



Pengaruh FOMO (*Fear of Missing Out*) dan Perbandingan sosial terhadap *Social Media Jealousy* pada Pengguna Aktif Media Sosial dalam Hubungan Pacaran

Feyza Amaliya Mai Yahya¹, Siti Jaro'ah^{2*}

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Kota Surabaya, Indonesia

Email: ¹fezya.22229@mhs.unesa.ac.id, ²sitijaroah@unesa.ac.id

Abstrak

Transformasi digital telah memposisikan media sosial sebagai ruang utama pembentukan relasi interpersonal sekaligus menghadirkan kerentanan psikologis baru dalam dinamika hubungan romantis. Paparan konten sosial yang bersifat terbuka, simbolik, dan ambigu mendorong munculnya fenomena *social media jealousy*, yaitu kecemburuan yang terbentuk melalui interpretasi subjektif terhadap aktivitas digital pasangan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *Fear of Missing Out* (FoMO) dan perbandingan sosial (*social comparison*) dalam membentuk kecemburuan digital pada pengguna aktif media sosial yang sedang menjalani hubungan pacaran. Dengan desain kuantitatif korelasional, penelitian ini melibatkan 213 dewasa muda yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian meliputi skala FoMO, *Iowa–Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM), dan skala *social media jealousy* yang dimodifikasi. Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa FoMO dan perbandingan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *social media jealousy*, dengan nilai koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,351. Secara parsial, FoMO berperan dalam mendorong perilaku pemantauan relasional secara daring (*online surveillance*), sedangkan perbandingan sosial ke atas berkontribusi pada pembentukan rasa tidak aman dan distorsi evaluasi hubungan. Temuan ini menegaskan bahwa kecemburuan digital merupakan konstruksi psikologis multidimensional yang terbentuk melalui interaksi faktor kognitif dan emosional dalam ekosistem media sosial.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out* (FoMO), Perbandingan Sosial, Kecemburuan Media Sosial, Hubungan Pacaran, Kesehatan Mental.

Abstract

Digital transformation has positioned social media as a primary space for interpersonal relationships while generating new psychological vulnerabilities in romantic dynamics. Exposure to open, symbolic, and ambiguous social content fosters social media jealousy, a form of jealousy shaped by interpretations of a partner's digital activities. This study aims to examine the roles of Fear of Missing Out (FoMO) and social comparison in shaping digital jealousy among active social media users in dating relationships. Using a quantitative correlational design, 213 young adults were recruited via purposive sampling. Instruments included the FoMO scale, the Iowa–Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM), and a modified social media jealousy scale. Multiple linear regression analysis revealed that FoMO and social comparison simultaneously have a significant effect on social media jealousy (r^2). Partially, FoMO contributes to online relational surveillance, while upward social comparison fosters insecurity and distorted relationship evaluations. These findings confirm that digital jealousy is a multidimensional psychological construct formed through the interaction of cognitive and emotional factors within the social media ecosystem.

Keywords: *Fear of Missing Out* (FoMO), Social Comparison, Social Media Jealousy, Dating Relationships, Mental Health.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam sepuluh tahun terakhir telah mengubah cara remaja berinteraksi, membangun identitas, dan menjalin kedekatan emosional; internet dan media sosial menjadi ruang sosial utama lintas batas geografis. Di Indonesia, hal ini tercermin dari tingginya penggunaan gawai oleh remaja, di mana lebih dari 90% mengakses internet lewat ponsel dan mayoritas memanfaatkannya untuk media sosial, sehingga interaksi tatap muka bergeser menjadi hanya salah satu pilihan cara berkomunikasi. Media sosial membuka peluang kreativitas, perluasan jejaring, dan eksplorasi identitas, tetapi juga memunculkan risiko seperti isolasi sosial, kecanduan teknologi, cyberbullying, miskomunikasi, FOMO, dan tekanan untuk selalu tampil sempurna yang berdampak pada kesehatan mental remaja. Dalam situasi ini, pekerja sosial berperan strategis sebagai fasilitator literasi digital, konselor bagi remaja yang terdampak negatif oleh teknologi, dan agen perubahan yang memanfaatkan pendekatan Person in Environment untuk merancang intervensi kolaboratif dengan keluarga, sekolah, dan komunitas demi mendukung kesejahteraan sosial remaja di era digital (Ramadhani *et al.*, 2025). Perkembangan media sosial di Indonesia menunjukkan dominasi yang kuat dari platform Instagram dan TikTok di kalangan remaja. Data yang dikutip dalam penelitian (Rukhaiyah *et al.*, 2025) menunjukkan bahwa pengguna Instagram mencapai 85,3% dari populasi Indonesia, sementara TikTok mencapai 73,5%. Tingginya angka penetrasi ini mencerminkan bahwa kedua platform tersebut telah menjadi bagian integral dalam kehidupan sosial dan digital remaja. Selain itu, rata-rata penggunaan media sosial di Indonesia mencapai 3 jam 11 menit per hari, yang menunjukkan tingginya intensitas keterlibatan masyarakat, khususnya remaja, dalam aktivitas daring.

Keterlibatan yang intens dalam ruang digital tersebut membawa implikasi psikologis yang tidak sederhana. Media sosial membentuk budaya representasi diri berbasis kurasi, di mana individu secara selektif menampilkan aspek terbaik dari kehidupannya. Paparan yang terus-menerus terhadap representasi ideal ini secara perlahan membentuk standar sosial baru tentang kebahagiaan, relasi, dan keberhasilan hidup. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan sosial, ketidakpuasan diri, tekanan psikologis, serta gangguan dalam kualitas hubungan interpersonal (Kross *et al.*, 2013). Dalam konteks hubungan romantis, dinamika ini menjadi semakin kompleks. Interaksi digital tidak lagi netral, tetapi sarat makna simbolik. Aktivitas sederhana seperti memberi tanda suka, berkomentar, atau mengikuti akun tertentu sering kali ditafsirkan sebagai sinyal relasional yang bermakna. Hal ini membuat ruang digital menjadi sumber baru konflik emosional dalam hubungan pacaran (Frampton & Fox, 2018). Bahkan mencatat bahwa konflik berbasis interaksi digital menyumbang lebih dari 30% faktor pemicu perselisihan relasional pada pasangan muda di wilayah urban, menunjukkan bahwa konflik relasional kini tidak hanya bersumber dari dunia nyata, tetapi juga dari ruang virtual. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memperburuk konflik dalam hubungan romantis, karena kecemburuan digital, pemantauan pasangan secara daring, dan ketidakpercayaan yang meningkat berkontribusi terhadap eskalasi perselisihan antar pasangan (Abdulgaffar *et al.*, 2020). Salah satu bentuk manifestasi psikologis dari dinamika tersebut adalah *social media jealousy*. *Social media jealousy* merupakan bentuk kecemburuan yang muncul bukan karena ancaman relasional langsung, tetapi akibat paparan informasi sosial digital yang bersifat ambigu dan terbuka untuk berbagai interpretasi subjektif (Muise *et al.*, 2009). Kecemburuan ini terbentuk melalui proses kognitif yang kompleks, di mana individu menafsirkan simbol-simbol digital sebagai indikator ancaman terhadap eksklusivitas hubungan. Dengan demikian, kecemburuan digital tidak hadir sebagai respons spontan semata, melainkan sebagai hasil konstruksi makna psikologis terhadap aktivitas daring pasangan yang diperkuat oleh algoritma media sosial dan pola konsumsi informasi yang berulang.

Dalam perspektif psikososial, *social media jealousy* tidak berdiri sebagai fenomena tunggal, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Dua faktor yang memiliki peran dominan adalah Fear of Missing Out (FoMO)

terbukti menjadi prediktor paling signifikan dalam pembentukan FoMO pada pengguna muda di lingkungan media sosial (Malik *et al.*, 2025). FoMO menggambarkan kondisi kecemasan laten yang muncul ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman sosial bermakna yang dialami orang lain (Przybylski *et al.*, 2013). Individu dengan tingkat FoMO tinggi cenderung memiliki kebutuhan kuat untuk terus terhubung secara digital, memantau aktivitas sosial lingkungan, dan mencari validasi melalui media sosial. Dalam hubungan pacaran, kondisi ini membentuk pola monitoring berlebihan terhadap aktivitas pasangan, yang memperkuat rasa tidak aman relasional dan kecemasan kehilangan (Rahardjo & Soetjningsih, 2022). Ketergantungan ini secara perlahan menggeser regulasi emosi dari sumber internal ke sumber eksternal berbasis digital.

Di sisi lain, mekanisme perbandingan sosial memperkuat proses tersebut secara kognitif. Sebagaimana dijelaskan dalam *Social Comparison Theory* (Festinger, 1954), individu secara alami mengevaluasi dirinya melalui perbandingan dengan orang lain. Media sosial memperluas ruang perbandingan ini secara ekstrem melalui paparan kontinu terhadap representasi hubungan yang tampak ideal. Hubungan orang lain dikonstruksi sebagai lebih harmonis, lebih romantis, dan lebih stabil, sehingga memicu *upward social comparison*. Dalam konteks relasi romantis, individu mulai membandingkan kualitas hubungan yang dijalani dengan citra hubungan pasangan lain di media sosial, yang memunculkan persepsi inferioritas relasional, ketidakpuasan emosional, dan ketakutan kehilangan pasangan (Vogel *et al.*, 2014). Proses ini menjadi fondasi kognitif terbentuknya kecemburuan digital yang bersifat berulang dan persisten. Dinamika ini juga dipertegas oleh Tandon *et al.* (2021) dalam tinjauan literatur sistematis mereka, yang mengonfirmasi bahwa rangsangan digital yang ambigu di media sosial secara konsisten memicu evaluasi kognitif negatif yang berujung pada kecemburuan.

Sejumlah penelitian terdahulu telah menunjukkan keterkaitan antara variabel-variabel tersebut. Elphinston dan Noller (2011) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang intens berhubungan dengan meningkatnya kecemburuan dan konflik dalam hubungan romantis. Frampton dan Fox (2018) menunjukkan bahwa monitoring digital dan interpretasi simbolik terhadap aktivitas pasangan menjadi prediktor utama kecemburuan relasional. Di Indonesia, Rahardjo dan Soetjningsih (2022) menemukan bahwa FoMO berkorelasi signifikan dengan kecemasan relasional dan ketergantungan emosional pada media sosial. Sementara itu, Emond *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa perbandingan sosial digital berkontribusi terhadap kecemburuan, khususnya pada perempuan yang lebih sensitif terhadap isyarat sosial simbolik dalam interaksi daring. Paparan yang terus-menerus terhadap representasi ideal ini secara perlahan membentuk standar sosial baru tentang kebahagiaan, relasi, dan keberhasilan hidup. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan sosial, ketidakpuasan diri, serta tekanan psikologis. Bahkan, intensitas penggunaan yang tidak terkontrol dapat berujung pada *social media fatigue*, yakni kondisi kelelahan mental akibat beban informasi yang berlebihan pada pengguna di kelompok usia mahasiswa (Zulvi *et al.*, 2025).

Meskipun berbagai studi telah mengkaji dampak media sosial terhadap hubungan romantis, penelitian yang secara spesifik membedah proses internal transformasi *Fear of Missing Out (FoMO)* dan perbandingan sosial menjadi *social media jealousy* dalam konteks pengguna aktif media sosial yang sedang berpacaran masih relatif terbatas, terutama dalam konteks budaya kolektif Indonesia. Sebagian besar riset terdahulu masih berfokus pada hubungan korelasional umum tanpa menggali dinamika kognitif-emosional subjek secara lebih mendalam. Individu dengan tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* tinggi cenderung memiliki kebutuhan kuat untuk terus terhubung secara digital dan mencari validasi. Hal ini berkaitan erat dengan kebutuhan afiliasi, di mana keinginan yang besar untuk menjalin hubungan dan merasa menjadi bagian dari kelompok mendorong munculnya kecemasan akan ketertinggalan informasi atau pengalaman sosial (Triyono & Isnaini, 2021). Selain itu, konteks budaya, konstruksi makna relasi, serta dimensi gender masih jarang diposisikan sebagai bagian integral dari kerangka analisis, serta belum banyak penelitian yang secara simultan mengkaji peran *Fear of Missing Out (FoMO)* dan perbandingan sosial sebagai dua variabel psikologis utama dalam membentuk kecemburuan digital dalam hubungan pacaran. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengisi celah tersebut dengan mengkaji secara sistematis bagaimana *FoMO* dan perbandingan kognitif-emosional yang muncul dalam interaksi media sosial berimplikasi terhadap stabilitas emosional dan kualitas relasi romantis individu di era *hyperconnectivity* digital. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan bagi intervensi psikologis yang kontekstual guna menjaga kesehatan mental dan keintiman hubungan di tengah banjir informasi digital yang sering kali artifisial.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengukur kontribusi FOMO (*fear of missing out*) dan perbandingan sosial terhadap tingkat *social media jealousy* pada 213 pengguna aktif media sosial berusia 18–30 tahun yang sedang menjalani hubungan pacaran. Pendekatan ini ideal karena memungkinkan pengujian hubungan antarvariabel melalui data numerik yang terstruktur, sehingga pengaruh kedua faktor tersebut terhadap kecemburuan digital dapat divalidasi secara statistik, tanpa manipulasi variabel. Desain korelasional selaras dengan dinamika psikologis alami di media sosial, di mana fenomena ini muncul spontan dalam kehidupan responden.

Sampel direkrut melalui *purposive sampling* dengan kriteria: (1) usia 18–30 tahun, (2) aktif berpacaran, (3) penggunaan media sosial minimal 3 jam/hari di platform seperti Instagram atau TikTok, dan (4) pernah mengalami kecemburuan akibat aktivitas pasangan di media sosial. Dari 213 responden, 70% perempuan

dan 30% laki-laki, dengan mayoritas berdomisili di Jawa Timur (terutama Kota Surabaya). Pekerjaan responden didominasi mahasiswa (62%), diikuti pekerja (21,1%) dan pelajar (8,9%). Platform utama yang aktif digunakan mencakup TikTok (49,3%), WhatsApp (28,2%), dan Instagram (16,4%).

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form, mulai 4 Desember 2025 hingga 4 Januari 2026. Responden dijangkau via tautan kuesioner di grup mahasiswa dan komunitas anak muda, memastikan representasi beragam namun relevan. Instrumen terdiri dari tiga skala Likert yang diadaptasi dari penelitian terdahulu, Pengukuran Fear of Missing Out (FoMO) dalam penelitian ini dilakukan menggunakan skala yang dikembangkan oleh Przybylski *et al.*, (2013). Instrumen ini dirancang sebagai skala unidimensional yang merepresentasikan satu konstruk utama, yaitu rasa cemas individu ketika merasa tertinggal informasi, pengalaman, maupun interaksi sosial yang dialami orang lain. FoMO dipahami sebagai kondisi psikologis yang muncul dari kebutuhan untuk tetap terhubung secara sosial serta kekhawatiran akan eksklusi dalam lingkungan sosial digital. Skala ini terdiri atas sepuluh aitem yang disusun dalam format respons Likert lima tingkat. Berdasarkan pengujian empiris pada penelitian pengembangannya, instrumen ini menunjukkan konsistensi internal yang baik dengan nilai reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,81, sehingga memiliki tingkat keandalan yang memadai untuk mengukur kecenderungan FoMO pada pengguna aktif media sosial.

Variabel perbandingan sosial diukur menggunakan *Iowa–Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) dan telah dimodifikasi serta disesuaikan dengan karakteristik interaksi di media sosial. Skala ini berlandaskan pada kerangka *Social Comparison Theory* (Festinger, 1954), yang memandang perbandingan sosial sebagai proses psikologis fundamental dalam pembentukan evaluasi diri dan relasi interpersonal. Dalam konteks digital, proses perbandingan tidak hanya terjadi pada aspek diri personal, tetapi juga meluas pada penilaian terhadap kualitas hubungan romantis yang direpresentasikan melalui unggahan, interaksi, dan simbol relasi di media sosial. INCOM mengukur orientasi individu terhadap perbandingan sosial (*social comparison orientation*) secara umum, yang dalam adaptasi penelitian ini dikontekstualisasikan ke dalam dua pola utama, yaitu *upward social comparison*, yang merefleksikan kecenderungan membandingkan diri dan hubungan dengan individu atau pasangan yang dipersepsikan lebih ideal, serta *downward social comparison*, yang menggambarkan kecenderungan membandingkan diri dan hubungan dengan pihak yang dipersepsikan berada pada kondisi yang kurang menguntungkan. Skala ini terdiri atas sebelas aitem dengan format Likert lima poin. Berbagai studi validasi dan adaptasi menunjukkan bahwa INCOM memiliki reliabilitas yang baik, dengan nilai Cronbach's alpha berada pada rentang 0,78–0,85, yang mengindikasikan konsistensi internal yang tinggi dan stabilitas pengukuran yang memadai.

Pengukuran social media jealousy dilakukan menggunakan *Digital Jealousy Scale*, yang dikembangkan dari Facebook *Jealousy Scale* (Muisse *et al.*, 2009) dan kemudian disesuaikan dengan karakteristik platform modern seperti Instagram dan TikTok. Skala ini memandang kecemburuan romantis sebagai konstruk psikologis yang bersifat multidimensional, yang terbentuk dari interaksi antara aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Dimensi kognitif merefleksikan pola pikir curiga, asumsi negatif, serta interpretasi berlebihan terhadap aktivitas pasangan di media sosial. Dimensi emosional mencakup pengalaman afektif seperti kecemasan, rasa tidak aman, ketakutan kehilangan, serta perasaan terancam dalam hubungan romantis. Sementara itu, dimensi perilaku menggambarkan manifestasi kecemburuan dalam bentuk tindakan pengawasan digital, seperti memeriksa akun pasangan, memantau interaksi sosial, serta bentuk kontrol berbasis aktivitas media sosial. Instrumen ini terdiri atas dua puluh sembilan aitem yang terdistribusi secara proporsional pada ketiga dimensi tersebut, dengan format respons Likert lima tingkat. Skala ini menunjukkan reliabilitas yang sangat baik, dengan nilai Cronbach's alpha berada pada kisaran 0,85 hingga 0,93, yang menegaskan bahwa instrumen ini memiliki keandalan tinggi dalam.

Mengukur kecemburuan berbasis media sosial secara konsisten. Sebelum disebarkan, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji reliabilitasnya melalui analisis konsistensi internal menggunakan koefisien Cronbach's alpha dengan nilai $> 0,70$ sebagai indikator kelayakan. Proses validasi dilakukan secara bertahap melalui penilaian ahli (*expert judgment*) dan analisis korelasi item–total untuk memastikan keterwakilan konstruk yang diukur, yang kemudian diikuti dengan proses pemurnian item agar instrumen memiliki ketepatan pengukuran yang optimal. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26 untuk menguji pengaruh simultan dan parsial antarvariabel. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan verifikasi asumsi statistik yang meliputi uji normalitas, linearitas, heteroskedastisitas, dan multikolinearitas guna memastikan kelayakan model regresi. Prosedur ini dilakukan untuk menjamin bahwa hasil analisis yang diperoleh memenuhi kriteria validitas model dan dapat diinterpretasikan secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Ringkasan Model Regresi Linear Berganda
 Model Summary

Model	R	R ²	justed R ²	RMSE	Durbin-Watson		
					correlati on	Statistic	P
M ₀	0.000	0.000	0.000	7.865	0.328	1.329	<.001
M ₁	0.593	0.351	0.345	6.366	-0.010	1.995	.925

Analisis regresi linear berganda dilakukan untuk menguji pengaruh *Fear of Missing Out* (FOMO) dan perbandingan sosial terhadap tingkat social media jealousy pada pengguna aktif media sosial yang sedang menjalani hubungan pacaran. Hasil analisis menunjukkan bahwa model regresi yang dibangun memiliki kekuatan prediktif yang moderat dengan nilai koefisien korelasi sebesar $R = 0,593$ dan koefisien determinasi $R^2 = 0,351$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa sebesar 35,1% variasi *social media jealousy* dapat dijelaskan oleh kombinasi FOMO dan perbandingan sosial, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Tabel 2. Hasil Uji Signifikansi Model (ANOVA)

Model Summary							
Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	Durbin-Watson		
					Autocorrelation	Statistic	P
M ₀	0.000	0.000	0.000	7.865	0.328	1.329	<.001
M ₁	0.593	0.351	0.345	6.366	-0.010	1.995	.925

Uji signifikansi model melalui analisis ANOVA menunjukkan nilai F sebesar 56,83 dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$. Hasil ini mengindikasikan bahwa model regresi secara simultan signifikan secara statistik, sehingga FOMO dan perbandingan sosial secara bersama-sama memiliki pengaruh yang bermakna terhadap *social media jealousy*.

Tabel 3. Koefisien Regresi FoMO dan Perbandingan Sosial terhadap Social Media Jealousy

Coefficients

95% CI Collinearity Statistics

Model		B	SE	β	t	P	Lower		Upper	Toleranc e	VIF
							7	1			
M ₀	Intercept	32.47	0.53		60.26	<.00	31.41	33.54			
		9	9		6	1	7	1			
M ₁	Intercept	15.55	3.20		4.850	<.00	9.234	21.88			
		8	8			1		2			
FoMO		-0.175	0.06	-0.151	-2.528	.012	-0.311	-0.038	0.866	1.15	
		9								5	
Perbandinga n sosial		0.525	0.06	0.520	8.710	<.00	0.406	0.644	0.866	1.15	
		0				1				5	

Secara parsial, hasil uji koefisien regresi menunjukkan bahwa variabel FOMO memiliki pengaruh signifikan terhadap *social media jealousy* ($t = -2,528$; $p = 0,012$). Koefisien beta terstandarisasi sebesar $-0,151$ menunjukkan bahwa FOMO berkontribusi signifikan, meskipun dengan arah hubungan yang negatif dan kekuatan pengaruh yang relatif lebih kecil dibandingkan variabel lainnya.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap *social media jealousy*. Hasil ini dapat dipahami melalui kerangka *Social Comparison Theory* (Festinger, 1954), yang menegaskan bahwa individu memiliki kebutuhan evaluatif untuk menilai diri dan relasinya melalui perbandingan dengan orang lain, terutama dalam situasi yang ambigu dan minim standar objektif. Media sosial menyediakan ruang yang sangat kondusif bagi proses tersebut karena menampilkan representasi kehidupan yang telah dikurasi, selektif, dan cenderung idealistik. Penelitian-penelitian di atas mendukung argumen bahwa media sosial menciptakan *Idealized Presentation*, di mana hubungan orang lain tampak lebih stabil dan harmonis. Hal

ini memaksa individu melakukan *Upward Social Comparison*, yaitu membandingkan realitas hubungan mereka yang penuh dinamika dengan citra hubungan orang lain yang sudah dikurasi, yang pada akhirnya sering menurunkan kepuasan hubungan *relationship satisfaction* Ridgway, J. L., & Clayton, R. B. (2021). Ketika individu melakukan *upward social comparison*, yaitu membandingkan hubungan romantisnya dengan pasangan lain yang dipersepsikan lebih harmonis atau lebih ideal, maka muncul distorsi kognitif terhadap kualitas relasi pribadi. Proses ini memperkuat persepsi inferioritas relasional dan meningkatkan ketidakamanan emosional, yang pada akhirnya bermuara pada munculnya *social media jealousy*. Hal ini sejalan dengan temuan Cahyani dan Pangestuti (2023) yang menunjukkan bahwa pada mahasiswa pengguna Instagram, kecenderungan melakukan perbandingan sosial secara signifikan berhubungan dengan tingkat kecemasan sosial dan perasaan tertinggal, yang dalam konteks relasional dapat memicu sensitivitas kecemburuan. Temuan ini selaras dengan penelitian Vogel *et al.*, (2014) yang menunjukkan bahwa intensitas perbandingan sosial di media sosial berkorelasi dengan evaluasi diri negatif, serta Desjarlais, (2024) yang menegaskan bahwa paparan konten ideal dapat memicu kecemasan dan ketidakpuasan interpersonal.

Sementara itu, pengaruh *FoMO* terhadap *social media jealousy* menunjukkan mekanisme yang berbeda namun saling berkaitan. Secara konseptual, *FoMO* merupakan kondisi afektif-kognitif yang ditandai oleh kekhawatiran bahwa orang lain mengalami pengalaman sosial yang lebih menyenangkan atau bermakna (Przybylski *et al.*, 2013). Penelitian terbaru oleh Elsayed (2025) menegaskan bahwa *FoMO* memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, di mana kecemasan akan ketertinggalan ini mendorong penggunaan media sosial yang lebih intensif. Dalam konteks hubungan romantis, *FoMO* tidak secara langsung membentuk kecemburuan, tetapi meningkatkan kecenderungan individu untuk melakukan pemantauan relasional secara daring (*online relational surveillance*). Muike *et al.*, (2009) menjelaskan bahwa perilaku monitoring terhadap aktivitas pasangan di media sosial dapat memperbesar kemungkinan munculnya interpretasi ambigu terhadap simbol digital seperti komentar, tanda suka, atau interaksi dengan pihak lain. Dengan kata lain, *FoMO* memperkuat intensitas keterlibatan digital, sedangkan perbandingan sosial membentuk kerangka evaluatif yang memberi makna terhadap informasi tersebut. Interaksi kedua proses ini memperbesar probabilitas munculnya kecemburuan digital.

Secara simultan, temuan ini menunjukkan bahwa *social media jealousy* merupakan hasil interaksi antara mekanisme evaluatif dan mekanisme afektif. Perbandingan sosial berfungsi sebagai landasan kognitif yang membentuk interpretasi terhadap kualitas relasi, sedangkan *FoMO* bertindak sebagai pendorong emosional yang meningkatkan sensitivitas terhadap potensi ancaman relasional. Konstruksi ini sejalan dengan kerangka kerja yang dikembangkan oleh Krishnan *et al.* (2024), yang memandang kecemburuan digital sebagai fenomena multidimensional yang mengintegrasikan kecurigaan kognitif, reaktivitas emosional, dan manifestasi perilaku seperti pengawasan digital. Dalam masyarakat kolektif seperti Indonesia, di mana relasi interpersonal dan validasi sosial memiliki nilai yang tinggi, paparan terhadap representasi relasi ideal di media sosial dapat memperkuat tekanan normatif terhadap kualitas hubungan Markus & Kitayama, (1991). Oleh karena itu, kecemburuan digital tidak semata-mata merupakan respons emosional spontan, melainkan konstruksi psikososial yang terbentuk melalui interaksi antara kebutuhan afiliasi, evaluasi diri, serta eksposur berulang terhadap representasi relasional yang dimediasi algoritma digital. Dengan demikian, penelitian ini memperluas pemahaman bahwa kombinasi *FoMO* dan perbandingan sosial secara bersama-sama menjelaskan dinamika kecemburuan dalam hubungan romantis di era media sosial.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa fenomena kecemburuan di media sosial (*social media jealousy*) dalam hubungan asmara merupakan hasil dari interaksi kompleks antara kecemasan akan ketertinggalan informasi dan kecenderungan membandingkan diri secara digital. Berdasarkan hasil analisis terhadap 213 responden, ditemukan bahwa variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dan perbandingan sosial secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 35,1% dalam memicu rasa cemburu di ruang siber. Perbandingan sosial muncul sebagai faktor yang paling kuat pengaruhnya, di mana kebiasaan pengguna menilai kualitas hubungannya sendiri berdasarkan standar ideal yang ditampilkan orang lain di media sosial mengakibatkan munculnya rasa tidak aman dan rendah diri dalam relasi yang sedang dijalani. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kecemburuan digital berpotensi mengganggu stabilitas emosional pasangan. Hal ini sejalan dengan penelitian Kovan (2023) yang mengungkapkan bahwa *social media jealousy* memiliki hubungan negatif dengan kepuasan hidup dalam hubungan romantis, di mana kecemburuan yang tidak terkendali dapat memperburuk persepsi individu terhadap kebahagiaan hubungan mereka. Sementara itu, FoMO berperan sebagai pendorong bagi individu untuk melakukan pengawasan atau pemantauan berlebihan terhadap aktivitas pasangan secara daring demi memenuhi kebutuhan untuk terus terhubung

secara digital. Hal ini menunjukkan bahwa kecemburuan di era digital bukan sekadar luapan emosi sesaat, melainkan sebuah konstruksi yang diperkuat oleh distorsi kognitif dan algoritma media sosial yang bersifat selektif. Sebagai langkah perlindungan terhadap kesehatan mental dan keharmonisan hubungan, penelitian ini menekankan perlunya peningkatan literasi digital emosional serta kemampuan regulasi diri agar individu mampu menyikapi informasi di media sosial secara lebih objektif dan tidak mudah terjebak dalam perbandingan yang tidak realistis.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulgaffar, A., Arikewuyo, T., Abdulbaqi, S., Omoloso, A.I. & Arikewuyo, H., (2020). Evaluating the use of social media in escalating conflicts in romantic relationships. *Journal of Public Affairs*, 22, e2331. <https://doi.org/10.1002/pa.2331>
- Argasiam, B. (2025). *Perbandingan sosial: Memahami dampak media sosial pada evaluasi diri*. Unaki Press. ISBN: 978-623-8456-12-3. <https://press.unaki.ac.id/book/perbandingan-sosial>
- Elsayed, H.A.E., (2025). Fear of Missing Out and its impact: exploring relationships with social media use, psychological well-being, and academic performance among university students. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1582572>
- Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R. & Gladwell, V., (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), pp.1841–1848.
- Cahyani, R. O., & Pangestuti, R. (2023). Fear of missing out (FoMO) dengan social comparison pada mahasiswa pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi*, 20(1), 1–14. <https://doi.org/10.18860/psi.v20.i1.20567>
- Chambers, D. (2022). *Social media and personal relationships: Online intimacies and networked friendship* (2nd ed.). Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-95041-5>
- Desjarlais, M. (2024). Subtle momentary effects of social media experiences: an experience sampling study of posting and social comparisons on connectedness and self-esteem. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(3). <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmae004>
- Elphinston, R.A. & Noller, P., (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), pp.631–635. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0318>
- Emond, R., et al. (2023). Gender Differences in Digital Jealousy: The Role of Symbolic Social Cues. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 17(2), Article 5. <https://doi.org/10.5817/CP2023-2-5>
- Emond, M., Vaillancourt-Morel, M. P., Métellus, S., Brassard, A., & Daspe, M. È. (2023). Social media jealousy and intimate partner violence in young adults' romantic relationships: A longitudinal study. *Telematics and Informatics*, 79. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101956>
- Essig, T., & Russell, S. C. (2021). *The clinical psychology of social media: A guide for practitioners*. Routledge
- Frampton, J.R. & Fox, J., (2018). Social media's role in romantic partners' retroactive jealousy: Social comparison, uncertainty, and information seeking. *Social Media + Society*, 4(3). <https://doi.org/10.1177/2056305118800317>
- Festinger, L., (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), pp.117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D.S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J. & Ybarra, O., (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Kovan, A. (2023). Social Media Jealousy and Life Satisfaction in Romantic Relationships: Mediation Role of Communication Skills. *Actualidades En Psicología*, 37(135), 111–127. <https://doi.org/10.15517/ap.v37i135.51265>
- Krishnan, S. R. G., Sethuramalingam, V., & Chandni, S. (2024). A Scale to Measure Social Media Jealousy. *Qeios*, 6(10). <https://doi.org/10.32388/swmc6h.2>
- Luo, M., & Hancock, J. T. (2022). Social Media and Romantic Relationships: A Meta-Analysis of the Associations Between Social Media Use and Relationship Outcomes. *Journal of Communication*, 72(1), 1-26. <https://doi.org/10.1093/joc/jqab039>
- Malik, A.M., Hairuddin, H., Ismail, N., Shafi'i, Y.S., Barkat Ali, S.A. & Ramzah, F.R., (2025). Psychosocial factors behind fear of missing out (FOMO) among young adults: The effects of phubbing, social comparison, exhaustion, and loneliness. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*, 9(XIII), pp.498–506. <https://doi.org/10.47772/IJRISS.2025.913COM0043>

- Masur, P. K. (2021). Social comparison and envy on social media: A critical review. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101-115. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.11.004>
- Muise, A., Christofides, E., & Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 441–444. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0263>
- Nur'aini, R., & Rosit, M. (2020). Hubungan romantis di media sosial: Resepsi pengguna terhadap keterbukaan hubungan romantis selebgram. *Jurnal Komuniti*, 12(1), 12-25. <https://doi.org/10.23917/komuniti.v12i1.5944>
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 456-461. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Ramadhani, A.F. & Jatnika, D.C., (2025). Dinamika interaksi sosial remaja di era digital dan peran pekerja sosial. *Share: Social Work Journal*, 14(2), pp.148–155. Available at: <https://doi.org/10.40159/share.v14i2.59963>
- Ridgway, J. L., & Clayton, R. B. (2021). Instagrammed Couples: The Roles of Instagram Use, Romantic Relationship Comparison, and Body Dissatisfaction in Relationship Outcomes. *Journal of Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(3), 182-188. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0211>
- Rukhaiyah, R., Safrida, S. & Mulyani, M., (2025). Pengaruh intensitas penggunaan Instagram dan TikTok terhadap tingkat kecemasan pada siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 9(1), pp.1759–1766.
- Seidman, G. (2024). *The psychology of social media and relationships*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781009123456>
- Tandon, A., Dhir, A., & Mäntymäki, M. (2021). Jealousy due to social media? A systematic literature review and framework of social media-induced jealousy. In *Internet Research* (Vol. 31, Issue 5, pp. 1541–1582). Emerald Group Holdings Ltd. <https://doi.org/10.1108/INTR-02-2020-0103>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change*, 171. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>
- Triyono, T., & Isnaini, L. A. (2021). Hubungan Antara Kebutuhan Afiliasi Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 4(1), 43–58. <https://doi.org/10.24042/ajp.v4i1.13210>
- Vogel, E.A., Rose, J.P., Roberts, L.R. & Eckles, K., (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), pp.206–222.
- Zulvi, N. A. W., Ifdil, I., Ardi, Z., & Handayani, P. G. (2025). Analisis social media fatigue pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin dan usia. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(1), 38–48. <https://doi.org/10.29210/1139000>
- Zulvi, R. A., et al. (2025). Social Media Fatigue and Psychological Distress: The Mediating Role of Social Comparison among Young Adults. *Journal of Digital Health and Behavioral Science*, 3(1), 12-28. <https://doi.org/10.26740/jdhbs.v3n1.p12-28>