



KONTRIBUSI *SELF-COMPASSION* TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT* PADA PENGGUNA TIKTOK DI KALANGAN GENERASI Z

Raisya Anaya Putri¹, Riana Sahrani²

Universitas Tarumanagara^{1,2}

e-mail: Raisyaanaya34@gmail.com

Diterima: 11/12/2025; Direvisi: 4/1/2026; Diterbitkan: 31/1/2026

ABSTRAK


Fenomena *fear of missing out* (FoMO) semakin banyak dialami oleh Generasi Z seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial, khususnya TikTok, yang telah menjadi aplikasi dominan dengan tingkat keterlibatan yang sangat tinggi. Aplikasi ini, dengan algoritma yang terus memperbarui tren dan konten, dapat meningkatkan rasa cemas pengguna yang merasa tertinggal dari aktivitas sosial yang terjadi, sehingga mendorong mereka untuk terus memantau platform tersebut. Salah satu faktor psikologi yang dapat mengurangi dampak FoMO adalah *self-compassion*, yaitu kemampuan individu untuk bersikap welas asih terhadap diri sendiri dan menerima pengalaman sulit sebagai bagian dari kehidupan manusia. Individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan sosial dan mengelola emosi dengan lebih seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran *self-compassion* dalam mengurangi FoMO pada pengguna TikTok di kalangan Generasi Z. Melalui analisis terhadap 305 partisipan berusia 18–28 tahun, penelitian ini menemukan bahwa tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi berkontribusi pada penurunan kecenderungan mengalami FoMO, menjelaskan 13,2% variasi FoMO. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat menjadi faktor penting dalam mengurangi dampak negatif FoMO, yang sering muncul di kalangan pengguna media sosial. Temuan ini menyoroti pentingnya pengembangan *self-compassion* sebagai strategi adaptif dalam menghadapi tekanan sosial di era digital.

Kata Kunci: *Self-compassion, Fear of Missing Out (FoMO), Generasi Z, TikTok*

ABSTRACT

The phenomenon of *fear of missing out* (FoMO) is increasingly experienced by Generation Z in line with the rising use of social media, particularly TikTok, which has become a dominant platform with a very high level of engagement. This app, with its algorithm that continuously updates trends and content, can amplify the anxiety of users who feel left out of social activities, leading them to constantly monitor the platform. One psychological factor that can reduce the impact of FoMO is *self-compassion*, which refers to an individual's ability to be kind to oneself and accept difficult experiences as part of the human condition. Individuals with higher *self-compassion* tend to cope better with social pressures and regulate their emotions more effectively. This study aims to examine the role of *self-compassion* in reducing FoMO among TikTok users in Generation Z. Through analysis of 305 participants aged 18–28 years, the study found that higher levels of *self-compassion* contribute to a decrease in the tendency to experience FoMO, explaining 13.2% of the variance in FoMO. The findings suggest that *self-compassion* can be an important factor in reducing the negative impact of FoMO, which is commonly experienced by social media users. These results highlight the importance of

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

 <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1>



developing self-compassion as an adaptive strategy to cope with social pressure in the digital age.

Keywords: *Self-compassion, Fear of Missing Out (FoMO), Generation Z, TikTok*

PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan Generasi Z (Gen Z), yaitu individu yang lahir antara tahun 1997–2012. Menurut (Karuni et al., 2023), Gen Z memiliki ciri khas yang membedakannya dari generasi sebelumnya, yaitu kecenderungan untuk terus terhubung dengan internet, aktif menggunakan media sosial, serta senang membuat dan membagikan berbagai bentuk konten. Selain itu, penggunaan media sosial bagi Gen Z juga berfungsi sebagai sarana ekspresi diri, pembentukan identitas, serta akses terhadap berbagai informasi dan hiburan (Apriyanti et al., 2024). Dari berbagai platform yang digunakan Gen Z, TikTok merupakan salah satu aplikasi dengan tingkat pertumbuhan tercepat. *Data Business of Apps* menunjukkan bahwa TikTok menjadi aplikasi dengan jumlah unduhan tertinggi di Indonesia, mencapai 67,4 juta unduhan pada tahun 2025 (Tafradzhiyski, 2025). Pengguna TikTok di Indonesia menghabiskan rata-rata 44 jam 54 menit per bulan (Wafa, 2025), dengan kelompok usia 18–24 tahun sebagai pengguna terbesar (The Global Statistics, 2025).

Popularitas TikTok tidak terlepas dari algoritma *For You Page* (FYP) yang secara cepat menampilkan konten sesuai minat pengguna (Aresti et al., 2023). Pola distribusi konten yang cepat ini mendorong terciptanya tren yang terus diperbarui, sehingga pengguna merasa perlu mengikuti tren tersebut agar tidak tertinggal (Yanzhuri & Marsa, 2025). Kondisi ini berpotensi memunculkan *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu rasa cemas ketika seseorang merasa tidak mengikuti kegiatan atau informasi yang sedang terjadi di lingkungan sosialnya (Przybylski et al., 2013). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan meningkatnya intensitas penggunaan media sosial, kecemasan, tekanan sosial, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain (Einstein et al., 2023; Maharani et al., 2025; Purwanto, 2024).

Sejumlah studi menemukan bahwa FoMO berkontribusi pada perilaku penggunaan TikTok yang bersifat adiktif (Aresti et al., 2023) serta berdampak pada stres dan penurunan kesejahteraan psikologis (Kusaini et al., 2024; Sutanto et al., 2020). Namun, tidak semua individu merespons tekanan sosial digital secara sama. Salah satu faktor pribadi yang berperan dalam meredakan FoMO adalah *self-compassion*. *Self-compassion* mengacu pada kemampuan memperlakukan diri dengan kebaikan, menyadari bahwa pengalaman sulit adalah bagian dari kemanusiaan, serta mampu memerhatikan emosi secara seimbang tanpa berlebihan (Neff, 2023). Individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung lebih stabil secara emosional, lebih menerima diri, serta tidak mudah larut dalam perbandingan sosial (Holas et al., 2023; Sari, 2025). Mereka juga diketahui memiliki pola penggunaan media sosial yang lebih sehat, durasi penggunaan yang lebih rendah, dan tingkat FoMO yang lebih kecil (Phillips & Wisniewski, 2021).

Beberapa penelitian di Indonesia telah menyoroiti hubungan *self-compassion* dengan FoMO, seperti (Hanifah et al., 2024) dan Rahmania & Rahmayanti (2023), yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan dalam menurunkan tingkat FoMO pada pengguna media sosial. Namun, penelitian tersebut sebagian besar dilakukan pada pengguna Instagram atau pada



kelompok mahasiswa saja. Padahal, TikTok memiliki karakteristik algoritma dan dinamika interaksi yang sangat berbeda, serta merupakan platform paling dominan di kalangan Gen Z. Hingga saat ini, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan *self-compassion* dan FoMO pada pengguna TikTok dari rentang usia Gen Z yang lebih luas.

Kesenjangan penelitian inilah yang menjadi dasar dilakukannya studi ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *self-compassion* terhadap FoMO pada Gen Z pengguna TikTok di Indonesia. Studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi digital, sekaligus memberikan implikasi praktis dalam upaya meningkatkan kesehatan mental generasi muda di era media sosial yang serba cepat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan *fear of missing out* (FoMO) pada pengguna aktif TikTok di kalangan Generasi Z di Indonesia. Sampel penelitian terdiri dari 305 partisipan yang berusia antara 18 hingga 28 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* atau pengambilan sampel secara sengaja. Teknik ini dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengguna aktif TikTok dari kalangan Generasi Z yang memenuhi kriteria tertentu, seperti berusia 18 hingga 28 tahun dan secara aktif menggunakan TikTok. Penggunaan teknik *purposive sampling* memungkinkan peneliti untuk mendapatkan sampel yang relevan dengan topik penelitian, yaitu hubungan antara *self-compassion* dan FoMO pada pengguna TikTok.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Welas Diri (*Self-Compassion Scale*) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan telah diterjemahkan serta disesuaikan dengan bahasa Indonesia. Skala ini terdiri dari 26 item yang mengukur tiga dimensi utama *self-compassion*, yaitu kebaikan terhadap diri sendiri, kesadaran (*mindfulness*), dan ketergantungan pada kemanusiaan bersama. Penilaian dilakukan menggunakan skala Likert 5 poin, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi. Sebelum digunakan, instrumen ini diuji validitasnya dengan menggunakan teknik uji validitas konstruk, di mana semua item memenuhi kriteria validitas ($r > 0.20$), sehingga dapat dipastikan bahwa instrumen ini dapat mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur. Reliabilitas instrumen ini juga sangat baik, dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.885, yang menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki konsistensi internal yang tinggi dan dapat diandalkan untuk digunakan dalam penelitian ini.

Untuk mengukur variabel FoMO, digunakan *Online Fear of Missing Out Scale* (Sette et al., 2020), yang telah diterjemahkan dan disesuaikan dengan bahasa Indonesia oleh Kurniawan & Utami (2022). Skala ini terdiri dari 20 item yang dirancang untuk mengukur perasaan cemas terkait dengan perasaan tertinggal dari aktivitas atau informasi yang terjadi di media sosial. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa satu item (item 9) dieliminasi karena tidak memenuhi batas korelasi minimum, sehingga analisis akhir menggunakan 19 item. Reliabilitas skala ini juga baik, dengan nilai *Cronbach's Alpha* meningkat dari 0.852 menjadi 0.867 setelah item yang tidak valid dihapus. Angka ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi yang baik dan dapat diandalkan untuk mengukur tingkat FoMO pada responden.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran variabel penelitian.

Tabel 1. Gambaran Variabel *Self-Compassion* & *Fear of Missing Out*

Variabel	Minimum	Maksimum	Mean	SD
<i>Self-Compassion</i>	1.49	4.87	3.2504	.52801
<i>Fear of Missing Out</i>	1.00	4.85	2.8271	.60354

Pada tabel 1. Hasil pengukuran pada variabel *self-compassion* menunjukkan bahwa skor partisipan berada pada tingkat sedang, dengan nilai minimum 1.49, maksimum 4.87, dan rerata 3.25. Nilai ini mengindikasikan bahwa sebagian besar partisipan mampu menunjukkan welas diri pada tingkat yang cukup baik namun belum optimal. Pada variabel *fear of missing out* (FoMO), hasil analisis deskriptif memperlihatkan nilai minimum 1.00, maksimum 4.85, dan rerata 2.82. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat FoMO partisipan berada pada kategori sedang menuju tinggi, yang berarti sebagian partisipan cukup sering mengalami kekhawatiran tertinggal dari aktivitas sosial di media digital.

Tabel 2. Uji Normalitas

	Unstandardized Residual
N	305
Assymp. Sig. (2-tailed)	.017

Pada tabel 2. Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi 0.017, sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis hubungan antar variabel dilakukan menggunakan pendekatan non-parametrik.

Tabel 3. Uji Korelasi

		<i>Fear Of Missing Out</i>	<i>Self-compassion</i>
Spearman's rho	<i>Fear of Missing Out</i>	1.000	-.380
		Sig. (2-tailed)	<.001
		N	305



<i>Self-compassion</i>	Correlation Coefficient	-.380	1.000
	Sig. (2-tailed)	<.001	.
	N	305	305

Pada tabel 3. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara *self-compassion* dan FoMO ($r = -0.380$, $p < 0.001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* individu, semakin rendah kecenderungan mengalami FoMO.

Tabel 4. Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	B	Std. Error	Beta	T	Sig.	R	R Square	F
<i>Self-Compassion</i>	-.302	0.044	-.363	-6.787	<.001	.363	.132	46.070

Pada tabel 4. Analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan signifikan dalam menurunkan tingkat FoMO pada Generasi Z pengguna TikTok. Hasil regresi menunjukkan nilai R sebesar 0.363, R^2 sebesar 0.132 berarti *self-compassion* mampu menjelaskan 13,2 % variasi pada fear of missing out, dan F sebesar 46.070 ($p < 0.001$). Koefisien regresi ($B = -0.302$, $p < 0.001$) mengindikasikan bahwa peningkatan *self-compassion* berkontribusi pada penurunan FoMO. H

Pembahasan

Hasil deskriptif memperlihatkan bahwa partisipan memiliki tingkat *self-compassion* pada kategori sedang, sedangkan *fear of missing out* (FoMO) cenderung berada pada tingkat sedang ke arah tinggi. Temuan ini sejalan dengan karakteristik Generasi Z yang cenderung aktif di media sosial dan lebih mudah mengalami tekanan sosial digital (Mitropoulou et al., 2022). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa meskipun individu dapat bersikap menerima diri, paparan konten media sosial tetap dapat memicu munculnya FoMO. Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat berfungsi sebagai faktor protektif dalam penggunaan media sosial. (Manjanatha et al., 2025) menjelaskan bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik sehingga tidak mudah terdorong oleh perbandingan sosial yang sering muncul di dunia digital. Temuan serupa dikemukakan oleh (Keyte et al., 2021) dan (Mitropoulou et al., 2022), yang menemukan bahwa *self-compassion* berperan dalam menurunkan stres dan kecenderungan perilaku adiktif terhadap media sosial. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa



self-compassion berkontribusi dalam mereduksi reaksi emosional negatif yang terkait dengan dinamika interaksi online.

Sementara itu, teori kebutuhan dasar yang dikemukakan oleh (Przybylski et al., 2013) menyatakan bahwa FoMO muncul ketika kebutuhan akan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial tidak terpenuhi. Dalam konteks penelitian ini, individu dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi tampaknya lebih mampu memenuhi kebutuhan tersebut secara internal, misalnya dengan menerima diri secara lebih realistis dan tidak bergantung pada validasi eksternal dari media sosial. Hal ini dapat menjelaskan mengapa partisipan dengan skor *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung mengalami FoMO yang lebih rendah. Analisis regresi menguatkan hubungan ini dengan menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan signifikan dalam memprediksi FoMO. Nilai R^2 sebesar 0.132 mengindikasikan bahwa *self-compassion* menjelaskan 13,2% variasi FoMO pada pengguna TikTok Generasi Z. Persentase ini menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna, meskipun sebagian besar variasi FoMO (86,8%) tetap dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini sejalan dengan Rahmania & Rahmayanti (2023), yang juga menemukan bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi dalam menurunkan online FoMO, meskipun besar pengaruhnya relatif kecil. Faktor lain yang mungkin memengaruhi FoMO seperti *self-esteem*, kebutuhan untuk diterima secara sosial, atau sensitivitas terhadap perbandingan social dapat menjadi variabel penting pada populasi pengguna media digital berusia muda.

Selanjutnya, Mahon & Hevey (2023) menegaskan bahwa *self-compassion* dapat membantu individu mengelola dampak negatif media sosial, terutama konten-konten yang memicu perbandingan sosial. Hal ini juga sejalan dengan penjelasan Neff (2003), yang menyatakan bahwa *self-compassion* memungkinkan seseorang memperlakukan dirinya secara lebih lembut dan menerima keterbatasan pribadi ketika menghadapi situasi sulit. Dalam konteks penggunaan TikTok, kemampuan ini dapat membantu individu untuk tidak merasa tertinggal atau tertekan oleh pencapaian maupun aktivitas sosial orang lain yang sering ditampilkan secara selektif di media sosial.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan faktor penting yang dapat membantu mengurangi kecenderungan FoMO pada Gen Z pengguna TikTok. Temuan ini dapat dijadikan dasar bagi pengembangan intervensi atau program yang bertujuan untuk meningkatkan *self-compassion* sebagai bagian dari upaya memitigasi dampak negatif penggunaan media sosial di kalangan generasi muda.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran yang signifikan dalam mengurangi tingkat *fear of missing out* (FoMO) pada pengguna TikTok di kalangan Generasi Z. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* seseorang, semakin rendah kecenderungannya untuk merasa tertinggal dari aktivitas sosial yang terjadi di media sosial. Temuan ini diperkuat oleh analisis regresi yang menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat menjelaskan 13,2% variasi pada FoMO, yang menandakan adanya pengaruh yang signifikan, meskipun faktor lain juga turut berperan. Oleh karena itu, *self-compassion* dapat dianggap sebagai mekanisme protektif yang efektif dalam mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial, terutama yang berkaitan dengan perasaan tertinggal.



Self-compassion berfungsi untuk mengurangi kecemasan dan stres yang diakibatkan oleh tekanan sosial di media sosial, termasuk perbandingan sosial yang sering muncul di platform seperti TikTok. Peningkatan *self-compassion* memungkinkan individu untuk lebih menerima diri mereka sendiri dan tidak bergantung pada validasi eksternal dari media sosial. Oleh karena itu, *self-compassion* berperan penting dalam menciptakan keseimbangan emosional, yang pada gilirannya membantu mengurangi kecenderungan FoMO di kalangan pengguna media sosial, khususnya generasi muda. Dengan meningkatnya *self-compassion*, individu dapat lebih mudah mengelola tekanan sosial yang datang dari lingkungan digital mereka.

Temuan ini memiliki beberapa implikasi praktis. Pertama, peningkatan *self-compassion* dapat dijadikan intervensi untuk mengurangi dampak negatif FoMO, seperti kecemasan dan stres yang diakibatkan oleh media sosial. Program yang dirancang untuk meningkatkan *self-compassion*, seperti pelatihan mindfulness atau terapi berbasis kebaikan diri, dapat membantu Gen Z mengelola tekanan sosial dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Kedua, pengelola platform media sosial seperti TikTok dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan fitur yang mendukung kesehatan mental, seperti pengingat penggunaan waktu atau konten yang lebih mengutamakan kebaikan diri dan penerimaan diri.

Selain itu, temuan ini juga memberikan rekomendasi untuk penyuluhan kesehatan mental bagi Generasi Z. Pendidik, psikolog, dan profesional kesehatan mental dapat merancang program yang mengedukasi Gen Z tentang pentingnya *self-compassion* dalam menghadapi tekanan sosial digital. Dengan pendekatan yang tepat, generasi muda dapat dibekali dengan keterampilan untuk menghadapi perasaan cemas terkait FoMO dan mengembangkan pola pikir yang lebih sehat dalam menggunakan media sosial. Ini akan membantu mereka menjaga kesejahteraan mental mereka dalam menghadapi tantangan digital di era ini.


Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan, salah satunya adalah penggunaan sampel yang terbatas pada pengguna TikTok di Indonesia. Faktor sosial budaya yang ada di Indonesia mungkin berbeda dengan negara lain, sehingga hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan dengan hati-hati. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi faktor lain yang berpotensi mempengaruhi FoMO, seperti tingkat self-esteem atau kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat menguji apakah intervensi yang meningkatkan *self-compassion* dapat memberikan hasil serupa pada platform media sosial lain selain TikTok.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan wawasan yang penting tentang peran *self-compassion* dalam mengurangi FoMO pada Gen Z pengguna TikTok. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai peran *self-compassion*, kita dapat mengembangkan pendekatan yang lebih holistik untuk mendukung kesehatan mental generasi muda. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka di tengah pesatnya perkembangan media sosial dan pengaruhnya yang besar terhadap kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, H., Aeni, I., Kinaya, R., Nabilla, N., Laksana, A., & Latief, L. (2024). Keterlibatan penggunaan media sosial pada interaksi sosial di kalangan gen z . *Sosial Simbiosis : Jurnal Integrasi Ilmu Sosial Dan Politik*, 1(4), 229–237.
<https://doi.org/https://doi.org/10.62383/sosial.v1i4.929>

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

 <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1>



- Aresti, N., Lukmantoro, T., & Ulfa, N. (2023). Pengaruh tingkat fear of missing out (FoMO) dan tingkat pengawasan orang tua terhadap tingkat kecanduan penggunaan tiktok pada remaja. *Interaksi Online*, 11(3), 272–284. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/39961>
- Einstein, D. A., Dabb, C., & Fraser, M. (2023). FoMO, but not self-compassion, moderates the link between social media use and anxiety in adolescence. *Australian Journal of Psychology*, 75(1). <https://doi.org/10.1080/00049530.2023.2217961>
- Hanifah, R., Saikhoni, Wigati, M., Wilantika, R., & Syaifussalam, M. (2024). Mengarungi gelombang digital: peran self compassion dan gratitude terhadap online fomo pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 9(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.24176/perseptual.v9i1.12380>
- Holas, P., Kowalczyk, M., Krejtz, I., Wisiecka, K., & Jankowski, T. (2023). The relationship between self-esteem and self-compassion in socially anxious. *Current Psychology*, 42(12). <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02305-2>
- Indonesia Tiktok Statistics 2025. (2025). *The Global Statistics*. <https://www.theglobalstatistics.com/indonesia-tiktok-user-statistics/>
- Karuni, N., Cahyani, N., & Narayana, G. (2023). Upaya pelestarian budaya asli Indonesia melalui fenomena fomo generasi z di media sosial tiktok menuju Indonesia emas. *Prosiding Pekan Ilmiah Pelajar (PILAR)*, 3, 418–427. <https://ejournal.unmas.ac.id/index.php/pilar/article/view/6167>
- Keyte, R., Mullis, L., Egan, H., Hussain, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2021). Self-Compassion and Instagram Use Is Explained by the Relation to Anxiety, Depression, and Stress. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(2). <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00186-z>
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). Validation of Online Fear of Missing Out (ON-FoMO) Scale in Indonesian Version. *Konselor*, 4(3), 113-120. <https://doi.org/10.24036/00651kons2022>
- Kusaini, U., Wulandari, L., Guk, R., Cahya, B., Fitriana, D., Regilsa, M., Anggraini, D., Oktaviana, V., Lubis, M., & Ferdiansyah, M. (2024). Perilaku fear of missing out (fomo) pada mahasiswa pengguna tiktok. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(3), 5104–5114. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.10932>
- Maharani, W., Banowo, E., & Setyarini, E. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial tiktok terhadap fenomena fear of missing out (fomo) di kalangan generasi z pada wilayah Jakarta Utara . *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(1), 109–119. <https://jurnal.akmrtv.ac.id/jk/article/view/379>
- Mahon, C., & Hevey, D. (2023). Pilot trial of a self-compassion intervention to address adolescents' social media-related body image concerns. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 307–322. <https://doi.org/10.1177/13591045221099215>
- Manjanatha, D., Pippard, N., & Bloss, C. S. (2025). Self-compassion as a protective factor against adverse consequences of social media use: A scoping review. *PLOS One*, 20(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0322227>



- Mitropoulou, E. M., Karagianni, M., & Thomadakis, C. (2022). Social Media Addiction, Self-Compassion, and Psychological Well-Being: A Structural Equation Model. *ALPHA PSYCHIATRY*, 23(6). <https://doi.org/10.5152/alphapsychiatry.2022.22957>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2). <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. In *Annual Review of Psychology* (Vol. 74). <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Phillips, W. J., & Wisniewski, A. T. (2021). Self-compassion moderates the predictive effects of social media use profiles on depression and anxiety. *Computers in Human Behavior Reports*, 4. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100128>
- 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). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Purwanto, A. (2024). Pengaruh penggunaan media sosial TikTok terhadap perilaku fear of missing out (fomo) di kalangan siswa SMA Negeri 1 Wajo. *Precise Journal of Economic*, 3(1), 105–111. <https://jurnal.lamaddukelleng.ac.id/index.php/precise/article/view/104>
- Rahmania, F., & Rahmayanti, F. (2023). Self compassion dan online fear of missing out pada pengguna instagram. *JPI: Jurnal Psikologi Islam*, 1(2), 72–82. <https://ejournal3.uinmybatusangkar.ac.id/ojs/index.php/jps/article/view/11164>
- Sari, N. (2025). Pengaruh self compassion dan citra tubuh terhadap purchase preference skincare organik pada grup wa snstic.id. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(4), 499–509. <https://doi.org/https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i4.4101>
- Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FoMO): Development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(1), 20–29. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>
- Sutanto, F., Sahrani, R., & Basaria, D. (2020). Fear of missing out (fomo) and psychological well-being of late adolescents using social media. *Atlantis Press*, 478, 463–468. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.071>
- Tafrazdhiyski, N. (2025, January). Indonesia app market statistics (2025). *Business of Apps*. <https://www.businessofapps.com/data/indonesia-app-market/>
- Wafa, I. (2025). Publik RI habiskan hampir 45 jam sebulan di TikTok, kalah rata-rata global. *Goodstats*. https://data.goodstats.id/statistic/publik-ri-habiskan-hampir-45-jam-sebulan-di-tiktok-kalah-rata-rata-global-OxYPF#google_vignette
- Yanzhuri, M., & Marsa, Y. (2025). Trend fomo dan tiktok di kalangan mahasiswa. *Nuansa Jurnal Penelitian Ilmu Sosial Dan Keagamaan Islam*, 22(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.19105/nuansa.v22i1.19294>