



Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa
Volume 3, No 2, Oktober 2023
e-ISSN 2807-789X



Hubungan FoMO (*Fear of Missing Out*) dengan Kecenderungan Narsistik Remaja Pengguna Instagram

Muhammad Wahyu Ismail

Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, Indonesia

**E-mail: wahyumail142@gmail.com*

Abstract

This study was conducted to reveal the relationship between FoMO (Fear of Missing Out) and narcissistic tendencies in adolescent Instagram users. This study used a sample of 191 people who were students of SMAN 3 Kediri with an error rate of 5%. The research method used is a quantitative method with a measuring instrument in the form of a questionnaire as a data collection medium. The FoMO scale was compiled by researchers based on the aspects revealed by Przybylski with a total of 20 items ($\alpha = 0.884$), while the narcissistic tendency scale was compiled by researchers based on the aspects revealed by Raskin & Terry with a total of 24 items ($\alpha = 0.890$). Data analysis techniques used to test existing hypotheses through Pearson's product moment correlation technique. The results showed a positive relationship between FoMO and narcissistic tendencies ($r = 0.788$, $n = 191$, $p = 0.000 < 0.05$). So, the higher the level of FoMO experienced by a person, the higher the level of narcissistic tendencies experienced. Conversely, the lower the level of FoMO experienced, the lower the level of narcissistic tendencies experienced.

Keyword: *Fear of Missing Out, Narcissistic Tendencies, Instagram*

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengungkap hubungan antara FoMO (Fear of Missing Out) dengan kecenderungan narsistik pada pengguna Instagram usia remaja. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 191 orang yang merupakan siswa SMAN 3 Kediri dengan taraf kesalahan 5%. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan alat ukur berupa kuesioner sebagai media pengumpulan data. Skala FoMO disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang diungkapkan Przybylski dengan jumlah 20 aitem ($\alpha = 0,884$), sedangkan skala kecenderungan narsistik disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang diungkapkan Raskin & Terry dengan jumlah 24 aitem ($\alpha = 0,890$). Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis yang ada melalui teknik korelasi product moment dari Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara FoMO dengan kecenderungan narsistik ($r = 0,788$, $n = 191$, $p = 0,000 < 0,05$). Jadi, semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami seseorang maka akan semakin tinggi pula tingkat kecenderungan narsistik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah tingkat FoMO

yang dialami maka akan semakin rendah pula tingkat kecenderungan narsistik yang dialami.

Keyword: *Fear of Missing Out, Kecenderungan Narsistik, Instagram*

PENDAHULUAN

Instagram adalah sebuah media sosial yang mampu membagikan secara langsung gambar dan video ke seluruh pengguna Instagram di dunia (Sukamto et al., 2019). Pada Oktober 2022, Instagram tercatat sebagai salah satu *platform* media sosial paling populer di dunia keempat dengan jumlah pengguna aktif sekitar 1,38 miliar berdasarkan laporan *We Are Social dan Hootsuite* (Cindy Mutia Annur, 2022). Berdasarkan laporan NapoleonCat, pengguna Instagram di Indonesia tercatat sebanyak 94,5 juta dengan rentang usia 13-17 tahun yang menempati urutan ketiga terbanyak dari keseluruhan jumlah pengguna Instagram tersebut pada Januari 2023 (NapoleonCat, 2023). Menurut Hurlock, rentang usia 13-17 tahun merupakan fase usia remaja awal (dalam Herlina, 2013). Fase remaja sangat identik dengan suatu masa untuk menemukan identitas diri sebagaimana fase ini merupakan peralihan dari anak-anak menuju dewasa (Hurlock, 1997). Mengingat kategori usia remaja memiliki urutan ketiga sebagai pengguna Instagram terbanyak di Indonesia, menjadikan peneliti untuk memutuskan melakukan penelitian di SMAN 3 Kediri sebagai lingkup pengambilan sampel. Pengambilan sampel dibatasi hanya pada siswa kelas 10 dikarenakan usia mereka masih tergolong sebagai kelompok usia remaja dengan rentang usia 15-17 tahun. Data awal penelitian ini menemukan bahwa 191 siswa SMAN 3 Kediri dari kelas 10 didapati familiar dan memiliki akun Instagram aktif. Hal itu dipertegas oleh penelitian yang dilakukan Khofifah et al. (2023) melalui observasinya bahwa hampir keseluruhan siswa SMAN 3 Kediri menggunakan media sosial mereka selama jam istirahat seperti Whatsapp, YouTube, Tiktok, dan Instagram. Di sisi lain, pada kalangan siswa SMA memiliki wawasan yang lebih tinggi dan berada pada fase terakhir remaja yang akan menuju fase dewasa awal jika dibandingkan dengan siswa SMP sehingga peneliti lebih tertarik mengambil sampel pada lingkup SMAN 3 Kediri ini agar cakupan penelitian ini lebih kompleks.

Dibandingkan media sosial lainnya, Instagram memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mendukung aktivitas narsis penggunanya sebagaimana Instagram sering digunakan penggunanya untuk dijadikan *personal branding* pada masa ini melalui unggahan foto, video, dan status penggunanya yang lebih menarik secara visual daripada fitur media sosial lainnya

(Puspitasari, 2015). Hal ini juga didukung oleh sebuah penelitian yang dilakukan oleh LendEDU bahwa Instagram merupakan media sosial yang menjadi acuan paling narsis pada generasi milenium. Dari survei yang dilakukan, 64% pemuda milenium setuju bahwa Instagram adalah media sosial yang mendukung perilaku narsistik (LendEDU, 2023). *Narcissistic Personality Disorder* (Gangguan Kepribadian Narsistik) merupakan suatu gangguan kepribadian yang dicirikan oleh rasa berlebih-lebihan pada dirinya yang dianggap penting. Suatu kecenderungan menilai secara berlebihan pada pencapaian aktual pribadinya. Suatu kebutuhan memamerkan diri untuk mendapat perhatian dan kekaguman. Suatu keasyikan dengan fantasi-fantasi kesuksesan, kekayaan, kuasa, penghargaan diri atau cinta ideal, dan reaksi-reaksi emosi yang tidak tepat terhadap kritik orang atas dirinya. Narsistik adalah pola kepribadian yang didominasi oleh perasaan dirinya hebat, senang dipuji dan dikagumi serta tidak ada rasa empati. Mereka sangat sulit menerima kritik dari orang lain, sering ambisius, dan mencari ketenaran (Ardani, 2011). Individu dengan kecenderungan narsistik dapat mencapai rasa aman dengan mempercayai bahwasanya mereka memiliki nilai-nilai pribadi yang luar biasa dan lebih menonjol dibandingkan orang lain (Feist et al., 2017). Oleh karenanya, keinginan seseorang untuk senantiasa mengekspresikan kehidupannya baik berupa aktivitas atau penampilan fisiknya melalui unggahan akun media sosialnya seperti Instagram misalnya dapat menjadi indikasi adanya kecenderungan narsistik pada orang tersebut jika dimaksudkan untuk pemenuhan kebutuhan perasaan bahwa dirinya adalah sosok yang begitu spesial (Riyanita & Supradewi, 2021).

Menurut Raskin & Terry (1988) kepribadian narsistik memiliki enam aspek yang diantaranya adalah *authority*, *self sufficiency*, *superiority*, *exhibitionism*, *exploitativeness*, *vanity*. *Authority* merupakan kecenderungan perilaku akan dorongan untuk mendominasi orang lain sebagaimana ia cenderung senang untuk memerintah orang lain. *Self sufficiency* merupakan perilaku akan dorongan atas suatu perasaan bahwa ia memiliki kemampuan yang lebih tinggi dibandingkan orang lain. *Superiority* merupakan perilaku akan dorongan atas suatu perasaan bahwa ia berada pada tingkat tertinggi daripada orang lain yang tercermin atas nilai-nilai keagungan dirinya. *Exhibitionism* merupakan perilaku akan dorongan perasaan untuk menonjolkan kelebihan fisiknya sebagaimana ia merasa paling tampan atau cantik daripada orang lain. *Exploitativeness* merupakan perilaku akan dorongan untuk memanfaatkan atau memanipulasi orang lain demi kepentingan pribadi. Adapun yang terakhir yakni *vanity* adalah perilaku yang merefleksikan sebagai penolakan atas kritik atau saran dari orang lain sehingga

tampak membuat seseorang terlihat keras kepala dan angkuh.

Usia remaja senantiasa berkaitan dengan krisis permasalahan identitas diri yang membuat mereka melakukan berbagai upaya dalam menemukan identitas dirinya. Salah satunya adalah dengan mengikuti perkembangan zaman yang bisa melalui media sosial agar mereka dapat diterima lingkungan sosialnya. Sehingga apabila mereka tidak mampu mengikuti perkembangan zaman tentu akan rentan memicu perasaan takut dan khawatir pada diri mereka (Soekanto, 1982). Oleh karenanya, fenomena ketakutan dan kecemasan berlebihan apabila tidak mampu mengikuti perkembangan zaman baik dalam hal informasi, *trend*, atau berita pada diri seseorang besar kemungkinan dapat menjadi salah satu faktor penyebab FoMO pada seseorang. FoMO (*Fear of Missing Out*) merupakan sebuah ketakutan yang pervasif saat orang lain mempunyai pengalaman yang lebih baik dan berharga dibandingkan pengalamannya serta ditandai dengan adanya keinginan untuk selalu terhubung dengan orang lain (Przybylski et al., 2013). Diantara gejala FoMO adalah senantiasa ingin menunjukkan dirinya melalui membagikan video atau foto aktivitasnya yang terkadang disertai perasaan gelisah bahkan depresi jika yang melihat postingannya sedikit, merasa cemas saat tidak melihat media sosial beberapa waktu, sulit terpisah dari *smartphone*, merasa bahwa berkomunikasi dengan teman di dunia maya lebih utama daripada teman di dunia nyata, dan merasa antusias dengan informasi orang lain di media sosial (Abel et al., 2016). Menurut Przybylski et al. (2013) FoMO memiliki dua aspek, yakni kekurangan kebutuhan *relatedness* dan kekurangan kebutuhan *self*. *Relatedness* adalah kebutuhan individu untuk senantiasa terhubung dan tergabung dengan individu lainnya, sehingga apabila kebutuhan *relatedness* kurang terpenuhi dapat memicu suatu ketakutan atau kecemasan dalam diri individu tersebut. Sedangkan *self* dalam aspek ini memuat dua konsep, yakni kompetensi dan autonomi. Kompetensi adalah kebutuhan individu akan kepuasan diri sebagai sosok yang mampu melakukan tugasnya secara efektif, sedangkan autonomi adalah inisiatif pribadi individu untuk bebas mengekspresikan dirinya tanpa ada pengaruh dari luar. Sehingga apabila kebutuhan *self* kurang terpenuhi, akan membuat individu cenderung mengamati individu lainnya dan berusaha untuk mencari pengakuan. Sebagaimana seseorang yang mengamati Instagram orang lain yang dianggap kekinian agar ia juga bisa mengikutinya sehingga menjadi kekinian.

FoMO senantiasa dikaitkan dengan intensitas penggunaan *smartphone* atau media sosial yang tinggi sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Aulyah & Isrofin (2020) menjelaskan di mana semakin tinggi FoMO pada seseorang maka akan semakin tinggi pula *smartphone*

addiction yang dialami, sehingga tak menutup kemungkinan bahwa FoMO dapat memengaruhi kecenderungan perilaku narsistik seseorang terkait penggunaan Instagram. Hal tersebut sebagaimana pernyataan Andreassen et al. (2017) bahwasanya orang yang kecanduan media sosial akan lebih rentan untuk didominasi oleh kecenderungan perilaku narsistik. Gagasan tersebut juga didukung oleh Beyens et al. (2016) dalam penelitiannya menjelaskan di mana FoMO memiliki hubungan dengan kebutuhan individu untuk menampilkan popularitas diri dan untuk memiliki pengalaman yang berharga. Oleh karenanya, seseorang yang mengalami FoMO cenderung terlihat melakukan perilaku berulang yang eksemis saat mengakses jejaring sosialnya (Wiesner et al., 2017). Hal itu dipertegas dengan penelitian yang dilakukan oleh Pristaliona et al. (2022) menemukan bahwa FoMO memiliki pengaruh positif terhadap perilaku narsistik, sehingga semakin tinggi FoMO yang dialami seseorang maka akan semakin tinggi pula kecenderungan seseorang tersebut untuk berperilaku narsistik.

Mengacu pada pembahasan di atas, baik FoMO atau kecenderungan narsistik selalu berkaitan dengan konsep *self* dan *subjective well-being* yang merupakan suatu bentuk pemahaman diri dan bagaimana individu mampu mencapai kepuasan hidupnya secara ideal. Sehingga yang menjadi permasalahan utamanya adalah dampak FoMO dan kecenderungan narsistik ini dapat menghambat kesejahteraan hidup individu di mana mereka akan sulit mengembangkan potensi dirinya serta dapat memicu individu untuk menjadi kecanduan *smartphone* atau media sosial pula. Terlebih lagi penelitian ini menggunakan sampel dari kalangan siswa SMA yang tentunya perlu mendapat perhatian lebih agar tetap bisa menjaga prestasi mereka sehingga mampu menjadi generasi bangsa yang ideal. Oleh karenanya, aktualisasi diri sebagaimana teori Maslow (1970) diharapkan mampu mengatasi individu agar terhindar dari FoMO dan kecenderungan narsistik tersebut. Aktualisasi diri ini merupakan fase seseorang yang telah mencapai puncak kesejahteraan tertinggi pada dirinya dengan mengembangkan segala potensi pribadinya tanpa meninggalkan jati dirinya. Maslow dalam teori kebutuhan hierarkinya mengungkapkan bahwa untuk mencapai aktualisasi diri maka individu haruslah memenuhi lima kebutuhan kehidupannya secara bertahap. Diantara lima tahap kebutuhan tersebut yakni mulai dari kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan penghargaan, dan yang terakhir kebutuhan aktualisasi diri. Oleh karenanya, Maslow menyatakan bahwa individu yang telah mencapai aktualisasi diri memiliki karakteristik mampu memandang kenyataan secara efisien dan logis sebagaimana ia mampu menerima dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya secara apa adanya dan mampu

bersyukur atas apa yang telah ia miliki sehingga ia mampu mengembangkan segala potensi dalam dirinya untuk mencapai kesejahteraan hidup (*subjective well-being*) daripada menuntut hal-hal yang di luar kemampuannya. Tak hanya itu, Maslow juga menambahkan bahwa diantara karakteristik individu yang telah mencapai aktualisasi diri adalah mereka cenderung kreatif, mandiri, dan mampu berfokus pada inti permasalahan yang mereka hadapi. Dengan adanya usaha individu untuk mencapai aktualisasi diri itulah diharapkan mampu membuat seseorang terhindar dari gangguan FoMO dan narsistik.

Dengan demikian peneliti memiliki hipotesis bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara FoMO dengan kecenderungan narsistik pada pengguna Instagram. Penelitian ini dilakukan untuk mengungkap hubungan antara FoMO dengan kecenderungan narsistik pada pengguna Instagram usia remaja. Dikarenakan masih belum ditemui adanya penelitian terdahulu yang membahas hubungan antara FoMO dengan kecenderungan narsistik dan ada banyak indikasi yang mendukung asumsi bahwa FoMO dapat memengaruhi kecenderungan narsistik tentu membuat penelitian ini akan sangat menarik untuk dilakukan. Peneliti berharap agar penelitian yang dilakukan ini bisa menjadi wawasan bagi generasi masa kini maupun di masa yang akan datang, terlebih mengenai penggunaan media sosial seperti Instagram sehingga bisa lebih bijak dalam menggunakannya.

METODE

Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif yang berupa kuantitatif korelasional untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang sedang diteliti. Dua variabel tersebut terdiri dari variabel terikat dan variabel bebas. Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa aktif SMAN 3 Kediri yang berada di bangku kelas 10 dengan jumlah 420 siswa. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan karakteristik subjek: (1) laki-laki atau perempuan berusia 15-17 tahun, (2) Familiar dan memiliki akun Instagram aktif. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 191 siswa dengan taraf kesalahan 5% berdasarkan perhitungan tabel Isaac & Michael (1995). Prosedur penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner ke seluruh siswa kelas 10 SMAN 3 Kediri dengan bantuan ketua kelas masing-masing. Kuesioner dibuat dalam bentuk *google form* di mana data yang diambil sesuai dengan kriteria sampel.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah FoMO (*Fear of Missing Out*) yang merupakan sebuah ketakutan pervasif saat orang lain mempunyai pengalaman yang lebih baik dan berharga dibandingkan pengalamannya serta ditandai dengan adanya keinginan untuk selalu terhubung

dengan orang lain. Perilaku FoMO ini selalu berkaitan dengan keinginan seseorang untuk senantiasa tetap terhubung dengan orang lain melalui aktivitas atau pencapaian yang dilakukan oleh orang lain tersebut (Przybylski et al., 2013).

Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecenderungan narsistik, narsistik adalah suatu bentuk kepribadian yang merefleksikan perilaku terkait dorongan kebutuhan akan keistimewaan dan kurangnya rasa empati. Seseorang dengan kepribadian narsistik ini hanya fokus pada keagungan dan keindahan diri sendiri sehingga mereka cenderung terlihat kurang peduli pada orang lain sebagaimana rasa empati mereka yang rendah tersebut (Raskin & Terry, 1988).

Pengukuran variabel kecenderungan narsistik dan FoMO pada penelitian ini menggunakan skala yang dirancang oleh peneliti sendiri dengan model skala *likert* yang terdiri oleh empat pilihan jawaban mulai dari STS (Sangat Tidak Setuju) sampai SS (Sangat Setuju). Pada skala FoMO dirancang berdasarkan dua aspek dari Przybylski et al. (2013) yang terdiri dari 10 aitem *favorable* dan 10 aitem *unfavorable*. Adapun skala kecenderungan narsistik dirancang berdasarkan enam aspek kepribadian narsistik dari Raskin & Terry (1988) yang terdiri dari 12 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable*. Uji validitas alat ukur penelitian ini menggunakan uji validitas isi aiken's V dengan standar nilai koefisien $\geq 0,88$ (Aiken, 1980). Adapun uji reliabilitas penelitian ini menggunakan alpha cronbach dengan standar reliabilitas $\alpha \geq 0,30$ (Azwar, 2004).

Pada skala kecenderungan narsistik diperoleh nilai aiken rata-rata sebesar 0,97 dan nilai reliabilitas sebesar 0,890. Sedangkan pada skala FoMO diperoleh nilai aiken rata-rata sebesar 0,95 dan nilai reliabilitas sebesar 0,884. Sehingga dapat diketahui bahwa skala kecenderungan narsistik dan skala FoMO yang digunakan dalam penelitian ini valid dan reliabel.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan bantuan program *IBM SPSS statistics 26* untuk mengetahui hubungan antara dua variabel di mana uji hipotesis tersebut menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson. Adapun uji prasyarat pada teknik korelasi *product moment* penelitian ini melalui uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov*, sedangkan uji linieritas menggunakan *scatterplot* (Pallant, 2020).

HASIL

Berdasarkan hasil yang didapat menunjukkan bahwa dari 191 responden siswa SMAN 3 Kediri kelas 10, berikut adalah klasifikasi jumlah gender dan usia responden:

Tabel 1. Usia Responden

Kategori	f	%
Gender		
Laki-laki	92	48,17%
Perempuan	99	51,83%
	191	100%
Usia		
15 tahun	39	20,42%
16 tahun	120	62,83%
17 tahun	32	16,75%
	191	100%

Data di atas menunjukkan bahwa jumlah responden tertinggi didominasi oleh usia 16 tahun (62,83%) dan gender perempuan sedikit lebih banyak (51,83%) dibandingkan laki-laki (48,17%). Mengacu pada rumus kategorisasi (Azwar, 2013), berikut adalah tabel hasil kategorisasi variabel yang didapat:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategorisasi FoMO

Kategori	Rentang Skor (Rumus)	Norma	f	%
Rendah	$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 40$	63	33%
Sedang	$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$40 \leq X < 60$	100	52,4%
Tinggi	$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$60 \leq X$	28	14,7%

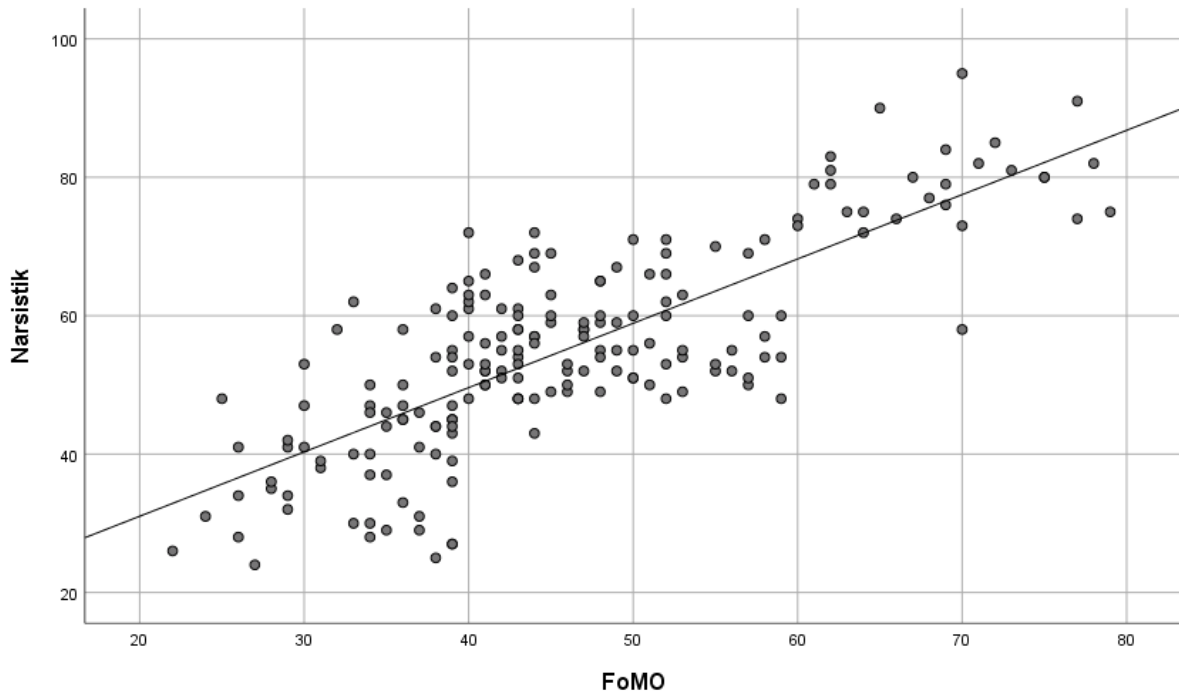
Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa kategori sedang merupakan tingkat FoMO yang paling banyak dialami oleh responden sebanyak 52,4%, yang kemudian disusul oleh ketegori rendah sebanyak 33% dan kategori tinggi sebanyak 14,7%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Kecenderungan Narsistik

Kategori	Rentang Skor (Rumus)	Norma	f	%
Rendah	$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 48$	50	26,2%
Sedang	$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$48 \leq X < 72$	112	58,6%
Tinggi	$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$72 \leq X$	29	15,2%

Pada Tabel 3 di atas juga menunjukkan bahwa kategori sedang merupakan tingkat kecenderungan narsistik yang paling banyak dialami oleh responden sebanyak 58,6%, yang kemudian disusul oleh ketegori rendah sebanyak 26,2% dan kategori tinggi sebanyak 15,2%.

Tabel 4. Uji Linieritas Scatterplot



Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa data yang diperoleh dari uji linieritas *scatterplot* menunjukkan hasil yang linier dengan indikasi adanya hubungan positif antara variabel FoMO dan kecenderungan narsistik. Hal itu terlihat berdasarkan sebaran titik-titik plot yang membentuk pola garis lurus dari kiri bawah ke kanan atas secara berdekatan dengan garis tengah di mana angka terkecil sampai terbesar juga telah terwakili (Mindrila & Balentyne, 2017).

Sehingga hasil uji linieritas *scatterplot* ini mendukung asumsi hubungan positif antara variabel bahwa semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami seseorang maka akan semakin tinggi pula kecenderungan narsistik yang dialami, begitu pula sebaliknya.

Tabel 5. Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

Unstandardized Residual	
N	191
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200

Sebagaimana hasil uji normalitas melalui *kolmogorov-smirnov* pada tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal dikarenakan nilai Sig. 0,200 > 0,05 (Santoso, 2010).

Tabel 6. Uji Korelasi Pearson *Product Moment*

		FoMO	Narsistik
FoMO	Pearson Correlation	1	.788**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	191	191
Narsistik	Pearson Correlation	.788**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	191	191

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment* pada tabel di atas maka dapat diketahui bahwa antara variabel FoMO dengan variabel kecenderungan narsistik memiliki hubungan positif yang kuat. Hal tersebut sesuai dengan pemaknaan hasil uji linieritas yang juga menunjukkan adanya indikasi hubungan positif antara kedua variabel.

Nilai Sig. (*2-tailed*) antara FoMO dengan kecenderungan narsistik diperoleh sebesar ($p = 0,000 < 0,05$) dan r hitung sebesar 0,788 yang menunjukkan adanya korelasi antara variabel secara kuat. Terlihat nilai r hitung $> r$ tabel ($0,788 > 0,141$) maka dapat diketahui bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang positif dikarenakan r hitung bernilai positif (+) 0,788 dan lebih besar dari r tabel dengan taraf signifikansi 0,05 yang sebesar 0,141 (Sugiyono, 2016). Jadi, semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami seseorang maka akan semakin tinggi pula tingkat kecenderungan narsistik yang dialami oleh orang tersebut. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah tingkat FoMO seseorang maka akan semakin rendah pula tingkat kecenderungan narsistik orang tersebut.

DISKUSI

Penelitian ini berfokus untuk mengkaji hubungan antara FoMO (*Fear of Missing Out*) dengan kecenderungan narsistik. Sedangkan penelitian sebelumnya yang mengkaji hubungan antara dua variabel ini secara khusus masih belum ada, melainkan hanya terkait hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dengan perilaku narsistik (Sabekti, 2019) dan penelitian terkait pengaruh FoMO terhadap perilaku narsistik (Pristaliona et al., 2022). Berdasarkan hasil kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa perilaku narsistik cenderung berhubungan dengan penggunaan Instagram yang tinggi dan FoMO juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku narsistik. Oleh karenanya peneliti melakukan penelitian ini untuk menguji secara khusus apakah FoMO memiliki hubungan dengan kecenderungan narsistik pada konteks penggunaan Instagram. Hal itulah yang menjadi letak kebaruan penelitian ini dibandingkan

penelitian sebelumnya yang masih belum ada pengujian terkait hubungan antara FoMO dengan kecenderungan narsistik, terlebih yang menyangkut penggunaan Instagram. Mengingat media sosial seperti Instagram begitu populer hampir pada semua kalangan usia, tentu haruslah diperhatikan akan berbagai dampak negatifnya yang bahkan bisa menyebabkan gangguan psikologis seperti narsistik dan FoMO (*Fear of Missing Out*) tersebut.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara FoMO dengan kecenderungan narsistik sehingga semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami seseorang akan semakin tinggi pula kecenderungan narsistiknya, begitu pula sebaliknya. FoMO merupakan salah satu faktor yang memicu seseorang mengalami kecanduan media sosial (Blackwell et al., 2017). Pada dasarnya FoMO adalah suatu gangguan psikologis berupa kecemasan dan ketakutan akan perasaan terpisah dari orang lain yang mana membuat para penderitanya memiliki kecenderungan untuk terus mengikuti kabar orang lain agar mereka bisa mengikuti dan melakukan pengalaman menyenangkan yang orang lain lakukan sehingga membuat mereka merasa terhubung kembali dengan orang lain (Przybylski et al., 2013). Umumnya, banyak orang menggunakan media sosial hanya untuk membagikan pengalaman positifnya dibandingkan pengalaman negatifnya yang tentu membuat para pengguna lainnya memiliki risiko tinggi untuk mengalami FoMO jika terlalu sering menggunakan media sosial secara tidak bijak (Yin et al., 2021).

Instagram merupakan salah satu media sosial yang begitu terlihat mendukung perilaku-perilaku narsistik bagi penggunanya sebagaimana fitur-fitur yang tersedia pada aplikasi tersebut. Banyak orang terlihat berbeda saat ia belum mengenal Instagram dibandingkan dengan saat ia sudah terbiasa dan asik dengan Instagram di mana yang sebelumnya tidak begitu memahami *fashion* berubah menjadi pandai berbusana. Sebagian besar pengguna Instagram juga terlihat senang mengunjungi berbagai tempat yang dirasa keren atau populer hanya untuk sekedar kebutuhan *story* dan postingan *feed/reels* akun mereka. Tak hanya itu, banyak fitur edit atau filter pada *story* Instagram sehingga cukup banyak penggunanya yang semakin berlomba-lomba untuk terlihat keren dan terkenal di dunia Instagram. Pola perilaku-perilaku itulah yang dapat dikatakan sebagai bentuk perilaku narsistik (C. G. Dewi & Ibrahim, 2019). Gangguan kepribadian narsistik merupakan salah satu jenis gangguan kepribadian dengan kode diagnosis F60.81 pada DSM V. Gangguan narsistik ini memiliki diagnosis secara umum bahwa penderitanya memiliki kepribadian yang didominasi oleh kemegahan, keistimewaan, keindahan pada fantasi maupun perilakunya sehingga tak jarang sebagian besar penderitanya tidak disukai

oleh lingkungan sekitarnya (American Psychiatric Association & Association, 1994). Diantara gejala penderita narsistik adalah kurangnya rasa empati dan eksploitatif yang tinggi sehingga dalam berhubungan sosial mereka cenderung berusaha memanfaatkan orang lain demi kepentingan pribadinya seperti untuk meraih popularitas misalnya (Mehdizadeh, 2010).

Mengacu pada hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa gangguan FoMO dapat meningkatkan gangguan narsistik tentu membuat kita harus memahami hal apa saja yang memicu seseorang mengalami FoMO sehingga diharapkan selain mereka bisa terhindar dari gangguan FoMO juga terhindar dari gangguan narsistik. Sebagaimana ungkapan Wiesner et al. (2017) bahwa FoMO merupakan suatu keinginan yang tak terkontrol dalam diri seseorang untuk senantiasa tetap terhubung dan tidak tertinggal dari aktivitas orang lain maka dapat diambil kesimpulan bahwa tercukupinya kebutuhan hubungan pada seseorang adalah kunci yang diharapkan mampu membuat seseorang terhindar dari gangguan FoMO ini. Oleh karenanya, Przybylski et al. (2013) menyatakan bahwa FoMO memiliki dua aspek yakni kebutuhan *relatedness* kurang terpenuhi dan kebutuhan *self* kurang terpenuhi. *Relatedness* adalah kebutuhan individu untuk senantiasa terhubung dan tergabung dengan individu lainnya sehingga apabila kebutuhan *relatedness* kurang terpenuhi dapat memicu suatu ketakutan atau kecemasan dalam diri individu tersebut. Adapun *self* disini memuat dua konsep, yakni kompetensi dan autonomi. Kompetensi adalah kebutuhan individu akan kepuasan diri sebagai sosok yang mampu melakukan tugasnya secara efektif, sedangkan autonomi adalah inisiatif pribadi individu untuk bebas mengekspresikan dirinya tanpa ada pengaruh dari luar. Sehingga apabila kebutuhan *self* kurang terpenuhi, akan membuat individu cenderung mengamati individu lainnya dan berusaha untuk mencari pengakuan. Sebagaimana seseorang yang mengamati akun Instagram orang lain yang dianggap kekinian agar ia juga bisa mengikutinya sehingga bisa menjadi kekinian juga.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat dikerucutkan bahwa untuk memenuhi kebutuhan *relatedness* dan kebutuhan *self* sebagai aspek FoMO maka konsep aktualisasi diri pada individu merupakan solusi yang tepat untuk menghindari gangguan FoMO tersebut. Aktualisasi diri ini merupakan fase seseorang yang telah mencapai puncak kesejahteraan tertinggi pada dirinya dengan mengembangkan segala potensi pribadinya tanpa meninggalkan jati dirinya. Maslow (1970) dalam teori kebutuhan hierarkinya mengungkapkan bahwa untuk mencapai aktualisasi diri maka individu haruslah memenuhi lima kebutuhan kehidupannya secara bertahap. Diantara lima tahap kebutuhan tersebut ialah mulai dari kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman,

kebutuhan sosial, kebutuhan penghargaan, dan yang terakhir kebutuhan aktualisasi diri. Oleh karenanya, Maslow menyatakan bahwa individu yang telah mencapai aktualisasi diri memiliki karakteristik mampu memandang kenyataan secara efisien dan logis sebagaimana ia mampu menerima dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya secara apa adanya dan mampu bersyukur atas apa yang telah ia miliki sehingga ia mampu mengembangkan segala potensi dalam dirinya untuk mencapai kesejahteraan hidup (*subjective well-being*) daripada menuntut hal-hal yang di luar kemampuannya. Tak hanya itu, Maslow juga menambahkan bahwa diantara karakteristik individu yang telah mencapai aktualisasi diri adalah mereka cenderung kreatif, mandiri, dan mampu berfokus pada inti permasalahan yang mereka hadapi.

Dengan adanya usaha individu untuk mencapai aktualisasi diri sebagaimana pemaparan Maslow (1970) di atas maka diharapkan kedua aspek FoMO yakni rendahnya kebutuhan *relatedness* dan rendahnya kebutuhan *self* dapat teratasi sehingga mereka terhindar dari gangguan FoMO ini yang kemudian juga diharapkan mereka mampu terhindar dari gangguan narsistik pula di mana pada hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya hubungan positif antara FoMO dengan kecenderungan narsistik. Di sisi lain, konsep aktualisasi diri sebenarnya juga mampu untuk mencegah seseorang dari gangguan narsistik jika mengacu pada pemaparan Jung (dalam Velikanje et al., 1961) di mana ia menjelaskan bahwa aktualisasi diri merupakan suatu keinginan seseorang untuk mengubah *ego* miliknya menjadi *self* untuk menstabilkan kepribadiannya sehingga jika sebelumnya mereka senantiasa mementingkan diri sendiri (*ego*) secara berlebihan menjadi berubah untuk tidak terlalu terpaku pada diri sendiri agar mereka mampu memandang orang lain atau lingkungan sekitarnya secara lebih baik. Para penderita gangguan narsistik begitu menonjol terhadap permasalahan interpersonal atau hubungan sosialnya di mana mereka cenderung dibenci dan dijauhi oleh lingkungannya dikarenakan pola perilaku penderitanya cenderung merugikan orang lain seperti manipulatif dan eksploitatif misalnya. Sehingga dengan adanya konsep aktualisasi diri berdasarkan pemaparan Jung di atas maka besar kemungkinan bahwa usaha individu untuk mencapai aktualisasi diri juga menjadi kunci untuk membuat mereka terhindar dan lepas dari gangguan narsistik.

Baik gangguan FoMO dan gangguan narsistik, keduanya memiliki hubungan yang positif terhadap intensitas penggunaan media sosial sebagaimana penelitian (Sabekti, 2019) dan (Bestari, 2018). Hal itu menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO atau narsistik yang dialami seseorang maka akan semakin tinggi pula intensitas penggunaan media sosialnya. Instagram sendiri merupakan salah satu media sosial yang sangat mendukung dan

menjembatani perilaku narsistik bagi penggunanya sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh LendEDU (2023). Dengan demikian bisa dipahami bahwasanya apabila seseorang mampu terhindar dari gangguan FoMO dan gangguan narsistik maka besar kemungkinan ia juga mengalami penurunan intensitas penggunaan media sosial seperti Instagram pada aktivitas kesehariannya. Pada dasarnya penggunaan media sosial juga dapat memberikan pengaruh positif seperti menambah wawasan bagi penggunanya baik mengenai ilmu pengetahuan atau berita-berita dunia terkini. Akan tetapi jika digunakan secara tidak bijak dan penggunaan dengan intensitas yang tinggi tentu akan membuat dampak negatif bagi penggunanya seperti kecanduan media sosial atau gangguan FoMO dan gangguan narsistik sebagaimana yang telah dibahas sebelumnya.

Responden yang digunakan pada penelitian ini memiliki rentang usia 15-17 tahun sehingga dapat dikategorikan sebagai usia remaja jika mengacu pada klasifikasi usia menurut Hurlock (dalam Herlina, 2013). Fase remaja sering digambarkan dengan awal permulaan individu dalam mengalami permasalahan krisis identitas. Hal itu dijelaskan sebagaimana pernyataan Erikson (dalam Yusuf, 2011) yang mengatakan bahwa fase usia remaja merupakan awal terjadinya permasalahan krisis identitas pada individu di mana mereka akan melakukan berbagai hal hanya untuk memahami siapakah dirinya dan bagaimana ia ingin menjadi sosok yang ia idolakan. Proses pencarian identitas diri tersebut sangat berkaitan dengan bagaimana individu berhubungan sosial baik dengan teman sebaya atau dalam media sosial. Tak jarang fase remaja ini menjadi awal bagi individu dalam melakukan berbagai kenakalan sebagai bentuk ekspresi kebebasan mereka dalam menemukan jati dirinya yang mana fase remaja ini begitu labil sehingga mereka rentan terpengaruh oleh lingkungannya (Dewi, 2016). Media sosial seperti Instagram memiliki peran yang cukup besar kaitannya dengan permasalahan krisis identitas yang dialami seseorang di mana berbagai macam *trend* dan kabar teman sebaya mereka dapat diperoleh secara mudah. Mereka dapat dengan mudah mengikuti kabar terkini idola mereka melalui akun Instagram idola mereka atau akun-akun media di Instagram yang juga membahas idola mereka sehingga senantiasa mendorong mereka untuk mengikuti idolanya dan terhubung dengan dirinya sebagai bentuk identitas dirinya. Tak hanya itu, suatu *trend* yang populer di kalangan teman sebaya mereka juga dapat dengan mudah mereka peroleh pada Instagram melalui *story* atau postingan *feed* akun teman sebaya mereka. Jadi, selain FoMO dan kecenderungan narsistik sering menimpa para pengguna media sosial seperti Instagram juga perlu diketahui bahwa permasalahan krisis identitas pada kalangan usia remaja juga merupakan

faktor yang memperburuk atau mendorong individu atas gangguan FoMO dan kecenderungan narsistik pada konteks media sosial tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa FoMO (*Fear of Missing Out*) memiliki hubungan positif yang kuat dengan kecenderungan narsistik. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami seseorang maka akan semakin tinggi pula tingkat kecenderungan narsistik yang dialami. Begitu pula sebaliknya, jika tingkat FoMO yang dialami seseorang rendah maka akan semakin rendah pula tingkat kecenderungan narsistik yang dialami. Baik pada skor FoMO maupun skor kecenderungan narsistik yang didapat pada penelitian ini memiliki mayoritas skor dengan kategori sedang.

Responden penelitian ini berada pada fase usia remaja yang identik dengan permasalahan krisis identitas di mana hal itu turut serta dalam mendorong individu mengalami FoMO dan kecenderungan narsistik pada konteks media sosial seperti Instagram. Akan tetapi, konsep aktualisasi diri dari Maslow diharapkan sebagai solusi untuk mengatasi hal itu sehingga penting bagi lingkungan sekitar untuk mendukung kalangan remaja agar mampu mencapai aktualisasi diri dengan baik sehingga terhindar dari gangguan FoMO dan kecenderungan narsistik tersebut. Di sisi lain, penelitian ini hanya terbatas pada responden dengan kalangan usia remaja saja sehingga untuk memaksimalkan keakuratan suatu penelitian maka diharapkan penelitian serupa kedepannya menggunakan kalangan responden dengan kategori usia yang berbeda dan lingkup yang berbeda pula seperti kalangan usia dewasa dengan lingkup pekerja misalnya.

REFERENSI

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, *14*(1), 33–44.
- Aiken, L. R. (1980). Content validity and reliability of single items or questionnaires. *Educational and Psychological Measurement*, *40*(4), 955–959.
- American Psychiatric Association, A. P., & Association, A. P. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-IV* (Vol. 4). American psychiatric association Washington, DC.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, *64*, 287–293.
- Ardani, T. A. (2011). Psikologi abnormal. *Bandung: CV. Lubuk Agung*.

- Aulyah, I., & Isrofin, B. (2020). Hubungan harga diri dan fear of missing out dengan smartphone addiction mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(2), 132–142.
- Azwar, S. (2004). *Reliabilitas dan Validitas, Pustaka Pelajar*. Yogyakarta.
- Azwar, S. (2013). Penyusunan skala psikologi [Psychological scale preparation]. *Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Belajar*.
- Bestari, I. U. (2018). *Hubungan antara fear of missing out dengan intensitas penggunaan jejaring sosial pada mahasiswa universitas airlangga*. Universitas Airlangga.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72.
- Cindy Mutia Annur. (2022). *Ini media sosial dengan pengguna terbanyak pada Oktober 2022*. <https://Databoks.Katadata.Co.Id/Datapublish/2022/11/23/Ini-Media-Sosial-Dengan-Pengguna-Terbanyak-Pada-Oktober-2022>.
- Dewi, C. G., & Ibrahim, Y. (2019). Hubungan self-esteem (harga diri) dengan perilaku narsisme pengguna media sosial instagram pada siswa SMA. *Jurnal Neo Konseling*, 1(2).
- Dewi, E. M. P. (2016). Konsep kebahagiaan pada remaja yang tinggal di jalanan, panti asuhan dan pesantren. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1).
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. A. (2017). Teori Kepribadian Edisi 8 Jilid 1. *Jakarta: Salemba Humanika*.
- Herlina, H. (2013). *Bibliotherapy Mengatasi Masalah Anak dan Remaja Melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*.
- Isaac, S., & Michael, W. B. (1995). *Handbook in research and evaluation: A collection of principles, methods, and strategies useful in the planning, design, and evaluation of studies in education and the behavioral sciences*. Edits publishers.
- Khofifah, S. N., Ningrum, A. S. B., & Saharani, A. A. (2023). Exploring The Use Of Social Media For Learning Speaking By The Eleventh Grade Students Of SMAN 3 Kediri. *Magister Scientiae*, 51(1), 63–74.
- LendEDU. (2023). *Millennials Say Instagram is Most Narcissistic Social App*. <https://Lendedu.Com/Blog/Millennials-Instagram-Narcissistic-Social-Media-Platform/>.
- Maslow, A. H. (1970). New introduction: Religions, values, and peak-experiences. *Journal of Transpersonal Psychology*, 2(2), 83–90.
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 357–364.
- Mindrila, D., & Balentyne, P. (2017). Scatterplots and correlation. Retrieved From.
- NapoleonCat. (2023). *Instagram users in Indonesia - January 2023*. <https://Napoleoncat.Com/Stats/Instagram-Users-in-Indonesia/2023/01/>.
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. McGraw-hill education (UK).

- Pristaliona, I., Hidayati, D. S., & Prasetyaningrum, S. (2022). Are fear of missing out and loneliness a symptom of narcissistic behaviour? *Cognicia*, *10*(1), 51–57.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, *29*(4), 1841–1848.
- Puspitasari, D. (2015). Rancang bangun sistem informasi koperasi simpan pinjam karyawan berbasis web. *Jurnal Pilar Nusa Mandiri*, *11*(2), 186–196.
- Raskin, R., & Terry, H. (1988). A principal-components analysis of the Narcissistic Personality Inventory and further evidence of its construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(5), 890.
- Ria Sabekti. (2019). *Hubungan intensitas penggunaan media sosial (jejaring sosial) dengan kecenderungan narsisme dan aktualisasi diri remaja akhir* [Universitas Airlangga]. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/84034>
- Riyanita, R., & Supradewi, R. (2021). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Pengguna Media Sosial “Instagram” Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.
- Santoso, S. (2010). *Statistik parametrik*. Elex Media Komputindo.
- Soekanto, S. (1982). *Sosiologi: suatu pengantar*.
- Sugiyono, S. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D. *Bandung: Alfabeta*.
- Sukanto, M. E., Hamidah, H., & Fajrianthi, F. (2019). “Can I look like her?”: body image of adolescent girls who use social media. *Makara Human Behavior Studies in Asia (MAKARA Hubs-Asia)*, *23*(1), 60–72.
- Velikanje, E. F., Wells, J. R., Cavanaugh, J. J., & O’Byrne, J. (1961). AGRICULTURAL CORPORATIONS. *The Business Lawyer*, 221–245.
- Wiesner, B., Rompay, T. J. L., & Jong, M. D. T. (2017). *Fighting FoMO: A study on implications for solving the phenomenon of the Fear of missing out [Master thesis]*. University of Twente, The Netherlands.
- Yin, L., Wang, P., Nie, J., Guo, J., Feng, J., & Lei, L. (2021). Social networking sites addiction and FoMO: The mediating role of envy and the moderating role of need to belong. *Current Psychology*, *40*, 3879–3887.
- Yusuf, S. (2011). Psikologi perkembangan anak & remaja. *Bandung: PT Remaja Rosdakarya*.