

HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DENGAN *SOCIAL COMPARISON* PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI KABUPATEN SLEMAN

Dyah Fitria Kartikaningtyas¹, Deni Santi Pertiwi²

ABSTRAK

Perkembangan media sosial yang semakin pesat memudahkan mahasiswa untuk tetap terhubung secara digital, namun juga dapat memicu kecemasan dan perbandingan sosial. Mahasiswa sering kali merasa takut tertinggal dari tren atau aktivitas yang dibagikan orang lain, yang mendorong mereka untuk terus aktif di media sosial. Kondisi ini dapat meningkatkan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain dan memengaruhi kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *social comparison* pada mahasiswa pengguna media sosial di Kabupaten Sleman. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu skala FoMO oleh Kurniawati & Prawita (2024) dan skala *social comparison Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) oleh Gibbons & Buunk (1999). Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan subjek penelitian sebanyak 196 mahasiswa pengguna media sosial di Kabupaten Sleman. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Spearman Rank*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara FoMO dengan *social comparison* pada mahasiswa di Kabupaten Sleman yang menggunakan media sosial yang dibuktikan melalui nilai $p < 0,05$ ($r = 0,879$; $p = 0,000$).

Kata Kunci : *Fear of Missing Out* (FoMO), *Social Comparison*, Mahasiswa, Media Sosial.

¹ Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF MISSING OUT (FOMO)
AND SOCIAL COMPARISON AMONG UNIVERSITY STUDENTS
USING SOCIAL MEDIA IN SLEMAN REGENCY**

Dyah Fitria Kartikaningtyas³, Deni Santi Pertiwi⁴

ABSTRACT

The rapid development of social media has made it easier for university students to stay digitally connected; however, it can also trigger anxiety and social comparison. Students often experience a fear of missing out on trends or activities shared by others, which drives them to remain actively engaged on social media. This condition can increase the tendency to compare themselves with others and affect their psychological well-being. This study aims to examine the relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and social comparison among university students who use social media in Sleman Regency. This research employs a quantitative method with a correlational approach. The data collection instruments used were the FoMO scale developed by Kurniawati & Prawita (2024) and the social comparison scale Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) by Gibbons & Buunk (1999). The sampling technique applied was purposive sampling, with a total of 196 university student participants who use social media in Sleman Regency. The data analysis technique used in this study was Spearman Rank. The results indicate a positive and highly significant relationship between FoMO and social comparison among university students in Sleman Regency who use social media, as evidenced by $p < 0.05$ ($r = 0.879$; $p = 0.000$).

Keywords : *Fear of Missing Out (FoMO), Social Comparison, University Students, Social Media.*

³ Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

⁴ Dosen Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta