

---

## ***Fear of Falling Behind* dan Dampak Kesehatan Mental Akibat Standar Kesuksesan Digital pada Mahasiswa: Menelaah Fenomena *Highlight Reel* di Media Sosial**

Pauline Hapsari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Purwokerto

---

### ARTICLE INFO

**Article history:**

DOI:

[10.30595/pssh.v30i.xx](https://doi.org/10.30595/pssh.v30i.xx)

Submitted:

March 10, 2026

Accepted:

April 14, 2026

Published:

May 19, 2026

**Keywords:**

*Fear of Falling Behind*;  
Media Sosial; Perbandingan  
Sosial; Standar Kesuksesan  
Digital; Kesehatan Mental;  
Mahasiswa

### ABSTRACT

*Pada era transformasi digital, media sosial tidak hanya mengubah pola komunikasi mahasiswa, tetapi juga membentuk persepsi mengenai pencapaian dan kesuksesan. Paparan berulang terhadap konten yang menampilkan prestasi akademik, karier, dan gaya hidup yang telah dikurasi menciptakan standar kesuksesan digital baru yang mendorong terjadinya perbandingan sosial. Essay ini mengkaji fenomena Fear of Falling Behind (FoFB) sebagai respons psikologis mahasiswa terhadap representasi kesuksesan di media sosial. Analisis menunjukkan bahwa presentasi selektif pencapaian pada platform digital mendorong perbandingan sosial ke atas yang dapat memicu perasaan tertinggal, keraguan diri, kecemasan, dan rasa tidak cukup. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko kelelahan akademik, rendahnya harga diri, serta gangguan kesejahteraan psikologis. Untuk mengurangi dampak tersebut, diperlukan penguatan literasi digital, pengembangan self-compassion, pembentukan pola penggunaan media sosial yang sehat, serta optimalisasi layanan kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi. Upaya ini penting untuk membantu mahasiswa beradaptasi secara kritis terhadap lingkungan digital sekaligus menjaga kesejahteraan psikologis di era Society 5.0.*

*This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).*



---

**Corresponding Author:**

**Pauline Hapsari**

Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Jalan K.H Ahmad Dahlan, Kota Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia.

Email: [hapsaripauline@gmail.com](mailto:hapsaripauline@gmail.com)

---

### 1. INTRODUCTION

Kemajuan pesat teknologi digital telah mengubah secara mendasar cara individu berkomunikasi, belajar, membangun identitas, dan memandang kesuksesan dalam masyarakat kontemporer. Dalam konteks Society 5.0, platform digital telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan mahasiswa yang merupakan salah satu kelompok demografis paling aktif di lingkungan daring. Platform media sosial seperti Instagram, TikTok, LinkedIn, dan X tidak lagi digunakan semata-mata untuk interaksi sosial; mereka semakin berfungsi sebagai ruang untuk presentasi diri, branding pribadi, jaringan akademik, dan pengembangan profesional. Akibatnya, mahasiswa terus-menerus terpapar informasi mengenai prestasi, gaya hidup, dan tonggak pencapaian orang lain melalui media digital (Ye & Ho, 2024).

Integrasi media sosial dalam kehidupan mahasiswa telah melahirkan standar kesuksesan digital yang semakin dibentuk oleh lingkungan daring. Melalui berbagai konten yang menampilkan prestasi akademik, karier, dan pengembangan diri, kesuksesan menjadi lebih terlihat, terukur, dan mudah dibandingkan, sehingga

mahasiswa cenderung menilai kemajuan dirinya berdasarkan standar yang diperkuat oleh media sosial (Irmer & Schmiedek, 2023). Meskipun dapat menjadi sumber inspirasi, paparan berulang terhadap konten yang diidealkan juga mendorong *upward social comparison* yang berkaitan dengan menurunnya kesejahteraan psikologis, meningkatnya gangguan mental, serta munculnya perasaan tidak cukup dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Irmer & Schmiedek, 2023; Vogel et al., 2024).

Pada mahasiswa, perbandingan sosial menjadi lebih rentan karena terjadi pada fase perkembangan yang ditandai oleh eksplorasi identitas dan ketidakpastian masa depan. Paparan berulang terhadap konten pencapaian di media sosial dapat menimbulkan perasaan tertinggal, kecemasan, dan keraguan diri. Penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial di platform seperti Instagram dan TikTok berkaitan dengan gejala depresi, rendahnya harga diri, kesepian, dan meningkatnya kerentanan psikologis pada dewasa muda (Brailovskaia & Margraf, 2024; Ghanayem et al., 2024).

Salah satu fenomena psikologis yang muncul dan mungkin menjelaskan pengalaman ini adalah *Fear of Falling Behind* (FoFB). Berbeda dengan *Fear of Missing Out* (FoMO), yang merujuk pada kekhawatiran akan kehilangan pengalaman yang memuaskan, FoFB mencerminkan kecemasan yang timbul dari persepsi bahwa perkembangan pribadi, akademik, atau profesional seseorang berjalan lebih lambat dibandingkan orang lain. Dalam lingkungan digital yang ditandai dengan paparan terus-menerus terhadap konten yang berfokus pada pencapaian, FoFB mungkin menjadi masalah psikologis yang semakin relevan di kalangan mahasiswa. Namun, meskipun ada banyak literatur yang meneliti penggunaan media sosial dan kesehatan mental, relatif sedikit studi yang secara khusus mengeksplorasi bagaimana standar kesuksesan yang dibangun secara digital berkontribusi pada perkembangan *Fear of Falling Behind* dan konsekuensi kesehatan mental yang mengikutinya.

Oleh karena itu, essay ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara standar kesuksesan digital, proses perbandingan sosial, dan munculnya *Fear of Falling Behind* di kalangan mahasiswa. Selain itu, essay ini mengkaji bagaimana FoFB berkontribusi terhadap tantangan kesehatan mental seperti kecemasan, harga diri rendah, kelelahan akademik, dan krisis seperempat abad. Dengan mengeksplorasi hubungan-hubungan ini, studi ini berupaya memberikan pemahaman konseptual mengenai dampak psikologis budaya kesuksesan digital dan mengusulkan strategi yang mempromosikan keterlibatan yang lebih sehat dengan media sosial di era digital kontemporer.

Kerentanan psikologis mahasiswa juga dipengaruhi oleh posisi mereka pada tahap kedewasaan awal, yang ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, dan ketidakpastian mengenai masa depan. Pada periode ini, individu cenderung lebih khawatir terhadap pencapaian akademik, karier, kemandirian finansial, dan penerimaan sosial. Paparan berkelanjutan terhadap pencapaian teman sebaya di media sosial dapat memperkuat kecemasan tersebut karena platform digital sering digunakan sebagai sarana evaluasi diri dan pembentukan identitas (Benzi dkk., 2024).

Sejauh ini, penelitian lebih banyak menyoroti *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu kecemasan ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman sosial orang lain. FoMO diketahui berkaitan dengan penggunaan internet yang bermasalah, ketergantungan media sosial, kelelahan emosional, dan menurunnya kesejahteraan psikologis (Benzi et al., 2024; Littman-Ovadia & Russo-Netzer, 2024). Namun, media sosial kini juga memunculkan bentuk tekanan lain yaitu kekhawatiran bahwa diri berkembang lebih lambat dibandingkan teman sebaya dalam aspek akademik, profesional, maupun personal. Kondisi ini lebih dekat dengan konsep *Fear of Falling Behind* (FoFB), yang mencerminkan kecemasan terhadap ketertinggalan dalam pencapaian hidup. Meskipun semakin relevan dalam budaya pencapaian digital, FoFB masih relatif kurang mendapat perhatian dalam kajian media sosial dan kesehatan mental.

Kajian kesejahteraan digital menunjukkan bahwa dampak media sosial terhadap kesehatan mental tidak hanya ditentukan oleh durasi penggunaan, tetapi juga oleh bagaimana individu berinteraksi secara kognitif dan emosional dengan lingkungan digital (Zhao et al., 2024). Pada mahasiswa, paparan berulang terhadap narasi kesuksesan yang diidealkan dapat memicu perbandingan diri, perasaan tidak cukup, dan kecemasan mengenai masa depan. Oleh karena itu, kajian mengenai *Fear of Falling Behind* (FoFB) penting untuk memahami bagaimana standar kesuksesan digital berkontribusi terhadap berbagai tantangan kesehatan mental di era digital.

## 2. RESULTS AND DISCUSSIONS

### 2.1 Transformasi Digital dan Budaya Media Sosial

Kemajuan teknologi digital telah mengubah cara mahasiswa belajar, berkomunikasi, membangun jaringan, dan membentuk identitas diri (Astleitner & Schlick, 2024). Melalui platform seperti Instagram, TikTok, LinkedIn, dan X, mahasiswa dapat membagikan pengalaman serta pencapaian, sekaligus mengelola presentasi diri secara selektif yang sering kali menampilkan versi ideal untuk konsumsi publik (Rafiq & Linden, 2024). Budaya digital telah mengubah proses pembentukan identitas mahasiswa. Jika sebelumnya identitas lebih banyak dibentuk melalui interaksi langsung, kini mahasiswa semakin membangun dan menampilkan identitas diri di ruang digital melalui pembuatan konten, *personal branding*, dan presentasi diri yang strategis. Penelitian

menunjukkan bahwa media sosial sering berfungsi sebagai ruang bagi individu untuk membentuk persona publik yang selaras dengan ekspektasi sosial dan norma platform (Arianto, 2024; Hunking dkk., 2024).

Transformasi digital turut mengubah makna sosial kesuksesan. Jika sebelumnya pencapaian umumnya diakui dalam lingkup yang terbatas, media sosial kini memungkinkan berbagai prestasi akademik, profesional, dan personal dipublikasikan kepada audiens yang lebih luas. Kondisi ini menjadikan kesuksesan semakin terlihat, mudah diukur, dan terbuka untuk perbandingan. Bagi Generasi Z, visibilitas dan pengakuan di ruang digital bahkan menjadi bagian penting dari partisipasi sosial dalam ekosistem media yang menekankan pencitraan dan autentisitas (Frontiers in Sociology, 2024).

Dominannya penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa menunjukkan bahwa platform digital telah menjadi bagian integral dari kehidupan akademik dan sosial mereka. Astleitner dan Schlick (2025) menemukan bahwa media sosial digunakan mahasiswa tidak hanya untuk membangun relasi sosial, tetapi juga sebagai sarana pengembangan identitas, dukungan pembelajaran, serta eksplorasi karier. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas digital telah melekat pada berbagai aspek perkembangan mahasiswa. Selain itu, Ye dan Ho (2024) melaporkan bahwa penggunaan media sosial memiliki keterkaitan yang signifikan dengan pembentukan modal sosial mahasiswa, yang menunjukkan bahwa interaksi digital kini memainkan peran penting dalam kehidupan kampus. Meskipun demikian, semakin tingginya keterlibatan mahasiswa dalam lingkungan digital juga meningkatkan paparan terhadap berbagai informasi mengenai pencapaian dan kesuksesan teman sebaya, sehingga memperbesar peluang terjadinya evaluasi diri melalui perbandingan sosial.

Media sosial menciptakan bentuk baru pengakuan sosial yang didasarkan pada visibilitas dan interaksi daring, seperti jumlah pengikut, suka, dan komentar, yang dapat memengaruhi cara individu menilai diri sendiri maupun orang lain (Annaki et al., 2025). Akibatnya, mahasiswa terus terpapar pada berbagai pencapaian yang ditampilkan secara publik. Meskipun membuka peluang untuk belajar dan membangun jaringan, kondisi ini juga memperkuat budaya perbandingan sosial, membentuk standar kesuksesan digital, dan meningkatkan risiko munculnya *Fear of Falling Behind* (FoFB).

## 2.2 Standar Kesuksesan Digital di Kalangan Mahasiswa

Transformasi digital telah melahirkan standar baru dalam menilai kesuksesan, di mana mahasiswa terus terpapar konten prestasi akademik, profesional, dan pengembangan diri yang mendapat validasi sosial di media sosial. Melalui platform seperti LinkedIn, Instagram, dan TikTok, mahasiswa tidak hanya membagikan pencapaian, tetapi juga membangun *personal branding* untuk menampilkan citra diri yang kompeten dan berdaya saing di tengah persaingan akademik dan profesional yang semakin ketat.

Pembentukan standar kesuksesan digital juga dipengaruhi oleh meningkatnya praktik *personal branding* di kalangan mahasiswa. Mabrouk et al. (2024) menjelaskan bahwa media sosial semakin banyak dimanfaatkan mahasiswa untuk membangun citra profesional dan kewirausahaan diri sebagai bagian dari persiapan memasuki dunia kerja. Fenomena ini diperkuat oleh temuan Zaza (2026) yang menunjukkan bahwa Generasi Z mulai memanfaatkan platform seperti Instagram tidak hanya untuk tujuan sosial, tetapi juga sebagai sarana memperoleh peluang pekerjaan dan membangun reputasi profesional. Kondisi tersebut secara tidak langsung menciptakan ekspektasi bahwa mahasiswa harus terus menunjukkan produktivitas, kompetensi, dan pencapaian agar tetap dianggap relevan dalam lingkungan digital yang kompetitif. Akibatnya, kesuksesan tidak lagi dipandang sebagai proses perkembangan individual, melainkan sebagai capaian yang harus terlihat dan diakui secara publik.

Meningkatnya pentingnya *personal branding* telah membentuk ekspektasi kesuksesan yang semakin kompleks, di mana mahasiswa tidak hanya dituntut unggul secara akademik, tetapi juga profesional, finansial, sosial, dan digital. Budaya media sosial yang menonjolkan produktivitas dan kisah sukses mendorong mahasiswa membandingkan diri dengan individu yang sangat berprestasi, sehingga memperkuat anggapan bahwa pencapaian berkelanjutan merupakan syarat untuk memperoleh pengakuan sosial.

Meskipun tampak ideal, standar kesuksesan digital sering kali tidak realistis karena mengabaikan perbedaan latar belakang dan sumber daya yang dimiliki setiap individu. Media sosial cenderung menampilkan pencapaian sebagai hasil usaha pribadi semata, sehingga mendorong mahasiswa membangun ekspektasi yang sulit dicapai serta merasa tertekan untuk selalu produktif, kompetitif, dan terus berkembang. Akibatnya, standar kesuksesan digital menjadi tolok ukur yang semakin menuntut dan mendorong mahasiswa menilai harga diri berdasarkan representasi kesuksesan yang diidealkan. Kondisi ini memperkuat proses perbandingan sosial dan menciptakan landasan bagi munculnya fenomena *highlight reel* serta *Fear of Falling Behind* (FoFB).

## 2.3 Bermula dari "Highlight Reels" menuju "Fear of Falling Behind"

Dampak media sosial terhadap mahasiswa lebih dipengaruhi oleh jenis konten dan cara individu memaknainya daripada sekadar durasi penggunaan. Fenomena *highlight reel*, yang menampilkan pencapaian dan pengalaman positif secara selektif, membuat mahasiswa terus terpapar pada gambaran kesuksesan yang telah dikurasi. Menurut Teori Perbandingan Sosial Festinger, kondisi ini mendorong *upward social comparison*, yaitu membandingkan diri dengan individu yang dianggap lebih sukses. Penelitian menunjukkan bahwa

perbandingan tersebut berkaitan dengan meningkatnya rasa iri, menurunnya kesejahteraan psikologis, dan rendahnya kepuasan hidup pada dewasa muda.

Berbagai penelitian empiris menunjukkan bahwa perbandingan sosial di media sosial memiliki hubungan yang konsisten dengan penurunan kesejahteraan psikologis. Irmer dan Schmiedek (2023) menemukan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan remaja dimediasi oleh upward social comparison, yang berarti bahwa dampak negatif media sosial lebih banyak muncul melalui proses membandingkan diri dengan individu lain yang dianggap lebih berhasil. Temuan serupa dilaporkan oleh Aubry et al. (2024), yang menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara gejala depresi dan upward social comparison selama penggunaan Instagram. Individu dengan gejala depresi cenderung lebih sering melakukan perbandingan sosial ke atas, sementara perbandingan tersebut pada saat yang sama memperburuk kondisi psikologis yang dialami. Hasil-hasil penelitian ini menunjukkan bahwa paparan terhadap highlight reel bukan sekadar menghadirkan inspirasi, tetapi juga dapat menjadi faktor risiko psikologis ketika individu terus-menerus mengevaluasi dirinya berdasarkan pencapaian orang lain yang ditampilkan secara selektif.

Pada mahasiswa, *upward social comparison* sering terjadi ketika melihat teman sebaya yang tampak lebih sukses secara akademik, profesional, atau personal. Paparan berulang terhadap pencapaian tersebut dapat menimbulkan perasaan tertinggal, meskipun individu juga mengalami kemajuan. Kondisi ini berkaitan dengan perasaan kurang berharga, perenungan berlebihan, dan kecemasan sosial, serta memunculkan *Fear of Falling Behind* (FoFB), yaitu kekhawatiran bahwa perkembangan diri berjalan lebih lambat dibandingkan orang lain. Berbeda dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) yang berfokus pada pengalaman saat ini, FoFB berkaitan dengan kecemasan terhadap pencapaian dan kemajuan hidup di masa depan.

*Fear of Falling Behind* (FoFB) dapat muncul dalam bentuk keraguan diri, kecemasan, perasaan tidak mampu, hingga perilaku seperti penggunaan media sosial berlebihan, dorongan berprestasi secara kompulsif, atau penarikan diri sosial. Kondisi ini dipicu oleh interaksi antara standar kesuksesan digital, paparan pencapaian orang lain, dan perbandingan sosial yang terus-menerus, sehingga membuat mahasiswa sulit menghargai proses perkembangan dirinya sendiri. Dengan demikian, FoFB menjelaskan secara lebih mendalam dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

#### 2. 4 Dampak Kesehatan Mental dari Ketakutan Tertinggal

Sejumlah penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang disertai dengan perbandingan sosial berkaitan erat dengan berbagai indikator gangguan kesehatan mental pada mahasiswa. Hurley et al. (2024) menemukan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan meningkatnya tingkat stres dan masalah kesehatan mental pada mahasiswa universitas. Selain itu, Ghanayem et al. (2024) melaporkan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah berkorelasi dengan kesepian serta memburuknya kondisi kesehatan mental mahasiswa selama masa pandemi COVID-19. Hasil kajian sistematis yang dilakukan oleh Arenz et al. (2023) juga menunjukkan bahwa social comparison di media sosial secara konsisten dikaitkan dengan rendahnya kesejahteraan psikologis, meningkatnya gejala depresi, kecemasan, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Temuan-temuan tersebut memperkuat argumentasi bahwa *Fear of Falling Behind* (FoFB) berpotensi menjadi salah satu mekanisme psikologis yang menjembatani hubungan antara budaya kesuksesan digital dan berbagai masalah kesehatan mental pada mahasiswa.

*Fear of Falling Behind* (FoFB) berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa karena mendorong mereka menilai diri berdasarkan standar kesuksesan di media sosial. Perasaan terus-menerus tertinggal dari teman sebaya dapat menurunkan kepercayaan diri serta meningkatkan kecemasan terkait pendidikan, karier, keuangan, dan masa depan. Penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial di media sosial berkaitan dengan meningkatnya gejala kecemasan, terutama ketika individu merasakan kesenjangan antara kondisi dirinya dan pencapaian orang lain (Li & Liu, 2025).

Selain meningkatkan kecemasan, *Fear of Falling Behind* (FoFB) dapat menurunkan harga diri karena mahasiswa sering membandingkan diri dengan representasi ideal di media sosial, sehingga memunculkan perasaan tidak mampu dan ketidakpuasan diri (Brailovskaia & Margraf, 2024). Di sisi lain, tuntutan untuk memenuhi standar kesuksesan digital juga dapat memicu kelelahan akademik, karena tekanan untuk terus berprestasi dan kompetitif dapat melampaui kapasitas psikologis mahasiswa (Madigan et al., 2023).

*Fear of Falling Behind* (FoFB) dapat memperkuat *quarter-life crisis* dengan memunculkan keraguan terhadap pilihan hidup, arah masa depan, dan pencapaian diri. Paparan berulang terhadap kesuksesan teman sebaya di media sosial dapat meningkatkan kecemasan, ketidakpuasan, frustrasi, serta menurunkan kepuasan hidup (Robinson et al., 2024). Penelitian juga menunjukkan bahwa tekanan perbandingan sosial di lingkungan digital berdampak signifikan terhadap kesehatan mental dewasa muda, terutama ketika mereka merasa tertinggal dari narasi kesuksesan ideal (Ghanayem et al., 2024). Dengan demikian, FoFB berperan sebagai mekanisme yang menghubungkan standar kesuksesan digital dengan berbagai masalah kesehatan mental.

#### 2. 5 Mempromosikan Kesejahteraan Digital di Kalangan Mahasiswa

Tantangan kesehatan mental mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga oleh cara mereka memaknai standar kesuksesan yang dibangun di ruang digital. Oleh karena itu, penguatan literasi digital menjadi penting agar mahasiswa mampu memahami dan mengevaluasi konten media sosial secara kritis. Kesadaran bahwa media sosial menampilkan realitas yang telah dikurasi dapat membantu mengurangi perbandingan sosial yang merugikan dan menjaga kesejahteraan psikologis, sehingga berperan sebagai faktor protektif terhadap *Fear of Falling Behind* (FoFB) (Vanden Abeele, 2024).

Efektivitas pendekatan berbasis self-compassion dalam meningkatkan kesehatan mental telah didukung oleh sejumlah penelitian empiris. Han et al. (2024) menemukan bahwa intervensi self-compassion berbasis aplikasi digital secara signifikan meningkatkan kesehatan psikologis serta menurunkan berbagai karakteristik kognitif maladaptif pada peserta penelitian. Selain itu, Wei (2024) melaporkan bahwa self-compassion berperan dalam menurunkan kecenderungan adiksi media sosial pada mahasiswa melalui peningkatan rasa syukur. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan untuk memperlakukan diri secara lebih penuh penerimaan dan tidak menghakimi diri secara berlebihan dapat menjadi faktor protektif terhadap dampak negatif perbandingan sosial di lingkungan digital. Oleh karena itu, pengembangan self-compassion menjadi salah satu strategi yang relevan dalam mengurangi Fear of Falling Behind (FoFB) dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Strategi lain yang dapat diterapkan adalah pengembangan *self-compassion* dan *growth mindset*, yang membantu mahasiswa merespons kegagalan secara lebih adaptif serta memandang kesuksesan sebagai proses bertahap (Wei, 2024). Selain itu, kebiasaan bermedia sosial yang sehat seperti membatasi penggunaan, menyaring konten, dan *digital detox* dapat mengurangi paparan terhadap perbandingan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang sadar dan terarah berkaitan dengan kesejahteraan yang lebih baik serta distress psikologis yang lebih rendah (Brailovskaia et al., 2024). Dengan demikian, media sosial tetap dapat dimanfaatkan secara positif untuk pembelajaran, relasi sosial, dan pengembangan diri.

Perguruan tinggi berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan digital melalui layanan konseling, program psikoedukasi, dan dukungan kesehatan mental yang membantu mahasiswa mengelola tekanan akibat budaya digital serta memperkuat ketahanan psikologis (Gandarillas et al., 2024). Secara keseluruhan, penanganan *Fear of Falling Behind* (FoFB) memerlukan pendekatan multidimensi yang mencakup literasi digital, *self-compassion*, kebiasaan bermedia sosial yang sehat, dan dukungan institusional. Dengan demikian, kesejahteraan digital tidak berarti menghindari teknologi, melainkan memanfaatkannya secara bijak untuk mendukung kesehatan mental dan perkembangan diri.

### 3. CONCLUSIONS

Transformasi digital dan budaya media sosial telah melahirkan standar kesuksesan baru yang semakin terlihat, terukur, dan mudah dibandingkan. Paparan berulang terhadap fenomena *highlight reel* mendorong mahasiswa melakukan perbandingan sosial ke atas yang dapat memunculkan *Fear of Falling Behind* (FoFB), yaitu kekhawatiran bahwa perkembangan akademik, profesional, maupun personal berjalan lebih lambat dibandingkan teman sebaya. Kondisi ini berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti kecemasan, rendahnya harga diri, kelelahan akademik, *quarter-life crisis*, dan menurunnya kesejahteraan psikologis.

Temuan ini menunjukkan bahwa dampak media sosial tidak semata-mata ditentukan oleh intensitas penggunaannya, melainkan oleh cara mahasiswa memaknai standar kesuksesan yang ditampilkan di ruang digital. Oleh karena itu, penguatan literasi digital, pengembangan *self-compassion* dan *growth mindset*, penerapan kebiasaan bermedia sosial yang sehat, serta dukungan kesehatan mental dari perguruan tinggi menjadi langkah penting untuk mencegah FoFB dan membangun kesejahteraan digital. Dengan demikian, mahasiswa dapat memanfaatkan teknologi secara lebih kritis, adaptif, dan sehat tanpa kehilangan penghargaan terhadap proses perkembangan dirinya sendiri.

### REFERENCES

- ANNAKI Fouad, OUASSOU Sara, & IGAMANE Saad Eddine. (2025). *Visibility and Influence in Digital Social Relations: Towards a New Symbolic Capital?* <https://doi.org/10.5281/ZENODO.15364096>
- Arenz, A., Meier, A., & Reinecke, L. (2023). Social Comparison on Social Media and Mental Health: A Scoping Review. *Beiträge Zur Jahrestagung Der Fachgruppe Rezeptions- Und Wirkungsforschung 2022*, S. 740. <https://doi.org/10.21241/SSOAR.87700>
- Arianto, A. (2024). University students' self-presentation on Tiktok in the context of group communication. *Jurnal Studi Komunikasi (Indonesian Journal of Communications Studies)*, 8(1), 151–162. <https://doi.org/10.25139/jsk.v8i1.6996>

- Astleitner, H., & Schlick, S. (2025). The social media use of college students: Exploring identity development, learning support, and parallel use. *Active Learning in Higher Education*, 26(1), 231–254. <https://doi.org/10.1177/14697874241233605>
- Aubry, R., Quiamzade, A., & Meier, L. L. (2024a). Depressive symptoms and upward social comparisons during Instagram use: A vicious circle. *Personality and Individual Differences*, 217, 112458. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112458>
- Aubry, R., Quiamzade, A., & Meier, L. L. (2024b). Depressive symptoms and upward social comparisons during Instagram use: A vicious circle. *Personality and Individual Differences*, 217, 112458. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112458>
- Benzi, I. M. A., Fontana, A., Lingiard, V., Parolin, L., & Carone, N. (2024). “Don’t Leave me Behind!” Problematic Internet Use and Fear of Missing Out Through the Lens of Epistemic Trust in Emerging Adulthood. *Current Psychology*, 43(15), 13775–13784. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05440-0>
- Berkowitz, B. (2025, February 2). Gen Z’s success expectations have a big gender gap. *Axios*. <https://www.axios.com/2025/02/02/gen-z-success-gender-gap>
- Chen, H., & Zeng, Z. (2024). Longitudinal well-being through the pursuit of hedonia and eudaimonia: Inhibition and enhancement of eudaimonic behavior. *Current Psychology*, 43(7), 6603–6612. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04857-x>
- Donath, J. L., Lüke, T., Graf, E., Tran, U. S., & Götz, T. (2023). Does Professional Development Effectively Support the Implementation of Inclusive Education? A Meta-Analysis. *Educational Psychology Review*, 35(1), 30. <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09752-2>
- Erduran Tekin, Ö. (2024). Academic self-discipline as a mediating variable in the relationship between social media addiction and academic achievement: Mixed methodology. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 1096. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03633-x>
- Gandarillas, M. Á., Elvira-Zorzo, M. N., Pica-Miranda, G. A., & Correa-Concha, B. (2024). The impact of family factors and digital technologies on mental health in university students. *Frontiers in Psychology*, 15, 1433725. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1433725>
- Gen Z fears AI will steal their jobs.* (2025, December 21). <https://nypost.com/2025/12/21/lifestyle/gen-z-fears-ai-will-steal-their-jobs/>
- Ghanayem, L. K., Shannon, H., Khodr, L., McQuaid, R. J., & Hellemans, K. G. C. (2024). Lonely and scrolling during the COVID-19 pandemic: Understanding the problematic social media use and mental health link among university students. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1247807. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1247807>
- Gwon, Myunghyun, & Lee, Kyungsoon. (2024a). Sequential Mediation Effects of Social Comparison Orientation, Self-Concept Clarity, and Fear of Missing Out on Social Media Addiction Proneness Among University Students. *Journal of Education & Culture*, 30(5), 381–402. <https://doi.org/10.24159/JOEC.2024.30.5.381>
- Gwon, Myunghyun, & Lee, Kyungsoon. (2024b). Sequential Mediation Effects of Social Comparison Orientation, Self-Concept Clarity, and Fear of Missing Out on Social Media Addiction Proneness Among University Students. *Journal of Education & Culture*, 30(5), 381–402. <https://doi.org/10.24159/JOEC.2024.30.5.381>
- Han, W. T., Keng, S.-L., Pooh, K., Wang, Z., & Ayyappan, M. (2024). Effects of a mobile-app-based self-compassion intervention on psychological health and maladaptive cognitive traits: Findings from a randomized controlled trial. *Current Psychology*, 43(35), 28204–28217. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06441-3>
- Hurley, E. C., Williams, I. R., Tomin, A. J., & Sancu, L. (2024). Social media use among Australian university students: Understanding links with stress and mental health. *Computers in Human Behavior Reports*, 14, 100398. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100398>
- Irmer, A., & Schmiedek, F. (2023). Associations between youth’s daily social media use and well-being are mediated by upward comparisons. *Communications Psychology*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.1038/s44271-023-00013-0>
- Li, J., Zhou, Y., Liu, Y., Yu, Z., & Gao, X. (2024). Profiles of fear of missing out and their social media use among young adults: A six-month longitudinal study. *Addictive Behaviors*, 149, 107899. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107899>
- Li, Y., & Liu, P. (2025). Upward social comparison on social networking sites (SNSs) and individual well-being: A moderated mediation model. *Psychology, Health & Medicine*, 30(6), 1100–1119. <https://doi.org/10.1080/13548506.2024.2430890>

- Littman-Ovadia, H., & Russo-Netzer, P. (2024). Exploring the lived experience and coping strategies of Fear of Missing Out (FoMO) among emerging adults. *Current Psychology*, 43(42), 32665–32685. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06793-w>
- Mabrouk, R., Zulfikar Zgheib, S., & Hussein, M. A. H. M. (2024). دور شبكات التواصل الاجتماعي في تعزيز العلامة التجارية الذاتية وثقافة ريادة الأعمال بين طلاب الجامعة. *مجلة البحوث الإعلامية*, 69(3), 2008–1981. <https://doi.org/10.21608/jsb.2024.261398.1681>
- Rafiq, A., & Linden, B. (2024). Social Media and Self-Concept Among Postsecondary Students: A Scoping Review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(3), 194–201. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0451>
- SNWS. (2024, August 16). Why 3 in 4 Gen Z blame social media for their mental health decline. *New York Post*. <https://nypost.com/2024/08/16/lifestyle/why-3-in-4-gen-z-blame-social-media-for-their-mental-health-decline/>
- Thomas, Z. (2026, May 28). *Fear of failure crippling the young... and phones aren't to blame*. <https://www.thetimes.com/uk/education/article/youth-academic-pressure-perfectionism-anxiety-0gp6dx8lc>
- Tirocchi, S. (2024). Generation Z, values, and media: From influencers to BeReal, between visibility and authenticity. *Frontiers in Sociology*, 8, 1304093. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2023.1304093>
- Wei, P. (2024). The effect of self-compassion on social media addiction among college students – The mediating role of gratitude: An observational study. *Medicine*, 103(21), e37775. <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000003775>
- Xu, L., & Li, L. (2024). Upward social comparison and social anxiety among Chinese college students: A chain-mediation model of relative deprivation and rumination. *Frontiers in Psychology*, 15, 1430539. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1430539>
- Ye, S., & Ho, K. K. W. (2024). Would you be healthier if you had more social capital? Focusing on university students' social media use in Japan. *BMC Psychology*, 12(1), 776. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02278-4>
- Zaza, J. (2026, May 28). 'Instagram truly is the new LinkedIn': Why gen Z is using social media to get hired. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/money/2026/may/28/gen-z-using-social-media-in-struggling-job-market>
- Zhao, Y., Li, T., & Sobolev, M. (2024). Digital Wellbeing Redefined: Toward User-Centric Approach for Positive Social Media Engagement. *Proceedings of the IEEE/ACM 11th International Conference on Mobile Software Engineering and Systems*, 95–98. <https://doi.org/10.1145/3647632.3651392>