



Pengaruh Adiksi Media Sosial Dan Perilaku Narsistik Terhadap *Fear Of Missing Out* (Fomo) Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan di Universitas PGRI Madiun

Dinda Sagita ✉, Universitas PGRI Madiun
Beny Dwi Pratama, Universitas PGRI Madiun
Noviyanti Kartika Dewi, Universitas PGRI Madiun

✉ dindasagita590@gmail.com

Abstrak: Fear of Missing Out, atau FoMO, ialah kekhawatiran yang muncul ketika seseorang merasa bahwa ia akan tertinggal atau ketinggalan dari orang lain. Ini bisa memengaruhi sejumlah aspek kehidupan, termasuk kesuksesan akademis. Tujuan dari penelitian ini ialah guna mengetahui bagaimana pengaruh kecanduan media sosial dan sifat narsistik terhadap FoMO pada mahasiswa yang terdaftar di program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun. Populasi dalam penelitian kuantitatif ini meliputi 200 mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun angkatan 2020. Penelitian ini menggunakan pendekatan purposeful sampling, yaitu sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dari 125 responden, atau 62,5% dari total responden, wanita merupakan mayoritas dari survei ini. Sementara itu, 75 responden, atau 37,5%, adalah laki-laki. Uji t dan koefisien determinasi yang dijelaskan dalam variabel Kecanduan Media Sosial (X1) digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$, atau $12,976 > 1,984$, dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$, memperlihatkan kalau H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini mengindikasikan bahwasanya mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun mengalami Fear Of Missing Out (FoMO) sebagian disebabkan karena adanya pengaruh yang positif dan substansial dari variabel Kecanduan Media Sosial (X1). H_o ditolak dan H_a diterima pada variabel Perilaku Narsistik (X2), dimana hasil temuan menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $10,866 > 1,984$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa di kalangan mahasiswa yang terdaftar di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun terdapat hubungan positif dan signifikan secara parsial variabel Perilaku Narsistik (X2) terhadap Fear of Missing Out (FoMO).

Kata Kunci: Adiksi Media Sosial, Perilaku Narsistik, *Fear of Missing Out*



Published by Universitas PGRI Madiun. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Secara umum, generasi milenial hingga generasi Z saat ini sangat memiliki rasa tidak ingin ketinggalan jaman, bahwa perkembangan media sosial yang pesat memiliki dampak signifikan pada kehidupan, terutama bagi mahasiswa atau pada usia remaja awal yang berada pada situasi rentan. Mereka cenderung mengalami perasaan cemas dan takut ketinggalan tren (FoMO), dan lebih memusatkan perhatian pada media sosial dibandingkan kehidupan nyata. Hal ini sering kali disebabkan oleh keinginan supaya diakui oleh kelompok atau orang lain di 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 memiliki ciri terhadap harapan yang tidak sesuai realita, mereka menolak pandangan negatif individu lain tentang diri mereka serta menilai diri sendiri lebih baik dari pada orang lain. Media sosial bisa menjadi lahan yang bagus untuk mereka yang narsis karena kemudahannya untuk mendapatkan *feedback* yang cepat dari orang lain. Menurut Young (2009), faktor-faktor yang mempengaruhi adiksi terhadap media sosial dapat dikategorikan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup berbagai aspek seperti: 1) kepribadian, 2) FoMO, 3) kontrol diri, 4) strategi koping, 5) perilaku narsistik, dan 6) kesepian. Sedangkan faktor eksternal seperti dukungan sosial, dukungan media sosial, dan dampak adiksi media sosial.

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. Menurut Sedikides, Constantine, (2004) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kecenderungan narsistik seperti 1) harga diri, 2) depresi, 3) kesepian, dan 4) subjective will being.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu menurut Monica Carolina dan Gayes dalam (Islami, 2020) yang dilakukan media sosial merupakan platform bagi mereka untuk saling menunjukkan kehidupannya sehingga mereka memiliki kepuasan tersendiri dan merasa dianggap oleh lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya *Fear of Missing Out* (FoMO).

Berdasarkan evaluasi latar belakang masalah yang sudah dikemukakan, peneliti menarik kesimpulan awal bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara ketergantungan terhadap media sosial dan perilaku narsistik yang termanifestasi dalam rasa cemas akan kehilangan momen (*Fear of Missing Out*, FoMO) di kalangan mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas PGRI Madiun. Dari hasil observasi di lingkungan prodi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun di dapatkan beberapa permasalahan yaitu: 1) mahasiswa memanfaatkan media sosial wadah pertunjukkan diri sebagai upaya menjadi pribadi yang paling menonjol, 2) mahasiswa menggunakan media sosial dengan posting foto agar diberikan komentar pujian dan like banyak sehingga membuat kesenangan dan kepuasan diri. 3) mahasiswa selalu update dari media sosial, mencari tempat coffeshop terbaru yang menarik dan menjadi narsisme mencari spot foto yang bagus agar selalu terlihat berbeda dengan individu lain. 4) 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). Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian lebih mendalam guna mengetahui pengaruh antar variabel yaitu 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”.

METODE

Penelitian ini menganalisis populasi atau kelompok tertentu dengan memakai metode kuantitatif yang didasarkan pada filsafat positivisme. Untuk menguji hipotesis, data dikumpulkan dengan memakai alat penelitian dan dilakukan analisis statistik. Dalam penelitian ini, mahasiswa yang terdaftar di program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun akan diteliti *fear of missing out* (FoMO) (Y) mereka dalam kaitannya dengan variabel kecanduan media sosial (X1) dan perilaku narsistik (X2). Populasi dari 200 mahasiswa yang terdaftar di program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas PGRI Madiun, yang merupakan bagian dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, merupakan sampel penelitian. Analisis regresi adalah pendekatan yang digunakan untuk menguji hipotesis peneliti, yaitu Pengaruh Kecanduan Media Sosial dan Perilaku Narsistik terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO). Peneliti menggunakan rumus tersebut dikarenakan hasil data yang dikumpulkan berupa data interval. Adapun jenis Teknik analisis yang digunakan yaitu *purposive sampling*.

Peneliti memakai uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 29. Dalam penelitian ini, uji regresi linier sederhana digunakan oleh peneliti untuk mengukur seberapa pengaruh antara adiksi media sosial dengan FoMO dan seberapa pengaruh perilaku narsistik dengan FoMO. Peneliti menggunakan uji linearitas, menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 29. Dalam uji ini peneliti menggunakan Uji Gleser yang meregresi nilai absolut terhadap residu variabel bebas dengan persamaan regresi: $ut = a + Bxt + vt$. Penelitian ini menggunakan uji regresi linier berganda digunakan oleh peneliti untuk mencari pengaruh antara adiksi media sosial dan perilaku narsistik terhadap FoMO.

HASIL PENELITIAN

Pada tahap ini, peneliti mengumpulkan hasil analisis dari studi literatur terkait judul penelitian yang diangkat, yaitu "Pengaruh Adiksi Media Sosial dan Perilaku Narsistik terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO)." Sebanyak 200 mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas PGRI Madiun berpartisipasi dalam proses pengumpulan data. Berdasarkan jenis kelamin responden dan lama penggunaan media sosial, deskripsi penelitian dikategorikan sebagai berikut :

Tabel 1. Klasifikasi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase (%)
1	Laki-Laki	75	37,5%
2	Perempuan	125	62,5%
	Jumlah	200	100 %

Berdasarkan data yang tercantum dalam tabel di atas, bisa disimak bahwasannya mayoritas dari 200 responden mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 di Universitas PGRI Madiun yang tergabung dalam Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan adalah perempuan, dengan jumlah mencapai 125 responden atau sekitar 62,5%. Sementara itu, responden laki-laki berjumlah 75 orang atau sebesar 37,5%.

Tabel 2. Klasifikasi Responden Berdasarkan Lama Menggunakan Media Sosial

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase (%)
1	1 – 3 Tahun	17	8,5%
2	4 – 6 Tahun	61	30,5%
3	> 6 Tahun	122	61%
	Jumlah	200	100 %

Berdasarkan data di atas, tampaknya 122 dari 200 mahasiswa yang terdaftar dalam program studi Bimbingan dan Konseling tahun 2020 di Universitas PGRI Madiun, yang tergabung dalam Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, telah aktif menggunakan media sosial selama lebih dari enam tahun, mewakili sekitar 61% dari total responden. Untuk responden yang sudah menggunakan media sosial selama 1 – 3 tahun yaitu sebanyak 17 responden atau sebesar 8,5%. Sedangkan untuk responden yang menggunakan media sosial selama 4 – 6 tahun yaitu sebanyak 61 responden atau sebesar 30,5%.

PEMBAHASAN

Adiksi Media Sosial

Sebagian besar orang tua menerapkan pola asuh permisif, yang berdampak pada perkembangan kognitif, bahasa, dan sosial ekonomi anak menurut Rahmaningrum & Fauziah, 2021 dalam (Pratama et al., 2023). Menurut Young, (2009) berpendapat bahwa kecanduan media sosial yaitu suatu kondisi di mana individu meluangkan waktu yang berlebihan dalam menggunakan internet dan kehilangan kontrol atas penggunaannya. Sindrom ini dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif seperti gangguan tidur dan masalah emosional seperti kesepian dan harga diri yang terganggu. Faktor-faktor yang memberikan pengaruh pada kecanduan sosial media dapat dibagi menjadi internal dan eksternal.

Dampak Adiksi Media Sosial

Berdasarkan berbagai studi yang dilakukan, adiksi terhadap media sosial diketahui membawa dampak serius. Adiksi sosial media juga bisa merusak kesehatan mental individu, individu yang mempunyai self-esteem yang rendah mungkin menggunakan sosial media untuk meingkatkan self-esteem mereka (Seperti mendapatkan likes atau komentar positif), akan tetapi jika tujuan itu tidak tercapai, individu akan melihat dirinya tidak berharga dan menurunkan self-esteem individu tersebut (Hou et al., 2019).

Kecenderungan Narsistik

Penggunaan smartphone yang meluas justru merusak daripada meningkatkan interaksi sosial. Perilaku narsistik ialah contoh nyata dari jenis perilaku ini. "Narsistik" mengacu pada perilaku mengolok-olok seseorang di tempat umum dengan menatap ponsel daripada terlibat dalam percakapan langsung. Salah satu contoh inovasi teknis ialah kemunculan smartphone, yang memungkinkan orang untuk terhubung satu sama lain kapan saja dan dari lokasi mana saja. (Pratama et al., 2020)

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.

Menurut Feldman, (2012), deskripsi tentang kepribadian narsistik, individu dengan gangguan ini cenderung memiliki pandangan berlebihan terhadap diri sendiri dan menganggap diri mereka penting. Adapun 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.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, gangguan kepribadian narsistik menggambarkan individu dengan penilaian yang terlalu tinggi pada diri mereka sendiri dan rendahnya rasa empati untuk orang lain. Individu yang narsistik cenderung mempunyai perasaan superior dan mengharapkan perlakuan istimewa dari orang lain tanpa mempertimbangkan perasaan mereka. Mereka seringkali memiliki fantasi tentang keberhasilan dan keistimewaan yang tidak terbatas, serta merasa iri terhadap pencapaian orang lain. Kritik terhadap mereka dapat menyebabkan reaksi defensif atau depresi, karena mereka sulit menerima kegagalan atau kritik terhadap diri mereka sendiri. Gangguan ini dapat mengakibatkan konflik interpersonal dan kesulitan dalam hubungan sosial.

Fear of Missing Out

Perkembangan smartphone, yang memfasilitasi interaksi antarindividu secara instan dan di berbagai tempat, adalah salah satu contoh kemajuan teknologi. Ponsel pintar adalah gadget dengan teknologi mutakhir yang bekerja seperti komputer, memungkinkan multitasking, dan memudahkan dalam menjaga koneksi media sosial (Pratama et al., 2023).

McGinnis (2020) menjelaskan kondisi ini sebagai gambaran kecemasan yang berasal dari persepsi bahwa pengalaman orang lain melampaui kepuasan diri sendiri, terutama yang meningkat melalui paparan di platform media sosial. FoMO juga dipicu oleh tekanan sosial untuk tidak ketinggalan suatu peristiwa atau pengalaman yang dianggap positif dan berkesan secara kolektif. Saat mengalami FoMO, individu merasa didorong untuk meningkatkan kondisi atau pengalaman mereka sendiri. Inti dari FoMO adalah impian untuk mencari apa pun yang dianggap lebih besar, lebih baik, atau lebih cerah dari situasi atau lingkungan mereka saat ini. Terdapat asumsi bahwa pilihan dalam hidup selalu tersedia dalam jumlah yang sangat besar.

Menurut Przybylski, et al., (2013) ciri-ciri yang disebutkan mengenai *Fear of Missing Out* (FoMO), adalah fenomena psikologis yang ditandai oleh beberapa perilaku khas. Pertama, individu cenderung terus-menerus memeriksa media sosial orang lain yang sering melakukan update, merasa perlu untuk terus ikut serta dan memposting

aktivitas mereka sendiri untuk mendapatkan pengakuan dan perhatian. Kedua, FoMO dapat mendorong individu untuk memandangi media sosial sebagai panggung di mana mereka dapat memamerkan diri dan merasa lebih baik daripada kehidupan nyata. Ketiga, individu yang mengalami FoMO sering merasa kekurangan atau terasing di dunia nyata, tetapi merasa diakui dan diperhatikan dalam dunia maya.

Kesimpulannya, FoMO mencerminkan kecemasan yang muncul akibat perbandingan sosial yang intens, yang sering kali mendorong individu untuk selalu mencari pengalaman yang lebih baik atau lebih signifikan daripada yang mereka alami saat ini.

SIMPULAN

Dari pembahasan sebelumnya bisa ditarik kesimpulan kalau kecanduan media sosial dimana situasi individu yang tidak bisa mengelola penggunaan media sosial secara berlebihan, yang dipicu oleh faktor internal seperti kepribadian narsistik, kurangnya kontrol diri, strategi koping yang buruk, dan rasa kesepian, serta faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial dan pengaruh dari role models di sekitar. Kondisi ini dapat menimbulkan dampak serius seperti kurangnya waktu tidur, prokrastinasi, dan penurunan performa akademik. Narsistik dan Fear of Missing Out (FoMO) ialah dua konsep yang saling terhubung dengan kecanduan media sosial. Narsistik ditandai dengan perasaan berlebihan tentang pentingnya diri sendiri dan kurangnya empati, sementara FoMO adalah rasa cemas yang muncul dari ketakutan melewatkan pengalaman orang lain yang terlihat lebih memuaskan.

FoMO sering terjadi disebabkan adanya kebutuhan psikologis yang kurang dipenuhi dalam berinteraksi pada antar individu, pemakaian media sosial yang intens, dan faktor motivasi. Individu yang menderita FoMO cenderung terus-menerus memeriksa media sosial, mengikuti berbagai kegiatan hanya untuk mempostingnya, dan merasa lebih baik ketika mendapatkan pengakuan di dunia maya. Baik narsistik maupun FoMO menunjukkan bagaimana ketidakmampuan mengelola diri dan perasaan dapat berujung pada ketergantungan yang merugikan terhadap media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061.
- Azwar, S. (2012). Reabilitas dan validitas. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Baltaci, O. (2019). The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness. *Internasional Journal of Progressive Education*, 15(4), 73–82.
- Bilgin, O., & Tas, I. (2018). Effects of perceived social support and psychological resilience on social media addiction among university student. *Journal of Educational Research*, 6(4), 751–758.
- Blachnio, A., & Przepiorka, A. (2016). Dysfunction of self-regulation and self-control in Facebook addiction. *Psychiatric Quarterly*, 87(3), 493–500.
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2018). Why narcissists are at risk for developing Facebook addiction: The need to be admired and the need to belong. *Addictive Behavior*, 76, 312–318.
- Casale, S., Fioravanti, G., & Rugai, L. (2016). Grandiose and vulnerable narcissist: Who is at higher risk for social networking addiction? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(8), 510–515.

- Derry, K. . (2018). An examination of grandiose and vulnerable narcissism in adults, adolescents, and children. In *The University of Western Australia*.
- Dewi, n, & K., trikusumaadi s. (2016). bahaya kecanduan internet dan kecemasan komunikasi terhadap karakter kerja sama pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(3).
- Ershad, z. s, & Aghajani, T. (2017). prediction of instagram social network addiction based on the personality, alexithymia and attachment styles. *Journal of Sociological Studies of Youth*, 8(27), 21–34.
- Intang, S. B. (2007). Konsep instrumen penelitian pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*. No. 066 Tahun Ke-13.
- Intelligence., J., Klaisingto, O., Bowers, S., & Manago, A. (2011). JWTInrelligence. Fear of Missing Out (FOMO). *College Students Social Networking Experiences on Facebook*.
- Islami, Z. M. N. (2020). Pengaruh Fear of Missing Out , Kontrol Diri , Narsisme , dan Strategi Koping terhadap Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa di Jabodetabek. *Jurnal Pendidikan*, 3(2), 15–32.
- Kadafi, A., Pratama, B. D., & Suharni, S. (2022). Pelatihan Menjadi Pendidik Sebaya Sebagai Upaya Preventif Pernikahan Dini. *Ganesha: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 69–74.
<http://ejournal.utp.ac.id/index.php/ganesha/article/view/1966>
- Lemmens, Eijnden, & Valkenburg. (2016). the social media disorder scale : validity and psychometric propertier. *Journal Article Data Base: Apa Psycinfo*.
- Pratama, B. D., Kadafi, A. & Suharni, S. (2018). Peran Konselor dalam identifikasi masalah dan kebutuhan siswa underachiever
- Sari, D. . (2021). gangguan kepribadian narsistik dan implikasinya terhadap kesehatan mental. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 93.
- Sedikides, Constantine, et al. (2004). Are normal narcissist psychologically healthy?: Selfesteem matters. *Journsl of Personality and Social Psychology*. Southampton: American Psychological Association., 87.
- Sholeh, A. (2019). self-esteem dan narcissism sebagai prediktor instagram addiction (issue maret). *Universitas Islam Indonesia*.
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D). *Bandung: Alfabeta*.
- Sujarwoto, S., & Tampubolon, G. & Pierewan, A. C. (2019). A tool to help or harm? Onlin social media use and adult mental health in indonesia. *Internasional Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1076–1093.
- Young, K. (2009). internet addiction: diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporerary Psychotherapy*, 39(4), 241–246.