

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada umumnya di kalangan generasi milenial hingga generasi Z saat ini sangat memiliki rasa tidak ingin ketinggalan jaman, perkembangan media sosial yang begitu pesat memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan masyarakat secara umum dan khususnya terhadap pelajar dan remaja awal, karena mereka sedang melalui tahap perkembangan yang sensitif. seperti memiliki perasan cemas dan takut akibat ketinggalan sesuatu yang sedang tren. Lebih sibuk dengan media sosial daripada dunia nyata karena kebutuhan untuk dikenali oleh orang lain secara online.

Menurut Andrean & Pallesen (2014) Adiksi media sosial semakin banyak dialami oleh banyak orang seiring dengan munculnya beragam inovasi dan teknologi terbaru. Seseorang yang kecanduan media sosial memberi perhatian berlebihan pada media sosial, merasa yakin bahwa mereka harus terus menggunakan media sosial, dan menghabiskan banyak waktu dan energi di media sosial, sering kali sampai mengabaikan aktivitas penting lainnya seperti belajar, bekerja, atau bersosialisasi secara langsung. Menurut (Modi & Gandhi, 2014) Adiksi media sosial membuat individu rela untuk mengorbankan kegiatan lain seperti membaca, berinteraksi secara langsung, tidur, dan melakukan pekerjaan rumah, hanya untuk menggunakan media sosial.

Adiksi media sosial menurut Andrean et al., (2017) juga bisa menjadi lahan yang bagus untuk mereka yang narsistik karena kemudahannya untuk

mendapatkan *feedback* yang cepat dari orang lain. Adiksi terhadap media sosial juga lebih rentan dialami mereka yang memiliki narsistik tinggi. Menurut (Derry, 2018) Narsistik merupakan salah satu jenis kepribadian yang didefinisikan oleh evaluasi diri yang berlebihan, penolakan umpan balik negatif dari orang lain, dan ekspektasi yang tidak rasional. Media sosial bisa menjadi lahan yang bagus untuk mereka yang narsis karena kemudahannya untuk mendapatkan *feedback* yang cepat dari orang lain.

Mereka yang narsis lebih sering untuk memposting foto dan status, hal ini untuk memenuhi keinginan mereka untuk mempromosikan diri (Casale et al., 2016). Mereka menggunakan media sosial secara berlebihan untuk mendapatkan kekaguman dan merasa mencapai diri yang ideal, salah satu caranya adalah dengan memposting tentang pencapaian mereka di media sosial (Marshall et al., 2015). Media sosial menyediakan tempat bagi individu dengan narsisme tinggi untuk mengembangkan dan menampilkan diri ideal mereka kepada dunia dan menunjukkan bahwa mereka sejalan dengan itu (Casale & Fioravanti, 2018).

Sari (2021) menegaskan bahwa kecenderungan narsistik akan berakibat pada kurangnya empati, sikap tidak menyenangkan atau sombong, rasa superioritas, kecemburuan, kebutuhan terus-menerus akan pujian, keinginan untuk diperhatikan oleh orang lain, dan kesedihan ketika dikritik. Sikap berlebihan individu dalam mempersepsi dan merasakan kelebihan dan keistimewaan dirinya sendiri dapat berdampak pada kecenderungan narsistiknya. Dampak perilaku narsistik seseorang yang dapat terjadi adalah perilaku semena-mena .

Hal ini dilakukan oleh orang-orang narsis karena mereka percaya bahwa mereka adalah orang yang paling unik dan dengan demikian dapat menetapkan aturan untuk orang lain. Individu akan memiliki beberapa profil media sosial, membuat akses menjadi mudah dan menggunakan berbagai frekuensi. Hal ini dilakukan agar tidak ketinggalan informasi atau tren di setiap akun sosial media.

Menurut Rahmayanti, dkk (2022) Remaja zaman sekarang menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain game dan menjelajahi media sosial, melihat apa yang sedang populer dalam hal mode, tempat nongkrong, dan topik lainnya. Oleh karena itu, jika mereka tidak mahir atau berpengetahuan tentang media sosial, mereka seperti tenggelam dalam dunia maya, tidak menyadari efek buruk penggunaan media sosial terhadap hubungan dan kehidupan sosial mereka secara umum, serta bagaimana hal itu memengaruhi perilaku FOMO (*fear of missing out*).

Aisafitri & Yusriyah (2021) menjabarkan Fear of Missing Out (FoMO) sebagai fenomena di mana seseorang mengalami kecemasan ketika mereka mendapatkan informasi tentang topik yang sedang populer di media sosial tetapi kemudian tertinggal. Sementara itu, Przybylski et al. (2013) mencatat bahwa seseorang dengan tingkat FOMO yang tinggi mungkin memiliki masalah sebagai akibat dari kebutuhan kompulsif mereka untuk memeriksa akun media sosial mereka untuk mengetahui informasi dan tindakan terbaru orang lain, yang menyebabkan mereka bersedia mengabaikan aktivitas orang lain. Selain itu, orang cenderung memperkirakan keterampilan orang lain. Dorongan ini mengarah pada perbandingan perilaku di antara pengguna internet dan menunjukkan keinginan untuk terus maju. (Intelligence. et al., 2011)

Penelitian yang dilakukan oleh Akbar dkk. (2018) menemukan bahwa penggunaan media sosial dapat membuat seseorang merasa kehilangan sesuatu. Penelitian yang dilakukan oleh Nafisa & Salim (2022) juga mendukung hal ini, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan media sosial, semakin tinggi pula *Fear Of Missing Out* yang dialami oleh seorang akibat rendahnya kepuasan hidup dan sering menggunakan internet saat mengerjakan tugas yang memerlukan tingkat fokus tinggi, seperti yang sering dilakukan remaja dan dewasa muda. Selain itu, sindrom *Fear Of Missing Out* atau ketakutan tertinggal tren muncul akibat tuntutan psikologis yang tidak terpenuhi untuk identitas dan koneksi.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu menurut Monica Carolina dan Gayes dalam (Islami, 2020) yang dilakukan media sosial merupakan platform bagi mereka untuk saling menunjukkan kehidupannya agar mereka merasa puas dan diperhatikan oleh lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya *Fear of Missing Out* (FoMO). Selain itu, penelitian terdahulu yang dilakukan dengan judul “Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* (FoMO) dengan kecanduan sosial pada remaja”. (Hariadi, 2018).

Penelitian mengenai *Fear Of Missing Out* (FoMO) sudah ada beberapa melakukan sebelumnya, salah satunya penelitian berjudul “Hubungan Antara *Fear Of Missing Out* (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja Pengguna Media Sosial”. Penelitian tersebut melibatkan siswa SMA sejumlah 168 dengan hasil penelitian menunjukkan korelasi yang signifikan antara FoMo dengan kecanduan media sosial remaja. (Pratiwi & Fazriani, 2020).

Menurut penelitian Panjaitan terhadap mahasiswa Unesa (Islami, 2020), mahasiswa psikologi kerap kali melakukan perilaku membandingkan diri sendiri. Perilaku ini dilakukan dengan melihat postingan teman di Instagram dan menjadikan kehidupan dan prestasi diri sendiri sebagai standar untuk membandingkan diri sendiri.

Penelitian dengan topik yang serupa juga telah dilakukan sebelumnya oleh Pujiastutik & Rini (2021) dengan judul “Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan *Fear Of Missing Out* (FoMO) pada remaja” dengan melibatkan 105 remaja di kecamatan Wonodadi

Peneliti menyimpulkan sementara bahwa ada hubungan antara latar belakang yang telah diberikan dengan adiksi media sosial, perilaku narsistik terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa BK Universitas PGRI Madiun. Dari hasil observasi di lingkungan prodi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun di dapatkan beberapa permasalahan, mahasiswa memanfaatkan media sosial wadah pertunjukkan diri sebagai upaya menjadi pribadi yang paling menonjol, mahasiswa menggunakan media sosial dengan posting foto agar diberikan komentar pujian dan like banyak sehingga membuat kesenangan dan kepuasan diri, mahasiswa selalu update dari medial sosial, mencari tempat coffeshop terbaru yang menarik dan menjadi narsisisme mencari spot foto yang bagus agar selalu terlihat berbeda dengan individu lain, dan mahasiswa selalu melihat selebgram berpakaian sehingga di ikuti dan membelinya walaupun kadang terlihat tidak pantas untuk di gunakan.

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa adiksi media sosial dan perilaku narsistik mempengaruhi dan berperan dalam meminimalisir *Fear of Missing Out* (FoMO). Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui pengaruh antar variable yakni adiksi media sosial, perilaku narsistik, dan *Fear of Missing Out* (FoMO). Maka dari itu peneliti mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Adiksi Media Sosial dan Perilaku Narsistik Terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa BK di Universitas PGRI Madiun”

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka batasan penelitian ini sebagai berikut:

1. Peneliti mengukur tingkat adiksi media sosial terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa bimbingan dan konseling di Universitas PGRI Madiun
2. Peneliti mengukur tingkat perilaku narsistik terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa bimbingan dan konseling di Universitas PGRI Madiun
3. Peneliti mengukur tingkat adiksi media sosial dan perilaku narsistik terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa bimbingan dan konseling di Universitas PGRI Madiun.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh adiksi media sosial terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa bimbingan dan konseling di Universitas PGRI Madiun?
2. Apakah terdapat pengaruh perilaku narsistik terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa bimbingan dan konseling di Universitas PGRI Madiun?
3. Apakah ada pengaruh antara adiksi media sosial dan perilaku narsistik terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa bimbingan dan konseling di Universitas PGRI Madiun?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana adiksi media sosial mempengaruhi Fear of Missing Out (FoMO) mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas PGRI Madiun.
2. Untuk mengetahui bagaimana perilaku narsistik mempengaruhi Fear of Missing Out (FoMO) mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas PGRI Madiun
3. Untuk mengetahui bagaimana adiksi media sosial dan perilaku narsistik mempengaruhi Fear of Missing Out (FoMO) mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas PGRI Madiun.

E. Manfaat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi sejumlah pihak, antara lain:

1. Bagi Teoritis

- a. Memberikan kontribusi pada bidang ilmu bimbingan dan konseling mengenai perilaku narsistik, kecanduan media sosial, dan FOMO (fear of missing out)
- b. Sebagai refrensi bagi prodi bimbingan dan konseling

2. Bagi Praktis

- a. Bagi mahasiswa dengan hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menjadikan sumber informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian khususnya pada penelitian mengenai pengaruh adiksi media sosial yang memiliki kecenderungan perilaku narsistik dan sifat *Fear of Missing Out* (FoMO)
- b. Bagi dosen dengan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk konselor dalam menjalankan layanan bimbingan dan konseling untuk mengurangi kecenderungan perilaku narsistik dan sifat *Fear of Missing Out* (FoMO) pengaruh adiksi media sosial
- c. Bagi masyarakat dengan hasil ini dapat memberikan sumbangan wawasan kepada masyarakat pada umumnya agar tidak sikap perilaku narsistik pengaruh adiksi media sosial dan memiliki sifat *Fear of Missing Out* (FoMO)

F. Definisi Operasional Variabel

Terminologi berikut didefinisikan untuk variabel-variabel dalam penelitian ini:

1. Adiksi Media Sosial

Adiksi media adiksi media sosial yaitu kondisi dimana seseorang mengalami ketergantungan yang kuat terhadap penggunaan media sosial, sering kali mengabaikan kewajiban atau aktivitas lainnya demi terus terhubung dan terlibat dalam interaksi media sosial. Aspek-aspek kecanduan media sosial digunakan dalam skala ini. Dengan dua pernyataan baik dan buruk skala Likert berfungsi sebagai alat ukur untuk skala ini..

2. Perilaku Narsistik

Kecenderungan narsistik adalah karakter individu yang terlalu percaya dan mencintai dirinya baik menyukai tubuh dirinya sendiri ataupun karakteristik, hingga mengarah pada hasil yang tidak diinginkan, seperti kurangnya empati dan keyakinan bahwa seseorang unik dan lebih unggul dari orang lain. Aspek perilaku narsistik digunakan dalam skala kecanduan media sosial ini. Skala ini menggunakan skala Likert dengan dua pernyataan: baik dan buruk, sebagai alat ukurnya.

3. *Fear of Missing Out* (FoMO)

Fear of missing out (FoMO) adalah perasaan takut, cemas, dan khawatir yang individu rasakan saat mendapati aktivitas individu lain atau kelompok lain yang dipandang lebih baik dan menarik disaat individu tersebut tidak turut serta di dalamnya dan dicirikan dengan adanya perasaan ingin terus memantau aktivitas individu lain di media sosial. Skala FoMO ini menggunakan aspek-aspek dan ciri- ciri *Fear of Missing Out* (FoMO). Alat ukur Pengukuran ini menggunakan skala Likert yang memiliki dua pernyataan baik dan buruk.