

PENGARUH *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP *FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Almayniwati^{1*}, Rizal Kurniawan²

^{1,2} Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

E-mail: mayalmayniwati@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa di Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain kuantitatif korelasional. Teknik pengumpulan data menggunakan cluster sampling. Metode pengambilan data menggunakan kuisioner bermodelkan skala Likert yang disebar dengan bantuan fitur google form. Sampel penelitian ini sebanyak 188 responden. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Universitas Negeri Padang yang sedang menjalani program Sarjana dan Diploma, menggunakan Instagram lebih dari lima jam dan berusia 18-24 tahun. Instrumen penelitian menggunakan skala ONFomo milik Kurniawan & Utami (2022) yang berjumlah 20 butir, serta skala *social comparison* disusun berdasarkan aspek milik Buunk et al., (2003) yang berjumlah 20 butir. Hasil penelitian menggunakan analisis regresi linear sederhana dan didapatkan hasil bahwa *social comparison* memiliki pengaruh sebesar 66,5% terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa yang menggunakan Instagram. Adapun arah korelasi *social comparison* pada penelitian ini berpengaruh positif terhadap *fear of missing out* yang bermakna bahwa semakin tinggi *social comparison* pada mahasiswa yang menggunakan Instagram maka semakin tinggi *fear of missing out* yang dialami mahasiswa di Universitas Negeri Padang.

Kata kunci: *Fear of missing out*, *Social comparison*, Mahasiswa, Instagram

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang semakin cepat dapat lebih menggampangkan individu untuk melakukan komunikasi secara lebih praktis, salah satunya dengan menggunakan media sosial. Media sosial adalah media online yang dapat membantu interaksi sosial bagi penggunanya dengan mudah seperti berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan jejaring sosial, blog, dan dunia virtual (Liedfray et al., 2022). Media sosial merupakan media yang diciptakan untuk mempermudah interaksi sosial yang berbasis teknologi internet. Dengan menggunakan media sosial individu lebih mudah mendapatkan informasi serta dapat mengetahui berbagai macam aktivitas dan kejadian yang sedang berlangsung diberbagai belahan dunia.

Pada media sosial, individu sering membangun identitas atau karakteristik yang mereka sukai seperti kepribadian, emosi maupun opini (Vogel et al., 2014). Ketika individu mendapatkan notifikasi mengenai update kehidupan orang lain melalui postingan media sosial, mereka secara spontan dan tidak sengaja akan melakukan perbandingan sosial (Gilbert et al., 1995).

Vogel et al., (2015) memiliki dua pandangan mengenai keterkaitan antara *social comparison* dengan media sosial, yang pertama yaitu karena banyak dan beragamnya informasi yang diposting tentang orang lain di media sosial sehingga individu menjadi semakin tertarik untuk menggunakan media sosial sebagai tujuan perbandingan sosial. Kedua, karena informasi *social comparison* cenderung yang bagus-bagus saja diperlihatkan dimedia sosial, sehingga dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesejahteraan dan evaluasi diri individu.

Pada media sosial khususnya Instagram adalah tempat yang banyak dikunjungi banyak orang untuk berinteraksi dengan orang lain dan melihat apa yang sedang dilakukan oleh orang lain. Oleh karena itu, kemungkinan besar individu seringkali membandingkan diri mereka dengan orang lain di situs jejaring sosial, yang juga menunjukkan bahwa situs jejaring sosial adalah tempat penting di mana orang dapat mengevaluasi diri mereka sendiri (misalnya, pendapat, kemampuan, dan emosi), mengembangkan identitas mereka sendiri, dan dimana orang juga bisa merasa senang, tidak bahagia atau puas, dan tidak puas terhadap dirinya sendiri jika dibandingkan dengan orang lain (Lee, 2014).

Sklar, (2017) menyebutkan bahwa siswa yang menggunakan media sosial selama 2 jam atau lebih, akan merasa cemas ketika membandingkan dirinya dengan objek yang dianggap ideal, misalnya teman atau bahkan orang yang terkenal di media sosial. Selain itu mereka juga akan berekspektasi yang tidak realistis mengenai kecantikan dan citra tubuh. Disamping itu mereka juga akan mengalami gangguan tidur serius baik secara kualitas maupun kuantitas, yang merupakan hal penting bagi perkembangan kesehatan dan kesejahteraan. Salah satu dampak yang akan dialami oleh remaja dari aktivitas penggunaan media sosial adalah *Fear of missing out* (FoMO).

Reer (2019), menemukan bahwa *social comparison* merupakan suatu prediktor yang kuat dari *fear of missing out*. Przybylski et al., (2013) mendefinisikan *Fear of missing out* (FoMO) adalah perasaan khawatir yang dirasakan individu saat pengalaman orang lain terlihat lebih berharga serta dorongan untuk terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan di media sosial. Faktanya penggunaan media sosial berakibat pada munculnya *fear of missing out*, yang mana hasil penelitiannya menemukan bahwa individu yang mengalami *fear of missing out* adalah individu yang menggunakan media sosial dengan berlebihan, misalnya saat sehabis bangun tidur, ketika makan, ketika berada di ruang kelas bahkan ketika berkendara.

Przybylski et al., (2013) juga menyebutkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan tingkat *fear of missing out* yang tinggi pada individu, hal tersebut menyebabkan individu terus melihat kabar terbaru dan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain sehingga individu rela mengabaikan kegiatan dan tugas yang harus dikerjakannya. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Aziz (2020) yang menyatakan bahwa tingkat intensitas penggunaan Instagram dengan depresi yang muncul karena adanya perbandingan sosial. Dalam hal ini terdapat hubungan yang positif antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi. Semakin tinggi tingkat penggunaan Instagram maka semakin tinggi tingkat depresi yang dialami mahasiswa.

Abel et al., (2016) menyebutkan bahwa situs media sosial memainkan peran penting dalam rasa takut ketinggalan atau FoMO, meskipun FoMO mungkin sudah ada sejak saluran komunikasi bermunculan, tidak dapat dipungkiri bahwa adanya sosial media di kehidupan sudah mempermudah kebutuhan dan keinginan individu guna mengetahui apa yang sedang dilakukan dan dikatakan oleh orang lain setiap waktu. Media sosial memungkinkan orang untuk dengan mudah berbagi informasi

dengan orang lain dan memberikan kesempatan untuk terus menerus memeriksa apa yang sedang dilakukan orang lain.

Hal tersebut dapat menyebabkan individu menjadi lebih kecanduan dalam mengonsumsi informasi di media sosial. Berdasarkan hasil penelitian (Abel et al., 2016) yang dilakukan pada 202 subjek yang sebagian besar adalah kaum milenial dengan mayoritas adalah mahasiswa yang berada dalam rentang usia 20-21 tahun, yang menunjukkan hasil bahwa mereka yang memiliki tingkat *fear of missing out* yang lebih tinggi cenderung mengalami dorongan untuk terus memeriksa media sosial dalam berbagai situasi. Mereka akan lebih cenderung memeriksa aplikasi-aplikasi seperti Facebook, Twitter, dan Instagram.

Berdasarkan survey *we are social* (2023) yang dikutip dari *datareportal.com* angka pengguna Instagram di Indonesia yang dipublikasikan oleh Meta adalah 89,15 juta pengguna di Indonesia. Berdasarkan survey *NapoleonCat* pada Januari (2023) yang dikutip dari *NapoleonCat.com* pengguna Instagram di Indonesia adalah sebanyak 94,50 juta pengguna. Kebanyakan pengguna Instagram di Indonesia adalah dari kelompok usia 18-24 tahun yaitu sebanyak 35,9 juta jiwa. Rentang usia 18-24 tahun di Indonesia merupakan rentang usia seorang mahasiswa.

Przybylski et al., 2013 menyebutkan hampir tiga perempat orang dewasa muda melaporkan bahwa mereka mengalami fenomena FoMO. Jajak pendapat ini juga menunjukkan bahwa generasi muda cenderung mengalami kegelisahan yang hebat ketika mereka merasa berisiko kehilangan pengalaman positif, dan bahwa laki-laki lebih cenderung menggunakan media sosial dibandingkan perempuan ketika berjuang melawan rasa FoMO. Lee, (2014) juga menyatakan mahasiswa cenderung lebih sering terlibat dalam perilaku perbandingan sosial dibandingkan orang dewasa dan juga rentan terhadap pengaruh teman sebaya.

Hal tersebut diperkuat oleh hasil survey pada remaja di Australia, terdapat sebanyak 56% remaja termasuk pengguna berat media sosial. Dinyatakan hingga 54% remaja dengan tingkat FoMO yang tinggi melaporkan merasa cemas ketika teman-temannya memiliki pengalaman yang lebih berharga dari pada mereka dan hingga 60% merasa khawatir ketika mengetahui bahwa temannya sedang bersenang-senang tanpa mereka, dan sebanyak 63% merasa cemas ketika mereka melewatkan pertemuan yang telah mereka rencanakan sebelumnya (*Australian Psychological Society [APS]*, 2015).

Sianipar & Kaloeti, (2019) menyatakan apabila mahasiswa mengalami FoMO, maka hal tersebut akan berdampak buruk terhadap mahasiswa itu sendiri seperti kehilangan motivasi belajar, tidak bersemangat untuk beraktivitas, kesejahteraan psikologis terganggu, sulit berkonsentrasi, lebih sering menunda waktu tidur, mengabaikan pekerjaan atau tugas yang harus dilakukan, dan memainkan sosial media ketika saat berada di ruang kelas.

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh peneliti terdahulu terkait *social comparison* dan *fear of missing out* pada pengguna media sosial khususnya Facebook, maka ditemukan kesenjangan

penelitian dimana belum banyak penelitian yang dilakukan pada platform media sosial Instagram yang sedang booming dikalangan masyarakat saat ini. Oleh karena itu topik ini dirasa perlu diteliti lebih lanjut

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain kuantitatif korelasional. Adapun Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu purposive sampling yang artinya sampel yang digunakan ditentukan dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2014). Metode penarikan sampel yang digunakan adalah cluster sampling yaitu teknik pengambilan sample apabila objek penelitian sangat luas. Teknik ini didasarkan pada kelompok individu pada tempat tertentu (Widodo, 2018).

Partisipan pada penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Negeri Padang yang menggunakan Instagram lebih dari 5 jam, yang sedang menjalani program sarjana dan diploma, serta berusia 18-24 tahun. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus slovin, dimana dengan menggunakan rumus ini akan didapatkan jumlah sampel yang akan diteliti. Jumlah data yang dikumpulkan pada penelitian ini yaitu 188 sampel, menyesuaikan dengan tabel *Issac dan Michael*, adapun populasi yang diketahui sebanyak 35.789 mahasiswa sesuai kriteria sehingga diolah dengan rumus slovin dan didapatkan jumlah sampel yang akan diteliti itu minimal 100 sampel dengan taraf kesalahan 10%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa di Universitas Negeri Padang. Pengambilan data dilakukan di Universitas Negeri Padang dengan jumlah responden sebanyak 188 mahasiswa dengan menggunakan teknik cluster sampling. Pengisian kuisioner dilakukan secara online melalui google form pada tanggal 15 Januari 2024 sampai 2 Februari 2024.

Tabel 1. Data Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
18	7	3,7%
19	29	15,4%
20	33	17,6%
21	38	20,2%
22	57	30,3%
23	18	9,6%
24	6	3,2%
Jumlah	188	100%

Sesuai tabel 1. Data Responden sesuai Usia didapatkan data tabel responden sebanyak 188 responden. Berada pada usia 18-24 tahun diantaranya yaitu umur 18 tahun sebanyak 7 orang (3, 7%),

umur 19 tahun sebanyak 29 orang (15,4%), umur 20 tahun sebesar 33 orang (17, 6%), umur 21 tahun sebanyak 38 orang (20,2%), umur 22 tahun sebesar 57 orang (30,3%), umur 23 tahun sebesar 18 orang (9,6%), umur 24 tahun sebanyak 6 orang (3, 2%).

Tabel 2. Uji Normalitas

Asym.Sig.(2-tailed)	Keterangan
0,773	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dari kedua variabel yaitu *social comparison* dan *fear of missing out* pada uji normalitas residual dari kedua variabel diperoleh nilai $p=0,773$ ($p>0,05$). Sehingga dapat disimpulkan nilai residual data penelitian berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Linearitas

	F	Sig.
Deviation from linearity	0,747	0,882

Uji linieritas bertujuan untuk melihat apakah data penelitian memiliki hubungan yang linier, terlihat pada bagian signifikansi deviation from linearity sebesar $0,882 > 0,05$ serta nilai $F = 0,747$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data dari kedua variabel penelitian mempunyai hubungan yang linier.

Tabel 4. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis	Sig.	F	R	R-square	a	b
Regresi Linear Sederhana	0,000	368,879	0,815	0,665	19.824	0,636

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi (R-Square) sebesar 0,665 dengan skor sig. sebesar 0,000 (Sig.< 0,05) yang artinya H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga pada penelitian ini terdapat pengaruh *social comparison* terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa di universitas negeri padang.

Untuk nilai F regresi didapatkan sebesar 368,879 dan nilai koefisien regresi (b) *social comparison* sebesar 0,636 yang mempunyai makna bahwa *social comparison* mempunyai pengaruh positif terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa yang menggunakan Instagram, yang artinya semakin tinggi *social comparison* pada pengguna Instagram maka semakin tinggi *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna Instagram dan nilai R square yang didapat sebesar 0,665.

Untuk melihat besaran pengaruh *social comparison* terhadap *fear of missing out* pengguna Instagram maka R square yang didapat dikali 100 ($0,665 \times 100$). Sehingga didapat kesimpulan bahwa *social comparison* memiliki pengaruh 66,5% terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna Instagram, sedangkan sisanya 33,5% dipengaruhi oleh faktor lain.

Persamaan regresi diperoleh $Y = 19,824 + 0,665 X$. Nilai 19,824 adalah skor konstanta (a) yang artinya bila terdapat kenaikan *social comparison* maka *fear of missing out* akan mencapai 19,824. Adapun nilai 0,665 adalah nilai koefisien regresi (b) yang artinya setiap penambahan satu angka untuk *social comparison* maka akan ada kenaikan *fear of missing out* sebesar 0,665.

Berdasarkan uji hipotesis yang sudah dilakukan, dihasilkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, hasilnya yaitu bahwa *social comparison* memiliki pengaruh terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa di Universitas Negeri Padang. Hal ini didukung oleh penelitian Neumann (2020) yang menjelaskan bahwa *Social comparison* sangat berkaitan dengan taraf *fear of missing out* yang dimiliki seseorang. Pada hal ini, individu melakukan *social comparison* serta melakukan penilaian terhadap dirinya dengan cara membandingkan keadaan dan kehidupannya menggunakan keadaan dan kehidupan orang lain. Hal ini di akhirnya mengarah pada pandangan serta perasaan negatif bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik, dan orang-orang terus berkeinginan untuk mengamati kehidupan seseorang atau biasa dikenal dengan *fear of missing out*.

Hasil penelitian yang sudah diperoleh dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana, *social comparison* memiliki pengaruh sebesar 66,5% terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna Instagram, sisanya 33,5% dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini menunjukkan bahwa orang yang menghabiskan waktu berlebihan di media sosial akan lebih membandingkan kehidupannya dengan orang lain. Orang-orang percaya bahwa orang lain mempunyai kehidupan yang lebih baik daripada mereka dan ingin selalu terhubung dengan jejaring sosial. Individu pun merasa cemas ketika ketinggalan informasi tentang kehidupan orang lain (Mullineaux, 2019).

Adapun arah korelasinya *social comparison* pada penelitian ini berpengaruh positif terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna Instagram yang maksudnya semakin tinggi *social comparison* maka akan semakin tinggi *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna Instagram. Sejalan dengan penelitian (Cahyani & Pangestuti, 2023) dimana terdapat hubungan *social comparison* dengan *fear of missing out* pada mahasiswa yang memainkan Instagram, yang mana terdapat hubungan positif antara *social comparison* dengan *fear of missing out*.

Dari perhitungan hasil data pada penelitian ini didapat dalam variabel *fear of missing out* pada mahasiswa yang menggunakan Instagram sebagian besar masuk pada kategori sedang dengan jumlah presentasi 65,4% dan kategori rendah sebesar 22,9% sedangkan untuk kategori tinggi sebesar 11,7%. Bersamaan dengan penelitian ini maka dapat dilihat bahwa mahasiswa masih memiliki kecenderungan takut ketinggalan ketika menggunakan Instagram. *Fear of missing out* dalam penelitian ini mahasiswa cenderung akan merasakan ketakutan ketika tidak mampu merasakan pengalaman yang orang lain lalui.

Penelitian Savitri et al., 2019 menemukan kalau Orang yang mempunyai rasa takut ketinggalan yang kuat bisa jadi khawatir dengan kegiatan orang lain dan menganggap apa yang dilakukan atau dinikmati orang lain lebih menyenangkan dari pada apa yang mereka alami. *Social*

comparison yang dimiliki oleh individu akan menyebabkan individu memiliki *fear of missing out* sehingga mereka yang memiliki tingkat *social comparison* yang tinggi juga akan menyebabkan tingkat *fear of missing out* yang tinggi. Seseorang yang mempunyai *social comparison* tinggi akan cenderung mengalami perasaan kurang baik seperti perasaan iri hati, merasa rendah diri, maupun kurang percaya diri sehingga menimbulkan suasana hati kurang baik serta perasaan kurang puas terhadap kehidupan yang dimilikinya (Gupta, M., Sharma, 2021).

Dari hasil temuan pada penelitian ini dibuktikan bahwa *social comparison* memiliki pengaruh terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa yang menggunakan Instagram. Hal ini disebabkan karena mayoritas mahasiswa di Universitas Negeri Padang memiliki *social comparison* yang sedang cenderung tinggi. Berdasarkan hasil penelitian Silvia & Appulembang, (2022) didapatkan bahwa kelompok subjek yang menggunakan media sosial lebih dari enam jam mempunyai taraf *fear of missing out* dan *social comparison* yang lebih tinggi.

Hasil ini juga sejalan dengan Baker et al. (2016) yang menyebutkan bahwa Peningkatan intensitas pengunaan media sosial berhubungan positif dengan munculnya rasa takut ketinggalan, dengan intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat rasa takut ketinggalan yang lebih tinggi dibandingkan dengan penggunaan media sosial dengan intensitas yang lebih rendah. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif serta signifikan terhadap *Fear of missing out* saat *Social comparison* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Oleh karena itu, dapat dikatakan hipotesis penelitian diterima.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *social comparison* terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Berdasarkan hasil uji hipotesis didapatkan bahwa *social comparison* berpengaruh positif signifikan terhadap *fear of missing out*, yang artinya semakin tinggi *social comparison* pada mahasiswa maka semakin tinggi *fear of missing out* pada mahasiswa yang menggunakan Instagram. Selanjutnya *social comparison* memberikan sumbangan efektif sebesar 66,5% terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa pengguna Instagram.

Bagi penelitian selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini disarankan untuk meneliti FoMO dengan variabel lain dan menggunakan populasi yang lebih spesifik lagi seperti kelompok usia remaja saja atau dewasa saja, karena penelitian ini meneliti usia transisi remaja akhir ke dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media and The Fear of missing out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Aziz. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Depresi Pada

- Mahasiswa. *Acta Psychologia*. <http://dx.doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Baker, D. A., & Algorta, G. P. (2016) the Relationship Between Online Social Networking And Depression: A Systematic Review Of Quantitative Studies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(11), 1-11. doi:10.1089/cyber.2016.0206
- Buunk, B. P., Zurriaga, R., Gonzalez-Roma, V., & Subirats, M. (2003). Engaging In Upward And Downward Comparisons As A Determinant Of Relative Deprivation At Work: A Longitudinal Study. *Journal of Vocational Behavior*, 62(2), 370–388. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00015-5](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00015-5)
- Cahyani, R. O., & Pangestuti, R. (2023). *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*. *Jurnal Psikologi*, 20(1), 2655–5034. <https://doi.org/10.18860/psi.v20.i1.20567>
- Gilbert, D. T., Giesler, R. B., & Morris, K. A. (1995). When Comparisons Arise. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(2), 227–236. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.2.227>
- 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>
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). Validation of Online *Fear of missing out* (ON-FoMO) Scale in Indonesian Version. *Jurnal Neo Konseling*, 4(3), 1. <https://doi.org/10.24036/00651kons2022>
- Lee, S. Y. (2014). How Do People Compare Themselves With Others On Social Network Sites?: The Case Of Facebook. *Computers in Human Behavior*, 32, 253–260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.009>
- Liedfray, T., Waani, F. J., & Lasut, J. J. (2022). Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Tombatu Timur Kabupaten Minasa Tenggara. *Jurnal Ilmiah Society*, 2(1), 2.
- Mullineaux, T. (2019). Can We Reduce *Social comparison* and *Fear of missing out* with Labels on Instagram? *Departmental Honors Projects*, 86.
- NapoleonCat. Instagram Users In Indonesia January 2023. <https://napoleontcat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2023/01/>
- Neumann, D. (2020). Fear of missing out. *The International Encyclopedia of Media Psychology*, 1–9. <https://doi.org/10.1002/9781119011071.iemp0185>
- 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), 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. (2019). *Acta Psychologia Fear of missing out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood*. *Acta Psychologia*, 1(1), 87–96. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Sette, C. P., Lima, N. R. S., Queluz, F. N. F. R., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The Online *Fear of missing out* Inventory (ON-FoMO): Development and Validation of a New Tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(1), 20–29. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan *Fear of missing out* (Fomo) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

- Jurnal EMPATI*, 8(1), 136–143. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23587>
- Silvia, S., & Appulembang, Y. A. (2022). *Social comparison Dengan Fear of missing out Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 8(2), 171. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v8i2.8984>
- Sklar, A. (2017). How Could Students' Use Of Social Media Be Affecting Their Mental Health? *EdCannetwork*, 1–2. <https://www.edcan.ca/articles/students-use-social-media-affecting-mental-health/>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta: Bandung
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2015). Who Compares And Despairs? The Effect Of *Social Comparison* Orientation On Social Media Use And Its Outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249–256. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.026>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). *Social comparison, social media, and self-esteem.:* *DISCOVER*. 3(4), 206–222. <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=4237ac28-97d8-412c-bbdc-2b79d6ed7523@sessionmgr4002&hid=4211>
- Widodo. (2018). *Metodologi Penelitian Populer & Praktis*. PT. Raja Grafindo Persada