

Fear Of Missing Out dengan Problematic Internet Use pada Saat Pandemi Covid -19

Fear Of Missing Out and Problematic Internet Use During The Covid -19 Pandemic

Sitti Hajar Alwi¹, Udi Rosida Hijrianti²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
¹sittihajar9820@gmail.com, ²udi@umm.ac.id

Abstract. *The COVID-19 pandemic has changed people's living habits, which indirectly makes internet use increase rapidly. The internet is an ideal place to meet the needs of connecting with others even though they are separated by distance. Continuous internet use can make someone experience Problematic Internet Use. However, the trigger for this problematic internet usage, is due to the fear of having a disconnected relationship with the people around which is known as the Fear of Missing Out. This study aims to determine the relationship between FoMO and PIU during the COVID-19 pandemic. The research method uses quantitative methods with a sampling technique convenience sampling. The respondents in this study were 200 who were 18-25 years old and used the internet or social media for more than 8 hours per day. The measuring instruments in this study were the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 to measure PIU and the Fear of Missing Out Scale to measure FoMO. The data analysis uses Pearson Product Moment on SPSS 26 with results showing that there is a significant relationship between PIU and FoMO during the COVID-19 pandemic with the results of $r = 0.388 (<0.05)$.*

Keywords: *: fear of missing out (FoMO), problematic internet use (PIU), pandemi COVID-19*

Abstrak. *Pandemi COVID-19 mengubah kebiasaan hidup masyarakat yang secara tidak langsung menjadikan penggunaan internet meningkat dengan pesat. Internet menjadi wadah yang ideal untuk memenuhi kebutuhan terhubung dengan yang lain meskipun terpisahkan oleh jarak. Penggunaan internet terus menerus dapat menjadikan seseorang mengalami *Problematic Internet Use*. Akan tetapi, pemicu penggunaan internet yang bermasalah ini, diakibatkan karena adanya kekhawatiran memiliki hubungan yang terputus dengan orang-orang disekitarnya yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara FoMO dengan PIU pada saat pandemi COVID-19. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan teknik sampling yaitu *convenience sampling*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 200 yang berusia 18-25 tahun dan menggunakan internet atau sosial media lebih dari 8 jam per hari. Alat ukur dalam penelitian ini adalah *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* untuk mengukur PIU dan *Fear of Missing Out Scale* untuk mengukur FoMO. Adapun analisa data menggunakan *Pearson Product Moment* pada SPSS 26 dengan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara PIU dan FoMO pada saat pandemi COVID-19 dengan hasil $r = 0,388 (<0.05)$.*

Kata Kunci: *fear of missing out (FoMO), problematic internet use (PIU), pandemi COVID-19*

Pendahuluan

Munculnya COVID-19 mengubah kondisi dunia secara keseluruhan. Sebuah organisasi kesehatan internasional, *World Health Organization* (WHO), menyatakan bahwasanya pandemi Virus Corona (COVID-19) menjadi “*global public health emergency*” atau darurat kesehatan masyarakat global. Virus tersebut awalnya muncul serta terdeteksi di kota Wuhan, Tiongkok pada Desember 2019 kemudian tersebar dengan pesat ke berbagai belahan dunia. Virus ini kemudian dinamakan *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-COV 2), juga dapat mengakibatkan penyakit yang dinamakan sebagai *Coronavirus Disease-2019* ataupun yang lebih dikenal dengan COVID-19 (WHO, 2020; Firmansyah dan Kardina, 2020). COVID-19 kemudian ditetapkan sebagai pandemi yang kemunculannya tidak hanya mengendalikan aspek kesehatan tetapi juga aspek sosial, pendidikan, ekonomi, kesejahteraan rakyat, peningkatan kemiskinan, hingga aspek kesehatan mental. Indonesia sendiri melaporkan kemunculan kasus COVID-19 pertama tanggal 2 Maret 2020 serta tersebar secara cepat ke semua kawasan di Indonesia (Kemenkes, 2020).

Fenomena pandemi COVID-19 mengganti kebiasaan hidup warga juga kondisi kehidupan secara menyeluruh. Kondisi ini menjadikan interaksi pribadi secara tatap muka menjadi sangat terbatas, diantaranya sekolah di liburkan, pembelajaran dilakukan secara daring, larangan terlibat dalam keramaian, hingga menjaga jarak antar sesama. Kondisi pandemi ini secara tidak langsung mengakibatkan penggunaan internet semakin meningkat dengan pesat. Menurut Hootsuite (2021), pada bulan Januari 2021 sebanyak 202.6 juta jiwa warga di Indonesia tercatat menjadi pengguna aktif internet dari total populasi 274.9 juta jiwa, hal ini terdapat peningkatan pengguna internet sebesar 15.5%. Sebelumnya sebanyak 175.4 juta jiwa dari masyarakat Indonesia tercatat sebagai pengguna internet pada tahun 2020 (Hootsuite, 2020). Adapun rata-rata total waktu yang dihabiskan untuk terhubung dengan internet sebanyak 8 jam 52 menit.

Dengan kondisi seperti ini, handphone dan internet khususnya media sosial menjadi sarana untuk berkomunikasi secara efisien dengan orang lain sehingga secara tidak langsung penggunaan internet dan media sosial mengalami peningkatan. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh APJII (2020), 95.4% responden mengakui terhubung dengan internet setiap harinya dan 51.5% menggunakannya untuk sosial media. Internet menjadi wadah yang ideal untuk memenuhi kebutuhan terhubung dengan orang lain meskipun terpisahkan oleh jarak. Namun, penggunaan internet terus menerus dapat menyebabkan berbagai pengaruh kepada

penggunaannya baik itu pengaruh positif maupun pengaruh negatif. Satu diantaranya menjadikan seseorang mengalami perilaku *problematic internet use* (PIU).

PIU merupakan suatu keasyikan yang maladaptif pada pemakaian internet, penggunaannya dirasa menjadi kegiatan yang membuat tertarik, serta digunakan dalam jangka yang lebih lama dibanding penggunaan yang seharusnya (Shapira *et al.*, 2003). Kondisi PIU ini dapat menyebabkan tekanan mental yang besar, kemerosotan dalam ranah keuangan, keluarga, sosial, pendidikan, dan pekerjaan (WHO, 2019). Selama pandemi COVID-19, fenomena PIU semakin meningkat sehingga terjadinya kebosanan. Salah satu penyebabnya karena keterbatasan aktivitas fisik yang dapat dilakukan langsung (Islam *et al.*, 2020). Penelitian yang dilangsungkan Jovic *et al.* (2020), menyampaikan bahwasanya kurang lebih dua per tiga dari responden penelitian dilaporkan menggunakan internet lebih meningkat selama pandemi, serta lebih dari 10% responden penelitian menghabiskan lebih dari 8 jam perhari dalam menggunakan internet. Penggunaan internet yang terus menerus ini dapat menjadikan seseorang rentan terhadap PIU.

Stonciene *et al.* (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa 45% dari total 619 siswa dilaporkan mengalami perilaku dan frekuensi penggunaan internet yang dapat dikategorikan bermasalah selama pandemi COVID-19. Hal ini dikarenakan internet yang berkembang pesat dan kemudahannya yang dapat diakses dimanapun serta kapanpun. Islam *et al.* (2020), mengatakan bahwa seorang yang berusia 18-25 tahun cenderung memiliki taraf PIU yang lebih tinggi dibandingkan seseorang yang lebih tua. Hal ini juga berkaitan dengan beberapa studi yang mengungkapkan bahwa pengguna internet cenderung lebih bermasalah pada pengguna yang lebih muda karena mereka cenderung memakai internet untuk rekreasi atau menggunakannya sebagai hiburan.

Penggunaan internet yang berlebihan dapat ditandai dengan beberapa perilaku, antara lain selalu mengakses internet, pengguna merasakan mereka sangat membutuhkan untuk memakai internet, berusaha berulang kali agar berhenti memakainya, timbul kegelisahan ketika tidak menggunakan internet, menggunakan internet dengan durasi yang panjang, siap untuk menanggukkan hubungan sosial, berkata tidak sebenarnya pada rekan ataupun keluarga terdekat yang lain, serta memakai internet sebagai cara agar dapat lepas dari permasalahan (Young, 1999). Pengguna internet dapat menghabiskan waktunya sekitar 40 hingga 80 jam setiap minggunya sehingga menyebabkan terganggunya pola tidur pengguna akibat menggunakan internet ketika waktu tidur atau ketika istirahat (Young, 2004).

Terdapat sejumlah faktor yang dapat menyebabkan terjadinya pemakaian internet yang menimbulkan masalah, antara lain adalah *application*, *emotions*, *cognitions*, dan *life events* (Young, 1999). Faktor *application* berkaitan dengan banyaknya fasilitas berupa aplikasi yang dapat diakses dengan mudah di internet. Dalam hal *emotion*, seseorang merasa tenang ketika memiliki kontrol penuh saat berinternet. Adapun *cognitions* terjadi ketika seseorang

menggunakan internet untuk mengatasi kekurangan dirinya dengan bersikap sebagai anonim. Lain halnya dengan *life events* yaitu menggunakan internet karena merasa kurang puas atas sesuatu yang dialami seseorang dalam hidupnya. Menurut Yu *et al.* (2020), pemakaian internet serta media sosial yang berlebihan ini dapat menyebabkan seseorang merasakan *fear of missing out* (FOMO) atau yang kita kenal dengan sebutan FoMO, yaitu munculnya perasaan khawatir dan ketakutan pada diri seseorang bahwa dirinya mungkin akan kehilangan dan melewatkan momen berharga atau beberapa kegiatan yang terjadi di internet khususnya media sosial. Alt (2015), juga menyebutkan bahwa salah satu faktor yang menjadikan seseorang mengalami PIU, yaitu karena adanya ketakutan tertinggal atau kehilangan informasi yang ada di media sosial.

FoMO adalah kondisi munculnya rasa cemas yang sifatnya pervasif jika seseorang memiliki pengalaman yang lebih berharga serta menyenangkan sehingga mengakibatkan seseorang merasa takut akan hilangnya momen berharga karena tidak dapat terhubung dengan apa yang orang lain kerjakan melalui dunia maya ataupun internet (Przybylski *et al.*, 2013). Seseorang yang mengalami FoMO dapat merasa nyaman serta mampu menimbulkan rasa percaya diri saat dirinya berinteraksi secara daring dibanding berinteraksi secara langsung dalam kehidupan nyata.

Fenomena FoMO dapat terjadi karena kebutuhan psikologis seseorang dalam aspek *self* dan aspek *relatedness* tidak terpenuhi. Tidak dipenuhinya dua kebutuhan tersebut dapat mengakibatkan seseorang cenderung menggunakan internet untuk menyalurkan keinginannya agar terhubung dengan orang lain serta mengakibatkan seseorang mencari tahu kegiatan atau aktivitas orang lain pada internet dan media sosial. Perilaku ini juga diindikasikan dengan menghabiskan banyak waktu saat memakai internet serta ingin memberitahukan kabar diri sendiri ke media sosial (Przybylski *et al.*, 2013).

FoMO tidak hanya sebatas perasaan cemas ketika tidak terhubung dengan orang lain di internet, tetapi juga ketika seseorang merasa cemas karena tidak terlibat atau mengetahui sesuatu yang sedang tren pada saat itu. Hal ini mengakibatkan seseorang akan terus menerus mengakses internet untuk mengetahui topik yang sedang ramai diperbincangkan dan hal yang menjadi tren pada saat itu. Sebelum terjadinya pandemi, seseorang yang mengalami FoMo merasakan ketakutan terhadap apa yang terjadi “di luar”. Tetapi dengan munculnya pandemi COVID-19, FoMO telah ditransfer menjadi apa yang terjadi “di rumah”, sehingga seseorang yang merasakan FoMO akan terus mencari tahu aktivitas-aktivitas rumahan yang sedang dilakukan oleh orang lain (Gioia *et al.*, 2021).

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti merasa bahwa kondisi pandemi COVID-19 secara tidak langsung menjadikan seseorang mengakses internet secara terus menerus sehingga kondisi ini dapat mengarah kepada perilaku PIU dan dapat membuat seseorang mengalami FoMO. Hal ini dikarenakan kondisi pandemi COVID-19 membuat pertemuan tatap muka secara langsung sangat terbatas dan lebih berfokus kepada dunia digital dan internet

sehingga dapat menjadikan seseorang mengakses internet secara berlebihan yang nantinya menjadikan seseorang akan merasa takut atau cemas kehilangan momen berharga atau melewatkan tren yang sedang terjadi di internet khususnya di media sosial.

Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan diantara *problematic internet use* (PIU) dan *fear of missing out* (FoMO) pada saat pandemi COVID-19. Adapun hasil penelitian ini dapat menjadi referensi, memberi informasi, pengertian, dan pengetahuan baru pada bidang psikologi. Praktisnya, peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan bahan yang dipertimbangan ketika mengakses internet secara bijaksana, sehingga tidak menyebabkan rasa cemas serta khawatir dalam berinternet juga tidak memunculkan perilaku penggunaan internet yang bermasalah. Penelitian ini juga peneliti harapkan dapat menjadi sumbangsih literatur yang ilmiah serta dijadikan bahan referensi untuk orang lain di dalam melangsungkan penelitian dengan topik sejenis dengan penelitian terdahulu.

Metode

Penelitian ini terdiri dari dua jenis variabel, yaitu variabel terikat (Y) berupa *problematic internet use* (PIU) serta variabel bebas (X) berupa *fear of missing out* (FoMO). PIU merupakan sindrom multidimensional yang terdiri atas beberapa gejala yakni perilaku, kognitif, serta emosional ketika daring yang dapat menyebabkan seseorang merasa kesusahan dalam mengelola hidupnya disaat tidak mengakses internet (Caplan, 2002, 2003). Sedangkan FoMO adalah kondisi munculnya rasa cemas yang sifatnya pervasif apabila orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga serta menyenangkan sehingga mengakibatkan seseorang merasa takut akan hilangnya momen berharga karena tidak dapat terhubung pada apa yang orang lain lakukan melalui dunia maya ataupun internet

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional. Subjek penelitian yang digunakan sebanyak 200 orang (N=200) dengan kriteria laki-laki maupun perempuan yang berusia 18-25 tahun dan menggunakan internet atau sosial media lebih dari 8 jam per hari. Penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* berupa *convenience sampling*.

Instrumen penelitian yang digunakan pada variabel PIU adalah *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* (GPIUS 2) sesuai dengan skala aslinya yang dikembangkan oleh Caplan (2010) dan terdiri dari 15 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0.882. Skala PIU merupakan skala likert dengan pernyataan *favorable* (mendukung) yang terdiri dari 8 pilihan jawaban. Angka 1 menunjukkan pernyataan sangat tidak sesuai dan angka 8 menunjukkan pernyataan sangat sesuai. Pada variabel FoMO menggunakan *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) berdasarkan skala aslinya yang dikembangkan oleh Przybylski *et al.* (2013) dan terdiri dari 10 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0.750. Skala FoMO merupakan skala likert dengan pernyataan *favorable* (mendukung) yang terdiri dari 5 pilihan jawaban dengan ketentuan nilai 5 (lima) jika jawaban

SS (Sangat Sesuai), nilai 4 (empat) jika jawaban S (Sesuai), nilai 3 (tiga) jika jawaban N (Netral), nilai 2 (dua) jika jawaban TS (Tidak Sesuai), dan nilai 1 (satu) jika jawaban STS (Sangat Tidak Sesuai).

Hasil

Berikut ini merupakan data demografis dari keseluruhan 200 responden.

Tabel 1.

[Distribusi Demografis]

Data Demografis	Kategorisasi	Frekuensi	Presentasi
Jenis Kelamin	Perempuan	128	64%
	Laki-laki	72	36%
Usia	18	12	6%
	19	15	7.5%
	20	43	21.5%
	21	36	18%
	22	33	16.5%
	23	46	23%
	24	8	4%
	25	7	3.5%
Total		200	100%

Setelah melakukan pengambilan data dari total 200 responden, dilanjutkan dengan pengolahan data dengan SPSS versi 26. Berikut ini adalah hasil analisis dari nilai rata-rata (*mean*) serta nilai standar deviasi terhadap setiap variabel sebagaimana yang tercantum pada Tabel 2.

Tabel 2.

[Deskripsi Data Variabel Penelitian]

Variabel	Mean Empirik	SD Empirik	Mean Hipotetik	SD Hipotetik
<i>Problematic Internet Use (PIU)</i>	66.36	18.789	45	11.66
<i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	28.90	5.808	30	6.66

Pada Tabel 2 menunjukkan hasil perbandingan *mean* empirik dan *mean* hipotetik. Berdasarkan tabel tersebut, sampel pada penelitian ini pada variabel PIU kebanyakan berada pada tingkat sedang ke arah tinggi dengan nilai empirik ($\bar{x} = 66.36$) lebih tinggi dari nilai hipotetik ($\mu = 45$). Selanjutnya, pada variabel FoMO kebanyakan berada pada kategori sedang ke arah rendah dengan perbandingan nilai FoMO menunjukkan nilai empirik ($\bar{x} = 28.90$) yang

lebih rendah dan mendekati nilai hipotetik ($\mu = 30$). Selanjutnya dilakukan pengkategorisasian pada kedua variabel penelitian dengan menggunakan nilai *mean* hipotetik.

Tabel 3.

[Kategorisasi Variabel Penelitian]

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase
Problematic Internet Use (PIU)	Sangat Tinggi	120	60%
	Tinggi	36	18%
	Sedang	29	14.5%
	Rendah	13	6.5%
	Sangat Rendah	2	1%
Fear of Missing Out (FoMO)	Sangat Tinggi	3	1.5%
	Tinggi	49	24.5%
	Sedang	89	44.5%
	Rendah	47	23.5%
	Sangat Rendah	12	6%

Berdasarkan Tabel 3 yang dikategorisasikan menggunakan bantuan SPSS, maka dapat diperoleh data penelitian terkait rentangan kategori responden penelitian di setiap variabel. Hasil dari kedua variabel saling berbanding terbalik dalam sebaran frekuensinya, yang mana pada variabel PIU didominasi responden pada kategori sangat tinggi dengan jumlah 120 orang (60%). Sedangkan pada variabel FoMO didominasi oleh responden yang berada pada kategori sedang dengan total 89 orang (44.5%).

Selanjutnya dilakukan uji normalitas terhadap kedua variabel penelitian untuk melihat apakah data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Didapatkan nilai *skewness* dan *kurtosis* untuk variabel PIU sebesar 0.019 dan 0.410, sedangkan nilai *skewness* dan *kurtosis* untuk variabel FoMO sebesar 0.449 dan 0.378. Sehingga variabel penelitian dapat dikatakan normal karena keseluruhan nilai *skewness* dan *kurtosis* masih berada pada rentang normalitas yang dapat diterima. Kemudian dilakukan uji linearitas untuk mengetahui bentuk korelasi diantara variabel bebas serta variabel terikat. Pada penelitian ini, kedua variabel dikatakan linear sebab nilai sig. deviasi dari linearitasnya sebesar 0.481. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel FoMO (X) dan variabel PIU (Y).

Tabel 4.

[Uji Korelasi Penelitian]

Variabel	Pearson Correlation (r)	Signifikansi (p)	Kesimpulan
Problematic Internet Use (PIU) & Fear of Missing Out (FoMO)	0.388	0.000	Hubungan Signifikan

Berdasarkan hasil analisa menggunakan Uji Korelasi *Product Moment Pearson* pada Tabel 4, dapat diketahui ($r = 0.388$, $p = 0.000$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan dengan arah positif antara PIU dengan FoMO pada saat pandemi COVID-19. Dengan kata lain, hipotesis penelitian diterima karena hasil uji hipotesis sesuai dengan hipotesis

penelitian. Hal ini menunjukkan apabila seseorang merasa FoMO pada tingkat yang tinggi maka akan mengakibatkan kecenderungan PIU juga tinggi dan sebaliknya apabila seseorang merasa FoMO pada tingkat yang rendah maka akan mengakibatkan kecenderungan PIU juga rendah.

Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan guna mengetahui hubungan diantara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *Problematic Internet Use* (PIU) pada saat pandemi COVID-19. Berdasarkan proses pengambilan dan analisis data melalui uji korelasi, diperoleh hasil yang signifikan. Terdapat pengaruh positif antara variabel FoMO terhadap variabel PIU pada saat pandemi COVID-19 ($p < 0.05$). Dalam hal ini membuktikan bahwa hipotesis awal pada penelitian ini dapat diterima, yakni variabel bebas terkait FoMO secara simultan dapat berpengaruh pada variabel PIU, sehingga dapat diartikan apabila semakin tinggi FoMO yang dialami, maka akan semakin tinggi pula intensitas PIU. Begitupun sebaliknya, semakin rendah FoMO, maka akan semakin rendah pula tingkat kecenderungan perilaku PIU seseorang pada saat pandemi COVID-19.

Hasil penelitian ini selaras pada penelitian yang sebelumnya dilakukan Alt dan Nissim (2018), yang menyatakan bahwasanya didapatkan hubungan yang positif diantara FoMO serta PIU, dimana penggunaan media sosial kemungkinan terbentuk oleh ketakutan seseorang akan kehilangan kesempatan untuk berinteraksi melalui internet. Penelitian yang dilangsungkan Franchina *et al.* (2018), juga mendukung hasil ini dengan menyatakan bahwa FoMO sebagai satu dari sejumlah faktor yang membentuk individu dapat mengalami perilaku internet dan media sosial yang bermasalah. Seseorang yang merasakan FoMO akan relatif menanggukhan kecemasannya dengan cara memperhatikan kehidupan orang lain melalui sosial medianya dan dirinya secara terus menerus mengakses serta terhubung melalui internet.

Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya 120 dari 200 responden termasuk ke dalam kategori PIU yang sangat tinggi. Hal tersebut memperlihatkan bahwa hampir sejumlah besar responden mengalami perilaku penggunaan internet yang bermasalah. Selain itu, berdasarkan keseluruhan jumlah responden juga dapat diketahui bahwa terdapat 19 orang yang mengalami FoMO dalam kategori rendah, 98 orang sedang, dan 47 orang lainnya dalam kategori tinggi. Hal tersebut mengungkapkan bahwa seseorang yang mempunyai rasa cemas, takut ataupun khawatir terhadap ketinggalan sebuah informasi yang penting dari orang sekelilingnya, relatif mempunyai perilaku menggunakan internet khususnya penggunaan media sosial secara bermasalah, dimana perilaku melampaui batas disini mengarah kepada berbagai akibat negatif yang terjadi pada diri penggunanya.

Salah satu aspek seseorang mengalami PIU adalah *mood regulation* dimana dirinya menggunakan internet atau media sosial dalam rangka meregulasi suasana hatinya (Caplan, 2003). Ketika seseorang merasakan perasaan cemas dan khawatir di kehidupan sosialnya, dirinya akan mengalihkan perasaan cemas tersebut dengan mengakses internet sehingga

membuat dirinya sulit terlepas dari internet dan mengalami PIU. Przybylski *et al.* (2013), mengemukakan penelitiannya terkait FoMO pada usia dewasa awal, bahwa bagaimana rasa takut kehilangan akan berhubungan dengan tingkat keseluruhan dan perasaan tentang penggunaan Facebook, penggunaan media sosial selama kuliah dan distraksi saat mengemudi. Seseorang dengan kecenderungan FoMO yang tinggi, akan menggunakan Facebook lebih sering ketika bangun tidur, sebelum tidur, serta ketika makan. Seseorang yang merasa cemas dan takut ketinggalan informasi di internet lebih mungkin tergoda untuk segera menulis dan memeriksa pesan teks dan email bahkan saat mengemudi.

Subjek pada penelitian ini merupakan seseorang dengan rentang usia 18-25 tahun dan didominasi pada usia 20-23 tahun, yang mana usia tersebut berada pada rentang usia seseorang pelajar. Tingkat PIU pada penelitian ini tergolong cukup tinggi. Hal ini juga didukung dari berbagai penelitian yang mengungkapkan bahwa fenomena PIU terjadi pada kalangan mahasiswa. Menurut Czincz dan Hechanova (2009), sekitar 4-10% mahasiswa memiliki kesempatan yang lebih besar untuk mengalami perilaku PIU. Tuntutan perkuliahan secara daring selama pandemi pun menjadi salah satu alasan bagi mahasiswa untuk mengakses internet.

Selama pandemi COVID-19, terjadi peningkatan penggunaan internet dan media sosial yang disebabkan karena keterbatasan untuk berinteraksi secara langsung sehingga terjadi peningkatan kebutuhan untuk merasa dekat dengan teman melalui daring, keinginan untuk memiliki kedekatan emosional dengan orang lain dan mencari dukungan dari hubungan dekat melalui internet. Menurut Gioia *et al.* (2021), penggunaan internet yang bermasalah khususnya media sosial tampaknya merupakan reaksi terhadap FoMO yang diperkuat oleh sikap seseorang terhadap koneksi sosial yang bersifat daring, pengungkapan diri, dan kebutuhan seseorang agar terus terhubung dengan orang lain secara daring. Hal ini menjadikan pembatasan pada saat pandemi COVID-19 memperkuat penggunaan internet dan media sosial oleh seseorang sehingga mereka yang mengalami FoMO mencoba untuk mengatur ketakutan mereka melalui penggunaan internet yang berlebihan sehingga menjadi perilaku PIU.

Pandemi COVID-19 meningkatkan penggunaan internet dan media sosial seseorang. Hal ini menjadikan seseorang yang mengalami FoMO mencoba untuk mengatur ketakutan mereka melalui penggunaan internet yang bermasalah. Seiring penggunaan internet dan media sosial menjadi semakin populer dan berkembang di masyarakat saat ini, kebutuhan untuk memahami hubungan antara FoMO dan PIU terus berlanjut. Penelitian yang dilangsungkan oleh Abel *et al.* (2016), menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi, memiliki kemungkinan dan mengalami dorongan untuk terhubung dengan media sosial dalam berbagai situasi. Dalam hal ini, seseorang lebih cenderung memeriksa Facebook, Twitter, Instagram, MySpace dan aplikasi lainnya. Seseorang yang merasa cemas ketika kehilangan momen di

internet akan terus menerus mengakses internet disaat apapun dan akan merasa lega kita telah terhubung di internet.

Perilaku PIU dan FoMO memiliki hubungan signifikansi yang positif serta masih memberikan hubungan timbal balik satu sama lainnya. Risdianti *et al.* (2019) menyatakan seseorang yang mengalami FoMO akan cenderung mengalihkan rasa khawatir dan takutnya dengan memantau kehidupan orang lain melalui media sosialnya. Disisi lain, perilaku mengakses internet yang terus menerus dapat menyebabkan PIU dan ketika seseorang selalu terhubung diinternet dan media sosial, maka akan memicu dirinya dan bisa memberikan sumber baru bagi munculnya perilaku FoMO. Hasil penelitian ini juga sesuai pada penelitian yang dilakukan oleh Przybylski *et al.* (2013), yang menemukan bahwasanya penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat memicu pemakainya mengalami perasaan FoMO.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan penulis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel *problematic internet use* (PIU) dengan variabel *fear of missing out* (FoMO) pada saat pandemi COVID-19. Semakin tinggi FoMO yang dirasakan oleh seseorang, maka akan semakin tinggi pula kecenderungan perilaku PIU. Begitupun sebaliknya, apabila semakin rendah FoMO, maka akan semakin rendah pula kecenderungan PIU seseorang pada saat pandemi COVID-19. Sampel dalam penelitian yang memiliki rentang usia antara 18 – 25 tahun ini mayoritas memiliki tingkat PIU dan FoMO yang tinggi karena tuntutan perkuliahan secara daring selama pandemi.

Implikasi

Adapun implikasi dari penelitian ini yaitu diharapkan individu dapat lebih mengendalikan diri saat menggunakan internet khususnya media sosial sehingga penggunaannya tidak berlebihan dan masih berada dalam koridor yang wajar. Maka dari itu, seharusnya pengguna internet dapat menggunakan instagram secara positif untuk kebermanfaatannya jangka panjang. Bagi perusahaan penyedia internet dan media sosial diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu acuan untuk mempromosikan atau mengkampanyekan terkait penggunaan internet dan media sosial secara sehat.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyusunan artikel ini serta kepada seluruh partisipan yang telah bersedia ikut andil di dalam penelitian ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si karena telah berbagi ilmu dan mendampingi penulis.

Daftar Pustaka

- Abel, J. P., Buff, C. L., Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14, 33-44.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII]. (2020). Laporan Survei Internet APJII 2019-2020 (Q2). Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- 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(2002), 553-575.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction. A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625-648.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26, 1089-1097.
- Czincz, J., & Hechanova, R. (2009). Internet addiction: Debating the diagnosis. *Journal of Technology in Human Services*, 27(4), 257-272.
- Firmansyah, Y. & Kardina, F. (2020). Pengaruh new normal ditengah pandemi covid-19 terhadap pengelolaan sekolah dan peserta didik. *Jurnal Buana Ilmu*, 4(2), 99-112.
- Franchina, V., Vanden, A. M., Van Rooij, A., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2319.
- Gioia, F., Fioravanti, G., Gasale, S., & Bourgsier, V. (2021). The effects of fear of missing out on people's social networking sites use during the covid-19 pandemic: Relational closeness and individual's online communication attitude. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 1-11.
- Hootsuite. (2020). *Digital 2020 Indonesia*. Retrieved March 20 2021, from <https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia>.
- Hootsuite. (2021). *Digital 2021 Indonesia*. Retrieved March 20 2021, from <https://www.slideshare.net/DataReportal/digital-2021-indonesia-january-2021-v01>.
- Intelligence, JWT. (2012). *JWT: Fear of missing out (FOMO)*. Retrieved March 20 2021, from <https://www.slideshare.net/jwtintelligence/the-fear-of-missing-out-fomo-march-2012-update>.
- Islam, M. S., Sujan, M. S. H., Tasni, R., Ferdous, M. Z., Masud, J. H. B., Kundu, S., Mosaddek, A. S. M., Choudhuri, M. S. K., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Problematic internet use among young and adult population in Bangladesh: Correlates with lifestyle and online activities during the covid-19 pandemic. *Addictive Behaviors Reports*, 12 (2020), 1-8.
- Jovic, J., Stefanovic, M. P., Voncina, M. M., Kostic, B. D., Mihaljovic, S., Ivkovic, M., Fiorillo, A., & Latas, M. (2020). Internet use during coronavirus disease of 2019 pandemic: psychiatric history and sociodemographics as predictors. *Indian Journal of Psychiatry*, 62. Access on March 23, 2020 from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7659784/>.
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19)*. Jakarta: Kemenkes RI. Retrieved Maret 20 2021, from https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/REV-04_Pedoman_P2_COVID-19_27_Maret2020_TTD1.pdf.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavior correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841-1848.
- Risdayanti, K. S., Faradiba, A. T., & Syihab, A. (2019). Peranan fear of missing out terhadap problematic social media use. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3 (1), 276-282.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M., & McElory, S. L. (2000). Psychiatric features of individual's with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders* 57, 267-272.

- Stonciene, G. J., Saudargiene, A., Pranckeviciene, A., Liaugaudaite, V., Bulanova, I. G., Simkute, D., Naginiene, R., Dainauskas, L. L., Ceidaite, G., Burkauskas, J. (2021). Impulsivity mediates association between problematic internet use, anxiety, and depressive symptoms in student: A cross sectional covid-19 study. *Frontiers in Psychiatry* 12, 1-8.
- WHO. (2020). *Surface sampling of coronavirus disease (COVID-19): A practical "how to" protocol for health care and public health professionals*. Retrieved Maret 22 2021, from [https://www.who.int/publications/i/item/surface-sampling-of-coronavirus-disease-\(covid-19\)-a-practical-how-to-protocol-for-health-care-and-public-health-professionals](https://www.who.int/publications/i/item/surface-sampling-of-coronavirus-disease-(covid-19)-a-practical-how-to-protocol-for-health-care-and-public-health-professionals).
- WHO. (2019). *ICD-11 for mortality and morbidity statistics*. Retrieved Maret 22 2021, from <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>.
- Young, K. S. (1999). *Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment*. Professional Resource Exchange, Inc.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction. *American behavioral scientist*, 48 (4). doi: 10.1177/0002764204270278.
- Yu, S. C., Chen, H. R., Liu, A. C., & Lee. H. Y. (2020). Toward covid-19 information: Infodemic of fear of missing out?. *Healthcare*, 8, 1-8.