YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v6i1.8763

HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA X YANG AKTIF BERMAIN TIKTOK

Relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and Sleep Quality Among University Students X Who Actively Use TikTok

Putri Suwaibah Safira & Raja Oloan Tumanggor
Universitas Tarumanagara
putri.705220365@stu.untar.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Dec 1, 2025	Dec 24, 2025	Jan 5, 2026	Jan 10, 2026

Abstract

High levels of TikTok use among university students have the potential to increase fear of missing out (FoMO) and lead to a decline in sleep quality. This study aimed to examine the relationship between FoMO and sleep quality among university students who are active TikTok users. The research employed a quantitative approach with a correlational design, involving 352 students and using the FoMO Scale and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) as measurement instruments. Regression analysis showed that FoMO had a significant effect on sleep quality, with $p = 0.000$ and a regression coefficient of $B = 0.965$. In addition, the R^2 value of 0.802 indicated that 80.2% of the variance in sleep quality disturbances was explained by FoMO. These findings indicate that higher levels of FoMO are associated with poorer sleep quality among students, as reflected in increased sleep disturbances, delayed sleep onset, and feelings of non-restorative sleep upon waking. The study underscores the importance of managing social media use, particularly TikTok, to maintain healthy sleep among university students.

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Keywords: Fear of Missing Out (FoMO); Sleep Quality; University Students; TikTok; Sleep Health

Abstrak: Penggunaan TikTok yang tinggi pada mahasiswa berpotensi meningkatkan *fear of missing out* (*FoMO*) dan berdampak pada penurunan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *FoMO* dan kualitas tidur pada mahasiswa yang aktif menggunakan TikTok. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 352 mahasiswa, dengan Skala *FoMO* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* sebagai alat ukur. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa *FoMO* berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur dengan nilai p = 0,000 dan koefisien regresi B = 0,965. Selain itu, nilai R^2 = 0,802 menunjukkan bahwa 80,2% variasi gangguan kualitas tidur dipengaruhi oleh *FoMO*. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *FoMO*, semakin buruk kualitas tidur mahasiswa, yang tercermin dari meningkatnya gangguan tidur, keterlambatan tidur, dan rasa tidak segar saat bangun. Penelitian ini menegaskan pentingnya manajemen penggunaan media sosial, khususnya TikTok, untuk menjaga kesehatan tidur mahasiswa.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out (FoMO)*; Kualitas Tidur; Mahasiswa; TikTok; Kesehatan Tidur

PENDAHULUAN

Era digital ditandai dengan tingginya penetrasi media sosial di kehidupan sehari-hari mahasiswa. Survei nasional oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada 2022 mendapati bahwasanya hampir semua mahasiswa (sekitar 98,19%) menggunakan media sosial. Angka tersebut melonjak dibanding tahun 2020 (94,64%), menandakan tren penggunaan media sosial yang terus naik setiap tahunnya. Dari segi penggunanya, secara umum penetrasi media sosial di Indonesia mencapai 139 juta pengguna atau 49,9% dari populasi, dengan kelompok usia 18–24 tahun sebagai pengguna utama (Wulandari et al., 2024). Di antara berbagai platform, TikTok dan Instagram menonjol dalam budaya digital anak muda. TikTok mengalami lonjakan popularitas yang pesat berkat format video pendek dan algoritma personalisasinya. Indonesia bahkan tercatat sebagai salah satu pengguna TikTok terbesar di dunia.

Secara statistik, TikTok mencatat terdapat 106,5 juta pengguna di Indonesia per Oktober 2023 yang kemudian menjadikannya pengguna terbanyak kedua di dunia setelah Amerika Serikat (Fatika, 2024). Mahasiswa cenderung aktif di YouTube (96,87%), WhatsApp (95,08%), Facebook (96,01%), Instagram (91,12%), serta menghabiskan 3–5 jam harian untuk mengakses konten hiburan maupun informasi, termasuk menjelang tidur (Putri, 2024). Terkait Instagram, dengan sekitar 104,8 juta pengguna di Indonesia per Oktober 2023, menjadikan Indonesia pengguna terbesar keempat di dunia (Annur, 2023). Platform tersebut

tak hanya digunakan untuk berbagi foto dan cerita, melainkan juga menjadi ruang guna menampilkan pencapaian serta gaya hidup yang sering memicu perbandingan sosial. Fitur seperti *Stories* dan *feed* yang menyoroti momen kehidupan orang lain dapat menimbulkan tekanan sosial dan rasa iri, sehingga memicu fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman ataupun informasi yang dibagikan individu lainnya (Azizah & Baharuddin, 2024).

Kedua platform tersebut memiliki dampak besar terhadap gaya hidup digital mahasiswa. Di satu sisi, media sosial membuka peluang positif, memudahkan jaringan pertemanan, sumber pembelajaran dan kreativitas, hingga sarana eksistensi diri. Survei APJII 2022 menemukan sekitar 38,24% mahasiswa mengalami tanda-tanda kecanduan media sosial, yaitu sulit lepas dari gawai dan merasa gelisah jika tidak *online* (APJII, 2022). Diketahui bahwa remaja yang menghabiskan 4–6 jam atau lebih per hari di TikTok menunjukkan gejala ketergantungan: kehilangan fokus pada tugas, selalu ingin membuka TikTok, merasa gelisah dan mudah marah jika tidak mengakses, bahkan muncul gangguan ingatan dan stres akibat penggunaan berlebihan (Aresti et al., 2023). Fenomena ini mengindikasikan bahwa popularitas TikTok dan Instagram membawa konsekuensi berupa keterlibatan digital yang tinggi di kalangan mahasiswa, yang berpotensi memicu problem psikologis baru seperti FoMO dan perubahan pola tidur (Kusaini et al., 2024; Aqillah et al., 2025).

Tingginya keterhubungan di media sosial melahirkan fenomena psikologis yang disebut *Fear of Missing Out* (FoMO). Secara konseptual, FoMO dimaknai sebagai perasaan cemas ataupun takut ketika individu merasa ketinggalan informasi ataupun pengalaman berharga yang individu lainnya alami (Aresti et al., 2023). Istilah FoMO mulai diperkenalkan pada pertengahan 2000-an untuk menggambarkan kecemasan unik yang diamati pada pengguna situs jejaring sosial. Dorongan utama di balik FoMO adalah keinginan kuat untuk terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan, agar tidak ketinggalan kabar atau tren (Oliveira et al., 2023). Dalam konteks yang lebih spesifik, Kaloeti et al. (2021) dalam penelitian yang melibatkan 638 remaja di Indonesia sebagai responden menemukan bahwasanya sejumlah 64,6% remaja mengalami FoMO dalam penggunaan media sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas generasi muda Indonesia memiliki kecenderungan FoMO yang perlu dicermati. Dalam konteks mahasiswa, yang notabene bagian dari generasi *digital native*, FoMO bisa jadi lebih intens mengingat kehidupan kampus yang sangat sosial dan kompetitif.

Di samping itu, penelitian (Tunc-Aksan & Akbay, 2019) mengonfirmasi bahwa FoMO secara signifikan memengaruhi adiksi media sosial pada remaja. Dengan kata lain, mahasiswa yang tingkat FoMO-nya tinggi cenderung menghabiskan waktu lebih lama di media sosial secara kompulsif. Dampak FoMO juga tampak pada aspek emosional: individu dengan FoMO tinggi dapat merasakan kecemasan dan stres ketika tidak terhubung, serta merasa kehilangan atau tertinggal jika tidak mengetahui apa yang dilakukan orang lain. Secara sosial, FoMO dapat mengurangi kualitas interaksi tatap muka, mahasiswa yang sibuk memantau dunia maya mungkin menarik diri dari lingkungan sekitarnya karena fokusnya terpecah (Sulastri & Sylvia, 2023).

Tidur merupakan kebutuhan biologis esensial bagi kesehatan dan kinerja kognitif, terutama bagi dewasa muda (18–25 tahun) yang direkomendasikan tidur 7–9 jam per malam untuk menjaga fungsi tubuh dan pikiran secara optimal; namun, dalam kehidupan kampus, tidur sering menjadi prioritas kedua akibat aktivitas akademik maupun hiburan sehingga menyebabkan penurunan kualitas dan durasi tidur (Lim & Maulina, 2023), dengan penelitian (Zhang et al., 2022) menemukan bahwa 45,07% mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk. Salah satu penyebab utama fenomena ini adalah kebiasaan digital yang tinggi, khususnya penggunaan media sosial menjelang tidur, di mana mahasiswa masa kini cenderung membawa gawai ke tempat tidur dan tetap aktif hingga larut malam. Paparan cahaya biru dari layar gawai diketahui menekan produksi melatonin yang penting guna mengatur kantuk, dan keterlibatan mental dengan konten media sosial juga turut mengaktifkan otak di saat tubuh seharusnya mulai beristirahat (Tanjung & Bangun, 2024).

Dalam konteks hubungan FoMO terhadap kualitas tidur, (Oliveira et al., 2024) menemukan para partisipan dengan taraf FoMO yang tinggi condong memiliki kualitas tidur lebih buruk. Analisis statistik menemukan korelasi positif signifikan antara skor FoMO dengan skor PSQI (indikator buruknya kualitas tidur). Secara spesifik, kelompok mahasiswa dengan FoMO tinggi rata-rata memiliki PSQI di atas batas normal (mean~7,26) yang menandakan kualitas tidur terganggu, dan FoMO berhubungan linear dengan peningkatan skor PSQI tersebut. Kemudian, penelitian (Flores et al., 2023) menemukan bahwa FoMO tidak secara langsung memprediksi kualitas tidur, namun FoMO memprediksi meningkatnya kecenderungan ruminasi (pikiran cemas terus-menerus), yang kemudian menyebabkan *bedtime procrastination*, dan kombinasi ruminasi serta penundaan tidur inilah yang secara signifikan menurunkan kualitas tidur. Dengan kata lain, mahasiswa dengan FoMO tinggi cenderung terus memikirkan aktivitas sosial yang terlewat saat akan tidur

(misalnya membayangkan percakapan atau posting yang tidak diikuti), pikiran ruminatif ini membuatnya gelisah dan malah membuka media sosial lagi atau menunda tidur, sehingga tidur menjadi lebih larut dan tidak nyenyak.

Selanjutnya, penelitian (Li et al., 2020) menemukan FoMO dan *smartphone addiction* berperan sebagai mediator yang menghubungkan *negative affect* dengan buruknya kualitas tidur. Dengan kata lain, individu dengan emosi negatif cenderung mengalami FoMO, lalu kecanduan ponsel, yang akhirnya berdampak pada tidur yang tidak sehat. Sementara itu, sebuah artikel tinjauan menyebut FoMO sebagai salah satu faktor yang diidentifikasi berkontribusi pada prokrastinasi tidur di kalangan pengguna media sosial (Brombach & Dietch, 2024). Orang yang takut ketinggalan cenderung menunda waktu tidur karena terus menerus ingin online, sehingga waktu tidur berkurang dan kualitasnya menurun.

Berdasarkan apa yang sudah diuraikan tersebut, dapat ditinjau bahwasanya penelitian terkait kualitas tidur pada mahasiswa memiliki urgensi yang tinggi, ditinjau dari perspektif akademik maupun sosial. Dari sisi akademik, kajian ini akan mengisi gap penelitian yang masih ada dalam literatur psikologi dan kesehatan pada era digital. Kombinasi variabel FoMO (fenomena psikologis baru akibat media sosial) dengan kualitas tidur (indikator kesehatan dasar) masih cukup jarang dianalisa, khususnya di konteks mahasiswa Indonesia. Dari sisi sosial, urgensi penelitian berkaitan dengan fakta bahwa kalangan mahasiswa merupakan aset bangsa dan generasi produktif yang tengah ditempa untuk masa depan. Namun di tengah arus digital, banyak dari mahasiswa tanpa disadari menghadapi risiko kesehatan karena pola hidup yang berubah. Penggunaan media sosial berlebihan dan FoMO dapat dianggap sebagai "fenomena gaya hidup modern" yang bila tidak ditangani dapat menimbulkan dampak jangka panjang, seperti gangguan kesehatan mental, menurunnya kualitas tidur kronis, dan penurunan performa dalam pendidikan maupun relasi sosial. Data menunjukkan jutaan mahasiswa di Indonesia aktif bermedia sosial setiap hari.

Berdasarkan apa sebagaimana sudah dijabarkan tersebut, dapat dilihat bahwasanya fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan gejala psikologis yang muncul sebagai respons terhadap tingginya keterpaparan media sosial di kalangan mahasiswa. FoMO tidak hanya memunculkan kecemasan karena merasa tertinggal dari kehidupan sosial digital, tetapi juga berdampak pada kebiasaan sehari-hari, terutama menjelang waktu tidur. FoMO mendorong mahasiswa untuk terus terkoneksi, memantau unggahan orang lain, hingga menunda waktu tidur dan mengalami gangguan tidur. Maka, FoMO dipilih sebagai variabel

psikologis utama dalam penelitian ini karena ia mencerminkan tekanan emosional spesifik yang muncul akibat gaya hidup digital.

Di sisi lain, kualitas tidur merupakan aspek fisiologis yang sangat penting dalam mendukung performa akademik dan kesejahteraan mental mahasiswa. Namun, banyak mahasiswa yang mengalami penurunan kualitas tidur akibat kebiasaan menggunakan media sosial secara kompulsif di malam hari. Penurunan ini bukan hanya disebabkan oleh penggunaan gadget semata, tetapi juga oleh proses psikologis seperti kecemasan ruminatif akibat FoMO. Oleh karena itu, kualitas tidur dipilih sebagai variabel dependen karena dapat memberikan gambaran menyeluruh tentang konsekuensi nyata dari FoMO terhadap kesehatan mahasiswa. Meskipun telah terdapat penelitian sebelumnya mengenai hubungan FoMO, penggunaan media sosial, dan kualitas tidur, mayoritas studi masih berfokus pada populasi luar negeri atau meneliti hubungan secara tidak langsung (misalnya melalui mediasi kecanduan *smartphone* atau ruminasi). Selain itu, belum banyak penelitian di Indonesia yang secara eksplisit menelaah hubungan langsung antara FoMO dan kualitas tidur pada mahasiswa pengguna aktif media sosial. Karenanya, studi ini ditujukan guna mengisi kekosongan tersebut serta memberikan kontribusi ilmiah dalam memahami dampak psikologis gaya hidup digital terhadap kesehatan tidur mahasiswa di konteks lokal Indonesia.

Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan kualitas tidur mahasiswa yang aktif bermain tiktok.

METODE

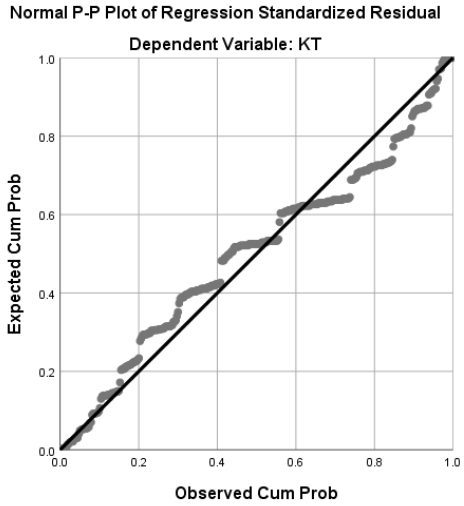
Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional (Unaradjan, 2019) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dan kualitas tidur pada mahasiswa yang aktif menggunakan TikTok. Desain penelitian menggunakan survei dengan partisipan sebanyak 352 mahasiswa Universitas X berusia 18–25 tahun yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria aktif menggunakan TikTok minimal dua jam per hari. Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari Skala Fear of Missing Out (FoMO) yang dikembangkan oleh Przybylski dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur, yang keduanya telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan diuji validitas serta reliabilitasnya. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form dengan

menyertakan informed consent, dan proses penelitian dilaksanakan selama beberapa bulan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan bantuan perangkat lunak SPSS untuk mengetahui pengaruh FoMO terhadap kualitas tidur mahasiswa.

HASIL

Uji Normalitas Data

Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data residual dari model regresi mengikuti pola sebaran normal. Dalam penelitian ini, normalitas diuji dengan menggunakan pendekatan visual melalui *scatterplot*.



Gambar 1. Scatterplot

Gambar Normal P-P *Plot of Regression Standardized Residual* di atas menunjukkan hasil uji normalitas residual pada variabel dependen kualitas tidur (KT). Titik-titik dalam grafik mewakili distribusi kumulatif residual yang diamati, sementara garis diagonal mencerminkan distribusi kumulatif yang diharapkan jika data terdistribusi normal. Dalam konteks ini, semakin dekat titik-titik data mengikuti garis diagonal, semakin memenuhi asumsi normalitas. Dari visualisasi tersebut, terlihat bahwa sebagian besar titik residual mengikuti garis diagonal dengan penyimpangan yang relatif kecil. Meskipun terdapat sedikit deviasi di beberapa bagian (khususnya pada kuartil tengah), pola ini masih dapat diterima dalam analisis regresi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa sebaran residual pada model regresi ini

mendekati distribusi normal dan tidak melanggar asumsi normalitas secara signifikan, sehingga data layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan metode statistik parametrik.

Analisis Hipotesis

Analisis hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara variabel independen dan variabel dependen menggunakan pendekatan statistik inferensial. Pengujian dilakukan melalui uji regresi linear sederhana atau berganda (sesuai model yang digunakan), dengan fokus pada nilai p-value sebagai indikator signifikansi statistik dan koefisien determinasi (R^2) sebagai ukuran kekuatan kontribusi variabel bebas dalam menjelaskan variasi variabel terikat.

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	5.321	1.008		5.277	.000
	FOMO	.965	.026	.895	37.610	.000

a. Dependent Variable: KT

Berdasarkan hasil uji hipotesis dalam Tabel 1, diketahui bahwa variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) berpengaruh signifikan terhadap Kualitas Tidur (KT). Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.000, yang jauh lebih kecil dari ambang signifikansi 0.05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara FoMO terhadap kualitas tidur mahasiswa. Hasil ini menguatkan dugaan bahwa tingkat kecemasan seseorang terhadap ketertinggalan informasi (FoMO) memiliki dampak nyata terhadap aspek tidur mereka.

Koefisien regresi (B = 0.965) menunjukkan arah dan besarnya pengaruh FoMO terhadap kualitas tidur. Angka ini mengindikasikan bahwa setiap kenaikan satu satuan skor FoMO akan meningkatkan skor kualitas tidur sebesar 0.965 poin. Namun, dalam konteks penelitian ini, kualitas tidur diukur secara negatif, semakin tinggi skornya menunjukkan kualitas tidur yang semakin buruk, sehingga peningkatan skor FoMO juga menandakan

penurunan kualitas tidur. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat FoMO yang dirasakan mahasiswa, maka semakin terganggu pula pola tidur mereka, yang bisa berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis secara menyeluruh.

Selanjutnya, nilai *Beta standard* (β = 0.895) juga menguatkan bahwa FoMO memiliki kontribusi yang sangat besar terhadap kualitas tidur. Angka ini mendekati nilai maksimum 1, yang menunjukkan bahwa hampir seluruh variasi dalam kualitas tidur dapat dijelaskan oleh variabel FoMO. Ini juga sejalan dengan hasil analisis deskriptif sebelumnya yang menunjukkan bahwa skor rata-rata kualitas tidur berada di angka 3.86, yang tergolong sedang cenderung rendah. Hal ini mengisyaratkan bahwa sebagian besar responden telah mengalami gangguan atau ketidaksempurnaan dalam kualitas tidurnya yang salah satu penyebab utamanya adalah tingginya keterpaparan terhadap FoMO dalam penggunaan media sosial seperti TikTok. Temuan ini memperkuat relevansi antara gaya hidup digital yang intensif dengan masalah kesehatan tidur pada mahasiswa. Dengan melihat nilai t-hitung sebesar 37.610, yang jauh melampaui nilai kritis t tabel pada tingkat signifikansi tertentu, maka semakin memperkuat bahwa hasil ini bukan disebabkan oleh kebetulan semata. Oleh karena itu, disarankan agar mahasiswa dan pihak kampus mulai memperhatikan isu FoMO sebagai faktor psikologis yang memengaruhi aspek kesehatan, khususnya pola tidur.

Tabel 2. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary[b]

Model	R	*R Square*	*Adjusted R Square*	*Std. Error of the Estimate*
1	.895[a]	.802	.801	3.598

a. *Predictors*: (*Constant*), FOMO

b. *Dependent Variable*: KT

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi yang tercantum dalam Tabel 2, diperoleh nilai R Square sebesar 0.802. Artinya, 80,2% variabilitas dalam kualitas tidur (KT) dapat dijelaskan oleh variabel *Fear of Missing Out* (FoMO). Nilai ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan memiliki daya jelas yang sangat kuat, mengingat lebih dari 80 persen perubahan dalam kualitas tidur responden dipengaruhi oleh tingkat FoMO mereka. Sisanya sebesar 19,8% dijelaskan oleh variabel lain di luar model, seperti faktor gaya hidup, stres akademik, atau kondisi kesehatan yang tidak dikaji dalam penelitian ini. Selain itu, nilai *Adjusted R Square* sebesar 0.801 menunjukkan bahwa meskipun terjadi penyesuaian terhadap

jumlah variabel prediktor, nilai koefisien determinasi tetap stabil dan tinggi. Ini mengindikasikan bahwa model regresi yang digunakan tidak mengalami *overfitting* dan tetap dapat diterapkan secara general. Nilai *Standard Error of the Estimate* sebesar 3.598 juga tergolong rendah, yang berarti bahwa simpangan antara nilai prediksi dan nilai aktual tidak terlalu besar. Hasil ini memperkuat temuan analisis deskriptif sebelumnya bahwa FoMO memainkan peran dominan dalam menurunkan kualitas tidur mahasiswa, dan perlu mendapatkan perhatian lebih dalam upaya menjaga kesehatan mental dan fisik di era digital yang serba terhubung.

Secara garis besar, korelasi antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan kualitas tidur dalam penelitian ini menunjukkan keterkaitan yang sangat erat secara statistik. Hasil pengujian regresi sederhana mengindikasikan bahwa tingkat FoMO yang tinggi berkontribusi besar terhadap memburuknya kualitas tidur mahasiswa. Semakin kuat perasaan cemas atau takut tertinggal dari aktivitas atau informasi di media sosial terutama TikTok yang dialami mahasiswa, semakin besar pula kemungkinan mereka mengalami gangguan dalam pola tidur. Gangguan ini tidak hanya berkaitan dengan waktu tidur yang tertunda atau durasi tidur yang berkurang, tetapi juga berdampak pada kualitas istirahat yang kurang optimal secara keseluruhan. Temuan ini memperlihatkan bahwa FoMO berperan penting dalam menjelaskan bagaimana kondisi psikologis yang dipengaruhi oleh media sosial dapat berdampak langsung pada aspek fisiologis, seperti tidur. Dalam konteks ini, mahasiswa yang merasa terdorong untuk terus memantau media sosial karena khawatir tertinggal, cenderung menunda waktu tidur mereka, sehingga mengganggu proses pemulihan tubuh dan pikiran. Dengan demikian, implikasi dari hasil ini menekankan perlunya strategi pengelolaan waktu penggunaan media digital dan peningkatan kesadaran akan pentingnya kebugaran mental sebagai bagian dari kesejahteraan mahasiswa secara holisti.

PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap kualitas tidur mahasiswa pengguna TikTok. Nilai signifikansi sebesar 0.000 yang jauh di bawah ambang batas 0.05 serta koefisien regresi sebesar 0.965 menunjukkan bahwa setiap peningkatan skor FoMO berkontribusi terhadap peningkatan gangguan pada kualitas tidur. Temuan ini diperkuat dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.802 yang berarti bahwa 80,2% variasi dalam kualitas

tidur dapat dijelaskan oleh variabel FoMO. Artinya, FoMO berperan sangat dominan dalam mempengaruhi kualitas tidur responden dalam penelitian ini. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat FoMO yang tergolong tinggi, terutama dalam item yang berkaitan dengan dorongan untuk terus memantau aktivitas media sosial agar tidak ketinggalan informasi maupun interaksi teman sebaya. Hal ini berdampak pada kualitas tidur yang terganggu, sebagaimana terlihat dalam item kualitas tidur yang menunjukkan banyak responden mengalami keterlambatan tidur, gangguan durasi, serta kualitas istirahat yang tidak optimal. Dengan demikian, hasil kuantitatif dan deskriptif ini membentuk narasi yang selaras bahwa FoMO bukan hanya fenomena psikologis, tetapi memiliki implikasi nyata terhadap kebiasaan tidur yang esensial bagi kesehatan.

Temuan ini sejalan dengan hasil studi (Huang et al., 2023) yang menyatakan bahwa FoMO dan kebiasaan menunda tidur (*bedtime procrastination*) menjadi mediator signifikan antara ketergantungan ponsel dan kualitas tidur. Hal serupa juga dijelaskan oleh (Flores et al., 2023) yang menemukan bahwa FoMO dapat memicu *rumination* atau kecenderungan untuk terus berpikir berulang terhadap sesuatu, yang akhirnya menyebabkan procrastination dan berdampak buruk pada pola tidur. Dengan mengacu pada dua studi ini, dapat dikatakan bahwa gangguan tidur yang dialami mahasiswa bukan hanya persoalan gaya hidup, tetapi berkaitan erat dengan tekanan psikososial dari lingkungan digital yang terus menuntut kehadiran dan partisipasi. Lebih lanjut, studi (Oliveira et al., 2024) juga memperlihatkan bahwa FoMO merupakan salah satu faktor psikologis yang berkorelasi signifikan dengan buruknya kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran. Penelitian ini memperkuat argumen bahwa mahasiswa, yang notabene berada dalam masa transisi penting secara sosial dan akademik, sangat rentan terhadap dinamika FoMO akibat penggunaan media sosial secara intensif. Konteks ini serupa dengan responden dalam penelitian ini, yang sebagian besar merupakan mahasiswa aktif pengguna TikTok yang secara tidak sadar membangun kebiasaan tidur yang tidak sehat demi menjaga keterhubungan sosial daring.

Sementara itu, (Zhang et al., 2024) mengungkap bahwa FoMO bersama dengan *rumination* memediasi secara terpisah dan berantai antara kecanduan ponsel dan kualitas tidur yang menurun. Pola serupa dapat ditelusuri dalam penelitian ini, di mana skor deskriptif menunjukkan responden cenderung mengalami gangguan tidur ketika merasa terdesak untuk tetap aktif di TikTok, terutama pada malam hari. Gejala ini mengindikasikan efek bola salju dari aktivitas media sosial: semakin tinggi tekanan untuk selalu hadir (FoMO), semakin tinggi kecenderungan untuk overthinking dan menunda tidur, yang pada akhirnya berdampak

negatif pada kondisi fisiologis. Penelitian (Rahman et al., 2025) turut menambahkan bahwa FoMO, *social media fatigue*, dan kecanduan media sosial secara signifikan berkontribusi terhadap buruknya kualitas tidur mahasiswa. Penelitian ini sejalan dengan konteks temuan saat ini yang menunjukkan bahwa aspek kelelahan mental akibat paparan media sosial turut memperburuk efek FoMO. Dalam penelitian ini, mahasiswa tidak hanya mengalami tekanan untuk mengikuti tren atau update terbaru, tetapi juga mengalami kelelahan emosional akibat keterlibatan yang terus-menerus, yang akhirnya mengganggu proses relaksasi sebelum tidur.

Secara keseluruhan, diskusi ini mengonfirmasi bahwa *Fear of Missing Out* merupakan determinan kuat dari kualitas tidur mahasiswa dalam konteks penggunaan TikTok. Keberhasilan model regresi yang menunjukkan pengaruh signifikan dan kuat dari FoMO terhadap gangguan tidur tidak hanya membuktikan secara statistik hubungan tersebut, tetapi juga memperkuat urgensi kampanye literasi digital dan keseimbangan kehidupan digital bagi mahasiswa. Intervensi berbasis edukasi serta manajemen waktu online sangat diperlukan agar mahasiswa dapat memutus siklus FoMO yang merusak kualitas istirahat dan kesehatan jangka panjang mereka.

Implikasi penelitian, secara teoretis, penelitian ini memperkuat kajian psikologi kesehatan dan psikologi digital dengan memberikan bukti empiris bahwa FoMO sebagai fenomena psikologis di era media sosial berperan dalam memengaruhi aspek fisiologis dasar, khususnya kualitas tidur. Temuan ini turut memperluas pemahaman mengenai mekanisme psikologis yang menghubungkan penggunaan media sosial dengan gangguan tidur pada mahasiswa, serta dapat menjadi landasan bagi pengembangan model konseptual yang mengaitkan kecemasan sosial digital dengan kesehatan tidur. Secara praktis, hasil penelitian ini mengimplikasikan pentingnya peningkatan kesadaran mahasiswa terhadap dampak FoMO dan penggunaan media sosial berlebihan, terutama pada malam hari. Mahasiswa diharapkan mampu mengelola penggunaan TikTok secara lebih bijak dengan membatasi waktu akses menjelang tidur guna menjaga kualitas istirahat. Selain itu, temuan ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan untuk merancang program edukasi literasi digital, konseling psikologis, dan promosi kesehatan tidur yang menekankan pengelolaan kecemasan sosial serta regulasi penggunaan media sosial. Bagi praktisi psikologi dan konselor, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam penyusunan intervensi preventif maupun kuratif yang berfokus pada pengendalian FoMO sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

Batasan penelitian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada aspek metodologi, instrumen, dan konteks populasi. Penggunaan desain kuantitatif korelasional dengan angket daring berpotensi menimbulkan bias respons karena keterlibatan responden tidak dapat dipantau secara langsung. Teknik purposive sampling juga membatasi generalisasi hasil penelitian. Selain itu, analisis hubungan variabel dilakukan secara linier sederhana tanpa mempertimbangkan peran mediator atau moderator. Penelitian ini hanya berfokus pada penggunaan TikTok dan mengabaikan pengaruh media sosial lainnya. Pengukuran kualitas tidur dan tingkat FoMO didasarkan pada self-report responden, sehingga hasil penelitian berpotensi dipengaruhi oleh persepsi subjektif dan bias jawaban.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *Fear of Missing Out (FoMO)* terhadap kualitas tidur mahasiswa pengguna TikTok. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien sebesar 0,965, yang menandakan bahwa peningkatan skor *FoMO* berkorelasi positif dengan peningkatan gangguan kualitas tidur. Artinya, semakin tinggi rasa takut tertinggal informasi yang dirasakan mahasiswa dalam penggunaan TikTok, semakin buruk kualitas tidur yang mereka alami dari sisi durasi, efisiensi, dan kenyamanan tidur. Secara deskriptif, mayoritas responden menunjukkan skor tinggi pada item-item *FoMO* seperti dorongan untuk terus mengikuti aktivitas orang lain di media sosial dan kecemasan apabila tidak segera merespons notifikasi, sementara pada variabel kualitas tidur ditemukan berbagai gangguan seperti kesulitan tidur, sering terbangun, dan rasa tidak segar saat bangun pagi. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa *FoMO* memiliki kontribusi kuat dalam memengaruhi aspek fisiologis mahasiswa, khususnya pola dan kualitas istirahat malam, serta mengindikasikan pentingnya edukasi terkait manajemen waktu penggunaan media sosial dan kebiasaan tidur yang sehat.

Dari sisi kontribusi ilmiah, secara teoretis hasil penelitian ini memperkuat pemahaman mengenai keterkaitan antara aspek psikologis dalam penggunaan media sosial, khususnya *FoMO* dengan kesehatan fisiologis seperti kualitas tidur. Temuan ini menegaskan bahwa pengalaman psikologis yang muncul dalam konteks penggunaan media sosial dapat berdampak langsung pada pola istirahat dan pemulihan tubuh, sehingga memperkaya kajian mengenai hubungan antara faktor psikologis dan kualitas tidur dalam ranah ilmu pendidikan

dan kesehatan mental. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan dasar empiris bagi institusi pendidikan untuk merancang program edukasi mengenai pengelolaan waktu layar, pengaturan penggunaan media sosial, dan pembentukan kebiasaan tidur yang lebih adaptif guna mengurangi risiko gangguan tidur terkait *FoMO*.

Berdasarkan temuan dan keterbatasan penelitian, studi selanjutnya disarankan untuk memperluas pendekatan teoretis dengan mengintegrasikan teori-teori psikologi media dan neurofisiologi guna menggambarkan mekanisme hubungan antara *FoMO* dan kualitas tidur secara lebih komprehensif. Selain itu, penelitian lanjutan perlu mempertimbangkan variabel mediasi dan moderasi seperti regulasi emosi, *self-control*, dan jenis aktivitas media sosial untuk menjelaskan dinamika pengaruh *FoMO* terhadap gangguan tidur secara lebih kompleks. Integrasi variabel-variabel tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai proses psikologis dan fisiologis yang mendasari hubungan antara penggunaan media sosial, *FoMO*, dan kualitas tidur mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Annur, C. M. (2023). *Jumlah Pengguna Instagram Indonesia 2023*. Katadata Insight Center.

APJII. (2022). *Laporan Survei Penetrasi & Perilaku Internet Indonesia 2022*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.

Aresti, R., Rahmawati, D., & Pratama, A. (2023). Fear of Missing Out dan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Pengguna TikTok. *Jurnal Psikologi Sosial*, *21*(2), 134–148.

Azizah, N., & Baharuddin, B. (2024). Perbandingan Sosial, Instagram, dan Fear of Missing Out pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, *12*(1), 45–59.

Brombach, J., & Dietch, A. M. (2024). Fear of missing out and bedtime procrastination: A systematic review. *Sleep Health*, *10*(1), 45–54.

Fatika, R. (2024). *Indonesia Jadi Pengguna TikTok Terbesar Kedua Dunia*. Kompas.com.

Flores, C., Moreira, H., & Oliveira, S. (2023). Fear of missing out, rumination, and bedtime procrastination: Implications for sleep quality. *Journal of Behavioral Addictions*, *12*(3), 632–643.

Huang, Q., Li, Y., & Wang, P. (2023). Mobile phone dependence, fear of missing out, and sleep quality among college students. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1189456.

Kaloeti, D. V. S., Rahmandani, A., & Salma, S. (2021). Fear of Missing Out dan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Remaja Indonesia. *Jurnal Psikologi*, *48*(2), 137–150.

Kusaini, M., Anwar, Z., & Hidayah, N. (2024). Media Sosial, FoMO, dan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, *13*(1), 1–13.

Li, L., Griffiths, M. D., Mei, S., & Niu, Z. (2020). Fear of missing out and smartphone addiction mediates the relationship between positive and negative affect and sleep

quality among Chinese university students. *Frontiers in Psychiatry*, *11*, Article 877. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00877

Lim, C., & Maulina, R. (2023). Kualitas Tidur Mahasiswa dan Faktor Gaya Hidup Digital. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *18*(3), 210–219.

Oliveira, S., Barros, A., & Flores, C. (2023). Fear of missing out: Conceptualization and psychological impacts. *Current Psychology*, *42*, 28915–28926.

Oliveira, S., Flores, C., & Moreira, H. (2024). Fear of missing out and sleep quality among medical students. *Sleep Medicine*, *113*, 70–77.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, *29*(4), 1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Putri, R. A. (2024). Pola Penggunaan Media Sosial Mahasiswa Indonesia. *Jurnal Komunikasi Digital*, *6*(2), 89–102.

Rahman, A., Siregar, M., & Putra, D. (2025). Social media fatigue, FoMO, and sleep quality among university students. *Asian Journal of Social Psychology*, *28*(1), 55–67.

Sulastri, S., & Sylvia, S. (2023). Dampak FoMO terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, *20*(1), 23–35.

Tanjung, F., & Bangun, H. A. (2024). Paparan Cahaya Biru, Media Sosial, dan Kualitas Tidur Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tidur Indonesia*, *5*(1), 12–22.

Unaradjan, D. D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Penerbit Unika Atma Jaya Jakarta.

Zhang, Y., Chen, Y., & Li, X. (2022). Sleep quality among college students: A cross-sectional study. *Nature and Science of Sleep*, *14*, 2147–2157.

Zhang, Y., Wang, Y., & Zhao, L. (2024). Fear of missing out, rumination, and sleep quality: A chain mediation model. *Frontiers in Psychiatry*, *15*, 1342179.