

Are fear of missing out and loneliness a symptom of narcissistic behavior?



p-ISSN 2746-8976; e-ISSN 2685-8428
ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia
2022, Vol 10(1):51-57
DOI:10.22219/cognicia.v10i1.20436
©The Author(s) 2022
© 4.0 International license

Imelda Pristaliona¹, Diana Savitri Hidayati², dan Susanti Prasetyaningrum³

Abstract

Adolescence is known as a period of self discovery. Adolescents who can find their identity will feel more meaningful when they can connect with their social environment. However, when a teenager cannot find his identity, he will tend to withdraw from the social environment and experience a loneliness. This study aims to determine how much fear of missing out (fomo) and loneliness can have influence on the narcissistic behavior of adolescent instagram users. The number of respondents used in this study were 164 teenagers are active users of social media instagram. The sampling technique in this study used incidental sampling by using research instruments in the form likert scale about a narcissistic behavior scale, a fear of missing out scale, and a loneliness scale. The data analysis technique used is in the form of multiple regression analysis. The results showed that the significance value of the F test was 0.000 ($p < 0.05$). It can be seen that fomo and loneliness can simultaneously influence adolescents to behave narcissistically by 55.3%.

Keywords

Fear of missing out, instagram, loneliness, narcissistic behavior, teenagers

Pendahuluan

Masa remaja merupakan usia peralihan yang menjembatani antara masa anak-anak menuju masa dewasa. Menurut Santrock (2012) masa remaja *adolescence* merupakan masa transisi perkembangan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang sedang berproses untuk mencari dan menemukan identitas diri, biasanya dimulai pada usia 10-12 tahun dan diakhiri pada usia 18-22 tahun. Ketika individu mulai memasuki masa remaja, maka akan terjadi perubahan yang sangat pesat baik dalam hal fisiologis, psikologis, maupun sosioemosi. Masa remaja biasa dikenal sebagai masa krisis untuk menemukan jati diri seseorang. Hal tersebut dikarenakan pada masa ini remaja akan cenderung ingin menunjukkan identitas dirinya. Perkembangan sosioemosi remaja sebagai tahap identitas versus kebingungan identitas, yang mana pada masa ini seorang remaja merupakan individu utuh yang menjadi pusat kendali atas dirinya sendiri. Pada tahap ini remaja dihadapkan pada upaya untuk mencari, menemukan, dan menentukan jati dirinya. Apabila seorang remaja tidak mampu menentukan sikap ataupun peran dalam kehidupannya, maka remaja tersebut akan mengalami kebingungan identitas (Yuniardi, 2017). Masa remaja dirasakan sebagai masa krisis, karena seorang individu cenderung belum memiliki pegangan hidup sedangkan kepribadiannya masih dalam masa pembentukan. Pada tahapan ini remaja akan berusaha untuk dapat mencapai tingkat kemandirian untuk menemukan identitas jati dirinya. Sehingga hal tersebut mampu membuat remaja untuk selalu mengikuti perkembangan zaman dengan menunjukkan identitas dirinya agar dapat diterima oleh lingkungan sosial sekitar (Soekanto, 2010).

Remaja akan cenderung ingin merasa terhubung dan ingin mendapatkan pengakuan dari teman sebaya maupun

lingkungan sekitar. Kebutuhan intimasi akan mulai meningkat di masa remaja awal, dan hal tersebut mampu memotivasi remaja untuk menemukan sahabat. Apabila remaja gagal untuk menjalin kelekatan dengan sahabat, maka remaja itu akan mengalami kesepian dan juga mengalami rendahnya martabat diri remaja (Santrock, 2012). Era kemajuan teknologi seperti saat ini mampu memicu remaja untuk memperbanyak relasi sosial baik di dunia maya maupun di dunia nyata. Hal tersebut mampu memicu remaja untuk menunjukkan identitas dirinya dengan cara membagikan peristiwa apa saja yang sedang dirasakan dan yang sedang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari di dunia maya atau yang biasa dikenal dengan istilah narsis.

Narsistik merupakan suatu keadaan cinta diri yang berlebihan (Reber & Reber, 2010). Selain itu Feldman (2012) menggambarkan perilaku narsistik sebagai perilaku individu yang cenderung suka meminta pengagungan, pujian, dan pemujaan diri tentang kebutuhan akan keunikan, kelebihan, kesuksesan, kemampuan yang lebih tinggi dibandingkan orang lain, serta meminta perhatian yang lebih dari orang lain sebagai bentuk penilaian atas dirinya. Narsisme mengacu pada pendekatan yang berpusat pada diri sendiri dan lebih mementingkan diri sendiri daripada orang lain. Biasanya orang yang berperilaku narsistik tidak menyadari keadaan aktual yang sedang dialami dan bagaimana pandangan orang sekitar terhadap perilaku yang ditampilkan di lingkungan sosialnya (Santrock, 2012). Sejatinnya setiap individu memiliki

1,2,3 Universitas Muhammadiyah Malang

Imelda Pristaliona, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
Email: pristaaimelda@gmail.com, dianasavitri@umm.ac.id, susanti_p@umm.ac.id

sikap untuk berperilaku narsistik, hanya saja terdapat perbedaan tingkatan di setiap individunya. Individu yang berperilaku narsistik memiliki intensitas yang lebih tinggi dalam memperbarui dan membagikan terkait aktivitas maupun kegiatan yang sedang dilakukan dalam bentuk foto, video, maupun status di media sosial untuk memenuhi keinginannya dalam mempromosikan diri dengan harapan mendapatkan pujian ataupun pengaguman dari orang lain (Casale *et al.*, 2016).

Orang dengan kecenderungan narsistik akan merasa senang apabila dirinya dipuji dikagumi, dan dianggap hebat. Orang yang berperilaku narsistik cenderung dicirikan dengan rendahnya rasa empati, suka mencari ketenaran, dan sangat sulit untuk menerima kritik maupun saran (Ardani & Hadjam, 2011). Usia remaja merupakan usia krisis untuk menunjukkan identitas diri yang dimiliki. Hurlock *et al.* (1991) menyampaikan bahwa remaja akan cenderung menggunakan media sosial untuk menunjukkan keberadaan atau identitas dirinya kepada orang lain. Remaja akan lebih rentan untuk berperilaku narsistik dengan cara lebih sering menunjukkan kemampuan, potensi, bakat, ataupun minat yang dimiliki dan menyembunyikan kekurangan diri untuk dapat diterima di lingkungan sekitar dan untuk mendapatkan pujian dari orang lain. Pada era perkembangan teknologi seperti saat ini, hal tersebut sangat mudah dilakukan oleh remaja dengan memanfaatkan penggunaan media sosial seperti instagram. Instagram merupakan salah satu jenis dari media sosial yang saat ini cukup banyak digandrungi oleh para penggunanya. Berdasarkan data yang diperoleh dari *playstore* (Google, n.d.) pertanggal 28 November 2020 terdapat +1.000.000.000 orang yang telah mendownload aplikasi instagram di seluruh dunia. Dan berdasarkan data hasil pengamatan yang dilakukan oleh *hootsuite we are social* di laman website (Hootsuite, n.d., 2020) pertanggal 7 November 2020 menunjukkan hasil bahwa diantara 272.1 juta jiwa penduduk Indonesia, terdapat 63 juta jiwa pengguna aktif media sosial instagram dengan persentase 50.8% pengguna instagram berjenis kelamin perempuan dan 49.2% lainnya berjenis kelamin laki-laki.

Perilaku narsistik erat kaitannya dengan individu yang berusaha untuk menunjukkan kelebihan dan pencapaian diri di media sosial untuk mendapatkan pujian dan pengagungan dari orang lain. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi individu untuk selalu aktif menggunakan media sosial seperti instagram dikarenakan adanya perasaan ketakutan yang berlebihan apabila tidak dapat mengikuti perkembangan informasi, trend, ataupun berita terbaru yang ada di lingkungan sekitarnya. Fenomena tersebut dikenal dengan istilah *fear of missing out* atau yang biasa disingkat *fomo* (Blackwell *et al.*). *Fomo* merupakan rasa keinginan individu untuk selalu terkoneksi dengan apa yang dilakukan oleh orang lain, tidak ingin ketinggalan informasi terbaru dari orang maupun lingkungan sekitar, dan adanya perasaan bahwa orang lain memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan daripada dirinya (Przybylski *et al.*, 2013). Fenomena *fomo* saat ini sangat memungkinkan untuk terjadi pada remaja. Usia remaja merupakan usia aktif bersosialisasi dengan rekan sebaya untuk menunjukkan identitas diri agar dapat diterima dan diakui oleh lingkungan sosialnya baik di dunia maya maupun di dunia nyata. Remaja akan cenderung memiliki keinginan untuk selalu mengikuti apa yang sedang dilakukan oleh orang lain dan cenderung merasa takut atau

gelisah ketika ia tidak dapat mengikuti perkembangan ataupun pengalaman yang sedang dialami oleh orang-orang yang berada di lingkungan sosialnya (Rahmawati & Nurhamida, 2018). Perasaan *fomo* atau suatu perasaan takut akan ketinggalan informasi, pengalaman, atau kejadian terbaru di hidup orang lain ini memungkinkan individu untuk mengalami kecanduan dalam menggunakan media sosial (Pontes *et al.*, 2018). Orang-orang yang kecanduan dalam menggunakan media sosial itu lebih rentan didominasi oleh mereka yang memiliki tingkat narsisme tinggi (Andreassen, 2017). Sejalan dengan hal tersebut, Beyens *et al.* (2016) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa *fomo* memiliki hubungan dengan kebutuhan seseorang untuk memiliki pengalaman yang menyenangkan dan untuk menunjukkan popularitas diri. Hal tersebut dapat tergambarkan pada perilaku individu untuk terus selalu *up to date* dalam mengikuti perkembangan sosial dan berusaha untuk menunjukkan ke masyarakat luas bahwa ia merupakan individu yang *up date* dan kekinian dalam mengikuti perkembangan sosial. Perilaku yang ditampilkan individu dapat tercerminkan dalam bentuk mengunggah pengalaman ataupun aktivitas yang sedang dilakukan untuk mendapatkan sanjungan maupun pujian dari lingkungan sekitar atau yang biasa dikenal dengan istilah narsis. Selain itu dalam penelitian Wibowo & Silaen (2018) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial Instagram yang berlebihan memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku narsisme di kalangan siswa kelas VIII di salah satu SMP yang berada di wilayah Jakarta. Sehingga semakin tinggi intensitas siswa dalam menggunakan media sosial instagram untuk terhubung dengan rekan-rekannya maka akan semakin tinggi pula tingkat narsisme yang dimiliki oleh siswa.

Sedangkan dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Sedikdes (Maulidania, 2017) memaparkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mampu mempengaruhi individu untuk berperilaku narsistik, yang mana salah satunya merupakan kesepian yang berarti kekosongan perasaan karena rendahnya keinginan untuk berinteraksi dengan orang lain. Gierveld & Tilburg (2006) mengungkapkan bahwa kesepian merupakan situasi rendahnya kualitas individu dalam berhubungan sosial. Kesepian merupakan kondisi adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diinginkan dengan realita yang didapatkan, serta kebutuhan akan kasih sayang yang diinginkan tak kunjung didapatkan. Perasaan kesepian dapat dirasakan oleh individu di berbagai rentang usia. Individu yang mengalami kesepian akan lebih rentan untuk mencari perhatian yang selama ini tidak didapatkan. Usia remaja merupakan usia pencarian jati diri yang biasanya diidentikkan dengan terjalannya hubungan relasi dan solidaritas yang kuat antar teman sebaya. Apabila remaja tidak mampu menemukan identitas dirinya, maka ia akan cenderung mengalami kebingungan identitas. Remaja yang mengalami kebingungan identitas akan cenderung tidak memiliki interaksi untuk menjalin relasi dengan teman sebaya dan cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar. Sehingga lambat laun remaja tersebut akan mengalami kesepian. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mijuskovic (2012) yang mengungkapkan bahwa individu yang kesepian berarti individu yang tidak dapat menerima dirinya dengan apa adanya dan ingin memperbaiki kekurangan-kekurangan yang ada pada dirinya, sehingga ingin tampak lebih baik lagi dengan cara sering meminta pujian, perhatian atau komentar

dari orang lain terhadap penampilannya, prestasinya, dan perbuatan-perbuatan yang telah dilakukannya. Remaja yang memiliki kualitas interaksi sosial yang kurang baik dalam kehidupan sehari-hari akan cenderung mengalami kesepian dan berusaha untuk menunjukkan kerlembihan serta kehebatan yang dimiliki di sosial media seperti instagram demi untuk mendapatkan pengakuan dan perhatian dari orang lain yang sebelumnya tidak diperoleh dari orang-orang terdekatnya di kehidupan sehari-hari. Fenomena tersebut juga didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jazilah (2017) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dengan ciri-ciri narsistik pada pelaku selfie di media sosial.

Tak jauh berbeda dengan penelitian para tokoh yang telah dijelaskan sebelumnya, berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti sejauh ini cukup banyak remaja baik dari kalangan laki-laki maupun perempuan yang cenderung sering mengekspresikan sekaligus membagikan peristiwa apapun yang sedang dialami dan yang sedang dirasakan di sosial media seperti instagram. Hal tersebut juga didukung dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada salah satu remaja pengguna instagram yang saat itu sedang membagikan keluh kesah yang dialaminya di instagram, yang mana ia mengungkapkan bahwa “*kalau nggak ke instagram, terus kemana lagi aku bisa bercerita dan membagikan apa yang aku rasain mbak? Karena kadang kita juga butuh panjat sosial untuk sekedar diakui di lingkungan sekitar*”. Sehingga berdasarkan hasil asesmen awal yang telah dilakukan terdapat keterkaitan antara kesepian dengan perilaku narsistik. Pendapat tersebut juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Song et al. (2014) yang mendapatkan hasil adanya korelasi positif antara penggunaan media sosial facebook dengan kesepian yang dialami oleh individu. Tentu saja hal tersebut berbanding terbalik dengan tahapan perkembangan sosial remaja yang lebih memiliki peran kuat dalam hal keintiman relasi sosial baik dengan sahabat, pasangan maupun lingkungan sosial.

Remaja yang mengalami *fear of missing out* cenderung ingin terkoneksi dengan orang-orang yang berada di lingkup pertemanannya untuk mendapatkan berbagai informasi agar individu tersebut dapat diterima dan diakui secara sosial. Namun individu yang mengalami *fear of missing out* akan merasa cemas ketika mengetahui orang-orang yang berada di lingkup sosialnya memiliki pengalaman yang lebih menyenangkan daripada dirinya (Przybylski et al., 2013). Begitu pula dengan remaja yang mengalami kesepian, ia akan cenderung tidak mampu menjalin interaksi ataupun relasi sosial dengan teman-temannya. Remaja yang kesepian di dunia nyata cenderung tidak mendapatkan perhatian dari orang-orang yang berada di sekitarnya, sehingga hal tersebut dapat memicu dirinya untuk mencari perhatian melalui dunia maya (Kim et al., 2009). Oleh sebab itu dapat diketahui bahwa remaja yang mengalami *fear of missing out* dan kesepian akan cenderung ingin menunjukkan keadaan dirinya untuk mencari perhatian, pujian, dan pengaguman dari lingkungan sosialnya.

Berdasarkan berbagai pemaparan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat diketahui bersama bahwa *fear of missing out* dapat memicu seorang individu khususnya remaja untuk berperilaku narsistik. Sedangkan dalam penelitian lain menunjukkan bahwa kesepian juga dapat memicu seorang individu khususnya remaja untuk berperilaku

narsistik. Namun berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sembiring (2017) yang mengungkapkan bahwa tidak ada hubungan antara kesepian dengan kecenderungan narsistik pada pengguna jejaring sosial media instagram. Berdasarkan hal tersebut maka dapat diketahui bersama bahwa adanya kesenjangan antara penelitian Sembiring (2017) dengan penelitian sebelumnya yang menyampaikan bahwa kesepian itu merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi seorang individu untuk berperilaku narsistik. Oleh sebab itu dalam penelitian ini peneliti ingin mendapatkan data yang mendetail terkait hasil empiris pengaruh *fear of missing out* dan kesepian secara simultan terhadap perilaku narsistik remaja pengguna instagram. Adapun pentingnya penelitian ini dilakukan adalah untuk dapat menarik benang merah dari beberapa penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya sebagai upaya untuk mengkaji pengaruh dari *fear of missing out* dan kesepian terhadap perilaku narsistik remaja pengguna instagram dengan lebih rinci dan mendetail.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dalam penelitian ini peneliti memiliki rumusan masalah terkait: Apakah ada pengaruh *fear of missing out* dan kesepian terhadap perilaku narsistik remaja pengguna instagram? Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk dapat mengetahui pengaruh *fear of missing out* dan kesepian terhadap perilaku narsistik remaja pengguna instagram. Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi seluruh pembacanya yang terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih dan kontribusi yang berupa informasi terbaru dari pengaruh *fear of missing out* dan kesepian terhadap perilaku narsistik remaja pengguna instagram dalam khazanah keilmuan psikologi perkembangan, sosial, dan klinis. Sedangkan untuk manfaat secara praktisnya diharapkan penelitian ini dapat membantu pembaca agar dapat terhindar dari perilaku narsistik yang dapat memicu gangguan kepribadian narsistik.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian regresi berganda. Penelitian kuantitatif merupakan data penelitian yang berupa angka-angka dan yang dianalisis menggunakan statistik. Sedangkan desain penelitian regresi berganda merupakan prediksi perubahan nilai pada variabel dependen yang dipengaruhi oleh naik atau turunnya nilai pada variabel independen (Sugiyono, 2018).

Populasi subjek yang digunakan dalam penelitian ini merupakan remaja dengan jumlah responden sebanyak 164 orang yang memenuhi kriteria. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik accidental sampling yaitu teknik pengambilan data yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan suatu kebetulan dan dapat dilakukan pada siapa saja yang memenuhi kriteria penelitian dan dapat dijadikan sebagai sumber data (Sugiyono, 2018). Adapun untuk kriteria responden yang diperlukan dalam penelitian ini ialah sebagai berikut: (a) Remaja berusia 12-22 tahun, (b) Memiliki akun media sosial instagram, (c) Menggunakan media sosial instagram, (d) Tidak memiliki online shop yang dipromosikan di instagram, (e) Tidak dalam rangka mengerjakan tugas di

instagram, (f) Mengakses instagram minimal selama 1 jam sehari.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel independen yang terdiri dari X1 *fear of missing out* dan X2 kesepian, serta 1 variabel dependen yakni Y perilaku narsistik. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan mengadaptasi skala narsisme yang dikembangkan oleh Raskin dan Terry (Anestia, 2019), memodifikasi skala fomo dari Przybylski *et al.* (2013), dan memodifikasi dari skala kesepian dari Gierveld & Tilburg (2006) yang tersaji pada Tabel 1.

Hasil

Berdasarkan proses penelitian yang telah dilakukan sebelumnya maka dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini berjumlah 164 orang remaja pengguna aktif media sosial instagram dengan pembagian 42 orang berjenis kelamin laki-laki dan 122 lainnya berjenis kelamin perempuan. Sangat beragam durasi yang digunakan oleh para remaja ketika berselancar di instagram. Namun untuk durasi menggunakan instagram terbanyak didominasi oleh durasi dalam rentang waktu 1-2 jam dengan jumlah responden sebanyak 89 orang. Sedangkan untuk aktivitas yang sering dilakukan oleh remaja di instagram didominasi oleh aktivitas berupa menjelajahi beranda dengan jumlah responden sebanyak 93 orang dengan minimal waktu menggunakan instagram selama satu tahun terakhir.

Berdasarkan perhitungan uji normalitas yang dilakukan melalui uji *one sample kolmogorov smirnov* diketahui nilai sigma *2 tailed* sebesar 0.200 atau yang berarti > 0.05 . Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai residual data penelitian berdistribusi normal. Selain itu berdasarkan uji multikolinearitas diketahui bahwa nilai *tolerance* pada variabel bebas terkait fomo maupun kesepian sebesar 0.606 dengan nilai VIF sebesar 1.651. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadinya multikolinearitas atau tidak terjadi korelasi antar variabel bebas yang digunakan dalam penelitian. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai *tolerance* yang lebih besar dari 0.1 dan nilai VIF yang kurang dari 10.

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel penelitian dapat diketahui bahwa dalam variabel dependen terkait perilaku narsistik terdapat 29 orang dengan persentase 17.7% responden yang memiliki tingkat perilaku narsistik rendah, 92 orang dengan persentase 56.1% dalam kategori sedang, dan 43 orang dengan persentase 26.2% dalam kategori tinggi. Adapun untuk variabel *fear of missing out* terdapat 19 orang dengan persentase 11.6% responden dalam kategori rendah, 98 orang dengan persentase 59.8% dalam kategori sedang, dan 47 orang dengan persentase 28.7% dalam kategori tinggi. Sedangkan untuk variabel kesepian terdapat 17 orang dengan persentase 10.4% responden dalam kategori rendah, 101 orang dengan persentase 61.68% dalam kategori sedang, dan 46 orang dengan persentase 28% dalam kategori tinggi.

Berdasarkan Tabel 2 terkait skor koefisien regresi yang diperoleh dari perhitungan SPSS maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara *fear of missing out* dan kesepian terhadap perilaku narsistik remaja pengguna instagram dengan tingkat signifikansi sebesar 5%. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0.000 atau yang berarti lebih kecil dari taraf

acuan kesukaran yang digunakan yaitu 0.05. Selain itu dari hasil penelitian juga diperoleh nilai *F* hitung sebesar $99.741 > F_{tabel} 3.05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *fear of missing out* dan kesepian terhadap perilaku narsistik remaja pengguna instagram. Untuk lebih jelasnya maka dapat dilihat pada nilai koefisien determinan (r^2) variabel *fear of missing out* dan kesepian terhadap perilaku narsistik yaitu sebesar 0.553. Sehingga dapat diketahui bahwa pengaruh dari *fear of missing out* dan kesepian terhadap perilaku narsistik sebesar 55.3% dan 44.7% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

Sedangkan berdasarkan hasil uji *F* yang dilihat dari besaran sigma dalam model regresi berganda maka dapat diketahui bahwa nilai signifikansi uji *F* sebesar 0.000 atau yang berarti lebih kecil dari 0.05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel bebas terkait *fear of missing out* dan kesepian secara simultan atau secara bersamaan dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat terkait perilaku narsistik.

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa nilai B pada constant sebesar 2.980, lalu pada variabel *fear of missing out* sebesar 1.028, dan pada variabel kesepian sebesar 0.133. Berdasarkan hal tersebut maka dapat diketahui persamaan garis regresi yaitu $Y = 1.028 (X1)$. Sehingga besaran nilai konstanta sebesar 2.980 memiliki arti apabila tidak ada *fear of missing out* dan kesepian maka perilaku narsistik sebesar 2.980.

Selanjutnya hasil uji *t* yang dilihat dari besaran sigma dalam model regresi berganda yang telah dijelaskan dalam Tabel 3, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel *fear of missing out* sebesar 0.000 atau yang berarti lebih kecil dari 0.05. Berdasarkan hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa *fear of missing out* terbukti dapat mempengaruhi individu untuk berperilaku narsistik. Sedangkan nilai signifikansi variabel kesepian sebesar 0.232 atau yang berarti lebih besar dari 0.05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kesepian tidak mempengaruhi individu untuk berperilaku narsistik.

Diskusi

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk dapat mengetahui hasil empiris mengenai pengaruh *fear of missing out* dan kesepian secara simultan terhadap perilaku narsistik remaja pengguna instagram. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan pada 164 orang remaja dapat diketahui bahwa *fear of missing out* dan kesepian dapat mempengaruhi perilaku narsistik remaja sebesar 55.3%. Kecenderungan gangguan kepribadian narsistik di media sosial seperti instagram dapat terjadi karena penggunaannya sering membagikan kegiatan-kegiatan yang sedang dilakukan untuk mendapatkan eksistensi diri (Salsabil, 2019). Usia remaja diidentikkan dengan masa pencarian jati diri untuk mendapatkan pengakuan dari lingkungan sekitar. Individu yang membutuhkan penghargaan akan menuntut lingkungan untuk dapat mengakui dirinya sebagai individu yang unik dan superior. Oleh sebab itu, narsis biasanya lebih banyak menunjukkan identitas diri kepada orang lain dengan harapan untuk mendapatkan pengakuan sekaligus kekaguman dari lingkungan sekitar. Perilaku narsistik di kalangan

Tabel 1. Instrumen Penelitian

Instrumen	Jumlah Item Diujikan	Jumlah Item Valid	No Item Gugur	Indeks Daya Beda Aitem	Indeks Reliabilitas
Perilaku Narsistik	16	12	2, 3, 4, 16	0.650 – 0.901	0.911
Fear Of Missing Out	10	9	6	0.562 – 0.871	0.912
Kesepian	11	9	5, 7	0.632 – 0.904	0.913

Tabel 2. Koefisien Determinan Antar Variabel

Koefisien Korelasi (r)	Koefisien Determinasi (r ²)	Nilai F	Sig.
0,744	0,553	99,741	0,000

Tabel 3. Koefisien Determinan Antar Variabel

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	T	Sig
	B	Std. Error			
Constant	2.98	2.204		1.352	0.178
Fomo	1.028	0.101	0.69	10.199	0
Kesepian	0.133	0.11	0.081	1.201	0.232

remaja cenderung dilakukan sebagai wujud aktualisasi diri tentang eksistensi diri agar dilihat hebat oleh orang lain. Kecenderungan untuk dilihat orang-orang lain tersebut biasanya dipublikasikan melalui media sosial (Engkus et al., 2017).

Usia remaja merupakan usia krisis untuk dapat menemukan dan menunjukkan identitas diri yang dimiliki. Remaja yang dapat menemukan identitas dirinya akan lebih mudah beradaptasi dan bergaul dengan orang lain. Sehingga remaja akan merasa lebih senang ketika dapat selalu terhubung dengan teman sebayanya dan akan merasa cemas ketika tidak dapat mengetahui apa yang dilakukan oleh teman-temannya atau yang biasa dikenal dengan istilah *fear of missing out*. Manusia merupakan makhluk sosial yang saling membutuhkan antar satu sama lainnya. Sehingga hal tersebut mampu memicu setiap individu untuk dapat menjalin interaksi dan relasi dengan teman sebaya atau masyarakat sekitar. Usia remaja merupakan usia peralihan yang mana pada masa ini interaksi dan relasi sosial dengan teman sebaya menjadi faktor penentu yang penting dalam membentuk kesehatan mental dan proses penemuan identitas para remaja (WHO, 2018). Seperti yang telah dijelaskan oleh Buffardi & Campbell (2008) yang menyampaikan bahwa individu dengan tingkat narsistik tinggi akan lebih sering terlibat aktif di media sosial seperti *facebook* untuk dapat merepresentasikan dan mempromosikan diri dengan cara membagikan foto atau pengalaman yang dialami. Sedangkan apabila remaja tidak dapat menemukan identitas dirinya maka ia akan mengalami kebingungan identitas yang biasanya dicirikan dengan kurang mampunya remaja dalam menjalin interaksi ataupun relasi dengan teman sebaya, sehingga remaja yang mengalami kebingungan identitas akan cenderung merasa kesepian. Pada tahap perkembangan remaja yang berada di masa identitas versus kebingungan identitas, remaja akan selalu ingin menunjukkan kemampuan dan potensi diri yang dimiliki sekaligus menyembunyikan kekurangan diri yang dialami dengan memanfaatkan media sosial seperti *instagram*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sheldon (Vieth & Kommers, 2014) menunjukkan bahwa orang-orang yang memiliki kecemasan bersosialisasi akan memanfaatkan berbagai media sosial seperti *facebook* sebagai sarana untuk

mengurangi rasa kesepian. Hal tersebut sangat mungkin dilakukan oleh orang-orang yang memiliki kecemasan bersosialisasi karena merasa malu atau rendah diri sehingga mereka akan lebih memilih untuk menjalin relasi secara online melalui dunia maya daripada secara langsung dalam kehidupan nyata.

Berdasarkan hasil uji t-test pada variabel kesepian diperoleh hasil bahwa tidak selamanya kesepian dapat mempengaruhi individu untuk berperilaku narsistik. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi pada hasil uji t yang menunjukkan angka 0.232 atau yang berarti lebih besar dari hukum uji t-test yakni 0.05. Berkaitan dengan hasil uji tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel kesepian tidak dapat mempengaruhi remaja untuk berperilaku narsistik. Oleh sebab itu hasil dari penelitian ini cenderung mengalami kesesuaian dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sembiring, 2017) yang mengungkapkan bahwa tidak ada hubungan antara kesepian dengan kecenderungan narsistik pada pengguna jejaring sosial media *instagram*. Sehingga hasil dari penelitian ini kurang sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jazilah, 2017) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesepian dengan ciri-ciri narsistik pada pelaku selfie di media sosial.

Adapun kelebihan dari penelitian ini terletak pada kebaruan dan keunikan dari kesatuan antar variabelnya. Selama ini perilaku narsistik, *fear of missing out*, dan kesepian dianggap sebagai suatu fenomena atau keadaan yang biasa saja, hal tersebut dapat dianggap wajar karena pertumbuhan teknologi saat ini berkembang dengan sangat pesat. Banyak orang yang menganggap bahwa perilaku narsistik, perasaan *fear of missing out*, maupun kesepian merupakan keadaan yang biasa. Padahal hal tersebut sangat tidak sesuai apabila dilihat dalam kaca mata keilmuan psikologi. Hal tersebut dikarenakan perilaku narsistik, *fear of missing out*, maupun kesepian merupakan salah satu prediktor yang dapat mengganggu kesehatan mental seseorang. Sehingga apabila hal tersebut tidak segera diatasi maka lambat laun individu yang mengalami perilaku narsistik akan dapat berdampak pada gangguan kepribadian narsistik, dan seseorang yang mengalami *fear of missing out* dan kesepian akan dapat berdampak pada lemahnya kesehatan mental seseorang yang

apabila dibiarkan terus menerus maka akan dapat memicu timbulnya perasaan depresi, *anxiety*, hingga *suicide*. Kebaruan dari isu yang diangkat dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur referensi dalam khazanah keilmuan psikologi dan diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi penelitian selanjutnya mengingat hasil dari penelitian ini memiliki sedikit perbedaan dengan hasil penelitian sebelumnya. Sedangkan kelemahan dari penelitian ini masih belum dapat menggeneralisasi keadaan perilaku narsistik remaja pengguna instagram secara keseluruhan dalam skala besar. Hal tersebut dikarenakan responden yang digunakan dalam penelitian ini yang berdomisili di salah satu kota besar yang berada di wilayah Jawa Timur.

Simpulan dan Implikasi

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan sebelumnya maka dapat diketahui bahwa variabel *fear of missing out* dan kesepian secara simultan dapat mempengaruhi individu untuk berperilaku narsistik. Sehingga hipotesis awal dalam penelitian ini terkait adanya pengaruh yang positif antara *fear of missing out* dan kesepian terhadap perilaku narsistik remaja pengguna instagram dapat diterima. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *fear of missing out* dan kesepian yang dialami oleh remaja, maka akan semakin tinggi pula intensitas perilaku narsistik yang ditampilkan di instagram. Begitupun sebaliknya, apabila semakin rendah *fear of missing out* dan kesepian yang dialami oleh remaja, maka akan semakin rendah pula intensitas perilaku narsistik yang ditampilkan di instagram.

Adapun implikasi dari penelitian ini yaitu diharapkan para remaja dapat lebih mengendalikan diri saat menggunakan media sosial seperti instagram, karena apabila remaja selalu ingin merasa terhubung dengan lingkungan sosialnya akan dapat memicu perasaan *fear of missing out* yang disebabkan oleh keinginan remaja untuk merasa dihargai dan dianggap ada. Selain itu juga dapat menyebabkan perasaan kesepian karena rendahnya kualitas sosial yang dimiliki oleh remaja. Remaja yang memiliki kualitas sosial rendah memiliki kecenderungan untuk mendapatkan pengakuan dari lingkungan sekitar, sehingga hal tersebut mampu memicu remaja untuk berperilaku narsistik. Diharapkan para remaja tidak mengalami perilaku narsistik, karena apabila tidak segera dikendalikan dapat berdampak pada hal patologis seperti gangguan kepribadian narsistik. Selain itu implikasi untuk orangtua dan calon orangtua yaitu diharapkan orangtua dapat selalu ada untuk memperhatikan dan memahami tahap perkembangan sosial remaja agar remaja dapat terhindar dari perasaan *fear of missing out* dan kesepian yang dapat memicu remaja untuk berperilaku narsistik yang apabila tidak segera dikendalikan dapat berdampak pada hal patologis seperti gangguan kepribadian narsistik. Namun hingga sejauh ini perilaku narsistik dianggap sebagai suatu fenomena yang biasa dan dikarenakan penelitian terkait perilaku narsistik belum banyak dilakukan, maka diharapkan penelitian selanjutnya dapat lebih berfokus untuk mengkaji terkait seberapa bahayanya perilaku narsistik yang dapat memicu gangguan kepribadian narsistik dengan berbagai variabel dan metode lain yang dapat memperkaya referensi penelitian dalam khazanah keilmuan psikologi.

Referensi

- 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. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Anestia, U. S. (2019). Hubungan antara konsep diri dan kestabilan emosi dengan kecenderungan narsistik mahasiswa pengguna media sosial (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung).
- Ardani, T. A., & Hadjam, M.N.R. (2011). *Psikologi abnormal*. Lubuk Agung.
- Beyens, I., Frison, E., & ve Eggermont, S. (2016). "I don't wanna 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramosch, 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Buffardi, L. E., & Campbell, W. K. (2008). Narcissism and social networking web sites. *Personality and social psychology bulletin*, *34*(10), 1303-1314. <https://doi.org/10.1177/0146167208320061>
- Casale, S., Fioravanti, G., & Rugai, L. (2016). Grandiose and vulnerable narcissists: Who is at higher risk for social networking addiction?. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *19*(8), 510-515. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0189>
- Engkus, E., Hikmat, H., & Saminnurahmat, K. (2017). Perilaku narsis pada media sosial di kalangan remaja dan upaya penanggulangannya. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, *20*(2), 121-134. <https://doi.org/10.20422/jpk.v20i2.220>
- Feldman, R. S. (2012). *Pengantar psikologi* (Jilid II). Salemba Humanika.
- Gierveld, J. D. J., & Tilburg, T. V. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on aging*, *28*(5), 582-598. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0164027506289723>
- Google,n.d. Instagram. Playstore.
- Hootsuit, n.d . (2020). We are social. Retrieved November 7, from <https://datareportal.com>
- Hurlock, E. B., Istiwidayanti, & Soedjarwo. (1991). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Ridwan Max Sijabat (ed.); V). Erlangga.
- Jazilah, N. (2017). Hubungan kesepian dengan ciri-ciri narsistik pada pelaku selfie di media sosial. *Naskah Publikasi*, 1-13. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/98/1/NASKAHPUBLIKASI.pdf>
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology & behavior*, *12*(4), 451-455. <http://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327>
- Maulidania, H. (2017). Pengaruh harga diri terhadap kecenderungan narsistik pada remaja pengguna Instagram (Skripsi, University of Muhammadiyah Malang).
- Mijuskovic, B. L. (2012). *Loneliness in philosophy, psychology, and literature*. Third Edition. iUniverse.

- Pontes, H. M., Taylor, M., & Stavropoulos, V. (2018). Beyond "Facebook addiction": The role of cognitive-related factors and psychiatric distress in social networking site addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(4), 240-247. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0609>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rahmawati, A., & Nurhamida, Y. (2018). Dukungan sosial teman virtual melalui media instagram pada remaja akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 111-130. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5534>
- Reber, S. A., & Reber, E. S. (2010). *Kamus psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Salsabil, S. (2019). Hubungan antara gaya hidup hedonis dengan kecenderungan narsistik pada remaja pengguna instagram. Skripsi.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development perkembangan masa-hidup Edisi Ketigabelas*. Erlangga.
- Sembiring, K. D. R. (2017). Hubungan antara kesepian dan kecenderungan narsistik pada pengguna jejaring sosial media instagram. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 147-154. <https://doi.org/10.14710/jp.16.2.147-154>
- Soekanto. (2010). *Sosiologi suatu pengantar*. Rajawali Press.
- Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A., Victor, A., Omori, K., & Allen, M. (2014). Does Facebook make you lonely?: A meta analysis. *Computers in Human Behavior*, 36, 446-452. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.011>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.
- Vieth, M., & Kommers, P. (2014). Social networking: a matter of character?. *International journal of web based communities*, 10(1), 115-125. <https://doi.org/10.1504/IJWBC.2014.058389>
- WHO. (2018). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Wibowo, Y., & Silaen, S. M. J. (2018). Hubungan Self-Esteem dan Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Perilaku Narsisme di Kalangan Siswa Kelas VIII SMPK Penabur Bintaro Jaya. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 2(2), 109-115.
- Yuniardi, M. S. (2017). *Psikologi lintas budaya (Edisi Revisi)*. UMM Press.