



Fear of Missing Out (FoMO) dan Aktivitas Fisik di Era Digital: Analisis Bibliometrik

Fear of Missing Out and Physical Activity in the Digital Age: A Bibliometric Analysis

Nur Fadly Alamsyah*¹, Ririn Mamiek Wulandari²

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Makassar, Indonesia

²Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

***Corresponding Author: Nur Fadly Alamsyah, nur.fadly.alamsyah@unm.ac.id**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memetakan perkembangan riset mengenai Fear of Missing Out (FOMO) dan aktivitas fisik di era digital menggunakan pendekatan bibliometrik berbasis Scopus. Data dikumpulkan pada 13 Agustus 2025 dengan rentang publikasi 2014–2025 menggunakan kata kunci yang mengombinasikan FOMO, aktivitas fisik, dan media sosial. Dari 113 dokumen awal, diperoleh 92 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Analisis dilakukan menggunakan Bibliometrix (R) dan VOSviewer untuk mengidentifikasi tren publikasi, jurnal paling produktif, penulis dan negara paling berkontribusi, serta pemetaan tematik berdasarkan ko-kemunculan kata kunci. Hasil menunjukkan tren peningkatan publikasi dengan pertumbuhan tahunan rata-rata sebesar 8,01%, dengan puncak publikasi pada tahun 2023. Produksi ilmiah didominasi oleh negara maju seperti Amerika Serikat, Australia, dan Inggris. Pemetaan tematik menunjukkan pergeseran fokus dari kajian konseptual mengenai perbandingan sosial dan kecemasan digital menuju intervensi berbasis teknologi seperti aplikasi kebugaran, gamifikasi, dan komunitas virtual. Temuan ini menegaskan bahwa hubungan antara FOMO dan aktivitas fisik bersifat ambivalen, berfungsi sebagai motivator sekaligus berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Studi ini memberikan dasar konseptual dan arah penelitian lanjutan dalam pengembangan intervensi kebugaran berbasis digital yang lebih kontekstual dan etis.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out, aktivitas fisik, bibliometrik*

Abstract

This study aims to map the development of research on Fear of Missing Out (FOMO) and physical activity in the digital era using a Scopus-based bibliometric approach. Data were collected on August 13, 2025, covering publications from 2014–2025 using search queries combining FOMO, physical activity, and social media. From 113 initial documents, 92 peer-reviewed journal articles met the inclusion criteria. Analysis was conducted using Bibliometrix (R) and VOSviewer to identify publication trends, most productive journals, leading authors and countries, and thematic structures based on keyword co-occurrence. The findings indicate a steady growth trend with an average annual growth rate of 8.01%, peaking in 2023. Scientific production is dominated by developed countries such as the United States, Australia, and the United Kingdom. Thematic mapping reveals a shift from conceptual discussions on social comparison and digital anxiety toward technology-based interventions, including fitness applications, gamification, and virtual communities. The

findings confirm the ambivalent role of FOMO as both a motivational driver and a potential psychological stressor. This study provides a conceptual foundation and future research directions for designing contextual and ethical digital fitness interventions.

Keywords: *Fear of Missing Out, physical activity, bibliometric analysis*

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik idealnya menjadi determinan utama dalam menjaga kesehatan, mencegah penyakit tidak menular, serta meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan. Salah satu tujuan utamanya yaitu untuk meningkatkan kebugaran, Kebugaran jasmani merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan penuh energi dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Akkase & Alamsyah, 2025). Dalam kondisi yang diharapkan, individu secara sadar melakukan aktivitas fisik dengan motivasi intrinsik untuk menjaga kebugaran fisik mereka. Namun, kenyataan saat ini menunjukkan bahwa di tengah digitalisasi kehidupan, aktivitas fisik mengalami transformasi signifikan dalam hal motivasi, bentuk partisipasi, maupun cara individu memaknainya. Masifnya penggunaan media sosial dan paparan konten digital telah mengubah aktivitas fisik dari sekadar perilaku kesehatan menjadi bagian dari identitas sosial dan ekspresi diri. Hal ini memicu munculnya fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), sebuah kecemasan digital yang ditandai dengan kekhawatiran bahwa orang lain sedang menikmati pengalaman yang lebih bermakna. *Fear of Missing Out* (FOMO) merupakan fenomena psikologis yang semakin menonjol di era digital, ditandai dengan kekhawatiran individu bahwa orang lain sedang mengalami pengalaman yang lebih bermakna, menyenangkan, atau bernilai dibandingkan dirinya. Ketakutan ketinggalan FOMO pada pengalaman yang bermanfaat telah menerima peningkatan studi empiris dalam beberapa tahun terakhir (Elhai et al., 2021). Paparan konten yang bersifat kuratif, selektif, dan sering kali idealistik menjadikan media sosial sebagai ruang subur bagi munculnya perbandingan sosial, yang pada akhirnya dapat memicu perasaan tertinggal, cemas, dan tidak puas terhadap diri sendiri. Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) menjadi semakin umum di era digital, khususnya di kalangan individu yang aktif di media sosial. Di sisi lain, aktivitas fisik mengalami transformasi dalam hal motivasi, partisipasi, dan persepsi, sebagian besar dipengaruhi oleh paparan terhadap konten digital. Munculnya komunitas daring, pelari virtual, dan tren kebugaran yang viral memperkuat hubungan antara FOMO dan aktivitas fisik.

Dalam konteks kesehatan dan perilaku, FOMO tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis, tetapi juga memengaruhi pola perilaku sehari-hari, termasuk aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor utama dalam menjaga kesehatan dan kebugaran (Alamsyah & Akkase, 2025). Aktivitas fisik sendiri merupakan salah satu determinan utama kesehatan yang berperan penting dalam pencegahan penyakit tidak menular, peningkatan kesehatan mental, serta kualitas hidup secara keseluruhan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik meliputi tingkat aktivitas fisik (Dirgantoro et al., 2026). Namun, di tengah digitalisasi kehidupan, aktivitas fisik mengalami transformasi signifikan, baik dari segi motivasi, bentuk partisipasi, maupun cara individu memaknainya. Kehadiran aplikasi kebugaran, tantangan olahraga daring, komunitas virtual, serta figur influencer kebugaran di media sosial telah

mengubah aktivitas fisik dari sekadar perilaku kesehatan menjadi bagian dari identitas sosial dan ekspresi diri. Hubungan antara FOMO dan aktivitas fisik bersifat kompleks dan ambivalen. Di satu sisi, FOMO dapat berfungsi sebagai pendorong motivasional yang mendorong individu untuk tetap aktif secara fisik agar tidak tertinggal dari teman sebaya atau komunitas daringnya. Fenomena seperti virtual running events, tantangan kebugaran berbasis media sosial, dan tren olahraga viral menunjukkan bagaimana rasa takut tertinggal dapat dimanfaatkan secara positif untuk meningkatkan partisipasi aktivitas fisik. Di sisi lain, FOMO juga berpotensi menimbulkan tekanan sosial, perilaku kompulsif, serta orientasi berlebihan pada validasi eksternal, yang justru dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan keberlanjutan perilaku olahraga. Seiring meningkatnya perhatian akademik terhadap FOMO, media sosial, dan perilaku kesehatan, berbagai studi empiris dan konseptual mulai mengkaji keterkaitan antara ketiga aspek tersebut. Penelitian-penelitian ini berasal dari beragam disiplin ilmu, seperti psikologi, ilmu keolahragaan, komunikasi kesehatan, hingga studi perilaku digital. Namun demikian, perkembangan riset di bidang ini masih tersebar dan belum terpetakan secara sistematis. Belum banyak kajian yang memberikan gambaran menyeluruh mengenai tren publikasi, aktor ilmiah utama, pola kolaborasi, serta evolusi tema penelitian yang menghubungkan FOMO dan aktivitas fisik.

Meski kajian teoretis dan empiris mulai muncul, kesenjangan antara harapan dan kenyataan ini memunculkan masalah berupa hubungan yang bersifat ambivalen antara FoMO dan aktivitas fisik. Di satu sisi, FoMO dapat menjadi motivator eksternal positif melalui tren seperti *virtual running* atau tantangan kebugaran daring yang meningkatkan partisipasi. Namun di sisi lain, FoMO berpotensi menimbulkan tekanan sosial, perilaku kompulsif, hingga ketidakpuasan tubuh akibat perbandingan sosial yang berlebihan. Meskipun perhatian akademik terhadap keterkaitan antara FoMO, media sosial, dan perilaku kesehatan terus meningkat dari berbagai disiplin ilmu seperti psikologi dan ilmu keolahragaan, perkembangan riset di bidang ini masih bersifat tersebar dan belum terpetakan secara sistematis. Tren penelitian dalam ilmu keolahragaan saat ini menunjukkan peningkatan minat terhadap topik-topik yang berhubungan dengan aspek psikologis olahraga (Farenda et al., 2025). Belum ada tinjauan bibliometrik yang mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai tren publikasi, aktor ilmiah utama, serta evolusi tema penelitian yang menghubungkan kedua variabel ini. Dengan memanfaatkan basis data Scopus dan perangkat analisis bibliometrik, studi ini bertujuan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai arah dan karakteristik penelitian tentang FOMO dan aktivitas fisik. Hasil pemetaan ini diharapkan tidak hanya berkontribusi pada pengembangan pengetahuan teoretis, tetapi juga menjadi dasar bagi penelitian lanjutan dan perumusan intervensi berbasis teknologi yang lebih kontekstual, etis, dan berorientasi pada peningkatan kesehatan masyarakat di era digital.

Keunikan penelitian ini terletak pada penggunaan analisis bibliometrik berbasis Scopus untuk membedah lanskap penelitian FoMO dan aktivitas fisik secara kuantitatif dan kualitatif dalam rentang waktu sepuluh tahun terakhir. Urgensi penelitian ini sangat krusial mengingat dinamika tema penelitian terus berkembang dari kajian konseptual menuju intervensi berbasis teknologi seperti

gamifikasi dan komunitas virtual. Tanpa pemetaan yang komprehensif, sulit untuk menentukan arah penelitian lanjutan yang tepat guna bagi pengembangan promosi kesehatan digital. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memetakan secara mendalam perkembangan riset mengenai FoMO dan aktivitas fisik di era digital. Melalui pemanfaatan perangkat analisis VOSviewer dan Bibliometrix (R), studi ini akan mengidentifikasi pertumbuhan publikasi tahunan, kontribusi jurnal dan penulis paling berpengaruh, jejaring kolaborasi internasional, hingga struktur konseptual melalui analisis ko-kemunculan kata kunci. Hasil pemetaan ini diharapkan mampu memberikan dasar konseptual yang kokoh bagi peneliti dan praktisi untuk merumuskan intervensi kebugaran berbasis teknologi yang lebih kontekstual, etis, dan efektif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat di era digital.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memetakan secara komprehensif perkembangan lanskap ilmiah mengenai hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan aktivitas fisik di era digital melalui pendekatan bibliometrik. Secara spesifik, studi ini bertujuan untuk menganalisis tren pertumbuhan publikasi tahunan guna memahami dinamika minat akademik dari waktu ke waktu, serta mengidentifikasi aktor-aktor kunci yang meliputi jurnal paling produktif, penulis paling berpengaruh, dan negara-negara yang memberikan kontribusi signifikan dalam bidang ini. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk membedah struktur konseptual dan evolusi tema penelitian melalui analisis ko-kemunculan kata kunci guna mengungkap pergeseran fokus riset dari kajian teoretis menuju intervensi berbasis teknologi. Dengan memberikan gambaran yang sistematis dan mendalam, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan otoritatif bagi peneliti selanjutnya dalam menentukan arah riset yang belum tereksplorasi (*research gap*) serta membantu praktisi kesehatan dalam merumuskan strategi promosi aktivitas fisik yang lebih efektif, etis, dan adaptif terhadap fenomena psikologis masyarakat digital.

METODE

Studi ini menggunakan studi literatur dengan pendekatan bibliometrik. Penelitian bibliometrik adalah metode kuantitatif yang digunakan untuk menilai dan menganalisis literatur akademik. Metode ini terbagi menjadi dua kategori utama yaitu performance analysis, yang berfokus pada analisis deskriptif terhadap kinerja publikasi ilmiah, dan science mapping, yang mengeksplorasi hubungan antara berbagai konteks penelitian (Donthu et al., 2021). Dalam science mapping, beberapa indikator yang digunakan untuk mengidentifikasi tren publikasi dalam penelitian ini meliputi citation analysis, co-citation analysis, bibliographic coupling, co-word analysis, dan co-authorship analysis. Untuk memberikan hasil analisis bibliometrik yang mudah dipahami pembaca, maka studi ini akan memberikan network analysis yang disajikan dalam bentuk visualisasi jaringan.

1. Strategi Pencarian Data

Strategi pencarian artikel dalam studi ini mengikuti protokol PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) untuk menjamin transparansi dan akurasi data. Pencarian dilakukan pada 13 Agustus 2025 dengan fokus pada artikel yang diterbitkan antara tahun 2014 hingga 2025.

Search query yang digunakan dirancang secara komprehensif menggunakan operator Boolean dengan mengombinasikan kata kunci seperti ("fear of missing out" OR fomo OR "social comparison" OR "digital anxiety" OR "peer pressure") AND ("physical activity" OR exercise OR sport* OR fitness) AND ("social media" OR Instagram OR TikTok OR "digital platform*").

2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Untuk menjaga kualitas literatur yang dianalisis, penelitian ini menetapkan kriteria seleksi yang ketat. Artikel yang dipilih harus memenuhi syarat berikut:

- a. Inklusi: (1) Artikel merupakan hasil penelitian primer yang diterbitkan di jurnal ilmiah bereputasi (*peer-reviewed*); (2) Menggunakan Bahasa Inggris untuk memastikan standarisasi metadata global; (3) Membahas secara eksplisit hubungan antara variabel FoMO, aktivitas fisik, dan media sosial.
- b. Eksklusi: Makalah konferensi, editorial, artikel tinjauan pustaka (*review*), serta dokumen dari bidang ilmu yang tidak relevan dengan perilaku kesehatan dan psikologi digital dikeluarkan dari dataset.

3. Analisis Statistik dan Penilaian Kualitas

Proses seleksi awal menghasilkan 113 dokumen. Penilaian kualitas dilakukan melalui dua tahap:

- a. Analisis Statistik Seleksi: Dari 113 dokumen awal, dilakukan penyaringan bahasa dan tipe dokumen hingga menghasilkan 92 artikel final yang memenuhi kriteria inklusi (representasi 81,4% dari total temuan awal). Tingkat pertumbuhan tahunan dihitung sebesar 8,01% menggunakan rumus pertumbuhan majemuk dalam *Bibliometrix*.
- b. Penilaian Kualitas Studi: Kualitas literatur dipastikan melalui metrik dampak sitasi (Total Citations), *h-index*, dan reputasi sumber di mana rata-rata kutipan per dokumen mencapai 22,47. Studi ini hanya memasukkan artikel dari jurnal *peer-reviewed* untuk menjamin validitas metodologis dari data primer yang dianalisis.

4. Perangkat Analisis dan Prosedur

Metadata yang telah dibersihkan diolah menggunakan dua perangkat lunak utama untuk sinkronisasi hasil:

- a. *Bibliometrix* (R-Tool): Digunakan untuk menghasilkan statistik deskriptif, mengidentifikasi jurnal paling produktif, penulis utama, dan produksi ilmiah tahunan.
- b. *VOSviewer*: Digunakan untuk visualisasi jaringan (jejaring kolaborasi antar negara) dan analisis ko-kemunculan kata kunci guna memetakan kluster tematik.

Studi bibliometrik ini menggunakan desain deskriptif dengan menganalisis metadata yang diperoleh dari basis data Scopus. Pencarian dilakukan pada 13 Agustus 2025 dan mencakup artikel jurnal yang telah ditinjau (*peer-reviewed*) dan diterbitkan antara tahun 2014 hingga 2025. *Search query* yang digunakan mengombinasikan kata kunci seperti ("fear of missing out" OR fomo OR "social comparison" OR "digital anxiety" OR "peer pressure") AND ("physical activity" OR exercise OR sport* OR fitness) AND ("social media" OR Instagram OR TikTok OR "digital platform*"). Kriteria inklusi dalam studi ini meliputi: (1) artikel berbahasa Inggris; (2) diterbitkan dalam jurnal ilmiah yang ditinjau dengan *peer reviewed*. Adapun kriteria eksklusi mencakup makalah konferensi, editorial, serta artikel

dari bidang yang tidak relevan.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan perangkat lunak VOSviewer untuk visualisasi jejaring, dan Bibliometrix (R) untuk statistik deskriptif serta pemetaan tematik.

HASIL

4.1 Analisis Deskriptif Dataset

Pencarian literatur pada basis data Scopus menghasilkan 113 dokumen yang berkaitan dengan topik *Fear of Missing Out* (FOMO), aktivitas fisik, dan media sosial dalam rentang waktu 2014–2025. Setelah proses penyaringan berdasarkan kriteria inklusi, termasuk bahasa publikasi (bahasa Inggris), jenis dokumen (artikel jurnal), serta relevansi topik penelitian, diperoleh 92 artikel yang memenuhi kriteria untuk dianalisis lebih lanjut. Proses ekstraksi data dilakukan dengan mengunduh metadata artikel yang mencakup informasi penulis, tahun publikasi, judul, abstrak, kata kunci, sumber jurnal, jumlah sitasi, serta afiliasi negara penulis. Dataset tersebut kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak Bibliometrix (R) untuk menghasilkan statistik deskriptif serta VOSviewer untuk memetakan struktur jaringan penelitian.

Hasil analisis menunjukkan bahwa publikasi mengenai FOMO, aktivitas fisik, dan media sosial mengalami pertumbuhan tahunan rata-rata sebesar 8.01%. Peningkatan publikasi mulai terlihat secara konsisten sejak tahun 2016, yang kemungkinan berkaitan dengan meningkatnya popularitas platform media sosial berbasis visual serta berkembangnya penelitian mengenai perilaku kesehatan digital. Lonjakan terbesar terjadi pada tahun 2023 dengan total 18 publikasi, yang menunjukkan meningkatnya perhatian akademik terhadap hubungan antara penggunaan media sosial dan perilaku aktivitas fisik. Selain kuantitas publikasi, kualitas literatur juga dievaluasi melalui indikator bibliometrik seperti jumlah sitasi rata-rata per dokumen, indeks-h jurnal, serta reputasi jurnal penerbit. Analisis menunjukkan bahwa rata-rata sitasi per dokumen adalah 22.47, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar artikel memiliki dampak akademik yang cukup signifikan dalam bidang penelitian ini.

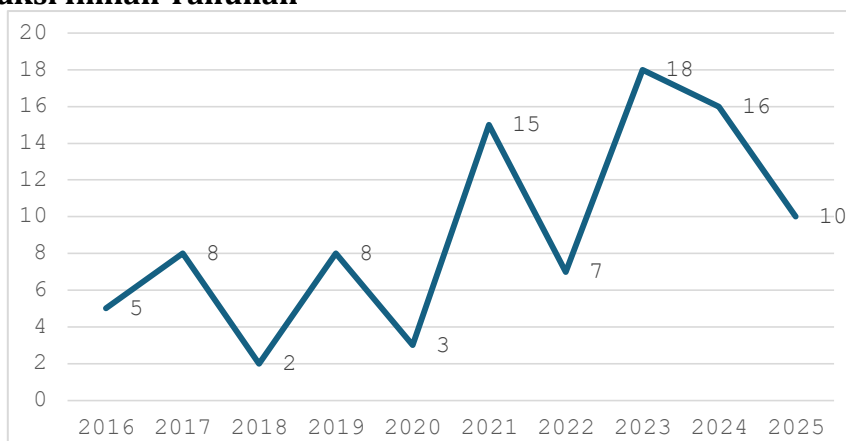
Sebanyak 92 dokumen tersebut ditulis oleh 360 penulis dan diterbitkan pada 68 jurnal ilmiah. Rata-rata jumlah penulis per artikel adalah 4.01, yang menunjukkan bahwa penelitian pada bidang ini cenderung dilakukan secara kolaboratif. Tingkat kolaborasi internasional tercatat sebesar 25%, yang menunjukkan adanya kerja sama lintas negara meskipun masih relatif terbatas.



Gambar 1. Informasi Utama Tentang Dataset

Gambar 1 menunjukkan ringkasan informasi utama dataset yang dianalisis dalam penelitian ini.

4.2 Produksi Ilmiah Tahunan

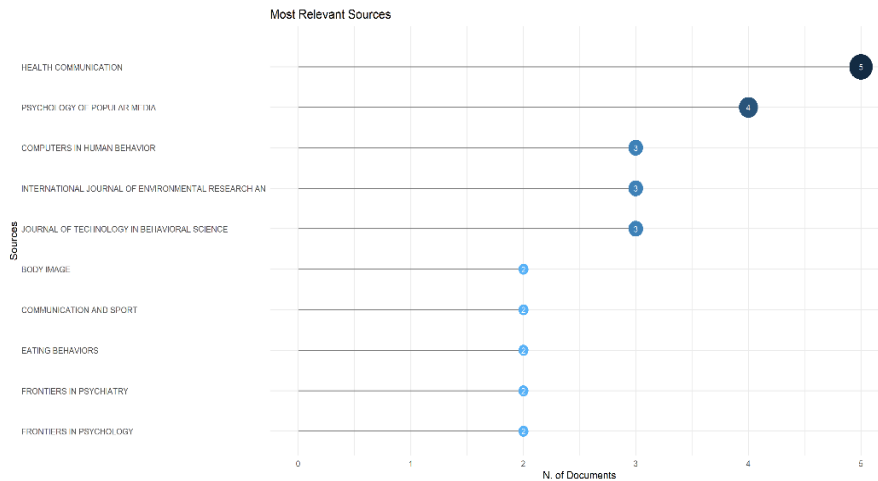


Gambar 2. Produksi Ilmiah Tahunan

Analisis produksi ilmiah tahunan menunjukkan tren peningkatan publikasi yang relatif konsisten meskipun terdapat fluktuasi pada beberapa tahun tertentu. Peningkatan paling signifikan terjadi setelah tahun 2019, yang bertepatan dengan meningkatnya penggunaan media sosial secara global serta berkembangnya penelitian mengenai kesehatan digital. Jumlah publikasi tertinggi tercatat pada tahun 2023 dengan total 18 artikel, yang menunjukkan bahwa topik FOMO dalam konteks aktivitas fisik semakin mendapat perhatian dari komunitas akademik. Meskipun demikian, fluktuasi jumlah publikasi menunjukkan bahwa bidang penelitian ini masih berada dalam tahap perkembangan dan belum mencapai stabilitas produksi ilmiah yang tinggi.

Dari perspektif metodologi penelitian, sebagian besar artikel yang dianalisis menggunakan desain *cross-sectional*, yang menunjukkan bahwa penelitian pada bidang ini masih didominasi oleh pendekatan observasional. Hal ini mengindikasikan bahwa penelitian eksperimental atau longitudinal mengenai hubungan antara FOMO dan aktivitas fisik masih relatif terbatas dan menjadi peluang bagi penelitian di masa depan.

4.3 Jurnal Paling Relevan dan Dampaknya



Gambar 3. 10 Sumber Paling Relevan

Analisis sumber publikasi menunjukkan bahwa penelitian mengenai FOMO, aktivitas fisik, dan media sosial tersebar pada berbagai jurnal yang berfokus pada bidang psikologi, komunikasi kesehatan, dan perilaku digital. Sepuluh sumber paling relevan ditunjukkan pada Gambar 3. Jurnal Health Communication merupakan sumber dengan jumlah publikasi terbanyak yaitu 5 artikel, diikuti oleh Psychology of Popular Media dengan 4 artikel. Sementara itu, jurnal Computers in Human Behavior, International Journal of Environmental Research and Public Health, serta Journal of Technology in Behavioral Science masing-masing mempublikasikan 3 artikel terkait topik ini.

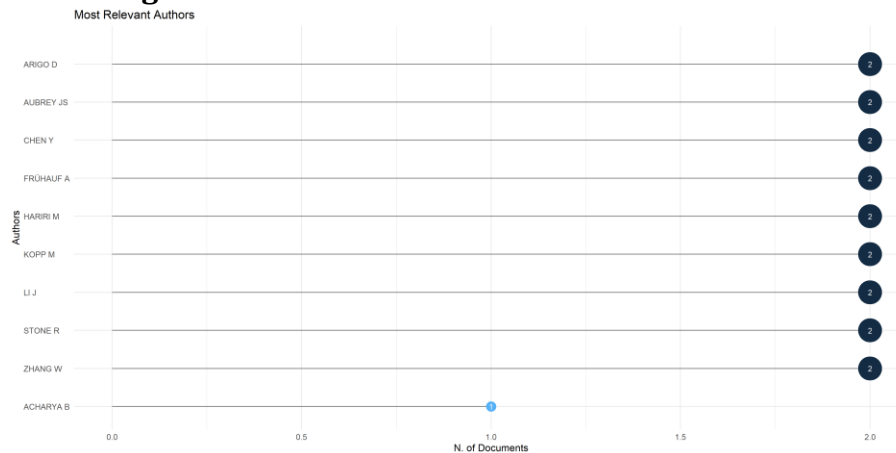
Dari sisi dampak ilmiah, jurnal Computers in Human Behavior memiliki pengaruh paling besar dengan total sitasi 116 serta h-index sebesar 3 dalam dataset penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian mengenai perilaku digital dan media sosial memiliki keterkaitan yang kuat dengan bidang psikologi teknologi. Secara umum, distribusi publikasi pada berbagai jurnal menunjukkan bahwa topik FOMO dan aktivitas fisik bersifat interdisipliner, mencakup bidang psikologi, komunikasi kesehatan, serta ilmu perilaku digital.

Tabel 1. Dampak dan Produktif Jurnal

Source	h_index	g_index	m_index	TC	NP	PY_start
Computers In Human Behavior	3	3	0.429	116	3	2019
Health Communication	3	5	0.429	46	5	2019
Psychology of Popular Media	3	4	0.6	37	4	2021
Body Image	2	2	0.222	363	2	2017
Eating Behaviors	2	2	0.667	8	2	2023
Frontiers In Psychiatry	2	2	0.4	22	2	2021
Frontiers In Psychology	2	2	0.4	37	2	2021
International Journal Of Advanced Computer Science And Applications	2	2	0.667	6	2	2023
Jmir Mhealth And Uhealth	2	2	0.2	20	2	2016
Journal Of Health Psychology	2	2	0.286	84	2	2019

Jurnal-jurnal paling produktif di bidang ini antara lain yaitu jurnal health communication dengan 5 publikasi, selanjutnya jurnal psychology of popular media dengan 4 publikasi. Dalam hal dampak sitasi, jurnal computers in human behavior memiliki indeks-H tertinggi yaitu 3 dan total sitasi 116.

4.4 Penulis Paling Produktif



Gambar 4. Penulis Paling Produktif

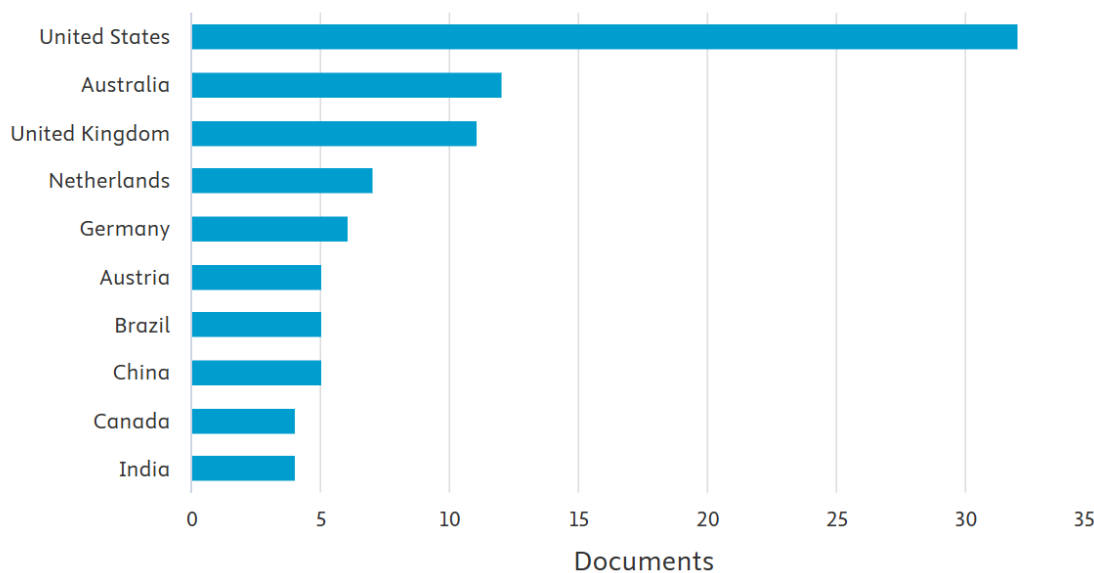
Analisis produktivitas penulis menunjukkan bahwa tidak terdapat dominasi yang kuat dari satu peneliti dalam bidang penelitian ini. Sebagian besar penulis teratas memiliki kontribusi yang relatif seimbang dengan dua publikasi dalam dataset. Penulis yang termasuk dalam kategori paling produktif antara lain Arigo D., Aubrey J.S., Chen Y., Frühauf A., Hariri M., Kopp M., Li J., Stone R., dan Zhang W., masing-masing dengan dua artikel. Pola ini menunjukkan bahwa struktur kepenulisan dalam bidang penelitian ini masih bersifat tersebar (dispersed authorship pattern).

Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa penelitian mengenai FOMO dan aktivitas fisik masih merupakan bidang yang berkembang dan belum didominasi oleh kelompok peneliti inti. Dengan demikian, peluang bagi peneliti baru untuk berkontribusi secara signifikan masih terbuka luas.

4.5 Negara Paling Produktif dan Kolaborasi Internasional

Analisis produktivitas berdasarkan negara menunjukkan bahwa Amerika Serikat merupakan kontributor terbesar dalam penelitian mengenai FOMO, aktivitas fisik, dan media sosial dengan 32 publikasi. Dominasi ini dapat dijelaskan oleh kuatnya ekosistem penelitian di bidang psikologi digital serta tingginya penetrasi media sosial di negara tersebut. Kontributor terbesar berikutnya adalah Australia dengan 12 publikasi, diikuti oleh United Kingdom dengan 11 publikasi. Ketiga negara tersebut memiliki tradisi penelitian yang kuat dalam bidang komunikasi kesehatan dan perilaku digital.

Meskipun demikian, analisis kolaborasi internasional menunjukkan bahwa tingkat kolaborasi antarnegara masih relatif moderat dengan proporsi sekitar 25%. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian pada bidang ini masih banyak dilakukan dalam lingkup nasional dibandingkan kolaborasi lintas negara.



Gambar 5. Negara Paling Produktif

4.6 Analisis Ko-kemunculan Kata Kunci

Analisis ko-kemunculan kata kunci digunakan untuk mengidentifikasi struktur konseptual penelitian dalam bidang FOMO, aktivitas fisik, dan media sosial. Hasil visualisasi jaringan menunjukkan adanya empat kluster utama yang menggambarkan tema penelitian yang berkembang dalam bidang ini.

1. Kluster Psikologis dan Kesehatan Mental (Merah)

Kluster ini berpusat pada kata kunci seperti *fear of missing out*, *mental health*, *anxiety*, dan *depression*. Keberadaan istilah seperti *quality of life* dan *health promotion* menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menempatkan FOMO dalam kerangka kesejahteraan psikologis serta dampaknya terhadap kesehatan mental individu.

2. Kluster Aktivitas Fisik dan Perbandingan Sosial (Biru)

Kluster ini mencakup kata kunci seperti *physical activity*, *social comparison*, *female*, *male*, dan *adult*. Kehadiran istilah metodologis seperti *cross-sectional study* menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menggunakan desain observasional dalam menganalisis hubungan antara FOMO dan perilaku aktivitas fisik.

3. Kluster Psikologi Sosial dan Remaja (Hijau)

Kluster ini didominasi oleh kata kunci seperti *adolescent*, *social networking*, dan *social support*. Dominasi istilah *adolescent* menunjukkan bahwa kelompok usia remaja merupakan populasi yang paling banyak diteliti dalam konteks FOMO, yang kemungkinan disebabkan oleh tingginya intensitas penggunaan media sosial pada kelompok usia tersebut.

4. Kluster Citra Tubuh dan Kebugaran Digital (Kuning)

Kluster ini mencakup kata kunci seperti *body image*, *fitness*, *Instagram*, *body dissatisfaction*, dan *eating disorder*. Kluster ini menunjukkan bahwa sebagian penelitian menyoroti peran media sosial berbasis visual dalam membentuk persepsi tubuh serta motivasi individu dalam melakukan aktivitas fisik.

Hasil analisis ko-kemunculan kata kunci menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian mengaitkan FOMO dengan aspek kesehatan mental seperti *anxiety*, *depression*, dan *mental health*. Temuan ini memperkuat bukti empiris sebelumnya yang menunjukkan bahwa FOMO berkorelasi dengan berbagai bentuk *psychological distress* (Oliveira et al., 2024a). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa paparan berulang terhadap representasi ideal kehidupan orang lain di media sosial meningkatkan kecenderungan perbandingan sosial (Vogel et al., 2014). Dalam konteks aktivitas fisik, perbandingan tersebut dapat mendorong individu untuk berpartisipasi dalam olahraga sebagai bentuk kompensasi sosial maupun pencarian validasi eksternal.

Namun demikian, hubungan antara FOMO dan aktivitas fisik bersifat ambivalen. Di satu sisi, FOMO dapat berfungsi sebagai motivator eksternal yang mendorong individu untuk mengikuti tren kebugaran, berpartisipasi dalam tantangan olahraga daring, atau mempertahankan citra diri sebagai individu aktif (Wadsley & Ihssen, 2023). Media sosial juga dapat meningkatkan keterlibatan dalam perilaku kesehatan melalui mekanisme norma sosial dan dukungan sebaya (Maher et al., 2014). Dalam konteks ini, FOMO berpotensi memperkuat partisipasi aktivitas fisik melalui mekanisme tekanan sosial yang bersifat adaptif. Di sisi lain, paparan konten kebugaran yang bersifat idealistik berpotensi memicu ketidakpuasan terhadap citra tubuh (*body dissatisfaction*) serta meningkatkan risiko gangguan makan (Fardouly & Vartanian, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa dampak FOMO terhadap aktivitas fisik sangat bergantung pada jenis motivasi yang mendasari perilaku tersebut. Hal ini sejalan dengan literatur yang menunjukkan bahwa motivasi berbasis tekanan eksternal cenderung kurang stabil dibandingkan motivasi intrinsik (Deci & Ryan, 2000). Selain itu, analisis bibliometrik juga menunjukkan bahwa produksi penelitian didominasi oleh negara maju seperti Amerika Serikat, Australia, dan Inggris. Kondisi ini mencerminkan tingginya tingkat digitalisasi serta kuatnya ekosistem riset dalam bidang psikologi digital dan komunikasi kesehatan di negara-negara tersebut. Namun, dominasi geografis ini juga menunjukkan adanya kesenjangan penelitian di negara berkembang, padahal ekspresi FOMO dan motivasi aktivitas fisik dapat dipengaruhi oleh konteks budaya yang berbeda (Chang et al., 2021). Penelitian lintas budaya menunjukkan bahwa intensitas perbandingan sosial dan kebutuhan akan validasi publik dapat berbeda antar masyarakat (Choi, 2025). Oleh karena itu, ekspansi riset ke konteks negara berkembang menjadi agenda penting.

Pergeseran tematik dari kajian konseptual menuju intervensi berbasis teknologi juga menunjukkan maturasi bidang ini. Integrasi gamifikasi, aplikasi kebugaran, dan komunitas virtual mencerminkan pendekatan yang lebih aplikatif dalam memanfaatkan teknologi untuk promosi kesehatan (Friedman et al., 2022). Literatur promosi kesehatan global, termasuk rekomendasi WHO menekankan pentingnya inovasi digital dalam meningkatkan partisipasi aktivitas fisik. Namun demikian, desain intervensi perlu mempertimbangkan aspek etis dan psikologis agar tidak memperkuat siklus kecemasan sosial.

Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan penting. Pertama, studi ini menggunakan pendekatan bibliometrik yang memungkinkan pemetaan komprehensif terhadap perkembangan literatur ilmiah mengenai hubungan antara FOMO dan aktivitas fisik. Pendekatan ini memberikan gambaran objektif

mengenai tren publikasi, aktor ilmiah utama, serta struktur konseptual penelitian di bidang ini. Kedua, penggunaan basis data Scopus memberikan jaminan kualitas literatur karena sebagian besar jurnal yang terindeks merupakan jurnal internasional bereputasi. Ketiga, integrasi dua perangkat analisis bibliometrik, yaitu Bibliometrix dan VOSviewer, memungkinkan analisis yang lebih mendalam baik dari aspek statistik deskriptif maupun visualisasi jaringan penelitian.

Secara konseptual, hasil studi ini memperlihatkan bahwa FOMO berperan sebagai mediator antara paparan media sosial dan perilaku aktivitas fisik dengan outcome yang bergantung pada jenis motivasi yang mendasarinya (Divine et al., 2019). Jika dimediasi oleh kebutuhan keterhubungan dan dukungan sosial, FOMO dapat bersifat adaptif. Namun jika dimediasi oleh perbandingan sosial yang maladaptif, maka risiko gangguan psikologis meningkat. Kerangka integratif yang menggabungkan teori perbandingan sosial dan Self-Determination Theory menjadi landasan teoretis yang relevan untuk penelitian selanjutnya.

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan literatur mengenai hubungan antara fenomena psikologis digital dan perilaku aktivitas fisik. Secara teoretis, studi ini memperlihatkan bahwa FOMO dapat berperan sebagai mediator antara paparan media sosial dan partisipasi aktivitas fisik. Dengan demikian, penelitian ini memperkaya kerangka konseptual yang mengintegrasikan teori perbandingan sosial (*social comparison theory*) dengan *Self-Determination Theory* dalam memahami perilaku aktivitas fisik di era digital. Secara empiris, studi ini juga memberikan gambaran mengenai evolusi tema penelitian, yang menunjukkan pergeseran fokus dari kajian konseptual menuju pendekatan intervensi berbasis teknologi seperti aplikasi kebugaran, gamifikasi, dan komunitas virtual. Temuan ini membantu peneliti dalam mengidentifikasi arah penelitian yang sedang berkembang serta area yang masih kurang dieksplorasi.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan strategi promosi aktivitas fisik di era digital. Pertama, media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk meningkatkan partisipasi aktivitas fisik melalui mekanisme dukungan sosial dan komunitas daring. Program promosi kesehatan dapat memanfaatkan fitur digital seperti tantangan kebugaran, pelacakan aktivitas, dan komunitas virtual untuk mendorong keterlibatan masyarakat dalam aktivitas fisik. Namun demikian, intervensi berbasis digital perlu dirancang secara hati-hati agar tidak memperkuat tekanan sosial atau perbandingan sosial yang berlebihan. Pendekatan yang lebih berorientasi pada motivasi intrinsik dan kesejahteraan psikologis perlu diprioritaskan agar aktivitas fisik dapat dipertahankan secara berkelanjutan.

Meskipun memberikan gambaran yang komprehensif mengenai perkembangan penelitian di bidang ini, studi ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, analisis bibliometrik hanya menggunakan satu basis data yaitu Scopus, sehingga kemungkinan terdapat literatur relevan yang terindeks pada basis data lain seperti Web of Science atau PubMed yang tidak tercakup dalam analisis. Kedua, penelitian ini hanya memasukkan artikel berbahasa Inggris sehingga publikasi dalam bahasa lain tidak termasuk dalam dataset. Ketiga, pendekatan bibliometrik bersifat deskriptif sehingga tidak mengevaluasi secara langsung kualitas metodologis masing-masing penelitian yang dianalisis. Oleh karena itu,

penelitian selanjutnya disarankan untuk mengintegrasikan beberapa basis data ilmiah guna memperoleh cakupan literatur yang lebih luas. Selain itu, penelitian empiris yang menguji secara langsung hubungan antara FOMO, penggunaan media sosial, dan aktivitas fisik dalam berbagai konteks budaya juga perlu dilakukan. Kajian sistematis atau meta-analisis juga dapat menjadi langkah lanjutan untuk memahami secara lebih mendalam mekanisme psikologis yang menghubungkan fenomena FOMO dengan perilaku aktivitas fisik di era digital.

SIMPULAN

Studi bibliometrik ini menunjukkan bahwa penelitian mengenai Fear of Missing Out (FOMO) dan aktivitas fisik di era digital mengalami pertumbuhan konsisten selama periode 2014–2025 dengan dominasi kontribusi dari negara maju dan karakter multidisipliner yang kuat. Pemetaan tematik mengungkap bahwa FOMO memiliki peran ambivalen: di satu sisi dapat mendorong partisipasi aktivitas fisik melalui mekanisme norma sosial dan keterhubungan digital, namun di sisi lain berpotensi meningkatkan tekanan psikologis dan orientasi validasi eksternal yang kurang adaptif. Pergeseran fokus penelitian menuju intervensi berbasis teknologi, seperti gamifikasi dan aplikasi kebugaran, menunjukkan peluang strategis dalam promosi kesehatan digital, sekaligus menuntut pendekatan yang lebih kontekstual, etis, dan berbasis bukti dalam pengembangannya.

Studi ini memiliki implikasi teoretis dan praktis dalam memahami FOMO sebagai faktor psikososial yang dapat berperan ganda dalam membentuk partisipasi aktivitas fisik di era digital, sekaligus memberikan dasar bagi pengembangan intervensi kebugaran berbasis teknologi yang lebih sensitif terhadap aspek motivasi dan kesehatan mental. Kelebihan penelitian ini terletak pada pendekatan bibliometrik yang sistematis dalam memetakan tren global, aktor ilmiah, serta evolusi tematik secara komprehensif menggunakan basis data bereputasi. Namun demikian, keterbatasannya mencakup penggunaan satu database (Scopus), pembatasan bahasa pada artikel berbahasa Inggris, serta sifat analisis yang deskriptif tanpa mengevaluasi kualitas metodologis masing-masing studi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengintegrasikan database tambahan, melakukan kajian sistematis atau meta-analisis, serta mengembangkan model empiris lintas budaya yang menguji secara langsung peran mediasi dan moderasi antara FOMO, motivasi, dan aktivitas fisik dalam konteks digital yang beragam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada rekan peneliti yang telah membantu melakukan penelitian.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Akkase, A., & Alamsyah, N. F. (2025). Meta Analisis Studi: Hubungan Antara Status Gizi dan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*,

- 13(1), 2025. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i1.3772>
- Alamsyah, N. F., & Akkase, A. (2025). Tinjauan Aktivitas Olahraga Berdasarkan Usia Dan Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(2), 336–343. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i2.4219>
- Chang, L., Chattopadhyay, K., Li, J., Xu, M., & Li, L. (2021). Interplay of support, comparison, and surveillance in social media weight management interventions: Qualitative study. *JMIR MHealth and UHealth*, 9(3). <https://doi.org/10.2196/19239>
- Choi, H. S. (2025). Individualism–collectivism and intergroup bias. *Asian Journal of Social Psychology*, 28(2). <https://doi.org/10.1111/ajsp.70010>
- Dajches, L., Gahler, H., Terán, L., Yan, K., Zeng, J., & Aubrey, J. S. (2024). “I Made You Look”... and Comment: Exploring the Role of TikTok on Body Image and Acceptance of Cosmetic Surgery. *Psychology of Popular Media*. <https://doi.org/10.1037/ppm0000566>
- de Brabandere, M., Hudders, L., & Vanwesenbeeck, I. (2025). #Fittok: How Fitfluencers’ Videos on Tiktok Impact Adolescents’ Body Satisfaction, Workout Intention, and Behavior. *Psychology and Marketing*, 42(6), 1563–1587. <https://doi.org/10.1002/mar.22192>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4). https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dirgantoro, E. W., Fauzan, L. A., Nahuway, Y., Huda, A. N., & Jasmani, J. P. (2026). *THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND CARDIOVASCULAR LEVELS OF STUDENTS ON THE BANJARMASIN RIVERBANKS*. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v14i1.5642>
- Divine, A., Watson, P. M., Baker, S., & Hall, C. R. (2019). Facebook, relatedness and exercise motivation in university students: A mixed methods investigation. *Computers in Human Behavior*, 91. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.09.037>
- Donthu, N., Kumar, S., Mukherjee, D., Pandey, N., & Lim, W. M. (2021). How to conduct a bibliometric analysis: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 133. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.04.070>
- Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive Behaviors*, 101. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.020>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (Fomo): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 9). <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Farenda, N., Suhariyanti, M., Malasari, C. A., & Bhakti, Y. H. (2025). Tren Penelitian Bulutangkis Dengan Pendekatan Psikologis: Analisis Jurnal Terindeks Garuda Menggunakan Vosviewer. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(3), 411–426. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i3.3858>

- Friedman, V. J., Wright, C. J. C., Molenaar, A., McCaffrey, T., Brennan, L., & Lim, M. S. C. (2022). The Use of Social Media as a Persuasive Platform to Facilitate Nutrition and Health Behavior Change in Young Adults: Web-Based Conversation Study. *Journal of Medical Internet Research*, 24(5). <https://doi.org/10.2196/28063>
- Maher, C. A., Lewis, L. K., Ferrar, K., Marshall, S., De Bourdeaudhuij, I., & Vandelanotte, C. (2014). Are health behavior change interventions that use online social networks effective? A systematic review. In *Journal of Medical Internet Research* (Vol. 16, Number 2). <https://doi.org/10.2196/jmir.2952>
- Mamede, A., Noordzij, G., Jongerling, J., Snijders, M., Schop-Etman, A., & Denktas, S. (2021). Combining web-based gamification and physical nudges with an app (MoveMore) to promote walking breaks and reduce sedentary behavior of office workers: Field study. *Journal of Medical Internet Research*, 23(4). <https://doi.org/10.2196/19875>
- Oliveira, J. L. D. C., Carvalho Neta, O. J. D., & Athayde, R. A. B. D. (2024). Fear of Missing Out Syndrome and its Impact on Sleep Quality in Medical Students: A Cross-sectional Study. *Sleep Science*, 17(3), e227–e234. <https://doi.org/10.1055/s-0044-1780499>
- 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>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4). <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Wadsley, M., & Ihssen, N. (2023). Restricting social networking site use for one week produces varied effects on mood but does not increase explicit or implicit desires to use SNSs: Findings from an ecological momentary assessment study. *PLoS ONE*, 18(11 November). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293467>
- Wakefield, H. M., Olympia, R. P., King, T. S., Wakefield, B. H., & Weber, C. J. (2017). Positive and Negative Themes Found in Sport-Related Films. *Clinical Pediatrics*, 56(6), 525–534. <https://doi.org/10.1177/0009922816675115>