

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Adiksi Media Sosial

a. Pengertian Adiksi Media Sosial

Menurut Yuna Isra, dkk. (2019) Semua orang menggunakan media sosial sebagai alat komunikasi, termasuk orang dewasa dan anak-anak. Generasi milenial memiliki kualitas yang berbeda-beda berdasarkan konteks sosial ekonomi dan regional masing-masing. Meskipun demikian, ada kecenderungan umum di antara generasi ini untuk menggunakan teknologi digital dan media komunikasi secara ekstensif. Media digital saat ini, termasuk media sosial, dibentuk oleh generasi ini. Seharusnya tidak mengherankan mengingat hampir semua generasi milenial memiliki profil media sosial, yang mereka anggap memiliki keuntungan tambahan selain hanya ramah pengguna, seperti meningkatkan komunikasi dan akses informasi. Namun, semua kemudahan ini tidak digunakan dengan tepat. Akibatnya, media sosial dibanjiri dengan banyak hal negatif.

Ada juga menurut Andrean & Pallesen, n.d. (2014) mendefinisikan adiksi media sosial sebagai kondisi di mana Orang-orang menghabiskan banyak waktu dan energi di media sosial, memberinya perhatian berlebihan, dan ingin menggunakannya tanpa batas menggunakan media sosial sebagai alasan untuk menunda belajar,

berkomunikasi secara langsung, atau bahkan memperhatikan kesehatan fisik dan mental seseorang. Sebagai perbandingan, kecanduan media sosial dijelaskan oleh Sahin dan Yagci (Baltaci, 2019) sebagai gangguan di mana seseorang menghabiskan banyak waktu di media sosial dan mengalami kesulitan memenuhi kewajiban di bidang pribadi, sosial, akademis, dan profesional mereka.

Young, (2009) menyatakan bahwa penyakit yang dikenal sebagai kecanduan media sosial didefinisikan sebagai ketidakmampuan untuk mengendalikan jumlah waktu yang dihabiskan secara online. Al-menayas (2015), yang terinspirasi dari teori Young, mendefinisikan kecanduan media sosial sebagai perilaku yang mencirikan durasi waktu yang dihabiskan di media sosial, yang menyebabkan berkurangnya waktu tidur sebagai akibat dari penggunaan media sosial hingga larut malam. Lemmens et al., (2016) mengklaim bahwa masalah sosial dan emosional seperti kesepian yang terus-menerus, harga diri yang rendah, dan hilangnya ketegangan interpersonal adalah akar penyebab kecanduan media sosial. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan pengguna untuk mengendalikan diri dan membatasi diri saat menggunakan media sosial karena penggunaan yang berlebihan dan kompulsif.

Jelas dari justifikasi yang telah disebutkan bahwa kecanduan 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 aktivitas media sosial tersebut.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Adiksi Media Sosial

Menurut Young (2009) Ada dua kategori elemen yang memengaruhi kecanduan media sosial: faktor internal dan pengaruh eksternal. Variabel internal berikut mungkin berdampak pada kecanduan media sosial:

1) Faktor Internal

a) Kepribadian

Hasil penelitian sebelumnya menemukan bahwa faktor kepribadian seperti narsistik Kadar yang tinggi dapat menyebabkan kecanduan media sosial (Sholeh, 2019). Tingginya *extraversion* dan rendahnya *conscientiousness* bisa menimbulkan adanya adiksi terhadap media sosial (Wilson et al., 2010). Selain itu, individu yang memiliki *neuroticism* yang juga rendah rentan untuk mengembangkan kecanduan media sosial (Ershad & Aghajani, 2017). Orang dengan kepribadian narsistik juga lebih mungkin untuk mengembangkan kecanduan media sosial. Mereka adalah lokasi yang potensial untuk mendapatkan pengakuan, kekaguman dan popularitas dari individu lain (Andreassen et al., 2017).

b) *Fear of Missing Out* (FoMO)

Menurut penelitian (Pontes & Taylor, 2018), semakin tinggi nilai *Fear of Missing Out* (FoMO)

maka semakin besar pula kemungkinan seseorang mengembangkan kecanduan media sosial tepat dan bijaksana maka seluruh pengguna media sosial dapat merasakan manfaat media sosial tersebut.

c) Kontrol diri

Masalah pengendalian diri juga dapat menyebabkan kecanduan media sosial pada individu. Masalah pengendalian diri juga dapat menyebabkan kecanduan media sosial pada individu tidak mampu mengatur diri dan waktunya untuk menggunakan media sosial, rentan memiliki adiksi media sosial karena terlalu asik menggunakannya tanpa ada batasan waktu. Penelitian yang dilakukan oleh (Blachnio, A., & Przepiorka, 2016) menunjukkan bahwa kemungkinan timbulnya kecanduan media sosial meningkat seiring dengan tingkat pengendalian diri seseorang.

d) *Strategi Coping*

Strategi Coping Mereka yang memiliki gaya penanganan yang berfokus pada emosi dan cenderung menahan diri untuk tidak menggunakan media sosial sebagai sarana pelarian juga memiliki hubungan dengan kecanduan media sosial, masalah atau perasaan ketidaknyamanan karena stres (Hurley, 2018).

e) Perilaku Narsistik

Banyak penelitian telah menunjukkan hubungan antara kecenderungan narsistik dan kecanduan media sosial dalam berbagai topik.

Banyak penelitian telah menunjukkan hubungan antara kecenderungan narsistik dan kecanduan media sosial dalam berbagai topik. Penelitian tentang kecanduan media sosial juga menunjukkan bahwa orang yang kecanduan media sosial menjadi lebih egois dan malas saat belajar, termasuk tertarik untuk berinteraksi dengan orang lain dalam kehidupan nyata. Kebiasaan positif media sosial dikaitkan dengan ciri-ciri kepribadian tertentu, seperti narsistik, (Sarafino, E.P., & Smith, 2011)

f) Kesepian

Individu yang merasa kesepian juga lebih rentan mengembangkan kecanduan media sosial (Mulyani et al., 2018)

2) Faktor Eksternal

a) Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang dirasakan individu berpengaruh terhadap penggunaan media sosial. Orang yang tidak menerima bantuan sosial dari orang-orang di sekitar mereka di dunia nyata, akan mencari dukungan dari teman atau orang lain di media sosial dan berkemungkinan besar untuk memiliki adiksi media sosial (Bilgin, O., & Tas, 2018).

b) Penggunaan media sosial oleh role models

Penggunaan media sosial oleh orang-orang di lingkungan terdekat seseorang dapat berdampak pada kecanduan media sosial. Ada kemungkinan orang tersebut menunjukkan perilaku yang sama jika orang-orang di sekitarnya juga menggunakan media sosial secara berlebihan (Andrean et al., 2017)

Berdasarkan beberapa paparan Dari uraian di atas, dapat diketahui bahwa kecanduan media sosial dipengaruhi oleh sebab internal dan eksternal. Fator internal yaitu meliputi seperti kepribadian, *fear of missing out*, kontrol diri, *strategi coping*, *self esteem*, dan kesepian. Sedangkan faktor eksternalnya yaitu meliputi seperti penggunaan media sosial oleh panutan dan dukungan sosial.

c. Dampak Adiksi Media Sosial

Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa kecanduan media sosial dapat mengakibatkan masalah besar. Kehilangan kemampuan untuk membatasi waktu yang dihabiskan di media sosial dapat menyebabkan kurang tidur, yang dapat mengakibatkan kelelahan dan kesulitan berkonsentrasi (Balakrishnan & Shamim, 2013). Orang yang kecanduan media sosial dan merasa sulit untuk melepaskan diri darinya terkadang mengabaikan aktivitas lain yang seharusnya mereka lakukan. Penundaan dapat disebabkan oleh media sosial (Lian et al., 2018). Dorongan untuk secara konsisten memprioritaskan pekerjaan seseorang daripada tugas-tugas lain karena terlalu seru menggunakan media sosial tentunya bisa berdampak buruk pada kehidupan individu, misalnya seperti pada menurunnya performa akademik mahasiswa.

Instagram, Twitter, dan Facebook adalah contoh media sosial yang dapat menimbulkan perasaan iri, karena individu banyak melihat kebahagiaan, dan gambaran positif dari informasi yang orang lain berikan di media sosial. Individu menjadi sering merasa tidak bahagia karena terlalu seing

melihat sisi kebahagiaan orang lain - yang hanya dilihatnya lewat sosial media (Sujarwoto & Tampubolon, G. & Pierewan, 2019).

Adiksi sosial media juga bisa Orang-orang dengan harga diri yang rendah mungkin menggunakan media sosial untuk meningkatkan harga diri mereka (dengan menerima suka atau komentar yang menyemangati), tetapi jika tujuan tersebut tidak tercapai, mereka akan percaya bahwa mereka tidak berharga dan harga diri mereka akan menurun, sehingga berdampak pada kesehatan mental mereka (Hou et al., 2019). Sama halnya dengan individu yang menggunakan media sosial yang berlebih sebagai cara untuk menghadap stres dan emosi negatif lainnya, tetapi ketika media sosial tidak mampu lagi memperbaiki mood individu tersebut, individu justru akan merasa tidak lebih baik dan memperburuk kesejahteraan individu tersebut (Caplan, 2010). Dari sini bisa dilihat bawa emosi negatif dan adiksi media sosial hubungannya seperti lingkaran setan, di mana individu pada awalnya datang alih-alih untuk memperbaiki *mood* dan merasa lebih baik, individu tersebut merasa lebih tertekan dan tidak menemukan solusi atas permasalahannya.

Pembenaran-pembenaran yang disebutkan di atas mengarah pada kesimpulan bahwa dampak dari kecanduan media sosial sangat berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan mental, produktivitas, kualitas tidur, dan interaksi sosial dalam aktivitas sehari-hari. Kecanduan media sosial juga dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan penurunan kesehatan mental secara keseluruhan.

d. Aspek-aspek Adiksi Media sosial

Menurut (Griffiths, 2011) terdapat aspek-aspek dalam adiksi media sosial, yaitu:

1) *Salience*

Salience yaitu sosial media menjadi bagian terpenting dari kehidupan individu merasakan sangat butuh meskipun sedang tidak mengakses internet.

2) *Mood modification*

Mood modification yaitu Seseorang yang kecanduan media sosial tidak memiliki keterampilan yang dibutuhkan untuk mengekspresikan diri, yang menyebabkan mereka lebih menyukai komunikasi virtual daripada interaksi tatap muka secara langsung.

3) *Tolerance*

Tolerance yaitu berhubungan dengan pengalaman pribadi yang diperoleh dari penggunaan internet untuk bermain game.

4) *Withdrawal symptoms*

Withdrawal symptoms yaitu muncul Ketika penggunaan internet dikurangi atau dihentikan, emosi tidak menyenangkan seperti gemetar, khawatir, atau jengkel muncul.

5) *Conflict*

Conflict yaitu terjadi antara pengguna online dan lingkungannya atau kehidupannya sehari-hari Hal ini terjadi ketika seseorang bermain video game daring dalam jangka waktu lama.

6) *Relapse*

Relapse yaitu kecenderungan pola penggunaan internet berikutnya untuk terulang kembali mengurangi atau menghentikannya.

Menurut (Sahim, 2018) terdapat aspek-aspek dalam adiksi media sosial, yaitu:

1) *Virtual Tolerance*

toleransi virtual Obsesi seseorang untuk terus-menerus online di platform media sosial berujung pada kecanduan media sosial.

2) *Virtual Communication*

Kecanduan media sosial dikarenakan seseorang kurang memiliki keterampilan mempresentasikan diri, sehingga memilih komunikasi secara virtual daripada interaksi tatap muka secara langsung.

3) *Virtual problem*

Masalah virtual Ketika seseorang sedang berlibur dari dunia nyata dan memiliki semua yang mereka inginkan, kecanduan media sosial pun terjadi.

4) *Virtual Information*

Informasi Virtual Orang zaman sekarang membutuhkan akses ke informasi yang dibagikan secara luas di platform media sosial.

e. Ciri-ciri adiksi media sosial

Menurut pemikiran Soetjipto (Dewi & K., 2016), kecanduan internet terwujud sebagai gejala psikologis seperti perasaan euforia dan ketidakmampuan untuk membatasi penggunaan

internet, khususnya media sosial dalam hal ini, penggunaan media sosial yang lebih lama, menurunnya keterampilan bersosialisasi, kesedihan, ketidakjujuran, dan masalah sosial. Seseorang yang mengalami kecanduan internet sering kali menjadi terasing dari dunia luar. Dapat dikatakan bahwa kecanduan internet merupakan pola kecanduan yang telah dikenal sejak lama dengan objek yang lebih kontemporer karena memiliki kemiripan dengan gejala kecanduan zat psikoaktif (Dewi & K., 2016)

Dari penjelasan diatas ciri-ciri adiksi media sosial dapat di simpulkan bahwa dalam menggunakan media sosial sangat berlebihan, kesulitan untuk menghentikan penggunaan, gangguan terhadap aktivitas sehari-hari, dan perubahan mood ketika tidak menggunakan media sosial, kemampuan bersosialisasi berkurang, depresi, suka berbohong, dan bisa bermasalah secara sosial.

2. Kecenderungan Narsistik

a. Pengertian Kecenderungan Narsistik

Mitologi Yunani memunculkan kata narsisme; Narcissus adalah nama seorang pemuda yang merasa dirinya tampan dan jatuh cinta dengan cerminan dirinya sendiri. Watak sombong yang dimiliki orang-orang yang senang membandingkan dirinya dengan orang lain dikenal sebagai narsisme. Individu yang kecenderungan narsismenya tinggi memiliki kepribadian yang sombong dan percaya bahwa dirinya lebih unggul dan unik dari orang lain (Gardner, D.G., & Pierce, 2011). Individu yang narsis suka untuk

memanfaatkan orang lain dan menggunakan kekuasaan yang mereka miliki untuk meningkatkan harga diri mereka. Kecenderungan narsistik merupakan bentuk menyukai diri sendiri, baik menyukai tubuh maupun karakteristik yang ada dalam dirinya sehingga menimbulkan perasaan bahwa dirinyalah yang paling penting dan menyebabkan sifat acuh terhadap orang lain. (Sari, 2021)

Menurut (Lam, 2012) narsistik sejatinya muncul karena bentuk percaya diri. Akan tetapi narsistik merupakan bentuk kepercayaan diri yang mengarah pada hal negatif. Individu yang narsistik akan merasa bahwa ia memiliki kekuasaan penuh yang dapat dilakukan dengan mengandalkan dirinya akan menjadi individu yang mencintai dirinya tanpa mementingkan orang lain.

Menurut Davidson dalam (Jazilah, 2018) mengatakan bahwa individu yang narsistik akan lebih besar mengalami depresi ketika dirinya diberi kritik oleh seseorang. Individu yang narsistik membenci kegagalan dalam hidup. Individu yang narsistik merasa dirinya sempurna dan ketika mendapatkan kritik dari orang lain ia merasa marah dan tak segan untuk menghindari orang tersebut dalam kehidupannya.

Berdasarkan penjelasan narsistik di atas, dapat dikatakan bahwa kecenderungan narsistik adalah karakter individu yang terlalu percaya dan mencintai dirinya baik menyukai tubuh dirinya sendiri ataupun karakteristik, hingga mengakibatkan hasil yang tidak diinginkan, seperti kurangnya empati dan keyakinan akan kesempurnaan diri sendiri dan

istimewa dibandingkan orang lain.

b. Karakteristik Kecenderungan Narsistik

Menurut Pohan, (2017) individu yang memiliki kecenderungan narsistik memiliki beberapa karakteristik khas yang mereka miliki yakni antara lain:

- 1) Lebih mementingkan dirinya sendiri
- 2) Percaya bahwa dirinya istimewa
- 3) Merasa bahwa ia memiliki kekuasaan
- 4) Memiliki keyakinan bahwa ia mampu berhasil dan mampu memiliki kekuatan penuh dalam segala hal
- 5) Selalu mengejar penghargaan dari orang lain
- 6) Sering merasa iri atas pencapaian orang lain
- 7) Tidak bisa berempati kepada orang lain

Dari penjelasan diatas mengenai karakteristik kecenderungan narsistik yakni merasa dirinya besar dan harus dipentingkan dari individu lain sehingga tidak mampu menghargai orang lain.

c. Aspek-aspek Kecenderungan Perilaku Narsistik

Menurut Raskin & Terry & Hall, (1988) mengemukakan bahwa kecenderungan perilaku narsistik terdiri dari tujuh aspek, yaitu:

- 1) *Authority* yaitu mereka yang mempunyai kecenderungan narsis akan menonjol dari orang banyak.
- 2) *Self sufficiency* yaitu Orang-orang yakin bahwa mereka sangat mampu mewujudkan potensi mereka.

- 3) *Superiority* yaitu Kepribadian narsisisme meyakini bahwa merekalah satu-satunya yang mampu mencapai keunggulan, kebaikan, dan kesempurnaan.
- 4) *Exhibitionism* yaitu Penampilan fisik seseorang sering kali menjadi kualitas yang digunakan untuk mengenali identitas orang lain.
- 5) *Exploitativeness* yaitu Harga diri dan citra diri meningkat dengan menggunakan orang lain sebagai sarana lain.
- 6) *Vanity* yaitu Individu tersebut menganggap masukan dari orang lain kurang dapat diterima.
- 7) *Entitlement* yaitu Bahkan ketika orang lain tidak setuju, orang cenderung mengikuti keinginan mereka tanpa mempertimbangkan implikasi tindakan mereka.

d. Faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan Narsistik

Menurut Riyani Sukma Wijaya, (2021) karakter yang cenderung narsistik memiliki beberapa faktor yang menyebabkan hal itu terjadi. Faktor-faktor tersebut antara lain:

1) Faktor biologis

Kecenderungan narsistik lebih banyak terjadi pada individu yang memiliki orang tua dengan kelainan neurotic. Selain karena pengaruh keturunan dari orang tua jenis kelamin serta usia juga mampu mempengaruhi tingkat kecenderungan narsistik dalam diri individu.

2) Faktor psikologis

Dari faktor psikologis kecenderungan narsistik timbul ketika individu terlalu memberikan penilaian yang baik tanpa melihat realitas

yang ada.

3) Faktor sosiologis

Kemungkinan kecenderungan narsistik dapat dialami oleh seluruh lapisan masyarakat sebab adanya dukungan sosial atau lingkungan yang menerapkan bahwa dirinya besar sehingga individu tersebut menjadi individu yang terlalu mencintai diri sendiri.

Selain itu menurut Sedikides, Constantine, (2004) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecenderungan narsistik yakni:

1) Harga diri

Individu yang cenderung narsistik pastilah merasa memiliki harga diri yang sangat tinggi, sehingga membuat orang tersebut percaya bahwa dirinya adalah yang paling penting.

2) Depresi

Ketika individu sedang mengalami fase depresi yakni merasa dirinya tidak memiliki daya dan suasana hatinya sedang kacau maka individu tersebut akan cenderung mencari penilaian positif dari orang lain yang akan meningkatkan suasana hatinya menjadi lebih baik.

3) Kesepian

Rasa kesepian dalam diri individu yang disebabkan karena kurangnya interaksi dengan individu lain maka akan meningkatkan ia untuk melakukan beberapa hal guna menarik perhatian daripada individu lainnya.

4) *Subjective Will Being*

Individu yang narsistik akan memandang dirinya istimewa dan orang lain tak mampu menandingi keistimewaannya.

Dari pembahasan mengenai faktor penyebab narsistik yang telah dijabarkan di Mengingat hal tersebut di atas, dapat dikatakan bahwa penyebab munculnya narsisme tidak hanya dari faktor internal akan tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti faktor sosiologis.

e. Ciri-ciri Narsistik

Menurut Feldman, (2012), Ciri khas narsisme adalah perasaan mementingkan diri sendiri yang berlebihan. Individu dengan gangguan ini tidak mempertimbangkan perasaan orang lain dan malah mencari perlakuan khusus dari orang lain. Karakteristik utama dari kepribadian narsistik adalah, dalam banyak hal, tidak adanya empati terhadap orang lain.

Seseorang dapat didiagnosis dengan gangguan kepribadian narsistik (DSM-IV, Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental, Edisi Keempat) jika lima dari sembilan ciri kepribadian tidak ada pada orang tersebut. DSM-IV mencantumkan ciri-ciri berikut sebagai indikasi narsisme:

- 1) Merasa bersyukur atas arti penting diri mereka sendiri.
- 2) Sering kali terhanyut dalam visi dan aspirasi yang tak berujung akan kekayaan, kekuasaan, kecemerlangan, kecantikan, atau pasangan romantis yang ideal.
- 3) Berpikir bahwa mereka lebih baik, berbeda, atau luar biasa, dan berasumsi bahwa orang lain merasakan hal yang sama terhadap mereka

- 4) memuji beberapa orang lebih dari yang lain.
- 5) Menginginkan perlakuan khusus.
- 6) Menginginkan pengakuan dari orang lain.
- 7) Tidak memiliki empati.
- 8) Merasa iri terhadap orang lain atau menganggap mereka sebagai objek kecemburuan.
- 9) Sombong, berperilaku angkuh, senang membesarkan diri sendiri, dan menyinggung perasaan.

Menurut penjelasannya, para ilmuwan dapat menegaskan bahwa ciri khas penyakit narsistik adalah rasa superioritas individu, keinginan untuk dianggap unik oleh orang lain, dan kurangnya penghargaan terhadap orang lain. Selain itu, ia memiliki mimpi atau visi yang tak terbatas tentang semua keindahan yang menjadi miliknya, percaya bahwa ia lebih baik daripada orang lain dan dapat memperoleh segalanya.

3. *Fear of Missing Out*

a. Pengertian Fear of Missing Out

Fear of Missing Out (FoMO) didefinisikan oleh McGinnis, P. (2020) sebagai kecemasan yang tidak diinginkan yang muncul akibat keyakinan bahwa pengalaman orang lain lebih memuaskan daripada pengalaman sendiri. Persepsi ini biasanya disebabkan oleh paparan media sosial, tekanan sosial yang berasal dari rasa takut ketinggalan suatu acara, atau dikucilkan dari pengalaman kelompok yang positif. Saat merasa *Fear of Missing Out* (FoMO) kita akan merasakan dorongan yang dimotivasi oleh keinginan memperbaiki kondisi kita. Inti dari *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah

impian, kebutuhan untuk melihat melampaui lingkungan sekitar seseorang untuk sesuatu yang lebih, lebih baik, dan lebih cerah kita yang sekarang. Dalam *Fear of Missing Out* (FoMO) ada asumsi tersembunyi bahwa kita selalu punya pilihan dalam jumlah yang mungkin luar biasa banyak. Pilihan itu bisa nyata, bisa juga tidak. Melihat kekuatannya sebagai pemacu FoMO, mediasosial disalahkan atas stres, rasa iri, dan depresi. Media sosial juga yang dituding menyebabkan kaum muda mengambil risiko tak perlu di dunia maya, yaitu dengan mengunggah materi promosi diri yang tak pantas. Apa yang terjadi di dunia maya juga bisa berdampak di dunia nyata bila mengganggu hubungan langsung

Przybylski, et al., (2013) mengartikan (FoMO) sebagai perasaan takut yang dialami individu karena berpendapat bahwa ketika individu tersebut tidak ikut hadir di dalam sebuah aktivitas maka aktivitas yang dikerjakan oleh individu lain atau kelompok lain jauh terlihat lebih berharga, sehingga timbul dorongan untuk selalu aktif menggunakan media sosial dan selalu ingin mengetahui aktivitas yang tengah dilakukan oleh orang lain. Alwisol, (2014) yang mengatakan bahwa FoMO merupakan keadaan dimana timbulnya perasaan cemas karena takut melewatkan peristiwa di media sosial ketika individu mempunyai kesulitan untuk selalu tersambung dengan internet baik karena faktor dana maupun waktu.

Beberapa pengertian yang telah disebutkan dapat peneliti rangkum bahwa *fear of missing out* (FoMO) diartikan sebagai perasaan takut, cemas, dan khawatir yang individu rasakan saat mendapati aktivitas

individu lain atau kelompok lain yang dipandang lebih baik dan menarik disaat Orang tersebut tidak serta merta menjadi bagian darinya dan bersatu dengan keberadaannya perasaan ingin terus memantau tindakan orang lain di media sosial.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO)

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi FoMO, diantaranya sebagai berikut:

1) Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *Relatednes*

Relatednes atau kebutuhan keterkaitan terfokus pada kebutuhan individu akan keinginan untuk berinteraksi dan terhubung dengan individu lain dimana adanya keinginan untuk tergabung dalam suatu kelompok agar merasakan rasanya dicintai, diperhatikan, dan diperdulikan. Przybylski, et al., (2013) mengatakan bahwa Orang-orang yang memiliki teman dekat biasanya mengalami tingkat FOMO yang lebih tinggi.

2) Penggunaan media sosial

Generasi di era digital seperti saat ini membuat individu cenderung lebih banyak berinteraksi satu sama lain melalui media sosial dibandingkan dengan di kehidupan nyata (Alt, 2015). Tingginya tingkat Jumlah waktu yang dihabiskan di media sosial adalah apa yang dapat mengakibatkan seseorang mengalami FoMO (Przybylski, et al., 2013)

3) Motivasi

Seseorang yang memiliki tingkat kepuasan rendah akan kebutuhan

dasar Psikologi yang berfokus pada otonomi, kompetensi, dan interaksi sosial sering kali menunjukkan tingkat *Fear of Missing Out* yang tinggi (Przybylski, et al., 2013)

4) Usia dan gender

Berdasarkan survei dari John Walter Thompson (JWT) Intelligence. et al., (2011) mengungkapkan bahwa laki-laki (dari Amerika) lebih mudah mengalami FoMO melalui media sosial. Sejalan dengan hasil penelitian Przybylski, et al., (2013) dimana ditemukan partisipan mudan dan berjenis kelamin laki-laki mempunyai kecenderungan level FoMO yang tinggi. Berdasarkan survei menunjukkan sebanyak 7,6% FoMO terjadi pada remaja yang lahir pada tahun 2000-2001 (Fuster, 2017).

Przybylski, et al., (2013) menyebutkan bahwa FoMO dapat dijelaskan melalui *self determination theory* oleh Deci, E. L. & Ryan, (1985). Dalam penelitian tersebut ditemukan dampak pemenuhan kebutuhan psikologis fundamental terhadap FOMO. Rendahnya kepuasan kebutuhan dasar psikologis dapat menjadikan individu mengalami FoMO. Kebutuhan dasar psikologis yang mempengaruhi FoMO diantaranya, yaitu:

1) Otonomi

Otonomi mengacu pada kebuthan individu untuk memiliki kebebasan dalam melakukan tindakan secara mandiri tanpa campur tangan atau pengaruh orang lain.

2) Kompetensi

Kompetensi mengacu pada kebutuhan individu untuk melakukan hal secara efektif ketika menghadapi lingkungannya. Kebutuhan kompetensi mendorong individu untuk belajar lebih baik dalam menyesuaikan dirinya dengan tantangan baru agar membuahkan hasil yang optimal.

3) Keterkaitan

Kebutuhan keterkaitan berfokus pada kebutuhan individu akan keinginan untuk berinteraksi dan terhubung dengan individu lain dimana adanya keinginan untuk tergabung dalam suatu kelompok agar merasakan rasanya dicintai, diperhatikan, dan dipedulikan.

Adapun 6 faktor lain yang mempengaruhi FoMO menurut John Walter Thompson (JWT) Intelligence. et al., (2011) diantaranya:

1) Keterbukaan informasi di media sosial

Saat ini media sosial telah memberikan berbagai layanan fitur yang membuat kehidupan seseorang menjadi lebih transparan dengan cara mempertontonkan hal terkini yang tengah berlangsung. Berbagai informasi, obrolan, foto maupun video terus membanjiri laman media sosial. Kultur budaya masyarakat pun berubah dari tertutup kini menjadi lebih terbuka.

2) Usia

Berdasarkan survey dari John Walter Thompson (JWT) Intelligence. et al., (2011) individu dengan rentan usia 13-33 tahun

adalah individu yang mempunyai FoMO dengan tingkat tertinggi. Pada usia tersebut masyarakat disebut dengan *digital natives*, yaitu mempunyai beberapa akun media sosial dan menganggap dunia internet sebagai bagian dari kehidupan mereka.

3) *Social one-upmanship*

Social one-upmanship menurut kamus *Cambridge* adalah situasi dimana individu berusaha membuktikan dirinya lebih baik daripada individu lain dengan melakukan sebuah tindakan atau perkataan. Aktivitas “memamerkan” sesuatu di media sosial menjadi salah satu penyebab munculnya FoMO pada seseorang karena dipangurhi oleh adanya keinginan *superior* dibandingkan individu lain.

4) Peristiwa yang disebarakan melalui fitur *hashtag*

Media sosial mempunyai fitur *hashtag* (#) untuk memudahkan para pengguna dalam menggali informasi yang tengah menjadi tren terbaru. Semakin banyak pengguna menuliskan *hashtag* yang sedang *trend*, maka semakin mudah pengguna mengetahui *trend* yang sedang terjadi. Individu akan merasakan ketertinggalan dari orang lain ketika individu tersebut tidak berpartisipasi dalam berbagai tren yang terjadi.

5) Kondisi deprivasi relatif

Ketidakpuasan adalah kondisi psikologis yang digambarkan seperti itu atau merasa kurang ketika dirinya dibandingkan dengan individu atau kelompok lain. Perasaan kurang dan tidak puas timbul saat sesama pengguna membandingkan di media sosial mengenai

keadaan dirinya dengan orang lain.

6) Banyak stimulus untuk mengetahui suatu informasi

Pada era teknologi seperti sekarang, laman akun media sosial seseorang bisa saja terus dipenuhi informasi yang sedang menjadi topik hangat untuk diperbincangkan. Adapun dorongan-dorongan yang lain yang membuat individu untuk selalu mengikuti perubahan tren yang terjadi. Keingintahuan untuk terus mengikuti perubahan tren itulah yang kemudian menimbulkan FoMO.

Berdasarkan beberapa pemaparan diatas, fenomena FoMO dapat terjadi karena ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, diantaranya yaitu usia, gender, tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis seseorang, motivasi, dan penggunaan media sosial.

c. Aspek-aspek *Fear of Missing Out* (FoMO)

Aspek *Fear Of Missing Out* menurut Przybylski, et al., (2013) adalah sebagai berikut:

1) *Relatedness*

Relatedness yaitu merupakan seseorang relevan dengan aktivitas, percakapan, atau acara yang diikuti oleh teman-teman atau kelompok sosial. Jika seseorang merasa tidak relevan atau tidak terlibat mereka akan mengalami FoMO yang lebih tinggi, mereka merasakan tekanan sosial untuk tetap terhubung dan mengikuti perkembangan terbaru agar tidak merasa kurang bergaul atau ketinggalan tren.

2) *Self*

Self yaitu seseorang memandang diri mereka sendiri dan bagaimana perasaan mereka terhadap diri mereka sendiri dipengaruhi oleh perbandingan sosial dan tekanan untuk mengikuti tren atau aktivitas tertentu.

John Walter Thompson (JWT) Intelligence. et al., (2011) menyebutkan ada 3 aspek *fear of missing out* (FoMO), yaitu:

- 1) takut kehilangan informasi terbaru yang tersedia di media sosial.
- 2) Perasaan gelisah ataupun gugup saat tidak membuka media sosial sementara orang lain disekitarnya tengah memainkan. Perasaan ini terjadi karena individu merasa tertinggal dari orang-orang sekitarnya.
- 3) Perasaan tidak aman akibat ketinggalan sebuah informasi di media sosial. Individu yang sudah nyaman terhadap media sosial cenderung menggantungkan perasaannya pada media sosial.

Berdasarkan penjabaran diatas, terdapat beberapa aspek FoMO berupa perasaan negatif yang dirasakan individu. Pada penelitian ini aspek FoMO mengacu pada aspek yang diungkapkan oleh (Przybylski, et al., 2013) yaitu, rasa takut, rasa cemas, dan rasa khawatir.

d. ciri-ciri *fear of missing out* (FoMO)

Menurut Przybylski, et al., (2013) nmenyatakan beberapa ciri-ciri *fear of missing out* (FoMO) antara lain:

- 1) Orang-orang akan terus menelusuri akun media sosial satu sama lain dimana orang tersebut selalu update.

- 2) Orang-orang akan terus mengambil bagian dalam kegiatan-kegiatan berikut, yang memungkinkan mereka yang menderita FOMO untuk berbagi pengalaman mereka di media sosial.
- 3) Setiap orang memiliki panggung, baik secara virtual maupun fisik. Orang yang menderita FOMO dalam situasi ini akan percaya bahwa media sosial menyediakan platform bagi mereka untuk merasa lebih baik.
- 4) 4) Orang-orang masih merasa tidak berharga; Mereka yang menderita FOMO akan merasa dikucilkan dari dunia nyata meskipun mereka diakui di dunia maya.

B. Kerangka Berpikir

Media sosial menawarkan tempat di mana orang dapat membandingkan kehidupan sehari-hari mereka dengan momen-momen penting dalam kehidupan orang lain yang dipilih dengan saksama, yang secara efektif dapat mempercepat fenomena Fear of Missing Out. Bagi manusia, perbandingan sosial merupakan fenomena umum yang muncul pada masa kanak-kanak (Festinger, 1954). Ketika mereka masih balita, mereka menginginkan mainan apa pun yang dipegang anak di sebelah mereka. Sebuah metode baru untuk melakukan kalkulasi sosial telah muncul dengan munculnya media sosial dan internet.

Fear of Missing Out e mosi atau persepsi bahwa orang lain bersenang-senang dan menjalani kehidupan lebih baik daripada dirinya sendiri dikenal sebagai rasa takut ketinggalan.

Instagram dan platform media sosial lainnya memperburuk hal ini. Isu Fear of Missing Out telah dieksploitasi oleh media sosial dalam beberapa cara. Dalam hal ini, media sosial juga menawarkan skenario di mana seseorang menggambarkan kehidupan mereka yang biasa di samping momen-momen penting dalam kehidupan orang lain seperti yang ditunjukkan dalam unggahan media sosial mereka.

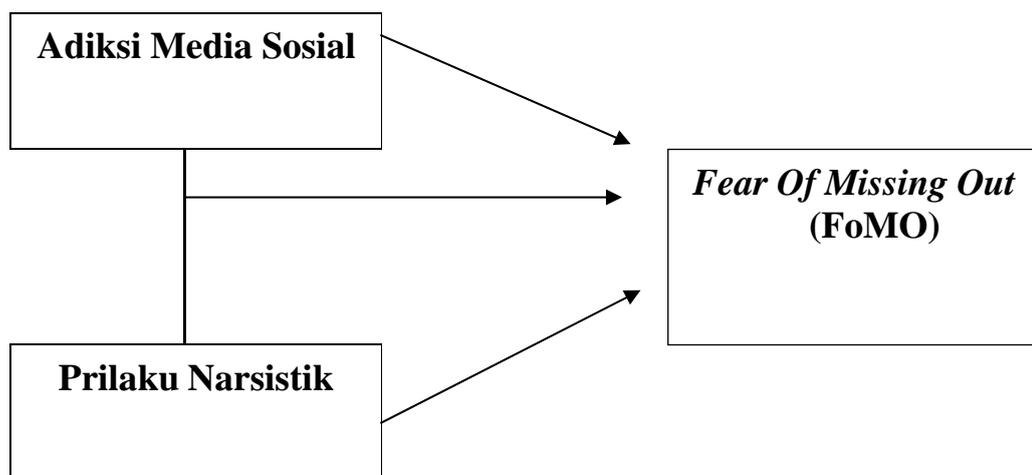
Dua komponen FoMO yang dibahas dalam penelitian ini adalah kebutuhan yang tidak terpenuhi akan keterhubungan dan harga diri yang disorot oleh Przybylski et al. (2013). Seseorang akan menggunakan media sosial sebagai pelampiasan emosinya jika mereka tidak dapat membuat keputusan berdasarkan diri mereka sendiri dan tidak dapat membangun hubungan positif dalam kehidupan nyata. Hal ini mengakibatkan penggunaan media sosial yang berlebihan dan munculnya FOMO.

Orang yang menderita FoMO akan merasakan berbagai perasaan negatif, yang paling umum adalah ketakutan, yang dirasakan ketika seseorang merasa terputus dari orang lain dalam suatu percakapan atau acara. Kedua, kecemasan yang muncul ketika seseorang berpikir bahwa mereka akan kehilangan sesuatu yang menyenangkan. Ketiga, reaksi cemas yang terjadi ketika seseorang berpikir bahwa mereka tidak dapat berubah untuk menyesuaikan diri dengan orang lain.

Media sosial telah mengakar dalam kehidupan sehari-hari masyarakat di era modern, yang memudahkan tersebarnya FOMO (McGinnis, P, 2020).

Frasa "takut ketinggalan" menjadi semakin populer seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi karena hal tersebut terkait langsung dengan penggunaan media sosial. Selain itu, media sosial merupakan alat komunikasi yang umum di zaman sekarang. Semakin banyak waktu yang dihabiskan di media sosial, semakin besar kemungkinan seseorang akan membandingkan dirinya dengan orang lain, yang dapat menimbulkan perasaan cemburu, cemas, takut, khawatir, dan bahkan melankolis. Hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut dari uraian di atas dalam bagan:

Gambar 2.1 Bagan Kerang Berpikir



C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang, kajian teori, dan Hipotesis berikut tentang hubungan antara variabel X dan Y dalam penelitian ini:

Ha : Terdapat pengaruh antara adiksi media sosial dan perilaku narsistik terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan di Universitas PGRI Madiun

Ho : Tidak terdapat pengaruh antara adiksi media sosial dan perilaku narsistik terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada mahasiswa bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan di Universitas PGRI Madiun