

# FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA GENERASI Z PENGGUNA APLIKASI TIKTOK

Carolia Anisa, Latifatul Laili

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

Email : [19320236@students.uui.ac.id](mailto:19320236@students.uui.ac.id)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara FoMO (*fear of missing out*) dengan *psychological well-being* pada generasi Z pengguna TikTok. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *psychological well-being* pada generasi Z pengguna aplikasi TikTok. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 96 dengan kriteria berusia 14 – 24 tahun yang merupakan pengguna aplikasi TikTok. Analisis data menggunakan metode korelasi nonparametrik *Spearman Correlations* dengan bantuan *software SPSS v29.00 for Windows*. Hasil menunjukkan bahwa FoMO tidak berkorelasi dengan *psychological well-being* dimensi *positive outlook*. Hasil lain menunjukkan bahwa FoMO juga tidak berkorelasi dengan *psychological well-being* dimensi *positive emotional state*. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis penelitian ini ditolak karena hasil bertolak belakang dengan hipotesis yang diajukan.

**Kata kunci :** *Fear of Missing Out* (FOMO), *Psychological Well-Being*, Generasi Z.

***FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN  
GENERATION Z TIKTOK APP USERS***

**Carolia Anisa, Latifatul Laili**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

Email : [19320236@students.uii.ac.id](mailto:19320236@students.uii.ac.id)

**ABSTRACT**

This study aims to determine the relationship between FoMO (fear of missing out) and psychological well-being in Generation Z TikTok users. The research hypothesis is that there is a negative relationship between FoMO and the psychological well-being of Generation Z TikTok application users. This study uses a quantitative approach with a correlational research design. Participants in this study were 96 with criteria aged 14-24 years who were users of the TikTok application. The data analysis uses the nonparametric Spearman correlation method with the help of SPSS v29.00 software for Windows. The results showed that FoMO did not correlate with the psychological well-being of the positive outlook dimension. Other results show that there was a not relationship between FoMO and psychological well-being of a positive emotional state dimension. Conclude that the hypothesis proposed is rejected because it contradicts the results obtained.

**Keywords** : Fear of Missing Out (FOMO), Psychological Well-Being, and Generation Z.