



Dampak Perbandingan Sosial di Instagram Terhadap Fomo dan Social Anxiety di Era Digital: Sebuah Kajian Deskriptif pada Mahasiswa

Margareth Dyah Anggraini Widirahayu^{1*}, Juniana Husna²

¹marg.003@mmtc.ac.id*, ²juniana.husna@mmtc.ac.id

^{1,2}Sekolah Tinggi Multi Media "MMTC" Yogyakarta

*) *corresponding author*

Keywords

Social Comparison, Instagram, Fear of Missing Out (FOMO), Social Anxiety.

Abstract

In the digital age, Instagram has emerged as one of the most popular social media platforms among college students. The rise of the social comparison phenomena, in which users compare their lives to those of others, often has a significant impact on mental health. The aim of this study is to investigate how social comparison on Instagram affects college students' Fear of Missing Out (FOMO) and social anxiety. Using a qualitative descriptive research method, this study involved interviews with 10 active college students aged 18 to 22 who use Instagram. The findings revealed that the majority of respondents had a positive and reflective attitude towards their lives, indicating that they were able to properly manage their usage of Instagram. However, there is a tendency of using this platform as a social comparison tool, which can cause feelings of FOMO or dissatisfaction. Furthermore, while social media continues to have a psychological impact on feelings of imperfection, it has no significant effect on real-life societal behavior. This study could help academics, educators, and mental health practitioners understand the impact of social media interactions on mental health and behavior. Understanding these dynamics allows for more effective approaches to help young people regulate their social media use while reducing the negative consequences of excessive interaction with social media sites such as Instagram.

Kata Kunci

Perbandingan Sosial, Instagram, Fear of Missing Out (FOMO), Social Anxiety.

Abstrak

Di era digital, Instagram telah menjadi salah satu platform media sosial yang paling populer di kalangan mahasiswa. Munculnya fenomena perbandingan sosial, di mana pengguna membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan yang dipamerkan oleh pengguna lain, sering kali berdampak pada kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dampak perbandingan sosial di Instagram terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) dan kecemasan sosial (*social anxiety*) pada mahasiswa. Menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif, penelitian ini melibatkan wawancara dengan 10 mahasiswa aktif yang merupakan pengguna Instagram berusia 18 hingga 22 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden menunjukkan sikap positif dan reflektif terhadap kehidupan mereka, mengindikasikan bahwa mereka mampu mengelola penggunaan Instagram dengan bijak. Namun, terdapat kecenderungan untuk menggunakan platform ini sebagai alat

perbandingan sosial, yang dapat menimbulkan perasaan FOMO atau ketidakpuasan. Lebih jauh, dampak psikologis dari media sosial terhadap perasaan kurang sempurna masih dirasakan, namun tidak secara signifikan mengubah perilaku sosial di kehidupan nyata. Studi ini dapat memberikan wawasan yang berarti bagi para akademisi, pendidik, dan profesional kesehatan mental dalam melihat dampak antara interaksi di platform media sosial terhadap kesehatan mental serta perilaku sosial. Dengan memahami dinamika ini, ditemukan cara untuk membantu individu muda dalam mengelola penggunaan media sosial mereka menjadi lebih efektif, sekaligus meminimalkan dampak negatif yang timbul dari keterlibatan berlebihan dengan platform media sosial seperti Instagram.

1. Pendahuluan

Dalam era digital yang semakin berkembang, media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan generasi muda [2]. Secara umum, media sosial didefinisikan sebagai platform digital yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, membentuk jaringan sosial, bertukar informasi atau konten dalam format teks, gambar, video, maupun suara. Media sosial memainkan peran yang signifikan dalam membentuk persepsi masyarakat, karena informasi yang disebarluaskan melalui media tersebut sering kali lebih cepat diakses dibandingkan dengan media konvensional seperti televisi dan surat kabar [3]. Platform ini memungkinkan pengguna untuk memproduksi dan menyebarkan informasi secara luas, yang sering kali memengaruhi opini publik dan bahkan kebijakan pemerintah [4], [8]. Selain sebagai sarana penyebaran informasi, media sosial juga digunakan untuk tujuan presentasi diri. Dalam Konsep "dramaturgi" ditunjukkan bahwa individu cenderung memproyeksikan citra tertentu sesuai dengan harapan audiens mereka. Di Indonesia, media sosial memainkan peran penting dalam membentuk komunikasi, interaksi sosial, dan meningkatkan literasi digital khususnya di kalangan remaja, pemuda bahkan mahasiswa [1].

Salah satu platform media sosial yang paling populer di kalangan mahasiswa adalah Instagram, sebuah media sosial berbasis visual yang memungkinkan pengguna untuk berbagi gambar atau video serta mengikuti kehidupan pengguna lainnya secara real-time. Instagram tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi dan hiburan, tetapi juga menjadi media bagi individu untuk membangun citra diri dan melakukan interaksi sosial secara online [6]. Di balik popularitas Instagram, terdapat fenomena perbandingan sosial yang dapat berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pengguna.

Perbandingan sosial adalah proses di mana individu membandingkan diri mereka dengan orang lain untuk menilai diri sendiri, baik secara positif maupun negatif [5]. Dengan adanya fitur seperti jumlah suka, komentar, dan jumlah pengikut, pengguna sering kali menilai diri mereka berdasarkan metrik tersebut, yang dapat memicu perasaan kurang puas atau rendah diri. Instagram dirancang untuk menampilkan versi terbaik dari kehidupan seseorang; misalnya, orang-orang cenderung hanya memposting momen-momen bahagia, pencapaian, atau foto-foto yang telah diedit dengan sempurna. Akibatnya, ini menciptakan ilusi bahwa kehidupan orang lain lebih menarik, sukses, atau bahagia dibandingkan kehidupan pribadi kita [15]. Fenomena ini disebut sebagai perbandingan sosial ke atas, di mana individu membandingkan diri mereka dengan orang yang dianggap memiliki status lebih tinggi atau lebih baik, yang bisa berdampak negatif pada kesehatan mental, termasuk menurunkan harga diri dan meningkatkan kecemasan serta depresi [9].

Namun, Instagram juga memungkinkan perbandingan sosial ke bawah, di mana pengguna merasa lebih baik tentang diri mereka ketika melihat orang lain yang dianggap "kurang beruntung" atau memiliki situasi yang lebih buruk. Meski bisa memberikan dorongan sementara untuk kepercayaan diri, perbandingan sosial jenis ini sering kali tidak

berkelanjutan dan tidak mengatasi masalah mendasar terkait rasa tidak aman atau rendah diri [14]. Pengaruh perbandingan sosial di Instagram sangat bergantung pada cara pengguna menafsirkan dan merespons konten yang mereka lihat [16]. Beberapa orang mampu mengambil inspirasi dari postingan orang lain dan menggunakannya untuk memotivasi diri sendiri, sementara yang lain mungkin merasa tertekan karena terus-menerus mengejar standar yang tidak realistis [10].

Pada Instagram, perbandingan sosial sering kali tidak seimbang, karena pengguna cenderung hanya membagikan aspek-aspek terbaik dari kehidupan mereka, menciptakan ilusi kehidupan yang "sempurna." Hal ini dapat memicu munculnya perasaan takut tertinggal, atau yang dikenal sebagai Fear of Missing Out (FOMO), yaitu perasaan cemas atau khawatir yang muncul ketika seseorang merasa bahwa mereka sedang ketinggalan informasi, acara, atau pengalaman yang berharga yang sedang dialami oleh orang lain [15]. FOMO sering kali mendorong individu untuk terus memantau media sosial secara berlebihan demi mengikuti tren, aktivitas, atau pengalaman yang ditampilkan oleh orang lain. Selain FOMO, fenomena perbandingan sosial di Instagram juga dikaitkan dengan kecemasan sosial (social anxiety), yaitu perasaan tidak nyaman dan takut dihakimi dalam situasi sosial. Social anxiety adalah kondisi di mana seseorang merasa cemas atau takut dalam situasi sosial, seperti berbicara di depan umum, bertemu orang baru, atau bahkan berinteraksi secara online [9].

Di era digital, media sosial memperkuat perasaan ini dengan memberikan akses yang terus-menerus ke kehidupan orang lain, yang sering kali hanya menampilkan momen-momen bahagia atau sorotan-sorotan penting [13]. Hal ini dapat membuat individu merasa bahwa mereka tidak cukup bersenang-senang atau tidak memiliki kehidupan yang sama menariknya dengan teman-teman mereka, sehingga memicu kecemasan dan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri [11]. Bagi individu yang mengalami kecemasan sosial, melihat aktivitas sosial yang diposting di media sosial dapat memperparah kondisi tersebut. Hal ini terjadi karena media sosial sering menciptakan standar interaksi sosial yang tinggi, di mana pengguna merasa perlu untuk terlihat sempurna atau diterima oleh lingkungannya [7]. Ketika seseorang melihat teman-temannya berkumpul atau melakukan aktivitas menarik tanpa kehadirannya, hal ini dapat memperburuk perasaan tidak aman dan ketidaknyamanan dalam situasi sosial. Mahasiswa yang terus-menerus membandingkan diri mereka dengan orang lain di Instagram sering kali merasa bahwa mereka tidak cukup baik, yang pada akhirnya menurunkan rasa percaya diri dan meningkatkan rasa cemas dalam interaksi sosial, baik di dunia maya maupun di kehidupan nyata.

Gabungan antara Fear Of Missing Out (FOMO) dan kecemasan sosial (social anxiety) dapat menciptakan siklus yang sulit untuk diatasi. Rasa takut ketinggalan dapat mendorong seseorang untuk terus-menerus memeriksa media sosial, yang justru memperkuat perasaan cemas dan membuat mereka semakin rentan terhadap perbandingan sosial [12]. Penelitian sebelumnya telah menyoroti mengenai hubungan FOMO dan anxiety di media sosial terhadap remaja SMK, yang dilakukan oleh Nagari, Yuliansyah, dan Handayani. Mereka meneliti hubungan Fear Of Missing Out (FOMO) dan anxiety sosial terhadap remaja adiksi media sosial, dengan sampel sebanyak 57 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara bersamaan FOMO dan anxiety sosial yang semakin tinggi, maka semakin tinggi pula adiksi remaja terhadap media sosial [17].

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Widiayanti dan kawan-kawan mengungkapkan bahwa fenomena FOMO dialami oleh Generasi Z sebagai pengguna Instagram. Hal ini terlihat dari kecenderungan mereka dalam menggunakan media sosial, yang dipengaruhi oleh durasi dan frekuensi penggunaan, serta keinginan untuk tetap terhubung dengan orang lain melalui platform tersebut. Mereka memandang media sosial, khususnya Instagram, sebagai bagian penting dari kehidupan sehari-hari yang telah menjadi rutinitas. Ketika rutinitas ini terganggu, muncul berbagai perasaan seperti takut ketinggalan, gelisah, khawatir, cemas, dan rasa ketidakpuasan [18].

Namun, meskipun terdapat beberapa penelitian yang relevan, riset spesifik mengenai hubungan antara perbandingan sosial di Instagram dengan FOMO dan social anxiety pada mahasiswa masih terbatas. Terlebih lagi, penelitian yang mengaitkan kedua faktor ini dengan penggunaan Instagram sebagai media utama di era digital masih membutuhkan pendalaman lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan mengeksplorasi secara mendalam bagaimana perbandingan sosial di Instagram memengaruhi FOMO dan social anxiety pada mahasiswa. Dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, penelitian ini akan menggali pengalaman langsung mahasiswa sebagai pengguna aktif Instagram untuk memahami dampak psikologis yang ditimbulkan oleh fenomena perbandingan sosial di platform tersebut.

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat dalam mengisi kesenjangan literatur mengenai hubungan perbandingan sosial di Instagram dengan FOMO dan kecemasan sosial, sehingga memperkaya wawasan akademis di bidang ini. Secara praktis, kajian ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan dan konselor untuk merancang program edukasi serta intervensi yang bertujuan mengurangi dampak negatif dari penggunaan media sosial. Selain itu, hasilnya dapat membantu mahasiswa memahami risiko psikologis terkait penggunaan media sosial dan memberikan panduan untuk mengelola perilaku online dengan lebih bijak. Penelitian ini juga berpotensi menjadi masukan bagi pengembang media sosial untuk memperbaiki fitur agar lebih ramah pengguna dan mengurangi dampak negatif terhadap kesehatan mental.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengeksplorasi efek perbandingan sosial di Instagram terhadap FOMO dan social anxiety di kalangan mahasiswa. Metode ini dipilih karena dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman individu dan konteks sosial yang memengaruhi fenomena yang diteliti.

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang aktif menggunakan Instagram. Kriteria pemilihan partisipan adalah berusia 18-24 tahun, merupakan mahasiswa dari Jurusan Penyiaran di Sekolah Tinggi Multi Media Yogyakarta, menggunakan Instagram secara rutin dengan durasi frekuensi minimal 1 jam per hari. Jumlah partisipan adalah 10 orang yang dipilih secara purposive sampling untuk memastikan keberagaman pengalaman dan perspektif.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam yaitu wawancara semi-terstruktur yang akan dilakukan untuk menggali pengalaman, perasaan, dan pandangan mahasiswa mengenai penggunaan Instagram, perbandingan sosial, FOMO, dan kecemasan sosial. Wawancara ini akan direkam dan transkripnya akan dianalisis secara kualitatif dengan menggunakan triangulasi data sebagai validitas dan reliabilitas data.

3. Hasil dan Pembahasan

Dalam kajian ini, kita menganalisis data yang diperoleh dari narasumber berusia antara 18 hingga 24 tahun, dengan penekanan pada penggunaan Instagram serta dampaknya terhadap emosi, perilaku sosial, dan kesehatan mental mereka. Data yang dikumpulkan mencakup berbagai elemen, termasuk durasi waktu yang dihabiskan di Instagram, tujuan penggunaannya, jenis konten yang diikuti, dan pengalaman sosial yang dialami oleh para responden. Melalui analisis ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana penggunaan media sosial, khususnya Instagram dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari para mahasiswa.

Adapun responden dalam penelitian ini terdiri dari 10 mahasiswa yang mayoritas berusia antara 18 hingga 22 tahun. Sebagian besar responden merupakan laki-laki, tetapi terdapat juga partisipasi yang dari perempuan. Dalam rentang usia ini adalah fase penting dalam kehidupan seseorang, di mana individu biasanya berada dalam transisi dari usia

remaja menuju dewasa muda, di mana sering kali menghadapi tantangan baru baik dalam aspek pendidikan, sosial, maupun emosional.

Penggunaan Instagram

Data menunjukkan bahwa mayoritas narasumber menghabiskan waktu 1-2 jam setiap harinya di Instagram, dengan beberapa narasumber yang menghabiskan waktu lebih lama, yaitu 3-5 jam. Ini menunjukkan bahwa penggunaan Instagram cukup signifikan dalam rutinitas harian mereka. Pengguna Instagram lebih memilih penggunaan moderat yang mungkin berfungsi untuk beragam tujuan, mulai dari hiburan, interaksi sosial, hingga mencari informasi dan berbisnis.

Sebagian besar narasumber menyebutkan hiburan sebagai tujuan utama, menunjukkan bahwa Instagram berfungsi sebagai sumber kesenangan dan penghilang stres. Di sisi lain, ada juga yang menggunakan platform ini untuk interaksi sosial dan mencari informasi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari mereka. Hal ini menunjukkan bahwa Instagram berfungsi sebagai platform multifungsi, di mana pengguna dapat menemukan hiburan sekaligus memanfaatkan potensi, misalnya untuk bisnis dan interaksi sosial. Dalam hal ini, pengguna mungkin menggunakan Instagram tidak hanya untuk bersenang-senang tetapi juga sebagai alat untuk terhubung dengan orang lain dan mendapatkan informasi yang bermanfaat.

Dalam hal interaksi, narasumber melakukan berbagai tindakan, seperti memberikan 'like', komentar, dan memposting konten. Meskipun sebagian dari mereka tidak melakukan interaksi, banyak yang menunjukkan sikap aktif dalam berinteraksi dengan konten. Ini mencerminkan keinginan mereka untuk terlibat dan terhubung dengan orang lain melalui platform media sosial, meskipun ada juga yang menunjukkan sikap acuh tak acuh, di mana mereka menikmati konten tanpa merasa perlu terlibat secara aktif.

Frekuensi interaksi pengguna dengan konten di Instagram juga bervariasi. Beberapa narasumber menyatakan bahwa mereka tidak pernah berinteraksi, sementara yang lain melaporkan bahwa mereka selalu berinteraksi setiap kali menggunakan aplikasi. Sebagian besar responden berada pada kategori "sering" dan "jarang", menunjukkan bahwa meskipun mereka menggunakan Instagram secara rutin, tingkat interaksi yang dilakukan masih terbilang rendah. Ini dapat menunjukkan bahwa meskipun pengguna mungkin terhubung dengan konten yang mereka lihat, tidak semua dari mereka merasa terdorong untuk memberikan feedback atau berpartisipasi aktif dalam diskusi yang terjadi di Instagram.

Perbandingan Sosial

Hasil data menunjukkan bahwa frekuensi perbandingan diri pengguna dengan orang lain di Instagram bervariasi. Sebagian besar narasumber melaporkan merasa "sangat jarang" membandingkan diri mereka dengan orang lain, dengan beberapa narasumber lainnya menyatakan "sering" dan "sangat sering." Hal ini mencerminkan bahwa meskipun pengguna Instagram mungkin terpapar pada berbagai konten, tidak semua dari mereka merasa terdorong untuk melakukan perbandingan diri. Sikap ini bisa jadi menunjukkan ketahanan psikologis yang baik di antara sebagian pengguna, meskipun ada juga yang mengalami perbandingan lebih sering yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka.

Dalam hal bentuk perbandingan sosial yang dilakukan, terdapat beberapa tema yang muncul. Pencapaian akademik dan hubungan sosial menjadi aspek yang paling umum dibandingkan. Narasumber juga menyebutkan perbandingan terhadap penampilan fisik, kekayaan, dan gaya hidup. Hal ini menunjukkan bahwa Instagram berfungsi sebagai ruang di mana berbagai aspek kehidupan pengguna dieksplorasi dan dibandingkan. Pencapaian akademik dan hubungan sosial menandakan bahwa pengguna mungkin lebih sensitif terhadap norma-norma sosial dan pencapaian dalam konteks pendidikan dan interaksi sosial mereka. Sementara itu, perbandingan terhadap penampilan fisik dan gaya hidup

menunjukkan adanya tekanan untuk memenuhi standar kecantikan dan keberhasilan yang sering kali dipromosikan di platform media sosial.

Narasumber menunjukkan berbagai perasaan yang muncul saat melihat unggahan orang lain. Mayoritas menyatakan mereka merasa termotivasi untuk menjadi lebih baik dan kagum. Namun, ada juga narasumber yang merasa tidak puas dengan diri sendiri. Ketidakpuasan ini menunjukkan adanya dampak negatif dari perbandingan sosial, di mana beberapa individu merasa kurang berharga ketika membandingkan diri mereka dengan orang lain yang dianggap lebih berhasil atau lebih baik. Perasaan termotivasi untuk menjadi lebih baik bisa jadi merupakan respons positif terhadap pemandangan yang menginspirasi, sementara ketidakpuasan menunjukkan adanya tantangan psikologis yang perlu ditangani, seperti perasaan rendah diri atau kekurangan dalam pencapaian pribadi.

Ketika membandingkan diri mereka dengan orang lain yang dianggap "lebih baik" atau "lebih buruk," narasumber menunjukkan berbagai sikap. Beberapa merasa terinspirasi dan termotivasi untuk mencapai yang lebih baik di masa depan, sementara yang lain merasakan kecemasan bahkan *overthinking*. Ini menunjukkan bahwa perbandingan dapat memicu berbagai reaksi emosional yang berbeda-beda, tergantung pada konteks dan individu masing-masing. Ada juga yang menyadari bahwa perbandingan tersebut tidak selalu adil, dengan menyatakan bahwa tidak semua orang sempurna dan setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan. Sikap ini mencerminkan kesadaran akan realitas sosial yang kompleks, di mana individu berusaha untuk menempatkan diri mereka dalam perspektif yang lebih realistis dan sehat.

Dari hal-hal di atas menunjukkan bahwa perilaku perbandingan sosial di Instagram merupakan fenomena yang kompleks dan bervariasi di antara pengguna. Meskipun banyak yang merasa tidak terlalu sering membandingkan diri dengan orang lain, beberapa individu masih mengalami perbandingan yang dapat memengaruhi perasaan mereka terhadap diri sendiri. Bentuk perbandingan sosial yang terjadi mencakup berbagai aspek kehidupan, dari pencapaian akademik hingga gaya hidup, menunjukkan bahwa Instagram menjadi platform di mana standar sosial dan harapan sering kali dipertontonkan. Perasaan yang muncul saat melihat unggahan orang lain menunjukkan bahwa meskipun ada dorongan untuk termotivasi, ada juga risiko ketidakpuasan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Oleh karena itu, penting bagi pengguna untuk menyadari dampak dari perbandingan sosial dan berusaha untuk menjaga perspektif yang sehat saat menggunakan media sosial.

FOMO (Fear Of Missing Out)

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas narasumber merasa jarang atau tidak pernah khawatir tertinggal informasi atau kegiatan yang *up-to-date*. Ini menunjukkan bahwa banyak pengguna Instagram memiliki ketahanan terhadap tekanan sosial yang sering kali muncul dalam konteks media sosial. Kecenderungan ini dapat mencerminkan sikap yang lebih santai dan realistis terhadap informasi yang dibagikan di platform, di mana mereka tidak merasa terbebani untuk selalu mengikuti perkembangan terbaru. Sikap ini dapat menjadi indikasi bahwa pengguna merasa nyaman dengan kehidupan mereka dan tidak merasa perlu untuk selalu terhubung dengan apa yang terjadi di dunia luar.

Terkait dengan perasaan *Fear of Missing Out* (FOMO), banyak narasumber yang mengindikasikan bahwa mereka tidak merasakan FOMO yang signifikan setelah melihat unggahan tentang aktivitas sosial atau pencapaian orang lain. Sebagian besar narasumber menyatakan ketidakpedulian terhadap tren dan aktivitas sosial orang lain, yang menunjukkan bahwa mereka lebih fokus pada diri sendiri dan tidak merasa terdesak untuk mengikuti apa yang dilakukan orang lain. Beberapa narasumber mengakui bahwa mereka terkadang merasa FOMO, tetapi lebih sebagai respon situasional dan tidak berkelanjutan. Hal ini menunjukkan bahwa banyak individu memiliki pemahaman yang baik mengenai kebutuhan untuk tidak membandingkan diri mereka secara terus-menerus dengan orang lain, dan merasa cukup dengan perjalanan hidup mereka sendiri.

Dalam hal tindakan untuk mengatasi FOMO, narasumber menunjukkan pendekatan yang bervariasi. Banyak yang memilih untuk bersikap cuek atau acuh terhadap perasaan tersebut, dengan beberapa di antaranya mengatakan bahwa mereka percaya bahwa semua hal akan datang pada waktunya. Pendekatan ini mencerminkan kesadaran bahwa tidak semua tren atau informasi perlu diikuti, dan setiap individu memiliki ritme dan waktu masing-masing dalam hidup mereka. Selain itu, beberapa narasumber menyatakan bahwa mereka lebih suka menimbang manfaat dari mengikuti tren tertentu sebelum mengambil keputusan. Sikap ini menunjukkan kemampuan reflektif dan evaluatif, di mana narasumber lebih memilih untuk fokus pada apa yang relevan dan bermanfaat bagi diri mereka, daripada sekadar mengikuti arus.

Kesimpulan dari temuan data di atas menunjukkan bahwa pengalaman pengguna Instagram terkait FOMO dan kepuasan hidup bervariasi di antara individu. Meskipun banyak yang merasa tidak khawatir tentang tertinggal informasi atau merasakan FOMO, ada juga sebagian yang mengakui bahwa mereka kadang-kadang mengalami perasaan tersebut. Tindakan untuk mengatasi FOMO umumnya bersifat reflektif dan menunjukkan kesadaran diri, di mana narasumber lebih memilih untuk fokus pada perjalanan hidup mereka sendiri daripada membandingkannya dengan orang lain.

Social Anxiety (kecemasan sosial) Terhadap Ketidaksempurnaan Diri

Berdasarkan jawaban narasumber, sebagian besar tidak merasa cemas ketika harus berinteraksi dengan orang lain di dunia nyata, terutama setelah melihat unggahan di Instagram. Banyak narasumber yang mengekspresikan pandangan positif terhadap media sosial, melihatnya sebagai sarana untuk bersosialisasi dan bukan sebagai beban. Mereka yang menyatakan tidak cemas menunjukkan karakter yang mudah bergaul dan acuh terhadap hal-hal yang tidak memberikan dampak positif bagi mereka.

Namun, ada juga beberapa narasumber yang merasakan kecemasan dalam situasi tertentu. Misalnya, seorang narasumber mengindikasikan merasa lebih percaya diri saat berkomunikasi melalui teks dibandingkan interaksi tatap muka. Hal ini menunjukkan bahwa ada ketidaknyamanan yang mungkin dialami oleh individu ketika dihadapkan pada situasi sosial yang lebih kompleks. Meskipun demikian, mayoritas narasumber tampaknya memiliki sikap yang tenang dan percaya diri dalam interaksi sosial.

Dalam hal perasaan mengenai ketidaksempurnaan diri ketika dibandingkan dengan standar yang ditampilkan di Instagram, narasumber memberikan tanggapan yang bervariasi. Sebagian besar narasumber menegaskan bahwa mereka tidak merasa tertekan oleh standar yang ditetapkan di media sosial. Mereka menyadari bahwa banyak unggahan di Instagram tidak mencerminkan realitas dan dapat menyesatkan. Beberapa narasumber menyebutkan pentingnya bersyukur dan menerima keadaan diri, serta percaya bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing.

Namun, ada juga narasumber yang mengakui perasaan tidak sempurna atau insecure ketika melihat kemajuan orang lain. Mereka menyadari bahwa perbandingan sosial dapat menyebabkan perasaan kurang percaya diri, tetapi tetap berusaha untuk tidak membiarkan hal tersebut menghalangi semangat hidup mereka. Beberapa narasumber menunjukkan sikap positif dengan mengingat bahwa setiap orang memiliki jalan dan waktu yang berbeda dalam kehidupan mereka.

Terkait dengan kecenderungan menghindari pertemuan sosial karena takut tidak memenuhi ekspektasi yang dipresentasikan di media sosial, mayoritas narasumber mengekspresikan bahwa mereka tidak menghindari pertemuan sosial. Beberapa narasumber menekankan bahwa apa yang ditampilkan di media sosial tidak memengaruhi keputusan mereka untuk bersosialisasi. Ini menunjukkan bahwa banyak individu dapat memisahkan antara dunia maya dan realitas, dan merasa nyaman untuk menghadiri pertemuan sosial tanpa terbebani oleh citra yang ada di Instagram.

Namun, ada beberapa narasumber yang menyatakan bahwa mereka mungkin menghindari pertemuan sosial karena rasa canggung atau kesulitan bersosialisasi, bukan karena pengaruh media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial dapat menciptakan standar tertentu, pengalaman dan kepribadian individu juga berperan penting dalam menentukan sikap mereka terhadap interaksi sosial.

Dari data di atas menunjukkan bahwa pengguna Instagram memiliki beragam pengalaman dan persepsi terkait interaksi sosial, ketidaksempurnaan diri, dan pengaruh media sosial terhadap kehidupan nyata mereka. Sebagian besar responden merasa percaya diri dalam interaksi sosial dan tidak merasa terpengaruh oleh standar yang ditampilkan di Instagram. Mereka memiliki kesadaran yang baik tentang realitas di balik media sosial dan berusaha untuk fokus pada pertumbuhan pribadi.

Meskipun ada beberapa yang merasa tidak sempurna atau insecure, banyak yang tetap positif dan percaya bahwa setiap orang memiliki keunikan masing-masing. Ketika dihadapkan pada pertemuan sosial, mayoritas tidak merasa terpengaruh oleh ekspektasi media sosial dan tetap bersikap terbuka untuk bersosialisasi. Temuan ini menunjukkan pentingnya kesadaran diri dan sikap positif dalam mengelola dampak media sosial terhadap kehidupan sehari-hari.

Kepuasan dengan Kehidupan Nyata

Sementara untuk kepuasan hidup, mayoritas narasumber melaporkan merasa puas dengan kehidupan nyata mereka, meskipun ada beberapa yang merasa "biasa saja" atau "tidak puas" pada waktu tertentu. Banyak yang merasa bahwa melihat konten di Instagram justru memberikan motivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun Instagram sering kali dipandang sebagai sumber perbandingan sosial yang negatif, ia juga dapat berfungsi sebagai alat motivasi bagi sebagian orang. Namun, ada beberapa narasumber yang mengungkapkan bahwa mereka kadang merasa tidak puas, mencerminkan realitas bahwa perasaan ini bisa muncul ketika pengguna terpapar pada konten yang menampilkan kehidupan orang lain yang tampak lebih menarik atau berhasil.

Selain itu, narasumber merasa bahwa mereka tidak perlu memenuhi standar yang ditampilkan di Instagram. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki pandangan yang lebih positif dan realistis terhadap diri mereka sendiri, meskipun beberapa narasumber tetap merasakan tekanan dari standar sosial. Kesadaran akan ketidakpastian di media sosial dapat membantu individu untuk lebih menerima diri mereka dan memahami bahwa setiap orang memiliki perjalanan hidup yang berbeda. Secara keseluruhan, meskipun Instagram dapat menjadi sumber tekanan sosial, banyak pengguna dapat mempertahankan pandangan positif terhadap hidup mereka dan merasa puas dengan pencapaian pribadi, yang pada gilirannya dapat menjadi sumber motivasi untuk terus berkembang.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, penelitian ini memberikan wawasan yang mendalam mengenai penggunaan Instagram di kalangan mahasiswa berusia 18 hingga 22 tahun dan dampaknya terhadap emosi, perilaku sosial, serta kesehatan mental mereka. Dengan melibatkan sepuluh mahasiswa sebagai narasumber, kita dapat melihat bahwa penggunaan Instagram menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari mereka. Sebagian besar narasumber melaporkan menghabiskan waktu antara 1-2 jam setiap hari di platform ini, dengan tujuan utama untuk hiburan, interaksi sosial, dan mencari informasi.

Interaksi di Instagram, seperti memberikan 'like', berkomentar, dan memposting konten, menunjukkan bahwa meskipun ada yang bersikap acuh tak acuh, sebagian besar responden aktif terlibat dalam platform ini. Hal ini mencerminkan keinginan untuk terhubung dengan orang lain, yang dapat menjadi sumber dukungan sosial namun juga berpotensi menimbulkan tekanan.

Perbandingan sosial menjadi fenomena umum di kalangan narasumber, yang sering membandingkan diri mereka dengan orang lain terkait berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan sosial, pencapaian akademik, gaya hidup, penampilan fisik, dan kekayaan. Fenomena ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, di mana mereka yang sering melakukan perbandingan cenderung merasa tidak puas atau tertekan, sedangkan mereka yang jarang membandingkan diri memiliki perspektif yang lebih positif.

Mengenai FOMO (Fear of Missing Out), sebagian besar narasumber tidak merasa khawatir untuk mengikuti tren atau informasi terbaru, namun ada juga yang mengalami FOMO ketika melihat unggahan aktivitas sosial orang lain. Strategi yang digunakan oleh responden untuk menghadapi FOMO bervariasi, mulai dari bersikap cuek hingga melakukan refleksi atas dampak sosial yang dirasakan. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan individu dalam merespons tekanan sosial yang mungkin muncul dari penggunaan media sosial.

Dari segi kecemasan sosial, sebagian besar narasumber merasa percaya diri dalam berinteraksi sosial, meskipun ada juga yang mengalami kecemasan, terutama saat berhadapan dengan situasi sosial yang besar. Ini mencerminkan kompleksitas pengalaman sosial yang dihadapi oleh mahasiswa, di mana kepribadian dan pengalaman individu mempengaruhi tingkat kecemasan yang dirasakan.

Terakhir, kepuasan responden terhadap kehidupan nyata mereka beragam, di mana banyak yang merasa cukup puas meskipun ada yang merasakan ketidakpuasan. Namun, narasumber menunjukkan kesadaran akan realitas hidup dan tidak merasa perlu memenuhi standar yang ditampilkan di Instagram. Kesadaran ini membantu mereka untuk lebih menerima diri dan memahami bahwa setiap individu memiliki perjalanan hidup yang berbeda.

Penelitian ini menyoroti pentingnya kesadaran akan dampak media sosial terhadap kesehatan mental dan perilaku sosial, serta perlunya strategi pengelolaan yang lebih baik dalam menggunakan platform seperti Instagram. Dengan memahami dinamika ini, diharapkan mahasiswa dapat lebih bijaksana dalam menggunakan media sosial dan mengurangi dampak negatif yang mungkin timbul, sambil tetap memanfaatkan manfaat positif yang ditawarkannya.

5. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi dan Multi Media “MMTC” Yogyakarta yang telah memberikan fasilitas dan kesempatan untuk melaksanakan penelitian ini. Kami juga berterima kasih kepada para responden (Mahasiswa STMM) yang telah bersedia menjadi narasumber dalam penelitian ini, sehingga proses pengumpulan data dapat berjalan dengan lancar. Terimakasih juga disampaikan kepada keluarga dan teman-teman yang telah memberikan semangat dan dukungan moral sepanjang penelitian ini. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, kami juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala kontribusi yang telah diberikan.

6. Referensi

- [1] B. F. Aulia, S. S. Subarjah, & Y. Rahma, “Media Sosial Sebagai Sarana Peningkatan Literasi Digital Masyarakat”, *Jurnal Bima: Pusat Publikasi Ilmu Pendidikan bahasa dan Sastra*, vol. 2, no. 2, pp. 86–93. May 2024.
- [2] Cahyono, Raihan, M. Siregar, A. Sutrisna, & Y. Marlina, “Pengaruh Penggunaan Media Digital dan Peran Keluarga Terhadap Perilaku Sosial Para Remaja”, *Jurnal Inovasi Pendidikan MH Thamrin*, vol. 6, no. 1, pp. 114–124, Mar. 2022.
- [3] D. C. A. Ginting, S. G. Rezeki, A. A. Siregar, & N. Nurbaiti, “Analisis Pengaruh Jejaring Sosial Terhadap Interaksi Sosial di Era Digital”, *PPIMAN: Pusat Publikasi Ilmu Manajemen*, vol. 2, no. 1, pp. 22–29. Jan. 2024.
- [4] E. Purike, A. Baiti, & N. Azizah, “Sikap Pengguna Media Sosial Terhadap Informasi Publik yang Disampaikan Pemerintah Melalui Media Daring dan Media Sosial,” *Jurnal*

- Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora (JURRISH)*, vol. 1, no. 1, pp. 84–94, Jun. 2022.
- [5] F. R. Goodman, K. C. Kelso, B. M. Wiernik, & T. B. Kashdan, "Social Comparisons and Social Anxiety in Daily Life: An Experience-Sampling Approach," *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 130, no. 5, pp. 468–489. 2021.
- [6] I. Agustiana, R. Aprianti, & G. Astrid, "Etika Komunikasi Penggunaan Media Sosial "Instagram" Oleh Generasi Z," *Jurnal Studi Ilmu Komunikasi*, vol. 03, no. 02, pp. 9-18. Mei 2024.
- [7] I. L. Alamsyah, N. Aulya, & S. H. Satriya, "Transformasi Media dan Dinamika Komunikasi dalam Era Digital: Tantangan dan Peluang Ilmu Komunikasi," *Jurnal Ilmiah Research Student (JIRS)*, vol. 1, no. 3, pp. 168-181. Jan. 2024.
- [8] M. A. Junis, H. N. Fadillah, & I. F. Rachman, "Transformasi Sosial di Era Digital: Peran Media Sosial dalam Meningkatkan Kesadaran terhadap Tujuan Pembangunan Berkelanjutan 2030," *Jurnal Ilmiah Manajemen Ekonomi dan Akuntansi (JIMEA)*, vol. 1, no. 3, pp. 31–39. May 2024. Doi: 10.62017/jimea.v1i3.1209.
- [9] M. A. Mitchell and N. B. Schmidt, "An Experimental Manipulation of Social Comparison in Social Anxiety," *Cognitive Behaviour Therapy*, vol. 43, no. 3, pp. 221–229. April 2014.
- [10] M. Habil, D. A. Budiman, & A. Makhrian, "Instagram Stories sebagai Media Pengungkapan Diri Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNIB (Kajian Pengguna Instagram Stories Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Bengkulu)," *Jurnal Kaganga*, Vol. 7, No. 1, pp. 69-82. APRIL 2023.
- [11] N. A-Z. Najibullah, F. Al-Kautsar, A. N. Insani, & D. I. Setiabudi, "Hubungan Media Sosial di Era Digital Terhadap Moralitas Anak Bangsa Indonesia", *Civilia: Jurnal Kajian Hukum dan Pendidikan Kewarganegaraan*, vol. 2, no. 2, pp. 159–169. Jul. 2023.
- [12] P. A. McCarthy & N. Morina, "Exploring the Association of Social Comparison with Depression and Anxiety: A Systematic Review and Meta-analysis," *Wiley Online Library*, vol. 27, no. 5, pp. 640-671. Oct. 2020.
- [13] P. I. Hidayati, I. N. Qomariyah, & N. Kartikasari, "Edukasi Hukum dan Etika dalam Penggunaan media sosial dan Jejak digital bagi Masyarakat", *Anfatama Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 2, no. 2, pp. 11–23. Jun. 2023.
- [14] R. Syah & I. Hermawati, "The Prevention Efforts on Cyberbullying Case for Indonesian Adolescent Social Media Users," *Jurnal Penelitian*, vol. 17, no. 2, pp. 131-146. Sep. 2020.
- [15] S. Jiang & A. Ngien, "The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore," *Social Media+Society (SM+S)*, vol. 6, no. 2. May 2020.
- [16] V. F. Purba, R. Br. L. Batu, R. B. B. Perangin-Angin, & M. Ibrahim, "Dampak Perubahan Teknologi Komunikasi Terhadap Peningkatan Kejahatan Sosial: Studi Kasus Penggunaan Media Sosial Di Era Digital," *Indonesian Journal of Islamic Jurisprudence, Economic and Legal Theory (IJIJEL)*, vol. 1, no. 3, pp. 477-485. 2023.
- [17] W. S. Nagari, M. Yuliansyah, & E. S. Handayani, "Hubungan Fomo dan Anxiety Terhadap Remaja Adiksi Medsos di SMKN 1 Martapura," *Media Bina Ilmiah*, vol. 17, no. 6, pp. 1225-1238. Jan. 2023.
- [18] W. Widiayanti, G. Gushevinalti, & D. D. Perdana, "Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram," *Jurnal Ilmu Komunikasi*, vol. 10, no. 1, pp. 54-64. May 2024.