dan keseimbangan hidup. Perbandingan sosial

dengan citra ideal di platform TikTok dapat memicu stres dan rendah diri, sementara penggunaan berlebihan mengganggu pola tidur, kesehatan mata, serta postur tubuh. Selain itu, keseimbangan kehidupan terganggu, termasuk penurunan prestasi akademik dan kualitas hubungan sosial.¹²

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan adiksi, terutama karena dorongan FoMO, sehingga dapat memicu depresi dan kecemasan. Ketika seseorang mencoba berhenti atau mengurangi media sosial, ketakutan ketinggalan (FoMO) justru dapat memperburuk tingkat kecemasan dan depresi. Dengan demikian, hubungan antara adiksi media sosial, FoMO, dan gangguan mental bersifat siklus dan saling memperkuat.⁷

KESIMPULAN

Studi ini menemukan sebagian besar responden memiliki FoMO rendah dan media sosial TikTok merupakan media sosial dengan durasi penggunaan paling tinggi dan paling berkontribusi terhadap timbulnya perilaku Fear of Missing Out jika dibandingkan dengan media sosial lainnya seperti Instagram, WhatsApp (*p-value* <0,001).

DAFTAR PUSTAKA

1. We Are Social. Digital 2025 Indonesia [Internet]. Jakarta; We Are Social; 2025. Available from: <https://wearesocial.com/id/blog/2025/02/digital-2025/>
2. Zhou R. Understanding the Impact of TikTok 's Recommendation Algorithm on User Engagement. *International Journal of Computer Science and Information Technology*. 2024;3(2):201-8.
3. Przybylski AK, Murayama K, Dehaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Human Behav*. 2013;29(4):1841-8.
4. Kaloeti DVS, Kurnia S A, Tahamata VM. Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicol Reflex e Crit*. 2021;34(1):15[11p.]
5. Gezgin D, Hamutoğlu N, Gemikonakli O, Raman İ. Social networks users: Fear of missing out in preservice teachers: *Journal of education and practice*. *J Educ Pract*. 2017;8(17):156-68.
6. Amadea S, Saputera MD, Chris A. Gambaran Fear of Missing Out Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Tahun 2022. *J Kesehat Tambusai*. 2023;4(3):2387-92.
7. Gopal D, Putteeraj M, Somanah J, Newton VF. TikTok and the fear of missing out : Analyzing social media consumption and mental wellbeing. *Applied Psychology Research*. 2024;3(2):1483[24p.]
8. Fioravanti G, Casale S, Benucci SB, Probstamo A, Falone A, Ricca V, et al. Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Comput Human Behav*. 2021;122(April):106839.
9. Fahsya NKPA, Junaidi A. Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z dalam Mengikuti Trend Tiktok. *Kiwari*. 2025;4(1):61-70.
10. Kirkpatrick CE, Lawrie LL. TikTok as a source of health information and misinformation for young women in the united states: Survey study. *JMIR Infodemiology*. 2024;4(1):1-16.

11. Wirman W, Yozani RE, Angela S, Surbakti RS. Study of communication phenomenology of Tiktok users who have experienced fear of missing out on behavior. *Bricolage: Jurnal Magister Ilmu Komunikasi*. 2023;9(1):53-66.
12. Apriyanti S, Wijayani QN. 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*. 2024;4(1):1-11.