Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2022
Tersedia Online: http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA
e-ISSN 2477-6300

SOCIAL COMPARISON DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA REMAJA PENGGUNA AKTIF MEDIA SOSIAL

Silvia, Yeni Anna Appulembang

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Indonesia
silvia.oentari@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dan *fear of missing out* pada remaja pengguna aktif media sosial. Partisipan dari penelitian ini sebanyak 201 remaja berusia 12-19 tahun yang aktif menggunakan media sosial (*Instagram, Facebook, Twitter* dan *Tiktok*). Teknik pengambilan sampel memanfaatkann *non probablity sampling-incidental sampling*. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *non eksperimental* dengan menggunakan uji korelasi. Dalam pengumpulan data di lapangan, peneliti menggunakan dua skala psikologi yaitu *social comparison* dan *fear of missing out.* Hasil pengujian menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan antara *social comparison* dan *fear of missing* dengan nilai p = 0,000 (p < 0,05), dan koefisien korelasi (r) = 0,461. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *social comparison* dengan *fear of missing out.* Dengan hasil ini menunjukkan bahwa individu yang terlalu banyak menghabiskan waktu di media sosial, dapat memicu meningkatnya kecenderungan individu untuk membandingkan kehidupan nya dengan oranglain. Individu akan menganggap bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik darinya, sehingga muncul kecenderungan untuk terus memperhatikan dan ingin terhubung dengan orang tersebut dan akan merasa khawatir jika tertinggal informasi mengenai kehidupan orang tersebut. Oleh karena itu, diharapkan agar media sosial hanya dapat digunakan untuk mendapatkan informasi yang bermanfaat bagi remaja.

Kata Kunci: *Social Comparison*; *Fear of Missing Out*; Remaja

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between social comparison and fear of missing out among adolescents who are active social media users. The participants of this study were 201 adolescents aged 12-19 years who actively use social media (Instagram, Facebook, Twitter and Tiktok). The sampling technique utilizes non-probablity sampling-incidental sampling. This research is a non-experimental quantitative study using a correlation test. In collecting data in the field, researchers used two psychological scales, namely social comparison and fear of missing out. The test results show that there is a relationship between social comparison and fear of missing with a value of p = 0.000 (p <0.05), and a correlation coefficient (r) = 0.461. This shows that there is a positive relationship between social comparison and fear of missing out. This result shows that individuals who spend too much time on social media can trigger an increased tendency for individuals to compare their lives with others. Individuals will assume that other people have a better life than them, so there is a tendency to continue to pay attention and want to be connected with that person and will feel worried if information is left behind about that person's life. Therefore, it is hoped that social media can only be used to obtain useful information for teenagers.

***Keywords**: Social Comparison; Fear of Missing Out; Adolescent*

PENDAHULUAN

Dewasa ini banyak remaja menghabiskan mayoritas waktu di jejaring internet dalam hal mengakses media sosial. Hal itu didukung dengan Ahn dan Jung (2014) yang mengungkapkan bahwa remaja menggunakan jejaring internet dalam hal mengakses media sosial. Hal tersebut juga selaras dengan penelitian APJII (2017) dengan responden sebanyak 2500 orang mengungkapkan hasil bahwa 75.5% responden yang mempergunakan media sosial adalah remaja.

Media sosial yang digunakan remaja menghasilkan beberapa manfaat seperti meningkatkan komunikasi dan kehidupan sosial (Tartari, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Xin, Xing, Pengfei, Houru, Mengcheng, dan Hong (2017) mengungkapkan bahwa media sosial dapat meningkatkan hubungan remaja dengan teman sebaya karena adanya kesempatan untuk bertukar pandangan dan saling mendukung. Akan tetapi, media sosial juga memberikan dampak buruk bagi remaja, seperti yang diungkapkan oleh Ayun (2015) bahwa kehadiran media sosial di kalangan remaja dapat membuat remaja secara leluasa menyebarkan segala kehidupan pribadi yang dimiliki untuk diperlihatkan kepada teman-temannya, yang pada akhirnya akan membuat ruang privasi mereka menyebar ke ruang publik. Itahadiwidjojo (2016) juga mengungkapkan bahwa remaja kerap kali menganggap media sosial sebagai ruang lingkup pribadinya sendiri karena kemudahan untuk mengaksesnya, sehingga remaja dengan mudah mengunggah informasi pribadi seperti berkeluh kesah.

Adanya kemudahan untuk mengakses media sosial akan meningkatkan intensitas remaja dalam menggunakan media sosial. Hal ini diungkapkan oleh Pratama (2021) bahwa intensitas penggunaan media sosial akan meningkat karena adanya kemudahan untuk mengaksesnya. Dengan demikian, apabila remaja mempergunakan media sosial dengan waktu yang cukup lama per harinya akan meningkatkan kemungkinan munculnya *fear of missing out*. Hal ini didukung hasil penelitian Siddik, Mafaza, dan Sembiring (2020) bahwa penggunaan media sosial dalam waktu yang lebih panjang dan konstan akan membuat remaja selalu ingin tahu segalanya dan akhirnya terjadi *fear of missing out*.

Vega, Muñoz, dan García (2019) mengungkapkan bahwa individu yang berusia 12-19 tahun merupakan masa di mana akan lebih banyak terpapar sosial dan lebih berisiko tinggi untuk merasakan *fear of missing out*.

Fear of missing out yang remaja rasakan membuat mereka tidak mampu meninggalkan atau menghapus media sosialnya, hal tersebut dapat terjadi dikarenakan adanya rasa keinginan untuk terus membuka media sosial tersebut demi memuaskan keingintahuan dari informasi yang diinginkan (Singleton, Abeles, & Smith, 2016). Gordon (2020) menyatakan bahwa *fear of missing out* akan membuat remaja memusatkan perhatian mereka kepada orang lain, sehingga remaja dapat kehilangan identitas diri, harga diri yang rendah, remaja akan lupa untuk menjalani kehidupan mereka sendiri. Selain itu penelitian Akbar, Aulya, Apsari, dan Sofia (2018) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami *fear of missing out* menggunakan ponsel hampir setiap saat karena tidak ingin mengalami keterlambatan untuk membuka media sosial demi mengetahui informasi yang terbaru, merasa senang ketika melihat postingan orang lain, selalu memposting mengenai apa saja seperti kegiatan, perasaan yang dirasakan, momen yang dianggap berharga, merasa senang ketika postingannya mendapat *like* dan *comment*.

Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) mengartikan *fear of missing out* sebagai rasa khawatir yang individu rasakan saat pengalaman orang lain terlihat lebih berharga dan mendorong individu untuk ingin tetap terhubung dengan orang lain.

Fear of missing out diketahui memiliki dua komponen, yaitu pertama merupakan kekhawatiran bahwa dirinya tidak terlibat dalam pengalaman berharga yang dimiliki orang lain (Przybylski et al., 2013). Komponen ini memetakan ke arah aspek kognitif dari kecemasan (misalnya, khawatir, merenung, dan lain-lain). Komponen kedua yaitu keinginan untuk terhubung bersama orang lain secara terus-menerus di suatu jaringan sosial. Komponen ini melibatkan strategi perilaku yang bertujuan untuk menghilangkan kecemasan seperti kekhawatiran dan juga kegelisahan yang dirasakan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *fear of missing out* bisa dipengaruhi dengan adanya perilaku *social comparison.* Seperti pada penelitian yang dilakukan Reer, Tang, dan Quandt (2019) yang menemukan bahwa *social comparison* merupakan suatu prediktor yang kuat pada *fear of missing out*. Penelitian Martinek (2019) juga menemukan hasil yakni keberadaan *fear of missing out* dapat diperkirakan dengan adanya perilaku *social comparison*.

Sklar (2017) mengungkapkan bahwa individu yang melakukan *social comparison* dengan objek yang dianggapnya ideal seperti teman atau selebriti pada akhirnya mampu mengakibatkan individu untuk mengalami rasa *fear of missing out* dalam kehidupan sosialnya,

seperti kecenderungan untuk mengikuti tren terbaru selayaknya yang dilihat pada objek yang dianggapnya ideal.

Jones (dalam Stanford-Bush, 2017) menjelaskan bahwa *social comparison* ialah proses penilaian yang individu lakukan mengenai atribut yang dimiliki dan kemudian membandingkan atribut yang dimilikinya dengan atribut yang dimiliki orang lain. Berikut merupakan beberapa dimensi *social comparison* menurut Jones (dalam Stanford-Bush, 2017), dimensi pertama yaitu atribut fisik seperti penampilan secara fisik, tinggi tubuh, berat tubuh, bentuk tubuh, dan bentuk wajah yang dimiliki. Dimensi kedua merupakan atribut pribadi/sosial yang terdiri dari bagaimana kepribadian dan identitas individu (misalnya terlihat bahagia, baik, ramah, mengenal diri dengan baik), inteligensi/prestasi yang dimiliki, gaya (misalnya berpakaian dengan baik dan keren, berdandan dengan baik), dan popularitas diri individu (memiliki teman, dikenal banyak orang, populer).

Beberapa kasus *social comparison* yang lain pada saat ini banyak dialami oleh remaja pengguna media sosial, di mana berbagai macam informasi serta foto yang dibagikan oleh orang lain kerap kali membuat remaja merasa cemburu dan membuat penilaian diri yang rendah (Bintoro, 2020).

Dalam penelitian ini, akan menggunakan remaja yang berusia 12-19 tahun. Menurut Papalia & Martorell (dalam Appulembang, & Agustina, 2020) Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang terjadi dalam rentang usia 12-20 tahun. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan melihat hubungan yang terjadi antara *social comparison* dan *fear of missing out* pada remaja pengguna aktif media sosial.

METODE

Penelitian ini adalah kuantitatif – *non eksperimental*, uji korelasi. Jumlah subjek yang dipakai peneliti sejumlah 201 subjek mempergunakan *insidental sampling.*

Adapun karakteristik subjek yang digunakan oleh peneliti yaitu remaja usia 12-19 tahun menggunakan media sosial yang fokus menampilkan foto dan video. Adapun hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan antara *social comparison* dengan *fear of missing out* pada remaja pengguna aktif media sosial.

Instrument yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini antara lain *social comparison* dan *fear of missing out*. Skala *fear of missing out* mengacu pada komponen Przybylski dkk. (2013), yaitu kekhawatiran bahwa dirinya tidak terlibat dalam pengalaman berharga yang dimiliki orang lain serta keinginan agar terhubung bersama orang lain secara terus-menerus di suatu jaringan sosial. Koefisien korelasi total aitem pada 16 butir aitem valid skala *fear of missing out* dimulai (r_{ix}) = 0,358 sampai (r_{ix}) = 0,586. Sedangkan reliabilitas *alpha cronbach* (α) sebesar 0,875.

Social comparison, mengacu pada teori Jones (dalam Stanford-Bush, 2017), yaitu atribut fisik dan atribut pribadi/sosial. Koefisien korelasi total aitem pada 16 butir aitem valid skala *social comparison* dimulai dengan (r_{ix}) = 0,375 hingga (r_{ix}) = 0,735. Sedangkan reliabilitas *alpha cronbach* (α) sebesar 0,891. Penelitian ini melakukan analisis deskriptif menggunakan statistika deskriptif. Peneliti juga melakukan uji korelasi menggunakan *pearson correlation* dan dalam melakukan uji beda peneliti menggunakan *independent sample t test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis Deskripsi

Pada analisis data deskriptif, peneliti memberikan gambaran terkait durasi pengguna media sosial, gambaran *fear of missing out* dan *social comparison.* Untuk lebih detail dapat kita lihat pada tabel 1. Berdasarkan analisis data deskriptif, diperoleh gambaran bahwa sebanyak 93 subjek (53%) subyek yang menggunakan media sosial dengan durasi 3-6 jam perhari dan sebanyak 108 (53.7%) subjek yang menggunakan media sosial lebih dari 6 jam sehari.

Dalam melakukan pengkategorian subyek, maka peneliti menggunakan nilai median. Berdasarkan hasil penghitungan nilai median pada *fear of missing out* maka diperoleh nilai median sebesar 40, jika nilai X < 40 maka dikategorikan rendah dan 40 ≤ X di kategorikan tinggi. Berdasarkan hasil analisis nilai median pada *fear of missing out*. Maka diperoleh hasul banyak sebanyak 113 (56,3%) subyek yang berkategori rendah dan 88 (43.8%) yang berkategori tinggi.

Dalam melakukan pengkategorian subyek, maka peneliti menggunakan nilai median. Berdasarkan hasil penghitungan nilai median pada *social comparison* diperoleh adalah 40, jika nilai X < 40 maka dikategorikan rendah dan 40 ≤ X di kategorikan tinggi. Berdasarkan hasil analisis nilai median *social* comparison. Maka diperoleh hasil sebanyak 101 (50,2%) subyek yang berkategori rendah dan 100 (49,8%) yang berkategori tinggi.

Tabel 1. Gambaran Durasi Penggunaan Media Sosial Remaja Per hari (N = 201)

Durasi	Jumlah	%
3-6 jam	93 Subjek	46. 3
Lebih dari 6 jam	108 Subjek	53.7

Tabel 2. Gambaran *Fear of Missing Out* (N = 201)

Kategori	Frekuensi	%
Rendah	113	56. 3
Tinggi	88	43.8

Tabel 3. Gambaran *Social Comparison* (N = 201)

Kategori	Frekuensi	%
Rendah	101	50,2%
Tinggi	100	49,8%

Tabel 4. Gambaran *variabel berdasarkan Durasi Waktu penggunaan Media Sosial* (N = 201)

Variabel	Durasi Waktu	Kategori	
		Rendah	Tinggi
Social Comparison	3 – 6 jam	48	45
	> 6 jam	53	55
Fear of Missing Out	3 – 6 jam	60	33
	> 6 jam	53	55

Berdasarkan analisis data deskriptif, diperoleh gambaran bahwa subyek yang menggunakan media sosial dengan durasi 3-6 jam, sebanyak 45 subyek yang berkategori tinggi pada *social comparison* dan sebanyak 48 subyek yang berkategori rendah pada *social comparison.* Pada tabel 4 diatas juga menunjukkan bahwa subyek yang menggunakan media sosial dengan durasi lebih dari > 6 jam, sebanyak 55 subyek yang berkategori tinggi pada *social comparison* dan sebanyak 53 subyek yang berkategori rendah. Selain itu pada tabel 4 diatas juga menunjukkan bahwa subyek yang menggunakan media sosial dengan durasi 3-6 jam, sebanyak 60 subyek yang berkategori tinggi pada *fear of missing out* dan sebanyak 33 subyek yang berkategori rendah. Sedangkan subyek yang menggunakan media sosial dengan durasi lebih dari > 6 jam, sebanyak 55 subyek yang berkategori tinggi pada *fear of missing out* dan sebanyak 53 subyek yang berkategori rendah.

Tabel 5. Gambaran Data Subjek Berdasarkan Banyaknya Media Sosial yang Digunakan (N = 201)

Variabel	Jumlah	Mean
Social Comparison	1	37,38
	2	39,19
	3	39,93
	4	38,00
Fear of Missing Out	1	37,38
	2	37,96
	3	39,76
	4	40,90

Hasil Uji Hipotesis

Hasil analisis: Uji Asumsi

Sebelum peneliti menganalisis data, maka normalitas dan uji linearitas peneliti lakukan terlebih dahulu. Peneliti mempergunakan *Kolmogorov Smirnov* dalam uji normalitas. Hal tersebut bertujuan guna mengetahui apakah variabel yang diteliti terdistribusi normal atau tidak. Hasil uji asumsi normalitas tersebut terlihat pada tabel 6.

Pelaksanaan uji normalitas menggunakan analisis *Kolmogorov-smirnov* pada tiap variabel. Adapun hasil uji normalitas pada variabel *fear of missing out* sebesar 0,616 yang berarti nilai (p>0,05), berarti secara terdistribusi normal. Sedangkan hasil uji normalitas pada variabel *social comparison* diperoleh hasil sebesar 0,652 yang berarti nilai (p>0,05), artinya berdistribusi secara normal. Pada penelitian ini juga dilakukan uji linearitas, dengan tujuan untuk melihat hubungan pada kedua variabel apakah linear atau tidak. Untuk hasil uji linearitas pada penelitian ini terlihat pada tabel 7.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig	Ket
Social Comparison	0,652	Normal
Fear of Missing Out	0,616	Normal

Tabel 7. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig	Ket
Social Comparison – Fear of missing Out	0.000	Linear

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi, dikarenakan penelitian ini memiliki data yang berdistribusi normal, maka uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *pearson product moment*. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini terlihat pada tabel berikut 8.

Hasil uji hipotesis pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada variabel *social comparison* dengan *fear of missing out bernilai* 0,000 yang artinya (p<0,05). Sehingga simpulan yang didapatkan yakni terdapat hubungan positif antara *social comparison* serta *fear of missing out* pada remaja pengguna aktif media sosial. Artinya semakin tinggi *social comparison,* maka semakin tinggi *fear of missing out* begitu pun sebaliknya makin rendah semakin rendah *social comparison,* maka fear *of missing out* makin rendah.

Pada penelitian ini, peneliti juga melakukan uji beda *fear of missing out* ditinjau dari durasi penggunaan media sosial dan juga uji beda *social comparison* ditinjau dari durasi penggunaan media sosial. Untuk hasil uji beda penelitian ini, terlihat pada tabel 9.

Tabel 8. Hasil Uji *Pearson Correlation*

Variabel	*r*	Sig	Ket
Social Comparison – Fear of missing Out	0.392	0.000	Ada Hubungan

Tabel 9. Hasil Uji *Beda Variabel Ditinjau dari Durasi Penggunaan Media Sosial*

Variabel	Durasi Waktu	Sig	Ket
Social Comparison	3-6 jam > 6 jam	0.675	Tidak
Fear of missing Out	3-6 jam > 6 jam	0.014	Ada

Berdasarkan hasil uji beda diatas dengan menggunakan *independent sampel t test* maka diketahui bahwa nilai signifikansi pada *social comparison* didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,675 (p>0,05) yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel *social comparison* berdasarkan durasi penggunaan media sosial. Sedangkan *fear of missing out* didapatkan *p* bernilai 0,014 (p<0,05) artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel *fear of missing out*

sesuai durasi penggunaan media sosial. Sedangkan pada variabel.

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini bahwasanya terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *social comparison* dan *fear of missing out* pada. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini sejalan dengan penelitian Neumann (2020) yang menyatakan bahwa *social comparison* memiliki korelasi atau hubungan signifikan dengan tingkat *fear of missing out* yang dimiliki oleh individu, di mana individu melakukan *social comparison* dengan cara membandingkan situasi dan kehidupan mereka dengan orang lain untuk mendapatkan suatu evaluasi mengenai dirinya, yang pada akhirnya memunculkan suatu pandangan negatif hingga memicu perasaan bahwa orang lain mempunyai kehidupan yang lebih baik, dan membuat individu terus ingin mengamati kehidupan orang tersebut atau yang biasa disebut *fear of missing out*. Penelitian ini juga sejalan dengan hasil yang ditemukan D'Lima dan Higgins (2021) menyatakan ada suatu hubungan positif antara *social comparison* dan *fear of missing out*, di mana ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial dan merasa orang tersebut lebih sempurna dibandingkan dirinya, individu akan merasakan suatu kehilangan apabila tidak mendapatkan suatu *feedback* yang sama dari orang di sekitarnya atau *followers* yang dimiliki di media sosial, dan pada akhirnya individu cenderung merasakan keinginan untuk memiliki hal yang sama dengan orang yang terlihat sempurna tersebut. Martinek (2019) mengemukakan bahwa seringnya individu menghabiskan waktu di media sosial juga akan meningkatkan kecenderungan untuk membandingkan kehidupan dan postingannya dengan orang lain akan menghasilkan suatu perasaan bahwa dirinya tidak mampu untuk menampilkan kesamaan atau lebih baik dari orang yang dibandingkan tersebut. Burnell, George, Vollet, Ehrenreich, dan Underwood (2019) juga menemukan bahwa *social comparison* yang dilakukan di media sosial akan membuat individu berpikir bahwa kehidupan orang lain terasa lebih baik daripada kehidupan miliknya yang kemudian akan mendorong munculnya rasa *fear of missing out.*

Penelitian ini juga menemukan subjek memiliki tingkat *fear of missing out* dan *social comparison* dengan kategori rendah. Rendahnya *fear of missing out* pada penelitian ini di bisa disebabkan karena jumlah penggunaan media sosial yang dipakai oleh subjek penelitian. Berdasarkan data diperoleh hasil bahwa pengguna empat buah media sosial memiliki nilai mean paling tinggi, yang artinya tingkat fear of missing out pada remaja pengguna empat buah media sosial lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok jumlah media sosial lainnya. Hal itu sesuai yang dijabarkan Gezgin, Hamutoglu, Geminonakli, dan Raman (2017), bahwa semakin banyak individu menggunakan media sosial yang beragam akan mendorong individu merasakan tingkat *fear of missing out* yang lebih tinggi, dikarenakan individu tersebut akan lebih banyak melihat konten yang diposting oleh orang lain.

Pada penelitian ini juga *social comparison* berada pada tingkat yang rendah adalah karena menurut Chan (2008), pada dasarnya remaja yang berusia 13-17 tahun, di mana rentang usia tersebut termasuk ke dalam rentang usia yang sama pada subjek penelitian ini juga mengalami suatu kondisi di mana dirinya tidak tertarik dengan selebriti atau individu yang ada di media sosial, sehingga remaja akan jarang melakukan *social comparison* dengan individu yang ada di media sosial tersebut, dan biasanya remaja akan lebih banyak melakukan *social comparison* dengan individu yang memang sangat mereka sukai atau idolakan untuk dijadikan sebagai suatu panutan.

Berdasarkan pada hasil yang telah didapatkan dari uji tersebut, diketahui bahwa mayoritas subjek dari kelompok durasi penggunaan media sosial yang lebih dari 6 jam dikategorikan memiliki nilai yang tinggi pada kedua variabel. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa kelompok subjek yang menggunakan media sosial selama lebih dari 6 jam dengan tingkatan *fear of missing out* dan *social comparison* yang lebih tinggi. Hasil tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh Baker et al. (2016) yang menyebutkan bahwa adanya peningkatan intensitas penggunaan media sosial akan berhubungan secara positif dengan adanya kemunculan *fear of missing out*, sehingga intensitas penggunaan media sosial yang tinggi akan menciptakan tingkat *fear of missing out* yang lebih tinggi daripada intensitas penggunaan media sosial yang rendah. Sebagaimana juga yang telah dijelaskan oleh Charoensukmongkol (2017), di mana durasi dari penggunaan media sosial berhubungan kuat dan positif dengan adanya perilaku *social comparison* pada remaja, makin lama durasi remaja dalam mempergunakan media sosial maka akan makin tinggi perilaku *social comparison*-nya, maka dari itu remaja yang mengakses media sosial dalam waktu yang singkat akan berbeda dengan remaja yang menggunakan media sosial dalam rentang waktu yang panjang. Hasil analisis tersebut selaras dengan pendapat yang dikemukakan Gezgin et al. (2017), yakni antara intensitas penggunaan media sosial dan *fear*

of missing out ada hubungan signifikan, apabila individu mengakses media sosial dalam waktu yang panjang, individu akan memiliki kecenderungan untuk merasakan lebih tinggi fear *of missing out*. Sedangkan waktu akses yang singkat akan memperkecil kemungkinan timbulnya fear *of missing out*, sehingga tingkat *fear of missing out* yang berbeda akan dimiliki individu yang mengakses media sosial dalam waktu yang panjang dibanding waktu mengakses yang singkat.

PENUTUP

Berdasarkan penelitian diatas, maka diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *social comparison* dan *fear of missing out* pada remaja pengguna aktif media sosial. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian di terima. Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, maka peneliti memberikan rekomendasi khususnya untuk penelitian selanjutnya yang ingin melakukan penelitian ini maka dapat mengaitkan dengan faktor lain yang mungkin mempengaruhi tingkat *fear of missing out* pada remaja yang aktif menggunakan media sosial, misalnya tipe kepribadian individu, *boredom proneness*, dan jenis-jenis media sosial tertentu.

REFERENSI

Ahn, J., & Jung, Y. (2014). The common sense of dependence on smartphone: a comparison between digital natives and digital immigrants. *New Media and Society*, *18*(7), 1236–1256. https://doi.org/10.1177/1461444814554902

Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan akan kehilangan momen (FoMo) pada remaja kota Samarinda. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, *7*(2), 38. https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404

APJII. (2017). Penetrasi & profil perilaku pengguna internet indonesia. *Teknopreneur*, 51. www.apjii.or.id

Appulembang, Y. A., & Agustina, A. (2019). Studi Komparatif: Perbedaan Status Identitas Diri Remaja Ditinjau dari Pola Asuh Orangtua di Universitas X di Jakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, *5*(1), 17-23. DOI: http://dx.doi.org/10.31602/jbkr.v5i1.1767

Ayun, P. Q. (2015). Fenomena remaja menggunakan media sosial dalam membentuk identitas. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, *11*(2), 184–197. https://doi.org/10.24090/komunika.v11i2.1365

Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, *2*(3), 275–282. https://doi.org/10.1037/tps0000075

Bintoro, T. (2020, January 10). 5 cara menghindari social comparison ketika bermain media sosial. Retrieved from: *IDN Times*, 15 September 2021. https://www.idntimes.com/life/inspiration/thariq-bintoro/menghindari-social-comparison-c1c2

Burnell, K., George, M. J., Vollet, J. W., Ehrenreich, S. E., & Underwood, M. K. (2019). Passive social networking site use and well-being: the mediating roles of social comparison and the fear of missing out. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, *13*(3). https://doi.org/10.5817/cp2019-3-5

Chan, K. C. (2008). Social comparison of material possessions among adolescents. *Qualitative Market Research*, *11*(3), 316–330. https://doi.org/10.1108/13522750810879039

Charoensukmongkol, P. (2017). The impact of social media on social comparison and envy in teenagers: the moderating role of the parent comparing children and in-group competition among friends. *Journal of Child and Family Studies*, *27*(1), 69–79. https://doi.org/10.1007/s10826-017-0872-8

D'Lima, P., & Higgins, A. (2021). Social media engagement and fear of missing out (FOMO) in primary school children. *Educational Psychology in Practice*, *37*(3), 320–338. https://doi.org/10.1080/02667363.2021.1947200

Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Gemikonakli, O., & Raman, I. (2017). Social networks users: fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*, *8*(17), 156–168.

Gordon, S. (2020, November 30). How FoMO impacts teens and young adults. Retrieved from: *Verywell Family*, 13 September 2021. https://www.verywellfamily.com/how-fomo-impacts-teens-and-young-adults-4174625

Itahadiwidjojo, V. (2016, August 13). Remaja dan curhatan di media sosial. Retrieved from: *CNN Indonesia*, 28 Agustus 2021. https://www.cnnindonesia.com/gaya-

hidup/20160813063247-256-151124/remaja-dan-curhatan-di-media-sosial

Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, *45*(9–10), 645–664. https://doi.org/10.1023/A:1014815725852

Martinek, T. (2019). Can we reduce social comparison and fear of missing out with labels on instagram? *Departmental Honors Projects*, *86*.

Neumann, D. (2020). Fear of missing out. *The International Encyclopedia of Media Psychology*, 1–9. https://doi.org/10.1002/9781119011071.iemp0185

Pratama, O. R. (2021, January 23). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kualitas hidup. Retrieved from: *Kumparan*, 2 September 2021. https://kumparan.com/oktaviarizki98/pengaruh-penggunaan-media-sosial-terhadap-kualitas-hidup-1v1uPmAYMct/1

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

Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran harga diri terhadap fear of missing out pada remaja pengguna situs jejaring sosial. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, *10*(2), 127. https://doi.org/10.26740/jptt.v10n2.p127-138

Singleton, A., Abeles, P., & Smith, I. C. (2016). Online social networking and psychological experiences: the perceptions of young people with mental health difficulties. *Computers in Human Behavior*, *61*, 394–403. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.011

Sklar. (2017). *How could students ' use of social media be affecting their mental health?*

Stanford-Bush, T. (2017). An investigation of self-concept clarity, social media and body related issues and how this relates to teenage self presentation on Instagram. Master of Science in Psychology, Massey University, 1–81.Tartari, E. (2015). Benefits and risks of children and adolescents using social media. European Scientific Journal, 11(13), 321–332.

Vega, L. E. S., Muñoz, A. M. G., & García, L. F. (2019). Adolescents problematic mobile phone use, fear of missing out, and family communication. *Media Education Research Journal*, 39–47.

Xin, M., Xing, J., Pengfei, W., Houru, L., Mengcheng, W., & Hong, Z. (2017). Online activities, prevalence of internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. *Addictive Behaviors Reports*, *7*(October 2017), 14–18.https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017