

**HUBUNGAN PERBANDINGAN SOSIAL DENGAN *ONLINE FEAR OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Elysa Laura Sitompul

21.E1.0337



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

**HUBUNGAN PERBANDINGAN SOSIAL DENGAN *ONLINE FEAR*  
*OF MISSING OUT* PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas  
Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat  
Guna memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Elysa Laura Sitompul  
21.E1.0337



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG

2025

## Hubungan Perbandingan Sosial dengan *Online Fear of Missing Out* Pada Mahasiswa

*(The Relationship between Social Comparison and Online Fear of Missing Out Among College Students)*

**Elysa Laura Sitompul, Maria Bramanwidyantari**

Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

### Abstrak

Perkembangan teknologi dan media sosial memunculkan fenomena *Online Fear of Missing Out*, yaitu perasaan cemas dan takut tertinggal informasi dari aktivitas sosial yang dimiliki orang lain dalam media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 223 mahasiswa aktif berusia 18-25 tahun yang menggunakan media sosial. Alat ukur yang digunakan adalah skala ON-FoMO yang dikembangkan oleh Sette dkk. (2020) dan diadaptasi oleh Kurniawan dan Utami (2022), serta skala perbandingan sosial yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Gibbons & Buunk (1999). Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara perbandingan sosial dan ON-FoMO pada mahasiswa dengan hipotesis bahwa terdapat hubungan positif antara perbandingan sosial dan ON-FoMO pada mahasiswa. Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan nilai  $r=0.671$  ( $p \leq 0.05$ ). Hipotesis yang diajukan diterima, dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara perbandingan sosial dan ON-FoMO pada mahasiswa. Hasil penelitian ini bermanfaat untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana kecenderungan membandingkan diri di media sosial dapat meningkatkan pengalaman ON-FoMO. Temuan ini juga dapat menjadi dasar dalam upaya mengedukasi pengguna media sosial agar lebih bijak dan sehat dalam berinteraksi di dunia digital.

**Kata Kunci :** *Online Fear of Missing Out*, Perbandingan Sosial, Mahasiswa.

### Abstract

The development of technology and social media has given rise to the phenomenon of *Online Fear of Missing Out*, which is the feeling of anxiety and fear of missing out on information from other people's social activities on social media. This study uses a quantitative approach with a correlational method. The sample in this study consisted of 223 active students aged 18-25 years who use social media. The measurement tools used were the ON-FoMO scale developed by Sette et al. (2020) and adapted by Kurniawan and Utami (2022), as well as a social comparison scale compiled by the researchers based on the theory developed by Gibbons & Buunk (1999). This study aims to examine the relationship between social comparison and ON-FoMO among university students with the

*hypothesis that there is a positive relationship between social comparison and ON-FoMO among university students. The results of Spearman's correlation analysis showed a value of  $r=0.671$  ( $p\leq 0.05$ ). The hypothesis proposed is accepted and it can be concluded that there is a strong and significant positive relationship between social comparison and ON-FoMO among students. The results of this study are useful for providing a deeper understanding of how the tendency to compare oneself on social media can increase the experience of ON-FoMO. These findings can also be used as a basis for educating social media users to be more prudent and healthy in their interactions in the digital world*

**Keywords: Online Fear of Missing Out, Social Comparison, Students.**

## PENDAHULUAN

Dengan pesatnya perkembangan teknologi, media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat modern. Kemajuan internet semakin mempermudah individu dalam mengakses informasi terbaru hanya melalui perangkat digital (Senge, 2023). Beragamnya informasi yang tersedia secara instan mendorong peningkatan penggunaan media sosial, yang sering kali menyebabkan individu menghabiskan lebih banyak waktu dengan perangkat mereka. Media sosial telah menjadi suatu bagian yang melekat pada setiap individu, tak terkecuali pada mahasiswa. Berdasarkan data terbaru, jumlah penggunaan media sosial di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan, dengan lebih dari 191 juta pengguna aktif pada tahun 2023 (Amelia dkk., 2025).

Kemudahan konektivitas dan akses yang tinggi memungkinkan setiap individu untuk mengikuti informasi terbaru, aktivitas sosial yang dilakukan orang lain, maupun trend terbaru (Tapscott, 2009). Meskipun media sosial memberikan manfaat signifikan dalam aspek komunikasi dan informasi, terdapat pula dampak negatif yang perlu diperhatikan. Terhubung terus menerus dalam media sosial dan mendapatkan informasi terbaru dapat memunculkan perasaan kecemasan dan kekhawatiran terhadap pengalaman orang lain atas suatu peristiwa yang dianggap lebih menyenangkan (Milyavskaya, dkk., 2018). Salah satu dari dampak tersebut adalah tekanan psikologis yang dapat berpengaruh pada kesehatan fisik maupun mental, seperti depresi, kecemasan, ketidakbahagiaan serta munculnya fenomena *Fear of Missing Out* atau ketakutan akan ketinggalan informasi dan pengalaman sosial (Abas & Pambudhi, 2023). Salah satu bentuk spesifik dari FoMO yang muncul di era digital adalah *Online Fear of Missing Out*, yaitu bentuk FoMO yang terjadi akibat interaksi sosial secara daring terutama melalui media sosial (Sette dkk., 2020).