

Fear of Missing Out dan Social Media Addiction: Study Meta Analisis

Ida Ayu Nyoman Kartikawati^{1,2}, Seto Mulyadi², Wahyu Rahardjo²

¹*Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung, Indonesia*

²*Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma, Depok, Indonesia*

e-mail: ida.ank@psy.maranatha.edu

Abstract

In this era of globalization, the internet network has become a major factor in carrying out daily life such as for communication, accessing information, education, entertainment, social, business and government. An easily accessible internet network can provide the need to be connected and curiosity quickly, potentially giving rise to problematic internet usage behavior (PIU) and feelings of fear missing out and being left behind on information or events (FOMO). Research related to the relationship between FOMO and PIU has been widely conducted, therefore it is necessary to know the effect size of the results of previous studies as a reference for further research related to FOMO and PIU. This study looked at 19 international publication articles from 2019-2024. The results of the random effect size showed a moderate effect size ($r = 0.461$; $z = 12.368$ $p = <0.001$; 95% CLI [0.388; 0.534]). This finding suggests that Fear of Missing Out can be a predictor of problematic internet use. Problematic internet use occurs because individuals with a fear of missing out are driven to relieve feelings of worry and anxiety due to fear of missing out on important information or events that make them feel like they are being left behind. The results of the analysis also noted that there is potential to investigate moderator variables FOMO with PIU.

Keywords: *fear of missing out, problematic internet use, meta analysis*

Abstrak

Di era globalisasi ini, jaringan internet menjadi faktor utama dalam mengakses informasi untuk menjalankan kehidupan sehari-hari seperti untuk pendidikan, bisnis, kesehatan, pemerintahan dan juga kegiatan sosial serta hiburan. Jaringan internet yang mudah diakses dapat memberikan pemenuhan kebutuhan terkoneksi dan rasa ingin tahu dengan cepat sehingga berpotensi untuk memunculkan perilaku penggunaan internet bermasalah (*problematic internet use / PIU*) dan perasaan takut tertinggal karena melewatkan informasi atau peristiwa berharga (*fear of missing out / FoMO*). Penelitian yang memeriksa hubungan FoMO dan PIU sudah banyak dilakukan, untuk itu perlu diketahui besar *effect size* dari hasil penelitian yang ada sebelumnya sebagai acuan untuk penelitian lanjutan terkait FoMO dan PIU. Penelitian ini melihat 19 artikel publikasi internasional dari tahun 2019-2024. Hasil *random effect size* menunjukkan ukuran efek size yang sedang ($r = 0.461$; $z = 12.368$ $p = < 0.001$; 95% CLI [0.388 ; 0.534]). Temuan ini menunjukkan perasaan takut tertinggal karena melewatkan informasi dan peristiwa berharga dapat menjadi prediktor bagi munculnya perilaku penggunaan internet yang bermasalah. Menggunakan internet bermasalah terjadi karena individu dengan perasaan takut tertinggal informasi dan peristiwa berharga melakukan koping untuk meredakan perasaan negatif yaitu cemas akibat takut melewatkan informasi atau peristiwa penting dengan menggunakan internet secara berlebihan. Hasil hitung efek size FOMO dan PIU memberikan peluang untuk dilakukan uji moderasi dan mediasi bagi penelitian FoMO dan PIU lebih lanjut.

Kata Kunci: Perasaan takut tertinggal, penggunaan internet bermasalah, meta analisis

I. Pendahuluan

Jaringan internet pada era digitalisasi saat ini menjadi faktor utama dalam memudahkan berjalannya berbagai aspek kehidupan seperti pendidikan, bisnis, kesehatan, pemerintahan dan juga kegiatan sosial serta hiburan. Menurut data survei yang dilakukan *We Are Social* dan *Meltwater* menunjukkan, 97.8% populasi penduduk dunia usia antara 16-64 tahun menggunakan internet diberbagai perangkat gawai untuk kepentingan baik yang bersifat produktif seperti pendidikan, pekerjaan, business, kesehatan dan juga untuk kepentingan hiburan serta rekreasi (Kemp, 2024). Di Indonesia penggunaan internet menghabiskan kurang lebih 7 jam 38 menit

dalam sehari untuk untuk kepentingan rekreatif yaitu *streaming* film, bermedia sosial, membaca buku digital, mendengarkan musik secara *online*, podchast, radio *online* dan bermain *video game* (Social, 2024). Menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia (2024) , sebageian besar masyarakat Indonesia mengakses internet melalui telephone pintar (89.44%) dibandingkan melalui perangkat laptop (9.68%) dan komputer (0.88%). Melihat data tersebut dapat dilihat bahwa sebagian besar waktu yang dipergunakan oleh masyarakat Indonesia dalam menggunakan internet adalah untuk kepentingan hiburan dan rekreatif disamping untuk kepenitngan produktif di pekejraan. Perangkat seluler menjadi perangkat utama dalam mengakses internet karena mudah digunakan setiap saat untuk memenuhi kebutuhan untuk mencari hiburan dan rekreatif.

Penelitian yang memeriksa penggunaan internet telah banyak dilakukan, dan hasil penelitian memperlihatkan bahwa internet memiliki dampak positif maupun negatif. Jaringan yang luas dan cepat untuk menghubungkan perangkat gawai diseluruh dunia, membuat pertukaran dan kebaharuan informasi menjadi mudah hanya dalam genggam tangan dan hitungan detik. Kemudahan ini membuat manusia yang hidup di era digitalisasi ini memiliki pengetahuan dan informasi tanpa batas, dapat terkoneksi kapan pun serta mengetahui kejadian dibelahan bumi manapun dalam waktu yang cepat. Namun demikian konektifitas tanpa batas ini dapat memunculkan masalah dalam hal perilaku seperti penggunaan internet tanpa batas dan berlebihan yang dikenal sebagai *problematic internet use* (PIU).

Penggunaan istilah *problematic*, *addiction*, *dependent*, dan/atau *enggamment* terhadap penggunaan internet menjadi bahan diskusi para peneliti yang berminat terhadap penggunaan tehnologi dan perilaku manusia. Namun disepakati bahwa istilah *problematic* lebih sesuai dan menjadi acuan dalam menjelaskan menggunakan internet secara berlebihan untuk berbagai kontek dan tujuan seperti bermain *video game*, menggunakan media sosial, *streaming video*, dan untuk berbagai tujuan baik yang sifatnya produkti dan rekreatif (Caplan, 2002). Davis (2013) mendalilkan, terdapat dua dimensi dalam PIU yaitu (1) spesifik dan (2) umum. PIU spesifik mengacu pada ketergantungan yang tidak terkendali pada konten atau fungsi tertentu di internet (misalnya perjudian dan pornografi), sementara PIU umum mengacu pada penggunaan internet tanpa batas untuk berbagai macam fungsi di internet. Peneliti yang memeriksa PIU spesifik berasumsi bahwa internet digunakan untuk memenuhi dorong atau motivasi spesifik yang sudah dimiliki sebelumnya. Di sisi lain, penelitian yang memeriksa PIU umum berfokus pada bagaimana kognisi dan perilaku berhubungan dengan penggunaan internet secara umum dan konsekuensi negatif yang dihasilkan (Caplan, 2010).

Konsep *problematic internet use* pertama kali di gagas oleh Young (1998) sebagai masalah kontrol impuls yang mengganggu aspek kehidupan dan terjadi ketika internet digunakan untuk

mengatasi kesulitan dalam kehidupan nyata (Kardefelt-Winther, 2014). Masalah penggunaan internet juga banyak dikaitkan dengan cara manusia untuk mengatasi kesulitan psikologis (Aboujaoude, 2010). Menurut model *theory compensation internet use* (TCIU) , penggunaan internet dapat menjadi cara untuk mengimbangi masalah psikososial atau kebutuhan hidup yang tidak terpenuhi. Kebiasaan pengalihan ini akan berdampak negatif apabila frekuensi dan jumlah kompensasi yang diperlukan untuk meredakan perasaan negative menjadi berlebihan. (Kardefelt-Winther, 2014).

Problem psikososial yang mendorong PIU dapat dilihat dari dua hipotesa yaitu: (1) didorong untuk mendapat imbalan (*reward driven*) dan (2) didorong oleh rasa takut dan mencari kompensasi (*fear driven and seeking compensation*) (Wegmann & Brand, 2019b). Penelitian yang menyoroti PIU sebagai bentuk kompensasi memandang bahwa perasaan cemas akibat pengalaman hidup yang negatif adalah faktor yang paling sering mendorong individu menggunakan internet secara bermasalah. Salah satu perasaan cemas yang sering dikaitkan dengan penggunaan internet bermasalah ada perasaan takut yang muncul karena kekhawatiran yang terus menerus bahwa seseorang akan tertinggal informasi dan peristiwa yang berharga atau yang disebut *fear of missing out* (FoMO) (Aygur et al., 2019; Cabrera et al., 2019). *Fear of missing out* di definisikan sebagai perasaan takut tertinggal yang muncul karena seseorang kehilangan informasi dan pengalaman berharga yang dialami orang lain (Przybylski et al., 2013). Dalam konteks penggunaan aplikasi internet sebagai media untuk memenuhi kebutuhan interaksi, FoMO dianggap sebagai sifat disposisional berdasarkan karakteristik individu yang relatif stabil dan penting (Dempsey et al., 2019). Individu dengan FoMO akan mengecek perangkat gadget yang dimiliki berulang kali, sensitif dengan bunyi notifikasi sehingga memunculkan peningkatan pada penggunaan media social yang dapat berdampak pada terganggunya kesehatan fisik dan mental seseorang (Benzi et al., 2024).

Studi yang memeriksa hubungan FoMO dan PIU sudah banyak dilakukan dengan hasil yang konsisten. Penelitian dari Stead & Bibby (2017) menunjukkan peningkatan pada perasaan takut tertinggal disertai juga dengan peningkatan pada penggunaan internet yang bermasalah. FoMO memiliki hubungan langsung yang kuat dengan penggunaan jaringan internet yang bermasalah pada penggunaan telephone pintar (Elhai et al., 2020). FoMO juga dapat menjadi prekursor bagi munculnya *social media addiction* dan pada penelitian yang sama FoMO berperan sebagai mediator yang memperkuat hubungan kepribadian *interdependent* dengan *problematic social media use* (Servidio et al., 2022). Dari temuan-temuan penelitian yang menunjukkan bukti bahwa terdapat hubungan antara FoMO dan penggunaan internet bermasalah, maka muncul pertanyaan terkait besaran efek hubungan FoMO dan PIU. Tujuan penelitian meta analisis ini untuk melihat *efek size* hubungan FoMO dan PIU berdasarkan data kuantitatif dari penelitian

sebelumnya dan mendapatkan kesimpulan yang lebih akurat terkait potensi untuk dilakukannya uji moderator atau mediasi sebagai penelitian lanjutan.

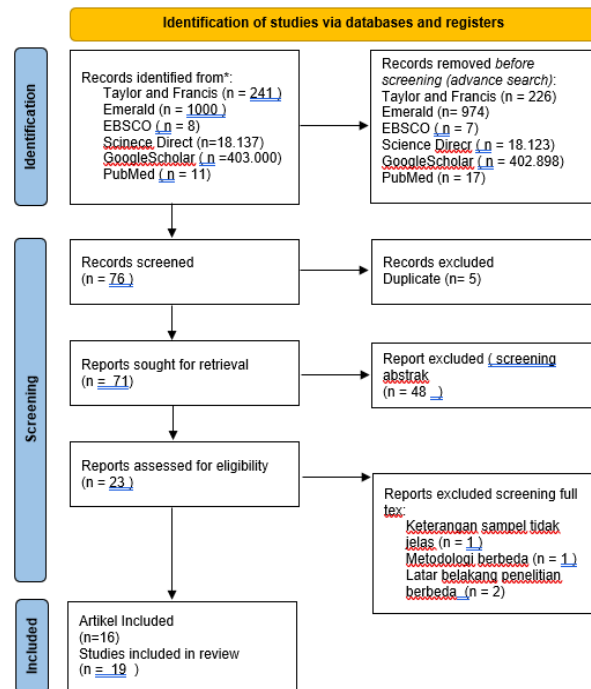
II. Metode Penelitian

Studi mengenai hubungan *FoMO* dan *PIU* pada meta analisis ini menggunakan studi literatur yaitu mengumpulkan hasil penelitian terdahulu. Beberapa hasil penelitian terdahulu yang berhasil dikumpulkan kemudian dilakukan kriteria inklusi dan eksklusi yang bertujuan untuk menentukan studi mana yang memenuhi syarat untuk dimasukkan dalam tinjauan sistematis dengan meta analisis. Kriteria yang digunakan pada studi meta analisis ini adalah kriteria publikasi. Literatur yang dikumpulkan melalui pencarian daring lewat laman utama *Science Direct*, *EBSCO*, *SagePub* dan *Google Scholar*, dengan kunci pencarian *fear of missing out AND problematic internet use*. Literatur yang diambil berkisar dari tahun 2019 hingga 2024. Syarat dari literatur yang diambil adalah mencantumkan koefisien korelasi atau regresi, nilai t, nilai f, nilai d atau nilai r. Meta analisis dilakukan untuk mengetahui hasil *effect size* seakurat mungkin dan apakah hasil efek size tersebut konsisten untuk seluruh data (Borenstein et al., 2009). Proses pemilihan literatur sesuai dengan kriteria dibantu oleh aplikasi perangkat lunak berbasis web yaitu www.rayyan.ai. Penulisan hasil literatur review pada studi meta analisis ini menggunakan pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis*).

Analisis data menggunakan program grafis dan *open source* untuk analisis statistik JASP, dengan urutan (1) konversi nilai F, t, d, dan mencari r atau *true r* untuk menerima atau menolak hipotesis yang diajukan (Hunter & Schmidt) (2) Memastikan N untuk setiap studi (3) Mencari *effect size* atau ukuran mengenai signifikansi praktis hasil penelitian yang berupa ukuran besarnya korelasi atau perbedaan atau efek dari suatu variabel pada variable lain (4) menghitung *summary effect size* (5) Melakukan uji heterogenitas (6) membuat *forrest plot & funnel plot* (7) memeriksa perhitungan Egger's test dan Fail-safe N.

III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan atas kriteria yang telah ditetapkan, ditemukan 16 artikel penelitian yang berisikan 19 studi yang menggambarkan hubungan *fear of missing out* dan *problematic internet use* akan ditampilkan dalam gambar 1 berikut:



Gambar 1. Alur PRISMA pencarian penelitian terkait FOMO dan PIU

Hasil analisis literatur review mencakup beberapa informasi terkait tahun publikasi, penulis, skala pengukuran, jumlah sample dan kriteria usia sample serta lokasi penelitian. Hal ini penting untuk mendapatkan gambaran komprehensif terkait peta penelitian FoMO dan PIU selama lima tahun terakhir berdasarkan artikel yang publish pada journal yang berkualitas. Penyajian hasil literatur review ditampilkan pada table 1 dengan keterangan sebagai berikut :

1. Identifikasi :

- a) Peneliti mengumpulkan literatur terkait FoMO dan PIU disetiap laman pencarian jurnal *Science Direct*, *EBSCO*, *SagePub* dan *Google Scholar* dengan kata kunci *fear of missing out* AND *problematic internet use*. Didapatkan literatur sejumlah 422.397.
- b) Dilakukan *record remove* sebelum proses screening sesuai kriteria literatur yaitu, publikasi pada tahun 2019-2024 dan *unchecked citation* didapatkan sejumlah 422.245.

2. Screening :

- a) Peneliti hanya akan mengambil naskah yang mencantumkan terms *fear of missing out* dan *problematic internet use* pada judul dan abstrak. *Screening* dilakukan dengan *boolean search* "*fear of missing out*" AND "*problematic internet use*" dan *checklist* tittle dan abstrak pada fasilitas pencarian. Didapatkan literatur sejumlah 76 yang sesuai dengan kriteria yang diinginkan.
- b) Peneliti mulai melakukan screening secara mendetail terhadap 76 literatur yang sudah terpilih dengan bantuan aplikasi perangkat lunak berbasis web yaitu www.rayyan.ai untuk memeriksa secara mendetail meliputi :

- 1) Duplikasi literatur. Hasil ditemukan 5 literatur duplikasi dan menjadi 71 literatur yang dipergunakan
 - 2) Memeriksa secara mendetail lewat abstrak terkait tujuan penelitian, metodologi penelitian dan mencantumkan nilai koefisien korelasi atau regresi, nilai t, nilai F, nilai d atau nilai r. Hasil ditemukan ketidaksesuaian dengan tujuan dan metodologi penelitian sebanyak 48 literatur dan berkurang menjadi 23 literatur
 - 3) Memeriksa isi dari 23 literatur yang tersisa secara mendetail. Hasil ditemukan 1 literatur dengan tidak mencantumkan sampel, 2 literatur dengan latar belakang penelitian yang tidak sesuai, dan 1 literatur dengan metode yang berbeda.
3. Included:

Berdasarkan hasil identifikasi dan screening maka literatur yang digunakan untuk meta analisis ini berjumlah 16 literatur dan 19 studi.

Tabel I. Hasil Analisis Artikel

Nomor	Autor	Sampel	PIU Scale	FoMO Scale	Negara	Sample Size	Nilai	Effect Size	Standar Error
1	Alt,D, <i>et al.</i> , (2019)	Adolescence	SPIUT	Przybylski	Israel	216	r = 0,484	0,528	0,069
2	Alt,D, <i>et al.</i> , (2019)	Adolescence	SPIUT	Przybylski	Israel	216	r = 0,483	0,527	0,069
3	Tatli,C. (2023)	Adolescence	NIUS	Przybylski	Turkey	661	r = 0,500	0,549	0,039
4	Avci,U, <i>at al.</i> , 2022	Adult	IAS	Przybylski	Turkey	179	r = 0,551	0,62	0,075
5	Sultan,A.J. (2021)	Adult	PIU	Przybylski	Kuwait	1347	r = 0,470	0,51	0,027
6	Aygar,H, <i>at.al.</i> , (2019)	Adult	PIUS	Przybylski	Turkey	463	r = 0,422	0,45	0,047
7	Bataci,S, <i>at.al.</i> , (2022)	Adolescence	PIU (Ceyhan)	FoMO (Balta)	Turkey	695	r = 0,600	0,693	0,038
8	Benzi,I.M.A, <i>at.al.</i> , (2023)	Adult	IAT	Przybylski	Italy	358	r = 0,395	0,418	0,053
9	Cabrera,G.A, <i>at.al.</i> , (2020)	Adult	IAT	Przybylski	Philippine	254	r = 0,538	0,601	0,063
10	Evania, <i>at.al.</i> , (2023)	Adult	GPIUS2	Przybylski	Indonesia	119	F = 1,480	0,111	0,093
11	Hosena,M.A.Y.I, <i>at.al.</i> , (2024)	Adult	GPIUS2	Przybylski	Philippine	117	r = 0,223	0,227	0,094
12	Koca,F, <i>at.al.</i> , (2022)	Adult	PIU	Przybylski	Turkey	547	r = 0,479	0,522	0,043
13	Elhai,J.D. (2020)	Adult	SAS	Przybylski	Chinee	1034	r = 0,610	0,709	0,031
14	Elhai,J.D. (2020)	Adult	PSU	Przybylski	United State	316	r = 0,510	0,563	0,057
15	Hussain,Z, <i>at.al.</i> , (2024)	Adult	SAS-SV	Przybylski	UK	461	t = 5,060	0,234	0,047
16	Hussain,Z, <i>at.al.</i> , (2024)	Adult	BSMAS	Przybylski	UK	461	t = 6,150	0,283	0,047
17	Sela,Y, <i>at.al.</i> , (2020)	Adolescence	GPIUS2	Przybylski	Isael	85	r = 0,380	0,4	0,11
18	Stanciu,D, <i>at.al.</i> , (2022)	various educational backgrounds	PIUQ-SF-6	Przybylski	Romania	1700	r = 0,260	0,266	0,024
19	Stanciu,D, <i>at.al.</i> , (2022)	various educational backgrounds	PIUQ-SF-6	Przybylski	Romania	1700	r = 0,420	0,448	0,024

3.1 Hasil Penelitian

Tabel II. Fixed dan Random Effect FoMO dan PIU

Fixed and Random Effect			
	Q	df	p
Omnibus test of Model Coefficients	152.964	1	< .001
Test of Residual Heterogeneity	251.163	18	< .001

Note. p -values are approximate.

Note. The model was estimated using Restricted ML method.

Data diatas memperlihatkan bahwa effect size dari 19 studi yang diteliti adalah heterogen ($Q=251.163$; $p < .001$). Dengan demikian model random effect lebih cocok digunakan untuk mengestimasi rerata effect size dari 19 studi yang dianalisis. Hasil analisis juga memperhatikan bahwa terdapat potensi untuk menyelidiki variabel moderator yang memengaruhi hubungan FoMO dan PIU.

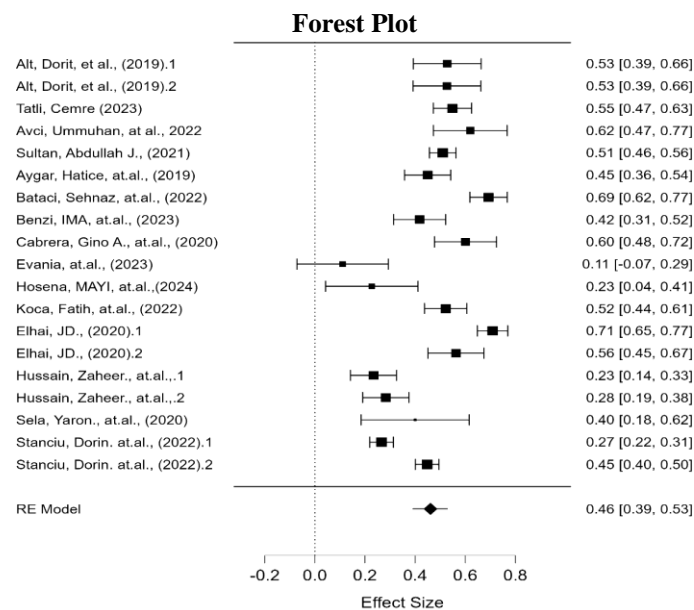
Tabel III. Fixed dan Random Effect FoMO dan PIU

	Coefficients				95% Confidence Interval	
	Estimate	Standard Error	z	p	Lower	Upper
intercept	0.461	0.037	12.368	< .001	0.388	0.534

Note. Wald test.

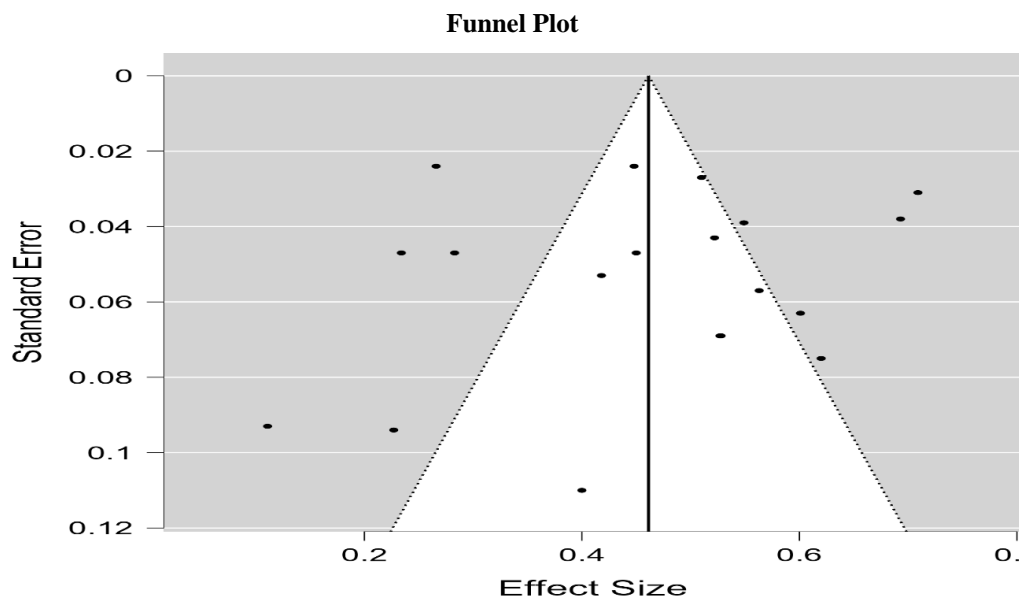
Dari data tersebut hasil analisis dengan menggunakan random effect menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara FoMO dan PIU ($z = 12.368$; $p < .001$; 95% CI [0.388 ; 0.534]). Adapun pengaruh FoMO terhadap PIU termasuk dalam kategori sedang ($r = 0.461$)(Cohen, 1988)

Tabel IV. Tabel Forest Plot FoMO dan PIU



Tabel forest plot digunakan untuk menampilkan estimasi efek masing masing studi, bobot studi, estimasi efek gabungan, dan penilaian konsistensi dari hasil setiap studi. Tabel 4 menunjukkan bahwa hampir seluruh studi menunjukkan FoMO memiliki hubungan yang signifikan dengan PIU. Diketahui bahwa effect size studi-studi yang dianalisis bervariasi, dan besarnya antara 0.39 hingga 0.53 dan hal ini menunjukkan hubungan yang berada apada taraf sedang.

Tabel V. Funnel Plot FoMO dan PIU



Tabel VI. Rank Korelasi Funnel Plot FoMO dan PIU

Rank correlation test for Funnel plot asymmetry		
	Kendall's τ	p
Rank test	-0.107	0.527

Tabel funnel plot berfungsi untuk melihat kemungkinan adanya bias publikasi. Bias publikasi adalah kecenderungan peneliti atau editor hanya mempublikasikan penelitian dengan hasil positif saja. Tabel 6 menunjukkan hasil yang cenderung mengarah pada asimetris (terdapat bias publikasi). Namun perhitungan rank funnel plot saja sulit untuk menyimpulkan apakah funnel plot simetris atau tidak (apakah terdapat bias hasil penelitian) karena hasil yang menyebar, sehingga diperlukan Egger test untuk menguji apakah funnel plot simetris atau tidak

Tabel VII. Tes Regresi Funnel Plot FOMO dan PIU

Regression test for Funnel plot asymmetry ("Egger's test")		
	z	p
sei	-1.166	0.244

Dari uji Egger's test menunjukkan P value > 0.05 maka dikatakan simetris. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada bias publikasi pada studi meta analisis ini.

Tabel VIII. Fail-safe FoMO dan PIU

File Drawer Analysis			
	Fail-safe N	Target Significance	Observed Significance
Rosenthal	13985.000	0.050	< .001

Nilai fail- safe N adalah untuk meprediksi seberapa banyak studi terkait FoMO dan PIU yang kurang baik secara metodologi dan tidak dipublikasikan. Nilai Fail-safe N yang diperoleh sebesar 13985, dengan target signifikansi sebesar 0.050 ($p < 0.001$), dari data tersebut diperkirakan 296

terdapat sekitar 13985 studi kurang baik secara metodologi dan tidak dipublikasikan. Karena nilai Fail-safe $N > 5K+10$ ($(K=19, \text{ sehingga } 5(19)+10= 105)$) maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat masalah bias publikasi pada studi meta analisis FoMO dan PIU.

3.2 Pembahasan

Dari studi meta analisis ini menunjukkan bahwa FoMO dan PIU memiliki nilai signifikansi yang medium, sehingga dapat dijelaskan bahwa FoMO berpotensi untuk menjadi prediktor munculnya PIU. Hal ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa perasaan takut tertinggal memiliki hubungan dengan perilaku penggunaan internet secara bermasalah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Stanciu & Calugar (2022) yang bahwa pemikiran takut tertinggal akan memicu perilaku penggunaan internet secara berlebihan. Semakin besar perasaan khawatir seseorang akan takut tertinggal informasi dan moment berharga maka akan semakin sulit bagi seseorang terlepas dari penggunaan internet (Benzi et al., 2024). Penggunaan internet sehari hari untuk keperluan bermain sosial media seperti berbagi foto dan video, serta saling berkomunikasi dan berbagi informasi dapat menumbuhkan FoMO yang kemudian membuat penggunaan internet semakin meningkat (Aygur et al., 2019). FoMO di definisikan sebagai perasaan kekhawatiran terus-menerus bahwa seseorang mungkin akan kehilangan pengalaman berharga yang dialami orang lain, yang dapat menyebabkan kecemasan, stres, dan perasaan tertinggal (Przybylski et al., 2013). Individu dengan FOMO menggunakan internet sebagai upaya mengatasi perasaan cemas dirinya melewatkan peristiwa dan informasi yang berharga sehingga membuat dirinya tidak merasa tertinggal. Sesuai dengan teori *model compensation internet use*, menggunakan internet sebagai bentuk kompensasi untuk meredakan perasaan cemas akibat pengalaman hidup yang negative dan menjadi bermasalah ketika cara kompensasi ini digunakan secara berlebihan dan dijadikan pola dalam mengatasi kecemasan (Kardefelt-Winther, 2014; Wegmann & Brand, 2019a).

Penggunaan internet yang bermasalah (PIU) adalah bentuk gangguan perilaku dalam menggunakan internet yang menciptakan kesulitan dalam kehidupan psikologi, social, pendidikan dan pekerjaan seseorang (Aboujaoude, 2010; Young, 2009). Perasaan takut tertinggal (FoMO) adalah salah satu bentuk kesulitan psikologi yang dirasakan individu terkait penerimaan diri dilingkungan. Dalam konteks penggunaan internet FOMO melibatkan perasaan enggan seseorang untuk kehilangan informasi penting dan acara social dari orang-orang di jaringan sosialnya sehingga menyebabkan seseorang perlu berulang kali mengecek dan terlibat terus dengan gadget agar tidak merasa tertinggal (Billieux et al., 2015; Dempsey et al., 2019).

Penelitian meta analisis ini memeriksa studi dari berbagai negara, dan hasil studi menunjukkan konsisten dimana FoMO menunjukkan hubungan yang signifikan dengan PIU.

Penelitian pada mahasiswa di Philipina menunjukkan tidak hanya berhubungan signifikan dengan PIU namun penggunaan internet yang digunakan lebih banyak untuk kegiatan berselancar di media sosial (Cabrera et al., 2019). FoMO juga memiliki hubungan yang signifikan dengan PIU, kesepian dan juga sindroma ketakutan tidak memiliki telephone pintar, pada mahasiswa keperawatan di Philipina (Hoseña et al., 2024). Studi pada sampe berusia 18 sampai 60 tahun di Inggris Raya menunjukkan hasil, FoMO memiliki hubungan signifikan dengan PIU dan kesejahteraan subjektif (Stead & Bibby, 2017). Pada remaja di Israel, PIU memiliki hubungan dengan gaya pendekatan belajar remaja dan disertai dengan juga terdapat gejala peningkatan pada FoMO (Alt & Boniel-Nissim, 2018). Era digitalisasi yang dirasakan diberbagai belahan dunia membuat jaringan internet menjadi faktor utama dalam menunjang kehidupan dan hal ini memberikan dampak pada perilaku manusia. Seringnya individu terpapar oleh informasi setiap saat dari aplikasi internet yang digunakan, cenderung akan melakukan perbandingan social. Perbandingan social yang berlebihan akan mempengaruhi cara penilaian diri, dan ketika penilaian yang dibuat tidak sesuai dengan apa yang diinginkan akan memicu perasaan tidak bahagia dan juga kesehatan mental. Paparan informasi yang berlebihan lewat jaringan internet dapat memunculkan FoMO dalam diri inividu. Individu dengan FoMO menunjukkan kerentanan, tidak aman, dan tidak stabil secara emosional mungkin mengalami lebih banyak kekhawatiran tentang pengucilan sosial, sehingga menyebabkan FoMO yang tinggi (Alt & Boniel-Nissim, 2018).

Studi meta analisis ini juga memeriksa sampel dari berbagai usia, dan menunjukkan hasil yang konsisten. FOMO memiliki korelasi yang cukup kuat dengan usia (Rozgonjuk et al., 2020) dan PIU memiliki korelasi yang kuat dengan usia (Ioannidis et al., 2018). FOMO adalah konsep yang sangat berkaitan erat dengan penggunaan jejaring media sosial karena jejaring media sosial dapat memfasilitasi pemuasan kebutuhan social yang hakiki dari manusia yaitu *relatedness*, *competence* dan *autonomy*. Pemenuhan pada kebutuhan dasar psikologi akan memunculkan kesejahteraan psikologi yang merupakan tujuan utama manusia (Ryan & Deci, 2000). Kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi akan munculkan perasaan frustrasi dan cemas bahwa dirinya akan tertinggal dan dikucilkan oleh lingkungan. Penggunaan internet adalah merupakan mekanisme koping untuk mengatasi perasaan frustrasi dan cemas akibat kebutuhan social tidak terpenuhi. Dengan menggunakan internet, individu akan tetap terikat dengan kelompoknya, terhindar dari penolakan dan dikucilkan karena dinilai tidak kompeten di lingkungan, dan dapat dengan bebas mengekspresikan potensi diri. Perasaan positif dari penggunaan internet menjadi imbalan dan penguat perilaku untuk diulang kembali. Terlibat secara berlebihan dalam menggunakan internet untuk berbagai tujuan seperti bermedia social, bermain game online, mengikuti stream video adalah salah satu cara agar individu dapat tetap terupdate informasi, bisa saling berbagai dan terhindar dari pengabaian dan pengucilan di lingkungan (O'Brien et al., 2023).

IV. Simpulan dan Saran

Hasil studi meta analisis tentang kecemasan sosial dan adiksi media sosial sejalan dengan studi sebelumnya yaitu FOMO memiliki hubungan yang signifikan dengan PIU. Individu yang menggunakan internet secara berlebihan adalah bentuk mekanisme kompensasi dari perasaan negatif akibat khawatir tidak mengetahui informasi dan peristiwa berharga yang memunculkan perasaan tertinggal dalam diri individu.

Meta analisis menunjukkan pengaruh FoMO dan PIU berada pada kategori sedang, hal ini dapat menunjukkan bahwa masih terdapat faktor psikologi lain yang dapat mempengaruhi munculnya penggunaan internet yang bermasalah. Hasil meta analisis ini memberikan peluang untuk dilakukan pemeriksaan secara lebih mendalam aspek psikologi yang dapat menjadi mediator atau mederator dari hubungan FoMO dan PIU

Hasil meta analisis ini juga perlu memperhatikan jumlah artikel dan studi yang diperiksa agar mendapatkan gambaran yang komprehensif terkait hubungan antara FoMO dan PIU. Selain itu perbedaan penggunaan alat ukur khususnya pada variable PIU berpeluang untuk memunculkan bias dalam penelitian. Selain itu ukuran sampel dan karakteristik sampel yang cukup heterogen baik dari segi jumlah dan juga usia, juga dapat memberikan peluang untuk terjadi bias dalam penelitian sehingga pada penelitian selanjutnya perlu untuk dilakukan penelitian lanjutan dengan memperhatikan kriteria jumlah sampel dan usia yang lebih homogen.

Publikasi artikel yang mengkaitkan FoMO dengan PIU masih cenderung terbatas di Indonesia. Perbedaan kondisi budaya dan kebiasaan mungkin dapat memberikan informasi yang berbeda terkait FoMO dan PIU.

Daftar Pustaka

- Aboujaoude, E. (2010). Problematic internet use: An overview. *World Psychiatry*, 9(2), 85–90. <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00278.x>
- Alt, D., & Boniel-Nissim, M. (2018). Links between Adolescents' Deep and Surface Learning Approaches, Problematic Internet Use, and Fear of Missing Out (FoMO). *Internet Interventions*, 13(May), 30–39. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.05.002>
- APJII. (2024). Profil Internet Indonesia 2024. *Survei Penetrasi Internet Indonesia*, 1–73.
- Aygar, H., Goktas, S., AKBULUT ZENCİRCİ, S., Alaiye, M., ÖNSÜZ, M., & METİNTAŞ, S. (2019). Association between fear of missing out in social media and problematic internet use in university students. *Dusunen Adam-Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32(4).

- Benzi, I. M. A., Fontana, A., Lingiardi, V., Parolin, L., & Carone, N. (2024). “Don’t Leave me Behind!” Problematic Internet Use and Fear of Missing Out Through the Lens of Epistemic Trust in Emerging Adulthood. *Current Psychology*, *43*(15), 13775–13784.
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research. *Current Addiction Reports*, *2*(2), 156–162. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0054-y>
- Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J. P. T., & Rothstein, H. R. (2009). Introduction to Meta-Analysis. In *Wiley*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-52636-2_287
- Cabrera, G. A., Bernard, A., Andal, A., Delariarte, C. F., Kallarackal, M. V, Gil, &, & Tanganco, J. S. (2019). Fear of Missing Out and Social Networking Site Usage: Predictors of Problematic Internet Use among College Students. *Asia Pacific Journal of Academic Research in Social Sciences*, *4*(April), 56–61. www.apjarss.org
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, *18*(5), 553–575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, *26*(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences Second Edition*. In *Lawrence Erlbaum Associates*.
- Davis, K. (2013). Young people’s digital lives: The impact of interpersonal relationships and digital media use on adolescents’ sense of identity. *Computers in Human Behavior*, *29*(6), 2281–2293. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.022>
- Dempsey, A. E., O’Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, *9*(December 2018), 100150. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>
- Elhai, J. D., Gallinari, E. F., Rozgonjuk, D., & Yang, H. (2020). Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S030646031931161X>
- Hoseña, M. A. I., Mallorca, P. R. I. J., Muyot, Y. M. R., Tan, I. N. M., Calong Calong, K. A., &

- Soriano, G. P. (2024). Relationship of Problematic Internet Use, Fear of Missing Out, Loneliness and Nomophobia Among Filipino Nursing Students. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, *19*(1), 16–21. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2024.19.1.9476>
- Ioannidis, K., Treder, M. S., Chamberlain, S. R., Kiraly, F., Redden, S. A., Stein, D. J., Lochner, C., & Grant, J. E. (2018). Problematic internet use as an age-related multifaceted problem: Evidence from a two-site survey. *Addictive Behaviors*, *81*(November 2017), 157–166. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.02.017>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, *31*(1), 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kemp, S. (2024, April). The Global State Of Digital In 2024. *We Are Social*. <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024/>
- O'Brien, O., Sumich, A., Baguley, T., & Kuss, D. J. (2023). A partial correlation network indicates links between wellbeing, loneliness, FOMO and problematic internet use in university students. *Behaviour and Information Technology*, *42*(16), 2717–2734. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2142845>
- Przybylski, Murayama, DeHann, & Gladwell. (2013). *Fear of missing out scale: Fomos*. 1.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, *110*, 106487. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well Being. *American Psychological Association*, *55*(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/10003-066X.55.1.68>
- Servidio, R., Koronczi, B., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2022). Problematic Smartphone Use and Problematic Social Media Use: The Predictive Role of Self-Construal and the Mediating Effect of Fear Missing Out. *Frontiers in Public Health*, *10*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.814468>
- Social, W. A. (2024). *Digital 2024, Indonesia*. We Are Social.
- Stanciu, D., & Calugar, A. (2022). What is irrational in fearing to miss out on being online. An application of the I-PACE model regarding the role of maladaptive cognitions in problematic internet use. *Computers in Human Behavior*, *135*(June), 107365.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107365>

Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534–540.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>

Wegmann, E., & Brand, M. (2019a). A narrative overview about psychosocial characteristics as risk factors of a problematic social networks use. In *Current Addiction Reports*. Springer.

<https://doi.org/10.1007/s40429-019-00286-8>

Wegmann, E., & Brand, M. (2019b). A narrative Overview About Psychosocial Characteristics as Risk Factors of a Problematic Social Networks Use. *Current Addiction Reports*, 6(4), 402–

409. <https://doi.org/10.1007/s40429-019-00286-8>

Young, K. S. (2009). Internet Addiction Test (IAT). *Stoelting*, 30500(30500), 4–11.

[http://www.netaddiction.com/index.php?option=com_bfquiz&view=onepage&catid=46
&Itemid=106](http://www.netaddiction.com/index.php?option=com_bfquiz&view=onepage&catid=46&Itemid=106)