

# **Pengaruh Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Tingkat Pengawasan Orang Tua terhadap Tingkat Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja**

Nadia Gita Aresti, Triyono Lukmantoro, Nurist Surayya Ulfa  
[nadiadinee@gmail.com](mailto:nadiadinee@gmail.com)

**Program Studi S1 Ilmu Komunikasi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Tembalang, Semarang Kotak Pos 1269 Telepon (024) 746407  
Faksimile (024) 746504 Laman: <https://fisip.undip.ac.id/> Email: [fisip@undip.ac.id](mailto:fisip@undip.ac.id)**

## **ABSTRACT**

*TikTok, a social media platform that is currently growing rapidly, has become a favorite entertainment tool among adolescents. The use of TikTok has positive impacts but can also have a negative impact in the form of TikTok addiction on its users. Fear of missing out may be one of the reasons why adolescents are addicted to TikTok. Thus, parents play a role as gatekeepers to limit the TikTok content that adolescents access. This study aims to determine the influence of fear of missing out (FoMO) level and parental supervision level on the level of addiction to using TikTok in adolescents. The theory in this study used Self-Determination Theory by Ryan and Deci and Parental Mediation Theory by Lynn Clark. In determining the sample, this study used a non-probability sampling technique with a purposive sampling technique. The research population was female and male adolescents with an age range of 15-22 years old in Indonesia who have actively used TikTok in the last three months.*

*The results indicated that fear of missing out (FoMO) level with the level of addiction to using TikTok in adolescents had a significance value of 0.000 where the number was less than 0.05, which means that fear of missing out (FoMO) level, influence the level of addiction to using TikTok in adolescents. Meanwhile, parental supervision level with the level of addiction to using TikTok in adolescents obtained a significance value of 0.231 where the number was more than 0.05, which means it was not significant and it can be argued that parental supervision level had no effect on the level of addiction to using TikTok in adolescents.*

**Keywords: *Fear of Missing Out, Parental Supervision, TikTok Addiction on Adolescents***

## ABSTRAK

TikTok, sebuah *platform* media sosial yang tengah mengalami kemajuan pesat, telah menjadi sarana hiburan favorit di kalangan remaja. Penggunaan TikTok memiliki dampak positif namun juga bisa memberikan dampak negatif berupa kecanduan TikTok pada penggunanya. Kekhawatiran dalam diri seseorang apabila tertinggal dari berbagai informasi (*Fear of missing out*), kemungkinan menjadi salah satu penyebab remaja kecanduan menggunakan TikTok. Dengan demikian, orang tua berperan sebagai *gatekeeper* untuk membatasi konten TikTok yang diakses anak remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara tingkat *fear of missing out* (FoMO) dan tingkat pengawasan orang tua terhadap tingkat kecanduan penggunaan TikTok pada remaja. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Self-Determination Theory* oleh Ryan dan Deci serta menggunakan *Parental Mediation Theory* oleh Lynn Clark. Dalam penentuan sampel, penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Populasi penelitian adalah remaja perempuan dan laki-laki berusia 15-22 tahun di Indonesia yang aktif menggunakan TikTok dalam tiga bulan terakhir (awal Maret 2023-akhir Mei 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *fear of missing out* (FoMO) dengan tingkat kecanduan penggunaan TikTok pada remaja didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 di mana angka tersebut kurang dari 0,05 yang berarti bahwa tingkat *fear of missing out* (FoMO) berpengaruh terhadap tingkat kecanduan penggunaan TikTok pada remaja. Sedangkan tingkat pengawasan orang tua dengan tingkat kecanduan penggunaan TikTok pada remaja didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,231 di mana angka tersebut lebih dari 0,05 yang berarti tidak signifikan dan dapat dikemukakan bahwa tingkat pengawasan orang tua tidak mempunyai pengaruh terhadap tingkat kecanduan penggunaan TikTok pada remaja.

**Kata Kunci:** *Fear of Missing Out*, Pengawasan Orang Tua, Kecanduan TikTok pada Remaja

## PENDAHULUAN

Negara dengan rata-rata penggunaan *smartphone* terlama di dunia pada tahun 2022 adalah negara Indonesia. Masyarakat Indonesia menghabiskan rata-rata 5,7 jam sehari di *smartphone* mereka. Terkait penggunaan *smartphone*, masyarakat Indonesia juga menghabiskan sebagian besar waktunya untuk menonton konten hiburan melalui aplikasi video pendek, yakni hingga 7 miliar jam selama tahun 2022 (Data.ai, 2022).

Aplikasi video pendek terutama TikTok adalah layanan media sosial yang digemari masyarakat Indonesia (Liputan6.com, 2022). Data menunjukkan Indonesia menduduki posisi kedua di dunia dengan jumlah pengguna aktif TikTok sebanyak 99,1 juta orang (We Are Social, 2022). TikTok merupakan salah

satu *platform* media sosial yang populer di mana pengguna dapat membuat, menyunting, dan berbagi klip video pendek kepada teman dan orang lain. Terdapat beragam fitur yang tersedia pada aplikasi ini seperti filter video, efek video, filter stiker, penambahan musik, filter *beautify*, fitur *live*, filter *auto captions*, filter *voice changer*, fitur hapus komen dan blokir pengguna secara bersamaan (Pangestu, 2022).

TikTok memiliki keunggulan dibanding media sosial lainnya dikarenakan TikTok memiliki algoritma yang beroperasi sesuai dengan minat dan kebutuhan pengguna. Algoritma tersebut berbentuk *For Your Page* (FYP), yang ditampilkan di layar beranda TikTok. Sistem ini bekerja dengan cara mengamati berbagai aktivitas pengguna dan menarik data mengenai hal yang disukai,

penelusuran, hingga jenis konten yang sering ditonton pengguna. Algoritma TikTok yang bertindak cepat dapat memudahkan pengguna untuk mengakses informasi yang menarik bagi mereka. Tak hanya itu, beragam musik yang ada pada TikTok memiliki nilai tersendiri yang membuat pengguna selalu teringat musik tersebut dan terasosiasi dengan bentuk konten yang biasanya memakai musik tersebut (Rachmat, 2023).

Walaupun tergolong baru, pengguna aktif bulanan (*monthly active users/MAU*) TikTok secara global telah mencapai 1,46 miliar (Katadata, 2022). Jumlah ini meningkat 62,52% dari tahun 2021 yang masih sebanyak 564 juta pengguna. Dikutip dari Liputan6.com, hasil riset Nielsen menunjukkan bahwa TikTok dinilai sebagai “rumah aman” bagi para penggunanya di seluruh dunia termasuk Indonesia. Sekitar 67% dari 1000 responden Indonesia menyatakan bahwa mereka dapat mengekspresikan keunikannya secara utuh di aplikasi tersebut. Dalam survei yang sama, 91% responden Indonesia mengatakan mereka menemukan konten yang unik dan berbeda di TikTok dibandingkan dengan media sosial lainnya. Sementara itu, 90% responden mengatakan bahwa konten TikTok yang ditemukan melibatkan pengalaman mereka sendiri (Liputan6.com, 2022).

Aplikasi TikTok paling banyak digandrungi oleh kalangan remaja di Indonesia (Rakhmayanti, 2020). Mayoritas remaja akan dianggap semakin menarik jika mereka aktif di media sosial. Sementara itu, remaja tanpa media sosial umumnya dinilai kurang menarik atau ketinggalan zaman. Nyatanya, remaja dianggap masih belum memahami kegiatan yang bermanfaat di media sosial dan rentan terpengaruh oleh kehidupan di media sosial tanpa mempertimbangkan dampak positif dan negatif dari tindakan mereka (Aprillia et al., 2020).

Tingginya akses dan waktu yang

dihabiskan untuk menggunakan TikTok pada remaja sebagaimana data tersebut sebelumnya, dikategorikan sebagai perilaku kecanduan TikTok (Fahruni dkk., 2022). Kecanduan merupakan keadaan ketergantungan pada sesuatu yang menjadi kebiasaan (Wulandari & Netrawati, 2020). Kecanduan media sosial khususnya TikTok pada remaja ditandai dengan kombinasi dari konsumsi TikTok secara terus-menerus, ketergantungan yang meningkat pada TikTok sebagai cara untuk merasa lebih baik, dan ketidakmampuan untuk menghentikan perilaku ini (Rani, 2021). Individu yang menggunakan TikTok antara 4-6 jam atau lebih dalam sehari dapat dipastikan memiliki perilaku kecanduan (Tutgun-Ünal, 2020).

Secara umum, kecanduan penggunaan TikTok dapat memberikan banyak efek negatif pada kesejahteraan individu. Diantaranya yakni hilang fokus dalam pekerjaan atau tugas sekolah, meningkatnya pemakaian TikTok saat melakukan aktivitas lain (seperti *quality time* bersama teman atau keluarga), mengalami kegelisahan dan mudah marah setiap kali tidak mengakses TikTok, serta selalu memikirkan TikTok apabila sedang tidak mengaksesnya (Rani, 2021). Terdapat juga riset baru dari para ahli asal Southwest University, Cina, menunjukkan bahwa remaja yang kecanduan penggunaan TikTok cenderung mengalami gangguan ingatan dan stres (Andreas, 2022). Kecanduan media sosial menjadi sebuah permasalahan yang serius di Indonesia. Hal tersebut dibuktikan dengan terjadinya kasus di Aceh bahwa orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) didominasi oleh mereka yang dipengaruhi penggunaan *smartphone* dan media sosial (Dwi, 2022). Selain itu, Rumah Sakit Jiwa (RSJ) di Jawa Barat dan Jawa Tengah menerima banyak pasien yang mengalami kecanduan media sosial (Isnanto, 2019).

Kecanduan penggunaan TikTok oleh remaja bisa saja didorong oleh motivasi *fear of missing out* (FoMO). Definisi dari FoMO adalah kecemasan diri

sendiri saat melihat individu lainnya mempunyai pengalaman yang lebih menarik dan dicirikan dengan adanya keinginan untuk terus terhubung dengan individu lainnya (Przybylski dkk., 2013). Keinginan untuk selalu *up to date* dapat menyebabkan seseorang mengalami kecemasan untuk tidak tertinggal dengan berbagai informasi. Kecemasan ini dapat dialami siapa saja termasuk remaja. Penelitian sebelumnya menunjukkan FoMO menjadi pendorong dari dalam diri seseorang untuk menggunakan media sosial secara terus-menerus (Nakaya, 2015). Begitupun penelitian yang dilakukan oleh Azizah, Harris dan Nurlina menemukan terdapat hubungan yang kuat antara FoMO dan kecanduan media sosial (Azizah dkk., 2022). Terdapat juga hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Tunc-Aksan dan Abay menunjukkan FoMO secara signifikan memengaruhi kecanduan media sosial pada remaja (Tunc-Aksan & Akbay, 2019).

Data survei yang dilakukan pada 638 remaja di Indonesia bahwa sekitar 64,6% atau 412 remaja mengalami FoMO di media sosial (Kaloeti dkk., 2021). Perkembangan media sosial yang semakin pesat membuat FoMO pada remaja mengalami peningkatan. Apabila fenomena FoMO terus berkelanjutan, maka hal ini dapat memengaruhi kecanduan media sosial khususnya TikTok. Permasalahan tersebut dapat terjadi dikarenakan remaja cenderung selalu memeriksa TikTok untuk melihat berbagai kegiatan yang dilakukan kerabat-kerabat mereka atau orang lain sehingga mereka rela mengesampingkan kegiatannya sendiri di dunia nyata.

Selain aspek internal dari diri remaja, kecanduan penggunaan TikTok pada remaja dapat disebabkan oleh kurangnya pengawasan orang tua. Penelitian sebelumnya mengungkapkan remaja yang kecanduan media sosial, berasal dari keluarga berpendidikan rendah atau orang tua tunggal (*single-parent*) atau tidak tinggal bersama orang tua mereka (Huang, 2014). Studi tersebut juga

menyebutkan bahwa remaja yang kecanduan media sosial cenderung kurang berkomunikasi dengan orang tua mereka dan kurang menikmati keharmonisan keluarga. Dengan demikian, peran orang tua menjadi sangat penting dalam mengantisipasi efek negatif dari jejaring sosial khususnya TikTok yang digunakan oleh anak remaja. Pendidikan keluarga memiliki peran sentral dalam membentuk karakter anak, terutama melalui contoh yang diberikan, tindakan yang dilakukan, dan kebiasaan yang ditanamkan. Orang tua setidaknya harus konsisten dalam memberikan pengajaran, menjadi teladan, dan membiasakan hal-hal yang positif untuk anak remaja (Wibowo & Parancika, 2018).

Perkembangan anak remaja dipengaruhi oleh pengawasan orang tua. Ho dan Zaccheus menyebutkan bahwa orang tua berperan dalam membesarkan anak dan memberikan sosialisasi kepada anak remaja (dalam James & Kur, 2020). Maka demikian, sudah menjadi tanggung jawab orang tua untuk memantau segala aktivitas remaja, termasuk aktivitas remaja di media sosial, supaya tidak terpengaruh oleh informasi negatif di media sosial. Idealnya, orang tua semestinya dapat mengedukasi dan mengawasi berbagai kegiatan remaja terutama dalam mengakses TikTok. Hanya saja, kebanyakan orang tua terlalu sibuk bekerja sehingga kurang maksimal dalam mengawasi anak remaja dalam menggunakan media sosial. Berdasarkan survei KPAI menunjukkan bahwa sekitar 79% anak yang menggunakan media sosial tanpa adanya peraturan dan ada sekitar 10% ayah yang tidak pernah memberitahu anak secara jelas tentang apa saja keuntungan dan kerugian dalam menggunakan media sosial (Azizah, 2020).

## **RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan penjelasan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh dari tingkat *fear of missing out* (FoMO) dan

tingkat pengawasan orang tua terhadap tingkat kecanduan penggunaan TikTok pada remaja?”.

## **TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh tingkat *fear of missing out* (FoMO) terhadap tingkat kecanduan penggunaan TikTok pada remaja dan pengaruh tingkat pengawasan orang tua terhadap tingkat kecanduan penggunaan TikTok pada remaja.

## **KERANGKA TEORI**

### **Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO)**

*Fear of missing out* atau FoMO adalah kondisi psikologis di mana individu cemas kehilangan momen berharga orang lain ketika ia tidak terlibat di dalamnya dan dicirikan dengan adanya keinginan untuk selalu terhubung dengan apa yang dialami orang lain melalui dunia virtual (Przybylski dkk., 2013). FoMO akan muncul ketika seseorang tidak bisa membuka atau menggunakan media sosial sehingga tidak mengetahui informasi terkini serta tidak bisa melihat aktivitas yang dilakukan temannya di media sosial (Sianipar & Kaloeti, 2019). FoMO didefinisikan sebagai perasaan cemas saat merasa tertinggal atau saat melihat kegiatan kerabat yang lebih menyenangkan dari yang dialami (Putri dkk., 2019).

FoMO terjadi ketika seseorang tidak memenuhi kebutuhan dasar psikologis, diantaranya yakni tidak terpenuhinya kebutuhan akan otonomi (*autonomy*), kompetensi (*competence*), dan keterhubungan (*relatedness*). Kebutuhan *autonomy* (otonomi) mengacu pada perbuatan diri sendiri tanpa dikontrol orang lain (individu sebagai sumber dari perilakunya). Kebutuhan *competence* (kompetensi) melibatkan keyakinan individu dalam bertindak atau berperilaku secara efektif. Sementara itu, kebutuhan *relatedness* adalah kebutuhan untuk merasa

terhubung dengan individu lainnya. Apabila ketiga kebutuhan ini rendah maka akan memunculkan kecemasan dan mendorong individu untuk mencari informasi tentang kegiatan orang lain melalui penggunaan media sosial (Przybylski et al., 2013).

### **Tingkat Pengawasan Orang Tua**

Pengawasan orang tua merupakan berbagai strategi yang digunakan orang tua untuk mengontrol atau menginterpretasikan konten media untuk anak-anak dan remaja (Warren dalam Mendoza, 2009). Berdasarkan pernyataan Buijzen dan Valkenburg (dalam Mendoza, 2009), mediasi orang tua adalah salah satu metode yang sangat efektif untuk mengontrol pengaruh media pada anak-anak. Strategi ini melibatkan pembuatan berbagai aturan dan larangan, baik dengan cara positif seperti memberikan penjelasan dan mengajak berdiskusi, maupun dengan cara negatif seperti menolak dan memberikan kritik. Tujuannya adalah membangun mediasi dan penggunaan media anak-anak bersama orang tua (*co-viewing*). Secara umum, mediasi dapat diamati dari cara orang tua mengelola interaksi antara anak dengan penggunaan media. Hal ini melibatkan upaya orang tua untuk melampaui peran mereka yang sederhana, serta melibatkan strategi percakapan dan interpretasi (Livingstone & Helsper, 2008).

Pengawasan orang tua dapat diukur dengan persepsi remaja yang nantinya akan memberikan pengaruh dalam pengambilan keputusan remaja mengenai penggunaan internet. Persepsi terhadap pengawasan orang tua adalah proses individu dalam mengendalikan informasi tentang penggunaan internet yang disampaikan oleh orang tua dalam bentuk interaksi dan komunikasi (Paramitha & Purwanti, 2020). Terdapat empat cara orang tua dalam mengawasi penggunaan internet pada anak, yaitu: (1) Orang tua berbicara tentang konten media sembari anak melakukan kegiatannya (misalnya menggunakan

*smartphone*). Orang tua dapat berkomentar secara evaluatif atau interpretif, atau tuntutan kepada anak dalam penggunaan *smartphone* untuk mengakses internet; (2) Orang tua melarang anak dalam berinteraksi dengan orang lain secara *online*, seperti larangan menggunakan pesan instan, *email*, bermain *game (peer-to-peer games)*, dan melakukan aktivitas *download* atau mengunduh; (3) Orang tua melakukan aktivitas *filter* (penyaringan) atau pemblokiran konten tertentu yang dinilai beresiko untuk anak. Cara tersebut melibatkan kemampuan orang tua dalam memanfaatkan perangkat lunak (*software*) untuk melakukan penyaringan (*filter*) pada *smartphone* anak; (4) Orang tua melakukan pemeriksaan akses *smartphone* terhadap anak setelah anak menggunakan *smartphone* tersebut (Livingstone & Helsper, 2008).

### **Tingkat Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja**

Kecanduan adalah suatu kondisi terkait kebiasaan yang sangat kuat dan tidak mampu lepas dari keadaan itu, sehingga individu kurang memiliki kemampuan dalam mengontrol dirinya untuk melakukan aktivitas tertentu yang disukai. Individu yang kecanduan merasa terhukum jika hasrat kebiasaannya tidak terpenuhi (Masfiah & Putri, 2019). Menurut Griffiths, kecanduan media sosial dikatakan sebagai salah satu bentuk kecanduan internet, di mana seseorang termotivasi untuk menggunakan media sosial secara terus-menerus. Orang yang kecanduan media sosial sering merasa khawatir dengan media sosial dan terus didorong oleh motivasi yang tak terbendung untuk menggunakan media sosial (dalam Hou et al., 2019). Kecanduan media sosial juga disebut sebagai gangguan psikologis di mana seseorang menghabiskan banyak waktu untuk berlama-lama dalam mengakses media sosial (Lestary & Winingsih, 2020).

TikTok, salah satu *platform* media sosial yang sedang berkembang, telah mendapatkan popularitas di kalangan pengguna media sosial dan para ahli menyatakan bahwa fenomena kecanduan penggunaan TikTok semakin meluas terutama di kalangan remaja (Yao & Omar, 2022). Kecanduan penggunaan TikTok adalah suatu kondisi di mana seseorang mengalami ketergantungan sehingga sulit atau bahkan tidak dapat mengontrol perilakunya, selalu menyempatkan diri untuk mengakses TikTok, dan tidak bisa lepas dari penggunaan TikTok (Fahruni dkk., 2022).

Untuk mengetahui tingkat kecanduan media sosial dapat dilihat melalui keenam faktor: (1) *Saliency* (arti penting), terjadi pada seseorang yang menganggap bahwa menggunakan media sosial merupakan satu-satunya aktivitas terpenting dalam kehidupan dan mendominasi pemikiran, perasaan, dan perilakunya (misal, apabila seseorang sedang tidak menggunakan media sosial, maka ia akan terus memikirkannya pada waktu selanjutnya); (2) *Mood modification* (modifikasi suasana hati), mengarah pada pengalaman subyektif yang dialami seseorang sebagai konsekuensi dari media sosial dan dinilai sebagai strategi koping (misal, penggunaan media sosial dapat membangkitkan semangat dan menenangkan perasaan); (3) *Tolerance* (toleransi), merupakan proses seseorang mengalami peningkatan jumlah penggunaan media sosial di mana hal ini diperlukan guna memperoleh efek pengubah suasana hati sebelumnya. Ini artinya orang yang terlibat dalam media sosial, mereka secara bertahap membangun jumlah waktu yang dihabiskan oleh mereka di media sosial setiap hari; (4) *Withdrawal symptoms* (gejala penarikan), adalah keadaan perasaan yang tak menyenangkan dan/atau efek fisik (misalnya, gemetar, murung, mudah marah) yang timbul saat seseorang tidak dapat terlibat dalam jejaring sosial karena mereka sakit,

berlibur, dll; (5) *Conflict* (konflik), mengarah pada konflik antara seseorang dan lingkungannya (konflik interpersonal), konflik dengan kegiatan lain (kehidupan sosial, hobi, dan minat), atau konflik dalam diri (konflik intrapsikis dan/atau perasaan kehilangan kendali) yang berkaitan dengan menghabiskan terlalu banyak waktu di jejaring sosial; (6) *Relapse* (kambuh), yaitu kecenderungan seseorang untuk mengulang kembali pola penggunaan media sosial yang berlebihan setelah seseorang berusaha mengendalikannya (Griffiths et al., 2014).

### ***Self-Determination Theory***

Menurut Ryan dan Deci, teori determinasi diri lebih fokus pada motivasi intrinsik daripada motivasi ekstrinsik pada seseorang. Dengan kata lain, teori ini menjelaskan kapasitas pengendalian diri atas perilaku yang berasal dari dalam diri individu di mana keputusan individu tersebut tidak dipengaruhi oleh aspek eksternal, dan individu cenderung mempelajari hal-hal baru tentang dirinya sendiri yang kemudian akan mereka aplikasikan dalam kegiatan yang melibatkan orang lain (Ryan & Deci, 2017). Menurut Casale dan Fioravanti (dalam Sun & Zhang, 2020), *Self-Determination Theory* menunjukkan bahwa kebutuhan sosiopsikologis, seperti *need for relatedness* (kebutuhan akan keterkaitan) adalah jenis motivasi utama yang memprediksi kecanduan media sosial.

Berkaitan dengan hal tersebut, FoMO terbentuk atas kebutuhan dasar psikologis yakni *competence*, *autonomy* dan *relatedness* yang rendah. Jika ketiga kebutuhan psikologis tersebut tidak terpenuhi, seseorang akan mencurahkan melalui media sosial dengan tujuan memperoleh beragam informasi yang berhubungan dengan orang lain. Sebagai akibatnya, ia akan terus berusaha menggunakan media sosial guna mempelajari kejadian yang terjadi pada orang lain (Przybylski dkk., 2013). FoMO dapat menyebabkan stres, merasa

kehilangan dan merasa jauh apabila tidak melihat kegiatan orang lain atau kelompok.

### ***Parental Mediation Theory***

Menurut Lynn Clark, *Parental Mediation Theory* (Teori Mediasi Orang Tua) adalah teori yang mengungkapkan strategi komunikasi antar pribadi yang digunakan oleh orang tua dalam rangka membatasi atau mengurangi dampak negatif dari media dalam kehidupan anak (dalam Kurbanoglu et al., 2014). Peran orang tua memiliki peranan penting dalam memberikan bimbingan terhadap penggunaan media anak-anak, yang dapat memberikan pengajaran, hiburan, dan juga membangun aspek sosial. Menurut Ito, orang tua seringkali menciptakan ruang media di rumah untuk anak-anak mereka dengan menyediakan perangkat *gadget* di kamar tidur mereka, baik sebagai sarana relaksasi maupun untuk keperluan lainnya (dalam Nikken & De Haan, 2015). Namun, orang tua juga melibatkan diri dalam berbagai aktivitas untuk mengarahkan penggunaan media pada anak-anak, yang dikenal sebagai *parental mediation*.

Berkembangnya media baru masa kini mempunyai banyak sisi positif dan negatif. Dampak negatif akan muncul jika seseorang, terutama anak-anak dan remaja, tidak mampu menggunakan media dengan bijaksana. Adanya efek negatif tersebut dapat menghambat pertumbuhan mental anak-anak dan remaja. Maka demikian, penggunaan media pada anak remaja membutuhkan peran *parental mediation*. Anak remaja masih belum memiliki kemampuan yang cukup untuk secara bijak mengatur penggunaan perangkat elektronik dan masih mengalami kekurangan dalam keterampilan kognitif serta emosional untuk memilih konten yang sesuai bagi mereka. Maka dari itu, anak remaja lebih beresiko dalam penggunaan media (Nikken & De Haan, 2015), termasuk perilaku kecanduan penggunaan TikTok. *Parental mediation theory* dapat mengurangi konsekuensi negatif dari penggunaan

media, terutama TikTok yang diakses oleh anak remaja.

## HIPOTESIS

H1: Terdapat pengaruh positif antara tingkat *fear of missing out* (FoMO) (X1) dengan tingkat kecanduan penggunaan TikTok pada remaja (Y).

H2: Terdapat pengaruh negatif antara tingkat pengawasan orang tua (X2) dengan tingkat kecanduan penggunaan TikTok pada remaja (Y).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan tipe penelitian eksplanatori. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja perempuan dan laki-laki berusia 15-22 tahun di Indonesia dan aktif menggunakan TikTok dalam tiga bulan terakhir (awal Maret 2023-akhir Mei 2023). Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 100 responden. Analisis data yang digunakan yakni uji regresi linier sederhana.

## PEMBAHASAN

### **Pengaruh Tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap Tingkat Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja**

Berdasarkan hasil pengujian regresi linear sederhana menyatakan bahwa tingkat *fear of missing out* (FoMO) terhadap tingkat kecanduan penggunaan TikTok pada remaja, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $<$ ) 0,05, yang menunjukkan adanya **pengaruh yang signifikan** antara variabel tersebut. Dengan **diterimanya hipotesis**, hal tersebut sesuai dengan teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Teori Determinasi Diri (*Self-Determination Theory*). Teori ini menjelaskan bahwa

pengendalian diri atas perilaku berasal dari dalam diri individu. Artinya, keputusan individu tidak dipengaruhi oleh faktor eksternal dan individu cenderung menekuni hal-hal baru mengenai diri mereka sendiri lalu menerapkannya pada aktivitas yang melibatkan orang lain (Ryan & Deci, 2017). *Self-Determination Theory* juga menyebutkan bahwa kebutuhan akan keterkaitan merupakan jenis motivasi utama yang bisa memprediksi kecanduan media sosial (Sun & Zhang, 2020). *Fear of missing out* (FoMO) terbukti dapat menimbulkan kecanduan penggunaan TikTok.

Pengaruh yang ditimbulkan karena adanya tingkat *fear of missing out* (FoMO) yakni sebesar 59,3%. Sedangkan terdapat 40,7% faktor lainnya yang dapat mempengaruhi tingkat kecanduan penggunaan TikTok pada remaja. Berkaitan dengan FoMO, dibentuk atas kebutuhan dasar psikologis yakni otonomi, kompetensi, dan keterkaitan yang rendah. Apabila ketiga kebutuhan psikologis tersebut tidak terpenuhi, remaja segera mencurahkan melalui TikTok guna mendapatkan beragam informasi yang berhubungan dengan teman atau orang lain. Sebagai akibatnya, ia terus berusaha menggunakan TikTok untuk mempelajari apa yang dilakukan oleh teman-teman atau orang lain.

Hal ini didukung oleh studi terdahulu yang dilakukan oleh Nur Azizah, Haryanti Haris, dan Nurlina, yang membahas tentang hubungan *fear of missing out* dengan adiksi media sosial pada remaja kelas 11 SMKN 1 Bulukumba. Teori yang dipakai dalam studi tersebut pun sama dengan penelitian ini yakni *Self-Determination Theory*. Aspek penting dari *Self-Determination Theory* menekankan pentingnya kebebasan individu untuk bertindak sesuai dengan pilihannya. Jika dikaitkan dengan perkembangan teknologi dan internet, dampaknya adalah kecanduan terhadap media sosial di mana hal ini

membawa kaum remaja memiliki kebutuhan akan media sosial (Azizah dkk., 2022). Hasil dari penelitian ini juga sejalan dengan studi yang telah dilakukan sebelumnya oleh Lilim Halimah dan Lita Rahma Aryati. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa *fear of missing out* (FoMO) dapat memengaruhi adiksi media sosial (Aryati & Halimah, 2021). Selanjutnya, penelitian dari Trianti Agustina Lay dan kawan-kawan juga menunjukkan *fear of missing out* (FoMO) berhubungan kuat dengan kecenderungan kecanduan media sosial (Lay dkk., 2023).

Fokus penelitian ini dengan studi terdahulu berbeda. Penelitian ini lebih menekankan pada tingkat kecanduan penggunaan TikTok, sedangkan penelitian terdahulu ada yang membahas kecanduan media sosial secara umum dan kecanduan media sosial Instagram. Selain itu, studi-studi terdahulu memiliki perbedaan populasi dengan penelitian ini, yakni remaja kelas 11 SMKN 1 Bulukumba, remaja dari salah satu SMP di Gresik, dan wanita *emerging adulthood*. Sedangkan populasi pada penelitian ini adalah remaja perempuan dan laki-laki yang berusia 15-22 tahun di Indonesia, dan aktif menggunakan TikTok dalam tiga bulan terakhir (awal Maret 2023-akhir Mei 2023).

Berdasarkan perspektif determinasi sosial, media sosial seperti TikTok dapat menciptakan perbandingan antara diri sendiri mengenai tingkat kebahagiaan berdasarkan persepsi kebahagiaan orang lain. Dengan adanya *fear of missing out*, remaja cenderung mengikuti hal apa saja yang dilakukan oleh mayoritas orang di sekitarnya agar tetap memenuhi ketiga aspek kebutuhan dasar psikologis yakni *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* dalam diri sendiri. Dengan demikian, tingkat *fear of missing out* (FoMO) berhasil mempengaruhi tingkat kecanduan penggunaan TikTok pada remaja.

### **Pengaruh Tingkat Pengawasan Orang**

### **Tua terhadap Tingkat Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja**

Berdasarkan hasil pengujian regresi linear sederhana mengungkapkan bahwa tingkat pengawasan orang tua terhadap tingkat kecanduan penggunaan TikTok pada remaja, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,231 ( $>$ ) 0,05, yang menunjukkan bahwa **tidak terdapat pengaruh yang signifikan** antara variabel tersebut. Maka dari itu, **hipotesis kedua ditolak** dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh antara tingkat pengawasan orang tua dan tingkat kecanduan penggunaan TikTok pada remaja. Artinya, teori yang digunakan yaitu *Parental Mediation Theory* oleh Lynn Clark tidak dapat membuktikan hipotesis kedua yaitu terdapat pengaruh negatif tingkat pengawasan orang tua terhadap tingkat kecanduan penggunaan TikTok pada remaja. *Parental Mediation Theory* adalah teori yang menjelaskan strategi komunikasi antar pribadi yang digunakan oleh orang tua dalam rangka membatasi atau mengurangi dampak negatif dari media dalam kehidupan anak (dalam Kurbanoğlu et al., 2014). Peran orang tua memegang peranan krusial dalam membimbing anak dalam penggunaan media, dengan memberikan pembelajaran, hiburan, dan pembangunan sosial. Dengan begitu, dampak negatif dari penggunaan media dapat dikurangi atau dihindari.

Dikarenakan tidak adanya pengaruh tingkat pengawasan orang tua terhadap tingkat kecanduan penggunaan TikTok pada remaja, maka dapat dikatakan terdapat faktor lain selain pada pengawasan orang tua. Menurut Santrock, terdapat faktor-faktor yang menjelaskan mengapa pengawasan orang tua tidak berhubungan secara signifikan dengan tingkat kecanduan media sosial pada remaja (Santrock, 2006). Hal tersebut berkaitan dengan perkembangan kognitif remaja, di mana mereka mulai berpikir secara kritis dan mempertanyakan aturan-aturan yang diberlakukan oleh orang tua yang otoriter. Selain itu, mayoritas remaja cenderung

mempunyai sikap egosentris. Remaja juga sangat membutuhkan *role model* dalam perkembangan kehidupannya. Saat masih anak-anak, orang tua menjadi panutan bagi anak remaja. Namun ketika mereka memasuki usia remaja, *role model* tersebut beralih kepada teman sebaya. Hal ini dikarenakan kehadiran teman sebaya yang memungkinkan anak remaja untuk menjadi lebih mandiri dan mengambil keputusan sendiri. Secara umum, remaja cenderung menolak pandangan yang berasal dari orang tua dan mereka belajar dari pola perilaku yang diterima di antara teman sebaya mereka. Remaja juga merasa bahwa teman sebaya dapat lebih memahami keinginan mereka, sehingga mereka menghabiskan banyak waktu bersama teman-teman mereka (Hurlock, 2006).

Meskipun peran orang tua berperan penting dalam membentuk karakter anak remaja dalam lingkup keluarga, namun terdapat faktor-faktor lain di luar lingkungan keluarga yang dapat mempengaruhi dan memperkenalkan mereka dengan berbagai hal negatif.

## KESIMPULAN

1. Berdasarkan temuan uji regresi linier sederhana, maka dapat dilakukan pengujian hipotesis pertama bahwa tingkat *fear of missing out* (FoMO) berpengaruh terhadap tingkat kecanduan penggunaan TikTok pada remaja. Tingkat *fear of missing out* (FoMO) (X1) berpengaruh sebesar 59,3% terhadap tingkat kecanduan penggunaan TikTok pada remaja (Y). Dengan demikian, hipotesis pertama dapat diterima.
2. Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana, terdapat pengujian hipotesis kedua bahwa tingkat pengawasan orang tua (X2) tidak mempengaruhi tingkat kecanduan penggunaan TikTok pada remaja (Y). Oleh karena itu, hipotesis kedua ditolak.

## SARAN

### 1. Teoritis

Dikarenakan hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima membuktikan bahwa teori yang digunakan berlaku, maka penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan populasi dan sampel yang berbeda.

Selain itu, dikarenakan hipotesis kedua dalam penelitian ini ditolak maka untuk penelitian berikutnya disarankan untuk mempertimbangkan penggunaan variabel-variabel lain seperti tingkat kesepian, tingkat kontrol diri, tingkat narsisme dan sebagainya yang dapat memprediksi tingkat kecanduan penggunaan TikTok pada remaja. Dengan mempertimbangkan penggunaan beragam variabel penelitian, diharapkan dapat menghasilkan hasil penelitian yang beragam pula.

### 2. Praktis

Melalui penelitian ini dapat dilihat bahwa *tingkat fear of missing out* (FoMO) mampu mendorong tingkat kecanduan penggunaan TikTok pada remaja. Oleh karena itu, remaja harus mampu mengontrol diri dalam penggunaan media sosial atau kecanduan media sosial yang dimiliki.

Selain itu, walaupun tingkat pengawasan orang tua tidak mempengaruhi tingkat kecanduan penggunaan TikTok pada remaja namun melihat berkembangnya penggunaan teknologi, orang tua harus tetap memberikan pengawasan kepada anak remaja terkait penggunaan media sosial mereka.

### 3. Sosial

Penelitian ini menemukan bahwa *tingkat fear of missing out* (FoMO) memberikan pengaruh negatif. Oleh karena itu, masyarakat umum hendaknya menjadi sadar dan paham akan konsekuensi kecanduan media sosial khususnya TikTok. Ada baiknya memanfaatkan media sosial dengan baik seperti kebutuhan akademik bukan untuk mengalihkan kehidupan nyata di dunia maya serta perbanyak berinteraksi dengan teman-teman secara langsung di

lingkungan sekitar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andreas, K. (2022). Riset: Remaja yang Kecanduan Tiktok Cenderung Lemah Ingatan dan Pelupa. Diambil 22 Februari 2023, dari <https://ussfeed.com/riset-remaja-yang-kecanduan-tiktok-cenderung-lemah-ingatan-dan-pelupa/technology/>
- Aprillia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1). Diambil dari <https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/view/26928>
- Aryati, L. R., & Halimah, L. (2021). Pengaruh FOMO (Fear of Missing Out) Terhadap Adiksi Media Sosial Instagram Pada Wanita Emerging Adulthood. *Prosiding Psikolog*. <https://doi.org/10.29313/.v0i0.28284>
- Azizah, N. (2020). Survei KPAI: Orang Tua tidak Dampingi Anak Main Gawai. Diambil 4 Februari 2023, dari <https://www.republika.co.id/berita/qe8dw3463/survei-kpai-orang-tua-tidak%02dampingi-anak-main-gawai>
- Azizah, N., Haris, H., & Nurlina. (2022). Relationship Fear Of Missing Out With Social Media Addiction High School-Aged Teens, 6(1). <https://doi.org/10.37362/jch.v6i1.693>
- Data.ai. (2022). Mobile Users in Two Regions Now Spend 5.7 Hours A Day In Apps. Diambil 22 Januari 2023, dari <https://www.data.ai/en/insights/market-data/q2-2022-market-pulse-regional/>
- Dwi, A. (2022). Mayoritas ODGJ di Aceh Disebabkan Kecanduan Game dan Media Sosial. Diambil 22 Februari 2023, dari <https://nusantara.rmol.id/read/2022/11/14/553826/mayoritas-odgj-di-aceh-disebabkan-kecanduan-game-dan-media-sosial>
- Fahruni, F. E., Wiryosutomo, H. W., & Roesminingsih, M. V. (2022). Differences in the Level of Tiktok Addiction Between Males and Females Student in Secondary Education in Menganti Sub-District Gresik District. *ELS Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 5(3), 2022. <https://doi.org/10.34050/elsjish.v5i3.22574>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. Dalam *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment* (hlm. 119–141). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social Media Addiction: Its Impact, Mediation, and Intervention. *Cyberpsychology*, 13(1). <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Huang, H. (2014). *Social Media Generation in Urban China*. (Hanyun Huang, Ed.). Berlin: Springer. Diambil dari <http://www.springer.com/series/11772>
- Hurlock, E. (2006). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Isnanto, B. A. (2019). Pasien Kecanduan Ponsel di RSJ Solo Juga Bertambah, Ada yang Sampai Lupa Ortu. Diambil 22 Februari 2023, dari <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4749582/pasien-kecanduan-ponsel-di-rsj-solo-juga-bertambah-ada-yang-sampai-lupa-ortu>
- James, P. A., & Kur, J. T. (2020). Parental Mediation of Children's Risky Experiences with Digital Media. *The Journal of Society and Media*, 4(2), 298–318.

- <https://doi.org/10.26740/jsm.v4n2.p298-318>
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia S, A., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and Psychometric Properties of The Indonesian Version of The Fear of Missing Out Scale in Adolescents. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 34(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0>
- Katadata. (2022). Jumlah Pengguna TikTok Terus Bertambah, Ini Data Terbaru. Diambil 8 Februari 2023, dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/09/06/jumlah-pengguna-tiktok-terus-bertambah-ini-data-terbaru>
- Kurbanoğlu, S., Špiranec, S., Grassian, E., Mizrachi, D., & Catts, R. (2014). *Information Literacy Lifelong Learning and Digital Citizenship in the 21st Century Communications in Computer and Information Science 492*. Dubrovnik. Dubrovnik.
- Lay, T. A., Meiyuntariningsih, T., & Ramadhani, H. S. (2023). Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Remaja: Adakah Peran Fear of Missing Out? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 605–615.
- Lestary, Y., & Winingsih, E. (2020). Penerapan Konseling Kelompok dengan Strategi Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Siswa Di SMAN 1 Driyorejo, 11(3).
- Liputan6.com. (2022). Konten Hiburan, Edukasi, dan Komedi Jadi yang Paling Digemari di TikTok Sepanjang 2021. Diambil 18 Februari 2023, dari <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/4857109/konten-hiburan-edukasi-dan-komedi-jadi-yang-paling-digemari-di-tiktok-sepanjang-2021>
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental Mediation of Children's Internet Use. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 52(4), 581–599.
- <https://doi.org/10.1080/08838150802437396>
- Masfiah, S., & Putri, R. (2019). Fokus Gambaran Motivasi Belajar Siswa yang Kecanduan Game Online (Studi kasus untuk mengetahui motivasi belajar pada tiga siswa SMP Negeri 3 Padalarang yang mengalami kecanduan game online). *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(1).
- Mendoza, K. (2009). Surveying Parental Mediation: Connections, Challenges and Questions for Media Literacy. *Journal of Media Literacy Education*, 1, 28–41. Diambil dari [www.jmle.org](http://www.jmle.org)
- Nakaya, A. C. (2015). *Internet and Social Media Addiction*. San Diego: ReferencePoint Press.
- Nikken, P., & De Haan, J. (2015). Guiding young children's internet use at home: Problems that parents experience in their parental mediation and the need for parenting support. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 9(1). <https://doi.org/10.5817/CP2015-1-3>
- Pangestu, I. (2022). Mengenal Apa Itu TikTok, Sejarah dan Beberapa Fitur-fiturnya. Diambil dari <https://idmetafora.com/news/read/1353/Mengenal-Apa-Itu-TikTok-Sejarah-dan-Beberapa-Fitur-fiturnya.html>
- Paramitha, & Purwanti, M. (2020). Kontribusi Parental Mediation terhadap Kecenderungan Problematic Internet Use pada Remaja di SMP SFX. *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*, 13(1), 1–23.
- 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>

- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear of Missing Out di Kota Palembang. *Jurnal Masyarakat dan Budaya*, 21(2), 129–148.
- Rachmat, I. (2023). TikTok, Fenomena Baru Meraup Cuan di Media Sosial. Diambil 17 Februari 2023, dari <https://mediaindonesia.com/teknologi/554697/tiktok-fenomena-baru-meraup-cuan-di-media-sosial>
- Rakhmayanti. (2020). Pengguna TikTok di Indonesia Didominasi Generasi Z dan Y. Diambil 21 Januari 2023, dari <https://tekno.sindonews.com/berita/1523692/207/pengguna-tiktok-di-indonesia-didominasi-generasi-z-dan-y>
- Rani, P. (2021). Social Media Addiction: Impact on Life. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 3(2). Diambil dari <https://paradigm-treatment.com/anxiety-teens-young-adults/social-media-addiction/>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory*. New York: The Guilford Press.
- Santrock, J. (2006). *Life-span Development. Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. v. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143.
- Sun, Y., & Zhang, Y. (2020). A Review of Theories and Models Applied in Studies of Social Media Addiction and Implications for Future Research. *Addictive Behaviors*, 114. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699>
- Tunc-Aksan, A., & Akbay, S. E. (2019). Smartphone Addiction, Fear of Missing Out, and Perceived Competence as Predictors of Social Media Addiction of Adolescents \*. *European Journal of Educational Research*, 8(2), 559–566. <https://doi.org/10.12973/eu>
- Tutgun-Ünal, A. (2020). Social Media Addiction of New Media and Journalism Students \*. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 19(2). Diambil dari <https://orcid.org/0000-0003-2430-6322>
- We Are Social. (2022). TikTok Statistics and Trends. Diambil 21 Januari 2023, dari <https://datareportal.com/essential-tiktok-stats>
- Wibowo, F., & Parancika, R. (2018). Kekerasan Verbal (Verbal Abuse) di Era Digital Sebagai Faktor Penghambat Pembentukan Karakter. *Seminar Nasional Kajian Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya (SEMNAS KBSP) V*.
- Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(2), 41–46. Diambil dari <https://doi.org/10.29210/3003653000>
- Yao, Q., & Omar, B. (2022). TikTok Addiction Behaviour Among Users: A Conceptual Model and Research Propositions. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 123, 231–243. <https://doi.org/https://doi.org/10.15405/epsbs.2022.01.02.19>