

TikTok 用户 Fear of Missing Out (FOMO) 影响因素识别

研究——Pematangsiantar Sahata 私立职业高中

毕业论文

作者：

WILDAH MUHSANAH MUZHAR

198600408



心理学专业

心理学院

University of Medan Area

棉兰

2024 年

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 19/5/26

Access From (repositori.uma.ac.id)19/5/26

TikTok 用户 Fear of Missing Out (FOMO) 影响因素识别

研究——Pematangsiantar Sahata 私立职业高中

毕业论文

提交至 University of Medan Area 心理学院

以满足获得心理学学士学位之要求

作者:

WILDAH MUHSANAH MUZHAR

198600408

心理学专业

心理学院

University of Medan Area

棉兰

2024 年

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 19/5/26

Access From (repositori.uma.ac.id)19/5/26

HALAMAN PENGESAHAN

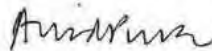
JUDUL SKRIPSI : STUDI IDENTIFIKASI FAKTOR-FAKTOR YANG
MEMPENGARUHI *FEAR OF MISSING OUT*
(FOMO) PADA PEMAIN TIKTOK DI SMK
SWASTA SAHATA PEMATANGSIANTAR

NAMA : WILDAH MUHSANAH MUZHAR

NO STAMBUK : 198600408

FAKULTAS : PSIKOLOGI

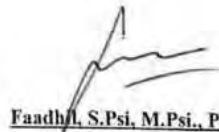
Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing



Anna Wati Dewi Purba, S.Psi, M.Si
Pembimbing



Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi., Psikolog
Dekan



Faadhil, S.Psi, M.Psi., Psikolog
Ka. Prodi

Tanggal Lulus: 18 Januari 2024

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Wildah Muhsanah Muzhar

NPM : 198600408

Tahun Terdaftar : 2019

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Skripsi ini tidak terdapat bagian karya ilmiah yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh lembaga lain, kecuali yang secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi dan apabila dokumen ilmiah Skripsi ini terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya penulis lain dan/atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum yang berlaku.

Medan, 18 Januari 2024



Wildah Muhsanah Muzhar

198600408

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wildah Muhsanah Muzhar

NPM : 198600408

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

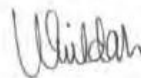
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul "**Studi Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Fear Of Missing Out (Fomo)* Pada Pemain Tiktok Di SMK Swasta Sahata Pematangsiantar**".

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 18 Januari 2024



Wildah Muhsanah Muzhar

个人简历

作者 Wildah Muhsanah Muzhar, 出生于 Pematangsiantar 市, 出生日期为 2001 年 2 月 7 日, 为 Indra Magdalena 女士的第四个女儿。作者是家中四个兄弟姐妹中的第四个孩子, 拥有两位哥哥, 分别是已故 Muhammad Ria Raffi Adam 与 Khoirul Fatah Ab-qori, 以及一位姐姐 Nurul Hanifah Rahim。

作者于 2006 年进入 MIS Al-Ikhlash Pematangsiantar 小学就读, 并于 2012 年毕业。同年, 作者继续在 SMP Negeri 4 Pematangsiantar 初中学习, 并于 2015 年毕业。随后在同一年, 作者继续进入 Yayasan Perguruan Swasta Sultan Agung 高中学习, 并于 2018 年毕业。

由于某些原因, 作者并未立即继续大学教育。随后, 作者于 2019 年进入 University of Medan Area 就读, 并注册成为心理学专业学生。直至本论文撰写完成时, 作者仍注册为 University of Medan Area 心理学本科临床心理学项目学生之一。

蒙真主安拉 Allah SWT 的允许, 以及凭借奋斗、努力、耐心、祈祷, 以及来自家人与朋友的支持, 使作者始终保持完成毕业论文的热情与动力。

Alhamdulillah, 作者最终成功完成了本毕业论文。

摘要

TikTok 用户 Fear of Missing Out (FOMO) 影响因素识别研究——

Pematangsiantar Sahata 私立职业高中

作者:

WILDAH MUHSANAH MUZHAR

198600408

Fear of Missing Out (FOMO) 是一种个体因害怕错过某一特定时刻或流行趋势而产生焦虑与担忧的状态，因此个体会倾向于持续关注并保持与他人所进行活动的连接。本研究旨在识别影响 Pematangsiantar Sahata 私立职业高中 TikTok 用户 FOMO 的相关因素。本研究所使用的研究对象为 50 名 TikTok 用户学生。样本抽取采用目的性抽样技术。数据收集方法采用由 Przybylski (2013) 所开发的 FOMO 量表，并利用 SPSS 21 for Windows 程序进行数据处理。本研究所采用的数据分析方法为 f% 技术。分析结果显示，根据对 Pematangsiantar Sahata 私立职业高中 FOMO 因素的分析，Fear of Missing Out 的影响因素贡献包括：心理需求中的关系需求 (relatedness) 未得到满足，其贡献率为 82.70%；以及心理需求中的自我需求 (self) 未得到满足，其贡献率同样为 82.70%。

关键词: TikTok 用户; Fear of Missing Out; TikTok。

ABSTRACT

THE STUDY TO IDENTIFY THE FACTORS INFLUENCING THE FEAR OF MISSING OUT (FOMO) IN TIKTOK PLAYERS AT SAHATA PRIVATE VOCATIONAL SCHOOL PEMATANGSIANTAR

By:

WILDAH MUHSANAH MUZHAR

198600408

Fear of missing out (FOMO) is a condition where individuals feel anxious and worried about missing out on a particular moment or a trend, so individuals will tend to want to stay connected to what other people are doing. This research aimed to identify the factors influencing Fomo among Tiktok players at Sahata Private Vocational School Pematangsiantar. The subjects used in this research were 50 student Tik Tok players. The sampling was conducted using the Purposive Sampling technique. The method used in data collection was the Fomo scale developed by Przybylski (2013), which was later processed using the SPSS version 21 aid for the Windows program. The method used for data analysis was the f% technique. The results showed that based on the analysis of the Fomo factor at Sahata Private Vocational School Pematangsiantar, it was found that the contribution of factors causing fear of missing out included the contribution of not fulfilling relatedness psychological needs of 82.70% and the contribution of not fulfilling one's own psychological needs of 82.70%.

Keywords: *Tiktok Players; Fear of Missing Out; Tiktok*



前言

作者向真主安拉 Allah SWT 致以感恩与赞美，感谢祂所赐予的恩典、慈爱与力量，使作者能够完成题为《TikTok 用户 Fear of Missing Out (FOMO) 影响因素识别研究——Pematangsiantar Sahata 私立职业高中》的毕业论文。本论文旨在作为获得 University of Medan Area 心理学院心理学学士学位的要求之一。

作者谨向 Anna Wati Dewi Purba, S.Psi., M.Si 女士致以诚挚感谢，作为论文导师，她在作者完成本论文期间给予了大量建议与指导，直至论文顺利完成。作者同时也向 Findy Suri, S.Psi., M.Si 女士表示感谢，作为论文答辩考官；并向 Faadhil, S.Psi., M.Psi., Psikolog 先生表示感谢，作为论文答辩秘书。感谢两位老师所给予的宝贵建议与意见。

作者也向母亲及姐姐表达感谢，感谢她们始终给予作者祈祷、鼓励以及各种形式的支持。作者同时感谢所有无法逐一列举姓名的朋友们，感谢他们参与并协助本论文的完成。

此外，作者也向 Pematangsiantar Sahata 私立职业高中全体学生、教师以及工作人员表示感谢，感谢他们愿意抽出时间帮助作者开展并完成本研究。

作者深知，本论文仍存在许多不足之处，因此作者非常期待读者提出具有建设性与启发性的建议和批评，以使本论文更加完善，并进一步提升其知识价值与学术价值。

棉兰，2024 年 1 月 18 日

Wildah Muhsanah Muzhar

第一章 引言

1.1 研究背景

当前，科技与信息的发展日新月异。随着当今科技与信息的发展，无论年轻人还是老年人，都能通过数字世界轻松获取所需信息。任何想要从社交媒体或互联网获取信息的人都必须使用智能手机，而拥有智能手机的人中，绝大多数都拥有 Facebook、Instagram、Twitter、TikTok、WhatsApp 等社交媒体账号。获取信息的便捷性，是当今人们使用互联网和社交媒体的最主要原因。

根据 Internet Networld Stats 在 2017 年进行的一项调查，印度尼西亚被列为全球互联网用户数量排名前五的国家之一。印度尼西亚的互联网用户数量达到 1.32 亿人，相当于该国总人口的 50.4%。如今，互联网的使用范围已大大扩展，不仅限于信息检索，更已发展成为用于娱乐和沟通的社交媒体平台。正如 (Lewis 和 Rosen, 2010) 所指出的，社交媒体是数字技术的统称，它使人们能够进行互动、建立联系并创造各种内容。

通过互联网，人们可以接触到各种社交媒体平台，例如 TikTok。社交媒体是一个在线平台，所有用户都能轻松参与其中并交换信息，从而建立社交互动，无论是个人沟通还是群体交流。

TikTok 的受欢迎程度与日俱增，据 Massie 在 2020 年披露，其活跃用户已遍布全球各国，超过 8 亿。We Are Social 的数据表明，截至 2023 年 1 月，印度尼西亚拥有超过 1.099 亿 TikTok 用户，使其成为全球 TikTok 用户规模第二大的国家。TikTok 本身是一款娱乐与资讯应用，允许用户分享短视频，并为其上传的视频提供多种滤镜和编辑功能。此外，TikTok 上的“为你推荐” (*For Your Page*, 简称 FYP

) 对每位用户都是独一无二的，因为TikTok会在用户注册时根据其兴趣和偏好定制内容。此外，用户经常观看的视频也会以相关的情境出现在他们的FYP中。

如今，TikTok用户越来越积极地分享生活点滴，例如“我的日常生活”这一热门趋势，其中包含用户一天内所做活动的内容，以及分享照片、搞笑视频等被称为“内容”的素材。TikTok用户创作的内容是他们表达自我的方式。用户不仅会制作自己喜欢的内容，也会发现他人发布的内容。因此，人们越来越乐于沉迷于社交媒体，因为TikTok上的内容越来越吸引人，还能带来收入。技术为人类的社交方式带来了新的影响，同时也成为了社交媒体的媒介。

青少年认为，使用TikTok可以消除无聊，并作为缓解当前压力的消遣方式。甚至还有青少年在不使用TikTok时会感到焦躁不安。这种情况的出现，是因为青少年总是忙于用自己的智能手机在各自的TikTok主页上发布状态、故事和评论，即使身处不允许进行这些社交媒体活动的环境也是如此。例如，学生会在上课时、老师正在讲课时，特意拿出手机查看他人分享的状态。这种现象的出现，是因为青少年将TikTok社交媒体视为他们当前的一种需求。

萨哈塔职业学校的学生是15至18岁的青少年，他们正处于探索自我身份的阶段，并乐于尝试和学习许多新事物。通常，这些青少年希望参与社交圈中的各种活动。在此背景下，青少年会通过社交媒体探索新事物；通过访问社交媒体，他们能时刻与虚拟世界中的人保持联系，并追踪当下流行的最新动态，从而保持信息更新，满足获取信息的需求并获得自我满足。这使得社交媒体成为青少年日常生活中不可或缺的一部分。

Azmi (2019) 指出，通过观察他人分享在社交媒体账号上的虚拟活动，从而持续活跃于社交媒体的冲动，是个人确保自己不会错过任何信息的途径。这一现象反

映了“害怕错过信息”的心理特征，即所谓的“*Fear of Missing Out*”（FoMO）。“*Fear of Missing Out*”这一术语最早由Przyblylski及其同事在2013年的研究中提出。FoMO描述了一种对错过珍贵时刻的恐惧感，即个体因未能参与其中而产生的焦虑，这通常表现为在社交媒体上持续保持与他人或群体的联系的冲动。

基于在萨哈塔私立职业学校（SMK Swasta Sahata）观察到的现象，学生们表示使用TikTok社交媒体使他们体验到了FoMO的特征。该校部分学生认为，作为必须紧跟时代潮流的青少年，玩TikTok是他们的需求。通过持续使用TikTok，学生们感到自己满足了当今时代的发展需求。因此，许多学生拥有并使用TikTok，理由是希望能够紧跟当前的潮流。

佩马坦西安塔尔萨哈塔私立职业学校学生身上出现的现象也表明，存在一些特征表明部分学生正经历“FoMO”（害怕错过）现象，例如表现出对错过他人最新动态的恐惧或担忧，此外，学生还表现出无法脱离手机（不断查看社交媒体）的特征，这是因为学生不愿错过任何信息；学生在学习时难以集中注意力，总是想追随潮流，并表现出不安全感，因为学生担心自己未被纳入他人开展的特定活动或行动中。

研究人员在萨哈塔私立职业学校观察到了一些TikTok“FoMO”现象，即学生们非常害怕错过信息或跟不上朋友的步伐。可见部分学生正在制作TikTok视频，还有一名学生正努力在当时背诵TikTok的动作，以便能跟上朋友们的节奏。此外，一些学生正在讨论TikTok上正在流行的商品以便购买，尽管这些商品并非他们所需，他们只是出于好奇，并向他人展示自己也购买了这件众人热议的商品。

此外，还有学生在讨论某位TikTok网红，但其中一人刚好没跟上这则资讯，便立

即打开TikTok，仅需在搜索栏输入该网红的名字，所有想了解的信息便立即呈现。

TikTok在当今社会，尤其是青少年和学生群体中的普及，带来了负面影响，特别是当用户过度使用TikTok时。在 Sahata私立职业学校，学生经常沉迷于打开和使用TikTok，以至于忘记了作为学生的责任；学生经常玩TikTok玩到忘记时间，无法控制自己打开TikTok的冲动；学生也变得懒于完成家庭作业和学习，因为他们更感兴趣的是打开TikTok并花时间玩耍，因为他们想了解TikTok上的热门信息、新闻或趋势。因此，无节制地使用TikTok会导致青少年产生“害怕错过”（FOMO）心理，因为他们不愿错过他人的信息或重要时刻。

上述现象与研究者对萨哈塔私立职业学校（SMK Swasta Sahata）受访者的访谈结果相符，部分学生表示，作为TikTok用户，他们感受到了负面影响，例如经常忘记时间，且很少履行作为学生的职责。学生们还表示，他们感到自己受到了TikTok FOMO现象的影响，因为他们觉得必须时刻打开TikTok，以免错过平台上的最新动态。学生们还表示，每当有新的舞蹈在人群中流行时，他们必须迅速学会并上传到各自的TikTok账号上。

随后，研究人员采访了萨哈塔私立职业学校（SMK Swasta Sahata）的辅导员，对方表示该校实际上仍禁止使用 *智能手机*，但学校教师和工作人员仍允许学生在课间休息或特定时间段使用。然而，据辅导员所述，仍有许多学生在课堂上偷偷使用智能手机。据辅导员称，如果学生被发现使用智能手机，通常是在浏览TikTok，而被叫到辅导室时，学生解释上课时 *玩手机* 的原因包括觉得无聊、不理解所教内容等。据辅导老师称，学生沉迷于使用TikTok的后果是：许多学生跟不上课程进度，学习兴趣下降，注意力不集中，甚至在课堂上——即禁止使用智

能手机的时间段——也更沉迷于手机上的TikTok。

基于上述背景，研究者旨在识别影响萨哈塔私立职业学校TikTok用户“害怕错过”（FOMO）心理的因素。研究者计划开展题为《识别影响佩马坦西安塔尔萨哈塔私立职业学校TikTok用户“害怕错过”（FOMO）心理的因素研究》的课题。

1.2 研究范围

本研究将研究范围限定于探讨影响佩马坦西安塔尔萨哈塔私立职业学校学生中TikTok用户“害怕错过”（FOMO）现象的因素。

1.3 研究问题

基于研究者上述阐述的问题背景，本研究的研究问题可表述为：〈哪些因素影响佩马坦西安塔尔萨哈塔私立职业学校TikTok用户的“害怕错过”（FOMO）？〉

1.4 研究目的

基于上述问题陈述，本研究旨在探究影响佩马坦西安塔尔萨哈塔私立职业学校TikTok用户“害怕错过”（FOMO）现象的因素。

1.5 研究意义

1. 理论意义

本研究结果有望为临床心理学领域中与“害怕错过”（FoMO）相关的发展做出重要贡献。本研究还有望成为未来从事类似FoMO研究的学者们宝贵的参考资料。

2. 实践意义

本研究结果为社交媒体用户（特别是TikTok用户）提供了概况与信息，有助于减少社交媒体使用，从而减轻FOMO对自身的影响。本研究还希望促使家长对青少年使用社交媒体设定更明确的限制。

第二章 文献综述

2.1 “害怕错过” (FOMO)

2.1.1 “害怕错过” (FOMO) 的定义

根据Przbylski等人(2013)的定义,“害怕错过”(FOMO)是一种个体因担心错过特定时刻或某种趋势而感到焦虑的状态,因此个体往往倾向于希望持续关注他人的动态。而McGinnis(2021)则解释道,“害怕错过”被定义为一种个体因错过最新消息而感到恐惧,以及在无法保持连接或跟上网络世界潮流时感到焦虑的状态。

JWT Intelligence(2012)将“害怕错过”定义为一种状态:个体因受他人活动的影响而感到恐惧,担心他人可能正在经历更愉快的时刻,而自己却未能参与其中。而据Abel等人(2016)所述,FOMO是一种强烈的驱动力或渴望,促使个体同时保持对两个时刻的关注,并有意识地感受到对错失某些事物的恐惧,从而导致个体倾向于表现出焦虑和担忧的行为。

根据上述几位专家的解释,可以得出结论:*FOMO*(害怕错过)是一种对错过有趣且愉悦的時刻的过度恐惧,人们也害怕被认为跟不上时代、显得土气。

2.1.2 “害怕错过” (FOMO) 的成因

根据JWT Intelligence(2011)的研究,以下几个因素被认为会影响“害怕错过”综合征的发生:

1. 社交媒体上的信息公开

社交媒体页面持续被实时更新的信息所淹没。当前的信息开放性正在改变社会文化,使其从原本注重隐私的特性转变为更加开放和普世的文化。

2. *相关性*心理需求未得到满足

“联结感”是指一个人渴望融入群体、感到彼此相连、相互依恋并与他人产生归属感心理需求。若*这种*心理需求得不到满足，会导致个体产生焦虑，并试图了解他人的经历和行为。

3. *自我*心理需求未得到满足

对自我的心理需求对于能力、关联性和自主性至关重要，它能显著提升积极情绪水平并提高生活满意度。

4. *社交攀比*

*社交攀比*是一种个体总是通过某种行为、举动或言语来证明自己比他人更优秀。在社交媒体上发布成就、分享快乐时刻以及发布各种内容的行为，正是引发FOMO（害怕错过）的导火索。

5. 通过 *话题标签*传播的主题

社交媒体中的 *话题标签*功能，能让用户轻松了解正在热议的信息或事件。该功能会分散个人的注意力，使其不断查看TikTok平台，保持参与感，并随时掌握社交媒体上正在发生的信息和事件的最新动态。

6. *相对剥夺感*

*相对剥夺感*是指当个人对其身份和个性感到不满时，进而认为自己已取得的不成就的一种状态。在社交媒体语境中，当用户在社交媒体上将自身状况与他人进行比较时，便会产生落伍感和对现有拥有的不满。

7. 获取信息的刺激

在社交媒体算法中，无论脑海中闪现什么，都会出现在媒体的*头条新闻*中，尤其是社交媒体应用。这是一种刺激，也是引发FOMO的最主要因素之一。

而 据 Przybylsky 等人 (2013) 导致 导致 “害怕错过” (*Fear of missing out*) 的因素如下:

1. 相关性 (*Relatedness*) 心理需求未得到满足

“亲和感” (*Relatedness*) 是一种个体渴望在与他人的所有社会现实活动中感受到联系、归属感及被接纳感的心理需求。亲和感支持较弱的人往往容易产生焦虑。个体会感到自己从未参与过社会生活, 从而在内心产生冲突。

2. “自我”心理需求未得到满足

根据 Tekeng 和 Alsa (2016) 的研究, 自我 (*self*) 的心理需求与能力 (*competence*) 和自主性 (*autonomy*) 相关。在此语境下, 能力指个体在社会现实互动中, 与其意愿或倾向紧密相连的有效特质。而自主性则是一种体验, 代表个体在感受选择、支持与意志方面的体验。若自我心理需求未得到满足, 个体便会通过社交媒体宣泄其热情, 这将导致个体不断试图通过社交媒体了解他人的动态。

基于上述论述, 可以得出结论: *FOMO* (害怕错过) 的成因包括社交媒体上的信息公开性、相关性心理需求的未满足、自我心理需求的未满足、社交攀比、通过社交媒体话题标签传播的内容、相对剥夺感, 以及获取信息的刺激。

2.1.3 “害怕错过” (FOMO) 的各个方面

根据 Przybylski 等人 (2013) 的研究, *FOMO* 的方面可分为以下三类:

1. 个人担心错过属于自己的宝贵时刻。
2. 个人对错过身边人珍贵时刻的恐惧。
3. 个人希望始终与热门趋势和正在热议的时刻保持联系。

根据 Przybylski 等人 (2013) 的研究 (由 Reagle (2015) 进一步发展, 见于

Wulandari, 2020), “害怕错过”的方面如下:

1. 与朋友比较 (*comparison with friends*)

“与朋友比较”是指个体在各种情境下总是将自身能力与周围朋友进行比较的状态。这会引发负面情绪并导致FOMO。

2. 被排除在外

被排除在外是指个体未被纳入某个群体、谈话或，从而感到被孤立，并产生消极的想法和情绪。正是这一点导致了FOMO的产生。

3. 错失体验 (*Missed experiences*)

错失体验是指个体因错失某些经历或时刻而感到不快乐，并倾向于产生负面情绪的状态。

4. 强迫行为 (*Compulsion*)

在FOMO的语境下，强迫行为表现为个体总是试图定期参与他人的活动。其目的是为了 avoid 自己错过某个时刻、体验以及热门信息。

Przybylski (2017) 指出, *Fear of missing out* (FOMO) 可分为以下两个方面:

1. 社会层面

FOMO可能与渴望被他人接纳和认可有关，并认为参与热门活动可以提升社会地位。

2. 技术层面

FOMO往往与技术及社交媒体的使用相关。经历FOMO的人常会不断查看社交媒体，以确保自己没有错过信息或重要活动，这可能导致对技术的依赖并扰乱生活平衡。

Echazarra (2021)指出, *害怕错过 (FOMO)* 可分为以下两个方面:

1. 心理层面

经历FOMO的个体在感到自己未参与被视为重要或流行的活动时, 往往会感到担忧和焦虑, 从而影响其心理健康。

2. 行为层面

追随其实并不感兴趣的潮流或热门活动, 难以做出决定, 且因周围的信息或活动干扰而难以集中精力于一件事。

综上所述, 可以得出结论: 影响“*害怕错过 (FOMO)*”的方面包括源于内心的恐惧、害怕错过重要时刻以及害怕被他人抛在后面的恐惧。

2.1.4 “*害怕错过 (FOMO)*”的特征

Przybylski等人 (2013)指出, *FOMO*具有以下三个特征:

1. 恐惧

恐惧是一种情绪状态, 当个体在与他人共同经历某件事或体验时, 或因未能参与其中而感到受威胁时, 便会产生这种情绪。

2. 担忧

担忧是指当一个人发现他人正在经历自己未参与的愉快事件, 并感到错失了与他人相聚的机会时产生的情绪。

3. 焦虑

焦虑是指当个体与他人发生或未发生某种事件、经历及对话时, 对不愉快事物所作出的反应。

而Przybylski (2017) 指出, *FOMO* (害怕错过) 的特征如下:

1. 不断查看社交媒体

患有FOMO的人常常觉得有必要不断查看社交媒体, 尤其是TikTok, 以确保自己没有错过重要信息或活动。

2. 无法做出决定

患有FOMO的人常常难以做出决定, 因为他们害怕错过良机或重要信息。

3. 难以集中注意力

患有FOMO的人常常难以专注于一件事, 因为他们会被周围发生的信息或活动所干扰。

Echazarra (2021) 指出, *FOMO*的特征可分为以下两类:

1. 追随潮流

患有FOMO的人倾向于追随被认为流行或最新的趋势和活动。

2. 感到不安全

患有FOMO的人在未参与特定活动时, 往往会感到不安或担忧。

根据上述专家对FOMO若干特征的阐述, 可以得出结论: FOMO的特征表现为个体产生恐惧、担忧和焦虑的情绪, 同时会频繁查看社交媒体, 难以做出抉择, 且难以集中注意力。患有FOMO的个体总是想追随热门趋势, 且在未参与特定活动时感到不安。

2.2 TIKTOK

2.2.1 TikTok的定义

TikTok是一款短视频制作应用，最初视频时长为15秒，但如今用户已可制作长达3分钟的视频，并配有音乐、滤镜以及其他各种创意功能，深受包括成年人和未成年人在内的广大用户喜爱。TikTok不仅是一个可以观看短视频的应用程序，用户还能欣赏到创作者们各具特色的表情以及其他用户的创意视频，同时用户也可以模仿其他用户的视频，例如制作带有音乐配合特定动作，这种视频形式在TikTok用户中非常流行。

TikTok是一款最新的社交媒体应用，允许用户制作并分享有趣的视频，在评论区或私聊中进行互动。TikTok应用非常易于使用，用户可以在其中创作优质且独特的内容（Demmy等人，2018）

根据Weiman（2020）的观点，TikTok是一个*基于手机*的社交媒体衍生平台，具备短视频、音乐和吸引人的背景等功能，因此能够制作出富有创意的视频，并在全球社交媒体平台上传播。

根据Kaye等人（2021）的观点，TikTok是国际版*手机*应用，改编自中国的短视频平台抖音。短视频应用主要指通过数字媒体平台传播的时长在5分钟以内的视频内容。

根据Anwesana（2021）的定义，TikTok是一款基于社交媒体的互联网衍生应用，提供制作和分享短视频内容的功能。

综上所述，可以得出结论：TikTok是一款源自中国的应用程序，它不仅让用户能够制作当下*流行的*短视频，还能欣赏其他用户的视频，并将其分享给他人。

2016年9月，总部位于中国的字节跳动公司推出了一款名为“*抖音*”的短视频应

用。 抖音在短短一年内便拥有了1亿用户，每日视频播放量高达10亿次。随着其人气迅速攀升，字节跳动决定将抖音的业务范围扩展至中国境外，并以“TikTok”为新名称。 TikTok的使命是通过智能手机捕捉世界各地的珍贵瞬间，并展现每位用户的创造力。凭借其简单易用的应用界面，TikTok让用户能够轻松成为内容创作者。正是这一点，使TikTok相较于其他社交媒体更具吸引力。

2017年底，字节跳动收购了Musical.ly，并将其与TikTok合并，以此在国际市场展翅高飞。在TikTok风靡全球之前，Musical.ly曾是全球短视频分享应用的霸主，尤其在美国市场占据主导地位。在合并并全球上线之初，TikTok的人气迅速攀升，尤其在泰国和日本。2018年，TikTok曾在印尼引发热潮，但当时印尼通信与信息技术部（Kominfo）以“缺乏教育意义”为由，在印尼封禁了TikTok。2020年，TikTok在印尼各阶层民众中重新流行起来。

综上所述，可以得出结论：TikTok是一款为用户提供短视频内容的社交媒体平台，用户可以参与制作自己的原创视频。TikTok还提供了许多使其更具吸引力的功能。

2.2.2 TikTok的功能

Winarso (2021) 指出TikTok应用程序具备以下功能：

1. 添加音乐

TikTok用户可以在视频中添加音乐。

2. 滤镜

TikTok用户可以添加并使用TikTok提供的滤镜，使视频看起来更吸引人。

3. 贴纸和特效

可使用的特效包括视觉特效、转场、*贴纸*、分屏和时间特效。贴纸可根据个人喜好自由使用。

4. *变声器*

*变声*功能可改变视频中的声音，使其听起来更生动有趣。

5. *美颜*

*美颜*功能可调整面部轮廓、眼部颜色并柔化肤质，让TikTok用户的容貌看起来更迷人。

6. *自动字幕*

*自动字幕*功能可自动为TikTok视频添加字幕。

7. 批量删除评论和屏蔽用户

该功能由TikTok提供，旨在防止*网络欺凌行为*。

8. *直播*

与其他社交媒体平台类似，用户可以在TikTok上进行直播。

综上所述，可以得出结论：TikTok拥有众多丰富且有趣的功能，包括配乐、滤镜、*贴纸*、*变声*、*美颜*、*自动字幕*和*直播*。所有TikTok用户均可使用这些功能，从而制作出更具吸引力的视频和内容。

2.2.3 TikTok的影响

根据Lia Valiana (2020) 的研究结果，TikTok的负面影响如下：

1. 这会导致个人态度变差，例如在拍摄TikTok视频时，如果被朋友或周围的人打扰，就会经常发脾气。
2. 个人会因此忽视时间，从而忘记自己作为青少年和学生的责任。
3. 对TikTok等社交媒体的沉迷还会导致个人变得不诚实，例如向父母要钱

说是为了生活所需，结果却用来购买网络流量。

4. 导致个人不尊重长辈和同龄朋友。
5. 社交媒体成瘾会导致个人缺乏纪律性。
6. 导致个人在制作内容不良的视频时缺乏自觉。
7. 对TikTok等社交媒体的沉迷，导致个人将时间全部耗费在玩智能手机上。

。

Trie Damayanti (2019) 的研究指出，TikTok应用对未成年人产生负面影响，原因在于其年龄管控不严以及存在色情倾向的视频。

此外，据Saumi (2018) 指出，TikTok应用将用户带入“*超现实*”状态。这与TikTok用户呈现超越现实的情境有关，因为现实与虚构之间存在混淆。用户甚至会为了塑造自我形象而虚构现实（引自Natalia和Nuzuli, 2021）。

TikTok还具有引发网络欺凌的潜在风险，因为用户通常会因观看某些外貌特征或舞蹈动作的视频而产生欺凌倾向，他们认为这些内容怪异且不妥。用户不吝在评论区发表负面言论，也不介意通过“*拼接*”（Duet）功能，将其他用户的视频与自己认为有趣的动作或表情进行组合。他们并未意识到，这些行为本身就是霸凌的一部分。

TikTok上盛行的舞蹈和唇同步视频，让用户争相模仿以显得与时俱进、不落人后。当个人过度沉迷于TikTok社交媒体时，这种现象被称为“*害怕错过*”（*Fear of missing out*），其根源在于对错过特定新闻或信息的恐惧。许多TikTok用户甚至因过度沉迷而失去了自控力。

TikTok平台本身就存在“TikTok毒药”这一说法，即TikTok网红通过“毒害”用户，诱使其购买实际上并不需要的商品。如今，许多经历FOMO的用户为了显得

跟上潮流，争相购买各种“TikTok毒药”。除了浪费不需要的物品外，这种现象更趋于负面，因为人们在手头拮据时仍会强行购买，甚至通过在线贷款或使用“先买后付”服务来支付。

综上所述，可以得出结论：过度使用TikTok会产生诸多负面影响。从改变性格，到为了显得与时俱进而模仿TikTok上的舞蹈，再到通过网贷或“先买后付”强行购买商品。这些现象正是TikTok用户所面临的“错失恐惧症”（FOMO）。

2.2.4 影响TikTok用户“害怕错过”（FOMO）的因素

Lira和Kiayati（2021年）题为《千禧一代的社交媒体成瘾（FoMo）》的研究表明，FOMO综合征被视为科技和互联网发展的产物。因此，FOMO与个人对TikTok等社交媒体的沉迷程度及使用强度密切相关，用户会不断努力保持与社交媒体信息的连接，以确保自己“跟上潮流”。本研究中影响受访者产生FOMO成瘾的因素可分为三类：

1. 自主性因素（*autonomy*）：受访者频繁访问社交媒体查看朋友的网络动态，从而使自身陷入类似FOMO的“毒性”状态。
2. 关系因素（*relatedness*）：由于存在情感纽带，患有社交媒体成瘾的受访者会更频繁地关注朋友在社交媒体上的动态，例如朋友正在进行的活动。这些活动往往充满趣味，因此他们会产生好奇，想要了解朋友的动态，观察朋友取得的进展，进而将自己与社交媒体上的朋友进行比较。因此可以得出结论，受访者在社交媒体上的使用强度和沉迷程度导致他们患上了FOMO综合征。
3. 能力因素（*competence*）：那些自认为对社交媒体成瘾的人，在无法访问社交媒体时会感到压力和焦虑，因为对他们而言，访问社交媒体已成

为一种需求，甚至为了不遗漏社交媒体上的最新信息（FOMO），他们会借用朋友的 *智能手机* 来访问社交媒体。

基于上述总结的因素分析，私立萨哈塔职业学校（SMK Swasta Sahata）学生出现的FOMO现象，源于对TikTok等社交媒体的沉迷。这种沉迷会让他们忘记时间，忽视作为学生的责任与学业，只为登录TikTok以获取 *最新资讯* 或追踪平台趋势，从而 *保持信息同步*。这一现象在佩马坦西安塔尔萨哈塔私立职业学校的每位TikTok用户中均有体现。

2.3 概念框架

概念框架是一种思维框架，它描绘了研究者的思维流程，并向他人解释研究者为何会形成如假设中所阐述的观点（Arikunto, 2013）。

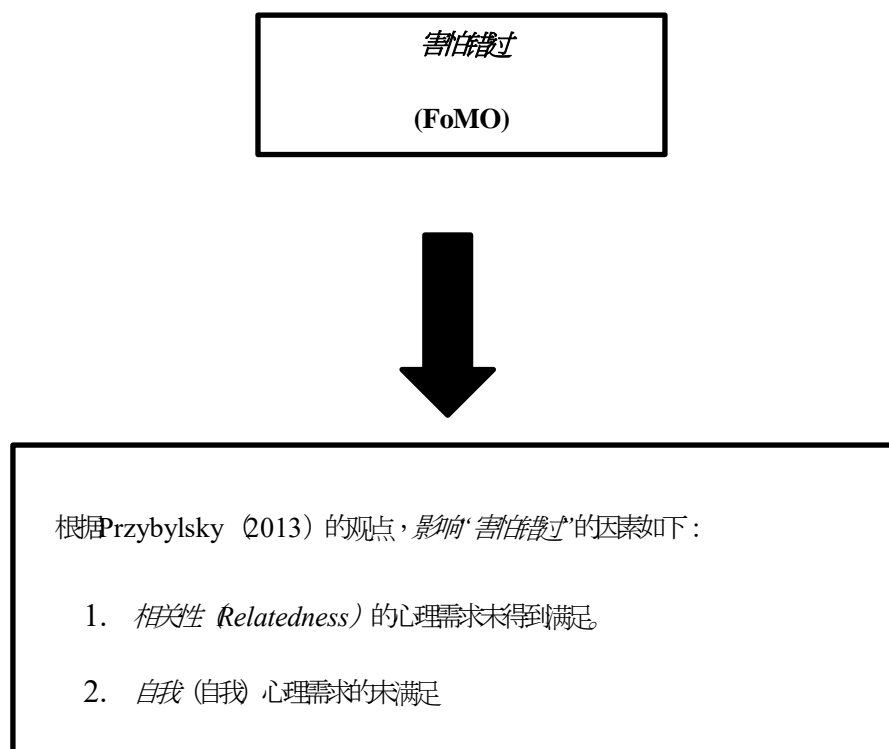


图2.1 概念框架

第三章 研究方法

3.1 研究时间与地点

本研究于2023年8月11日至2023年8月18日在位于佩马坦西安特市西安塔尔马托巴区拉科埃塔·森比林路60号的萨哈塔私立职业学校（SMK Swasta Sahata Pematangsiantar）进行。萨哈塔私立职业学校目前由校长阿里·穆斯塔帕·普尔巴（Ari Mustapa Purba, S. ST）领导，他自2021年起担任该职至今。该校的愿景是：以信仰与虔诚为基础，培养具有良好品格、学识渊博、素质优良、能力出众且关注环境保护的人才。

3.2 研究材料与工具

3.2.1 材料

本研究使用的材料为印有问卷的纸张，随后分发给研究对象。

3.2.2 工具

本研究采用量表形式的问卷作为数据收集工具。收集到的数据随后被输入到 *Microsoft Excel 2016* 和 *JASP (Jeffrey's Amazing Statistic Program)* for Windows 中，作为研究数据分析工具。

3.3 研究方法

本研究采用描述性定量研究方法。根据 Sugiyono (2017) 的定义，定量研究方法是一种基于实证主义哲学的研究方法，用于针对特定总体和样本进行研究，通过研究工具收集数据，并进行定量（统计）分析。本研究采用描述性模型，通过

Przybylski (2013) 提出的“害怕错过” (FOMO) 因素，来考察TikTok用户的 FOMO现象。

在本研究中，研究者确定了以下研究变量：

1. 变量 : 错失恐惧症 (FoMO)

3.4 研究对象与样本

3.4.1 总体

根据Sugiyono (2014) 的定义，总体是指由具有研究者所确定的特定品质和特征的对象/主体组成的概括范围，用于进行研究并得出结论。

在本研究中，研究者选取了佩马坦西安塔尔Sahata私立职业学校的学生作为总体，共计100名学生。

3.4.2 样本

根据Sugiyono (2014) 的定义，样本是总体数量和特征的一部分。而根据Arikunto (2013) 的定义，样本是研究对象总体的一部分或代表。正因如此，在抽样过程中，研究者必须极其严谨，以确保获得真正有效的样本 (Arikunto, 2006)。

本研究选取了50名TikTok用户作为样本，因为在100名学生总体中，经过TikTok用户筛选后，最终确定了50名学生作为样本。

3.5 研究流程

为开展本研究，需满足若干条件。首先，研究者需做好准备工作，以获得萨哈塔职业学校 (SMK Sahata) 及心理学系的许可。在研究开始前，研究者必须完成相

关行政手续，包括在研究启动前获得佩马坦西安塔尔萨哈塔私立职业学校（SMK Swasta Sahata Pematangsiantar）的许可。在获得研究地点的许可后，研究者随后向梅丹地区大学心理学系申请了研究许可，该系于2023年8月9日签发了编号为2036/FPSI/01.10/VIII/2023的研究许可函。在完成所有行政准备工作后，研究者接着准备了数据收集所需的测量工具。

下一步，研究者准备了量表形式的测量工具。研究者还通过构建“害怕错过”（FOMO）量表，准备了将用于本研究的测量工具。研究者首先对TikTok用户进行筛选，以覆盖100名目标人群。完成TikTok用户筛选后，最终获得50名样本作为本研究的受试者。随后研究者进行了“试用测试”（*try out*），即仅进行一次数据收集，所得数据将直接用于数据分析，此方法旨在了解研究现场的实际情况。试用测试采用问卷形式，分发给50名TikTok用户学生。

随后，研究者向教师申请分发量表的许可，获得许可后，研究者立即开始收集问卷调查数据。研究者将预先准备好的FOMO量表分发给佩马坦西安塔尔Sahata私立职业学校（SMK Swasta Sahata Pematangsiantar）的50名TikTok用户学生——这些学生是在对TikTok用户进行筛选后选定的样本。随后，研究者向受试者说明本研究旨在进行科学探索，并指导他们在量表的相应栏目中填写内容。问卷收集完毕后，对量表中的各项陈述进行评分，随后将受试者在每项陈述中选择的分数导入Microsoft Excel，进行评分及数据处理，以对量表进行效度和信度检验。研究人员完成数据处理后，即可确定被剔除的项目及其信度值。

3.6 数据收集方法

本研究中用于测量FOMO的量表是基于TikTok用户筛选结果得出的 *李克特量表*。受试者被要求通过问卷填写FOMO问卷，问卷包含4个选项：非常同意（SS）、同意（S）、不同意（TS）和非常不同意（STS）。

回答	积极	不赞成
非常同意 (SS)	4	1
同意 (S)	3	2
不同意 (TS)	2	3
非常不同意 (STS)	1	4

获取TikTok用户数据的方法是使用 *古特曼量表*对TikTok用户 *进行筛选*，该量表提供两个选项：a和b。

3.7 数据分析方法

本研究属于描述性研究，旨在识别TikTok用户“*害怕错过*”（FOMO）的成因，采用F%公式计算，具体如下：

百分比(%)=每个分数的回答总数 : 每个量表的回答总数×100

在确定了每个“*害怕错过*”（FOMO）因素的百分比后，将进行频率计算以查看每个因素的数量，计算公式如下：

$$\text{频率} = \text{百分比} \div 100$$

第五章 结论与建议

5.1 结论

基于本研究的讨论，可以得出以下结论：

1. “害怕错过”（Fomo）量表的结果显示，在42个项目中，有4个项目被剔除，即第31、33、34、42号项目，因为其修正项目-总量相关系数（*Corrected Item-Total Correlation*）的有效性得分 < 0.300 ，因此有效项目共计38个。
2. 各FOMO因素的信度系数分别为：心理关联需求未满足因素为0.944，心理自我需求未满足因素为0.880。根据 $\alpha > 0.6$ 的标准，FOMO量表具有良好的信度，可作为后续研究的可靠工具。
3. 随后，使用柯尔莫哥洛夫-斯米尔诺夫（K-S）检验公式对Fomo各因素的正态性检验结果进行了分析。根据标准，若 $p(\text{Sig}) > 0.050$ ，则认为数据分布呈正态。根据该分析，发现“相关性”心理需求未满足因素的 p 值（sig）为0.754，而“自我”心理需求未满足因素的 p 值（sig）为0.173。
4. 根据因子分析计算结果，心理“亲和性”需求未满足的因子值为0.827（即82.70%），“自我”心理需求未满足因素的贡献率为0.827或82.70%，这些因素与形成的变量具有强相关性，因此推测其是佩马坦西安塔尔萨哈塔私立职业学校TikTok用户产生FOMO（害怕错过）现象的原因。
5. 此外，这两个因素的分析结果未达到100%，因为本研究未考察两个或三个变量之间的交互作用，而是仅关注单一变量。由于仅描述了各因素并

得出相同的数值和结果，因此各因素具有同等的影响力。

6. 此外，“相关性心理需求未得到满足”因素的实证均值与假设均值相差不大，其中假设均值为45.00，实证均值为47.56（标准差8.172），因此可判定该因素的研究对象处于中等水平。此外，关于“自我”心理需求未满足因素的结果显示，假设均值小于实证均值，即 $52.50 < 63.70$ ，因此认定研究对象在此因素上表现为高水平。

5.2 建议

基于上述结论，可提出以下建议：

1. 研究对象应认真学习关于TikTok和FOMO（害怕错过）负面影响的相关知识。此外，研究对象可从关注自身开始，寻找更积极的活动，例如参加补习班、参与学校或校外提供的自己喜欢的社团/课外活动、阅读书籍（如教科书、漫画或小说）、与朋友外出游玩、在家帮助父母，或从事其他有意义的活动。这些措施将有助于受试者减少对手机的依赖并降低使用TikTok的频率，并有望减轻受试者的FOMO症状。
2. 对于职业学校而言，根据已开展的研究结果表明，佩马坦西安塔尔萨哈塔私立职业学校中受FOMO影响的TikTok用户，在“相关性”心理因素上属于中度，而在“自我”心理因素上属于高度。因此，研究者希望职业学校能通过培养受试者的兴趣和才能来帮助缓解这一问题，例如增加更多受试者感兴趣的校内组织或课外活动，使受试者在发展个人爱好时更加忙碌，并能直接与社会环境互动，而不仅仅局限于虚拟世界。从而降低受试者对手机的依赖程度，并产生积极影响，即减轻受试者自身的

FOMO（害怕错过）现象。

3. 希望后续研究者能在其他地区开展研究，针对具有不同特征的研究对象，并采用定性研究方法，以更深入地探究研究对象自身所经历的FOMO现象。

参考文献

- Abel, J. P., Buff, C. L., Burr, S. A. (2016). *Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Al-manayes, J. (2015). *Psychometric properties and validation of the Arabic social media addiction scale. Journal of Addiction*.1-6.
- Alrasheed, K. B., Aprianti, M. (2018). *Kecanduan gadget dan kaitannya dengan kecerdasan emosi siswa (sebuah studi pada siswa SMP di kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan). Jurnal Sains Psikologi*. 7(2), 136-142.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian <Suatu Pendekatan Praktek=>*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2013). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Aresti, N.G, Lukmantoro, T, Ulfa, N.S (2019). *Pengaruh Tingkat Fear of Missing Out (FoMO) dan Tingkat Pengawasan Orang Tua terhadap Tingkat Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja*.
- Azmi, N. (2019). *Hubungan antara Fear of Missing out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Coombs, R. H., Howatt, W. A. (2005). *The Addiction Counselor's Desk Reference*. John Wiley & Sons, Inc.
- DataIndonesia.id. 20 Februari 2023. *Pengguna Tiktok Indonesia Terbesar Kedua di Dunia pada Awal 2023*. Diakses pada 30 Maret 2023, dari <https://dataIndonesia.id/digital/detail/pengguna-tiktok-indonesia-terbesar-ke-dua-di-dunia-pada-awal-2023>
- Demmy, Derrianto, Qorib Fathul. 2018. *Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Terhadap Penggunaan Aplikasi Tik Tok*. *JISIP: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*. 7(2):77–83. doi: <https://doi.org/10.33366/jisip.v7i2.1432>
- Dinda, L. Y., Winingsih, E. (2020). *Penerapan Konseling Kelompok dengan Strategi Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Siswa di SMAN 1 Driyorejo*. *Jurnal BK UNESA*, 11(3).
- Echazarra, A. (2021). *The Influence of TikTok on the Fear of Missing Out (FOMO) Among Young Adults*. *Journal of Digital Social Research*,

3(1), 1-21.

- Gemiharto, I., Damayanti, T. (2019). *Kajian Dampak Negatif Aplikasi Berbagai Video Bagi Anak-anak di Bawah Umur di Indonesia*. *Jurnal: Communication*, 10(1). doi: <http://dx.doi.org/10.36080/comm.v10i1.809>.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga, Jakarta.
- _____. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- JWT Intelligence. (2011). *Fear of Missing Out (FoMO)*. <https://www.slideshare.net/jwtintelligence/the-fear-of-missing-out-fomo>
- Kaplan, A. M., Haenlein, M. (2010). *The Challenges and Opportunities of Social Media*. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Lewis, S., Pea, R., & Rosen, J. (2010). *Beyond participation to co-creation of meaning: mobile social media in generative learning communities*. *Social Science Information*, 49(3), 351-369.
- Mark, D. (2002). *The Health Psychology Reader*. <https://www.iranesrd.com>
- _____. F., Murray, M., Evans, B. & Willig, C. (2004). *Health Psychology : Theory, Research and Practice*. London : Sage Publication Ltd.
- Masri, N., Gabriel. W. (2020). *Research Note: Spreading Hate on TikTok*. *Studies in Conflict and Terrorism*. 1–14.
- Massie, A. (2020). *Kehadiran TikTok di Masa Pandemi (The Presence of TikTok in the Pandemic)*.
- McGinnis, J. P. (2021). *Fear of Missing Out: Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Monks, F. J. 2002. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagianya*. Cet. 14. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Montag, C., Duke, É., Addiction, M. R. I., & 2017, U. (2015). *A Short Summary of Neuroscientific Findings on Internet Addiction*. In *Springer*. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-46276-9_12
- Mukodim, D., Ritandiyono., Sita, H. R. (2004). *Peranan Kesepian dan Kecenderungan Internet Addiction Disorder Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Gunadarma*. *Jurnal Psikologi*. 111-120.
- Natalia, W, K., Nuzuli, A., K. (2021). *Motif Penggunaan Aplikasi Tiktok di Kota Semarang*. *Jurnal InterAct*. Vol 10(2). 47-58.
- Natari, D. A. A. (2016). *Studi deskriptif mengenai body image pada wanita usia dewasa awal yang aktif menggunakan media sosial di Kota*

Bandung. Doctoral Dissertation. UNISBA: Fakultas Psikologi

- Prabowo, A., Yuniardi, M., S., Christina, R. (2019). *Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial*. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol 4(2). 105-117.
- Prastiwi, M. (2022). *Ketahui 5 Jenis Kecanduan Internet dan Dampaknya*. <https://www.kompas.com/edu/read/2022/12/12/140700871/ketahui-5-jeniskecanduan-internet-dan-dampaknya?page=all>. Diakses pada 2 maret 2023.
- Prosenjit, G., Anwesan, G. (2021). *An Usu Of Video App Adiction Presenting as Withdrawl Psychosis*. *International Journal of Recent Scientific Research*, 12(1), 40455–40457. <https://doi.org/10.24327/IJRSR>
- Prosenjit, G., Anwesan, G. (2021). *An Unusual Case of Video App Addiction Presenting as Withdrawl Psychosis*. *International Journal of Recent Scientific Research*, 12(1), 40455–40457. <https://doi.org/10.24327/IJRSR>
- 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>
- _____, Weinstein, N. (2017). *A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents*. *Jurnal: Psychological Science*, 28(2), 204-215.
- Ramadhani, H. S., Meiyuntariningsih, T., Lay, T. A. (2023). *Kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja: Adakah peran fear of missing out?*. *Jurnal Psikologi*. Vol 2(4). Hal 605-616.
- Santrock, J. W. (2002). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- _____. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Soliha. (2015). *Tingkat Ketergantungan Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Sosial*. Vol.4(1).
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2014). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Steinberg, L. (2013). *Tenth Edition: Adolescence (Tenth Edit)*. McGraw-Hill Higher Education.

- Utami, R. H., Kurniawan, R. (2022). *Validation of Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) Scale in Indonesian Version*. *Jurnal: Neo Konseling*. Vol. 4(3). Doi: 10.24036/00651kons2022
- Valiana, L. (2020). *Dampak Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Perkembangan Karakter Siswa Kelas VI Min 1 Aceh Utara*. Diakses dari <https://ejurnal.iainhokseumawe.ac.id/index.php/genderangasa/article/view/1073/766>
- Yuriyah, K., Aisafitri, L. (2021). *Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Generasi Milenial*. *Jurnal: Ilmu Komunikasi*. Vol. 4(01).
- Young, K. S., Abreu., C. N. de. (2015). *Internet Addiction*. John Wiley. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Yuwanto, L. (2010). *Mobile phone addict*. *Jurnal Elektronik Ubaya*. Diunduh dari http://www.ubaya.ac.id/2014/content/articles_detail/10/Mobile-Phone-Addict.html