

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kajian Teori

Pada bagian ini akan diuraikan mengenai teori-teori dari variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *smartphone addiction* dan *fear of missing out* (FoMO).

1.1.1. *Smartphone Addiction*

Pada bagian ini akan diuraikan mengenai definisi teoritis, dimensi-dimensi, serta faktor-faktor yang dapat memengaruhi *smartphone addiction*.

2.1.1.1. Definisi Teoritis

Kang dan Park (2012) mendefinisikan *smartphone addiction* sebagai kecemasan, kesulitan, dan kegelisahan pada kehidupan sehari-hari yang disebabkan oleh terlalu tenggelam dalam *smartphone*. Tokoh lain Lee et al. (2014) mendefinisikan *smartphone addiction* yaitu sebagai pemakaian *smartphone* yang berlebihan sehingga mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Sama halnya dengan Kang dan Park, Lee et al. turut mendefinisikan *smartphone addiction* yaitu penggunaan yang berlebihan akan menimbulkan gangguan sehari-hari pada individu.

Berbeda dengan dua tokoh sebelumnya, Kwon et al. (2013) mendefinisikan *smartphone addiction* “*as prevalent social problem as it signifies the characteristics of addiction such as tolerance, withdrawal, difficulty of performing daily activities, or impulse control disorders*”. Kwon et al. (2013) melihat *smartphone addiction* sebagai ketergantungan yang memungkinkan terjadinya berbagai masalah sosial. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, toleransi terhadap penggunaan *smartphone*, serta menarik diri.

Penelitian ini memilih definisi milik Kwon et al. (2013). Hal ini karena teori milik Kwon et al. (2013) menjelaskan lebih lengkap mengenai *smartphone addiction*, tidak hanya mengganggu aktivitas sehari-hari, namun terjadi masalah sosial lainnya. Selain itu, definisi milik Kwon et al. (2013) pun banyak digunakan pada penelitian sebelumnya, seperti penelitian Mawarpury et al. (2020) tentang kecenderungan adiksi *smartphone* ditinjau dari jenis kelamin dan usia, penelitian Traş dan Öztemel (2019) tentang hubungan intensitas penggunaan *Facebook*, FoMO, dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Turki, serta penelitian Ran (2022) tentang pengaruh *smartphone addiction*, *personality traits*, dan *achievement motivation* terhadap kemampuan memecahkan masalah pada mahasiswa di Cina.

2.1.1.2. Dimensi-Dimensi *Smartphone Addiction*

Kwon et al. (2013) menyebutkan terdapat enam dimensi dalam *smartphone addiction*, yaitu:

1. *Daily-Life Disturbance*

Daily-life disturbance atau terganggunya kehidupan sehari-hari yaitu pengguna *smartphone* menjadi menunda pekerjaan, sulit berkonsentrasi di kelas maupun saat bekerja karena tidak dapat melupakan *smartphone*-nya. Selain itu, menimbulkan gejala fisik seperti sakit kepala, pandangan kabur, nyeri pergelangan tangan, dan gangguan tidur.

2. *Positive Anticipation*

Perasaan semangat untuk menghilangkan *stress* dan lelah dengan menggunakan *smartphone*, dan merasa kosong apabila tanpa *smartphone*.

3. *Withdrawal*

Pengguna *smartphone* menjadi tidak bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Muncul perasaan tidak senang atau gelisah saat tidak menggunakan *smartphone*, selalu terdapat *smartphone* di dalam pikiran, dan kesal saat terganggu ketika sedang memakai *smartphone*. Selain itu, merasa tidak senang diganggu ketika sedang menggunakan *smartphone*.

4. *Cyber-Spaced Oriented Relationship*

Perasaan bahwa hubungan dengan teman dunia maya melalui *smartphone* lebih dekat dibandingkan pertemanan dunia nyata, merasa kehilangan yang

tidak terkendali apabila tidak dapat memakai *smartphone*, dan terus-menerus mengecek *smartphone*. Hal ini karena pengguna *smartphone* menganggap *smartphone* merupakan komunitas nyata yang dibentuk melalui media sosial.

5. *Overuse*

Pemakaian *smartphone* tidak terkendali, cenderung memilih melakukan pencarian menggunakan *smartphone* daripada meminta pertolongan orang lain, selalu menyiapkan *powerbank*, dan selalu terdorong untuk menggunakan *smartphone* setelah berhenti menggunakannya.

6. *Tolerance*

Selalu berusaha untuk mengontrol penggunaan *smartphone*, namun juga selalu menemukan ketidakberhasilan.

2.1.1.3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Smartphone Addiciton*

Mengacu pada teori milik Kwon et al. (2013), studi-studi berikut menemukan faktor-faktor yang dapat memengaruhi terjadinya *smartphone addiction*, yaitu:

1. Tujuan Penggunaan

Chen et al. (2017) mengatakan jenis kelamin juga memengaruhi *smartphone addiction*, seperti perbedaan karakteristik penggunaan *smartphone*-nya. Pada laki-laki menggunakan *smartphone* untuk mencari hiburan seperti bermain *game*, sedangkan perempuan untuk berinteraksi sosial seperti menggunakan jejaring sosial. Semakin sering laki-laki bermain *game* maka semakin tinggi penggunaan *smartphone*-nya, sehingga dapat menjadi prediktor dan memengaruhi tingginya *smartphone addiction* pada laki-laki. Selain itu, semakin sering perempuan membuka jejaring sosial maka semakin tinggi penggunaan *smartphone*-nya, sehingga dapat menjadi prediktor dan memengaruhi tingginya *smartphone addiction* pada perempuan.

2. Internal

Ambarwaty et al. (2020) menemukan faktor psikologis seperti *self-control*, *loneliness*, dan *sensation seeking* dapat memengaruhi *smartphone addiction*. Individu dengan *self-control* rendah tidak akan mampu mengarahkan perilakunya sehingga dapat rentan mengalami *smartphone addiction*. Semakin

rendah *self-control*-nya maka semakin tinggi *smartphone addiction*-nya. Individu yang *loneliness* akan enggan untuk berkomunikasi secara langsung dan memilih melalui jejaring sosial *smartphone* sehingga memengaruhi *smartphone addiction*. Semakin tinggi *loneliness* maka semakin tinggi *smartphone addiction*-nya. Individu dengan *sensation seeking* yang tinggi akan mudah bosan, sehingga akan mencari kegiatan baru yang dapat dilakukan melalui *smartphone* sehingga dapat memengaruhi *smartphone addiction*. Semakin tinggi *sensation seeking* maka semakin tinggi *smartphone addiction*-nya.

3. *Social Gratification*

Social gratification diambil dari teori *the use and gratification* yaitu penggunaan media khusus yang dapat memenuhi kebutuhan pribadinya (Katz et al., sebagaimana yang dikutip dalam Nie et al. (2020)). Maka *social gratification* yaitu individu berhubungan dengan individu lainnya untuk memenuhi kebutuhan sosialnya. Nie et al. (2020) menemukan bahwa para pengguna *smartphone* memiliki tujuan untuk menjaga hubungan dan berinteraksi dengan individu lain. *Smartphone* dapat digunakan untuk bermain *game*, dan mendengarkan musik, *update status*, dan *chatting* untuk terhubung dengan orang lain (Nie et al., 2020). Terhubung dengan orang lain dapat melalui kemudahan *smartphone*, individu dapat mengunduh aplikasi sosial seperti *Facebook*, *Twitter*, dan lain sebagainya untuk berkomunikasi dengan orang lain. Aktivitas berkomunikasi dapat terhubung dengan orang lain melalui media sosial yang dilakukan terus menerus dapat memengaruhi *smartphone addiction* pada individu. Semakin tinggi interaksi melalui *smartphone* maka semakin tinggi *smartphone addiction*-nya.

4. Situasional

Faktor situasional yaitu penggunaan *smartphone* sebagai sarana hiburan ketika berhadapan dengan situasi yang kurang nyaman seperti bosan, cemas menjelang ujian, dan situasi-situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan lainnya. Chiu (sebagaimana yang dikutip dalam Karuniawan & Cahyanti, 2013) mengungkapkan penggunaan *smartphone* sebagai pengalihan dari situasi kurang menyenangkan yang dirasakan oleh individu, namun dengan penggunaan yang tidak terkontrol dapat memengaruhi *smartphone addiction*.

Semakin tinggi situasi kurang nyaman bagi individu, maka semakin tinggi juga *smartphone addiction*-nya.

5. *Fear of missing out*

Fear of missing out adalah perasaan khawatir akan tertinggal peristiwa penting dari individu maupun kelompok lain, yang dimana individu tidak turut hadir dan selalu ingin berhubungan dengan orang lain (Przybylski et al., 2013). Aulyah dan Isrofin (2020) menemukan bahwa *fear of missing out* dapat menjadi faktor prediktor atau meningkatkan risiko *smartphone addiction*. *Fear of missing out* dapat meningkatkan penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat mengganggu kehidupan sehari-harinya, sehingga dapat menyebabkan *smartphone addiction* (Aulyah & Isrofin, 2020). Semakin tinggi FoMO-nya, maka semakin tinggi juga risiko *smartphone addiction*-nya.

1.1.2. *Fear of Missing Out (FoMO)*

Pada bagian ini akan diuraikan mengenai definisi teoritis, dimensi-dimensi, serta faktor-faktor yang dapat memengaruhi *fear of missing out* (FoMO).

2.1.2.1. Definisi Teoritis

Alt dan Boniel-Nissim (2018) mendefinisikan FoMO sebagai perasaan cemas dimana seseorang akan secara kompulsif merasa khawatir bahwa akan kehilangan kesempatan untuk berinteraksi sosial, investasi yang menguntungkan, pengalaman yang bermanfaat, ataupun peristiwa menguntungkan lainnya. FoMO dapat dikatakan sebagai perasaan yang takut dan cemas apabila kehilangan interaksi, pengalaman, atau peristiwa berharga. Tokoh lainnya yaitu Gil et al., (2015) mengatakan FoMO didefinisikan sebagai sesuatu yang terjadi di jejaring sosial dan Anda bukan bagian dari hal tersebut.

Berbeda dengan dua tokoh lainnya, Przybylski et al. (2013) mengatakan bahwa *fear of missing out* atau FoMO didefinisikan sebagai “*a pervasive apprehension that others might be having rewarding experiences from which one is absent*”. Individu dengan FoMO akan memiliki keinginan untuk terus terhubung

dengan orang lain. FoMO ini pun dapat dicirikan dengan keinginan untuk terus berhubungan dengan yang dilakukan oleh individu lain (Przybylski et al., 2013).

Pada penelitian ini, definisi yang peneliti pilih adalah milik Przybylski et al. (2013). Walaupun teori milik Przybylski et al. (2013) lebih tua daripada kedua definisi lainnya, namun teori milik Przybylski et al. (2013) menjelaskan lebih lengkap mengenai FoMO. Tidak hanya digambarkan sebagai perasaan cemas atau takut karena kehilangan sebuah peristiwa, namun Przybylski et al. (2013) turut menyebutkan juga ciri individu dengan FoMO sebagai keinginan untuk terus berhubungan dengan orang lain. Selain itu, definisi milik Przybylski et al. (2013) telah banyak digunakan pada penelitian sebelumnya, seperti penelitian Dewi et al. (2022) tentang analisis intensitas penggunaan media sosial dan *social environment* terhadap perilaku FoMO pada remaja, penelitian Rahmawati dan Halimah (2021) tentang hubungan FoMO dengan adiksi media sosial pada penggemar selebriti Korea, serta Traş dan Öztemel (2019) tentang hubungan intensitas penggunaan *Facebook*, FoMO, dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa Turki.

2.1.2.2. Dimensi-Dimensi *Fear of Missing Out* (FoMO)

Studi Kaloeti et al. (2021) di Indonesia, menemukan terdapat tiga dimensi pada FoMO yang diadaptasi berdasarkan teori milik Przybylski et al. (2013), yaitu:

1. *Missed experience*

Perasaan atau emosi negatif seperti cemas, takut, dan gelisah yang muncul karena tidak dapat terlibat di dalam suatu kegiatan atau aktivitas seperti melewatkan kumpul bersama teman, tahu bahwa orang lain bersenang-senang tanpa individu ini, tidak tahu kegiatan orang lain, tidak ikut berfoto bersama yang di *posting* ke media sosial.

2. *Compulsion*

Perilaku atau tindakan mengecek yang dilakukan secara berulang-ulang untuk menghilangkan cemas karena tertinggal sesuatu seperti pergi dan memiliki produk viral akan langsung di *posting* ke media sosial, *update* dengan apa yang ada di media sosial, dan merasa kosong apabila tanpa media sosial.

3. *Comparison with friends*

Perasaan negatif yang timbul dari membandingkan diri dengan teman dan orang lain seperti orang lain memiliki cerita atau pengalaman yang lebih berharga dari individu.

2.1.2.3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Fear of Missing Out (FoMO)*

Przybylski et al. (2013) menyebutkan empat yang dapat menjadi faktor memengaruhi FoMO, yaitu:

1. *Psychological need satisfaction*

Kepuasan dasar seperti *competence*, *autonomy*, dan *relatedness* yang rendah dapat mempengaruhi FoMO. *Competence* kemampuan individu untuk dapat melakukan tugas dengan baik semakin rendah *competence* dan menghadirkan perasaan cemas, maka semakin berpengaruh terhadap FoMO. *Autonomy* yaitu diri sendiri atau inisiatif pribadi seperti mampu berpikir logis dan dapat membuat keputusan. Apabila *autonomy* ini semakin rendah dan menghadirkan perasaan takut maka dapat berpengaruh terhadap FoMO. *Relatedness* keterhubungan dengan orang lain. Apabila semakin rendah, maka dapat berpengaruh terhadap FoMO. Maka semakin rendah kepuasan diri individu maka dapat berpengaruh terhadap FoMO.

2. *Social media engagement*

Keterlibatan media sosial dapat memberikan cara yang cukup efisien bagi individu yang memiliki keingintahuan pada apa yang sedang terjadi saat ini. Media sosial menjadi sarana yang tepat untuk memenuhi itu, ditambah apabila keingintahuan pada apa yang sedang terjadi saat ini tinggi dan menyebabkan perasaan cemas, maka individu akan tertarik pada media sosial dan dapat berpengaruh pada FoMO.

3. *Overall life satisfaction*

Kepuasan hidup pada individu dapat diketahui dari *emotional health*, *personal relationship*, *physical health*, dan *life as a whole*. Individu dengan *overall life satisfaction* rendah merasa bahwa takut tertinggal atau kehilangan informasi, akan memiliki kepuasan hidup secara keseluruhan yang cenderung

buruk. Apabila *overall life satisfaction* pada individu rendah, maka dapat berpengaruh pada FoMO.

4. *General mood*

Setiap individu pasti memiliki suasana hatinya masing-masing yang dapat ditunjukkan, seperti positif (bahagia dan senang), maupun negatif (depresi dan frustrasi). Individu dengan *general mood* yang rendah maka akan merasa takut kehilangan atau tertinggal informasi memiliki suasana hati yang negatif. Apabila *general mood* individu rendah, maka akan berpengaruh terhadap FoMO.

2.3. Kerangka Berpikir

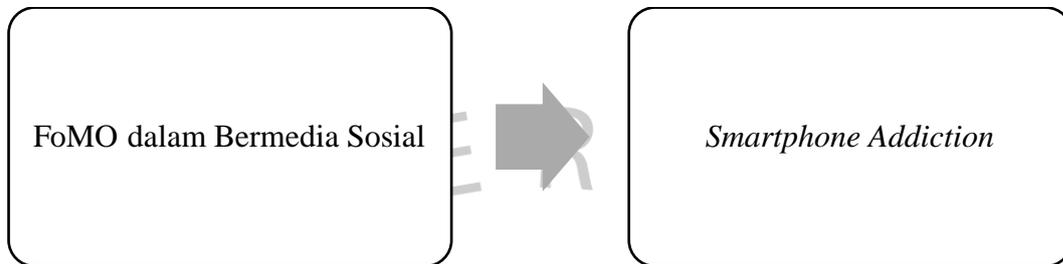
Perempuan menggunakan *smartphone* sebagai tempat untuk berinteraksi, sedangkan laki-laki menggunakan *smartphone* sebagai sarana hiburan. Perempuan cenderung menggunakan *smartphone* untuk menjaga hubungan sosial, sehingga hal tersebut menjadikan perempuan tidak bisa lepas dari *smartphone* (Mawarpury et al., 2020). Berdasarkan hal ini menyebabkan perempuan cenderung lebih menghabiskan waktunya menggunakan *smartphone* untuk menjaga dan menjalin relasi dengan menggunakan media sosial. Tampak kecenderungan perempuan menggunakan media sosial untuk memperdalam hubungan dan memperluas jaringan sosial mereka (Roberts et al., 2014). Hal ini pun kemudian dapat menyebabkan perempuan rentan terhadap *smartphone addiction*.

Smartphone addiction merupakan ketergantungan pada *smartphone* mungkin dapat terjadinya masalah sosial seperti toleransi, penarikan diri, terganggunya aktivitas sehari-hari, dan gangguan kontrol impuls (Kwon, et al., 2013). Salah satu faktor *social gratification* penggunaan *smartphone* dengan tujuan menjaga hubungan dan berinteraksi dengan individu lain (Nie et al., 2020). Aplikasi dalam *smartphone* yang dapat digunakan untuk berinteraksi adalah media sosial. Hal ini karena *smartphone* sebagai alat komunikasi dapat terhubung dengan media sosial. Media sosial juga dapat menjadi tempat yang menarik untuk orang-orang dengan FoMO. Selain itu, FoMO sendiri dapat menjadi faktor prediktor bagi *smartphone addiction* (Aulyah & Isrofin, 2020). Individu yang takut tertinggal akan berusaha untuk selalu mengakses media sosialnya melalui *smartphone*.

Al-Menayes (sebagaimana yang dikutip dalam Putri et al., 2019), mengatakan individu dengan FoMO akan memiliki ketertarikan untuk menggunakan internet, hal ini akan menyebabkan individu juga memiliki kecenderungan pada kecanduan media sosial. Selain itu, media sosial juga menawarkan bentuk interaksi secara nyata bagi orang-orang dengan FoMO yang takut ketinggalan. Wawancara singkat yang dilakukan kepada 2 narasumber perempuan juga mendapati hasil bahwa keduanya menggunakan *smartphone* sebagai sarana untuk terus berhubungan dengan orang lain. Walaupun narasumber C tidak sampai merasa cemas karena takut tertinggal sesuatu. Selain itu, penelitian Setiadi dan Agus (2020), menemukan bahwa responden berjumlah 150 yang merupakan mahasiswa kedokteran di responden dengan tingkat FoMO yang tinggi juga memiliki jangka waktu penggunaan media sosial yang juga tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki durasi menggunakan media sosial lebih rendah. Hal ini kemudian akan mempengaruhi kecanduan *smartphone*, karena penggunaan media sosial yang dapat diakses melalui *smartphone*.

Perasaan cemas dan takut kehilangan atau ketinggalan yang dirasakan orang-orang dengan FoMO menjadikan mereka terus menerus untuk membuka media sosial sebagai sarana tempat untuk berinteraksi. Mengingat bahwa media sosial dapat diakses melalui *smartphone*, hal ini pun menjadikan FoMO dapat berpengaruh kepada kecanduan *smartphone* melalui dimensi pada *smartphone addiction*. Apabila berdasarkan wawancara singkat, dimensi *smartphone addiction* yang dapat dikaitkan melalui FoMO yaitu *daily life-disturbance*, *overuse*, *tolerance*, dan *cyber-spaced oriented relationship*. Hal ini karena dimensi pada *smartphone addiction* yaitu *overuse* yaitu pemakaian *smartphone* tidak terkendali, lebih memilih melakukan pencarian menggunakan *smartphone* daripada meminta pertolongan orang lain (Kwon, Lee, et al., 2013). Penggunaan yang berlebihan dapat terjadi karena individu yang terus menerus untuk menggunakan media sosial untuk mencari informasi atau takut tertinggal informasi, sehingga penggunaan *smartphone*-nya pun menjadi meningkat. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari yang mungkin saja dapat terganggu. (Kwon, Lee, et al., 2013) menyebutkan dimensi *daily-life disturbance* atau terganggunya kehidupan sehari-hari yang mulai muncul dampak

penggunaan *smartphone* seperti pandangan yang kabur, hilang fokus, sakit kepala, dll serta untuk *tolerance* disebutkan sebagai kegagalan dalam mencoba untuk berhenti menggunakan *smartphone*.



Gambar 2.1. Kerangka berpikir penelitian

2.4. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini, yaitu:

Ho: Fear of missing out dalam bermedia sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *smartphone addiction* pada perempuan dewasa awal.

Ha: Fear of missing out dalam bermedia sosial berpengaruh secara signifikan terhadap *smartphone addiction* pada perempuan dewasa awal.