

## ***Fear of missing out (FoMO) dengan social comparison pada mahasiswa pengguna Instagram***

### **Fear of missing out and social comparison among college students who use Instagram**

Reina Okta Cahyani<sup>1\*</sup>, Retno Pangestuti<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Islam Negeri Raden Mas Said, Surakarta

Received February 28, 2023 | Accepted February 28, 2023 | Published February 28, 2023

**Abstract:** The purpose of this study was to determine the relationship between fear of missing out (FoMO) and social comparison among college students who use Instagram with a correlational quantitative research type. The research was conducted on a sample of 360 students using cluster random sampling technique. The data collection technique uses a questionnaire with a Likert scale model which is distributed with the help of the Google Form application. Instrument test using validity test and reliability test. Measuring tools used are Pzybylsky's Fear of Missing Out (*FoMO*) scale and social comparison scale which refers to Festinger's theory. To test data analysis using the normality test with the Kolmogorov-Smirnov technique, linearity test, and hypothesis testing with the help of the SPSS application version 26 for Windows. The results of the study used Spearman's rho nonparametric test analysis which showed that  $H_a$  was accepted and  $H_0$  was rejected. So it can be concluded that there is a positive relationship between fear of missing out with a correlation coefficient of 0.654;  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ). That is, the higher the level of fear of missing out, the higher the level of social comparison among students and vice versa.

**Keywords:** *fear of missing out, social comparison, instagram*

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *social comparison* pada mahasiswa pengguna Instagram dengan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian dilakukan kepada sampel sebanyak 360 mahasiswa dengan teknik *cluster random sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner bermodelkan skala likert yang disebar dengan bantuan aplikasi *Google Form*. Uji instrument menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *Fear of Missing Out (FoMO)* milik Przybylski dan skala *Social Comparison* yang mengacu pada teori milik Festinger. Untuk uji analisis data menggunakan uji normalitas dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov*, uji linearitas, dan uji hipotesis dengan bantuan aplikasi SPSS versi 26 for Windows. Hasil penelitian menggunakan analisis uji nonparametrik *Spearman rho* yang menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *fear of missing out* dengan koefisien korelasi sebesar 0,654;  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ).

<sup>1\*</sup>Corresponding Author: Reina Okta Cahyani, email: [reinacahyani09@gmail.com](mailto:reinacahyani09@gmail.com), Universitas Islam Negeri Raden Mas Said, Jl. Pandawa, Dusun IV, Pucangan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57168, Indonesia.

Artinya, semakin tinggi tingkat *fear of missing out* maka semakin tinggi pula tingkat *social comparison* pada mahasiswa dan sebaliknya.

**Kata Kunci:** *fear of missing out*, perbandingan sosial, instagram



Copyright ©2020. The Authors. Published by Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam. This is an open access article under the CC BY-NC-SA. Link: [Creative Commons — Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International — CC BY-NC-SA 4.0](#)

## Pendahuluan

Perkembangan teknologi sejalan dengan adanya pertumbuhan masyarakat yang memerlukan perantara berupa alat untuk berinteraksi dengan orang lain. Penemuan baru di dalam dunia komunikasi adalah media sosial (Mahendra, 2017). Media sosial menjadi alternatif bagi masyarakat dalam mendapatkan informasi terbaru. Masifnya perkembangan media sosial yang didukung dengan ketersediaan jaringan internet yang pesat, menjadikan akses informasi sudah ada di genggaman. Semua informasi tentang peristiwa terbaru sudah bisa diakses dengan *smartphone*. Kemudahan dan beragamnya informasi dapat membuat individu tahan berlama-lama dengan *smartphonenya*. McGinnis, (2020) menjelaskan kemudahan dalam hal menerima informasi melalui media sosial itu dapat menyebabkan meningkatnya keinginan membandingkan diri.

Media sosial adalah sesuatu yang mengacu pada kecanggihan zaman kebaruan yang menjadikan individu itu lebih mudah terhubung, berinteraksi, dan bertukar pesan (Lewis, 2010). Terdapat beberapa platform media sosial populer yang sering dipakai masyarakat seperti Facebook, YouTube, Twitter, Instagram, TikTok, dan Snapchat. Platform-platform tersebut memiliki jumlah pengguna yang bervariasi dan Instagram menjadi salah satu media sosial dengan jumlah pengguna paling tinggi nomor tiga di dunia dibandingkan dengan media sosial lainnya (Utami & Aviani, 2021).

Internet menyuguhkan media untuk dapat mengadakan interaksi satu dengan yang lainnya. Selain itu, bermodalkan *smartphone* seorang individu dapat mengakses internet dengan lebih praktis karena *smartphone* dapat diakses dimanapun dan kapanpun juga. Pengguna internet dapat menggunakan berbagai aplikasi dan *website* untuk dapat mengakses bermacam-macam informasi, untuk salah satunya adalah aplikasi Instagram. Instagram memberikan kemudahan bagi penggunaannya dengan berbagai fitur yang ditawarkan. Instagram merupakan salah satu tempat yang dapat mendorong seorang individu untuk melakukan perbandingan sosial (Barry et al., 2017). Selain itu, individu yang tahan berlama-lama di internet juga dapat menyebabkan *fear of missing out*.

Hwnag (2019) mengatakan bahwa banyak pengguna Instagram yang menghabiskan waktu pada media sosial untuk menelusuri profil media sosial orang lain termasuk foto dan update status. Paparan informasi tentang bagaimana orang lain muncul di media sosial dapat memengaruhi cara pengguna dalam memandang dan mengevaluasi diri mereka sendiri. Proses bagaimana individu mengevaluasi dirinya sendiri berdasarkan pada informasi yang mereka terima, hal ini dapat didefinisikan dengan perbandingan sosial, Perbandingan sosial adalah rasa membandingkan diri dengan orang lain yang muncul secara otomatis dalam mengamati kehidupan orang lain disekitarnya (Mussweiler, et al, 2011). Kebutuhan akan penilaian diri tersebut dapat dipuaskan dengan membandingkan diri individu dengan orang lain.

Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Panjaitan (2021) pada mahasiswa Unesa mengenai *social comparison* dan *subjective well being*, perilaku membandingkan diri yang sering ditemukan yaitu ketika seorang individu melihat postingan teman di Instagram, seorang individu memanfaatkan kehidupan dan pencapaian sebagai tolak ukur perbandingan sosial. Akan tetapi, mahasiswa yang melakukan perbandingan sosial enggan untuk dapat mengakui bahwa mereka telah terlibat dalam perbandingan sosial (Buunks & Gibbons, 2006). Dalam hal ini, dapat membandingkan dari segi kemampuan maupun dari segi pendapat.

Meier, A., & Schafer (2018) menemukan bahwa para pengguna Instagram yang membuat perbandingan sosial karena cenderung merasakan iri hati setelah membandingkan dirinya dengan pengguna Instagram lain, yang memiliki efek negatif pada dirinya sendiri seperti depresi, namun rasa iri hati yang timbul dapat membawa motivasi dan dukungan tersendiri untuk menjadi seorang individu yang jauh lebih baik.

*Social comparison* pengguna Instagram dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan juga eksternal. Faktor eksternal itu meliputi faktor lingkungan dan faktor situasional, sedangkan untuk faktor internal itu meliputi neurotisme. Zuniga (2017) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa individu dengan *traits* kepribadian *big five personality* memengaruhi adanya FoMO yang disebabkan perilaku menggunakan internet dan mengakses media sosial. Perilaku individu dalam bermedia sosial ini tercermin oleh *traits* dalam kepribadian. Menurut Feist & Feist (2010) kepribadian merupakan sifat yang persisten dengan karakteristik yang permanen dan unik yang menyebabkan munculnya perilaku yang berbeda pada setiap individu. Kepribadian yang menjadi faktor terbentuknya *social comparison* itu sendiri adalah neurotisme. Costa & Crae (2006) menyebutkan bahwa kepribadian neurotisme mampu menjadi penentu individu terkait dengan kestabilan emosi dan kemampuan beradaptasi yang mengarah pada ketidakstabilan emosi serta ketidakmampuan menyesuaikan diri. Kepribadian neurotisme memiliki karakteristik individu yang cenderung mudah cemas dan moody (Astuti, 2021).

Beberapa penelitian yang berkaitan dengan neurotisme dan FoMO dilakukan oleh Christina et al. (2019) memberikan paparan bahwa adanya pola hubungan positif yang signifikan antara neurotisme dan FoMO pada remaja. Dalam hal ini, semakin tinggi kecenderungan remaja memiliki neurotisme maka akan semakin tinggi pula resiko untuk mengalami kekhawatiran akan aktivitas orang lain yang dianggap lebih menarik.

Seorang individu yang mengalami FoMO akan merasa bahwa individu atau kelompok lain menjalani kehidupan yang lebih baik daripada dirinya dan jika individu tersebut mengetahui apa yang sedang dilakukan oleh individu lainnya tersebut (Przybylski et al., 2013). Pengguna Instagram biasanya lebih banyak mengunggah konten yang memperlihatkan kebahagiaan, sehingga konten yang diunggah tersebut memunculkan dampak bagi pengguna Instagram lainnya dan menyebabkan rasa iri, cemas, depresi dan membandingkan diri (Supriyadi, 2018). Menurut Aisafitri & Yusriyah (2021), FoMO adalah salah satu fenomena dimana individu itu akan merasakan ketakutan saat seorang individu itu tertinggal informasi pada hal-hal yang beredar di media sosial.

Reer (2019) yang menemukan bahwa perbandingan sosial merupakan suatu prediktor yang kuat dari FoMO. Menurut Przybylski et al. (2013) mengungkapkan bahwa FoMO adalah rasa takut kehilangan momen berharga seorang individu ketika individu tersebut tidak dapat hadir dan ditandai dengan adanya suatu keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang sedang orang lain lakukan melalui internet. Dengan hadirnya fitur instastory yang digunakan untuk memposting gambar dan video yang menjelaskan sedang bersama dengan teman-temannya. Disisi lain, ada satu atau dua dari temannya mungkin melihat dan mengetahui orang yang ada di instastory tersebut dan tidak diikutsertakan. Para peneliti dari University of Pennsylvania menemukan bahwa membatasi penggunaan media sosial dapat menurunkan gejala depresi dan kesepian (Hunt, 2018). Hal ini selaras dengan penelitian dari Aziz (2020) yang didapatkan hasil bahwa tingkat intensitas penggunaan Instagram dengan depresi yang muncul karena adanya perbandingan sosial. Dalam hal ini terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi. Semakin tinggi intensitas penggunaan maka semakin tinggi tingkat depresi pada mahasiswa.

Martinek (2019) mengenai FoMO dan social comparison menunjukkan bahwa postingan Instagram mengurangi tingkat perbandingan sosial dan rasa takut akan ketinggalan momen pada mahasiswa. FoMO memiliki hubungan yang signifikan secara langsung maupun tidak langsung terhadap social comparison. Data korelasional mengungkapkan bahwa beberapa asosiasi yang penting dan berarti antara kedua variabel tersebut, untuk FoMO dan perbandingan sosial berkorelasi cukup positif. Silvia (2022) dalam penelitiannya mengenai perbandingan sosial dengan FoMO menunjukkan hasil bahwa individu yang terlalu sering menggunakan waktunya di media sosial, dapat memicu meningkatnya kecenderungan individu untuk membandingkan kehidupannya dengan orang lain. Individu akan menganggap bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik darinya, sehingga cenderung memperhatikan dan ingin terhubung. Selain itu, akan merasa khawatir jika tertinggal informasi mengenai kehidupan orang lain.

Przybylski et al. (2013) menemukan bahwa individu dengan tingkat *Fear of Missing Out* (FOMO) yang tinggi memiliki masalah yang disebabkan karena intensitas individu dalam mengecek akun media sosialnya untuk mengetahui informasi terbaru dan untuk menonton apa yang sedang dilakukan oleh orang lain, sehingga individu dengan rela mengabaikan kegiatannya sendiri. Selain itu, individu memiliki motivasi untuk melakukan perbandingan pada kemampuan yang dimiliki dengan orang lain. Dorongan tersebut mengarah pada sikap saling membandingkan antar pengguna internet dan memberikan tanda bahwa adanya keinginan untuk tetap terhubung satu sama lain di media sosial (JWTIntelligence, 2011).

Penelitian D'Lima (2021) menemukan hasil bahwa ada suatu hubungan positif antara *social comparison* dan *Fear of Missing Out*, dimana ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial dan merasa orang lain lebih baik dibandingkan dirinya. Individu akan merasa kehilangan apabila tidak mendapatkan feedback yang sama dari orang lain di media sosial dan pada akhirnya individu cenderung merasakan keinginan untuk memiliki hal yang sama. Berdasarkan pada penjelasan tersebut, maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan *social comparison* pada mahasiswa pengguna Instagram.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional terhadap 3582 mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta sebagai pengguna aktif Instagram dengan rentang usia 18 tahun hingga 23 tahun. Metode kuantitatif korelasional dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel dalam penelitian (Azwar, 2016). Sampel penelitian sebanyak 360 mahasiswa yang dipilih dengan teknik *cluster random sampling*. Sebelumnya, uji coba skala dilakukan pada sejumlah 240 mahasiswa diluar mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. Metode pengumpulan data menggunakan skala *fear of missing out* dengan metode konstruksi berdasarkan teori dari Przybylski dan skala *social comparison* dengan metode konstruksi berdasarkan teori dari Festinger. Skala FoMO (21 aitem,  $\alpha = .924$ ) dan skala *social comparison* (22 aitem,  $\alpha = .918$ ). Aitem dalam penelitian ini dibagi menjadi 2, yaitu aitem *favorable* dan aitem *unfavourable*. Penelitian ini menggunakan skala *likert* dengan 5 alternatif jawaban mulai dari Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). *Skoring* pilihan *favourable* bernilai 5, 4, 3, 2, 1 dan *unfavourable* bernilai 1, 2, 3, 4, 5.

## Hasil

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek yang terlibat berjumlah 360 mahasiswa dengan rincian 93 (25.8%) mahasiswa laki-laki dan 267 (74.2%) mahasiswa perempuan. Adapun batas usianya minimal 18 hingga 23 tahun. Berdasarkan pada hasil analisis data diketahui deskripsi data yang disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 1**  
*Data Demografi Responden*

	<i>Data Demografi Responden</i>	Frekuensi	Persen
Usia	18 Tahun	11	3.05%
	19 Tahun	91	25.3%
	20 Tahun	105	29.2%
	21 Tahun	94	26.1%
	22 Tahun	47	13.1%
	23 Tahun	12	3.33%
Jenis kelamin	Laki-laki	93	25.8%
	Perempuan	267	74.2%
Tingkat Semester	2	13	3.6%
	4	147	40.8%
	6	112	31.1%
	8	84	23.3%
	10	3	0.9%
	12	1	0.3%
Program Studi	Tasawuf&Psikoterapi	17	4.7%
	Psikologi Islam	68	18.8%
	Manajemen Dakwah	37	10.27%
	Komunikasi&Penyiaran Islam	83	23.05%
	Ilmu Al-Qur'an&tafsir	38	10.55%
	Bimbingan&Konseling Islam	94	26.11%
Aqidah&Filsafat Islam	23	6.4%	

Kemudian uji deskripsi data dilakukan untuk mengetahui lebih mendalam jumlah subjek, nilai minimal, nilai maksimal, rata-rata dan *standard deviation*. Selanjutnya, Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui mahasiswa dengan skor *FoMO* paling rendah adalah 25, sementara skor *FoMO* tertinggi adalah 105. Skor perbandingan sosial terendah adalah 33, sementara skor tertinggi adalah 110. Skala variabel *FoMO* terdiri dari 21 aitem pernyataan yang dibagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berikut tabel kategorisasi variabel *FoMO*. Adapun hasil perhitungan kategorisasi skala *FoMO* dan skala *Social Comparison* tertera sebagai berikut:

**Tabel 2**  
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Fear of Missing Out</i>	360	25	105	54.98	9.957
<i>Social Comparison</i>	360	33	110	60.11	10.231

**Tabel 3**  
Kategorisasi Skala Fear of Missing Out

Kategori	Kriteria	N	Persentase
Tinggi	$M + 1 SD \leq X$	35	12,8%
Sedang	$M - 1 SD \leq X < M + 1 SD$	279	77,5%
Rendah	$X < M - 1 SD$	46	9,7%
Total		360	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa tingkat *Fear of Missing Out* mahasiswa pengguna Instagram tertinggi pada kategori sedang dengan jumlah mahasiswa 279 (77,5%). Sedangkan sisanya berada pada kategori tinggi sebesar 35 (9,7%) mahasiswa dan kategori rendah 46 (12,8%) mahasiswa. Selanjutnya, skala variabel *social comparison* terdiri dari 22 aitem pernyataan yang dibagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berikut tabel kategorisasi variabel *social comparison*:

**Tabel 4**  
Kategorisasi Skala Social Comparison

Kategori	Kriteria	N	Persentase
Tinggi	$M + 1 SD \leq X$	37	10,3%
Sedang	$M - 1 SD \leq X < M + 1 SD$	270	75%
Rendah	$X < M - 1 SD$	53	14,7%
Total		360	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi di atas, diketahui bahwa tingkat *social comparison* mahasiswa pengguna Instagram tertinggi pada kategori sedang dengan jumlah mahasiswa 270 (75%). Sedangkan sisanya berada pada kategori tinggi sebesar 37 (10,3%) mahasiswa dan kategori rendah 53 (14,7%) mahasiswa.

Adapun untuk hasil uji normalitas pada variabel *FoMO* diperoleh Kolmogorov-Smirnov sebesar 0.084 dengan signifikansi 0.000 ( $p < 0,05$ ), kemudian hasil uji normalitas pada variabel *social comparison* diperoleh Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,086 dengan signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal. Untuk hasil uji linearitas

diperoleh nilai *sig. Deviation from linearity* sebesar  $0,096 > 0,05$  dan nilai *sig. Linearity*  $0,000 < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan yang linear antara *Fear of Missing Out* dengan *social comparison*.

Untuk perhitungan uji hipotesis diperoleh hasil sebesar  $r=0,654$  dengan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Hal ini berarti terdapat hubungan positif antara *Fear of Missing Out* dengan *social comparison*. Adanya hasil korelasi yang positif menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang searah. Hal ini berarti, semakin tinggi *Fear of Missing Out* semakin tinggi pula *social comparison* dan sebaliknya semakin rendah *Fear of Missing Out* semakin rendah pula *social comparison* pada mahasiswa pengguna Instagram. Sehingga  $H_a$  dalam penelitian ini di terima sedangkan  $H_0$  ditolak.

## Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui ada tiga kategorisasi yaitu *low class*, *middle class*, dan *high class*. Diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki *Fear of Missing Out* tingkat kategori tinggi sebesar 9,7%, kategori sedang sebesar 77,5% dan kategori rendah sebesar 12,8%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat *FoMO* mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta berada pada kategori sedang. Untuk *social comparison* tingkat kategori tinggi sebesar 10,3%, kategori sedang sebesar 75% dan kategori rendah sebesar 14,7%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat *social comparison* mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta berada pada kategori sedang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Silvia (2022) tentang "*Social Comparison dengan Fear Of Missing Out pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial*", diketahui bahwa ada hubungan antara perbandingan sosial dengan *FoMO* dengan nilai  $p=0.000$  ( $p<0,05$ ), dan koefisien korelasi ( $r$ ) = 0,461. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara perbandingan sosial dengan *FoMO*. Hasil ini menunjukkan bahwa orang yang menghabiskan banyak waktu di jejaring sosial, dapat meningkatkan kecenderungan individu dalam membandingkan hidupnya dengan orang lain. Individu beranggapan bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik dari dirinya, sehingga cenderung ingin selalu terkoneksi di jejaring sosial. Selain itu, akan merasa cemas jika tertinggal informasi mengenai kehidupan orang lain. Oleh karena itu, media sosial diharapkan hanya untuk mendapatkan informasi yang bermanfaat bagi kaum muda. Padahal media sosial itu sendiri menyediakan tempat untuk seseorang dapat berkomunikasi dengan orang lain dan juga memfasilitasi perolehan informasi baru (Savitri et al., 2019). Seperti halnya media sosial, Instagram merupakan bagian penting dari kehidupan yang tidak dapat dipisahkan dalam banyak hal (Lenhart, 2015).

Awalnya perbandingan sosial didasarkan pada pemenuhan kebutuhan akan evaluasi diri. Bagi pengguna Instagram, aktivitas ini tidak dapat lepas dengan adanya perbandingan sosial. Instagram yang memiliki konten visual mendorong penggunaannya untuk melakukan perbandingan sosial (Lee, 2014). Perbandingan sosial yang dilakukan terkait dengan foto, cerita Instagram, dll (Ozimek & Brierhoff, 2016). Selain itu, seorang individu pada aspek kemampuan dalam penelitian ini juga sesuai dengan pendapat dari Appel et al. (2015) yaitu membandingkan jumlah teman, jumlah suka, dan jumlah komentar.

Perbedaan dari masing-masing aspek di dalam perbandingan sosial itu dijelaskan dengan penelitian yang dilakukan oleh Park & Baik (2018) pada pengguna facebook. Hasil dari penelitian tersebut menjelaskan bahwa perbandingan sosial berdasarkan aspek pendapat dapat mengurangi emosi negatif, depresi dan dapat menambah tingkat kepuasan hidup. Sebaliknya, yang didasarkan pada aspek kemampuan dapat memunculkan emosi negatif dan dapat menurunkan tingkat kepuasan hidup (Park & Baik, 2018). Sesuai dengan penelitian dari Appel et al. (2015) menunjukkan bahwa depresi berhubungan dengan tingkat iri hati yang lebih tinggi terutama jika standar perbandingannya tinggi.

Dengan hasil ini menunjukkan bahwa individu yang terlalu banyak menghabiskan waktu di media sosial, dapat memicu meningkatnya kecenderungan individu untuk membandingkan kehidupannya dengan orang lain. Individu akan menganggap bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik darinya, sehingga muncul kecenderungan untuk terus memperhatikan dan ingin terhubung. Selain itu, akan merasa khawatir jika tertinggal informasi mengenai kehidupan orang lain. Oleh karena itu, diharapkan agar media sosial hanya dapat digunakan untuk mendapatkan informasi yang bermanfaat bagi remaja (Silvia, 2022).

Sederhananya *Fear of Missing Out* sendiri dimaknai dengan ketakutan akan kehilangan momen sehingga menyebabkan individu berusaha untuk selalu terhubung dengan orang lain melalui media sosial (Alt, 2015). Dalam hal ini seorang individu akan merasakan ketakutan disaat tidak merasakan pengalaman yang orang lain miliki dalam kehidupannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Hwnag (2019) banyak pengguna yang menghabiskan banyak waktu pada media sosial untuk dapat melihat profil media sosial yang diidealkan, gambar, dan pembaharuan status dari orang lain. Paparan informasi tentang bagaimana orang lain berada di media sosial dapat mempengaruhi persepsi diri seseorang. Proses seorang individu tersebut menilai dirinya sendiri melalui informasi yang didapatkan dapat dijelaskan dalam istilah perbandingan sosial. Seorang individu menggunakan informasi sosial untuk belajar mengenai situasi mereka sendiri. Seorang individu tersebut membandingkan diri dan kehidupan mereka dengan orang lain berdasarkan informasi yang mereka terima mengenai orang lain (Festinger, 1954).

Penelitian dari Savitri et al. (2019) menemukan bahwa orang dengan FoMO yang tinggi akan merasakan khawatir tentang aktivitas yang dilakukan oleh orang lain dan merasa bahwa hal yang dilakukan ataupun dimiliki orang lain lebih menyenangkan daripada apa yang ia miliki atau alami. Dengan demikian, seseorang dengan FoMO yang tinggi dapat dikatakan tidak puas akan dirinya sendiri dan cenderung ingin menjadi orang lain. Hal ini sejalan juga dengan penelitian dari Martinek (2019) yang hasilnya untuk *fear of missing out* (FoMO) dan perbandingan sosial berkorelasi cukup positif. Hal ini berkaitan dengan kebutuhan untuk diterima yang kemudian menyebabkan orang dengan FoMO akan berusaha keras diterima secara sosial. Hal ini didukung oleh hasil riset JWTIntelligence (2011) dimana 90% responden mengaku senang menjadi orang yang paling mengetahui informasi, agar mereka dapat diterima dan diakui di lingkungan sosialnya.

Dimasa sekarang ini media sosial sudah menjadi bagian dari keseharian sehingga FoMO dapat dengan mudah masuk dalam kehidupan seseorang (McGinnis, P, 2020). Ketika seorang individu melihat konten orang lain di jejaring sosial seperti halnya Instagram, individu tersebut akan

membandingkannya dengan kehidupannya kemudian timbul perasaan yang negatif seperti rasa iri hati, merasa rendah diri atau kurangnya sikap percaya diri sehingga mood menjadi buruk dan timbul rasa tidak puas terhadap kehidupan yang dimilikinya (Gupta, M., Sharma, 2021).

Selain untuk mengetahui aktivitas orang lain melalui Instagram, orang yang terkena FoMO menggunakan media sosial untuk membagikan momennya sendiri agar dapat merasa terhubung dengan lingkungannya di media sosial. Kebiasaan tersebut memunculkan kepanikan dan kecemasan saat berpergian tanpa membawa *smartphone* mereka (Przybylski et al., 2013). Dalam penelitian Noveri & Rusli (2022) menemukan hasil bahwa terdapat pengaruh pada intensitas penggunaan media sosial terhadap kecenderungan perbandingan sosial pada remaja. Semakin tinggi total intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula skor total perbandingan sosial.

## Simpulan

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa hubungan positif yang signifikan antara *fear of missing out* dengan *social comparison* pada mahasiswa pengguna Instagram Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta. Adanya hasil korelasi yang positif menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang searah. Hal ini berarti, semakin tinggi *Fear of Missing Out* semakin tinggi pula *social comparison* dan sebaliknya semakin rendah *Fear of Missing Out* semakin rendah pula *social comparison* pada mahasiswa pengguna Instagram. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pengambilan data penelitian yang dilakukan secara online, sehingga peneliti tidak dapat memantau responden secara langsung saat mengisi kuesioner. Hal tersebut membuat peneliti tidak dapat mengontrol kesiapan dan kesungguhan responden dalam mengisi kuesioner. Mahasiswa disarankan dapat bersikap proaktif untuk mencari solusi mengatasi FoMO pada saat mengakses aplikasi Instagram. Selain itu, mahasiswa pengguna Instagram untuk menggunakan Instagram dengan lebih bijak. Misalnya, dengan memilah informasi yang bermanfaat dan tidak menjadikan media sosial sebagai alat utama dalam berkomunikasi. Penelitian ini juga berimplikasi teoritik pada penelitian-penelitian selanjutnya.

## Referensi

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). *Kecanduan Media Sosial ( FoMO ) Pada Generasi Milenial*. 86–106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Alt, D. (2015). College student' academic motivation , media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behaviour*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Appel, H., Crusius, J., & Gerlach, A. L. (2015). Social Comparison, envy, and depression on facebook: A study looking at the effects of high comparison standards on depressed individuals. *Journal of Personality*, 34, 277–289. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2015.34.4.277>
- Astuti, Y. dan S. W. (2021). *Hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesepian dan perilaku perbandingan sosial*. 1, 68–81. <http://dx.doi.org/10.31001/j.psi.v13i1.1243>
- Aziz. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*. <http://dx.doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Azwar. (2016). *Metode penelitian*. Pustaka Baru Press.

- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>
- Buunks & Gibbons. (2006). *Social comparison orientation: a new perspective on those who do and those who do not compare with others*. In S. Guimond, *social comparison and social psychology: Understanding cognition, intergroup relations, and culture*. <http://dx.doi.org/10.1017/CBO9780511584329.003>
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat neurotisme dengan fear of missing out ( FoMO ) pada remaja pengguna aktif media sosial. 4(2), 105–117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Costa & Crae. (2006). *Personality in adulthood a five-factor theory perspective second edition*. The Guilford Press. <http://dx.doi.org/10.4324/9780203428412>
- D'Lima, et al. (2021). Social media engagement and fear of missing out (fomo) in primary school children. *Educational Psychology in Praticce*, 37(3), 320–338. <http://dx.doi.org/10.15345/ijoes.2022.01.015>
- Feist & Feist. (2010). *Teori Kepribadian Edisi 7*. Salemba Humanika.
- Festinger, L. (1954). a theory of social comparison processes. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Gupta, M., Sharma, A. (2021). Fear of missing out: a brief overview of origin, theoretical underpinings and relationship with mental health, *world journal of clinical cases*. <https://doi.org/10.12998%2Fwjcc.v9.i19.4881>
- Hunt, et al. (2018). No More FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10). <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Hwnag, H. S. (2019). Why Social comparison on instagram matters: Its impact on depression. 13(3), 1626–1638. <http://dx.doi.org/10.3837/tiis.2019.03.029>
- JWTIntelligence. (2011). Fear of missing out (FOMO). JWT Intelligence.
- Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social networking sites?: The Case of Facebook. *Computers in Human Behavior*, 253–260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.009>
- Lenhart, A. (2015). *Teens, social media and technology overview*. Pew internet & american life project. <http://www.pewinternet.org/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015>
- Lewis. (2010). social media and strategic communication attitudes and perceptions among college students. <https://doi.org/10.4236/jcc.2019.712008>
- Mahendra, B. (2017). Eksistensi Sosial remaja dalam instagram (sebuah perspektif komunikasi). *Jurnal Visi Komunikasi*, 16, 151–160. [https://dx.doi.org/10.22441/jurnal\\_mix](https://dx.doi.org/10.22441/jurnal_mix)
- Martinek, T. (2019). *Can we reduce social comparison and fear of missing out with labels on instagram?*
- McGinnis, P. J. (2020). *Fear of Missing Out tepat mengambil keputusan di dunia yang menyajikan terlalu banyak pilihan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Meier, A., & Schafer, S. (2018). *The Positive side of social comparison on social network sites: How envy can drive inspiration on instagram*. *cyberpsychology, behavior, and social networking*. 21. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0708>

- Mussweiler, t., Corcoran, K. dan C. J. (2011). *Social comparison: Motives, standards, and mechanisms. Theories in Social Psychology*. 119–139.
- Noveri & Rusli. (2022). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kecenderungan melakukan perbandingan sosial pada remaja. *Journal of Multidisciplinary Research and Development*.  
<https://conference.upnvj.ac.id/index.php/semnashmkm2020/article/view/2314>
- Ozimek & Brierhoff. (2016). Facebook use depending on age: The influence of social comparison. *Computers in Human Behavior*, 271–279. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.034>
- Panjaitan, M. . & R. (2021). Hubungan antara social comparison dengan subjective well-being pada mahasiswi Psikologi Unesa pengguna instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1–14.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41318>
- Park & Baek. (2018). Two faces of social comparison on facebook: the interplay beetwen social comparison orientation, emotions, and psychological well-being. *Journal of Computers in Human Behaviour*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.028>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Computers in human behavior motivational , emotional , and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Reer, et al. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New media and society. Journal New Media and Society*, 21 (7), 1486–1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Savitri, J. A., Psikologi, J., Pendidikan, F. I., & Yogyakarta, U. N. (2019). *Fear of missing out dan kesejahteraan psikologis individu pengguna media sosial di usia emerging adulthood*. 1, 87–96.  
<http://dx.doi.org/10.21831/ap.v1i1.43361>
- Silvia, Y. I. A. (2022). Social Comparison dengan Fear of Missing Out pada remaja pengguna Aktif Media Sosial. 8, 171–178. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/8984/4875>
- Supriyadi. (2018). Riset: Instagram media sosial paling buruk bagi kesehatan mental. *IDN News*.
- Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out ( fomo ) pada remaja pengguna instagram. 5, 177–185. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i1.928>
- Zuniga, Trevor, B. & J. (2017). Personality traits and social media use in 20 countries: How personality relates to frequency of social media use, social media news use and socail media use for social interaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Socail Networking*, 20, 540–550.  
<http://dx.doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>

This page is intentionally left blank