

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan di jelaskan tentang hasil penelitian yang meliputi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, lama penggunaan tiktok, durasi penggunaan tiktok. Karakteristik variabel yang diteliti adalah *Fear Of Missing Out* dan tingkat stres pada remaja pengguna tiktok di dusun Menunggal Desa Menunggal Kecamatan Kedamean. Jumlah responden pada tanggal 17 Mei 2026 sebanyak 60 orang yang memenuhi kriteria peneliti dan semuanya bersedia untuk di teliti.

4.1 Hasil penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Dusun menunggal merupakan salah satu dusun yang terletak di wilayah administratif Desa Menunggal, Kecamatan Kedamean, Kabupaten Gresik Provinsi Jawa Timur. Desa Menunggal terletak di bagian Selatan Kabupaten Gresik dan termasuk dibagian Kecamatan Kedamean, ada dua Dusun di Desa Menunggal yaitu : Dusun Menunggal, dan Dusun Kemuning. Pusat pemerintahan Desa Menunggal terletak di Rt 010 Rw 003, Wilayah kerja ini memiliki luas 3,77 Hektar dan semuanya berada di dataran rendah, dengan akses transportasi yang baik, melalui jalan yang ber aspal dan paving, memungkinkan kendaraan roda dua dan empat. Berdasarkan administrasi Desa menunggal Desa ini memiliki jumlah penduduk sebanyak 4.652 jiwa yang terdiri dari 2.365 laki-laki dan 2.287 perempuan. Sebagian besar masyarakat

memperluas wawasan sektor pertanian sehingga karakteristik wilayah Desa Menunggal termasuk daerah agraris.

4.1.2 Data Umum

1. Karakteristik Berdasarkan Usia

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia di Dusun Menunggal Desa Menunggal Kecamatan Kedamean tanggal 17 Mei 2026

Usia	Frekuensi	Presentase%
10-13 tahun	24	40.0%
14-17 tahun	24	40.0%
18-19 tahun	12	20.0%
Total	60	100.0%

Sumber : Data Primer, 2026

Pada Tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden berusia 10-13 tahun dan usia 14-17 tahun memiliki presentase yang sama (40.0%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin di Dusun Menunggal Desa Menunggal Kecamatan Kedamean tanggal 17 Mei 2026

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase%
Laki-laki	26	43,3%
Perempuan	34	56,7%
Total	60	100.0%

Sumber : Data Primer, 2026

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden adalah perempuan yaitu 34 remaja (56,7%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama penggunaan tiktok

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Lama penggunaan tiktok di Dusun Menunggal Desa Menunggal Kecamatan Kedamean tanggal 17 Mei 2026

Lama Penggunaan tiktok	Frekuensi	Presentase%
<1 Tahun	6	10.0%
1 -2 Tahun	10	16.7%
>2 Tahun	44	73.3%
Total	60	100.0%

Sumber : Data Primer, 2026

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden menggunakan tiktok >2 tahun yaitu 44 remaja (73.3%).

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan tiktok perhari

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Durasi penggunaan tiktok perhari di Dusun Menunggal Desa Menunggal Kecamatan Kedamean tanggal 17 Mei 2026

Lama Penggunaan tiktok perhari	Frekuensi	Presentase%
<1 Jam	1	1.7%
1-3 Jam	19	31.7%
>3 Jam	40	66.7%
Total	60	100.0%

Sumber : Data Primer, 2026

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa hampir seluruh Responden menggunakan tiktok >3 jam perhari 40 remaja (66.7%).

4.1.3 Data Khusus

1. *Fear Of Missing Out*

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Fear Of Missing Out* di Dusun Menunggal Desa Menunggal Kecamatan Kedamean tanggal 17 Mei 2026

<i>Fear Of Missing Out</i>	Frekuensi	Presentase%
Rendah	0	0%
Sedang	21	35.0%
Tinggi	39	65.0%
Total	60	100.0%

Sumber : Data Primer, 2026

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *Fear Of Missing Out* tinggi sebesar 39 remaja (65.0%)

2. Tingkat Stres

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat stres di Dusun Menunggal Desa Menunggal Kecamatan Kedamean tanggal 17 Mei 2026

Tingkat Sres	Frekuensi	Presentase%
Ringan	1	1.7%
Sedang	41	68.3%
Berat	18	30.0%
Total	60	100.0

Sumber : Data Primer, 2026

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa tingkat stres sebagian besar responden sedang mengalami tingkat stres sedang sebesar 41 remaja (68.3%)

3. Hubungan *Fear Of Missing Out* dengan Tingkat Stres

Tabel 4. 7 Tabel Silang Hubungan *Fear Of Missing Out* dengan Tingkat Stres Pada Pengguna Tiktok di Dusun Menunggal Desa Menunggal Kecamatan Kedamean tanggal 17 Mei 2026

Tingkat Stres								
Fear Of Missing Out	Ringan		Sedang		Berat		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Rendah	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Sedang	1	4,8	20	95,2	0	0,0	21	100
Tinggi	0	0,0	21	53,8	18	46,2	39	100
Total	1	1,7	41	68,3	18	30,0	60	100

Sumber : Data Primer, 2026

Tabel 4.7 Menunjukkan bahwa dari 21 responden dengan Tingkat Stres *Fear Of Missing Out* sedang, hampir seluruhnya yaitu 20 responden (95,2%) mengalami tingkat stres sedang, dari 39 responden yang mengalami *Fear Of Missing Out* tinggi sebagian besar (53,8%) mengalami tingkat stress sedang. Tabel Silang Hubungan *Fear of Missing Out* dengan Tingkat Stres 46,2% yang diberi tanda menunjukkan bahwa 18 dari 39 responden yang

memiliki *Fear Of Missing Out* tinggi mengalami tingkat stres berat. Persentase tersebut dihitung berdasarkan jumlah responden dengan *Fear Of Missing Out* tinggi (39 orang), sehingga hampir setengah dari kelompok tersebut mengalami stres berat. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Fear Of Missing Out* yang dimiliki remaja, semakin besar kecenderungan mereka mengalami stres yang lebih berat.

4. Hasil uji spearmen rank *Fear Of Missing Out* dengan Tingkat Stres Pada Remaja Pengguna Tiktok

Analisis Hubungan antara *Fear Of Missing Out* dengan Tingkat Stres Pada Remaja Pengguna Tiktok menggunakan uji korelasi *spearman rank*, uji ini dipilih karena kedua variabel berskala ordinal, yaitu *Fear Of missing Out* diukur menggunakan kuisioner ON-FOMO dan Tingkat Stres diukur menggunakan kuisioner *Perceived Stress Scale*.

Tabel 4. 8 Hasil Uji *Spearman Rank* Hubungan *Fear Of Missing Out* dengan Tingkat Stres Pada Remaja Pengguna Tiktok

Variabel	Instrumen	r	p-value	N
<i>Fear Of Missing Out</i>	ON-FOMO	0,498	0,000	60
Tingkat Stres	<i>Perceived Stress Scale</i>			

Sumber : Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 4.8 hasil uji korelasi *spearman rank* antara variabel *Fear Of Missing Out* dengan Tingkat Stres, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < \alpha = 0,05$) yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara *Fear Of Missing Out* dengan Tingkat Stres pada Remaja pengguna Tiktok.

Nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,498 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel termasuk dalam kategori sedang dengan arah hubungan positif yang berarti semakin berat tingkat *Fear Of Missing Out* yang dialami remaja, maka cenderung semakin berat tingkat stres yang dirasakan. Sebaliknya semakin rendah tingkat *Fear Of Missing Out*, maka tingkat stres cenderung semakin rendah.

4.2 Pembahasan

4.2.1 *Fear Of Missing Out*

Berdasarkan tabel 4.5 penelitian yang dilakukan pada remaja di Dusun Menunggal terdapat 60 responden. Dari 60 responden tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *Fear Of Missing Out* tinggi sebesar 39 remaja (65.0%).

Tingginya *Fear Of Missing Out* pada remaja dapat dijelaskan dari karakteristik perkembangan remaja itu sendiri. Masa remaja merupakan fase pencarian identitas diri, kebutuhan akan penerimaan sosial, dan keinginan untuk menjadi bagian dari kelompok sebaya. Pada tahap ini, remaja sangat memperhatikan pendapat lingkungan sosial sehingga lebih mudah merasa khawatir ketika tidak mengikuti aktivitas atau tren yang sedang berlangsung (Larson & Brown, 2009). *Fear Of Missing Out* terdiri atas beberapa aspek yaitu perasaan takut tertinggal informasi penting, kebutuhan untuk tetap terhubung dengan kelompok sosial, kecemasan sosial digital, perilaku memeriksa media sosial secara berulang, serta dampak terhadap kesejahteraan psikologis (Gupta & Sharma, 2021).

Menurut Peneliti tingginya tingkat *Fear Of Missing Out* pada remaja di Dusun Menunggal terjadi karena adanya interaksi antara faktor perkembangan remaja, kebutuhan akan penerimaan sosial, tingginya intensitas penggunaan TikTok, serta kemudahan akses terhadap berbagai informasi digital. Remaja yang setiap hari menggunakan TikTok akan lebih sering melihat aktivitas orang lain sehingga memunculkan rasa ingin selalu mengikuti perkembangan yang ada. Apabila kondisi ini berlangsung terus menerus maka *Fear Of Missing Out* dapat menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja dan mempengaruhi kondisi psikologis mereka. *Fear Of Missing Out* dapat muncul karena individu sering membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang terlihat lebih menarik di media sosial. Perbandingan sosial tersebut menyebabkan individu merasa bahwa kehidupannya kurang menyenangkan dibandingkan dengan kehidupan yang dimiliki orang lain. Akibatnya muncul perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, kecemasan, serta dorongan yang kuat untuk terus mengikuti perkembangan yang terjadi di lingkungan sosialnya.

4.2.2 Tingkat stres

Bedasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa tingkat stres sebagian besar responden sedang mengalami tingkat stres sedang sebesar 41 remaja (68.3%).

Stres merupakan kondisi yang muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi situasi tersebut. Stres tidak hanya dipengaruhi oleh peristiwa yang dialami seseorang, tetapi juga dipengaruhi oleh bagaimana individu menilai dan

menanggapi peristiwa tersebut. Dengan kata lain, situasi yang sama dapat menimbulkan tingkat stres yang berbeda-beda pada setiap individu (Harris et al., 2023). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada remaja yaitu regulasi emosi, konsep diri, harga diri, kontrol diri, motivasi, perkembangan kognitif, dan kepribadian. Remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang kurang baik cenderung lebih mudah merasa cemas, marah, sedih, maupun frustrasi ketika menghadapi masalah. Selain itu, remaja yang memiliki harga diri rendah lebih mudah melakukan perbandingan sosial dengan orang lain sehingga lebih rentan mengalaminya (Harris et al., 2023).

Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif seperti gangguan tidur, kelelahan mental, penurunan konsentrasi, penurunan motivasi, dan menurunnya kesejahteraan psikologis. Pada remaja, kondisi tersebut dapat berdampak terhadap prestasi akademik, hubungan sosial, serta kemampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, stres yang dialami remaja perlu mendapatkan perhatian agar tidak berkembang menjadi gangguan kesehatan mental yang lebih berat (Setiorini et al., 2024).

Menurut peneliti kategori tingkat stres sedang pada remaja di Dusun Menunggal menunjukkan bahwa remaja saat ini sedang menghadapi berbagai tekanan yang berasal dari lingkungan sosial, perkembangan psikologis, serta penggunaan media sosial yang semakin intensif. Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial sehingga remaja cenderung lebih rentan mengalami tekanan psikologis dibandingkan

kelompok usia lainnya. Penggunaan TikTok yang tinggi memungkinkan remaja memperoleh berbagai informasi secara terus menerus, termasuk informasi mengenai pencapaian, gaya hidup, dan aktivitas teman sebaya yang dapat memunculkan perbandingan sosial. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan perasaan cemas, khawatir, dan tidak puas terhadap diri sendiri yang pada akhirnya meningkatkan tingkat stres. Selain itu, kemampuan regulasi emosi yang belum berkembang secara optimal pada usia remaja menyebabkan mereka belum sepenuhnya mampu mengelola tekanan yang muncul dari lingkungan sekitar maupun media sosial. Oleh karena itu, kategori stres yang sedang ditemukan dalam penelitian ini perlu mendapatkan perhatian karena apabila tidak ditangani dengan baik dapat berkembang menjadi stres yang berat dan berdampak pada kesehatan mental, prestasi akademik, hubungan sosial, serta kualitas hidup remaja secara keseluruhan. Peneliti berpendapat bahwa dukungan keluarga, lingkungan sekolah, dan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat sangat diperlukan untuk membantu remaja mengelola stres secara lebih adaptif dan mencegah munculnya dampak psikologis yang lebih serius di kemudian hari.

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden berusia 10-13 tahun dan usia 14-17 tahun memiliki presentase yang sama (40.0%) mengalami tingkat stres sedang. Sebagian besar responden berada pada kelompok usia remaja awal dan remaja tengah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi oleh individu yang berada pada masa perkembangan remaja, yaitu periode yang ditandai dengan berbagai perubahan

fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Masa remaja merupakan fase yang sangat penting karena individu sedang mengalami proses pembentukan identitas diri serta penyesuaian terhadap lingkungan sosial yang semakin luas (Larson & Brown, 2009).

Menurut peneliti masa remaja merupakan masa pencarian identitas diri yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan untuk diterima oleh kelompok sosial. Pada fase ini, remaja cenderung menjadikan teman sebaya sebagai sumber dukungan sosial sehingga pendapat dan aktivitas teman memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perilaku mereka. Hasilnya, remaja lebih tertarik untuk mengikuti tren yang sedang populer dan berusaha untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya melalui media sosial. Individu yang berada pada masa perkembangan remaja, yaitu periode yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Masa remaja merupakan fase yang sangat penting karena individu sedang mengalami proses pembentukan identitas diri serta penyesuaian terhadap lingkungan. Pada tahap ini remaja awal dan remaja tengah, mulai menunjukkan ketertarikan yang lebih besar terhadap lingkungan sosial, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, dan mulai mencari pengakuan dari lingkungan sekitarnya.

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden adalah perempuan yaitu 34 remaja (56,7%). Masa remaja merupakan masa perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan untuk menjalin hubungan sosial dan memperoleh penerimaan dari lingkungan sekitar. Pada remaja perempuan, kebutuhan akan hubungan interpersonal dan kebutuhan

sosial cenderung lebih tinggi sehingga mereka lebih aktif dalam membangun interaksi sosial melalui media digital. Media sosial menjadi salah satu sarana yang digunakan untuk mempertahankan hubungan pertemanan, mengekspresikan diri, serta memperoleh dukungan sosial dari lingkungan (Larson & Brown, 2009).

Remaja perempuan umumnya lebih sering menggunakan media sosial untuk berkomunikasi, berbagai pengalaman, mengikuti aktivitas teman sebaya, dan mencari informasi yang berkaitan dengan kehidupan sosial mereka. Kondisi tersebut menyebabkan remaja perempuan lebih sering terpapar berbagai informasi mengenai aktivitas, pencapaian, maupun gaya hidup orang lain. Paparan yang berlangsung terus menerus dapat meningkatkan kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial. Remaja perempuan cenderung lebih aktif melalui tren, memperhatikan aktivitas teman sebaya, serta mencari pengakuan sosial melalui media sosial. Kondisi ini membuat remaja perempuan lebih sering berinteraksi dengan konten digital yang dapat memunculkan perasaan ingin selalu terhubung dengan media sosial.

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa hampir seluruh Responden menggunakan tiktok >3 jam perhari 40 remaja (66.7%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja menghabiskan waktu yang relatif lama untuk mengakses TikTok sebagai media hiburan, memperoleh informasi, mengikuti tren, serta berinteraksi dengan teman sebaya. Tingginya durasi penggunaan tersebut menggambarkan bahwa TikTok telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari remaja. Semakin lama waktu yang dihabiskan untuk

mengakses TikTok, semakin besar pula paparan terhadap berbagai konten, informasi, dan aktivitas pengguna lain yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis remaja (Larson & Brown, 2009).

Menurut peneliti durasi penggunaan TikTok yang mencapai beberapa jam setiap hari meningkatkan peluang remaja untuk terus melakukan perbandingan sosial terhadap kehidupan orang lain. Paparan terhadap konten yang menampilkan pencapaian, gaya hidup, hiburan, maupun aktivitas teman sebaya dapat menimbulkan anggapan bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih menarik. Kondisi tersebut dapat memunculkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri, meningkatkan *Fear of Missing Out*, dan pada akhirnya berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi yang baik.

4.2.3 Hubungan *Fear Of Missing Out* dengan Tingkat Stres Pada Remaja

Pengguna Tiktok

Berdasarkan Tabel 4.8 hasil uji korelasi *spearman rank* antara variabel *Fear Of Missing Out* dengan Tingkat Stres, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < \alpha = 0,05$) yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara *Fear Of Missing Out* dengan Tingkat Stres pada Remaja pengguna Tiktok. Nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,498 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel termasuk dalam kategori sedang dengan arah hubungan positif yang berarti semakin berat tingkat *Fear Of Missing Out* yang dialami remaja, maka cenderung semakin berat tingkat stres yang dirasakan.

Berdasarkan hasil tabulasi silang pada Tabel 4.7 bahwa dari 39 responden yang memiliki *Fear of Missing Out*, sebanyak 18 responden (46,2%) mengalami tingkat stres berat. Temuan ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari remaja dengan *Fear of Missing Out* tinggi mengalami stres pada kategori berat. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa remaja yang memiliki dorongan kuat untuk selalu mengikuti aktivitas, informasi, maupun interaksi sosial di TikTok cenderung mengalami tekanan psikologis yang lebih besar dibandingkan remaja dengan tingkat *Fear of Missing Out* yang lebih rendah.

Berdasarkan Tabel 4.5 diketahui bahwa dari 60 responden tidak terdapat remaja yang mengalami *Fear of Missing Out* kategori rendah (0%) , sedangkan 21 responden (35,0%) berada pada kategori sedang dan sebagian besar yaitu 39 responden (65,0%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja pengguna TikTok di Dusun Menunggal memiliki tingkat *Fear of Missing Out* yang tinggi.

Tidak ditemukannya responden dengan kategori *Fear of Missing Out* rendah menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki kecenderungan untuk tetap terhubung dengan media sosial, baik dalam tingkat sedang maupun tinggi. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden yang seluruhnya merupakan pengguna aktif TikTok dengan durasi penggunaan minimal satu jam setiap hari dan telah menggunakan aplikasi tersebut selama minimal enam bulan. Paparan media sosial yang dilakukan secara terus menerus menyebabkan remaja semakin terbiasa mengikuti perkembangan informasi, aktivitas teman sebaya, maupun tren yang sedang viral sehingga rasa

takut tertinggal menjadi semakin tinggi. Menurut Przybylski dkk. (2013), *Fear of Missing Out* merupakan kekhawatiran yang muncul ketika seseorang merasa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang lebih menyenangkan tanpa melibatkan dirinya. Kondisi tersebut mendorong individu untuk terus memeriksa media sosial agar tetap mengetahui aktivitas orang lain. Remaja merupakan kelompok usia yang paling rentan mengalami *Fear of Missing Out* karena pada masa ini kebutuhan untuk diterima oleh kelompok teman sebaya meningkat sehingga media sosial menjadi salah satu sarana utama dalam mempertahankan hubungan sosial.

Sebanyak 21 responden (35,0%) berada pada kategori *Fear of Missing Out* sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian remaja masih mampu mengendalikan penggunaan TikTok meskipun mereka tetap memiliki kekhawatiran jika tertinggal informasi terbaru. Remaja pada kategori ini masih dapat membatasi penggunaan media sosial sehingga dorongan untuk selalu mengecek TikTok tidak berlebihan. Menurut penelitian Beyens. (2016), individu dengan *Fear of Missing Out* sedang umumnya masih mampu mengendalikan perilaku penggunaan media sosial karena memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih baik dibandingkan individu dengan *Fear of Missing Out* tinggi.

Sebagian besar responden yaitu 39 orang (65,0%) berada pada kategori *Fear of Missing Out* tinggi. Persentase tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kekhawatiran yang tinggi apabila tidak mengetahui aktivitas teman, tren terbaru, maupun informasi yang sedang berkembang di

TikTok. Tingginya *Fear of Missing Out* pada penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik TikTok yang selalu menampilkan konten baru melalui algoritma *For You Page* , sehingga pengguna terdorong untuk terus membuka aplikasi agar tidak merasa tertinggal. Selain itu, adanya fitur notifikasi, jumlah suka, komentar, siaran langsung, serta video yang terus berganti menyebabkan remaja semakin sering mengakses media sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hidayah dan Nastiti (2023) yang menemukan bahwa sebagian besar remaja pengguna TikTok memiliki tingkat *Fear of Missing Out* yang tinggi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin sering remaja menggunakan TikTok maka semakin besar kecenderungan munculnya rasa takut tertinggal informasi maupun pengalaman sosial. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Husnita dan Alrefi (2025) yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok berhubungan dengan meningkatnya *Fear of Missing Out* pada remaja.

Menurut pendapat peneliti, tingginya *Fear of Missing Out* pada penelitian ini disebabkan karena TikTok telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari remaja. Hampir seluruh aktivitas sosial, hiburan, maupun informasi dapat diperoleh melalui aplikasi tersebut sehingga remaja merasa harus selalu terhubung agar tidak kehilangan informasi terbaru. Kebiasaan membuka TikTok secara berulang akhirnya membentuk perilaku yang meningkatkan *Fear of Missing Out*.

Penelitian Przybylski et al. (2013), *Fear of Missing Out* merupakan kecemasan yang muncul ketika seseorang merasa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang lebih menyenangkan tanpa dirinya, sehingga timbul keinginan untuk terus terhubung dengan media sosial. Perasaan khawatir tertinggalnya informasi tersebut menyebabkan individu lebih sering menghubungkan media sosial secara berlebihan. Penggunaan media sosial yang terus-menerus dapat meningkatkan beban psikologis, mengganggu waktu istirahat, menurunkan konsentrasi, serta memicu munculnya stres apabila individu tidak mampu memenuhi dorongan untuk selalu mengikuti perkembangan yang ada.

Fear Of Missing Out merupakan kecemasan yang muncul ketika seseorang merasa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang lebih menyenangkan tanpa dirinya, sehingga timbul keinginan *Fear of Missing Out* adalah kondisi psikologis di mana seseorang merasa gelisah setelah melihat atau mengikuti aktivitas di media sosial, khususnya ketika menyaksikan kegiatan menyenangkan yang dilakukan orang lain. Hal ini disertai dengan dorongan kuat untuk terus terhubung dan mengetahui berbagai kegiatan yang dilakukan oleh orang lain di platform digital media sosial (Adi Cahya, 2021). Ketakutan akan ketinggalan, yang mengakibatkan munculnya kekhawatiran menjadi lebih meningkat pada diri individu saat kehilangan ditengah penyebarannya yang semakin meluas. sebuah kesempatan (peristiwa) atau kekhawatiran jika akses yang mudah dan berbagai komentar serta tanggapan

yang muncul, tidak hanya menciptakan rasa khawatir dan stres, tetapi juga memberikan peluang untuk timbulnya risiko perilaku lain yang lebih serius (Oktavia & Hanifah, 2024).

Temuan penelitian ini juga didukung oleh teori Lazarus dan Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan dari lingkungan melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Pada remaja dengan *Fear of Missing Out* tinggi, tuntutan untuk selalu aktif membuka TikTok, mengikuti tren terbaru, serta merespons interaksi sosial secara cepat dapat dipersepsikan sebagai tekanan. Apabila tekanan tersebut berlangsung secara terus-menerus tanpa kemampuan penanggulangan yang efektif, maka kondisi tersebut dapat berkembang menjadi stres berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu. Elhai (2021) menemukan bahwa *Fear of Missing Out* berhubungan dengan peningkatan tekanan psikologis dan penggunaan media sosial yang berlebihan. Selain itu, Oberst (2017) melaporkan bahwa individu dengan tingkat *Fear of Missing Out* yang tinggi lebih rentan mengalami stres emosional karena adanya kebutuhan yang kuat untuk terus terhubung dengan aktivitas sosial di media digital. Penelitian di Indonesia oleh Kusumaisna dan Satwika (2023) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Fear of Missing Out* pada remaja pengguna media sosial, semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami.

Menurut peneliti, tingginya proporsi responden dengan *Fear of Missing Out* tinggi yang mengalami stres berat (46,2%) dipengaruhi oleh karakteristik remaja sebagai kelompok usia yang sedang berada pada tahap pencarian

identitas dan memiliki kebutuhan tinggi akan penerimaan sosial. TikTok menyediakan arus informasi yang sangat cepat, sehingga remaja merasa harus selalu mengikuti tren, melihat unggahan terbaru, serta membandingkan kehidupannya dengan orang lain. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan emosional apabila ekspektasi yang dimiliki tidak terpenuhi, sehingga stres menjadi semakin berat. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan penggunaan media sosial, memperkuat strategi koping, dan meningkatkan literasi digital agar remaja mampu mengendalikan *Fear of Missing Out* sehingga risiko terjadinya stres berat dapat diminimalkan.

Berdasarkan Tabel 4.6 diketahui bahwa dari 60 responden terdapat 1 responden (1,7%) mengalami stres ringan, 41 responden (68,3%) mengalami stres sedang, dan 18 responden (30,0%) mengalami stres berat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja pengguna TikTok mengalami tingkat stres sedang.

Hanya terdapat 1 responden (1,7%) yang mengalami stres ringan. Persentase ini menunjukkan bahwa sangat sedikit remaja yang memiliki kemampuan mengelola tekanan psikologis dengan baik. Remaja dengan stres ringan umumnya masih mampu mengatasi berbagai tuntutan akademik, sosial, maupun penggunaan media sosial melalui strategi koping yang adaptif, seperti mengatur waktu penggunaan media sosial, memperoleh dukungan keluarga, dan melakukan aktivitas positif di luar penggunaan.

Sebagian besar responden yaitu 41 orang (68,3%) mengalami stres sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja telah

merasakan tekanan psikologis yang cukup nyata, namun masih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan lingkungan mulai melebihi kemampuan yang dimilikinya, namun individu masih memiliki sumber daya untuk melakukan penyesuaian diri. Pada remaja pengguna TikTok, tekanan tersebut dapat berasal dari keinginan mengikuti tren, membalas pesan, mempertahankan hubungan sosial, serta membandingkan diri dengan orang lain melalui media sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kusumaisna dan Satwika (2023) yang menemukan bahwa sebagian besar remaja pengguna media sosial mengalami tingkat stres karena tingginya aktivitas di media sosial. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa penggunaan media sosial dalam waktu lama dapat meningkatkan tekanan emosional, terutama ketika remaja merasa harus selalu aktif mengikuti perkembangan lingkungannya.

Sebanyak 18 responden (30,0%) mengalami stres berat. Persentase ini menunjukkan bahwa hampir sepanjang ujung responden telah mengalami tekanan psikologis yang cukup tinggi. Remaja dengan stres berat cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi, mudah cemas, mudah marah, gangguan tidur, serta merasa terbebani oleh berbagai tuntutan yang diterimanya. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh penggunaan TikTok yang berlebihan sehingga waktu istirahat berkurang, aktivitas akademik terganggu, dan muncul kecenderungan melakukan komunikasi sosial secara terus menerus.

Menurut Lazarus dan Folkman, ketika individu tidak mampu mengatasi tekanan yang dialami, maka stres dapat berkembang dari tingkat ringan menjadi sedang hingga berat. Semakin lama stres berlangsung tanpa adanya mekanisme koping yang efektif, semakin besar pula risiko munculnya gangguan psikologis yang lebih serius.

Penelitian Elhai (2021) juga menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berhubungan dengan meningkatnya stres, kecemasan, serta menurunnya kesejahteraan psikologis pada remaja. Hal tersebut terjadi karena remaja terus menerus menerima berbagai rangsangan informasi sehingga sulit memperoleh waktu untuk beristirahat secara mental.

Menurut pendapat peneliti, dominannya tingkat stres sedang pada penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok belum sepenuhnya mengganggu gangguan psikologis yang sangat berat pada seluruh responden. Namun demikian, tingginya proporsi responden yang mengalami stres berat menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menjadi faktor yang melemahkan kondisi psikologis remaja. Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat, peningkatan kemampuan mengelola stres, serta dukungan keluarga agar remaja mampu menggunakan TikTok secara bijaksana dan tidak mengalami tekanan psikologis yang berkepanjangan.

Stres pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kondisi emosional, sosial, dan akademik. Remaja yang mengalami tekanan psikologis sering mengalami perubahan emosi, seperti mudah marah,

merasa cemas, sedih, atau terbebani karena tidak mampu menghadapi tekanan yang mereka alami (Mulia, 2016).

