
ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap *Psychological Well-Being*: Peran Moderasi *Social Comparison* pada Generasi Z Pengguna Media Sosial

Alya Faradillah & Listyati Setyo Palupi*
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

Email: alyafaradillah56@gmail.com

ABSTRACT

Excessive and intense social media use has been associated with various individual problems, including decreased psychological well-being. Fear of Missing Out (FoMO) has emerged as one of the key factors driving individuals to engage intensively with social media. This study aimed to examine the effect of FoMO on psychological well-being and to test the moderating role of social comparison in this relationship. The study involved 272 participants (250 females and 22 males). The instruments used were the Indonesian adaptation of the ON-FoMO scale (Kurniawan & Utami, 2022), the Indonesian adaptation of the PWBS scale (Humaidah & Mulyono, 2025), and the INCOM scale (Gibbons & Buunk, 1999), which was adapted into Indonesian by the researchers. Data were analyzed using moderation analysis with bootstrapping method using Jamovi 2.6.44 software. The results revealed that FoMO had a significant negative effect on psychological well-being, and social comparison was found to moderate this relationship ($b = -0.0102$, $p = .027$; 95% CI $[-0.0207, -0.0028]$). Higher levels of social comparison tendency strengthened the negative effect of FoMO on psychological well-being among Generation Z social media users.

Keywords: *generation Z, psychological well-being, Fear of Missing Out (FoMO), social comparison, social media users*

ABSTRAK

Penggunaan media sosial yang buruk dan intens berdampak pada berbagai masalah pada diri individu, salah satunya penurunan kesejahteraan psikologis. FoMO menjadi salah satu penyebab individu secara intens menggunakan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh FoMO terhadap *psychological well-being* serta menguji peran moderasi *social comparison* dalam hubungan tersebut. Partisipan penelitian sebanyak 272 responden (250 perempuan dan 22 laki-laki). Instrumen yang digunakan adalah skala ON-FoMO adaptasi Indonesia (Kurniawan & Utami, 2022), skala PWBS adaptasi Indonesia (Humaidah & Mulyono, 2025), serta skala INCOM (Gibbons & Buunk, 1999) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh peneliti. Data dianalisis menggunakan uji moderasi dengan metode *bootstrapping* menggunakan *software* Jamovi 2.6.44. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *psychological well-being*, serta *social comparison* terbukti memoderasi hubungan tersebut ($b = -0.0102$, $p = .027$; 95% CI $[-0.0207, -0.0028]$). Semakin tinggi kecenderungan *social comparison*, semakin kuat pengaruh negatif FoMO terhadap *psychological well-being* pada generasi Z pengguna media sosial.

Kata kunci: *generasi Z, psychological well-being, Fear of Missing Out (FoMO), social comparison, pengguna media sosial*

PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari Survei Internet Indonesia 2025 oleh APJII, prevalensi penetrasi internet di Indonesia telah mencapai level yang tinggi, yakni sebesar 80,66% dari seluruh populasi (APJII, 2025). Angka tersebut mengindikasikan kecenderungan pertumbuhan yang berlangsung secara konsisten dari tahun ke tahun, yaitu dari 77,01% pada 2022, menjadi 78,19% pada 2023, hingga mencapai hampir 80% pada tahun 2024. Hasil survey APJII (2025) juga menunjukkan bahwa kelompok dengan tingkat penetrasi internet tertinggi berasal dari generasi Z, yakni sebesar 87,80%. Platform media sosial yang paling sering digunakan oleh generasi Z ini mencakup TikTok (42,27%), Instagram (25,33%), serta YouTube (17,33%) yang secara umum menawarkan konten visual dan interaktif berbentuk *short form video*. Selain itu, penggunaan media sosial menunjukkan intensitas yang relatif tinggi, dengan mayoritas pengguna kelompok ini mengakses selama 1–2 jam per hari (36,54%), dan hampir separuh lainnya menghabiskan waktu lebih dari dua jam setiap harinya. Generasi Z dikenal sebagai generasi yang paling melek teknologi dibandingkan generasi sebelumnya karena tumbuh dan berkembang di era digital yang menjadikan teknologi terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga memiliki karakteristik sebagai *digital native* dengan toleransi durasi penggunaan layar yang relatif lebih tinggi dibandingkan generasi terdahulu (Liang, 2024; Dwidienawati et al., 2025). Studi McKinsey tahun 2022 (Coe et al., 2023) melaporkan bahwa generasi Z merupakan kelompok yang paling banyak mengungkapkan bahwa media sosial memberikan pengaruh negatif terhadap kesehatan mental jika dibandingkan dengan kelompok generasi yang lain, yakni sebesar 27%.

Ostic et al. (2021) menemukan bahwa aktivitas penggunaan media sosial berkaitan dengan penurunan *psychological well-being*. Royal Society for Public Health (2017) menjelaskan berbagai dampak negatif yang ditimbulkan oleh media sosial, diantaranya yaitu kecemasan dan depresi, kurang tidur, citra tubuh yang negatif, *cyberbullying*, dan FoMO. Hal ini didukung oleh studi Elia (dalam Azka et al., 2018) yang melaporkan sekitar 20% pengguna internet mengalami berbagai permasalahan, seperti pengabaian diri, isolasi sosial, depresi, masalah dalam hubungan pernikahan, kecanduan seks, judi online, dan kegagalan studi karena ketidakmampuan untuk mengatur penggunaan internet yang berlebihan akibat perilaku terus-menerus untuk mengecek platform internet. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mahdia (dalam Ainiyah & Palupi, 2022) yang menunjukkan bahwa konten yang diakses melalui media sosial memiliki pengaruh terhadap tingkat *psychological well-being* individu.

Studi di Indonesia juga menemukan tren serupa dalam intensitas penggunaan media sosial dan kesehatan mental generasi Z. Fitriana dan Malahati (2024) menemukan bahwa, meskipun kontribusi variabel intensitas penggunaan media sosial relatif kecil (1.5%), terdapat korelasi signifikan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis siswa Generasi Z. Selain itu, Pertiwi et al. (2023) menyebutkan bahwa *psychological well-being* dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang berkaitan dengan penggunaan media sosial, di mana *self-esteem* berperan sebagai prediktor positif, sementara ketergantungan terhadap media sosial berfungsi sebagai prediktor negatif.

Fear of missing out (FoMO) merupakan salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan kecenderungan penggunaan media sosial secara berlebihan. Przybylski et al. (2013) mendefinisikan FoMO sebagai kondisi kecemasan yang muncul akibat persepsi bahwa orang lain sedang mengalami pengalaman yang lebih berharga, sehingga individu terdorong untuk terus terhubung

dengan aktivitas tersebut. Ketika kebutuhan psikologis dasar tidak terpenuhi, individu cenderung mengalami gangguan dalam regulasi diri yang bersifat maladaptif, seperti FoMO, yang ditandai dengan munculnya kecemasan akibat kekhawatiran tertinggal dari pengalaman sosial orang lain. (Przybylski et al., 2013).

Menurut penelitian, FoMO dikaitkan dengan meningkatnya kecemasan, rendahnya kesejahteraan, dan penggunaan teknologi yang bermasalah (Elhai et al., 2020). Savitri (2024) menemukan bahwa FoMO menjadi prediktor signifikan penurunan *psychological well-being* pada kelompok *emerging adulthood* pengguna media sosial usia yang mana kelompok usia ini termasuk dalam kategori generasi Z. Hasil penelitian Ainiyah & Palupi (2022) juga menunjukkan bahwa tingginya tingkat FoMO berkaitan dengan rendahnya *psychological well-being*, dimana individu yang sering mengalami ketakutan untuk tertinggal dari aktivitas sosial cenderung mengalami gangguan pada aspek-aspek kesejahteraan psikologisnya.

Namun, tidak semua studi menemukan adanya hubungan negatif antara *fear of missing out* (FoMO) dan *psychological well-being*. Temuan dari Dwidienawati et al. (2025) memperlihatkan bahwa FoMO tidak memberikan kontribusi signifikan sebagai prediktor negatif terhadap *psychological well-being*. Hasil penelitian Laato et al. (2021) juga menunjukkan bahwa FoMO tidak berkorelasi dengan *psychological well-being*, yang dibuktikan dengan nilai $p > 0,05$. Sebaliknya, temuan Daffanur et al. (2025), menunjukkan adanya hubungan positif antara FoMO dan kesejahteraan psikologis, di mana peningkatan FoMO diikuti oleh peningkatan kesejahteraan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa FoMO tidak selalu berdampak negatif, tetapi dalam konteks tertentu juga dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis individu melalui koneksi sosial di media sosial. Inkonsistensi hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara FoMO dan *psychological well-being* tidak bersifat universal pada setiap individu, melainkan bergantung pada karakteristik psikologis tertentu yang dimiliki individu tersebut.

Penelitian sebelumnya mendukung bahwa perbandingan sosial memiliki efek negatif terhadap *psychological well-being*. Lee (2020), menemukan bahwa *social comparison orientation* (SCO) berdampak negatif terhadap *psychological well-being*. Kecenderungan dalam melakukan *social comparison* tidak bersifat seragam pada setiap individu. Gibbons & Buunk (1999) memperkenalkan konstruk *Social Comparison Orientation* (SCO) sebagai sebuah *trait* psikologis yang stabil, yakni kecenderungan individual yang relatif menetap untuk mengevaluasi diri melalui perbandingan dengan orang lain, terlepas dari situasi yang dihadapi. Individu dengan kecenderungan SCO yang tinggi lebih aktif memproses informasi sosial di lingkungannya, termasuk konten media sosial sebagai bahan perbandingan diri, dibandingkan individu dengan SCO rendah (Vogel et al., 2014). Pada individu dengan SCO tinggi akan semakin rentan mengalami penurunan *psychological well-being* karena mereka lebih terdorong untuk terus menerus membandingkan pengalaman dan pencapaian diri dengan orang lain di media sosial. Sebaliknya, individu dengan SCO rendah cenderung tidak terpengaruh secara signifikan oleh FoMO karena mereka tidak merespons konten media sosial dengan perbandingan sosial yang intens.

Lubis dan Indrawati (2023) menyebutkan bahwa remaja yang sering melakukan *social comparison* di Instagram cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih rendah. Afriana dan Virgonita (2024) juga menambahkan bahwa *psychological well-being* seseorang dapat dipengaruhi oleh kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial yang berlebihan, terutama pada dewasa

muda yang belum mampu mengatur emosi secara adaptif. Selain itu, karakteristik platform berbasis visual seperti Instagram dan informasi dari media sosial yang berlebihan turut memperkuat kecenderungan perbandingan sosial yang berlebihan, sehingga memicu stres, kelelahan digital, dan penurunan kesejahteraan psikologis pada penggunanya, khususnya di kalangan Gen Z (Jabeen et al., 2023; Qin et al., 2024). Penelitian oleh Wang et al. (2017) menemukan bahwa SCO memoderasi hubungan antara penggunaan media sosial dan *subjective well-being*, dimana pengaruh negatif dari *upward social comparison* terhadap kesejahteraan hanya signifikan pada individu dengan SCO tinggi, sementara individu dengan SCO rendah relatif tidak terpengaruh meskipun terpapar konten yang sama. Berdasarkan temuan-temuan tersebut, *social comparison* diasumsikan dapat berperan sebagai mekanisme psikologis yang mempengaruhi kekuatan hubungan antara FoMO dan *psychological well-being*. Selain itu, studi yang secara spesifik menguji *social comparison* sebagai moderator dalam hubungan FoMO dan *psychological well-being* masih sangat terbatas, dan belum ditemukan pada konteks penelitian di Indonesia.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei kuesioner untuk pengumpulan data. Penulis mengumpulkan data menggunakan survei dengan cara menyebarkan kuesioner daring kepada pengguna media sosial yang memenuhi kriteria partisipan penelitian. Kuesioner ini disebar melalui berbagai *platform* media sosial agar partisipan dapat mengisi secara mandiri atau dalam bentuk *self-report*. Jika dilihat berdasarkan dimensi waktu, penelitian ini termasuk dalam survei *cross-sectional*, karena pengumpulan data dilakukan dalam satu periode tertentu untuk memperoleh gambaran variabel yang diteliti.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini merupakan individu pengguna media sosial yang berada pada rentang usia kelompok generasi Z yaitu berkisar antara 18-29 tahun. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Metode *convenience sampling* adalah teknik pemilihan sampel dimana pemilihan responden didasarkan pada kemudahan akses, ketersediaan, atau kedekatan peneliti dengan subjek penelitian. Penentuan Jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan perhitungan *a priori power analysis* dengan menggunakan *software G*Power 3.1.7.7*. dan didapatkan hasil minimal sampel sebesar 107 orang. Total seluruh responden yang didapat dalam penelitian ini yakni sebanyak 272 orang yang terdiri dari 250 perempuan dan 22 laki-laki.

Pengukuran

Penelitian ini mengukur variabel FoMO dengan menggunakan alat ukur “*Online Fear of Missing Out (ON-FoMO)*” milik Sette yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Kurniawan & Utami (2022). Skala ON-FoMO memiliki jumlah aitem sebanyak 20 yang terdiri dari 4 dimensi, yaitu *need to belong*, *need for popularity*, *anxiety* dan *addiction* dengan 5 pilihan jawaban (1 = “Sangat Tidak Setuju”, 5 = “Sangat Setuju”). Untuk mengukur variabel *psychological well-being*,

penulis menggunakan alat ukur “*Short-Form Psychological Well-Being Scale*” oleh Ryff (PWBS) yang telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia oleh Humaidah & Mulyono (2025). Skala PWBS memiliki jumlah aitem sebanyak 18 yang terdiri dari 6 dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan individu lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi dengan 4 pilihan jawaban (1 = ”Sangat Tidak Setuju”, 4 = ”Sangat Setuju”). Untuk mengukur variabel *social comparison*, penulis menggunakan alat ukur *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) yang dikembangkan oleh Gibbons & Buunk (1999) yang kemudian diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh penulis. Skala INCOM terdiri dari 11 aitem yang terdiri dari 2 dimensi, yaitu *abilities* dan *opinion* dengan 5 pilihan jawaban (1 = ”Sangat Tidak Setuju”, 5 = ”Sangat Setuju”).

Uji validitas untuk alat ukur INCOM menggunakan *content validity Index* yang didapat melalui *expert judgement* pada 1 dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, satu mahasiswa profesi psikologi Universitas Airlangga, dan 1 psikolog. Hasil dari *expert judgement* untuk alat ukur INCOM menunjukkan bahwa secara umum, alat ukur sudah cukup dapat dipahami sesuai dengan kaidah bahasa Indonesia dengan beberapa saran untuk menggunakan diksi yang lebih konkret. Hasil analisis reliabilitas dengan teknik *Cronbach's Alpha* menunjukkan bahwa alat ukur INCOM memiliki reliabilitas yang cukup baik ($\alpha = 0,69$).

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini menggunakan analisis moderasi dengan *bootstrapping* sebanyak 1000 kali untuk melihat model hubungan langsung antar variabel independen dan dependen, serta untuk melihat *interaction effect* yang dibawa oleh variabel moderator. Sebelum melakukan analisis moderasi, perlu dilakukan uji asumsi. Uji asumsi yang harus dilakukan adalah uji outlier, linearitas, normalitas, homoskedastisitas, autokorelasi dan multikolinearitas. Seluruh analisis data untuk penelitian ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *Jamovi for Windows ver 2.6.44*.

HASIL PENELITIAN

Analisis Statistik Deskriptif

Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa 272 responden terdiri dari 250 perempuan dan 22 laki-laki yang mayoritas berusia 22 tahun dengan persentase 40,1%% dan 21 tahun dengan persentase 29%. Hasil analisis data deskriptif seluruh variabel pada penelitian ini mencakup variabel FoMO memiliki nilai ($M = 63,8$; $SD = 15,2$; $Min = 24$; $Max = 93$), variabel *psychological well-being* memiliki besaran nilai ($M=49,2$; $SD=7,69$; $Min=27$; $Max=52$), dan variabel *social comparison* memiliki besaran nilai ($M=38,7$; $SD=6,65$; $Min=14$; $Max=22$).

Analisis Moderasi

Analisis moderasi menggunakan metode analisis regresi *bootstrapping* untuk menguji peran *social comparison* yang memoderasi hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) terhadap *psychological well-being*. Analisis menunjukkan bahwa *fear of missing out* (FoMO) memiliki efek yang negatif terhadap *psychological well-being* ($\beta = -0.2247$; $CI [-0.2904, -0.15644]$; $SE = 0.03465$; $p < .001$).

Hipotesis pada penelitian ini berkaitan dengan efek moderasi *social comparison*. Interaksi efek antara FoMO dengan *social comparison* memiliki efek yang signifikan terhadap *psychological well-being* ($\beta = -0.0102$; 95% CI [-0.0207, -0.00282]; SE = 0.00463; $p = 0.027$). Nilai koefisien regresi (β) sebesar -0.0102 menunjukkan arah hubungan interaksi yang negatif, artinya bahwa peningkatan *social comparison* akan memperkuat pengaruh negatif FoMO terhadap *psychological well-being*. Nilai signifikansi ($p = 0.027$) menunjukkan bahwa efek moderasi yang ditemukan signifikan pada taraf $\alpha < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa *social comparison* secara signifikan memoderasi hubungan antara FoMO dan *psychological well-being*.

Selanjutnya berdasarkan analisis *simple slop*, SC dengan tingkat yang rendah (-1 SD), pengaruh FoMO terhadap *psychological well-being* relatif lebih lemah ($\beta = -0.152$; 95% CI [-0.249, -0.0415]; SE = 0.0523; $p = 0.004$). Sementara itu, pada tingkat SC rata-rata, pengaruh tersebut berada pada tingkat sedang ($\beta = -0.225$; 95% CI [-0.290, -0.1545]; SE = 0.0350; $p < .001$). Adapun pada tingkat SC yang tinggi (+1 SD), pengaruh FoMO terhadap *psychological well-being* menjadi semakin kuat ($\beta = -0.297$; 95% CI [-0.385, -0.2144]; SE = 0.0418; $p < .001$). Hal ini berarti, semakin tinggi nilai *social comparison*, maka semakin tinggi pula hubungan antara *fear of missing out* (FoMO) dengan *psychological well-being*.

DISKUSI

Temuan pertama penelitian ini menunjukkan bahwa *fear of missing out* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *psychological well-being* pada generasi Z pengguna media sosial. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami individu, semakin rendah pula tingkat *kesejahteraan psikologisnya*. Individu yang mengalami FoMO cenderung terus-menerus memantau aktivitas orang lain di media sosial dengan kekhawatiran bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang lebih berharga dan menyenangkan tanpa kehadirannya (Przybylski et al., 2013). Kondisi ini berpotensi mengganggu beberapa dimensi *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff (1989), khususnya *self-acceptance* dan *positive relations with others*, karena individu yang mengalami FoMO cenderung mengevaluasi dirinya sebagai kurang berhasil serta merasa kurang terhubung dibandingkan dengan orang lain yang diamatinya melalui media sosial.

Temuan tersebut konsisten dengan sejumlah penelitian sebelumnya. Ainiyah dan Palupi (2022) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara FoMO dan *psychological well-being* pada dewasa awal pengguna media sosial di Indonesia, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi FoMO, semakin rendah *kesejahteraan psikologis* yang dimiliki individu. Kemudian, penelitian Savitri (2024) juga menemukan bahwa FoMO merupakan prediktor signifikan bagi rendahnya *psychological well-being* pada kelompok *emerging adulthood* pengguna media sosial. Sejalan dengan itu, Elhai et al. (2021) juga menegaskan bahwa FoMO konsisten dikaitkan dengan berbagai indikator kesehatan mental yang buruk, termasuk kecemasan, depresi, dan penurunan kepuasan hidup.

Temuan utama dalam penelitian ini adalah terbuktinya peran moderasi *social comparison* dalam hubungan antara FoMO dan *psychological well-being*. Hasil analisis menunjukkan bahwa efek interaksi antara FoMO dan *social comparison* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *psychological well-being*, yang berarti bahwa kecenderungan *social comparison* memperkuat

dampak negatif FoMO terhadap kesejahteraan psikologis individu. Individu dengan tingkat *social comparison* yang rendah, pengaruh FoMO terhadap *psychological well-being* cenderung lemah. Pada individu dengan tingkat *social comparison* yang sedang, pengaruh tersebut berada pada tingkat moderat. Sementara itu, pada individu dengan tingkat *social comparison* yang tinggi, dampak negatif FoMO terhadap *psychological well-being* menjadi paling kuat.

Hasil tersebut sejalan dengan konsep *Social Comparison Orientation* (SCO) yang dikembangkan oleh Gibbons dan Buunk (1999), yang memandang kecenderungan membandingkan diri sebagai *trait* psikologis yang stabil dan berbeda-beda antar individu. Individu dengan SCO tinggi secara karakteristik lebih peka dan responsif terhadap informasi sosial di lingkungannya, termasuk konten yang mereka temui di media sosial dan cenderung memprosesnya sebagai bahan perbandingan diri secara lebih aktif dan intens. memperparah dampak negatif FoMO pada *psychological well-being* mereka. Sejalan dengan hal itu, penelitian Vogel et al. (2015) juga menemukan bahwa individu dengan SCO tinggi menggunakan Facebook secara lebih intensif dan terpengaruh lebih negatif oleh profil orang lain di media sosial dibandingkan individu dengan SCO rendah, bahkan pada paparan konten yang sama. Selain itu Wang et al. (2017) juga menemukan bahwa SCO memoderasi hubungan antara penggunaan SNS pasif dan *upward social comparison*. Dimana hanya individu dengan SCO tinggi yang secara signifikan mengalami peningkatan *upward comparison* dan penurunan *subjective well-being* setelah mengakses konten media sosial, sementara individu dengan SCO rendah tidak menunjukkan dampak yang berarti.

Dalam konteks penelitian ini, pola tersebut diperkuat oleh fakta bahwa mayoritas responden menggunakan Instagram (268 orang, 27,6%) dan TikTok (257 orang, 26,4%), dimana keduanya merupakan *platform* yang dirancang untuk menampilkan konten visual yang dikurasi berpotensi memicu *upward social comparison* secara terus-menerus (Jabeen et al., 2023). Di sisi lain, individu dengan SCO rendah yang mengalami FoMO yang sama cenderung tidak merespons konten media sosial dengan perbandingan diri yang intens. Mereka lebih mampu melihat konten orang lain sebagai informasi yang bersifat kontekstual, bukan sebagai tolak ukur langsung bagi kualitas hidup mereka sendiri.

Secara lebih luas, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kerentanan psikologis generasi Z dalam penggunaan media sosial lebih berkaitan dengan bagaimana individu memproses informasi sosial dibandingkan dengan seberapa lama mereka menggunakan media sosial. Durasi penggunaan media sosial dalam penelitian ini tidak secara langsung berkaitan dengan *psychological well-being*, tetapi berkaitan dengan *fear of missing out* dan *social comparison*. Hal ini sejalan dengan penelitian Kross et al. (2013) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat menurunkan kesejahteraan melalui mekanisme psikologis tertentu, bukan karena durasinya semata. Dengan demikian, pengalaman psikologis selama menggunakan media sosial menjadi faktor yang lebih menentukan dibandingkan intensitas penggunaan. Individu yang mampu mengelola evaluasi sosial secara adaptif cenderung memiliki kesejahteraan yang lebih baik, meskipun tetap aktif menggunakan media sosial.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari pengujian hipotesis dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa *fear of missing out* berpengaruh secara signifikan negatif dengan *psychological well-being* pada generasi Z pengguna media sosial, dimana kecenderungan *fear of missing out* yang tinggi berpotensi menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis individu. Selain itu, *social comparison* terbukti berperan sebagai variabel moderator dalam hubungan tersebut. Hal ini berarti bahwa *social comparison* memperkuat hubungan negatif antara *FoMO* dan *psychological well-being*, di mana peningkatan tingkat *social comparison* akan memperbesar dampak negatif *FoMO* terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Saran bagi penelitian selanjutnya, yaitu untuk menambahkan variabel psikologis lain serta menggunakan desain longitudinal atau eksperimental guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan kausal antar variabel. Selain itu, perluasan karakteristik subjek penelitian dari berbagai rentang usia dan latar belakang juga diperlukan agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada seluruh pihak, terutama partisipan yang telah bersedia ikut serta terhadap proses penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Alya Faradillah dan Listyati Setyo Palupi tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang memungkinkan mengambil untung dari diterbitkannya naskah.

PUSTAKA ACUAN

- Abdul Satara, K., & Ibrahim, F. A. (2023). THE EFFECTS OF SOCIAL COMPARISON ORIENTATION ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG UNIVERSITY STUDENTS. *Jurnal Kemanusiaan*, 21(2), 40–51. <https://doi.org/10.11113/jur.kemanusiaan.v21.453>
- 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>
- Afiana, E., & Virgonita, M. (2024). Pengaruh *social comparison* terhadap *psychological well-being* pada dewasa muda pengguna aktif Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 36667–36673.
- APJII. (2024). *Survei Internet Indonesia 2024*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia
- Ainiyah, N., & Palupi, L. S. (2022). FEAR OF MISSING OUT DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA INDIVIDU USIA EMERGING ADULthood. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(2). <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i2.7035>
- Alfasi, Y. (2019). The grass is always greener on my Friends' profiles: The effect of Facebook social comparison on state self-esteem and depression. *Personality and Individual Differences*, 147, 111–117. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.032>

-
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Annur, C. M. (2020). Berapa Usia Mayoritas Pengguna Media Sosial di Indonesia? Databook.Katadata.Co.Id.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Deleted Journal*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>
- 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>
- Chakrabarti, D. (2024). A study on how social media FOMO (Fear of Missing Out) impacts the Gen Z audience. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4964157>
- Daffanur, S., Basaria, D., & Anggraini, A. (2025). Hubungan fear of missing out (FOMO) dengan kesejahteraan psikologi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Ranah Research Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(2), 925–936. <https://doi.org/10.38035/rj.v7i2>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). *Self-determination theory in health care and its relations to motivational interviewing: A few comments*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 24. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-24>
- Dhanabhakya, N. D. M., & M, N. S. (2023). Psychological Wellbeing: Asystematic Literature Review. *International Journal of Advanced Research in Science Communication and Technology*, 603–607. <https://doi.org/10.48175/ijarsct-8345>
- Dimock, M. (2019). Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins. *Pew Research Center*, 17(1), 1-7. <https://pewrsr.ch/2szqtJz>
- Dwidienawati, D., Pradipto, Y., Indrawati, L., & Gandasari, D. (2025). Internal and external factors influencing Gen Z wellbeing. *BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22124-5>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2017, November 16). A Social Comparison Theory MetaAnalysis 60+ Years On. *Psychological Bulletin*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000127>
- Groenestein, E., Willemsen, L., Van Koningsbruggen, G. M., Ket, H., & Kerkhof, P. (2024). The relationship between fear of missing out, digital technology use, and psychological well-being: A scoping review of conceptual and empirical issues. *PLoS ONE*, 19(10), e0308643. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308643>
- Han, Q. (2022). Social Comparison and Well-being under Social Media Influence. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research/Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220504.116>
- Hattingh, M., Dhir, A., Ractham, P., Ferraris, A., & Yahiaoui, D. (2022). Factors mediating social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: A comparative study among Instagram and Snapchat users. *Technological Forecasting and Social Change*, 185, 122099. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2022.122099>
- Jabeen, F., Tandon, A., Sithipolvanichgul, J., Srivastava, S., & Dhir, A. (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>

-
- Kemp, S. (2025, February 25). *Digital 2025: Indonesia — DataReportal – Global Digital Insights*. DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia>
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241–251. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in Subjective Well-Being in young adults. *PLoS ONE*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Laato, S., Islam, A. N., & Laine, T. H. (2021). Playing location-based games is associated with psychological well-being: an empirical study of Pokémon GO players. *Behaviour and Information Technology*, 41(9), 1888–1904. <https://doi.org/10.1080/0144929x.2021.1905878>
- Lee, J. K. (2020). The effects of social comparison orientation on psychological well-being in social networking sites: Serial mediation of perceived social support and self-esteem. *Current Psychology*, 41(9), 6247–6259. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01114-3>
- Liang, W. (2024). The Impact of Social Comparison Processes on Psychological Well-Being: How social media, Self-Evaluation, and education policies affect the mental health of Gen-Z students. *Journal of Advances in Education and Philosophy*, 8(06), 438–446. <https://doi.org/10.36348/jaep.2024.v08i06.003>
- Lubis, R. S. D., & Indrawati, E. (2023). Social Comparison Dan Body Dissatisfaction dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *IKRA-ITH HUMANIORA Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 7(3), 134–141. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3.3367>
- Manning, J., & Kunkel, A. (2014). Making meaning of meaning-making research. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(4), 433–441. <https://doi.org/10.1177/0265407514525890>
- Oprita, G. O., Rinaldi, N., Hartati, N., & Utami, R. H. (2023). HUBUNGAN ANTARA SOCIAL COMPARISON DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA KOMUNITAS K-POP “K-POPER PADANG.” *Deleted Journal*, 1(3), 88–98. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i3.45>
- Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah, S. M. M., Galvan Vela, E., Herzallah, A. M., & Liu, F. (2021). Effects of Social Media Use on Psychological Well-Being: A Mediated Model. *Frontiers in psychology*, 12, 678766. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678766>
- Pello, S., Damayanti, Y., & Benu, J. M. (2018). Correlation Between Subjective Well-Being and Psychological Well-Being among University Students. *Reaching the Unreached: Improving Population Health in the Rural and Remote Areas*, 46. <https://doi.org/10.26911/theicph.2018.01.07>
- Pertiwi, E. M., Suminar, D. R., & Ardi, R. (2022). Psychological well-being among Gen Z social media users: Exploring the role of self-esteem and social media dependency as mediators and social media usage motives as moderator. *Indigenous Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 204–218. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i3.19851>
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). GAYA HIDUP MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI KOTA PALEMBANG (Studi Pada Mahasiswa FoMO di Universitas Sriwijaya dan Universitas Muhammadiyah Palembang). *Jurnal Masyarakat Dan Budaya*, 21(2), 129–148.
- Prameswari, T. P., Chotidjah, S., & Wyandini, D. Z. (2023). Pengaruh Fear of Missing Out dan Kesepian terhadap Psychological Well-Being pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial Twitter di Jawa Barat. *JURNAL PSIKOLOGI INSIGHT*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.17509/insight.v6i1.64668>
- 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. doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

-
- Qadir, A., & Ramli, M. (2024). MEDIA SOSIAL (DEFINISI, SEJARAH DAN JENIS-JENISNYA). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(6). <https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan/article/view/1787/1624>
- Qin, C., Li, Y., Wang, T., Zhao, J., Tong, L., Yang, J., & Liu, Y. (2024). Too much social media? Unveiling the effects of determinants in social media fatigue. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1277846>
- Rafiq, A. (2020). DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP PERUBAHAN SOSIAL SUATU MASYARAKAT. *Global Komunika: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 3(1), 18–29.
- Rossi, G., Fiorilli, C., Angelini, G., & Capitello, T. G. (2024). Social Media in the Adult Population: Potential Outcomes and its Relationship with Self-Esteem and Well-Being - A Systematic Literature Review. *Computers in Human Behavior Reports*, 100555. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100555>
- Royal Society for Public Health. (2017). Social media and young people's mental health and wellbeing. *Royal Society for Public Health, May*, 32.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Savitri, J. A. (2019). Impact of fear of missing out on Psychological Well-Being among emerging adulthood aged social media users. *Psychological Research and Intervention*, 2(2), 23–30. <https://doi.org/10.21831/pri.v2i2.30363>
- Shorey, S., Chan, V., Rajendran, P., & Ang, E. (2021). Learning styles, preferences and needs of generation Z healthcare students: Scoping review. *Nurse Education in Practice*, 57, 103247. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103247>
- 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>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change*, 171, 120931. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>
- Tufan, C., Köksal, K., Griffiths, MD, & Terzioğlu, ZA (2025). Rasa takut ketinggalan dan kesejahteraan psikologis: Meneliti jalur ganda penggunaan media sosial yang bermasalah dan kelelahan digital. *Psikologi, Kesehatan & Kedokteran*, 1–20. <https://doi.org/10.1080/13548506.2025.2587974>
- Valkenburg, P. M. (2021). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101294. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32–37. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021b). Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial dan Generasi Z di Era Digital. *Satwika Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 5(1), 69–87. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>