



KESEPIAN, *FEAR OF MISSING OUT* DAN PERBANDINGAN SOSIAL PADA PENGGUNA INSTAGRAM

¹*Aprilia M. Ayuningsih*

¹*Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*

ARTICLE INFORMATION

***Corresponding Author:**
Aprilia Maharani Ayuningsih
apriaiyuuu@gmail.com

Article History
Received 29 November 2025
Revised 3 Januari 2026
Accepted 7 Januari 2026

Kata Kunci
Fear of missing out
Instagram
Kesepian
Perbandingan sosial

Cite this Article:
Ayuningsih, A. M. (2025).
Kesepian, fear of missing out
dan perbandingan sosial pada
pengguna Instagram. *Jurnal
Psikologi*, 18(2), 259 - 270 doi:
<https://doi.org/10.35760/psi.2025.v18i2.463>

ABSTRAK

Instagram merupakan salah satu media sosial yang banyak digunakan untuk berbagi momen. Namun seiring dengan perkembangannya, memunculkan kesepian secara digital yang dipengaruhi oleh kecemasan akan ketertinggalan informasi berharga dan juga adanya perbandingan sosial terhadap konten yang diberikan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji fear of missing out dan perbandingan sosial terhadap kesepian pada pengguna instagram. Penelitian ini melibatkan 209 pengguna instagram. yang berusia 18 – 34 tahun. Alat ukur pada penelitian ini mengacu pada teori Russell (1996) untuk mengukur kesepian, Skala fear of missing out berdasarkan teori aspek Przybylski dkk, (2013) dan Iowa Netherland Comparison Measure yang dikembangkan oleh Festinger (1954). Berdasarkan hasil analisis, hipotesis yang diajukan diterima yang berarti ada pengaruh yang sangat signifikan dari fear of missing out dan perbandingan sosial terhadap kesepian dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hasil menunjukkan fear of missing out meningkatkan kesepian secara signifikan dan perbandingan sosial secara signifikan meningkatkan kesepian.

ABSTRACT

Instagram is a social media platform widely used for sharing moments. However, its development has led to digital loneliness, influenced by fear of missing out on valuable information and social comparisons to the content provided. This study aims to examine the fear of missing out and social comparisons on loneliness in Instagram users. This study involved 209 Instagram users aged 18-34 years. The measurement tools in this study refer to Russell's (1996) theory for measuring loneliness, the Fear of Missing Out Scale based on the aspect theory of Przybylski et al., (2013) and the Iowa Netherland Comparison Measure developed by Festinger (1954). Based on the results, hypothesis is accepted. Its meaning have very significant influence of fear of missing out and social comparison on loneliness with a significance value of 0.000 ($p < 0.01$). The results show that fear of missing out significantly increases loneliness and social comparison significantly increases loneliness.

PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, dalam perkembangannya menjadikan individu tidak dapat terpisahkan penggunaannya dalam aktivitas sehari-hari. Semakin berkembangnya teknologi, individu pun tidak akan terlepas dari penggunaan *smartphone* baik untuk kegiatan Pendidikan, pekerjaan, pencarian informasi hingga komunikasi dengan orang lain. Seiring dengan pertumbuhan penggunaan internet di Indonesia yang menunjukkan peningkatan yang stabil dari tahun 2022 hingga 2024. Berdasarkan survei APJII (2022) dan Prasetyo, Gustiawan dan Albani (2024) menunjukkan bahwa dengan total

populasi 2788.696.200 jiwa, pengguna internet sendiri mencapai 221.563.479 jiwa. Peningkatan stabil ditunjukkan dengan kenaikan 1,4 persen dari tahun sebelumnya. Data menurut We Are Social (2024) menunjukkan bahwa Indonesia sendiri berada pada urutan ke sembilan untuk waktu terbanyak dalam penggunaan media sosial.

Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, namun juga menjadi alat untuk berbagi informasi, membangun jaringan sosial dan mengekspresikan diri melalui *platform* media sosial yang sering digunakan yaitu seperti Twitter, Instagram, Facebook, Tiktok, Snapchat, Youtube, dan sebagainya. Di Indonesia sendiri, media sosial yang paling sering digunakan adalah Instagram. Hal ini didukung oleh data yang didapatkan oleh Rizaty (2023) bahwa terdapat 116,16 juta pengguna Instagram di Indonesia dan merupakan negara dengan jumlah pengguna Instagram terbanyak keempat yaitu sebanyak 89,15 juta pengguna pada tahun 2023. Fitur dari Instagram sendiri menarik perhatian seperti mengambil foto, filter digital, membuat video secara bebas tanpa batas unggahan, kemudahan akses dan mengomentari unggahan. Kelompok usia 18 – 29 tahun menempati posisi teratas dalam merasakan kesepian (Vankar, 2023).

Beberapa temuan sebelumnya menyebutkan bahwa hampir seluruh masyarakat di Indonesia aktif dan terhubung di media sosial seperti Instagram. Namun paradoks di zaman digital tidak menjamin apakah “terhubung” secara daring berbanding lurus dengan kesehatan dalam kehidupan sosialnya. Ketika jumlah teman di dunia maya meningkat pesat, tetapi ikatan sosial yang bermakna justru kian menyusut. Kehidupan sosial yang terjalin secara daring justru membuat banyak orang merasa sendiri. Sebagaimana ditemukan, Sebagian besar orang mengalami Tingkat kesepian yang bermasalah di seluruh dunia (Surkalim dkk., 2022). Relevan dengan penelitian Hysing dkk (2020), individu terpengaruh oleh kesepian yang berdampak besar terhadap kesejahteraan mereka.

Kesepian merupakan ketidakpuasan yang muncul akibat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dan yang sebenarnya terjalin (Peplau & Perlman, 1982). Rasa kesepian merupakan kondisi emosional dimana individu merasa terisolasi atau terputus hubungan sosial yang bermakna meskipun dikelilingi oleh koneksi digital. Di era media sosial, sering kali diperparah pada pengguna yang aktif karena *platform* seperti Instagram, Facebook atau tiktok tidak hanya menghubungkan namun juga memicu dinamika psikologis negatif. Penyebabnya sendiri karena kurangnya keintiman dalam hubungan dengan orang-orang terdekat, kesenjangan antara ekspektasi dan realitas hubungan sosial yang terbentuk sehingga membuat seseorang sulit untuk menemukan interaksi yang benar-benar memuaskan (Ramadhan & Coralia, 2022). Sehingga ketika tidak ada interaksi sosial yang dianggap memuaskan, maka kesepian pun dapat berkembang.

Riset dari Hunt, Marx, dan Young (2018) menemukan bahwa dengan pembatasan penggunaan media sosial secara eksperimental hingga 10 menit per *platform* per hari selama tiga minggu penuh memberikan dampak signifikan terhadap kesejahteraan. Gejala kesepian dan depresi menurun pada kelompok eksperimen. Disebutkan bahwa dengan tidak membandingkan hidup

dengan orang lain memiliki dampak yang jauh lebih kuat dari yang diperkirakan dan menjadi lebih positif. Individu yang lebih tertekan percaya bahwa penggunaan media sosial lebih banyak menjadi sumbernya. Studi lainnya menunjukkan bahwa tingkat penggunaan media sosial yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat kesepian yang lebih tinggi (Bonsaksen dkk., 2021; Thygesen dkk., 2022). Konsistensi temuan yang berkaitan dengan kesehatan mental dalam penggunaan media sosial bukan hanya berkaitan dengan kesepian namun tekanan mental secara umum.

Meta-analisis dari studi menunjukkan efek kesepian terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan lebih besar dari pada terhadap kesehatan fisik (Cacioppo dkk., 2006). Pada *midlife* (35-55 tahun) menemukan kesepian jangka pendek dan variabilitasnya terkait dengan masalah fisik harian seperti kelelahan, sakit kepala, dan mual. Surkalim dkk (2022) juga menyoroti kesepian sebagai factor resiko mortalitas yang meningkat dan penyakit kardiovaskular, metabolis serta neurologis. Adanya kesepian memicu respon stress kronis, peradangan dan penurunan kognitif. Dapat disimpulkan bahwa kesepian memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan bahkan lebih besar dampaknya terhadap kesehatan fisik.

Riset Alabri (2022) menunjukkan bahwa *Fear of missing out* (FoMO) terkait dengan kebutuhan belonging dan ketakutan pengecualian sosial yang memicu kesepian. Menurut Przybylski, Murayama, Ryan, dan Gladwell (2013), *fear of missing out* merupakan perasaan takut tertinggal dari informasi, pengalaman, atau kegiatan sosial yang dilakukan individu lainnya. *Fear of missing out* muncul ketika kebutuhan psikologis dasar, seperti keterhubungan dengan orang lain (*relatedness*) serta kebutuhan akan kompetensi dan otonomi (*self*), tidak terpenuhi. Kondisi ini mendorong individu untuk mencari tahu pengalaman orang lain melalui media sosial. Platform media sosial memberikan kesempatan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial seseorang. Namun seringkali aktivitas memeriksa media sosial mereka berkontribusi dalam meningkatkan FoMO (Elhai dkk., 2018).

Faktor lain yang turut mempengaruhi peningkatan kesepian adalah adanya perbandingan sosial. Meier dan Schafer (2018) menemukan bahwa para pengguna Instagram yang membuat perbandingan sosial karena cenderung merasakan iri setelah membandingkan dirinya dengan pengguna instagram lainnya. Hal tersebut berdampak negatif terhadap dirinya sendiri seperti depresi. Perbandingan sosial, sebagaimana dijelaskan oleh Festinger (1954), merupakan dorongan alami individu untuk membandingkan diri dengan orang lain guna mengevaluasi kemampuan maupun pendapatnya. Buunk dan Gibbons (2007) menekankan bahwa perbandingan ini tidak hanya dilakukan terhadap individu secara umum, melainkan juga terhadap individu yang dianggap sebagai referensi atau standar tertentu, sehingga dapat memengaruhi persepsi diri, harga diri, dan kondisi emosional. Perbandingan sosial yang berfokus pada pencapaian dan kinerja dapat

membangkitkan emosi yang kuat seperti kecemburuan dan bersama dengan FoMO berkaitan dengan kesejahteraan subjektif individu yang memicu kesepian.

Lebih lanjut mengenai FoMO, perbandingan sosial dan kesepian, merupakan fenomena psikologis yang saling terkait erat di kalangan pengguna media sosial terutama generasi muda. FoMO merujuk pada rasa cemas atau ketakutan akan ketinggalan pengalaman menyenangkan orang lain, yang sering dipicu oleh paparan konten ideal dari *platform* seperti Instagram. Instagram sebagai salah satu media sosial populer mengubah cara individu berinteraksi dalam konteks sosial. Dibalik konektivitas digitalnya, Instagram juga memicu fenomena psikologis seperti kesepian dimana individu memiliki perasaan terisolasi meski terhubung secara virtual. Seringkali fenomena ini dipengaruhi oleh adanya perbandingan sosial dimana pengguna membandingkan kehidupan mereka dengan standar ideal yang dipresentasikan melalui postingan, *stories* atau *reels* yang seringkali telah di filter dan disempurnakan. Perbandingan sosial jenis *upward* cenderung lebih banyak dilakukan dengan membandingkan diri pada individu yang tampak lebih sukses, bahagia dan populer.

Perbandingan sosial sendiri terjadi ketika pengguna membandingkan hidup dengan orang lain, yang cenderung bersifat naik (*upward comparison*) dan menimbulkan rasa tidak cukup. Adanya rasa cemas akan ketertinggalan dan perbandingan sosial turut memperburuk kesepian. Penelitian Varga, Balogh dan Reinhart (2025) menunjukkan pengaruh kumulatif dimana FoMO dan perbandingan sosial menjelaskan 43% varians kesepian. Individu merasa kesepian ketika jaringan sosial tidak memadai untuk memenuhi kebutuhannya. Temuan lainnya dari Zhao dan Zhang (2025) menemukan bahwa perbandingan sosial memicu FoMo yang kemudian memediasi hubungan dengan kesepian. Zhang, Li, Zhou, Li dan Gu (2022) juga mengeksplorasi hubungan antara penggunaan media sosial, perbandingan sosial dan kesepian. Hasil menunjukkan bahwa perbandingan sosial *upward* memicu FoMo yang kemudian meningkatkan kesepian. Riset lainnya dari Khan dan Qureshi (2023) menemukan hubungan positif antara FoMO, perbandingan sosial secara bersama mempengaruhi kesepian pada dewasa muda di Pakistan.

Berdasarkan temuan di atas, media sosial Instagram yang menjadi wadah dalam mengeksplorasi diri dan menghubungkan individu secara global maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menguji FoMO dan perbandingan sosial terhadap kesepian pada pengguna media sosial Instagram.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan kuesioner dalam pengambilan data. Partisipan pada penelitian ini yaitu 209 orang yang menggunakan media sosial yang diperoleh melalui media sosial (Whatsapp, Instagram dan X). Teknik sampling yang digunakan Adalah *purposive sampling* dengan kriteria (1) individu yang memiliki akun media

sosial aktif, dan (2) menggunakan media sosial minimal 2 jam perhari yang didasarkan pada riset Hunt (2018) yang menemukan bahwa dengan penggunaan media sosial rata-rata 2 jam perhari menunjukkan tingkat kesepian dan depresi yang lebih tinggi melalui paparan konten yang memicu perbandingan sosial.

Untuk mengukur variable kesepian menggunakan skala *The University of California Los Angeles Loneliness Scale Version 3* (UCLA versi 3) berdasarkan aspek kesepian yang dikemukakan oleh Russell (1996) yaitu *personality*, *social desirability* dan *depression*. Skala ini menggunakan model Likert dengan lima alternatif jawaban (1 – 5) dengan pilihan respon sangat sesuai hingga sangat tidak sesuai. Total item berjumlah 20 butir. Nilai reliabilitas skala ini adalah sebesar 0.961.

Kemudian *fear of missing out* diukur dengan menggunakan skala yang mengacu pada teori Przybylski, Murayama, Ryan dan Gladwell (2013). Skala ini menggunakan model Likert dengan lima alternatif jawaban (1 – 5) dengan pilihan respon sangat sesuai hingga sangat tidak sesuai. Total item berjumlah 10 butir. Nilai reliabilitas skala ini adalah sebesar 0.935.

Selanjutnya untuk variabel perbandingan sosial diukur dengan menggunakan Iowa Netherland Comparison Measure (INCOM) yang disusun oleh Gibbons dan Buunk (1999) berdasarkan aspek yang dikembangkan Festinger (1954) yaitu *abilities* dan *opinion*. Skala ini menggunakan model Likert dengan lima alternatif jawaban (1 – 5) dengan pilihan respon sangat sesuai hingga sangat tidak sesuai. Total item berjumlah 11 butir dengan skor reliabilitas sebesar 0,884.

Teknik analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji regresi linear berganda dengan menggunakan IBM SPSS versi 27. Hasil analisis data dapat menunjukkan seberapa besar peran kontribusi variable independen terhadap variabel dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah FoMO dan perbandingan sosial memiliki pengaruh terhadap kesepian pada pengguna instagram. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima. Artinya FoMO dan perbandingan sosial memiliki pengaruh terhadap kesepian. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 209 orang dengan rentang usia 18 – 34 tahun dengan jumlah terbanyak pada jenis kelamin perempuan (79.4%). Seluruh partisipan pada penelitian ini melaporkan bahwa dirinya merupakan pengguna aktif Instagram dengan rata-rata mengunggah konten 1 – 2 kali perminggu sebanyak 34.9%. Serta penggunaan didominasi dengan lebih banyak mengakses konten gaya hidup (51.5%). Waktu yang dihabiskan dalam penggunaan instagram sebanyak 3 – 4 jam perhari (72.25%).

Tabel 1
Data Demografi

Demografi	N	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	43	20.6
Perempuan	166	79.4
Total	209	100
Kategori usia		
Remaja akhir (18-21)	65	31.1
Dewasa Awal (22-34)	144	68.9
Total	209	100
Lama Penggunaan		
3 – 4 Jam	151	72.25
Lebih dari 4 jam	58	27.75
Total	209	100
Frekuensi Unggah		
Konten (per minggu)		
1 – 2	73	34.9
3 – 4	55	26.3
5 – 6	44	21.1
>1x per hari	11	5.2
>Setiap hari	26	12.4
Total	209	100
Konten yang diakses		
Gaya Hidup	88	51.5
Hiburan	21	12.3
Makanan	20	11.7
Pengalaman	11	6.4
Informasi	6	3.5
Kreatif	25	14.6
Total	209	100

Tabel 2
Tabel Hasil Uji Regresi

Variabel	R	R ²
FoMo – Kesenian	.656	.430
Perbandingan Sosial – Kesenian	.603	.364
Fomo – PS – Kesenian	.659	.434

Ket: FoMo (Fear of missing out), PS (Perbandingan Sosial)

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai R² dari kedua variabel bebas dan terikat yaitu sebesar 0.434. Kecemasan akan ketertinggalan dan perbandingan sosial secara bersama-sama memprediksi kesepian sebesar 43.4%. Selanjutnya masing-masing dari variable independent yaitu *fear of missing out* menunjukkan nilai R² sebesar 0.430 terhadap kesepian. Sedangkan perbandingan sosial dengan nilai R² = 0.364. Artinya bahwa *fear of missing out* memprediksi kesepian sebesar 43%, sementara perbandingan sosial memprediksi kesepian sebesar 36.4% sesuai dengan yang tertera pada Tabel 2.

Berdasarkan hasil diketahui bahwa pada pengguna Instagram, kesepian yang merupakan salah satu fenomena psikologis dimana individu memiliki perasaan terisolasi atau kurangnya koneksi sosial yang bermakna meski telah terhubung secara digital. Platform Instagram yang kaya visual dan berfokus pada presentasi diri seringkali memperburuk kesepian melalui dinamika perbandingan sosial dan FoMO dengan kontribusi sebesar 43.4%. Pengguna rentan mengalami kesepian karena adanya paparan konten yang menampilkan kehidupan ideal seperti liburan mewah, pencapaian pribadi serta hubungan sosial yang sempurna. Perasaan kesepian tersebut juga mendorong pengguna untuk menghabiskan lebih banyak waktu untuk mencari koneksi. Di sisi lain, paparan dari konten tersebut juga memperburuk isolasi. Sejalan dengan temuan dari Machado, dkk (2023) dan Park, dkk (2016) yang menjelaskan bahwa kesepian dapat mendorong orang untuk mencari interaksi daring, dan biasanya waktu yang dihabiskan juga lebih banyak untuk mengurangi perasaan isolasi sosial. Lebih lanjut, berdasarkan dari teori verifikasi sosial, individu yang kesepian termotivasi untuk menghindari inkonsistensi sosial (Hillman dkk., 2023).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa keterhubungan dari paparan media sosial secara terus-menerus mempengaruhi sikap dan perilaku penggunanya dan dapat menimbulkan rasa cemas atau takut ketinggalan sesuatu yang penting, seperti tren baru, acara sosial atau pengalaman yang dialami orang lain (Przybylski dkk., 2013). Sehingga ketika pengguna Instagram melihat kehidupan orang lain dari stories rekannya berpotensi untuk memicu perasaan cemas dan membuatnya merasa tidak divalidasi sehingga meningkatkan kesepian. Kegagalan dalam mendapatkan verifikasi sosial di Instagram diperburuk oleh rasa cemasnya akan ketertinggalan dan perbandingan sosial hingga meningkatkan resiko depresi serta menurunkan kepuasan hidup. Individu yang merasa kesepian juga cenderung lebih rentan terhadap kecanduan media sosial. Studi menunjukkan bahwa FoMO merupakan predictor signifikan dari kecanduan media sosial. Terdapat beberapa faktor lainnya yang mempengaruhi kesepian, diantaranya harga diri (Zhang dkk., 2022; Tandon dkk., 2023), di mana ketika individu dengan harga diri rendah dan ruminasi lebih rentan terhadap perbandingan sosial dan FoMO dapat memperburuk kesepian, kebutuhan untuk diterima (Khan & Qureshi, 2023), *psychological well-being* (Stead & Bibby, 2017), regulasi diri (Dempsey, dkk., 2019) dan budaya. Durasi penggunaan yang panjang juga memperpanjang eksposur terhadap konten yang memperkuat FoMO melalui persepsi bahwa orang lain sedang menikmati hidup lebih baik. Pola unggah 1 – 2 kali seminggu juga menunjukkan bahwa pengguna lebih berfokus pada konsumsi daripada memproduksi konten sehingga FoMO lebih dominan sebagai respon pasif terhadap apa yang mereka lihat daripada bagikan.

Secara teoritis, rasa kecemasan akan ketertinggalan pengalaman sosial orang lain bertindak sebagai predictor kuat terhadap kesepian karena mengacu pada teori kebutuhan untuk diterima (Baumeister & Leary, 2017). Berdasarkan teori tersebut, manusia memiliki dorongan untuk

membentuk dan mempertahankan hubungan sosial yang stabil dan FoMO muncul ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, terutama di media sosial dimana paparan konten dari fitur Instagram seperti stories dan reels menciptakan persepsi pengecualian sosial. FoMO menjelaskan 43% pengaruhnya terhadap kesepian. Pada pengguna Instagram FoMO memperburuk kesepian melalui perilaku kompulsif seperti memeriksa feed berulang, yang mengurangi interaksi nyata dan memperdalam isolasi emosional seperti dijelaskan dalam konsep “siklus FoMO” dari Przybylski dkk. (2013). Hasil ini mengindikasikan bahwa FoMO bukan hanya gejala namun factor penyebab yang signifikan dalam kesepian digital. Studi lainnya menjelaskan bahwa kebutuhan afiliasi yang tinggi juga dapat memperburuk FoMo. Hal ini dikarenakan mereka memiliki dorongan besar untuk merasa diterima dan menjadi bagian dari suatu kelompok (Stead & Bibby, 2017).

Lebih lanjut pada variabel perbandingan sosial, khususnya *upward comparison* yaitu dimana individu membandingkan diri dengan yang lebih baik menjelaskan pengaruhnya sebesar 36.4% terhadap kesepian. Festinger (1954) dalam teorinya menyatakan bahwa individu cenderung membandingkan diri untuk melakukan evaluasi terhadap kemampuan serta opini mereka. Agar evaluasi diri mereka akurat, individu cenderung memilih orang yang dianggap serupa dengan diri mereka sebagai target perbandingan. Di Instagram, perbandingan yang dilakukan seringkali bersifat negatif karena konten yang difilter dan idealisasi. Kondisi tersebut memunculkan perasaan rendah diri dan ketidakpuasan hingga memicu kesepian sebagai konsekuensi emosional mereka. Individu lebih banyak melakukan perbandingan sosial ke atas karena sebagian besar pengguna menampilkan citra diri yang sangat positif di media sosial. Oleh karena itu, *platform* media sosial khususnya Instagram dipenuhi dengan target perbandingan sosial ke atas atau *upward comparison* yang seringkali menyebabkan rasa iri dan rendahnya harga diri. Hasil tersebut diperkuat dengan temuan Andrade dkk., (2023) bahwa perbandingan sosial *upward* berkorelasi dengan kesepian. Hal tersebut diperkuat karena algoritma yang memprioritaskan konten populer sehingga memperburuk kesepian melalui mekanisme psikologis seperti envy dan self discrepancy (perbedaan antara diri ideal dan actual).

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, FoMO pada responden dalam kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden mengalami kekhawatiran mendalam terhadap ketertinggalan informasi, pengalaman maupun tren. Hal ini muncul karena individu merasa khawatir tertinggal dari orang lain, sehingga terdorong untuk selalu mengikuti perkembangan yang ada.

Tabel 3
Kategori Variabel

Variabel	Kategori
FoMO	Tinggi
Perbandingan sosial	Sangat Tinggi
Kesepian	Tinggi

Penelitian Abel, Buff, dan Burr (2016) menjelaskan bahwa FoMO muncul ketika individu merasa khawatir kehilangan pengalaman menyenangkan yang dialami orang lain, sehingga terdorong untuk tetap terhubung agar tidak tertinggal. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa semakin sering individu terpapar arus informasi di media sosial, semakin besar kemungkinan munculnya kecemasan akan ketertinggalan yang akhirnya memperkuat siklus penggunaan media sosial secara berlebihan.

Sedangkan pada perbandingan sosial masuk dalam kategori sangat tinggi yang menunjukkan bahwa responden menjadikan orang lain di media sosial sebagai acuan penilaian terhadap dirinya. Hal ini muncul karena individu melihat kehidupan, pencapaian, dan aktivitas orang lain yang dianggap menarik, lalu menjadikannya sebagai tolak ukur, kemudian mendorong mereka untuk membandingkan penampilan, prestasi, dan gaya hidupnya dengan orang lain. Penelitian Guimond (2006) yang menyatakan bahwa perbandingan sosial bersifat universal. Hampir semua individu melakukannya kapan saja serta pada berbagai situasi. Media sosial memperkuat kecenderungan tersebut, sehingga individu terdorong menilai diri melalui pencapaian orang lain. Perbandingan yang berlangsung terus-menerus berpotensi menimbulkan rasa tidak puas, rendah diri, bahkan mendorong individu berusaha keras mengejar standar yang ditampilkan orang lain pada media sosial.

Kesepian pada penelitian ini juga tergolong dalam kategori tinggi yang dapat disebabkan karena lama penggunaan media sosial dan juga paparan dari konten gaya hidup yang dialaminya. Pengguna dengan kesepian tinggi merasa terputus dari hubungan sosial yang autentik meski memiliki banyak pengikut. Mereka sering merasa hubungan di Instagram bersifat semu dan tidak memenuhi kebutuhan emosional.

KESIMPULAN

Fear of missing out yang tinggi meningkatkan kesepian pada pengguna Instagram secara signifikan. Individu memiliki kebutuhan dasar untuk diterima dan memiliki dorongan untuk membentuk dan mempertahankan hubungan sosial yang stabil dan FoMO muncul ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi yang berdampak memunculkan persepsi pengecualian sosial. Di sisi lain, dengan adanya perbandingan sosial juga turut meningkatkan kesepian pada pengguna Instagram. Pengguna membandingkan kehidupan mereka dengan standar ideal yang dipresentasikan melalui postingan, *stories* atau *reels* yang seringkali telah di filter dan disempurnakan. Perbandingan sosial jenis *upward* cenderung lebih banyak dilakukan dengan membandingkan diri pada individu yang tampak lebih sukses algoritma yang memprioritaskan konten populer sehingga memperburuk kesepian

Beberapa hal dalam penelitian ini dapat menjadi saran pengembangan untuk penelitian selanjutnya, di antaranya yaitu dapat menggunakan desain penelitian longitudinal untuk melihat

perubahan dari kesepian, *fear of missing out* dan perbandingan sosial dari waktu ke waktu seperti pada dewasa awal dengan kurun waktu 6 – 12 bulan. Selain itu dapat diberikan variabel tambahan seperti peran kepribadian, kecemasan dan *social media fatigue* hingga perbandingan dengan media sosial lainnya. Oleh sebab itu, diharapkan riset dengan topik serupa dapat dikembangkan selanjutnya.

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*, *14*(1).
- Alabri, A. (2022). Fear of missing out (FOMO): The effects of the need to belong, perceived centrality, and fear of social exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 4824256. <https://doi.org/10.1155/2022/4824256>
- Andrade, F., Erwim, S., Burnell, K., Jackson, J., Storch, M., Nicholas, J., Zucker, N. (2023). Intervening on social comparisons on social media: Electronic daily diary pilot study. *JMIR Ment Health*. doi: [10.2196/42024](https://doi.org/10.2196/42024)
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (2017). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Interpersonal Development*, 57-89.
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *102*(1), 3–21.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, *10*(2), 238–249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, *21*(1), 140–151. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.140>
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, *9*, 100150.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, *89*, 289-298.
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *37*(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>

- Hysing, M., Petrie, K. J., Bøe, T., Lønning, K. J., & Sivertsen, B. (2020). Only the lonely: A study of loneliness among university students in Norway. *Clinical Psychology in Europe*, 2(1), e2781.
- Khan, M. H., & Qureshi, R. A. (2023). Fear of missing out (FOMO), social comparison and social media addiction among young adults. *Pakistan Journal of Applied Psychology*, 3(1), 159–171. <https://doi.org/10.22236/pjap.12345>.
- Meier, A., & Schäfer, S. (2018). The positive side of social comparison on social network sites: How envy can drive inspiration on Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(7), 411-417.
- Parveiz, S., Amjad, A., Ayub, S., (2023). Fear of missing out (FOMO), social comparison and social media addiction among young adults. *Pakistan Journal of Applied Psychology* 3(1), 224-235. doi: 10.52461/pjap.v3i1.1283
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. Dalam *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1–18). Wiley- interscience publication.
- Prasetyo, S. M., Gustiawan, R., & Albani, F. R. (2024). Analisis pertumbuhan pengguna internet di Indonesia. *Buletin Ilmiah Ilmu Komputer dan Multimedia (BIKMA)*, 2(1), 65-71
- 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>.
- Ramadhan, P. A., & Coralia, F. (2022). Hubungan antara self-disclosure dan loneliness pada mahasiswa pengguna instagram di kota Palembang. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 525–533. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.3129>
- Rizaty, M. A. (2022). *Pengguna Instagram Indonesia terbesar keempat di dunia*.
- Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480.
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540.
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., & Kaur, P. (2023). Social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: The role of narcissism, comparison and disclosure. *Journal of Business Research*, 159, 113693. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.113693>

- Vankar, P. (2023, November 29). *Percentage of people worldwide who reported negative effects on wellbeing from feelings of loneliness in 2022, by age group*. Statista.
- Varga, G., Balogh, A. B., & Reinhardt, M. (2025). Exploring contributors to FoMO (fear of missing out) among university students: The role of social comparison, social media addiction, loneliness, and perfectionism. *Acta Psychologica*, *250*, 104463. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104463>
- Zhang, L., Li, C., Zhou, T., Li, Q., & Gu, C. (2022). Social networking site use and loneliness: A meta-analysis. *The Journal of Psychology*, *156*(7), 492–511. <https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2035249>
- Zhao, L., & Zhang, Y. (2025). The longitudinal relationship between loneliness and problematic social networking site use in college students: The mediating role of trait- and state-fear of missing out. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1477239. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1477239>