LIBEROSIS

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling

Vol 19 No 2 Tahun 2026

PERBANDINGAN SOSIAL DI MEDIA SOSIAL DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA: ANALISIS KUALITATIF DESKRIPTIF TENTANG KETERKAITAN FOMO

Muhammad Luthfi Haidar[1], Amriana[2]

[1, 2]Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

Email : luthfihaidar014@gmail.com[1], amriana@uinsby.ac.id[2]

Abstract

Social media expands students' opportunities to interact, access information, and develop their identities. However, it also exposes them to representations of other people's lives that have been selectively presented and curated. Exposure to academic achievements, lifestyles, physical appearance, social relationships, and enjoyable experiences may encourage upward social comparison, particularly when users perceive others as more successful or happier than themselves. This article aims to qualitatively analyze the relationship between upward social comparison on social media and students' psychological well-being, with Fear of Missing Out (FoMO) considered as a potential mechanism associated with this relationship. The study employs a descriptive synthesis of verifiable recent scholarly publications, including empirical studies, systematic reviews, meta-analyses, and relevant policy reports. The literature reveals patterns that are not entirely consistent: upward comparison and unfavorable self-evaluations tend to be associated with negative mood, lower self-esteem, reduced life satisfaction, and certain psychological symptoms. However, social comparison can also serve as a source of inspiration when users interpret content as an opportunity for learning rather than as a measure of their self-worth. FoMO may intensify attention to other people's activities and encourage repeated social media checking, but the available evidence does not justify concluding that FoMO consistently mediates or moderates every relationship. Usage intensity and patterns, content types, individual characteristics, social support, and emotional regulation skills also shape users' experiences. This article concludes that digital literacy should emphasize how to interpret online content, recognize social comparison processes, and develop mindful social media habits rather than merely reducing the duration of use.

***Keywords**: Fear of Missing Out (FoMO); psychological well-being; students; social media; upward social comparison.*

Abstrak

Media sosial memperluas kesempatan mahasiswa untuk berinteraksi, memperoleh informasi, dan mengembangkan identitas, tetapi juga mempertemukan mereka dengan representasi kehidupan orang lain yang telah dipilih dan dikurasi. Paparan terhadap

Article History
Received: Oktober 2026
Reviewed: Oktober 2026
Published: Oktober 2026

Plagirism Checker No 77

Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

pencapaian akademik, gaya hidup, penampilan, relasi sosial, dan pengalaman menyenangkan dapat mendorong perbandingan sosial ke atas (upward social comparison), terutama ketika pengguna menilai orang lain lebih berhasil atau lebih bahagia daripada dirinya. Artikel ini bertujuan menganalisis secara kualitatif hubungan perbandingan sosial ke atas di media sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa, dengan menempatkan Fear of Missing Out (FoMO) sebagai mekanisme yang mungkin berkaitan dengan hubungan tersebut. Kajian dilakukan melalui sintesis deskriptif atas publikasi ilmiah mutakhir yang dapat diverifikasi, termasuk studi empiris, tinjauan sistematis, meta-analisis, dan laporan kebijakan yang relevan. Literatur menunjukkan pola yang tidak sepenuhnya seragam: perbandingan ke atas dan evaluasi diri yang tidak menguntungkan cenderung berkaitan dengan suasana hati negatif, harga diri yang lebih rendah, ketidakpuasan terhadap kehidupan, serta gejala psikologis tertentu. Namun, perbandingan juga dapat menjadi inspirasi apabila pengguna menafsirkan konten sebagai sumber belajar, bukan sebagai ukuran nilai diri. FoMO dapat memperkuat perhatian pada aktivitas orang lain dan mendorong pemeriksaan media sosial berulang, tetapi bukti yang tersedia belum membenarkan kesimpulan bahwa FoMO selalu menjadi mediator atau moderator dalam setiap hubungan. Intensitas dan pola penggunaan, jenis konten, karakteristik individu, dukungan sosial, serta kemampuan regulasi emosi turut menentukan pengalaman pengguna. Artikel ini menyimpulkan bahwa literasi digital perlu menekankan cara menafsirkan konten, mengenali proses perbandingan, dan membangun kebiasaan bermedia sosial yang sadar, bukan sekadar mengurangi durasi penggunaan.

Kata kunci FoMO; *kesejahteraan psikologis; mahasiswa; media sosial; perbandingan sosial ke atas*

1. Pendahuluan

Media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan mahasiswa, baik untuk menjaga hubungan pertemanan, mengikuti kegiatan kampus, mencari informasi, maupun menampilkan pengalaman dan pencapaian pribadi. Platform digital membuat aktivitas sosial yang sebelumnya hanya diketahui oleh lingkaran terbatas kini terlihat melalui foto, video pendek, unggahan cerita, jumlah tanda suka, komentar, dan metrik keterlibatan lainnya. Lingkungan ini menyediakan peluang untuk belajar dan terhubung, tetapi juga menghadirkan situasi ketika mahasiswa membandingkan kehidupan sehari-harinya dengan potongan kehidupan orang lain yang tampil lebih menarik. Karena itu, pertanyaan ilmiah yang relevan bukan sekadar apakah penggunaan media sosial berdampak baik atau buruk, melainkan bagaimana jenis paparan, pola keterlibatan, dan proses psikologis pengguna berhubungan dengan kesejahteraan mereka.

Perbandingan sosial merupakan proses ketika individu menilai kemampuan, pencapaian, penampilan, atau keadaan dirinya dengan menjadikan orang lain sebagai acuan. Dalam perbandingan sosial ke atas, pembanding dipersepsikan lebih unggul dalam dimensi yang dianggap penting. Di media sosial, pembanding dapat berupa teman sekelas yang memperoleh prestasi, kenalan yang tampak memiliki kehidupan sosial aktif, kreator konten dengan penampilan ideal, atau orang yang memperlihatkan perjalanan dan pengalaman menyenangkan. Konten tersebut tidak selalu menggambarkan keseluruhan kehidupan pemilik akun. Unggahan biasanya merupakan pilihan yang diseleksi, disunting, dan disesuaikan dengan tujuan komunikasi. Ketika mahasiswa lupa bahwa konten digital bersifat parsial, perbedaan antara kehidupan nyata dan representasi daring dapat memicu evaluasi diri yang berat sebelah.

Studi harian Irmer dan Schmiedek (2023) memperlihatkan bahwa hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan subjektif perlu dipahami melalui proses perbandingan ke atas, bukan hanya melalui jumlah waktu penggunaan. Penelitian mereka melibatkan remaja berusia 10–14 tahun sehingga tidak dapat langsung digeneralisasikan kepada mahasiswa, tetapi menawarkan petunjuk penting bahwa proses psikologis di dalam penggunaan media sosial dapat menjelaskan sebagian variasi pengalaman kesejahteraan. Sementara itu, penelitian mahasiswa di Indonesia oleh Nugraha, Hasanah, dan Sholichah (2023) menemukan bahwa hubungan social comparison dengan subjective well-being pada pengguna Instagram yang diteliti tidak kuat dan tidak signifikan secara statistik. Temuan ini mengingatkan bahwa perbandingan sosial tidak selalu berkaitan dengan kesejahteraan dalam pola yang sama pada semua sampel.

Salah satu konsep yang berpotensi menjelaskan mengapa perbandingan digital menjadi menetap adalah Fear of Missing Out (FoMO), yakni kekhawatiran bahwa orang lain sedang mengalami pengalaman yang menyenangkan atau bermakna ketika diri sendiri tidak terlibat, disertai dorongan untuk terus mengetahui aktivitas mereka. Mahasiswa yang merasa tertinggal dapat lebih sering memeriksa unggahan, mengikuti pembaruan, atau menafsirkan aktivitas orang lain sebagai bukti bahwa dirinya kurang berhasil atau kurang diterima. FoMO tidak identik dengan penggunaan media sosial yang tinggi; seseorang dapat aktif secara daring tanpa merasa takut tertinggal, sedangkan orang lain dapat merasakan FoMO meskipun waktu penggunaannya tidak ekstrem. Penelitian terhadap mahasiswa Italia oleh Servidio et al. (2024) menemukan keterkaitan FoMO dengan perbandingan sosial, harga diri, dan penggunaan media sosial bermasalah. Penelitian tersebut menguji urutan mediasi pada hubungan FoMO dengan penggunaan media sosial bermasalah, sehingga tidak boleh diperlakukan sebagai bukti langsung bahwa FoMO selalu memediasi hubungan perbandingan ke atas dengan kesejahteraan psikologis.

Kajian mutakhir juga menunjukkan bahwa bukti mengenai media sosial dan kesehatan mental tidak mendukung satu kesimpulan sederhana untuk seluruh pengguna. Tinjauan sistematis tentang penggunaan media sosial dan kesejahteraan remaja serta dewasa muda yang diterbitkan oleh Joint Research Centre Komisi Eropa menelaah bukti longitudinal dan eksperimental dan menyimpulkan bahwa ukuran umum seperti durasi atau frekuensi penggunaan menghasilkan temuan yang beragam; pola penggunaan bermasalah, pengalaman daring yang merugikan, dan jalur tertentu seperti perbandingan sosial lebih layak diperhatikan

secara khusus (Cabeza Martínez et al., 2026). Meta-analisis Demir et al. (2026) juga menemukan hubungan positif yang relatif kecil antara penggunaan media sosial bermasalah dan perbandingan sosial. Dengan demikian, pendekatan yang hanya menanyakan berapa lama mahasiswa berada di media sosial berisiko mengabaikan jenis pengalaman yang mereka alami saat menggunakannya.

Kebutuhan kajian ini muncul dari tiga celah. Pertama, hasil penelitian berbeda dalam ukuran, arah, dan kekuatan hubungan antara perbandingan sosial dan kesejahteraan, sehingga sintesis perlu membedakan perbandingan ke atas, perbandingan secara umum, dan penggunaan media sosial bermasalah. Kedua, FoMO kerap dibahas sebagai faktor terkait penggunaan media sosial, tetapi posisinya dalam model konseptual bervariasi: dapat menjadi prediktor, mediator yang diuji dalam model tertentu, moderator yang perlu dibuktikan melalui interaksi statistik, atau sekadar variabel yang berkorelasi. Ketiga, sebagian tinjauan berfokus pada rentang usia luas, sementara mahasiswa memiliki konteks khas berupa tuntutan akademik, transisi menuju kedewasaan, pembentukan identitas, dan kebutuhan penerimaan sosial. Syafira, Maimunah, dan Iswinarti (2026) telah menyajikan tinjauan sistematis mengenai perbandingan sosial di media sosial dan kesejahteraan psikologis pada emerging adulthood. Karena itu, artikel ini tidak mengklaim bahwa topik tersebut belum pernah ditinjau. Kontribusi yang dituju ialah memberikan pembacaan konseptual yang lebih terfokus pada mahasiswa dan membedakan peran FoMO secara hati-hati berdasarkan desain penelitian yang tersedia.

Artikel ini bertujuan untuk: (1) menjelaskan bagaimana paparan konten ideal dan perbandingan sosial ke atas dapat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa; (2) menganalisis kemungkinan peran FoMO tanpa menganggap satu model statistik berlaku untuk seluruh konteks; (3) mengidentifikasi faktor yang dapat memperkuat, melemahkan, atau mengubah hubungan tersebut; dan (4) merumuskan implikasi untuk literasi digital dan dukungan kesejahteraan mahasiswa.

2. Tinjauan Pustaka

Teori perbandingan sosial berangkat dari gagasan bahwa individu menggunakan informasi sosial untuk mengevaluasi kemampuan dan pendapatnya. Dalam konteks media sosial, perbandingan tidak hanya berlangsung melalui interaksi langsung, tetapi juga melalui konten yang dapat diamati berulang kali. Perbandingan ke atas terjadi ketika seseorang membandingkan dirinya dengan pihak yang dianggap lebih baik dalam bidang tertentu. Dampaknya tidak otomatis negatif. Perbandingan dapat memberi arah, contoh, atau motivasi ketika tujuan terasa realistis dan keberhasilan orang lain dipandang sebagai sesuatu yang dapat dipelajari. Sebaliknya, perbandingan dapat melemahkan evaluasi diri apabila jarak yang dirasakan tampak tidak terjangkau, aspek yang dibandingkan sangat penting bagi identitas, atau pengguna menyimpulkan bahwa keunggulan orang lain menunjukkan kekurangan dirinya.

Media sosial memiliki beberapa ciri yang dapat mengintensifkan proses ini. Pertama, konten sering kali menampilkan momen puncak, bukan keseluruhan rutinitas. Kedua, pembaruan berlangsung cepat sehingga pengguna dapat terus menemukan pembanding baru. Ketiga, metrik publik seperti jumlah suka, komentar, pengikut, atau penayangan menyediakan tanda sosial yang mudah ditafsirkan sebagai ukuran popularitas atau keberhasilan. Keempat, algoritma dapat menyajikan konten serupa secara berulang berdasarkan perilaku sebelumnya. Ciri-ciri tersebut tidak berarti setiap platform selalu merugikan; namun, ciri tersebut dapat membentuk lingkungan yang memudahkan evaluasi diri secara spontan dan berulang.

Bukti empiris memperkuat pentingnya membedakan penggunaan umum dari proses perbandingan. Irmer dan Schmiedek (2023), melalui studi buku harian selama 14 hari pada 200 remaja, mengkaji penggunaan Instagram, TikTok, dan YouTube bersama ukuran kesejahteraan subjektif serta perbandingan ke atas. Penelitian itu menyoroti perbandingan ke atas sebagai mekanisme yang membantu menjelaskan hubungan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan harian. Karena sampelnya bukan mahasiswa, hasilnya lebih tepat digunakan sebagai dukungan terhadap mekanisme teoretis, bukan sebagai estimasi khusus populasi mahasiswa. Dalam konteks Indonesia, Nugraha et al. (2023) menemukan hubungan yang tidak signifikan antara social comparison dan subjective well-being pada 70 mahasiswa pengguna Instagram di satu fakultas. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa efek perbandingan dipengaruhi ukuran sampel, cara mengukur konstruk, konteks pengguna, serta kemungkinan hadirnya faktor pelindung.

FoMO menggambarkan kekhawatiran akan terlewatnya pengalaman sosial yang dianggap bernilai dan dorongan untuk terus terhubung dengan informasi tentang pengalaman tersebut. Pada mahasiswa, kekhawatiran ini dapat berhubungan dengan aktivitas teman sebaya, acara kampus, peluang akademik, perjalanan, hubungan sosial, atau pencapaian karier. Paparan terhadap unggahan yang menonjolkan aktivitas menyenangkan dapat memunculkan pertanyaan evaluatif seperti apakah diri sendiri kurang aktif, kurang berhasil, atau tidak cukup terlibat. Pertanyaan tersebut dapat mendorong pemeriksaan media sosial berulang, sehingga individu semakin banyak menerima bahan untuk dibandingkan.

FoMO perlu dibedakan dari kecemasan klinis dan dari kebiasaan memeriksa gawai semata. FoMO merupakan pengalaman psikologis yang dapat bervariasi dalam intensitas, bukan diagnosis yang dapat ditetapkan hanya dari perilaku daring. Servidio et al. (2024) menguji hubungan FoMO, perbandingan sosial, harga diri, dan penggunaan media sosial bermasalah pada 256 mahasiswa Italia. Temuan mereka menunjukkan hubungan antara FoMO, perbandingan sosial, dan penggunaan media sosial bermasalah, serta hubungan negatif antara FoMO dan harga diri. Mereka juga melaporkan mediasi serial perbandingan sosial dan harga diri pada hubungan FoMO dengan penggunaan media sosial bermasalah. Karena desainnya potong lintang, temuan tersebut tidak memastikan urutan sebab-akibat dan tidak membuktikan bahwa jalur yang sama berlaku untuk kesejahteraan psikologis secara luas.

Penelitian Piko et al. (2025) mengenai faktor yang berkaitan dengan FoMO pada mahasiswa juga menempatkan perbandingan sosial, penggunaan media sosial yang adiktif, kesepian, dan perfeksionisme sebagai variabel relevan. Hasil seperti ini mengisyaratkan bahwa FoMO tidak seharusnya dipahami sebagai respons tunggal terhadap jumlah konten. Kerentanan untuk merasa tertinggal dapat muncul dari interaksi antara orientasi evaluasi diri, kebutuhan berelasi, standar pribadi, dan pola keterlibatan digital.

Kesejahteraan psikologis merupakan konsep luas yang mencakup fungsi positif, kemampuan mengelola tuntutan hidup, relasi yang bermakna, penerimaan diri, dan perkembangan pribadi. Kesejahteraan subjektif lebih sering menekankan penilaian seseorang terhadap kehidupannya serta keseimbangan afek positif dan negatif. Kedua konsep saling berhubungan, tetapi tidak sepenuhnya dapat dipertukarkan. Seorang mahasiswa dapat merasa puas terhadap kehidupan

secara umum tetapi sedang mengalami stres akademik; sebaliknya, seseorang dapat merasakan suasana hati positif dalam waktu singkat namun tetap memiliki penilaian diri yang rendah. Karena itu, penelitian perlu menjelaskan konstruk yang diukur dan tidak menyamakan setiap ukuran kesehatan mental dengan kesejahteraan psikologis.

Dalam konteks perbandingan sosial, beberapa luaran yang relevan adalah kepuasan hidup, harga diri, suasana hati, kecemasan, gejala depresi, dan kesejahteraan subjektif. Hubungan antara perbandingan dan luaran tersebut dapat berbeda. Perbandingan yang berfokus pada penampilan mungkin lebih dekat dengan ketidakpuasan tubuh atau evaluasi diri atas penampilan; perbandingan akademik mungkin berkaitan dengan rasa mampu, tekanan prestasi, dan kekhawatiran tertinggal; sementara perbandingan kehidupan sosial dapat terkait dengan rasa kesepian atau tidak diterima. Oleh karena itu, "perbandingan sosial" sebaiknya tidak diperlakukan sebagai pengalaman yang seragam.

Tinjauan sistematis Syafira et al. (2026) menyintesis penelitian empiris tentang perbandingan sosial di media sosial dan kesejahteraan psikologis pada emerging adulthood. Sintesis tersebut melaporkan bahwa perbandingan ke atas sering muncul dan dalam banyak studi berkaitan dengan kesejahteraan yang lebih rendah, khususnya dalam konteks penggunaan pasif serta paparan konten ideal. Mekanisme yang sering dibahas meliputi penurunan harga diri, kesulitan regulasi emosi, dan FoMO. Namun, sebuah tinjauan tidak menghilangkan keterbatasan studi primer yang disertakannya. Apabila studi primer banyak menggunakan survei potong lintang dan laporan diri, kesimpulan kausal tetap terbatas.

Demir et al. (2026) menggabungkan 20 studi independen tentang penggunaan media sosial bermasalah dan perbandingan sosial. Meta-analisis itu melaporkan hubungan positif yang relatif kecil (ES = 0,24; 95% CI [0,13, 0,36]), yang sedikit melemah setelah penyesuaian trim-and-fill. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua konstruk berkaitan, tetapi hubungan tersebut tidak besar dan tidak membuktikan arah sebab-akibat. Penggunaan bermasalah juga bukan sinonim dari durasi tinggi: aspek kehilangan kendali, gangguan fungsi, dan konsekuensi negatif perlu dibedakan dari penggunaan intensif yang tetap terarah.

Laporan sistematis Joint Research Centre (Cabeza Martínez et al., 2026), yang berfokus pada studi longitudinal dan eksperimental, menyimpulkan bahwa hubungan durasi atau frekuensi penggunaan media sosial dengan kesejahteraan dan kesehatan mental beragam dan sering kali kecil. Bukti lebih konsisten terlihat pada penggunaan yang tidak teratur atau bermasalah, pengalaman daring yang merugikan, serta jalur khusus seperti tekanan penampilan dan perbandingan sosial. Tinjauan tersebut juga menekankan bahwa hubungan dua arah tetap mungkin: penggunaan media sosial dapat berkaitan dengan kondisi psikologis, sementara kondisi psikologis awal dapat memengaruhi cara seseorang menggunakan media sosial.

Studi-studi tersebut mendukung pendekatan yang membedakan jenis penggunaan, proses perbandingan, dan konteks individu. Meski demikian, hasil pada remaja, emerging adults, mahasiswa, dan populasi umum tidak dapat dipertukarkan begitu saja. Rentang usia, budaya, platform dominan, tujuan penggunaan, serta ukuran kesejahteraan berbeda-beda. Kesimpulan yang paling dapat dipertahankan bukan bahwa media sosial secara universal menurunkan kesejahteraan, melainkan bahwa jenis konten dan cara pengguna memaknainya dapat berhubungan dengan pengalaman psikologis tertentu.

3. Metode Penelitian

Artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui sintesis literatur ilmiah, dengan pelaporan yang diarahkan oleh prinsip PRISMA 2020. PRISMA 2020 merupakan pedoman pelaporan tinjauan sistematis yang membantu penulis menjelaskan alasan kajian, metode pencarian dan seleksi, serta hasil sintesis secara transparan (Page et al., 2021). Pedoman tersebut bukan metode analisis kualitatif itu sendiri dan tidak menjamin kualitas kajian hanya karena disebutkan. Agar sebuah naskah dapat disebut tinjauan sistematis yang sepenuhnya dapat direplikasi, penulis perlu menyimpan strategi pencarian lengkap, tanggal pencarian, hasil ekspor tiap basis data, proses deduplikasi, alasan eksklusi, serta angka pada setiap tahap seleksi.

Fokus kajian adalah keterkaitan antara perbandingan sosial ke atas di media sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa, dengan perhatian khusus pada FoMO. Literatur yang dipertimbangkan meliputi studi empiris pada mahasiswa atau kelompok usia muda yang relevan, tinjauan sistematis, meta-analisis, serta laporan ilmiah resmi. Sumber diutamakan berasal dari 2022 ke atas, tersedia secara terbuka atau memiliki abstrak dan metadata yang dapat diverifikasi, dan secara langsung membahas satu atau lebih konsep utama. Literatur konseptual klasik dapat digunakan untuk menjelaskan akar teori, tetapi tidak dihitung sebagai pemenuhan target sumber mutakhir.

Penelusuran awal dilakukan melalui hasil indeks dan laman penerbit yang dapat diakses, termasuk PubMed/PubMed Central, laman jurnal akses terbuka, laman penerbit, GARUDA, dan repositori resmi. Kata kunci konseptual yang relevan meliputi kombinasi “upward social comparison”, “social media”, “psychological well-being”, “subjective well-being”, “university students”, “college students”, “fear of missing out”, “FoMO”, “systematic review”, dan “meta-analysis”. Penelusuran dilakukan dalam bahasa Inggris dan Indonesia. Kata kunci tersebut merupakan kerangka pencarian yang perlu disesuaikan dan dicatat secara persis saat replikasi pada setiap basis data.

Kriteria inklusi konseptual meliputi: (a) publikasi ilmiah yang membahas media sosial dan perbandingan sosial, FoMO, atau kesejahteraan; (b) sampel mahasiswa atau kelompok usia muda yang temuannya dapat membantu menjelaskan mekanisme yang relevan; (c) metode dan temuan yang dijelaskan cukup untuk dinilai; dan (d) artikel, laporan, atau naskah ilmiah yang memiliki metadata dan sumber yang dapat diperiksa. Sumber dikeluarkan dari sintesis inti apabila tidak membahas konstruk yang relevan, tidak menyediakan informasi metodologis yang memadai, merupakan opini nonilmiah, atau hanya menyebut istilah utama tanpa mengkajinya. Studi pada remaja yang lebih muda digunakan secara terbatas sebagai bukti mekanisme, bukan sebagai bukti langsung pada mahasiswa.

Informasi yang diekstraksi mencakup penulis dan tahun, konteks dan karakteristik sampel, desain penelitian, konstruk yang diukur, temuan utama, posisi FoMO dalam model penelitian, serta keterbatasan yang dilaporkan. Analisis dilakukan melalui pembacaan berulang, pengelompokan temuan ke dalam tema, perbandingan hasil yang sejalan dan berbeda, serta penafsiran secara hati-hati terhadap kekuatan bukti. Tema analisis meliputi (1) paparan konten ideal dan perbandingan ke atas; (2) konsekuensi pada evaluasi diri dan

kesejahteraan; (3) posisi FoMO dalam model konseptual; (4) faktor kontekstual dan individual; serta (5) keterbatasan metodologis dan implikasi praktis.

4. Hasil dan Pembahasan

Temuan literatur mengarah pada satu pola konseptual: paparan terhadap kehidupan orang lain tidak secara otomatis menurunkan kesejahteraan; dampaknya bergantung pada proses evaluasi yang terjadi setelah paparan. Konten tentang pencapaian akademik, magang, kelulusan, perjalanan, relasi romantis, aktivitas sosial, penampilan, atau kepemilikan barang dapat menjadi informasi yang bermanfaat. Namun, ketika pengguna menganggap konten itu sebagai gambaran lengkap kehidupan pembanding dan menjadikannya standar untuk menilai dirinya sendiri, perbandingan ke atas dapat menghasilkan kesimpulan bahwa kehidupannya kurang menarik atau pencapaiannya tidak memadai.

Perbedaan antara representasi daring dan kehidupan sehari-hari merupakan inti dari proses ini. Pengguna melihat hasil yang ditampilkan misalnya foto kelulusan atau pengumuman prestasi tetapi tidak selalu melihat kegagalan, biaya, dukungan keluarga, kondisi ekonomi, waktu persiapan, atau kesulitan emosional yang mendahuluinya. Jika konteks tersebut tidak diperhitungkan, evaluasi diri menjadi tidak seimbang: hasil akhir orang lain dibandingkan dengan proses lengkap yang dialami diri sendiri. Mekanisme ini dapat menimbulkan rasa tertinggal dan mengurangi apresiasi terhadap kemajuan pribadi. Namun, bukan konten positif itu sendiri yang harus dipandang sebagai masalah; persoalan utamanya adalah interpretasi yang menyamakan penampilan selektif dengan keseluruhan realitas.

Penelitian Irmer dan Schmiedek (2023) mendukung pentingnya menguji perbandingan ke atas sebagai jalur yang berkaitan dengan hubungan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan subjektif. Di sisi lain, hasil Nugraha et al. (2023) pada mahasiswa pengguna Instagram di Indonesia memperlihatkan bahwa hubungan social comparison dengan subjective well-being tidak selalu kuat. Perbedaan hasil ini dapat dijelaskan oleh beberapa kemungkinan, tetapi kemungkinan tersebut tidak boleh disajikan seolah-olah telah diuji oleh penelitian Nugraha et al. Sampel yang relatif kecil dan terbatas pada satu fakultas dapat membatasi ketepatan estimasi; ukuran social comparison yang umum juga mungkin tidak menangkap secara khusus perbandingan ke atas, jenis konten, atau respons emosional yang muncul. Dengan demikian, hasil yang tidak signifikan bukan bukti bahwa perbandingan tidak relevan dalam semua kondisi, sebagaimana hasil signifikan pada studi lain bukan bukti bahwa dampaknya pasti besar bagi setiap mahasiswa.

Perbandingan ke atas dapat berkaitan dengan beberapa aspek kesejahteraan melalui jalur yang berbeda. Ketika mahasiswa menafsirkan keberhasilan orang lain sebagai bukti ketidakmampuan dirinya, harga diri dapat terpengaruh. Jika paparan tersebut berulang dan menyentuh domain identitas yang penting, evaluasi negatif dapat terbawa ke suasana hati. Dalam jangka lebih panjang, apabila mahasiswa terus menilai kehidupannya berdasarkan tolok ukur eksternal yang berubah-ubah, kepuasan hidup berpotensi menjadi lebih rentan terhadap informasi sosial sesaat. Akan tetapi, hubungan ini tidak bersifat otomatis atau satu arah. Konten mengenai pencapaian akademik dapat menginspirasi mahasiswa menyusun target realistis. Melihat rekan berhasil memperoleh beasiswa, misalnya, dapat mendorong pencarian informasi tentang persyaratan beasiswa, bukan rasa rendah diri. Pengalaman itu lebih mungkin bersifat adaptif apabila individu menilai kesuksesan sebagai sesuatu yang dapat dipelajari,

memperhatikan perbedaan konteks, dan memiliki tujuan pribadi yang jelas. Sebaliknya, pengalaman lebih rentan menjadi negatif apabila target dianggap sebagai perlombaan status, nilai diri sangat bergantung pada pengakuan eksternal, atau individu sudah mengalami tekanan akademik dan sosial.

Analisis kesejahteraan tidak cukup berhenti pada pertanyaan apakah mahasiswa membandingkan dirinya dengan orang lain. Pertanyaan berikutnya adalah apa yang dibandingkan, siapa yang dipilih sebagai pembanding, seberapa realistis target tersebut, bagaimana mahasiswa menafsirkan perbedaan, dan apa yang dilakukan setelahnya. Perbandingan pada penampilan, misalnya, mungkin memiliki konsekuensi yang berbeda dari perbandingan pada strategi belajar atau peluang akademik. Penelitian masa depan perlu mengukur domain perbandingan secara terpisah dan tidak menggabungkan semua jenis perbandingan ke dalam satu skor tanpa penjelasan.

Salah satu risiko dalam penulisan ilmiah adalah menyebut FoMO sebagai mediator hanya karena variabel tersebut berkorelasi dengan perbandingan sosial dan kesehatan mental. Mediasi merupakan klaim tentang pola hubungan tidak langsung dalam model yang diuji; klaim itu membutuhkan analisis yang sesuai dan, untuk kesimpulan temporal yang kuat, desain yang dapat mendukung urutan waktu. Moderasi berbeda: FoMO disebut moderator jika kekuatan atau arah hubungan antara perbandingan sosial ke atas dan kesejahteraan berubah pada tingkat FoMO yang berbeda, biasanya diuji melalui interaksi statistik. Jika sebuah penelitian hanya menemukan korelasi antara FoMO dan perbandingan sosial, posisi paling akurat adalah menyebut keduanya berkaitan.

Dalam model mediasi yang mungkin, paparan konten ideal dapat diikuti perbandingan ke atas, kemudian muncul kekhawatiran bahwa diri sendiri tertinggal atau tidak ikut dalam pengalaman bermakna, lalu kesejahteraan menurun. Model tersebut masuk akal secara teoretis, tetapi harus dibedakan dari temuan empiris yang benar-benar mengujinya. Model lain mungkin menempatkan FoMO sebagai faktor awal yang mendorong individu lebih sering memantau aktivitas orang lain, sehingga memperbesar peluang melakukan perbandingan. Dalam model moderasi, FoMO yang tinggi dapat diperkirakan membuat perbandingan lebih sulit dilepaskan karena individu lebih memperhatikan tanda-tanda bahwa orang lain sedang menikmati pengalaman yang tidak dimilikinya. Setiap model menghasilkan pertanyaan berbeda dan tidak boleh dipertukarkan secara bebas.

Servidio et al. (2024) memberi bukti bahwa FoMO, perbandingan sosial, harga diri, dan penggunaan media sosial bermasalah dapat dianalisis dalam satu model terpadu. Namun, fokus luaran mereka adalah penggunaan media sosial bermasalah, bukan seluruh aspek kesejahteraan psikologis mahasiswa. Piko et al. (2025) juga menunjukkan relevansi perbandingan sosial dan faktor psikologis lain dalam menjelaskan FoMO pada mahasiswa. Dua penelitian ini mendukung posisi FoMO sebagai bagian penting dari jaringan proses psikologis, tetapi tidak cukup untuk menyatakan bahwa FoMO selalu menjadi mediator hubungan perbandingan ke atas dengan depresi, kecemasan, atau kepuasan hidup. Tinjauan Syafira et al. (2026) menyebut FoMO sebagai salah satu mekanisme yang kerap dibahas dalam literatur emerging adulthood, tetapi variasi desain studi primer tetap perlu dipertimbangkan.

Penjelasan yang paling berhati-hati adalah bahwa FoMO dapat berfungsi sebagai mekanisme perantara atau faktor yang memperkuat hubungan dalam kondisi tertentu, tetapi statusnya harus ditentukan berdasarkan desain dan analisis pada setiap studi. Untuk menguji mediasi dengan lebih kuat, penelitian dapat menggunakan desain longitudinal dengan pengukuran berulang: paparan atau perbandingan diukur pada satu waktu, FoMO diukur berikutnya, dan kesejahteraan diukur setelahnya. Untuk menguji moderasi, penelitian perlu memeriksa interaksi antara perbandingan sosial dan FoMO, bukan sekadar membandingkan korelasi masing-masing variabel.

Durasi penggunaan media sosial sering dijadikan indikator utama, tetapi durasi tidak menjelaskan apa yang dilakukan pengguna selama waktu tersebut. Mahasiswa yang menghabiskan waktu lama untuk diskusi akademik, mengikuti komunitas yang suportif, atau menghubungi keluarga tidak memiliki pengalaman yang sama dengan mahasiswa yang terus menelusuri konten pembanding sambil merasa semakin buruk terhadap dirinya. Laporan Joint Research Centre (Cabeza Martínez et al., 2026) menekankan bahwa ukuran durasi dan frekuensi umum menghasilkan temuan yang beragam, sedangkan pola penggunaan bermasalah dan pengalaman spesifik perlu mendapat perhatian lebih besar. Demir et al. (2026) menemukan hubungan positif tetapi relatif kecil antara penggunaan media sosial bermasalah dan perbandingan sosial, yang memperlihatkan bahwa keterkaitan dua konstruk tersebut nyata namun tidak menentukan seluruh pengalaman pengguna.

Jenis platform dan format konten dapat mengubah pengalaman perbandingan. Platform yang menonjolkan foto atau video pendek dapat membuat penampilan, perjalanan, konsumsi, dan gaya hidup lebih mudah menjadi pusat evaluasi. Platform berbasis jejaring profesional dapat lebih sering menonjolkan magang, pekerjaan, penghargaan, atau pencapaian akademik. Meski demikian, klaim bahwa satu platform pasti lebih buruk daripada platform lain membutuhkan penelitian komparatif langsung dengan pengukuran yang sebanding. Banyak studi hanya meneliti satu platform atau mengandalkan laporan diri, sehingga tidak cukup untuk membuat peringkat risiko antaraplikasi.

Pola penggunaan pasif melihat konten tanpa banyak berinteraksi secara teoretis dapat memperbesar ruang bagi evaluasi diri karena pengguna menerima banyak informasi sosial tanpa memperoleh konteks hubungan interpersonal. Namun, penggunaan pasif tidak selalu merugikan; seseorang dapat menonton materi edukatif atau mencari inspirasi dengan cara yang sehat. Sebaliknya, penggunaan aktif juga tidak selalu protektif jika interaksi berpusat pada validasi melalui angka suka atau respons yang tidak kunjung datang. Karena itu, kategori aktif dan pasif sebaiknya diperlakukan sebagai petunjuk, bukan sebagai penjelasan tunggal.

Mahasiswa berbeda dalam kebutuhan penerimaan sosial, standar pribadi, pengalaman kesepian, harga diri, kecenderungan perfeksionistik, serta kemampuan mengelola emosi. Piko et al. (2025) mengkaji kesepian dan perfeksionisme bersama perbandingan sosial dan penggunaan media sosial bermasalah sebagai faktor yang berkaitan dengan FoMO. Temuan semacam ini mendorong pemahaman yang lebih kontekstual: mahasiswa yang sedang merasa terasing mungkin lebih sensitif terhadap unggahan kegiatan kelompok, sedangkan mahasiswa dengan standar diri yang sangat kaku dapat lebih mudah menafsirkan pencapaian orang lain sebagai bukti bahwa dirinya gagal memenuhi standar.

Dukungan sosial dapat membantu mahasiswa menempatkan unggahan dalam konteks yang lebih realistis. Relasi yang aman memungkinkan seseorang membicarakan rasa tertinggal tanpa

takut diejek atau dinilai lemah. Dukungan juga dapat membantu mengalihkan fokus dari ukuran status yang seragam menuju kebutuhan dan tujuan pribadi. Namun, dukungan sosial bukan berarti selalu menasihati mahasiswa untuk berhenti menggunakan media sosial. Pendekatan yang lebih tepat adalah membantu mereka mengenali situasi pemicu, memahami interpretasi yang muncul, dan memilih respons yang sesuai dengan nilai serta kebutuhan mereka.

Kemampuan regulasi emosi juga penting. Ketika unggahan memunculkan rasa iri, kecewa, atau cemas, pengguna dapat belajar mengenali emosi itu tanpa langsung menilainya sebagai kegagalan pribadi. Jeda sebelum menggulir lebih jauh, memeriksa asumsi tentang kehidupan orang lain, dan mengalihkan perhatian pada tindakan yang dapat dikendalikan merupakan contoh respons yang dapat dieksplorasi dalam program literasi digital. Strategi tersebut tidak menggantikan bantuan profesional apabila tekanan psikologis menetap atau mengganggu fungsi sehari-hari, tetapi dapat menjadi bagian dari dukungan preventif yang proporsional.

Perbedaan hasil dalam literatur dapat berasal dari variasi konseptual, metodologis, dan kontekstual. Pertama, beberapa penelitian mengukur perbandingan sosial secara umum, sementara yang lain secara khusus mengukur perbandingan ke atas atau evaluasi diri setelah melihat konten tertentu. Kedua, luaran penelitian tidak seragam: harga diri, afek, kepuasan hidup, gejala depresi, dan kesejahteraan psikologis merupakan konstruk terkait tetapi berbeda. Ketiga, sampel berbeda dalam usia, latar budaya, jenis kelamin, kondisi akademik, dan penggunaan platform. Keempat, desain potong lintang tidak dapat memastikan arah hubungan. Mahasiswa dengan kesejahteraan rendah mungkin lebih sering mencari pembanding atau menggunakan media sosial sebagai pengalih perhatian, sehingga hubungan dapat berjalan dua arah.

Tinjauan yang berfokus pada hubungan penggunaan media sosial dan kesehatan mental secara luas juga menemukan hasil yang tidak seragam. Tølbøll (2026), melalui umbrella review dan analisis kekuatan statistik, melaporkan bahwa hubungan penggunaan media sosial umum dengan kesehatan mental sering lemah dan tidak konsisten, sementara penggunaan bermasalah lebih konsisten terkait dengan kondisi yang kurang baik. Walaupun populasi kajian tersebut berfokus pada remaja, temuannya relevan sebagai peringatan agar hubungan tidak disederhanakan menjadi efek universal. Demikian pula, laporan Komisi Eropa menekankan pentingnya bukti longitudinal dan eksperimental untuk membedakan hubungan yang terjadi bersamaan dari perubahan yang mengikuti paparan.

Keterbatasan lain adalah ketergantungan pada laporan diri. Responden mungkin kesulitan mengingat waktu penggunaan, cenderung menjawab sesuai harapan sosial, atau menafsirkan pertanyaan secara berbeda. Penggunaan data perilaku digital dapat membantu, tetapi harus memperhatikan privasi dan persetujuan. Selain itu, studi yang dipublikasikan lebih mungkin melaporkan hasil yang menarik atau signifikan, sehingga tinjauan perlu waspada terhadap bias publikasi. Bahkan meta-analisis, seperti Demir et al. (2026), tetap bergantung pada kualitas dan cakupan studi primer yang tersedia.

Literasi digital yang berorientasi pada kesejahteraan sebaiknya tidak hanya mengajarkan keamanan akun, pemeriksaan fakta, atau pengaturan privasi. Mahasiswa juga perlu memahami bahwa konten yang terlihat di linimasa merupakan representasi selektif, bukan sampel netral

dari kehidupan semua orang. Edukasi dapat membantu mahasiswa membedakan inspirasi dari perbandingan yang merendahkan diri, mengenali kapan jumlah suka atau pengikut mulai dipakai sebagai ukuran nilai diri, serta memahami bagaimana rekomendasi algoritmik memengaruhi konten yang berulang kali muncul.

Kampus dapat mengembangkan lokakarya singkat yang menggabungkan literasi media, refleksi diri, dan keterampilan regulasi emosi. Materi dapat menggunakan contoh unggahan yang telah dianonimkan atau skenario fiktif, lalu mengajak mahasiswa menilai informasi apa yang terlihat dan apa yang tidak diketahui. Tujuannya bukan menyalahkan pengguna karena merasa iri atau cemas, melainkan membantu mereka memahami respons tersebut sebagai pengalaman yang dapat dikelola. Program perlu menghindari pesan yang mempermalukan mahasiswa atau menyiratkan bahwa kesulitan psikologis terjadi semata-mata karena kurang disiplin menggunakan gawai.

Pada tingkat individu, strategi yang dapat dicoba meliputi mengkurasi akun yang diikuti, menonaktifkan notifikasi yang tidak diperlukan, menentukan waktu untuk memeriksa media sosial, menghindari penggunaan sebagai respons otomatis terhadap emosi negatif, dan menanyakan apakah konten yang dilihat memberi informasi berguna atau justru memperburuk penilaian diri. Namun, intervensi tidak seharusnya berfokus pada larangan menyeluruh. Bagi sebagian mahasiswa, media sosial merupakan sumber dukungan, komunitas identitas, informasi akademik, dan kesempatan berjejaring. Tujuan yang lebih realistis ialah membangun penggunaan yang sadar dan sesuai kebutuhan.

Institusi pendidikan tinggi juga dapat memperkuat dukungan sebaya dan akses terhadap layanan konseling. Ketika tekanan akademik, kesepian, atau kekhawatiran tertinggal telah mengganggu tidur, belajar, relasi, atau aktivitas sehari-hari, mahasiswa perlu memperoleh jalur dukungan yang mudah diakses dan tidak menstigma. Dengan demikian, media sosial tidak diperlakukan sebagai satu-satunya penyebab persoalan, melainkan sebagai salah satu lingkungan yang berinteraksi dengan tuntutan hidup dan sumber daya psikologis individu.

Penelitian selanjutnya perlu memperjelas peran FoMO dengan menguji model yang berbeda secara eksplisit. Studi longitudinal dapat membantu memeriksa urutan temporal antara paparan konten, perbandingan ke atas, FoMO, dan kesejahteraan. Studi eksperimen dapat memeriksa efek jangka pendek paparan konten ideal dibandingkan konten netral atau konten yang menampilkan proses dan tantangan secara lebih seimbang. Studi kualitatif dengan wawancara mendalam juga dapat mengungkap bagaimana mahasiswa memaknai unggahan, membedakan inspirasi dari tekanan, serta menjelaskan pengalaman yang tidak tertangkap oleh skala kuantitatif.

Penelitian di Indonesia perlu memperhatikan keragaman wilayah, status sosial ekonomi, jenis perguruan tinggi, dan konteks budaya. Perbandingan dengan teman dekat mungkin memiliki makna berbeda dari perbandingan dengan figur publik atau kreator konten. Penelitian juga sebaiknya memisahkan domain perbandingan, seperti akademik, penampilan, relasi, dan gaya hidup, serta membedakan penggunaan aktif, pasif, dan bermasalah. Selain itu, instrumen FoMO dan kesejahteraan perlu diuji validitasnya pada populasi dan bahasa yang digunakan.

Tinjauan sistematis berikutnya perlu menerapkan strategi pencarian yang terdokumentasi, penilaian kualitas studi, dan pelaporan alur seleksi yang dapat direplikasi. Karena sudah terdapat tinjauan mutakhir yang membahas perbandingan sosial dan kesejahteraan pada emerging adulthood (Syafira et al., 2026), kajian lanjutan sebaiknya

menyatakan kontribusi secara spesifik misalnya fokus pada mahasiswa Indonesia, perbedaan domain perbandingan, atau evaluasi empiris atas posisi FoMO bukan sekadar mengulang pertanyaan umum apakah media sosial berhubungan dengan kesejahteraan.

Temuan literatur mengarah pada satu pola konseptual: paparan terhadap kehidupan orang lain tidak secara otomatis menurunkan kesejahteraan; dampaknya bergantung pada proses evaluasi yang terjadi setelah paparan. Konten tentang pencapaian akademik, magang, kelulusan, perjalanan, relasi romantis, aktivitas sosial, penampilan, atau kepemilikan barang dapat menjadi informasi yang bermanfaat. Namun, ketika pengguna menganggap konten itu sebagai gambaran lengkap kehidupan pembanding dan menjadikannya standar untuk menilai dirinya sendiri, perbandingan ke atas dapat menghasilkan kesimpulan bahwa kehidupannya kurang menarik atau pencapaiannya tidak memadai.

Perbedaan antara representasi daring dan kehidupan sehari-hari merupakan inti dari proses ini. Pengguna melihat hasil yang ditampilkan misalnya foto kelulusan atau pengumuman prestasi tetapi tidak selalu melihat kegagalan, biaya, dukungan keluarga, kondisi ekonomi, waktu persiapan, atau kesulitan emosional yang mendahuluinya. Jika konteks tersebut tidak diperhitungkan, evaluasi diri menjadi tidak seimbang: hasil akhir orang lain dibandingkan dengan proses lengkap yang dialami diri sendiri. Mekanisme ini dapat menimbulkan rasa tertinggal dan mengurangi apresiasi terhadap kemajuan pribadi. Namun, bukan konten positif itu sendiri yang harus dipandang sebagai masalah; persoalan utamanya adalah interpretasi yang menyamakan penampilan selektif dengan keseluruhan realitas.

Penelitian Irmer dan Schmiedek (2023) mendukung pentingnya menguji perbandingan ke atas sebagai jalur yang berkaitan dengan hubungan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan subjektif. Di sisi lain, hasil Nugraha et al. (2023) pada mahasiswa pengguna Instagram di Indonesia memperlihatkan bahwa hubungan social comparison dengan subjective well-being tidak selalu kuat. Perbedaan hasil ini dapat dijelaskan oleh beberapa kemungkinan, tetapi kemungkinan tersebut tidak boleh disajikan seolah-olah telah diuji oleh penelitian Nugraha et al. Sampel yang relatif kecil dan terbatas pada satu fakultas dapat membatasi ketepatan estimasi; ukuran social comparison yang umum juga mungkin tidak menangkap secara khusus perbandingan ke atas, jenis konten, atau respons emosional yang muncul. Dengan demikian, hasil yang tidak signifikan bukan bukti bahwa perbandingan tidak relevan dalam semua kondisi, sebagaimana hasil signifikan pada studi lain bukan bukti bahwa dampaknya pasti besar bagi setiap mahasiswa.

Perbandingan ke atas dapat berkaitan dengan beberapa aspek kesejahteraan melalui jalur yang berbeda. Ketika mahasiswa menafsirkan keberhasilan orang lain sebagai bukti ketidakmampuan dirinya, harga diri dapat terpengaruh. Jika paparan tersebut berulang dan menyentuh domain identitas yang penting, evaluasi negatif dapat terbawa ke suasana hati. Dalam jangka lebih panjang, apabila mahasiswa terus menilai kehidupannya berdasarkan tolok ukur eksternal yang berubah-ubah, kepuasan hidup berpotensi menjadi lebih rentan terhadap informasi sosial sesaat. Akan tetapi, hubungan ini tidak bersifat otomatis atau satu arah. Konten mengenai pencapaian akademik dapat menginspirasi mahasiswa menyusun target realistis. Melihat rekan berhasil memperoleh beasiswa, misalnya, dapat mendorong pencarian informasi

tentang persyaratan beasiswa, bukan rasa rendah diri. Pengalaman itu lebih mungkin bersifat adaptif apabila individu menilai kesuksesan sebagai sesuatu yang dapat dipelajari, memperhatikan perbedaan konteks, dan memiliki tujuan pribadi yang jelas. Sebaliknya, pengalaman lebih rentan menjadi negatif apabila target dianggap sebagai perlombaan status, nilai diri sangat bergantung pada pengakuan eksternal, atau individu sudah mengalami tekanan akademik dan sosial.

Analisis kesejahteraan tidak cukup berhenti pada pertanyaan apakah mahasiswa membandingkan dirinya dengan orang lain. Pertanyaan berikutnya adalah apa yang dibandingkan, siapa yang dipilih sebagai pembanding, seberapa realistis target tersebut, bagaimana mahasiswa menafsirkan perbedaan, dan apa yang dilakukan setelahnya. Perbandingan pada penampilan, misalnya, mungkin memiliki konsekuensi yang berbeda dari perbandingan pada strategi belajar atau peluang akademik. Penelitian masa depan perlu mengukur domain perbandingan secara terpisah dan tidak menggabungkan semua jenis perbandingan ke dalam satu skor tanpa penjelasan.

Salah satu risiko dalam penulisan ilmiah adalah menyebut FoMO sebagai mediator hanya karena variabel tersebut berkorelasi dengan perbandingan sosial dan kesehatan mental. Mediasi merupakan klaim tentang pola hubungan tidak langsung dalam model yang diuji; klaim itu membutuhkan analisis yang sesuai dan, untuk kesimpulan temporal yang kuat, desain yang dapat mendukung urutan waktu. Moderasi berbeda: FoMO disebut moderator jika kekuatan atau arah hubungan antara perbandingan sosial ke atas dan kesejahteraan berubah pada tingkat FoMO yang berbeda, biasanya diuji melalui interaksi statistik. Jika sebuah penelitian hanya menemukan korelasi antara FoMO dan perbandingan sosial, posisi paling akurat adalah menyebut keduanya berkaitan.

Dalam model mediasi yang mungkin, paparan konten ideal dapat diikuti perbandingan ke atas, kemudian muncul kekhawatiran bahwa diri sendiri tertinggal atau tidak ikut dalam pengalaman bermakna, lalu kesejahteraan menurun. Model tersebut masuk akal secara teoretis, tetapi harus dibedakan dari temuan empiris yang benar-benar mengujinya. Model lain mungkin menempatkan FoMO sebagai faktor awal yang mendorong individu lebih sering memantau aktivitas orang lain, sehingga memperbesar peluang melakukan perbandingan. Dalam model moderasi, FoMO yang tinggi dapat diperkirakan membuat perbandingan lebih sulit dilepaskan karena individu lebih memperhatikan tanda-tanda bahwa orang lain sedang menikmati pengalaman yang tidak dimilikinya. Setiap model menghasilkan pertanyaan berbeda dan tidak boleh dipertukarkan secara bebas.

Servidio et al. (2024) memberi bukti bahwa FoMO, perbandingan sosial, harga diri, dan penggunaan media sosial bermasalah dapat dianalisis dalam satu model terpadu. Namun, fokus luaran mereka adalah penggunaan media sosial bermasalah, bukan seluruh aspek kesejahteraan psikologis mahasiswa. Piko et al. (2025) juga menunjukkan relevansi perbandingan sosial dan faktor psikologis lain dalam menjelaskan FoMO pada mahasiswa. Dua penelitian ini mendukung posisi FoMO sebagai bagian penting dari jaringan proses psikologis, tetapi tidak cukup untuk menyatakan bahwa FoMO selalu menjadi mediator hubungan perbandingan ke atas dengan depresi, kecemasan, atau kepuasan hidup. Tinjauan Syafira et al. (2026) menyebut FoMO sebagai salah satu mekanisme yang kerap dibahas dalam literatur emerging adulthood, tetapi variasi desain studi primer tetap perlu dipertimbangkan.

Penjelasan yang paling berhati-hati adalah bahwa FoMO dapat berfungsi sebagai mekanisme perantara atau faktor yang memperkuat hubungan dalam kondisi tertentu, tetapi statusnya harus ditentukan berdasarkan desain dan analisis pada setiap studi. Untuk menguji mediasi dengan lebih kuat, penelitian dapat menggunakan desain longitudinal dengan pengukuran berulang: paparan atau perbandingan diukur pada satu waktu, FoMO diukur berikutnya, dan kesejahteraan diukur setelahnya. Untuk menguji moderasi, penelitian perlu memeriksa interaksi antara perbandingan sosial dan FoMO, bukan sekadar membandingkan korelasi masing-masing variabel.

Durasi penggunaan media sosial sering dijadikan indikator utama, tetapi durasi tidak menjelaskan apa yang dilakukan pengguna selama waktu tersebut. Mahasiswa yang menghabiskan waktu lama untuk diskusi akademik, mengikuti komunitas yang suportif, atau menghubungi keluarga tidak memiliki pengalaman yang sama dengan mahasiswa yang terus menelusuri konten pembanding sambil merasa semakin buruk terhadap dirinya. Laporan Joint Research Centre (Cabeza Martínez et al., 2026) menekankan bahwa ukuran durasi dan frekuensi umum menghasilkan temuan yang beragam, sedangkan pola penggunaan bermasalah dan pengalaman spesifik perlu mendapat perhatian lebih besar. Demir et al. (2026) menemukan hubungan positif tetapi relatif kecil antara penggunaan media sosial bermasalah dan perbandingan sosial, yang memperlihatkan bahwa keterkaitan dua konstruk tersebut nyata namun tidak menentukan seluruh pengalaman pengguna.

Jenis platform dan format konten dapat mengubah pengalaman perbandingan. Platform yang menonjolkan foto atau video pendek dapat membuat penampilan, perjalanan, konsumsi, dan gaya hidup lebih mudah menjadi pusat evaluasi. Platform berbasis jejaring profesional dapat lebih sering menonjolkan magang, pekerjaan, penghargaan, atau pencapaian akademik. Meski demikian, klaim bahwa satu platform pasti lebih buruk daripada platform lain membutuhkan penelitian komparatif langsung dengan pengukuran yang sebanding. Banyak studi hanya meneliti satu platform atau mengandalkan laporan diri, sehingga tidak cukup untuk membuat peringkat risiko antaraplikasi.

Pola penggunaan pasif melihat konten tanpa banyak berinteraksi secara teoretis dapat memperbesar ruang bagi evaluasi diri karena pengguna menerima banyak informasi sosial tanpa memperoleh konteks hubungan interpersonal. Namun, penggunaan pasif tidak selalu merugikan; seseorang dapat menonton materi edukatif atau mencari inspirasi dengan cara yang sehat. Sebaliknya, penggunaan aktif juga tidak selalu protektif jika interaksi berpusat pada validasi melalui angka suka atau respons yang tidak kunjung datang. Karena itu, kategori aktif dan pasif sebaiknya diperlakukan sebagai petunjuk, bukan sebagai penjelasan tunggal.

Mahasiswa berbeda dalam kebutuhan penerimaan sosial, standar pribadi, pengalaman kesepian, harga diri, kecenderungan perfeksionistik, serta kemampuan mengelola emosi. Piko et al. (2025) mengkaji kesepian dan perfeksionisme bersama perbandingan sosial dan penggunaan media sosial bermasalah sebagai faktor yang berkaitan dengan FoMO. Temuan semacam ini mendorong pemahaman yang lebih kontekstual: mahasiswa yang sedang merasa terasing mungkin lebih sensitif terhadap unggahan kegiatan kelompok, sedangkan mahasiswa

dengan standar diri yang sangat kaku dapat lebih mudah menafsirkan pencapaian orang lain sebagai bukti bahwa dirinya gagal memenuhi standar.

Dukungan sosial dapat membantu mahasiswa menempatkan unggahan dalam konteks yang lebih realistis. Relasi yang aman memungkinkan seseorang membicarakan rasa tertinggal tanpa takut diejek atau dinilai lemah. Dukungan juga dapat membantu mengalihkan fokus dari ukuran status yang seragam menuju kebutuhan dan tujuan pribadi. Namun, dukungan sosial bukan berarti selalu menasihati mahasiswa untuk berhenti menggunakan media sosial. Pendekatan yang lebih tepat adalah membantu mereka mengenali situasi pemicu, memahami interpretasi yang muncul, dan memilih respons yang sesuai dengan nilai serta kebutuhan mereka.

Kemampuan regulasi emosi juga penting. Ketika unggahan memunculkan rasa iri, kecewa, atau cemas, pengguna dapat belajar mengenali emosi itu tanpa langsung menilainya sebagai kegagalan pribadi. Jeda sebelum menggulir lebih jauh, memeriksa asumsi tentang kehidupan orang lain, dan mengalihkan perhatian pada tindakan yang dapat dikendalikan merupakan contoh respons yang dapat dieksplorasi dalam program literasi digital. Strategi tersebut tidak menggantikan bantuan profesional apabila tekanan psikologis menetap atau mengganggu fungsi sehari-hari, tetapi dapat menjadi bagian dari dukungan preventif yang proporsional.

Perbedaan hasil dalam literatur dapat berasal dari variasi konseptual, metodologis, dan kontekstual. Pertama, beberapa penelitian mengukur perbandingan sosial secara umum, sementara yang lain secara khusus mengukur perbandingan ke atas atau evaluasi diri setelah melihat konten tertentu. Kedua, luaran penelitian tidak seragam: harga diri, afek, kepuasan hidup, gejala depresi, dan kesejahteraan psikologis merupakan konstruk terkait tetapi berbeda. Ketiga, sampel berbeda dalam usia, latar budaya, jenis kelamin, kondisi akademik, dan penggunaan platform. Keempat, desain potong lintang tidak dapat memastikan arah hubungan. Mahasiswa dengan kesejahteraan rendah mungkin lebih sering mencari pembanding atau menggunakan media sosial sebagai pengalih perhatian, sehingga hubungan dapat berjalan dua arah.

Tinjauan yang berfokus pada hubungan penggunaan media sosial dan kesehatan mental secara luas juga menemukan hasil yang tidak seragam. Tølbøll (2026), melalui umbrella review dan analisis kekuatan statistik, melaporkan bahwa hubungan penggunaan media sosial umum dengan kesehatan mental sering lemah dan tidak konsisten, sementara penggunaan bermasalah lebih konsisten terkait dengan kondisi yang kurang baik. Walaupun populasi kajian tersebut berfokus pada remaja, temuannya relevan sebagai peringatan agar hubungan tidak disederhanakan menjadi efek universal. Demikian pula, laporan Komisi Eropa menekankan pentingnya bukti longitudinal dan eksperimental untuk membedakan hubungan yang terjadi bersamaan dari perubahan yang mengikuti paparan.

Keterbatasan lain adalah ketergantungan pada laporan diri. Responden mungkin kesulitan mengingat waktu penggunaan, cenderung menjawab sesuai harapan sosial, atau menafsirkan pertanyaan secara berbeda. Penggunaan data perilaku digital dapat membantu, tetapi harus memperhatikan privasi dan persetujuan. Selain itu, studi yang dipublikasikan lebih mungkin melaporkan hasil yang menarik atau signifikan, sehingga tinjauan perlu waspada terhadap bias publikasi. Bahkan meta-analisis, seperti Demir et al. (2026), tetap bergantung pada kualitas dan cakupan studi primer yang tersedia.

Literasi digital yang berorientasi pada kesejahteraan sebaiknya tidak hanya mengajarkan keamanan akun, pemeriksaan fakta, atau pengaturan privasi. Mahasiswa juga perlu memahami

bahwa konten yang terlihat di linimasa merupakan representasi selektif, bukan sampel netral dari kehidupan semua orang. Edukasi dapat membantu mahasiswa membedakan inspirasi dari perbandingan yang merendahkan diri, mengenali kapan jumlah suka atau pengikut mulai dipakai sebagai ukuran nilai diri, serta memahami bagaimana rekomendasi algoritmik memengaruhi konten yang berulang kali muncul.

Kampus dapat mengembangkan lokakarya singkat yang menggabungkan literasi media, refleksi diri, dan keterampilan regulasi emosi. Materi dapat menggunakan contoh unggahan yang telah dianonimkan atau skenario fiktif, lalu mengajak mahasiswa menilai informasi apa yang terlihat dan apa yang tidak diketahui. Tujuannya bukan menyalahkan pengguna karena merasa iri atau cemas, melainkan membantu mereka memahami respons tersebut sebagai pengalaman yang dapat dikelola. Program perlu menghindari pesan yang mempermalukan mahasiswa atau menyiratkan bahwa kesulitan psikologis terjadi semata-mata karena kurang disiplin menggunakan gawai.

Pada tingkat individu, strategi yang dapat dicoba meliputi mengkurasi akun yang diikuti, menonaktifkan notifikasi yang tidak diperlukan, menentukan waktu untuk memeriksa media sosial, menghindari penggunaan sebagai respons otomatis terhadap emosi negatif, dan menanyakan apakah konten yang dilihat memberi informasi berguna atau justru memperburuk penilaian diri. Namun, intervensi tidak seharusnya berfokus pada larangan menyeluruh. Bagi sebagian mahasiswa, media sosial merupakan sumber dukungan, komunitas identitas, informasi akademik, dan kesempatan berjejaring. Tujuan yang lebih realistis ialah membangun penggunaan yang sadar dan sesuai kebutuhan.

Institusi pendidikan tinggi juga dapat memperkuat dukungan sebaya dan akses terhadap layanan konseling. Ketika tekanan akademik, kesepian, atau kekhawatiran tertinggal telah mengganggu tidur, belajar, relasi, atau aktivitas sehari-hari, mahasiswa perlu memperoleh jalur dukungan yang mudah diakses dan tidak menstigma. Dengan demikian, media sosial tidak diperlakukan sebagai satu-satunya penyebab persoalan, melainkan sebagai salah satu lingkungan yang berinteraksi dengan tuntutan hidup dan sumber daya psikologis individu.

Penelitian selanjutnya perlu memperjelas peran FoMO dengan menguji model yang berbeda secara eksplisit. Studi longitudinal dapat membantu memeriksa urutan temporal antara paparan konten, perbandingan ke atas, FoMO, dan kesejahteraan. Studi eksperimen dapat memeriksa efek jangka pendek paparan konten ideal dibandingkan konten netral atau konten yang menampilkan proses dan tantangan secara lebih seimbang. Studi kualitatif dengan wawancara mendalam juga dapat mengungkap bagaimana mahasiswa memaknai unggahan, membedakan inspirasi dari tekanan, serta menjelaskan pengalaman yang tidak tertangkap oleh skala kuantitatif.

Penelitian di Indonesia perlu memperhatikan keragaman wilayah, status sosial ekonomi, jenis perguruan tinggi, dan konteks budaya. Perbandingan dengan teman dekat mungkin memiliki makna berbeda dari perbandingan dengan figur publik atau kreator konten. Penelitian juga sebaiknya memisahkan domain perbandingan, seperti akademik, penampilan, relasi, dan gaya hidup, serta membedakan penggunaan aktif, pasif, dan bermasalah. Selain itu, instrumen FoMO dan kesejahteraan perlu diuji validitasnya pada populasi dan bahasa yang digunakan.

Tinjauan sistematis berikutnya perlu menerapkan strategi pencarian yang terdokumentasi, penilaian kualitas studi, dan pelaporan alur seleksi yang dapat direplikasi. Karena sudah terdapat tinjauan mutakhir yang membahas perbandingan sosial dan kesejahteraan pada emerging adulthood (Syafira et al., 2026), kajian lanjutan sebaiknya menyatakan kontribusi secara spesifik misalnya fokus pada mahasiswa Indonesia, perbedaan domain perbandingan, atau evaluasi empiris atas posisi FoMO bukan sekadar mengulang pertanyaan umum apakah media sosial berhubungan dengan kesejahteraan.

5. Kesimpulan dan Saran

Literatur yang dikaji menunjukkan bahwa perbandingan sosial ke atas di media sosial dapat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama ketika konten ideal ditafsirkan sebagai ukuran langsung nilai diri dan kehidupan pribadi. Dampak yang mungkin muncul mencakup suasana hati negatif, penurunan harga diri, ketidakpuasan terhadap kehidupan, dan tekanan psikologis. Meski demikian, hubungan tersebut tidak seragam dan tidak dapat dijelaskan hanya melalui durasi penggunaan media sosial. Konten, cara penggunaan, domain perbandingan, karakteristik individu, dukungan sosial, dan kemampuan regulasi emosi perlu dipertimbangkan secara bersamaan.

FoMO merupakan faktor penting dalam jaringan hubungan tersebut karena dapat meningkatkan perhatian terhadap aktivitas orang lain dan dorongan untuk terus terhubung. Namun, FoMO tidak dapat secara otomatis disebut mediator atau moderator pada setiap model. Peran itu harus ditetapkan berdasarkan pertanyaan penelitian, desain, dan analisis studi yang bersangkutan. Bukti yang tersedia lebih mendukung kesimpulan bahwa FoMO berkaitan dengan perbandingan sosial dan pola penggunaan bermasalah, sementara arah kausal dan perannya dalam berbagai dimensi kesejahteraan masih memerlukan pengujian lebih kuat.

Bagi perguruan tinggi, literasi digital sebaiknya mencakup kesadaran terhadap konten yang dikurasi, kemampuan mengenali perbandingan yang tidak sehat, dan keterampilan mengelola emosi tanpa menyalahkan mahasiswa. Dukungan sosial dan layanan konseling perlu menjadi bagian dari pendekatan yang lebih luas. Bagi peneliti, disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental, mengukur domain perbandingan secara spesifik, dan menguji posisi FoMO secara eksplisit. Sebelum artikel ini diajukan sebagai tinjauan sistematis final, proses pencarian, deduplikasi, penilaian teks lengkap, ekstraksi data, dan diagram alir PRISMA 2020 harus diselesaikan serta didokumentasikan. Jumlah studi tidak dicantumkan dalam draf ini karena belum tersedia log seleksi lengkap yang dapat diverifikasi.

Daftar Referensi

Cabeza Martínez, B., Cortesi, A., & Vlachos, S. (2026). Social media use and youth mental health and well-being: A systematic review of longitudinal and experimental evidence. Publications Office of the European Union. https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC146547

Demir, M., Yayla, İ. E., Kaya, M., Koçak, L., Arpaci, I., & Baloglu, M. (2026). Relationships between problematic social media use and social comparison: A meta-analysis. BMC Psychology, 14, Article 1303. https://doi.org/10.1186/s40359-026-05023-1

Irmer, A., & Schmiedek, F. (2023). Associations between youth's daily social media use and well-being are mediated by upward comparisons. Communications Psychology, 1, Article 12. https://doi.org/10.1038/s44271-023-00013-0

Nugraha, A., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2023). Pengaruh social comparison terhadap subjective well-being mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. PSIKOSAINS: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi, 18(2), 126–137. https://doi.org/10.30587/psikosains.v18i2.6272

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ, 372, n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Piko, B. F., Müller, V., Kiss, H., & Mellor, D. (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, 253, Article 104771. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104771

Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., Boca, S., & Demetrovics, Z. (2024). Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. Addictive Behaviors Reports, 19, Article 100536. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536

Syafira, A., Maimunah, S., & Iswinarti. (2026). Social comparison on social media and psychological well-being in emerging adulthood. Journal of Scientific Research, Education, and Technology, 5(3). https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/6483574

Tølbøll, K. B. (2026). Review: Social media use and adolescent mental health—An umbrella review and power analysis. Child and Adolescent Mental Health. https://doi.org/10.1111/camh.70071

Hoppen, T. H., Höfer, L., Schlechter, P., Holling, H., Mutz, J., & Morina, N. (2026). Social comparisons on social media and mental health: A systematic review and meta-analysis [Preprint]. medRxiv. https://doi.org/10.64898/2026.09.15.26363124

Peachey, W., Piantella, S., Cotton, S. M., & Gleeson, J. F. M. (2026). Social media exposure and anxiety and depression in young people: A systematic review and meta-analysis of longitudinal and experimental studies. British Journal of Clinical Psychology. https://doi.org/10.1111/bjc.70100

Syahira, J., & Saragi, M. P. D. (2026). Social comparison on social media and psychological well-being among college students. JKI (Jurnal Konseling Indonesia), 12(1), 1–16. https://doi.org/10.21067/jki.v12i1.14668

World Health Organization. (2024). Adolescent mental health. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health