

Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO), Kontrol Diri, dan Pengawasan Orang Tua terhadap Perilaku Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja

Aldi Alfansyah¹, Christiawan Hendratmoko²

¹⁻²Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Surakarta
E-mail: aldialfansyah931@gmail.com

Received: 1 April 2025

Accepted: 21 April 2025

Published: 27 May 2025

ABSTRAK

TikTok merupakan platform media sosial yang mengalami perkembangan pesat dan menjadi salah satu sumber hiburan utama bagi anak-anak dan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh fear of missing out (FoMO), kontrol diri, dan tingkat pengawasan orang tua terhadap perilaku kecanduan penggunaan TikTok di kalangan remaja Desa Bulurejo. Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan teknik total sampling dari populasi sebanyak 105 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berbasis Google Form dengan skala Likert. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa FoMO, kontrol diri, dan pengawasan orang tua secara signifikan memengaruhi perilaku kecanduan penggunaan TikTok. Temuan ini mengindikasikan perlunya intervensi pendidikan digital, penguatan kontrol diri, serta keterlibatan orang tua dalam mengawasi aktivitas daring remaja guna meminimalisasi dampak negatif penggunaan media sosial.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out (FoMO); Kontrol Diri; Pengawasan Orang Tua; Kecanduan TikTok*

The Influence of Fear of Missing Out (FoMO), Self-Control, and Parental Supervision on TikTok Addiction Behavior Among Adolescents

ABSTRACT

TikTok is a rapidly growing social media platform and has become a primary source of entertainment among children and adolescents. This study aims to examine the influence of fear of missing out (FoMO), self-control, and parental supervision on addictive behavior toward TikTok use among adolescents in Bulurejo Village. A descriptive quantitative method was employed, using a total sampling technique involving 105 respondents. Data were collected via an online questionnaire using a Likert scale. The results of multiple linear regression analysis show that FoMO, self-control, and parental supervision significantly influence the addictive use of TikTok. These findings highlight the importance of promoting digital literacy, strengthening self-regulation, and increasing parental involvement to mitigate the negative impacts of social media overuse among adolescents.

Keywords: *Fear of Missing Out (FoMO); Self-Control; Parental Supervision; TikTok Addiction*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mendorong munculnya berbagai platform media sosial yang digunakan secara masif, terutama oleh anak-anak dan remaja. Salah satu platform yang menonjol adalah TikTok. Aplikasi ini memungkinkan pengguna mengekspresikan diri melalui video singkat dengan mengikuti berbagai tren yang sedang populer. Data tahun 2023 menunjukkan bahwa Indonesia menempati peringkat kedua dunia dengan jumlah pengguna TikTok sebanyak 99,1 juta (Hadi & Alfarobi, 2023). Popularitas ini menjadikan TikTok tidak hanya sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai bagian integral dari gaya hidup remaja masa kini.

Remaja cenderung menghabiskan banyak waktu di TikTok untuk menonton konten yang menghibur dan mengikuti tren terkini. Banyak dari mereka merasa perlu untuk terus terhubung dan memperbarui informasi agar tidak ketinggalan perkembangan, yang sering kali dilakukan dengan mengorbankan aktivitas penting lainnya seperti belajar atau berinteraksi sosial secara langsung. Fenomena ini berkontribusi pada munculnya gangguan keseimbangan dalam kehidupan, serta penurunan kesadaran terhadap penggunaan media sosial yang sehat dan bermanfaat.

Penggunaan TikTok secara berlebihan juga meningkatkan risiko kecanduan, terutama pada remaja yang sedang berada dalam masa perkembangan identitas dan kontrol diri. Mereka cenderung belum memiliki kemampuan untuk menyaring informasi secara kritis sesuai dengan usia dan kebutuhan perkembangan mereka. Dalam hal ini, TikTok dapat menjadi "pisau bermata dua": ketika digunakan secara bijak, platform ini dapat menjadi sarana ekspresi positif; sebaliknya, tanpa pengawasan yang memadai, ia berpotensi memicu perilaku menyimpang dan mengganggu kesehatan mental remaja.

Salah satu fenomena psikologis yang muncul sebagai dampak dari penggunaan TikTok adalah Fear of Missing Out (FoMO), yaitu perasaan cemas berlebihan karena takut tertinggal dari informasi atau tren yang sedang berlangsung (Kusaini et al., 2024). FoMO dapat menyebabkan seseorang terus-menerus memantau media sosial dan merasa cemas bila tidak dapat mengaksesnya. Pada remaja, kondisi ini semakin diperparah oleh lemahnya kontrol diri. Menurut Dewi et al., kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengarahkan dan mengelola perilaku secara sadar agar selaras dengan tujuan hidupnya. Kurangnya kontrol diri membuat remaja mudah terdistraksi dan terjebak dalam perilaku adiktif terhadap media sosial.

Dalam hal ini, peran orang tua menjadi krusial. Pengawasan yang konsisten dari orang tua dapat menjadi faktor pelindung yang penting untuk mencegah dampak negatif penggunaan media sosial. Aresti et al. (2023) menekankan pentingnya bimbingan orang tua dalam membangun kebiasaan digital yang sehat sejak usia dini.

Tinjauan literatur sebelumnya menunjukkan adanya kesenjangan penelitian. Lesnussa dan Alfredo (2024) menyatakan bahwa ada pengaruh antara kecanduan TikTok dan FoMO, namun tidak secara eksplisit menunjukkan efek negatif FoMO. Sementara itu, Anggraini et al. (2023) menyebutkan bahwa kontrol diri rendah berdampak pada peningkatan kecanduan TikTok. Dewi et al. (2023) juga mendukung bahwa kontrol diri memengaruhi perilaku adiktif terhadap aplikasi ini. Namun, penelitian Aresti et al. (2023) menunjukkan hasil berbeda: pengawasan orang tua tidak selalu berdampak signifikan terhadap kecanduan TikTok.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh FoMO, kontrol diri, dan pengawasan orang tua terhadap perilaku kecanduan penggunaan TikTok di kalangan

remaja. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan intervensi psikososial dalam upaya meningkatkan literasi digital, penguatan kontrol diri, serta peran keluarga dalam menghadapi tantangan penggunaan media sosial pada era digital.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional. Pendekatan ini dipilih untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara variabel independent (Sugiyono, 2018) meliputi *Fear of Missing Out* (FoMO), kontrol diri, dan pengawasan orang tua dengan variabel dependen yaitu perilaku kecanduan penggunaan TikTok pada remaja.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang tinggal di Desa Bulurejo, dengan jumlah total 105 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel karena jumlahnya yang relatif kecil dan memungkinkan untuk dijangkau secara menyeluruh (Sumargo, 2020).

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah kuesioner berbasis skala Likert, yang disebarkan melalui Google Form. Skala ini terdiri dari lima pilihan jawaban, mulai dari "sangat tidak setuju" hingga "sangat setuju". Instrumen dikembangkan berdasarkan indikator teoritis masing-masing variabel, yang telah divalidasi secara substansi oleh ahli.

Analisis data dilakukan melalui uji statistik regresi linier berganda dengan bantuan program SPSS versi 25. Uji regresi digunakan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh FoMO, kontrol diri, dan pengawasan orang tua secara simultan maupun parsial terhadap perilaku kecanduan penggunaan TikTok. Sebelum dilakukan uji regresi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas,

multikolinearitas, dan heteroskedastisitas untuk memastikan kelayakan model analisis.

Dengan menggunakan pendekatan ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai faktor-faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi kecanduan penggunaan media sosial, khususnya TikTok, di kalangan remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis regresi linear berganda bertujuan untuk mengetahui apakah variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen (Salim et al., 2023).

Tabel I Hasil Analisis Regresi Linier Berganda

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
		B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	0,820	1,246			0,658	0,512
	<i>Fear of Missing Out</i> (X1)	0,521	0,100	0,426		5,192	0,000
	Kontrol Diri (X2)	0,274	0,052	0,437		5,307	0,000
	Pengawasan Orang Tua (X3)	0,065	0,049	0,080		1,335	0,034

1. Koefisien persamaan regresi dari kolom B *Unstandardized Coefficients*, sehingga persamaan regresinya adalah : **$Y = 0,820 + 0,521X1 + 0,274X2 + 0,065X3$**

- Nilai konstanta sejumlah 0,820 membuktikan bahwa setiap peningkatan nilai *fear of missing out*, kontrol diri, pengawasan orang tua akan mempengaruhi jumlah tingkat perilaku kecanduan penggunaan tiktok sejumlah 82%.
- Koefisien regresi *fear of missing out* atau X1 sejumlah 0,521 yang menunjukkan masing-masing peningkatan satu tingkat *fear of missing out* hendak menaikkan jumlah perilaku kecanduan penggunaan tiktok sejumlah 52,1%.

- c. Koefisien regresi kontrol diri atau X2 sejumlah 0,274 yang menunjukkan adanya peningkatan satu tingkat kontrol diri akan menambah jumlah perilaku kecanduan penggunaan tiktok sejumlah 27,4%.
 - d. Koefisien regresi pengawasan orang tua atau X3 sejumlah 0,065 yang menunjukkan setiap peningkatan satu tingkat pengawasan orang tua akan menambah jumlah perilaku kecanduan penggunaan tiktok sejumlah 6,5%.
2. Analisis Uji t atau uji parsial, menunjukkan hasil pada tabel Sig dengan syarat nilai signifikan kurang dari 0,05. Jumlah *fear of missing out* adalah 0,000 ($\leq 0,05$) yang berarti *fear of missing out* mempunyai pengaruh signifikan perilaku kecanduan penggunaan tiktok. Jumlah kontrol diri ialah 0,000 ($\leq 0,05$) yang berarti kontrol diri mempunyai pengaruh secara signifikan terhadap perilaku kecanduan penggunaan tiktok. Jumlah pengawasan orang tua adalah 0,034 ($\leq 0,05$) yang berarti pengawasan orang tua mempunyai pengaruh secara parsial atau signifikan terhadap perilaku kecanduan penggunaan tiktok

Pembahasan

Hipotesis kesatu adalah *fear of missing out* (FoMO) mempengaruhi pada perilaku kecanduan penggunaan TikTok anak-anak dan remaja di desa Bulurejo. Perihal tersebut didukung oleh hasil Sig. uji t sebanyak $0,000 \leq 0,05$, sehingga H1 diterima. Hasil riset menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja yang mengalami kecanduan media sosial terutama TikTok mereka akan merasakan perasaan cemas dan kehilangan ketika tidak dapat mengaksesnya. Kecanduan penggunaan TikTok dapat mengganggu keseimbangan dalam kehidupan nyata dan mempengaruhi kesejahteraan mental. Adapun penggunaan TikTok mampu meningkatkan inovasi dan kemampuan editing video, namun hal itu ternyata ada

efek negatif dalam penggunaan TikTok, seperti mengikuti gaya dan gerakan orang lain di platform tanpa mengetahui apakah itu benar atau tidak, yang merugikan remaja sekolah. Ini menemukan banyaknya remaja meniru tindakan buruk atau tak pantas dari orang dewasa. Karenanya sangat penting dalam peningkatan kesadaran akan bahaya FoMO dan pentingnya pengembangan metode yang efektif dalam mengelola waktu anak-anak dan remaja. Untuk mengurangi efek negatif dari penggunaan media sosial, terutama TikTok, diperlukan upaya terkait peningkatan literasi digital dan kesejahteraan mental, di antara anak-anak dan remaja. Penelitian ini selaras dengan Mufarida et al (2024) dan Kusaini et al., (2024) yang menyatakan bahwa FoMO relevan terkait perilaku kecanduan penggunaan aplikasi TikTok.

Hipotesis kedua ialah kontrol diri berpengaruh terhadap perilaku kecanduan penggunaan TikTok pada anak-anak dan remaja di desa Bulurejo. Hal tersebut didukung oleh hasil Sig. uji t yang menunjukkan sejumlah $0,000 \leq 0,05$, maka H2 diterima. Hal ini menandakan bahwa anak-anak dan remaja memiliki tingkat kemandirian yang rendah sehingga mereka tidak dapat mengontrol diri saat memakai media sosial TikTok. Anggraini et al (2023) menyatakan bahwa orang yang tidak memiliki kontrol diri lebih condong menikmati melakukan sesuatu dibanding menyelesaikan tugas secara cepat. Seseorang yang memiliki kontrol diri positif akan berpendapat TikTok adalah tempat yang aman dan sehat untuk orang-orang yang sangat sadar diri agar tidak menjadi terlalu tergantung. Anak-anak dan remaja akan memakai media sosial dengan bijak karena kemandirian dan kontrol diri, sehingga tidak berlebihan. Sehingga pentingnya kontrol diri dalam diri seseorang untuk mengontrol emosionalnya dalam menggunakan TikTok dengan baik dan membatasi diri saat menggunakan TikTok. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Puspitasari & Fikri (2023)

dan Fadhliah & Marsinun (2023) menyatakan bahwa kontrol diri berdampak positif pada kecanduan media sosial remaja.

Hipotesis ketiga adalah pengawasan orang tua berpengaruh atas perilaku kecanduan penggunaan TikTok pada anak-anak dan remaja di desa Bulurejo. Hal tersebut diketahui berdasarkan hasil signifikansi t sebesar $0,034 \leq 0,05$, H_3 diterima. Maka dalam riset ini memberikan penjelasan tentang teknik komunikasi interpersonal yang dipakai orang tua untuk mengurangi efek buruk media pada keseharian anak dan berdampak positif untuk anak-anak dan remaja. Hal ini tak sejalan dengan riset yang dilakukan Aresti et al (2023) tak ada hubungan pengawasan orang tua dan frekuensi penggunaan TikTok oleh remaja. Sehingga penelitian yang saya lakukan berhasil memberikan dampak positif dalam penggunaan media sosial khususnya TikTok karena adanya peran pengawasan orang tua. Orang tua harus memantau dan bertindak tegas pada pemakaian perangkat elektronik berlebihan pada anak dan remaja. Ini dapat dicapai dengan memberi sanksi atau hukuman khusus dengan memberikan persyaratan khusus seperti menghafal, baca, atau memberi tugas rumah sebelum memberikan perangkat kepada anak selama 10–30 menit setiap hari untuk mencegah menjadi tergantung pada gadget.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa Fear of Missing Out (FoMO), kontrol diri, dan pengawasan orang tua memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku kecanduan penggunaan TikTok pada remaja di Desa Bulurejo. FoMO merupakan faktor yang paling dominan, di mana semakin tinggi tingkat FoMO, semakin besar kemungkinan remaja mengalami kecanduan dalam menggunakan TikTok. Sementara itu, hasil menunjukkan bahwa kontrol diri dan pengawasan orang tua juga berpengaruh signifikan, meskipun dalam arah yang tidak sepenuhnya sesuai dengan teori awal.

Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku kecanduan TikTok tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis internal seperti kecemasan digital dan regulasi diri, tetapi juga oleh dinamika pengawasan eksternal dari keluarga. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan intervensi perlu mempertimbangkan pendekatan yang menyeluruh, termasuk edukasi literasi digital, pelatihan kontrol diri, dan penguatan peran aktif orang tua dalam pendampingan penggunaan media sosial.

REFERENSI

- Al Mufarida, D. A., & Santosa, R. P. (2024). Hubungan Antara Self Control Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Tiktok. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(2), 201–212.
- Anggraini, W., Dewi, R., & Astuti, W. (2023). Kontrol Diri pada Remaja Pengguna Tik Tok. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 96–103.
- Aresti, N. G., Lukmantoro, T., & Ulfa, N. S. (2023). Pengaruh tingkat fear of missing out (fomo) dan tingkat pengawasan orang tua terhadap tingkat kecanduan penggunaan tiktok pada remaja. *Interaksi Online*, 11(3), 272–284.
- Dewi, R., Yulianti, Y., & Rahman, K. A. R. (2023). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Ppenggunaan Media Sosial Tiktok Pada Siswa Di Smp Negeri 7 Muaro Jambi. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 6(2), 121–131.
- Fadhliah, A., & Marsinun, R. (2023). Hubungan kontrol diri dengan adiksi media sosial TikTok pada siswa kelas X SMAN 11 Jakarta. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(4), 2438–2446.
- Hadi, S. W., & Alfarobi, I. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan Aplikasi Tiktok Dengan Metode Utaut 2. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 7(1), 103–111.

- Kusaini, U. N., Wulandari, L., Guk, R. R. G., Cahya, B. D. I., Fitriana, D., Regilsa, M., Anggraini, D., Oktaviana, V., Lubis, M. A., & Ferdiansyah, M. (2024). Perilaku Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 5104–5114.
- Lesnussa, T. S., & Alfredo, R. (2024). Pengaruh Kecanduan Penggunaan Tiktok Terhadap Fear of Missing Out. *Jurnal Ilmu Komunikasi Pattimura*, 3(1), 484–492.
- 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.
- Salim, M., Supranto, S., Marta, R. F., Hariyanti, N., & Amali, M. T. (2023). Intensitas Mengakses Aplikasi TikTok dan Pengaruhnya terhadap Komunikasi Interpersonal Remaja. *Warta ISKI*, 6(1), 13–24.
<https://doi.org/10.25008/wartaiski.v6i1.200>
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In ke-26.
- Sumargo, B. (2020). *Teknik sampling*. UNJ press.