

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Perkembangan teknologi di era modern ini memperlihatkan adanya perubahan yang signifikan seiring dengan perubahan zaman. Adanya kemajuan teknologi tidak dapat dihindari karena dapat membantu dan memberikan dampak dalam segala aspek kehidupan manusia sehari-hari. Pada dasarnya teknologi berfungsi untuk mempermudah serta meningkatkan kemampuan individu. Namun yang terjadi saat ini, teknologi memiliki kekuatan tersendiri yang justru membatasi perilaku dan gaya hidup individu. Setiap inovasi yang diciptakan memberikan manfaat positif serta dapat mempermudah individu dalam beraktivitas menunjukkan betapa pentingnya perkembangan teknologi. Bagi setiap individu, media sosial telah menjadi kebutuhan pokok akhir-akhir ini (Rahma et al., 2023).

Indonesia menduduki peringkat empat dengan negara pengguna internet paling banyak di dunia. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melalui surveinya memperlihatkan bahwa terjadi peningkatan jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2024 dari tahun sebelumnya sebesar 78,19% ((APJII), 2024). Berdasarkan data survei juga mengungkapkan bahwa pengguna internet di Indonesia didominasi oleh pelajar dan mahasiswa sebanyak 95,92%. Hal tersebut ditunjukkan dalam keseharian mahasiswa yang tidak dapat terlepas dari *smartphone*

untuk mengakses internet. Internet dapat digunakan sebagai sarana komunikasi jarak jauh, bisnis, mencari informasi, dan hiburan. Selain itu, kemajuan internet dapat mendukung pembelajaran dalam dunia pendidikan termasuk dalam pelaksanaan pembelajaran jarak jauh (Gunawan et al., 2021).

Kemajuan teknologi mempermudah individu dalam melakukan berbagai aktivitas secara lebih efisien, salah satunya melalui media sosial (Almayniwati & Kurniawan, 2024). Beberapa *platform* media sosial yang dapat dimanfaatkan antara lain, Youtube, Facebook, Instagram, Twitter, Tiktok, dan sebagainya (Sofyan & Arfian, 2023). Menurut Andlika (2019) media sosial merupakan *platform* dimana penggunanya dapat merepresentasikan diri dengan berpartisipasi, berinteraksi serta menjalin hubungan sosial secara virtual melalui internet dengan pengguna lainnya (Safitri et al., 2021).

Media sosial mampu mendorong pengguna untuk terlibat secara aktif dengan berkontribusi secara terbuka dalam berbagi informasi secara online dan cepat (Maza & Aprianty, 2022). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa media sosial berfungsi sebagai *platform* yang mempermudah interaksi serta pertukaran informasi tanpa adanya batasan ruang dan waktu dengan individu lain secara virtual. Namun, penggunaan media sosial dapat memunculkan fenomena kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain atau yang dikenal dengan istilah *social comparison*.

Konsep perbandingan sosial (*social comparison*) pertama kali dikemukakan oleh Festinger (1954) melalui bukunya dengan judul “*A Theory of Social Comparison Process*”. *Social comparison* menurut Festinger (1954) merupakan proses subjektif yang dialami individu dalam membuat perbandingan terhadap penampilan dan kemampuan dengan individu lain yang ada disekitarnya (Adelia & Rinaldi, 2023). Sedangkan menurut Gibbons dan Buunk (2005) mendefinisikan *social comparison* sebagai kecenderungan individu untuk mengevaluasi kondisi, hasil, serta pengalaman hidupnya dengan cara membandingkannya dengan orang lain.

Platform media sosial membuka kesempatan bagi seseorang untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, karena media ini menampilkan beragam informasi terkait kehidupan pribadi pengguna lainnya. Informasi yang dibagikan individu di media sosial sangat beragam. Mulai dari aspek ekonomi, kemampuan, pencapaian atau prestasi maupun kehidupan sehari-hari dapat dilihat melalui media sosial (Panjaitan & Rahmasari, 2021).

Gilbert, Giesler, Morris (1995) menjelaskan bahwa individu menerima informasi mengenai *update* kehidupan individu lain yang ditunjukkan melalui postingan di media sosial. Hal tersebut dapat menyebabkan individu secara spontan dan tidak sengaja melakukan *social comparison* atau perbandingan sosial. Berkaitan dengan hal tersebut Vogel, Rose, Okdie, Eckles, dan Franz (2015) mengemukakan dua perspektif mengenai hubungan antara *social comparison* dengan media sosial yaitu banyaknya informasi yang dibagikan melalui media sosial membuat

individu semakin tertarik untuk melakukan *social comparison*. Selain itu, informasi yang diperlihatkan di media sosial cenderung yang positif saja sehingga dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesejahteraan dan evaluasi diri individu (Almayniwati & Kurniawan, 2024).

Berbagai konten di media sosial cenderung membuat mahasiswa lebih mudah mengalami *social comparison* berdasarkan konten yang dilihat dan diikuti di media sosial. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan menjadi sumber daya manusia yang berintelektual tinggi, berwawasan, kreatif, terampil, serta mampu menjadi acuan ketika menjumpai persaingan di era globalisasi yang kian berkembang (Pusvitasari & Jayanti, 2021). Sedangkan hasil penelitian dari Panjaitan dan Rahmawati (2021) pada mahasiswa Unesa, *social comparison* yang terjadi pada mahasiswa psikologi tampak saat individu mengamati unggahan teman di Instagram dengan menjadikan kehidupan serta pencapaiannya sebagai acuan dalam menilai diri sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Tedjawidjaja dan Christanti (2024) pada mahasiswa berusia 18-25 tahun berkaitan dengan dampak *social comparison* di media sosial pada mahasiswa bahwa konten yang ada di media sosial dapat membantu mahasiswa dalam beradaptasi dengan lingkungan, penerimaan diri serta menjalin relasi positif. Hasil dari penelitian tersebut menyebutkan bahwa sebanyak 29% partisipan memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk menampilkan potensi, kemampuan dan bakat yang dimiliki.

Sejalan dengan temuan Reer (2019) dalam (Cahyani & Pangestuti, 2023) menjelaskan bahwasanya *social comparison* merupakan prediktor dari FoMO. Istilah FoMO (*Fear of Missing Out*) pertama kali dikemukakan oleh Patrick J. McGinnis di Amerika Serikat. Pada tahun 2004, istilah FoMO diperkenalkan oleh Patrick J. McGinnis melalui publikasinya dengan judul “*Social Theory at HBS : McGinnis’ Two FOs*” yang dimuat dalam *The Harbus* yang merupakan majalah *Harvard Business School* (Latief, 2024). Individu dengan kondisi FoMO akan merasakan kecemasan, kekhawatiran serta ketakutan. Hal tersebut disebabkan karena individu tidak dapat mengikuti informasi, tren atau berita yang ada disekitarnya (Kurniawati & Prawita, 2024).

Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell (2013) menjelaskan bahwa FoMO ialah perasaan cemas serta khawatir yang muncul terhadap individu lain dengan pengalaman yang lebih menyenangkan. Individu dengan kondisi tersebut akan cenderung mempergunakan sosial media dengan berlebihan agar tidak tertinggal tren dan aktivitas yang ditampilkan oleh individu lain (Kusaini et al., 2024). Hal ini memperlihatkan bahwasanya sosial media menjadi sarana utama dalam menjaga koneksi sosial serta memperbarui informasi yang dianggap penting.

Dorongan untuk tetap terkoneksi ini juga dijelaskan oleh Saphiro dan Margolin yang menyatakan bahwa individu dengan FoMO memiliki kecenderungan untuk terus aktif di media sosial agar tidak kehilangan akses terhadap informasi sosial yang disebarkan oleh pengguna lain (Nafisah et

al., 2024). Ketakutan akan tertinggal dari apa yang dilakukan atau dimiliki orang lain memunculkan dampak psikologis. Media sosial dalam konteks ini bukan sekadar dijadikan alat komunikasi, melainkan sebagai pembanding sosial yang memengaruhi cara individu menilai dirinya. Dengan kata lain, keberadaan FoMO menjadikan media sosial sebagai perantara untuk memenuhi kebutuhan keterhubungannya dengan orang lain.

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan kondisi psikologis yang muncul dan berkembang seiring dengan meningkatnya penggunaan internet, terutama sosial media (Putri et al., 2019). Tingginya intensitas media sosial bisa meningkatkan risiko seseorang mengalami FoMO (Kusumaisna & Satwika, 2023). Hal tersebut dikarenakan adanya paparan berulang terhadap kehidupan sosial pengguna lain yang tampak lebih menarik dibanding dengan dirinya sendiri. Akibatnya, hal ini memicu perasaan tidak puas, iri, hingga kecemasan sosial.

Berdasarkan hasil dari wawancara di tanggal 16 Februari 2025 pada 4 mahasiswa di Kabupaten Sleman menjelaskan bahwa subjek mengalami kecemasan ketika tidak mampu mengikuti informasi atau tren yang diunggah oleh pengguna lain melalui media sosial, sehingga muncul kecenderungan untuk tetap terkoneksi dengan individu lain dalam *platform* tersebut. Keempat mahasiswa mengaku sering melakukan perbandingan terhadap dirinya dengan individu lain berdasarkan penampilan, pencapaian, prestasi, kemampuan, dan gaya hidup yang ditampilkan di *platform* media sosial sehingga muncul rasa iri dan kurang puas terhadap dirinya sendiri

karena melihat orang lain seolah-olah menjalani kehidupan yang lebih sukses.

Perasaan cemas dan tertekan yang dialami subjek meningkat setelah melakukan perbandingan terhadap dirinya dengan individu lain yang menyebabkan timbulnya rasa kurang berharga. Meskipun subjek menyadari bahwa yang dilihat melalui media sosial tidak selalu mencerminkan kenyataan, akan tetapi perasaan tersebut tetap mempengaruhi cara pandang subjek. Hal ini dapat memperkuat keterkaitan antara kecemasan yang muncul akibat ketakutan akan ketinggalan informasi dan kecenderungan membandingkan diri sendiri dengan individu lain. Kondisi ini membuat individu merasa harus selalu mengikuti perkembangan terbaru serta terus memperbarui informasi mengenai tren yang sedang populer.

Urgensi penelitian ini didasari oleh intensitas penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa yang berimplikasi pada munculnya fenomena FoMO dengan *social comparison*. Mahasiswa yang aktif di media sosial sering merasa takut tertinggal informasi atau pencapaian orang lain, sehingga mendorong mereka untuk membandingkan diri secara terus-menerus. Hal ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan citra diri mereka. Kabupaten Sleman dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki banyak perguruan tinggi, sehingga mahasiswa di daerah ini cenderung sangat aktif dalam bermedia sosial. Meskipun fenomena ini sering muncul dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa, namun belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara FoMO

dengan *social comparison* di Kabupaten Sleman. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan dengan tujuan memberi pemahaman mendalam serta sebagai dasar edukasi mengenai penggunaan media sosial yang lebih sehat.

Berdasarkan uraian sebelumnya, penulis terdorong untuk mengkaji fenomena FoMO dengan *social comparison* khususnya kepada mahasiswa yang aktif di media sosial. Rumusan masalah yang diajukan yaitu apakah terdapat keterkaitan signifikan dari fenomena FoMO dengan *social comparison* di kalangan mahasiswa pengguna media sosial di Kabupaten Sleman. Rumusan ini penting karena memahami keterkaitan antara kedua variabel tersebut dapat memberikan gambaran mengenai faktor-faktor psikologis yang perlu diperhatikan dalam penggunaan media sosial secara sehat. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk menyusun intervensi atau edukasi yang mendorong penggunaan media sosial yang lebih bijak dan tidak menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mental mahasiswa.

Dengan melihat fenomena yang berkembang serta pentingnya menjaga kesehatan mental mahasiswa, berharap penelitian ini bisa memberi kontribusi dari segi praktis serta teoritis, terutama dalam ranah psikologi sosial dan dunia pendidikan. Pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara FoMO dengan *social comparison* dapat membantu institusi pendidikan, orang tua, serta mahasiswa sendiri untuk lebih bijak dalam

menyikapi aktivitas bermedia sosial dan dampak psikologis yang mungkin ditimbulkannya.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara FoMO dengan *social comparison* pada mahasiswa pengguna media sosial di Kabupaten Sleman.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat berkontribusi dalam memperluas wawasan dan memperkaya literatur teoritis di bidang psikologi sosial. Hasil yang diperoleh juga dapat dijadikan landasan dan referensi untuk studi-studi selanjutnya mengenai hubungan antara FoMO dengan *social comparison*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, memperluas wawasan serta pengetahuan mengenai keterkaitan antara FoMO dengan *social comparison*.
- b. Bagi subjek, diharapkan mengetahui kaitan antara FoMO dengan *social comparison* sehingga dapat menjadi evaluasi bagi subjek agar lebih bijak dalam menggunakan media sosial.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menyajikan sumber referensi untuk penelitian selanjutnya serta dapat dikembangkan

lagi oleh peneliti selanjutnya mengenai *social comparison* dengan FoMO.

D. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini merujuk pada penelitian sebelumnya mengenai variabel yang serupa yaitu *social comparison* dan FoMO. Meskipun begitu, dalam berbagai penelitian dikaitkan dengan variabel yang berbeda.

Penelitian yang dilakukan oleh Maza dan Aprianty (2022) menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengkaji hubungan antara kontrol diri dan FoMO. Studi ini melibatkan 347 remaja pengguna media sosial berusia 18-21 tahun di Kota Banjarmasin yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* dengan menggunakan skala kontrol diri dan FoMO berbasis model Likert. Hasil analisis korelasi *product moment Pearson* menunjukkan terdapat hubungan negatif serta signifikan dari kontrol diri dan FoMO.

Dalam sebuah studi kuantitatif non-eksperimental oleh Tedjawidjaja dan Christanti (2024) mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *social comparison* di media sosial. Penelitian ini melibatkan 485 mahasiswa berusia 18–25 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Menggunakan instrumen *Social Media Self-Comparison Scale (SMSCS)* dan dianalisis menggunakan teknik regresi. Sehingga diperoleh bahwa variabel *interdependent construal* yang berpengaruh signifikan dalam

mengidentifikasi *social comparison* di media sosial pada kalangan mahasiswa. Sebaliknya, *independent construal* tidak menunjukkan korelasi yang signifikan pada kecenderungan perilaku tersebut.

Penelitian kualitatif oleh Putra dkk (2025) mengungkapkan bahwa individu yang mengalami FoMO cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan merasa ketidakpuasan hidup. Studi ini menemukan bahwa FoMO berdampak pada aspek emosional dan dapat memengaruhi kesejahteraan mental serta perilaku sehari-hari, salah satu pemicu utamanya yaitu banyaknya berbagai informasi yang tersedia. Strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi FoMO di era media sosial yaitu menetapkan batasan waktu untuk penggunaan media sosial, mengalihkan perhatian ke aktivitas yang lebih produktif.

Penelitian oleh Panjaitan dan Rahmasari (2021) menggunakan pendekatan kuantitatif dengan 235 responden sebagai subjek penelitian. Analisis data dilakukan melalui penerapan metode korelasi *Pearson Product Moment*. Temuan ini mengungkapkan bahwasanya terdapat korelasi negatif dan signifikan dari *social comparison* dan *subjective well-being*, yang berarti bahwa peningkatan intensitas *social comparison* cenderung berasosiasi dengan penurunan tingkat *subjective well-being*, dan sebaliknya.

Penelitian oleh Adelia dan Rinaldi (2023) menggunakan pendekatan kuantitatif dengan populasi berupa wanita berusia 18 sampai 25 tahun yang aktif di Instagram serta berdomisili di Kota Padang. Pengambilan sampel

dilaksanakan melalui metode *purposive sampling* yang melibatkan 138 responden. Untuk mengukur *social comparison*, digunakan instrumen UDACS (*The Upward and Downward Appearance Comparison Scale*) yang dikembangkan pertama kali oleh O'Brien (2009) dan kemudian diperbaharui oleh Setiawati (2020). Sedangkan, untuk menilai *body dissatisfaction*, penelitian ini mengadaptasi *Body Dissatisfaction Scale for Women* karya Tariq dan Ijaz (2015) yang diadaptasi dari penelitian Linawati (2020). Hasil analisis hipotesis mengungkapkan terdapatnya hubungan signifikan dari *social comparison* dan *body dissatisfaction*, di mana peningkatan intensitas *social comparison* seiring dengan peningkatan tingkat *body dissatisfaction*.

Penelitian oleh Nafisah, Pramintari, dan Nurhidayah (2024) menggunakan desain kuantitatif korelasional serta analisis regresi linear berganda. Sampel terdiri dari 169 remaja di Kota Bekasi yang diseleksi melalui metode *cluster sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi skala psikologis yang mencakup variabel Regulasi Diri, FoMO (*Fear of Missing Out*), serta Kontrol Diri. Hasil analisis mengindikasikan bahwa variabel regulasi diri serta kontrol diri berdampak kepada tingkat FoMO.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh peneliti ditemukan beberapa perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Maka dari itu, peneliti menjabarkan beberapa perbedaan yang terdapat pada penelitian yang peneliti lakukan, di antaranya:

1. Keaslian Topik

Pada penelitian sebelumnya, terdapat satu variabel serupa dengan penelitian ini, sementara variabel lainnya berbeda. Dalam penelitian Maza dan Aprianty (2022) menggunakan variabel FoMO dan kontrol diri. Pada penelitian Tedjawidjaja dan Christanti (2024) hanya menggunakan variabel *social comparison*. Dalam studi ini, terdapat dua variabel utama, di mana *social comparison* sebagai variabel dependen dan FoMO sebagai variabel independen.

2. Keaslian Alat Ukur

Penelitian sebelumnya, instrumen pengukuran yang digunakan bervariasi, seperti pada penelitian Maza dan Aprianty (2022) menggunakan alat ukur skala *likert*. Penelitian oleh Tedjawidjaja dan Christanti (2024) menggunakan *Social Media Self-Comparison Scale* (SMSCS). Penelitian Nafisah, Pramintari, dan Nurhidayah (2024) menggunakan skala FoMO. Namun pada penelitian ini, peneliti mengadopsi skala FoMO yang disusun oleh Kurniawati dan Prawita (2024). Skala *social comparison* menggunakan *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) yang dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk (1999) dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Amelia (2019).

3. Keaslian Subjek

Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa di Kabupaten Sleman. Sedangkan pada penelitian Maza dan Aprianty (2022)

menggunakan remaja yang menggunakan media sosial sebagai subjek penelitian. Sedangkan penelitian Tedjawidjaja dan Christanti (2024) menggunakan subjek mahasiswa di Indonesia. Pada penelitian Panjaitan dan Rahmasari (2021) menggunakan subjek mahasiswa psikologi UNESA pengguna Instagram atau subjek wanita dewasa awal pengguna Instagram di Kota Padang (Adelia & Rinaldi, 2023).

Melalui penjabaran diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini tidak secara spesifik memiliki kesamaan dengan penelitian terdahulu dimulai dari keaslian topik penelitian, keaslian subjek penelitian, serta keaslian alat ukur. Dengan demikian, penelitian yang berjudul “Hubungan Antara *Fear of Missing Out* (FoMO) Dengan *Social Comparison* Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Kabupaten Sleman” dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan bermanfaat bagi berbagai pihak yang membutuhkan.