

Pengaruh Kecenderungan Adiksi Media Sosial Tiktok Terhadap Fear Of Missing Out

Salma Alisha Rahadiani¹, Muthahharah Thahir², Andre Julius³

^{1,2,3} Bimbingan dan Konseling, Universitas Ma'soem, Indonesia

salmaalisharahadiani@gmail.com

Received : Nov' 2025 Revised : Dec' 2025 Accepted : Dec' 2025 Published : Dec' 2025

ABSTRACT

TikTok social media is now one of the most widely used applications by teenagers. Excessive use can cause addictive behavior and have an impact on students' psychological conditions, one of which is Fear of Missing Out (FoMO). FoMO is a feeling of fear of being left behind by trends or social activities that occur on social media, thus encouraging individuals to continue to be digitally connected. This study uses an inferential quantitative method, which aims to analyze the influence of TikTok social media addiction tendencies on FoMO in grade XI students at SMK Bakti Nusantara 666. Data were obtained through questionnaires and analyzed using descriptive statistics and simple linear regression. The results showed that out of a total of 198 students, 96 students were in the high addiction category and 14 students were in the low category. Meanwhile, for the FoMO category, 89 students were in the high category and 16 students were in the low category. The results of the regression test obtained a coefficient of determination (R Square) of 0.580, which means that the significant influence that TikTok social media addiction contributes 58% to FoMO in students. This shows a significant and positive influence between excessive use of TikTok and the emergence of social anxiety in students.

Keywords : *Fear of Missing Out; Social Media; Teenagers; TikTok Addiction.*

ABSTRAK

Media sosial TikTok kini menjadi salah satu platform digital yang paling banyak digunakan oleh remaja. Penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan perilaku adiktif dan berdampak pada kondisi psikologis siswa, salah satunya adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO merupakan perasaan takut tertinggal dari tren atau aktivitas sosial yang terjadi di media sosial, sehingga mendorong individu untuk terus terhubung secara digital. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tujuan untuk menganalisis pengaruh kecenderungan adiksi media sosial TikTok terhadap FoMO pada siswa kelas XI di SMK Bakti Nusantara 666. Data diperoleh melalui penyebaran angket dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif serta regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 198 siswa, sebanyak 96 siswa berada pada kategori adiksi tinggi dan 14 siswa pada kategori adiksi rendah. Sementara itu, sebanyak 89 siswa termasuk dalam kategori FoMO tinggi dan 16 siswa dalam kategori rendah. Hasil uji regresi menunjukkan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,580, yang berarti bahwa adiksi terhadap media sosial TikTok memberikan kontribusi sebesar 58% terhadap tingkat FoMO pada siswa. Temuan ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dan positif antara penggunaan TikTok secara berlebihan dengan munculnya kecemasan sosial pada siswa.

Kata Kunci : *Adiksi TikTok; Fear of Missing Out; Media Sosial; Remaja.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam cara individu, khususnya remaja, menjalani kehidupan sehari-hari. Media sosial, sebagai salah satu produk utama era digital, kini menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas komunikasi, hiburan, bahkan ekspresi diri [1], [2], [3]. Salah satu platform yang paling populer di kalangan remaja adalah TikTok. Platform ini memungkinkan penggunanya untuk membuat, mengedit, dan membagikan video singkat dengan beragam konten yang menarik dan bersifat viral [4]. Fitur algoritma TikTok yang bersifat penyesuaian memungkinkan setiap pengguna menerima konten yang sangat sesuai dengan minat mereka, yang pada akhirnya menumbuhkan ketertarikan berlebihan hingga potensi kecanduan [5]. Beberapa remaja menjadi hiperaktif di media sosial dengan sering memposting aktivitas sehari-hari mereka yang menggambarkan gaya hidup mereka yang berusaha mengikuti perkembangan zaman. Dalam lingkup media sosial, individu yang mendapat perhatian, dan mengolah pencitraan dapat dikategorikan berdasarkan eksistensi diri [6], [7].

Data terbaru dari Kompas.com menunjukkan bahwa Indonesia menempati posisi pertama sebagai negara dengan jumlah pengguna TikTok terbanyak di dunia, yaitu mencapai 157,6 juta pengguna, Angka ini tidak hanya menunjukkan penetrasi platform yang luas, tetapi juga menandakan potensi risiko meningkatnya kecanduan media sosial di kalangan remaja Indonesia. Berdasarkan survei dari *We Are Social Hootsuite*, sekitar 67% responden di Indonesia merasa dapat mengekspresikan keunikannya secara utuh di TikTok, dan 91% menyatakan menemukan konten yang tidak mereka temukan di platform lain. Hal ini menunjukkan bahwa TikTok tidak hanya menjadi tempat hiburan, tetapi juga sebagai ruang pembentukan identitas sosial dan digital .

Media sosial berfungsi sebagai sarana komunikasi yang memungkinkan individu dari berbagai lokasi untuk saling berinteraksi, membangun hubungan sosial, dan menciptakan keakraban. Dengan demikian, media sosial tidak hanya memfasilitasi komunikasi, tetapi juga mengubah pola interaksi menjadi lebih dinamis dan interaktif. Salah satu platform yang menonjol adalah TikTok, yang menawarkan pengalaman berbeda melalui format video pendek yang kreatif dan mampu menarik perhatian penggunanya secara signifikan. Keunikan ini berpotensi menyebabkan perhatian pengguna terfokus sepenuhnya pada platform, yang pada gilirannya dapat memengaruhi mekanisme kerja otak. Penggunaan TikTok secara terus-menerus berisiko menurunkan rentang perhatian serta kemampuan untuk fokus pada tugas yang membutuhkan konsentrasi jangka panjang. Padahal, kemampuan mempertahankan perhatian dan konsentrasi merupakan komponen penting dalam tercapainya kondisi aliran akademik [8], [9].

Seiring dengan tingginya intensitas penggunaan TikTok, Media Sosial sebagian besar digunakan untuk tujuan sosial, sebagian besar terkait dengan pemeliharaan jaringan *offline* yang sudah ada, dibandingkan dengan jaringan individu [10]. Muncul fenomena adiksi media sosial yang ditandai dengan perilaku kompulsif dalam mengakses platform ini secara berlebihan, mengabaikan

kewajiban akademik, serta menimbulkan ketergantungan psikologis [11]. Adiksi TikTok dapat memengaruhi kesejahteraan mental remaja, termasuk munculnya rasa takut tertinggal informasi atau *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan cemas yang timbul karena khawatir tertinggal dalam mengikuti aktivitas, informasi, atau pengalaman yang dilakukan oleh orang lain. Fenomena ini mengarah pada peningkatan kecemasan sosial, gangguan tidur, penurunan konsentrasi belajar, dan perilaku kompulsif untuk selalu terhubung dengan media sosial [12], [13], [14].

FoMO merupakan perasaan takut tertinggal dari informasi, tren, atau aktivitas sosial yang terjadi di lingkungan daring, individu dengan tingkat FoMO tinggi cenderung terdorong untuk terus memantau aktivitas orang lain melalui media sosial, sehingga berisiko mengalami stres, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Penelitian dari *Australian Psychological Society* juga menunjukkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih dari dua jam per hari berisiko tinggi mengalami FoMO secara signifikan dibandingkan dengan orang dewasa, FoMO merupakan salah satu dampak psikologis yang sangat relevan di era digital saat ini [15], [16].

Individu yang mengalami FoMO cenderung memeriksa media sosial secara terus-menerus, merasa gelisah ketika tidak membuka aplikasi, dan merasa kurang puas terhadap kehidupannya sendiri ketika membandingkannya dengan kehidupan yang ditampilkan oleh orang lain secara daring. Hal ini dapat menyebabkan gangguan emosional serta penurunan produktivitas dan kualitas hubungan sosial secara langsung. Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling, fenomena ini perlu menjadi perhatian serius. Guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran strategis dalam membantu siswa menyadari dampak negatif dari penggunaan media sosial secara berlebihan serta mendampingi mereka dalam membangun strategi pengendalian diri yang efektif. Dengan pendekatan konseling yang tepat, siswa dapat diberikan pemahaman tentang pentingnya keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan nyata, serta dibekali keterampilan untuk mengatur waktu, emosi, dan interaksi sosial secara sehat [17].

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap siswa SMK Bakti Nusantara 666, ditemukan bahwa sebagian besar siswa secara aktif menggunakan aplikasi TikTok setiap hari, dengan durasi penggunaan mencapai lebih dari 3 jam per hari. Beberapa siswa juga menunjukkan tanda-tanda kecanduan seperti sulit mengendalikan waktu penggunaan, mengalami gangguan tidur karena bergadang menonton TikTok, serta merasa cemas jika tidak membuka aplikasi dalam waktu tertentu. Selain itu, siswa juga mengaku sering merasa tertinggal tren, tidak *up-to-date*, dan cemas jika tidak mengetahui apa yang sedang viral di TikTok, yang merupakan ciri khas dari gejala FoMO.

Fenomena ini menunjukkan adanya korelasi potensial antara adiksi TikTok dengan munculnya FoMO pada siswa, khususnya di kalangan remaja yang sedang berada dalam tahap perkembangan identitas diri dan sedang membangun citra sosial. Jika tidak ditangani dengan tepat, kondisi ini dapat berdampak buruk terhadap kesehatan mental, prestasi akademik, dan kemampuan bersosialisasi

siswa di dunia nyata. Fenomena adiksi TikTok dan FoMO juga dapat dijelaskan melalui pendekatan teoritik seperti model I-PACE (*Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution*) yang menyoroti bahwa kecanduan digital berkembang melalui interaksi antara faktor kepribadian, emosi, kognisi, dan kontrol eksekutif [18]. Membedakan pengguna internet menggunakan media sosial yang normal dan adiktif. Pengguna (*Non-Dependent*) sering menggunakan Internet untuk menemukan informasi dan pengetahuan dan menggunakan Internet untuk jangka waktu 4 hingga 5 jam per minggu. Meskipun pengguna secara adiktif (*Dependent*) menggunakan internet untuk melakukan hubungan pertemanan dan mempertahankan relasi serta digunakan untuk bertukar pendapat dan perasaan, penggunaannya memakai durasi waktu internet antara 20-80 jam setiap minggu dengan 15 jam waktu online [18].

Fenomena ini dilihat dari hasil wawancara peneliti dengan Guru Bimbingan dan Konseling di SMK Bakti Nusantara 666. Guru BK menyatakan bahwa penggunaan media sosial TikTok oleh siswa memiliki dua sisi: positif dan negatif. Namun dalam praktiknya, lebih banyak dampak negatif yang dirasakan siswa. Berdasarkan diskusi antar guru, diketahui bahwa semakin banyak siswa menghabiskan waktu berjam-jam di TikTok, baik untuk menonton maupun membuat konten. Tren yang beredar seperti konten seputar kesehatan mental, tarian viral, dan tantangan (*challenge*) sering kali tidak disaring dengan bijak oleh siswa, sehingga mendorong mereka meniru tanpa refleksi kritis.

Wawancara dengan salah satu siswa mengungkapkan bahwa ia bisa menggunakan TikTok selama 6 jam per hari, bahkan lebih saat hari libur. Siswa tersebut mengaku awalnya hanya berniat membuka aplikasi sebentar, namun akhirnya berlarut-larut dan mengabaikan tugas sekolah, pekerjaan rumah, serta waktu tidur. Ia menyatakan sering dimarahi orang tua karena tidur larut malam akibat bermain TikTok, dan merasa perlu mengetahui tren agar bisa terlibat dalam percakapan dengan teman. Siswa tersebut juga mengaku bahwa tekanan sosial dari teman untuk mengikuti tren menjadi pemicu utama penggunaan TikTok yang berlebihan. Bahkan ketika mencoba belajar, ia hanya mampu bertahan beberapa menit sebelum akhirnya kembali membuka aplikasi. Hal ini menunjukkan bahwa TikTok telah menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari yang sulit dikendalikan.

Urgensi penelitian ini terletak pada meningkatnya penggunaan TikTok secara berlebihan di kalangan remaja yang berpotensi memicu adiksi media sosial dan munculnya *Fear of Missing Out*, yang berdampak langsung pada kesehatan mental, konsentrasi belajar, serta kualitas interaksi sosial siswa. Temuan awal di SMK Bakti Nusantara 666 menunjukkan bahwa banyak siswa menggunakan TikTok lebih dari tiga jam per hari, mengalami kecemasan ketika tidak membuka aplikasi, gangguan tidur, penurunan fokus akademik, serta tekanan sosial untuk mengikuti tren. Kondisi ini menandakan perlunya pemahaman empiris mengenai hubungan antara adiksi TikTok dan FoMO sebagai dasar penyusunan intervensi Bimbingan dan Konseling yang lebih tepat sasaran. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk membantu sekolah dan orang tua dalam merancang strategi

edukasi digital, meningkatkan literasi media sosial, serta mencegah dampak negatif jangka panjang terhadap perkembangan psikologis dan akademik remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode yang digunakan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu melalui pengumpulan data dengan instrumen yang valid dan reliabel kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik. Desain penelitian yang digunakan adalah desain survei yang menggunakan angket sebagai alat penelitiannya dan dilakukan terhadap populasi besar maupun kecil [19]. Tujuan penelitian survei adalah untuk memberikan gambaran rinci dengan latar belakang, sifat-sifat, serta karakteristik yang khas dari kejadian suatu hal yang bersifat umum. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 198 siswa kelas XI di SMK Bakti Nusantara 666 Tahun ajaran 2024/2025

Tabel 1. Jumlah Populasi

No	Kelas XI	Jumlah kelas
1	PPLG 1	30
2	PPLG 2	28
3	PPLG 3	26
4	AKT 1	30
5	AKT 2	19
6	DKV	25
7	ANM	23
8	PMS	17
Jumlah		198

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 198 siswa kelas XI di SMK Bakti Nusantara 666 Tahun ajaran 2024/2025. Penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh (total sampling), yaitu teknik pengambilan sampel di mana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel [20]. Teknik ini dipilih karena jumlah populasi relatif terbatas dan masih memungkinkan untuk diteliti secara keseluruhan guna memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh dan akurat mengenai pengaruh kecenderungan adiksi media sosial TikTok terhadap *Fear of Missing Out* pada kelas XI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian kepada siswa kelas XI di SMK Bakti Nusantara 666 menggunakan instrument Adiksi media sosial TikTok dan Instrument *Fear of*

Missing Out. Adapun olahan hasil data dari Variabel Adiksi media sosial TikTok dan Instrument *Fear of Missing Out* sebagai berikut:

a. Adiksi Media Sosial TikTok

Hasil dari sebaran data dengan 46 butir yang disebar kepada seluruh kelas XI dengan jumlah total siswa sebanyak 198 siswa. Untuk olahan data distribusi frekuensi bisa dilihat sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Adiksi Media Sosial TikTok

No	Kategori	Interval	Frequency	Percent
1	Sangat Tinggi	>161	21	10%
2	Tinggi	160-123	96	49%
3	Sedang	122-85	67	34%
4	Rendah	84-47	14	7%
5	Sangat Rendah	<46	-	-
Total			198	100,0

Berdasarkan hasil analisis pada tabel diatas, di ketahui bahwa dari total 198 responden sebagai subjek penelitian, sebanyak 21 responden (10%) menunjukkan kecenderungan adiksi media sosial TikTok dengan kategori sangat Tinggi. Kemudian sebanyak 96 responden (49%) berada pada kategori tinggi. Dan untuk kategori sedang dan rendah masing masing sebanyak 67 responden (34%) untuk kategori sedang dan 14 responden (7%) untuk kategori rendah. Dalam hal ini menemukan bahwa sebagian besar responden masuk kategori sangat tinggi dan tinggi yang mengidentifikasi adanya kelompok yang memiliki kecenderungan adiksi media sosial TikTok secara berlebihan.

b. *Fear of Missing Out*

Hasil dari sebaran data dengan 25 butir yang disebar kepada seluruh kelas XI dengan jumlah total siswa sebanyak 198 siswa. Untuk olahan data distribusi frekuensi bisa dilihat sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Fear of Missing Out

No	Kategori	Interval	Frequency	Percent
1	Sangat Tinggi	>85	31	16%
2	Tinggi	65-84	89	45%
3	Sedang	45-64	62	31%
4	Rendah	25-44	16	8%
5	Sangat Rendah	-	-	-
Total			198	100,0

Berdasarkan hasil analisis pada tabel diatas, diketahui bahwa dari total 198 responden sebagai subjek penelitian, sebanyak 31 responden (16%) menunjukkan kecenderungan adiksi media sosial TikTok dengan kategori sangat Tinggi. Kemudian sebanyak 89 responden (45%) berada pada kategori

tinggi. Dan untuk kategori sedang dan rendah masing masing sebanyak 62 responden (31%) untuk kategori sedang dan 16 responden (8%) untuk kategori rendah. Dalam hal ini menemukan bahwa sebagian besar responden masuk kategori sangat tinggi dan tinggi yang mengidentifikasi adanya kelompok yang memiliki *Fear of Missing Out* secara berlebihan. Hasil dari uji regresi linear sederhana antara Adiksi media sosial TikTok dan *Fear of Missing Out* dapat di ketahui bahwa nilai signifikansi 0.000 lebih kecil dari 0.05, maka dapat di simpulkan bahwa Adiksi media sosial TikTok berpengaruh terhadap *Fear of Missing Out* pada siswa.

Tabel 4. Model Summary

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	,761(a)	0,580	0,577	11,567

Output dari *Model Summary* dimana seberapa kuat nilai variabel X terhadap variabel Y. berdasarkan nilai korelasi/ hubungan (*R*) yaitu sebesar 0,761 dari hasil tersebut diperoleh koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,580 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (Adiksi) terhadap variabel terikat FoMO adalah sebesar 58%.

Pembahasan

Hasil analisis regresi linear sederhana dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dan signifikan antara kecenderungan adiksi media sosial TikTok terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada siswa kelas XI di SMK Bakti Nusantara 666. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi TikTok yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula tingkat FoMO yang dirasakan. Hal ini diperkuat oleh nilai signifikansi (Sig.) dalam uji regresi yang berada di bawah 0,05, yang berarti hubungan antara kedua variabel tidak terjadi secara kebetulan, melainkan menunjukkan adanya pengaruh nyata. Siswa yang memiliki kontrol diri rendah cenderung tidak mampu membatasi penggunaan TikTok dan akhirnya mengalami kecemasan saat tidak terhubung. Hasil ini semakin menguatkan bahwa salah satu faktor penting dalam mencegah FoMO adalah kemampuan regulasi diri yang baik. Persentase hasil yang diperoleh peneliti, di SMK Bakti Nusantara 666 yakni sebesar 58%, yang mempertegas bahwa TikTok memiliki peran signifikan dalam mendorong munculnya FoMO di kalangan pelajar.

Dalam penelitian ini, fenomena tersebut terlihat jelas dalam bagaimana siswa menilai tren di TikTok dan menyesuaikan perilaku mereka demi tetap dianggap “relevan” [21]. Guru BK juga mencatat bahwa siswa menunjukkan perubahan perilaku signifikan, seperti tidak fokus belajar dan gelisah saat tidak memegang ponsel, sebagai respons dari tekanan sosial akibat tidak mengikuti tren [22]. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa FoMO di kalangan siswa merupakan fenomena psikologis dan sosial yang kompleks, dipengaruhi oleh kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi, tekanan kelompok sebaya, dan

struktur teknologis media sosial itu sendiri. “*Counseling Model: Fear of Missing Out (FoMO) in Analysis of Cognitive Behavior Therapy (CBT)*” menjelaskan bahwa FoMO dapat dianalisis dan diatasi menggunakan pendekatan konseling *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Mereka menyusun model CBT yang terdiri atas tujuh tahapan perkembangan FoMO, mulai dari *core beliefs* hingga manifestasi perilaku, seperti menyendiri dan memegang ponsel secara kompulsif. Untuk merespons permasalahan FoMO, pendekatan konseling kognitif-perilaku atau *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dapat digunakan sebagai strategi intervensi, Ada beberapa opsi teknik yang bisa digunakan untuk proses intervensi diantaranya *self-management, coping skill, dan cognitive restructuring*. Oleh karena itu, layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah memiliki peran strategis dalam membantu siswa membangun kesadaran kritis, kemampuan kontrol diri, dan literasi digital agar penggunaan media sosial tetap dalam batas wajar dan tidak mengganggu kesehatan psikologis serta aktivitas akademik mereka [23].

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 198 siswa kelas XI SMK Bakti Nusantara 666 Tahun Ajaran 2024/2025, dapat ditarik beberapa kesimpulan penting. Pertama, tingkat kecenderungan adiksi media sosial TikTok pada siswa berada pada kategori tinggi, ditunjukkan oleh 59% responden yang berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Kedua, tingkat Fear of Missing Out (FoMO) juga tergolong tinggi, dengan 61% siswa masuk kategori sangat tinggi dan tinggi. Ketiga, hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara adiksi media sosial TikTok terhadap FoMO, dengan kontribusi pengaruh sebesar 58%. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi TikTok, semakin besar pula kemungkinan siswa mengalami FoMO.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] P. Rani, R. Tyagi, J. Kathpalia, and V. Kumari, “Impact of Social Media on the Health of the Rural Youth: A Sociological Study.,” *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*, vol. 11, no. 2, p. 247, Jun. 2023, Accessed: Nov. 22, 2025. [Online]. Available: <https://openurl.ebsco.com/contentitem/gcd:164979712?sid=ebsco:plink:crawler&id=ebsco:gcd:164979712>
- [2] M. Thahir, “Global Research Overview: A Bibliometric Analysis of Quality Management Trend in Higher Education Over the Past 20 Years,” *Journal of Education and Teaching (JET)*, vol. 6, no. 1, pp. 46–58, Jan. 2025, doi: 10.51454/JET.V6I1.480.
- [3] I. Istifadah, A. Komariah, A. Muhtaram Mirfani, D. Achmad Kurniady, M. Thahir, and S. Nurlatifah, “The Analysis Of School Quality Fulfillment Based On National Education Standards,” *Journal of Positive School Psychology*, vol. 6, no. 8, pp. 3976–3983, Aug. 2022, Accessed: Feb. 14, 2025. [Online]. Available: <https://www.journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/10534>

-
- [4] F. Prayogi, P. Utomo, and S. Bulantika, "Cognitive-Behavioral Counseling: A Strategy to Overcome Students' Addiction to TikTok through Self-Instruction Method," *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, vol. 8, no. 2, May 2024, Accessed: Nov. 22, 2025. [Online]. Available: <https://citeus.um.ac.id/jkbk/vol8/iss2/14>
- [5] T. A. Wicaksono *et al.*, "The Impact of TikTok Social Media on Users: A Neuropsychological Perspective Dampak Media Sosial Tiktok pada Pengguna: Perspektif Neuropsikologi," vol. 13, no. 3, pp. 455–463, 2024, doi: 10.30872/psikostudia.v13i3.
- [6] M. S. Handayani, M. N. Wangid, and A. Julius, "The Impact of Self-Management Techniques to Improve University Students' Social Cognition," *Islamic Guidance and Counseling Journal*, vol. 4, no. 1, pp. 116–123, Jan. 2021, doi: 10.25217/IGCJ.V4I1.1247.
- [7] R. Mukhlisin, K. Kusriani, and A. Wulandari, "Visualisasi Penggunaan Media Sosial Berlebihan Terhadap Kesehatan Mental Melalui Fotografi Ekspresi," *Specta*, vol. 7, no. 1, pp. 59–74, May 2023, doi: 10.24821/SPECTA.V7I1.9054.
- [8] N. Baitillah, S. F. Rayaginansih, and M. Thahir, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial WhatsApp dengan Academic Flow," *Indonesian Journal of Educational Counseling*, vol. 9, no. 1, pp. 115–123, Feb. 2025, doi: 10.30653/001.202591.466.
- [9] M. Thahir and U. S. Sa'ud, "Implementation of Sustainable Class System Policy in Efforts to Improve the Quality of Education," *Proceedings of the 4th International Conference on Research of Educational Administration and Management (ICREAM 2019)*, pp. 254–257, Feb. 2020, doi: 10.2991/ASSEHR.K.200130.178.
- [10] M. D. Griffiths and A. Szabo, "Is excessive online usage a function of medium or activity?: An empirical pilot study," *J Behav Addict*, vol. 3, no. 1, pp. 74–77, Dec. 2013, doi: 10.1556/JBA.2.2013.016.
- [11] M. D. Griffiths, D. J. Kuss, and Z. Demetrovics, "Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings," *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment*, pp. 119–141, Jan. 2014, doi: 10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9.
- [12] K. S. Young, "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder," <http://www.liebertpub.com/cpb>, vol. 1, no. 3, pp. 237–244, Jan. 2009, doi: 10.1089/CPB.1998.1.237.
- [13] M. Thahir, A. Julius, B. Tamam, and W. Thahir, "Student Learning Culture in Higher Education After The Covid-19 Pnademic," *Conciencia*, vol. 23, no. 1, pp. 75–82, Jun. 2023, doi: 10.19109/CONCIENCIA.V23I1.16385.
- [14] C. Sunaengsih, M. Thahir, B. Tamam, and B. Safitri, "Analysis of The Management Aspect of Primary School Quality Improvement," *Journal of Educational Administration Research and Review*, vol. 2, 2018, Accessed: Feb. 14, 2025. [Online]. Available: <https://ejournal.upi.edu/index.php/EAR/>
- [15] A. K. Przybylski, K. Murayama, C. R. DeHaan, and V. Gladwell, "Fear of Missing Out Scale," *PsycTESTS Dataset*, Sep. 2013, doi: 10.1037/T23568-000.
-

-
- [16] M. Thahir, A. Rachmaniar, and W. Thahir, "Pengaruh Keterlibatan Orang Tua dalam Peningkatan Prestasi Belajar Peserta Didik," *Indonesian Journal of Educational Counseling*, vol. 8, no. 1, pp. 99–107, Feb. 2024, doi: 10.30653/001.202481.343.
- [17] H. J. Rojabiah, M. Mahmudah, and I. Khaudli, "Konseling Individu Berbasis Terapi Realitas: Strategi Meningkatkan Asertivitas Pada Gen-Z Di Era Digital," *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, vol. 8, no. 2, pp. 455–467, Sep. 2025, doi: 10.56013/JCBKP.V8I2.3901.
- [18] M. Brand, K. S. Young, C. Laier, K. Wölfling, and M. N. Potenza, "Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model," *Neurosci Biobehav Rev*, vol. 71, pp. 252–266, Dec. 2016, doi: 10.1016/J.NEUBIOREV.2016.08.033.
- [19] M. A. Fahmi Rofiudlofir, M. Varhana Yafrizal, M. Manajemen Pendidikan Islam, and P. UIN Sunan Gunung Djati Bandung, "Metodologi Penelitian Survei untuk Penelitian Manajemen Pendidikan Islam," *Raudhah Proud To Be Professionals : Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, vol. 7, no. 1, pp. 268–279, 2022, doi: 10.48094/RAUDHAH.V7I1.438.
- [20] M. Abduh, T. Alawiyah, G. Apriansyah,) Rusdy, A. Sirodj, and W. Afgani, "Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif," *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, vol. 3, no. 1, pp. 2809–476, 2023, doi: 10.47709/jpsk.v3i01.1955.
- [21] J. Socius, : Jurnal, F. N. Asyahidda, and A. Azis, "Konformitas dan Penyimpangan: Perspektif Sosiologis tentang Pengalaman FoMO di Kalangan Generasi Z pada Media Sosial TikTok," *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education*, vol. 11, no. 2, pp. 120–132, Dec. 2024, doi: 10.24036/SCS.V11I2.708.
- [22] Y. Qin, B. Omar, and A. Musetti, "The Addiction Behavior of Short-Form Video App TikTok: The information Quality and System Quality Perspective," *Front Psychol*, vol. 13, p. 932805, Sep. 2022, doi: 10.3389/FPSYG.2022.932805/XML.
- [23] R. Kurniawan, N. Netrawati, and Z. Ardi, "Mereduksi Fomo pada Era Society 5.0 Menggunakan Pendekatan Konseling Kognitif Behavioral," *Consilium: Education and Counseling Journal*, vol. 3, no. 2, pp. 35–51, Aug. 2023, doi: 10.36841/CONSILIUM.V3I2.3399.
-