

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital khususnya media sosial telah menciptakan ruang baru dalam interaksi sosial masyarakat, terutama pada kelompok dewasa awal. Penggunaan media sosial meningkat dari tahun ke tahun. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil survei yang dilakukan oleh Simon (2024) menyatakan bahwa pengguna media sosial pada tahun 2024 di Indonesia menembus 167 juta orang (64,3%) dari total populasi penduduk Indonesia. Jumlah tersebut meningkat sebanyak 4,4% dibanding pada tahun sebelumnya yaitu sebanyak 160 juta pengguna media sosial. Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh Simon (2024) media sosial yang paling populer yaitu *TikTok*, *Instagram*, *Youtube*, dan *Whatsapp*, keempat media sosial tersebut merupakan media sosial paling sering diakses dan populer dikalangan usia dewasa awal.

Dewasa awal menurut Santrock (2011) merupakan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa dengan rentang usia 18-25 tahun. Aisafitri dan Yusriyah (2021) menyatakan bahwa pada usia dewasa awal biasanya tidak bisa berlama-lama tanpa media sosial bahkan ada yang berusaha menjadi yang pertama untuk update informasi. Menurut Shodiq dkk. (2020) penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan kecemasan akibat membandingkan diri dengan orang lain yang tampaknya memiliki pengalaman lebih baik, dan perasaan tersebut dikenal dengan istilah *Fear of Missing Out*. Sebuah survei yang dilakukan oleh FoMOPlus Indonesia (2024) menyatakan bahwa 76% responden usia 18-25 tahun merasa cemas dan tidak ingin ketinggalan *tren* atau kegiatan yang dilakukan teman-temannya di media sosial. Hasil survei tersebut menyatakan bahwa

generasi muda mengalami tingkat *fear of missing out* yang tinggi. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Kusaini dkk. (2024) yang meneliti perilaku *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna *TikTok*, menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami *fear of missing out* lebih lama bermedia sosial, tingkat stress meningkat, dan kinerja akademik menurun. Dari hasil tersebut menyatakan bahwa *fear of missing out* merupakan masalah yang cukup serius. Menurut Elhai dkk (2018) jika kondisi *fear of missing out* tidak segera diatasi, maka berdampak pada penurunan kesehatan mental dan meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, hingga isolasi sosial.

Menurut Przybylski dkk. (2013) pada dewasa awal individu cenderung mengalami *Fear of Missing Out*, karena pada dewasa awal individu berada dalam fase eksplorasi identitas dan membangun hubungan sosial, sehingga individu lebih rentan mengalami *Fear of Missing Out*. *Fear of Missing Out* didefinisikan sebagai perasaan takut tertinggal atau kehilangan peristiwa berharga individu atau kelompok lain dimana individu tersebut tidak ikut serta di dalamnya. *Fear of Missing Out* ditandai dengan perasaan untuk selalu terhubung dengan orang atau kelompok lain lakukan di internet atau media sosial. Sejalan dengan pemikiran Alt (2015) yang mendefinisikan *Fear of Missing Out* sebagai fenomena di mana individu merasa takut tertinggal dengan pengalaman orang lain yang menyenangkan, sehingga individu berusaha untuk selalu terhubung dengan orang lain melalui media sosial. Gupta dan Sharma (2021) menyatakan *Fear of Missing Out* adalah perilaku bermasalah yang berkaitan dengan media sosial sehingga dapat mengakibatkan seseorang mengalami kecanduan media sosial.

Fear of Missing Out juga berdampak pada serangkaian pengalaman dan perasaan negatif dalam hidup, seperti kurang tidur, berkurangnya kompetensi

hidup, ketegangan emosional, efek negatif pada kesejahteraan fisik, kecemasan, dan kurangnya kontrol emosional (Gupta dan Sharma, 2021). Fenomena *Fear of Missing Out* merupakan masalah yang semakin meluas, terutama pada kalangan dewasa awal. Hal ini karena *Fear of Missing Out* berdampak pada kesehatan psikologis dan fisik yang negatif, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur (Gopika, 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Reer dkk. (2019) yang menyatakan bahwa *fear of missing out* dapat terjadi salah satunya dipengaruhi oleh perilaku perbandingan sosial atau biasa disebut *social comparison*. Hal ini karena individu yang suka membandingkan diri, biasanya lebih sering melihat apa yang orang lain bagikan, terutama hal-hal yang terlihat lebih bagus dan menyenangkan. Akibatnya, individu tersebut sering menyimpulkan bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih menyenangkan atau memiliki pengalaman yang lebih memuaskan dari dirinya.

Menurut Festinger (dalam Fakhri, 2017) *social comparison* merupakan kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai bentuk evaluasi diri. Menurut Appel dkk. (2016) dalam lingkup media sosial, *social comparison* menjadi lebih intens karena pengguna sering kali melihat unggahan yang hanya menampilkan sisi terbaik dari kehidupannya saja, yang tidak selalu mencerminkan kenyataan sebenarnya. Menurut Festinger (dalam Fakhri, 2017) *social comparison* terdapat dua dimensi, yang pertama perbandingan yang bersifat *upward comparison* (membandingkan dengan orang yang dianggap lebih baik). Dimensi yang kedua yaitu, *downward comparison* (membandingkan dengan orang yang dianggap lebih buruk) dan masing masing memiliki dampak psikologi yang

berbeda. Individu lebih sering melakukan perbandingan social ke atas atau *upward social comparison*.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Ramdhani (2022) menyatakan bahwa *fear of missing out* lebih besar dipengaruhi oleh *upward social somparison* dibandingkan dengan *downward social comparison*. Hal ini karena, pada *upward social comparison* merupakan sumber kecemasan utama dengan melihat orang lain yang memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan atau pencapaian yang lebih tinggi dari diri individu. Adapun, hasil penelitian Appel dkk. (2016) menyatakan bahwa *downward comparison* cenderung memiliki hubungan yang negatif dengan *fear of missing out*. Hal tersebut terjadi karena dapat memberikan perasaan lebih baik terhadap diri sendiri. Penelitian yang dikemukakan oleh Silvi dan Appulembang (2022) yang berjudul “Hubungan *Social Comparison* dengan *Fear of Missing Out* pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial”. Subjek penelitian ini menggunakan remaja berusia 12 – 19 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *social comparison* dan *fear of missing out*. Penelitian lain, yang dilakukan oleh Pangabean (2025) dengan judul “Hubungan Antara *Social Comparison* dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Dewasa Awal Pengguna Instagram di kota Pekanbaru”. Subjek pada penelitian ini menggunakan dewasa awal pengguna instagram di kota Pekanbaru. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara *social comparison* dan *fear of missing out*.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Silvi dan Appulembang (2022) adalah terletak pada variabel bebas *social comparison*. Penelitian sebelumnya hanya menghubungkan *social comparison* secara umum dengan *fear of missing out*, tanpa melihat hubungan antara *upward* dan *downward* dengan *fear of missing*

out. Padahal, menurut Rose dkk. (2023) dua perbandingan tersebut memiliki dampak psikologis yang berbeda terhadap *fear of missing out*. Oleh karena itu, pada penelitian ini peneliti menggunakan dua dimensi *upward* dan *downward social comparison* dalam menghubungkan dengan *fear of missing out*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Pangabea (2025) yaitu terletak pada *platform* media sosial. Pada penelitian sebelumnya hanya menggunakan difokuskan pada satu *platform* media sosial yaitu instagram, sedangkan pada penelitian ini menggunakan media sosial secara umum sehingga dapat menyeluruh.

Berdasarkan uraian dan fenomena di atas, maka penulis terinspirasi untuk mengkaji lebih jauh lagi tentang *social comparison* khususnya *upward social comparison* dan *downward social comparison* dengan *fear of missing out*. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Social Comparison* Terhadap *Fear of Missing Out* pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial”

B. Rumusan Permasalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *social comparison* (*upward dan downward social comparison*) terhadap kecenderungan *fear of missing out* pada dewasa awal pengguna media sosial

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *social comparison (upward dan downward)* terhadap kecenderungan *fear of missing out* pada dewasa awal pengguna media sosial.

D. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis :

Manfaat teoritis yang didapatkan dari penelitian ini yaitu berharap dapat bermanfaat pada penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan *social comparison* dan *fear of missing out*.

b. Manfaat Praktis :

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat membantu dewasa awal pengguna media sosial untuk lebih memahami dampak dari kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, sehingga mereka dapat mengelola penggunaan media sosial secara lebih bijak dan mengurangi kecenderungan mengalami *fear of missing out*.