

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

### 2.1 Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rindia Septa Kurnia (2024) dengan judul “Fenomena Fear of Missing Out pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial” UIN Sjech M. bertujuan untuk memahami bagaimana pengalaman mahasiswa dalam menghadapi fenomena FoMO di tengah kedalaman penggunaan media sosial yang semakin tinggi. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kenyataan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa, tidak hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang untuk memperoleh informasi, mengikuti aktivitas teman, serta mengetahui berbagai tren yang sedang berkembang. Dalam situasi tersebut, mahasiswa sering kali merasa terdorong untuk terus memantau media sosial agar tidak tertinggal informasi atau pengalaman yang dialami orang lain. Kondisi inilah yang kemudian memunculkan fenomena Fear of Missing Out (FoMO), yaitu perasaan khawatir atau cemas ketika tidak mengetahui aktivitas sosial yang sedang terjadi di lingkungan pertemanan mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan **kualitatif deskriptif**, dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam kepada mahasiswa pengguna media sosial. Melalui pendekatan tersebut, peneliti berupaya menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam menggunakan media sosial serta bagaimana perasaan FoMO mempengaruhi perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar informan mengalami dorongan untuk terus membuka media sosial guna mengetahui aktivitas teman, tren terbaru, maupun informasi yang sedang ramai diperbincangkan. Rasa takut tertinggal tersebut membuat mahasiswa cenderung sering mengecek media sosial dalam berbagai situasi, bahkan ketika sedang melakukan aktivitas lain. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa FoMO berkaitan dengan kebutuhan mahasiswa untuk tetap merasa terhubung dengan lingkungan sosialnya. Media sosial menjadi sarana

penting bagi mereka untuk mempertahankan relasi pertemanan dan memastikan bahwa mereka tidak tertinggal dalam percakapan atau pengalaman bersama teman sebaya. Dengan demikian, FoMO tidak hanya berkaitan dengan kekhawatiran kehilangan informasi, tetapi juga berkaitan dengan kebutuhan untuk mempertahankan keterhubungan sosial dan rasa kebersamaan dalam kelompok. Penelitian ini menyimpulkan bahwa fenomena FoMO pada mahasiswa pengguna media sosial muncul sebagai respons terhadap dinamika interaksi sosial di era digital, di mana arus informasi yang cepat serta aktivitas sosial yang terus diperlihatkan melalui media sosial memicu munculnya kecemasan untuk selalu terhubung dan mengikuti perkembangan yang terjadi di lingkungan sosial mereka.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nurfadillah S. (2024) dengan judul “Fenomena *Fear of Missing Out* Pengguna Media Sosial (Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ilmu Kelautan dan Periklanan Universitas Hasanuddin)” membahas fenomena *Fear of Missing Out* di kalangan mahasiswa sebagai akibat dari penggunaan media sosial. Bertujuan untuk mengungkapkan faktor penyebab, dampak, serta hubungan antara keterlibatan media sosial dengan tingkat fomo yang dialami mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fomo pada mahasiswa disebabkan oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Fenomena ini menimbulkan dampak yang bersifat ganda. Di satu sisi, fomo membawa dampak negatif seperti menurunnya kualitas interaksi sosial secara langsung, kecanduan terhadap gawai, serta gangguan kecemasan dan ketergantungan informasi. Terdapat juga dampak positif seperti meningkatnya keterhubungan sosial dan kemudahan akses informasi terkini. Namun dampak negatif cenderung lebih dominan dan berpengaruh terhadap pola komunikasi dan perilaku sosial mahasiswa. Penelitian ini juga mengungkap bahwa semakin tinggi intensitas keterlibatan mahasiswa dalam media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan mengalami fomo. Penggunaan media sosial yang berlebihan sangat erat kaitannya dengan munculnya gejala-gejala fomo. Mahasiswa yang mengalami fomo cenderung lebih percaya dan terikat dengan

realitas virtual di media sosial daripada dunia nyata di sekitarnya. Hal ini menyebabkan mereka lebih sibuk dengan aktivitas daring dan mengabaikan interaksi sosial langsung.

3. Penelitian karya Azimatul Ulya (2024) dengan judul *FENOMENA FEAR OF MISSING OUT* (FoMO) dalam Bermedia Sosial (Studi Pengguna TikTok di Kalangan Mahasiswa FISIP UIN Walisongo). Studi ini berangkat dari pengamatan bahwa Tiktok menjadi salah satu media sosial yang sangat populer di kalangan mahasiswa, terutama karena sifatnya yang cepat, interaktif, dan dipenuhi berbagai tren yang berganti hamper setiap saat. Dalam konteks tersebut, mahasiswa pengguna tiktok tidak hanya menggunakan sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sarana mengikuti perkembangan sosial, budaya, dan tren digital yang beredar di lingkungan mereka. Kondisi ini menimbulkan kecenderungan psikologis berupa kecemasan ketika tidak mengikuti tren atau melewatkan informasi, yang dikenal sebagai fomo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam kepada mahasiswa aktif pengguna TikTok. Melalui pendekatan ini, peneliti ingin mengetahui bagaimana pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi tekanan untuk selalu terhubung, serta bagaimana perilaku mereka terbentuk dari kebutuhan tersebut. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar informan merasakan dorongan kuat untuk terus mengecek TikTok karena takut tertinggal konten yang sedang populer. Rasa takut ketinggalan itu memicu mereka membuka aplikasi berkali-kali dalam sehari, bahkan ketika sedang melakukan aktivitas lain seperti belajar atau berinteraksi dengan teman. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa FOMO tidak hanya berkaitan dengan kekhawatiran terhadap hilangnya informasi, tetapi juga berhubungan dengan konstruksi identitas sosial mahasiswa. Banyak informan merasa bahwa mengikuti tren TikTok membuat mereka dianggap “up to date”, mudah diterima dalam pergaulan, dan terlihat relevan di mata teman sebaya. Ini menunjukkan bahwa FOMO menjadi bagian dari kebutuhan untuk mempertahankan posisi sosial dalam kelompok. Beberapa

mahasiswa bahkan mengaku merasa tidak percaya diri ketika belum memahami tren tertentu atau belum membuat konten yang sedang viral. Hal tersebut memperkuat pandangan bahwa FOMO memengaruhi cara mahasiswa menilai diri sendiri dan membentuk citra sosialnya di ruang digital. Penelitian ini menegaskan bahwa fenomena FOMO pada mahasiswa pengguna TikTok merupakan persoalan yang kompleks, melibatkan aspek psikologis, sosial, dan budaya digital. FOMO tidak hanya memengaruhi bagaimana mahasiswa mengakses informasi, tetapi juga mempengaruhi cara mereka berinteraksi, membangun identitas, dan mempertahankan hubungan sosial. Studi ini menyimpulkan bahwa kecenderungan untuk selalu terhubung dengan TikTok muncul sebagai bentuk adaptasi mahasiswa terhadap dinamika dunia digital yang serba cepat, sekaligus sebagai respons terhadap tekanan sosial untuk tetap relevan dalam arus tren media sosial.

## 2.2 Fenomena FOMO

*Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan fenomena psikologis yang menggambarkan perasaan cemas atau takut tertinggal dari pengalaman sosial yang dirasakan oleh orang lain. Konsep pertama kali dikenalkan oleh Patrick McGinnis pada awal tahun 2000-an, dan kemudian dipopulerkan secara akademik oleh Przbilski et al. (2013) yang mendefinisikan FoMO sebagai “*a pervasive apprehension that others might be having rewarding experiences from which one is absent*”. Fomo berkaitan erat dengan kebutuhan dasar manusia untuk merasa terhubung, diakui, dan menjadi bagian dari suatu kelompok sosial. Dalam konteks era digital, perasaan ini kerap muncul ketika seseorang melihat unggahan orang lain di media sosial seperti Instagram, Tiktok, atau Twitter yang menampilkan pengalaman menyenangkan, pencapaian, atau momen kebersamaan. Fomo tidak hanya mencerminkan kekhawatiran sosial, tetapi juga menjadi refleksi dari proses perbandingan sosial (*social comparison*) yang terjadi secara tidak sadar. Ketika seseorang merasa hidupnya kurang menarik dibandingkan dengan apa yang ditampilkan oleh orang lain di media sosial, maka muncullah tekanan untuk “mengikuti” dan “terlibat” agar tidak dianggap tertinggal. Hal ini dapat memicu

stress, kecemasan, dan bahkan perilaku kompulsif seperti memeriksa media sosial secara berlebihan.

Fomo juga menjadi bagian dari dinamika budaya digital, terutama di kalangan mahasiswa, yang cenderung menjadikan media sosial sebagai pusat kehidupan sosial. Mahasiswa yang mengalami fomo cenderung merasa tidak nyaman jika tidak mengetahui tren yang sedang berlangsung, atau berkontribusi pada perubahan pola interaksi sosial, baik secara daring maupun luring karena individu terdorong untuk terus hadir dalam ruang sosial digital meskipun mengorbankan kualitas hubungan sosial nyata. Fenomena ini juga memperlihatkan bagaimana tekanan untuk tetap “terhubung” dapat mempengaruhi kesehatan mental dan relasi sosial mahasiswa, terutama saat eksistensi di media sosial menjadi ukuran keterlibatan sosial seseorang. Fomo juga berkaitan erat dengan konstruksi identitas sosial dan harga diri.

Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung lebih rentan mengalami fomo karena lebih bergantung pada pengakuan sosial dari lingkungan sekitarnya. Hal ini sejalan dengan teori identitas sosial (Tajfel&Turner, 1979) yang menyebutkan bahwa individu merasa lebih aman dan dihargai ketika mereka merasa menjadi bagian dari kelompok sosial yang aktif dan diakui. Dalam konteks budaya kolektivistik seperti Indonesia, kebutuhan untuk selalu terlibat dalam kelompok menjadi lebih kuat.

Ketidakhadiran dalam satu kegiatan sosial seringkali dipersepsikan sebagai ketertinggalan atau bahkan keterasingan, sehingga memperkuat potensi munculnya fomo di kalangan mahasiswa. Meskipun sering dianggap negatif, fomo tidak selalu berdampak buruk. Dalam beberapa kasus, perasaan tertinggal tersebut dapat mendorong individu untuk lebih aktif secara sosial, mengikuti kegiatan, membangun jaringan, dan meningkatkan partisipasi. Namun, motivasi seperti ini tetap perlu disaring karena seringkali didasarkan pada tekanan sosial, bukan atas kesadaran pribadi. Hal ini berisiko menyebabkan interaksi yang bersifat dangkal dan relasi yang tidak murni. Dengan demikian, fomo tidak hanya dipahami sebagai gejala psikologis semata, melainkan sebagai fenomena sosial-budaya yang

kompleks dan berlapis. Fomo mencerminkan ketegangan antara kebutuhan manusia akan keterhubungan sosial, serta tekanan untuk terus tampil dan terlibat dalam kehidupan sosial yang tidak selalu sejati.

### **2.3 Media Sosial dan Budaya Digital Mahasiswa**

Media sosial merupakan platform digital yang memungkinkan penggunaannya untuk berinteraksi, berbagi informasi, membentuk identitas diri, dan membangun jaringan sosial secara cepat dan luas. Dalam konteks mahasiswa, media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari, baik sebagai sarana komunikasi, hiburan, hingga membangun relasi sosial. Platform seperti Instagram, Tiktok, Twitter, Youtube menjadi ruang publik virtual di mana mahasiswa mengekspresikan diri sekaligus mengamati kehidupan sosial orang lain. Menurut Nasrullah (2015), media sosial berperan dalam membentuk realitas sosial baru yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga simbolik kultural. Budaya digital mendorong mahasiswa untuk membentuk identitas sosial yang dapat diterima secara daring. Aktivitas media sosial bukan lagi sekedar komunikasi, tetapi telah menjadi bagian dari konstruksi citra dan status sosial. Dalam praktiknya, mahasiswa sering kali merasa terdorong untuk memperlihatkan kehidupan yang ideal, menyenangkan, dan update agar dianggap relevan di mata lingkungan pertemanan. Mahasiswa yang mengalami fomo cenderung menunjukkan kecenderungan untuk mengikuti tren sebagai bentuk keterikatan sosial dan validasi diri.

Media sosial juga telah berkembang menjadi ruang ketiga dalam kehidupan mahasiswa, melengkapi ruang rumah dan kampus. Castells (2009) menyatakan masyarakat saat ini hidup dalam *network society*, dimana relasi sosial berlangsung secara bersamaan dan berjejaring melalui media digital. Mahasiswa kini tidak lagi mengandalkan interaksi fisik untuk membangun hubungan sosial, melainkan menggunakan platform digital sebagai media utama untuk berkomunikasi, berbagi pengalaman dan membangun koneksi. Keterhubungan yang bersamaan ini juga menciptakan tekanan untuk terus hadir dan aktif, yang dalam jangka panjang dapat menimbulkan kecemasan sosial dan fomo.

Dalam budaya media sosial, visibilitas telah menjadi bentuk modal sosial. Donath dan boyd (2024) menekankan bahwa “*visibility is a form of social capital*” dimana keaktifan dan keterlibatan seseorang dalam ruang digital menjadi tolak ukur eksistensinya di mata orang lain. Mahasiswa yang tidak aktif di media sosial sering kali dianggap tidak gaul, tidak update, atau bahkan tertinggal secara sosial. Akibatnya mereka terdorong untuk terus hadir secara daring agar tidak tersingkir dari kelompok sosialnya. Dorongan inilah yang kemudian berkontribusi terhadap kemunculan fomo, terutama Ketika mahasiswa merasa harus mengikuti semua hal yang sedang tren agar tetap relevan.

Mahasiswa sebagai bagian dari generasi digital native tumbuh dan berkembang dalam lingkungan yang sangat akrab dengan teknologi informasi. Fenomena ini melahirkan budaya baru yang dikenal sebagai budaya digital, yakni cara hidup, berpikir dan berinteraksi yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi komunikasi. Budaya digital dikalangan mahasiswa mencakup berbagai kebiasaan seperti momen secara real-time, mengikuti tren daring, membangun citra diri melalui konten visual, serta mencari validasi sosial melalui jumlah like, komentar, atau pengikut (Clairine et al., 2023). Kondisi ini berdampak pada cara mahasiswa menjalin interaksi sosial. Komunikasi yang dahulu bersifat langsung dan berbasis kedekatan emosional, kini beralih menjadi hubungan digital yang serba cepat.

Mahasiswa lebih sering membangun koneksi melalui komentar, *story reply*, atau *mention*, dibandingkan pertemuan fisik yang lebih mendalam. Budaya digital juga mendorong terciptanya fenomena *Fear of Missing out*, ketika mahasiswa merasa tertinggal dari aktivitas sosial yang ramai diperbincangkan secara daring (Rosjayani et al., 2024). Dalam konteks ini media sosial menjadi ruang budaya yang mempengaruhi cara mahasiswa memahami diri dan lingkungannya. Budaya digital membentuk persepsi sosial, mempengaruhi nilai interaksi, dan turut menciptakan tekanan sosial yang berdampak pada relasi antar individu di lingkungan kampus.

#### **2.4 Interaksi Sosial Mahasiswa**

Interaksi sosial merupakan proses dasar dalam kehidupan mahasiswa yang mencerminkan hubungan timbal balik antara individu dengan individu atau

kelompok dalam masyarakat. Menurut Soekanto (2012), interaksi sosial adalah kunci dari seluruh kehidupan sosial karena melalui proses inilah terbentuk struktur sosial dan pola hubungan antarmanusia. Di lingkungan kampus, interaksi sosial mahasiswa mencakup berbagai bentuk komunikasi baik verbal maupun nonverbal yang berlangsung dalam kegiatan akademik, organisasi, komunitas, maupun pertemanan sehari-hari. Mahasiswa sebagai agen perubahan tidak hanya menjalani proses akademik, tetapi juga proses sosial yang membentuk identitas, pola pikir, dan sikap mereka terhadap lingkungan. Interaksi sosial di kalangan mahasiswa menjadi ruang penting untuk membangun solidaritas, membentuk nilai kebersamaan, serta mengasah empati dan keterampilan komunikasi interpersonal.

Namun, perkembangan teknologi digital khususnya media sosial, telah mengubah bentuk dan kualitas dari interaksi tersebut. Interaksi sosial mahasiswa tidak hanya berlangsung secara langsung, tetapi juga bergeser ke ruang digital. Kehadiran media sosial memperluas cakupan pergaulan mahasiswa, namun juga membawa dampak pada pola komunikasi. Mahasiswa cenderung lebih aktif dalam interaksi berbasis platform seperti Instagram, Tiktok, Whatsapp, dibandingkan interaksi tatap muka yang bersifat mendalam. Sejalan dengan pendapat Rosjayanti et al. (2024) yang menjelaskan bahwa media sosial mempengaruhi perubahan kebiasaan mahasiswa dalam berinteraksi.

Dalam kehidupan kampus interaksi sosial mahasiswa juga terbentuk dari norma kelompok dan tekanan sosial yang tidak terlihat. Mahasiswa sering merasa perlu untuk mengikuti kegiatan organisasi, komunitas, atau sekedar nongkrong bersama agar tetap dianggap bagian dari kelompoknya. Hal ini sesuai dengan pandangan Soekanto (2012), yang menjelaskan bahwa interaksi sosial dibentuk oleh pola kontak dan komunikasi yang membangun ekspektasi dan konformitas. Kehadiran mahasiswa di media sosial turut memperkuat dinamika ini, karena partisipasi digital seperti menyukai postingan, *reply story*, atau membagikan konten menjadi indikator keterlibatan sosial. Terjadi mahasiswa menilai kualitas hubungan berdasarkan seberapa sering mereka mendapat respons atau dukungan digital dari teman-temannya.

Peran media sosial mempengaruhi cara mahasiswa memaknai status sosial dan peran dalam kelompok. Goffman (1959), individu dilihat sebagai aktor yang menampilkan dirinya di depan publik dengan peran yang sudah dipersiapkan. Di media sosial mahasiswa berperan dalam “panggung digital” dengan menampilkan gaya hidup, pencapaian, atau aktivitas sosial tertentu untuk menjaga citra sosialnya. Kondisi ini, interaksi sosial tidak hanya menjadi sarana menjalin hubungan tetapi juga arena untuk membangun pengakuan dan eksistensi.

Dalam konteks fenomena *Fear of Missing Out* interaksi sosial mahasiswa juga turut mengalami tekanan. Banyak mahasiswa yang selalu harus tetap mengikuti pembaruan yang berada di media sosial agar tidak tertinggal dan tetap dianggap bagian dari kelompok. Ketidakhadiran dalam tren atau percakapan daring dapat menimbulkan kecemasan sosial, yang kemudian mengganggu kenyamanan mereka dalam menjalin hubungan sosial secara nyata. Interaksi menjadi lebih reaktif daripada reflektif, lebih berbasis pada ketertarikan sosial digital daripada kedekatan emosional yang tulus. Interaksi sosial mahasiswa saat ini dalam tantangan besar, bagaimana menyeimbangkan keterlibatan digital dengan keaslian relasi sosial langsung di tengah budaya media sosial yang semakin mendominasi ruang kehidupan.

## **2.5 Hubungan antara FOMO dan Interaksi Sosial**

Hubungan antara fenomena *Fear of Missing Out* dan interaksi sosial mahasiswa menunjukkan dinamika yang kompleks dan saling mempengaruhi. Fomo seringkali menjadi pemicu meningkatnya frekuensi interaksi sosial, terutama dalam konteks digital. Mahasiswa yang mengalami fomo cenderung lebih aktif membalas pesan, menyukai postingan, atau merespons story teman di media sosial. Meskipun jumlah interaksi meningkat kualitas hubungan yang terjalin justru cenderung menurun. Interaksi sosial yang dibentuk sering kali bersifat superfisial dan dilandasi oleh dorongan untuk tetap terhubung secara sosial, bukan karena keterlibatan emosional yang mendalam. Mencerminkan terjadinya pergeseran makna interaksi sosial dikalangan mahasiswa, dari yang sebelumnya berorientasi

pada kedekatan emosional menjadi berbasis eksistensi dan tren yang berkembang di media sosial.

*Fear of Missing Out* (FoMO) memiliki kaitan yang erat dengan pola interaksi sosial di era digital, terutama di kalangan mahasiswa. Fomo tidak hanya muncul sebagai perasaan psikologis individu, tetapi juga berdampak pada dinamika sosial dalam lingkungan pertemanan dan komunitas kampus. Dalam konteks ini, media sosial menjadi ruang utama di mana individu merasa perlu untuk tetap hadir secara sosial demi mempertahankan eksistensi dan keterhubungan dengan lingkungannya. Menurut Przybylski et al. (2013) Fomo adalah bentuk kecemasan sosial yang terjadi ketika seseorang merasa bahwa dirinya tertinggal dari pengalaman sosial orang lain yang dianggap menyenangkan atau bermakna. Perasaan ini memicu individu untuk terus memantau dan mengikuti aktivitas sosial yang sedang trend beredar di media sosial ataupun kegiatan teman temannya.

Mahasiswa yang mengalami fomo cenderung lebih fokus pada keterlibatan digital dan takut ketinggalan tren atau informasi yang beredar di lingkungan pergaulan mereka. Clairine et al. (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat fomo tinggi sering kali merasa tertekan untuk menyesuaikan diri dengan apa yang dilakukan orang lain di media sosial, demi menjaga posisinya dalam kelompok sosial. Tekanan ini berdampak pada perubahan pola interaksi sosial mereka. Mahasiswa menjadi lebih selektif dalam membangun relasi, namun juga lebih reaktif dan cepat tanggap terhadap konten atau komunikasi digital yang muncul, meskipun interaksi tersebut sering kali bersifat dangkal atau tidak bermakna secara emosional.

Fomo juga berperan dalam mendorong perilaku konformitas sosial. Mahasiswa sering mengikuti kegiatan, tren, atau pertemanan tertentu bukan karena minat personal, melainkan karena tekanan agar tidak tertinggal. Tekanan ini mempengaruhi cara mahasiswa menjalin dan memilih relasi, sehingga interaksi sosial menjadi respons terhadap ekspektasi sosial, bukan lagi ekspresi dari kebutuhan interpersonal yang murni. dalam budaya kolektivistik seperti Indonesia, mahasiswa hidup dalam nilai sosial yang menekankan kebersamaan, keterlibatan,

dan rasa memiliki terhadap kelompok. Ketidakhadiran dalam kegiatan digital seperti tidak membalas pesan, tidak merespons story teman, atau tidak mengikuti aktivitas online bersama bisa dianggap sebagai bentuk penghindaran atau bahkan penolakan terhadap kelompok. Tekanan sosial untuk selalu hadir dan aktif dalam interaksi digital menjadi bagian dari norma yang tidak tertulis, yang secara tidak langsung memperkuat potensi terjadinya fomo.

Fomo juga berkontribusi terhadap fenomena *phubbing*, yaitu perilaku mengabaikan orang sekitar demi memprioritaskan interaksi dengan ponsel atau media sosial. Rosjayani et al. (2024) menyebutkan bahwa gejala ini mengganggu kualitas hubungan nyata karena individu lebih tertarik pada keterlibatan daring dibandingkan interaksi langsung. Mahasiswa menjadi lebih terhubung secara digital, namun berjarak secara emosional dalam kehidupan nyata. Hubungan antara fomo dan interaksi sosial bersifat berlawanan, disatu sisi meningkatkan intensitas keterlibatan sosial secara daring, namun di sisi lain dapat menurunkan kualitas interaksi sosial langsung. Mahasiswa yang terdorong oleh rasa takut tertinggal justru beresiko mengalami penurunan empati, ketulusan dalam hubungan, dan makna dalam kebersamaan.

## 2.6 Landasan Teori

*Social Comparison Theory* dikemukakan oleh Leon Festinger pada tahun 1954. Menurut teori ini, seseorang memiliki keinginan untuk menilai kapasitas, perspektif, dan keadaan dirinya dengan membandingkan diri dengan orang lain. Ketika seseorang tidak memiliki tolak ukur untuk menilai dirinya sendiri, proses perbandingan tersebut dilakukan. Dua jenis utama perbandingan sosial menurut Festinger, adalah *upward comparison* dan *downward comparison*. Yang pertama terjadi ketika seseorang membandingkan dirinya dengan orang yang dianggap lebih unggul, berhasil, atau ideal. Yang kedua terjadi ketika seseorang membandingkan dirinya dengan orang yang dianggap berada pada posisi yang lebih rendah. Karena konten media sosial biasanya berisi aktivitas positif, pencapaian, dan gambaran hidup yang telah dipilih secara ideal, perbandingan yang cenderung terjadi adalah ke arah atas. Dengan berkembangnya media sosial, ruang untuk terjadinya

202210040311028  
Sabitah Nadia Fairus  
Prodi Ilmu Komunikasi

perbandingan sosial menjadi lebih luas. Setiap hari mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial melihat berbagai unggahan tentang pencapaian akademik mereka, kegiatan organisasi, hubungan pertemanan, gaya hidup, dan aktivitas sosial lainnya. Proses evaluasi diri yang terjadi pada diri mahasiswa dapat menyebabkan perasaan tertinggal ketika teman-temannya terlibat dalam organisasi, memiliki relasi sosial yang luas, atau menunjukkan pencapaian tertentu.

Perbandingan sosial berdampak pada kualitas interaksi dan pertemanan selain kondisi psikologis. Relasi pertemanan dapat menjadi lebih representatif daripada interpersonal ketika hubungan sosial dilihat melalui indikator digital seperti jumlah interaksi, keaktifan dalam kegiatan, atau visibilitas di media sosial. Untuk menghindari tertinggal dari kelompok, siswa mungkin mengalami tekanan untuk tetap aktif dan terlibat. Pada akhirnya, ini memengaruhi interaksi dan kualitas pertemanan mahasiswa. Teori ini membantu memahami bagaimana media sosial mempengaruhi relasi sosial karena kecenderungan individu untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain di dunia digital.

