

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Media Sosial

1. Pengertian dan Sejarah Media Sosial

Di zaman sekarang ini, tidak bisa dipungkiri bahwa kehidupan manusia saat ini sangat berhubungan dengan media sosial. Media sosial memegang peranan penting di hampir semua kehidupan masyarakat. Mulai dari saling berbagi pesan ke teman atau keluarga, berbagi informasi, hingga mencari informasi yang sedang hangat di kalangan masyarakat. Jadi, tidak heran apabila sebagian khalayak banyak yang beranggapan bahwa media sosial sudah menjadi salah satu kebutuhan yang sangat penting, di kehidupan masyarakat.

Kehadiran media sosial di masyarakat saat ini telah memberikan manfaat yang sangat besar, terlebih di era pandemi yang lalu. Media sosial cukup membantu dalam meminimalisir jarak antar manusia, sehingga sangat efektif untuk mempersingkat waktu dalam berkomunikasi. Tetapi, sesuatu yang memiliki dampak positif yang tinggi tidak menutup kemungkinan memiliki dampak negatif yang tinggi pula.

Media sosial dapat dipahami sebagai platform digital yang menyediakan fasilitas untuk melakukan aktivitas sosial bagi setiap penggunanya. Beberapa kegiatan yang dapat dilakukan di media sosial misalnya berkomunikasi atau berinteraksi sehingga memberikan informasi atau konten berupa tulisan, foto dan video. Berbagai informasi dalam konten yang dibagikan dapat dibuka untuk semua pengguna selama 24 jam penuh.

Media sosial sendiri pada dasarnya merupakan bagian dari perkembangan internet. Kehadiran beberapa dekade lalu telah memungkinkan media sosial berkembang dan tumbuh luas dan cepat seperti sekarang. Hal inilah yang membuat semua pengguna yang terhubung dengan koneksi internet dapat melakukan proses penyebaran informasi atau konten kapanpun dan di manapun.

2. Pengertian Media Sosial Menurut Para Ahli

Media sosial sebetulnya bisa disebut sebagai salah satu fenomena populer yang menarik perhatian kalangan masyarakat. Dalam beberapa karyanya, ahli-ahli telah memberikan berbagai definisi terkait teknologi yang selalu dibutuhkan masyarakat saat ini. Berikut ini adalah pengertian media sosial menurut pendapat para ahli, diantaranya sebagai berikut:

a. Chris Brogan (2010)

Pada tahun 2010, Chris Brogan dalam bukunya yang berjudul *Social Media 101: “Taktik dan Tips Mengembangkan Bisnis Anda”*, menyatakan bahwa media sosial merupakan sebuah alat untuk berkomunikasi, yang mengandung berbagai macam kemungkinan untuk dapat menciptakan bentuk-bentuk interaksi baru.

b. B.K. Lewis (2010)

B.K. Lewis tahun 2010, dalam karyanya yang berjudul *“Media Sosial dan Komunikasi Strategis Sikap dan Persepsi di Kalangan Mahasiswa”* yang diterbitkan pada tahun 2010 menyatakan bahwa, media sosial adalah sebuah label yang mengacu pada teknologi digital yang berpotensi membuat setiap

masyarakat dapat saling terhubung, saling berinteraksi, saling memproduksi dan saling berbagi pesan antar sesama yang lainnya.

c. Dave Kerpen (2011)

Sementara itu, Dave Kerpen dalam bukunya yang berjudul "Likeable Social Media" yang terbit pada tahun 2011, mengemukakan bahwa media sosial memiliki definisi sebagai kumpulan gambar atau foto, video, dan tulisan hingga hubungan interaksi dalam jaringan, baik antar individu maupun antar kelompok seperti suatu organisasi tertentu.

3. Jenis dan Macam Media Sosial

Kebutuhan dalam bermedia sosial terbilang cukup tinggi, maka dari itu, hal tersebut menjadikan media sosial baru bermunculan dan saling bersaing untuk menarik minat dari para penggunanya. Berikut ini adalah beberapa macam jenis-jenis dari media sosial, diantaranya sebagai berikut:

a. *Social Networking*

Social networking (Media Jejaring Sosial) merupakan sarana media sosial yang digunakan untuk melakukan interaksi antar pengguna media sosial lainnya, termasuk efek yang ditimbulkan dari interaksi tersebut di dunia maya. Ciri dan karakter utama yang paling menonjol dari situs jejaring sosial ini ada pada penggunanya yang membentuk jaringan pertemanan baru, dan dapat saling memberikan komentar ataupun saling berdiskusi.

Jejaring sosial ini merupakan salah satu media sosial yang paling populer di kalangan masyarakat dalam kategori media

sosial. Dalam berbagai kejadian, terbentuknya jaringan pertemanan baru, ini berdasarkan pada ketertarikan hal yang sama dengan individu lainnya, seperti salah satu contohnya adalah kesamaan hobi. Adapun contoh dari jaringan sosial ini adalah: Instagram, Facebook, WhatsApp, Line, Twitter, dan lain sebagainya.

b. *Blog*

Blog adalah sebuah media sosial yang memberikan fasilitas kepada para penggunanya untuk mengupload konten kegiatan keseharian mereka, atau mengupload artikel-artikel tertentu yang telah dibuat oleh penggunanya. Yang mana artikel yang telah ditulis itu adalah milik dari pengguna *blog* itu sendiri. *Blog* juga memfasilitasi penggunanya untuk memberikan sebuah komentar, dan berbagi dengan pengguna yang lain, seperti berbagi tautan web, berbagi berbagai informasi dan lain sebagainya. *Blog* juga berfungsi sebagai sarana media untuk publikasi, mengenai suatu produk yang ingin dijual, dan media publikasi dalam sebuah kampanye politik.

c. *Microblogging*

Microblogging (Jurnal Online Sederhana) merupakan salah satu jenis media sosial yang memfasilitasi penggunanya untuk menulis dan mengupload kegiatannya secara singkat, yang mana *microblogging* ini menyediakan ruang yang terdiri tidak lebih dari 200 karakter. *Microblogging* ini dapat digunakan untuk menyimpan suatu ide dan gagasan, sama seperti di media sosial twitter. Dikarenakan twitter hanya menyediakan ruang dengan maksimal karakter 140, maka secara historis kehadiran media

sosial ini merujuk pada twitter.

a. *Media Sharing*

Media Sharing (Media Berbagi) merupakan media sosial yang memberikan fasilitas kepada penggunanya untuk dapat saling berbagi, seperti berbagi foto, multimedia video, dokumen, audio dan lain sebagainya, yang dilakukan secara online. Contoh dari media sosial ini diantaranya adalah: Youtube, Snapchat, Snapfish, dan lain lain.

e. *Social Bookmarking*

Social Bookmarking (Penanda Sosial) merupakan media sosial yang sistem kerjanya untuk mengelola, mengorganisasi, menyimpan dan mencari informasi atau mencari suatu berita tertentu yang dilakukan secara daring atau online. Di dalam catatan sejarah, jenis *social bookmarking* ini muncul di internet sekitar tahun 1996 dengan munculnya itList dan istilah *social bookmarking* itu sendiri muncul pada tahun 2003 dengan kehadirannya situs Delicious (del.icio.us). Situs *social bookmarking* terdiri dari beberapa macam, diantaranya yang paling populer adalah Delicious.com, Digg.com, Reddit.com, StumbleUpon.com, sedangkan di Indonesia sendiri yang paling populer adalah LintasMe.

f. *Wiki*

Wiki (Media Konten Bersama) merupakan sebuah situs media sosial yang kontennya berisi hasil dari kolaborasi para penggunanya. Setiap pengguna web dari wiki ini, mereka dapat memodifikasi kontennya dan mengeditnya setelah dipublikasikan.

4. Dampak Positif dan Negatif Media Sosial

Bagi masyarakat Indonesia terkhusus para Mahasiswa dan remaja, media sosial tentu seakan sudah menjadi candu, bahkan banyak yang beranggapan “tiada hari tanpa media sosial”, hampir 24 jam mereka tidak lepas dari *smartphone*. Hal tersebut tentu akan membawa dampak yang positif, tetapi juga dampak negatif. Diantara dampak positif dan negatif media sosial menurut (Cahyono, 2016), diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Dampak Positif

Dampak positif dari penggunaan media sosial diantaranya adalah sebagai berikut:

1) Sebagai alat untuk berkomunikasi

Dengan media sosial, kita dapat dengan mudahnya saling berkomunikasi, saling terhubung dan saling berinteraksi dengan banyak orang, termasuk artis favorit kita, yang juga menggunakan media sosial semacam Facebook, Twitter, Instagram dll.

2) Memperluas pergaulan

Media sosial, dapat membuat kita memiliki banyak koneksi, hubungan, serta jaringan yang sangat luas. Tentu hal ini dapat berdampak positif bagi seseorang yang ingin mendapatkan *partner* atau relasi maupun yang ingin mendapatkan pasangan hidup dari tempat yang jaraknya jauh, seperti negara asing misalnya.

3) Jarak dan waktu bukanlah masalah

Di era perkembangan media sosial seperti sekarang ini, hubungan antar manusia secara jarak jauh bukanlah

masalah besar, karena kita tetap dapat berinteraksi dengan orang lain yang jaraknya terbilang cukup jauh, dan dapat saling terhubung kapan saja dan di mana saja, kita dapat dengan mudah melakukan interaksi dengan menggunakan media sosial contohnya dengan fitur *video call* sehingga kita dapat dengan mudah melihat orang lain hanya dengan menggunakan *smartphone*.

- 4) Dengan media sosial, kita dapat dengan mudah mengekspresikan diri

Media sosial memberikan sarana baru bagi manusia dalam mengekspresikan diri mereka. Orang biasa, orang pemalu, atau orang yang terbiasa gugup dalam segala hal untuk mengungkapkan pendapatnya di depan umum, mampu menyuarakan suara mereka secara bebas melalui media sosial. Contohnya, menyuarakan dengan cara menulis di media sosial, sehingga bisa dilihat oleh khalayak orang ramai tanpa menyuarakan secara langsung.

- 5) Penyebaran informasi dapat berjalan secara cepat dengan menggunakan media sosial

Media sosial dapat dengan mudah menyebarkan informasi baru kapan saja, di mana saja dan dalam kondisi apapun, sehingga orang lain pun dapat dengan mudah memperoleh informasi yang mereka dapat secara cepat kapan saja dan di mana saja pula.

- 6) Biaya terbilang lebih murah

Apabila dibandingkan dengan media lainnya, media sosial memerlukan biaya yang terbilang cukup murah

karena kita hanya perlu membayar biaya internet untuk bisa mendapatkan akses internet, sehingga kita dapat menggunakan media sosial.

7) Dapat menjadi sarana untuk melakukan pembelajaran

Dengan menggunakan media sosial, seorang guru, murid, atau pun Mahasiswa dapat melangsungkan media pembelajaran. Terlebih lagi pada saat masa pandemi covid-19 seperti beberapa tahun yang lalu. Media pembelajaran dilakukan secara daring dengan menggunakan jaringan internet. Selain itu juga, dengan media sosial kita dapat melakukan pembelajaran dengan cara melihat konten-konten yang tersedia, yang dibuat oleh para penggunanya, orang-orang tersebut disebut sebagai *content creator*.

b. Dampak Negatif

Dampak negatif yang ditimbulkan karena penggunaan media sosial yaitu sebagai berikut:

1) Dapat menjauhkan orang-orang yang dekat dengan kita

Seseorang yang sudah kecanduan dalam media sosial, memiliki kelemahan besar untuk beresiko mengabaikan orang-orang terdekat mereka di kehidupan sehari-harinya. Dengan media sosial pula, tidak jarang banyak seseorang yang merasa salah paham dengan yang dilakukan oleh orang lain, karena media sosial bisa membuat seseorang tidak jujur dalam mengungkapkan suatu hal yang sedang mereka alami.

2) Interaksi tatap muka secara langsung cenderung menurun

Karena mudahnya seseorang berinteraksi dengan

media sosial, maka seseorang akan semakin malas untuk bertemu dan berinteraksi secara langsung dengan orang lain.

3) Membuat penggunanya menjadi kecanduan terhadap media sosial

Dengan kemudahan dan praktisnya dalam penggunaan media sosial, seseorang akan semakin bergantung pada media sosial, sehingga pada akhirnya akan menjadi kecanduan terhadap internet dan *smartphone*. Apabila suatu individu sudah kecanduan dengan penggunaan media sosial ini, maka akan ada kemungkinan pula mereka rentan untuk terkena FoMO.

4) Rentan terkena pengaruh buruk dari orang lain

Seperti dalam kehidupan nyata kita sehari-hari, apabila kita tidak dapat menyeleksi orang-orang yang berada dalam lingkaran sosial kita, maka kita akan lebih rentan terkena pengaruh buruk dari orang lain. Terlebih lagi seseorang yang mereka kenal dari media sosial.

5) Masalah Privasi

Dalam penggunaan media sosial, suatu apapun yang kita *upload* dapat dengan mudah dilihat oleh khalayak orang ramai. Hal ini tentu saja dapat menjadi masalah yang besar dalam kebocoran masalah pribadi kita, apabila kita tidak bijak dalam penggunaan media sosial. Oleh sebab itu, alangkah baiknya apabila kita tidak mengupload hal-hal yang sekiranya bersifat privasi ke dalam media sosial yang kita miliki.

6) Dapat menimbulkan konflik

Dalam menggunakan media sosial, setiap orang bebas mengutarakan pendapatnya, opininya, ide dan gagasannya, akan tetapi kebebasan yang berlebihan dalam mengutarakan tanpa mengontrolnya, sering kali menimbulkan potensi konflik sehingga berujung pada sebuah pertikaian atau perpecahan.

5. Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial

Menurut Young (2004) mengatakan bahwa, ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya kecanduan internet, antara lain adalah:

a. Akses internet gratis dan unlimited

Ketika seorang pelajar memiliki area wifi atau hotspot area, maka pelajar akan mendapat kesempatan untuk mengakses internet secara gratis dan unlimited. Hal ini dapat memungkinkan penggunaan intensitas dalam beraktivitas secara online yang dilakukan pelajar akan semakin meningkat.

b. Mempunyai waktu luang yang banyak

Mayoritas pelajar di Indonesia belajar di kelas selama 12-16 jam setiap minggunya. Waktu luang yang mereka miliki dapat digunakan untuk belajar, membaca, menjelajah lingkungan di dalam maupun di luar sekolah, atau pun bermain bersama teman-temannya. Namun, saat ini, beberapa dari pelajar telah melupakan hal-hal produktif tersebut, dan lebih banyak memilih untuk menghabiskan waktu luangnya dengan bermain media sosial.

c. Mempunyai pengalaman baru tanpa adanya kontrol dari orang tua

Dalam dunia digital, seorang pelajar harus mempunyai

kontrol dari orang tuanya, sehingga dalam berinteraksi di *chat room* atau *instant messaging* dengan teman-temannya, pelajar tidak melakukannya sepanjang malam tanpa adanya keluhan dari orang tua.

- d. Tidak ada monitoring atau pemeriksaan dari apa yang mereka lakukan di media sosial, baik oleh orang tua maupun guru

Ketika pelajar berada di sekolah, tenaga pendidik seperti guru memiliki kewajiban untuk memantau dan mengawasi siswanya dalam setiap kegiatan. Tetapi, ketika pelajar melakukan aktivitas online, maka aktivitas tersebut bisa luput dari pengawasan para tenaga pendidik.

- e. Intimidasi sosial atau pengasingan diri

Beberapa pelajar di Indonesia banyak yang merasa tidak dapat bergabung dalam kelompok pertemanan di sekolahnya. Tetapi justru, apabila pelajar tersebut bergabung dalam kelompok pertemanan atau suatu komunitas tertentu di media sosial, mereka memiliki kesempatan untuk bisa mendapatkan banyak teman-teman baru, khususnya di jejaring media sosial sebagai penghilang perasaan tidak menyenangkan seperti cemas, marah dan depresi akibat berbagai tekanan masalah yang dimilikinya.

Selain faktor yang disebutkan oleh Young (2004) di atas, beberapa penelitian juga mengungkapkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecanduan dalam bermain media sosial, diantaranya yaitu sebagai berikut:

- a. *Fear of Missing Out*

Beberapa penelitian telah menemukan bahwa *fear of missing out* dapat mempengaruhi kecanduan bermain media sosial,

bahkan penelitian dari (Blackwell et al., 2017) menemukan bahwa hanya *fear of missing out* yang berpengaruh secara signifikan terhadap kecanduan media sosial. Sedangkan *ekstraversi, neuroticism, & attachment style* tidak begitu signifikan.

b. *Life Satisfaction* (Kepuasan Hidup)

Tingginya tingkat kebahagiaan seseorang, identik dengan memiliki kepuasan hidup yang baik. Begitu pula sebaliknya, jika tingkat stress seseorang individu meningkat, maka kepuasan hidupnya pun menurun. Hal ini berbanding terbalik dengan kecanduan media sosial, yang mana seseorang yang kecanduan media sosial akan memiliki tingkat stress lebih banyak yang menyebabkan kepuasan hidupnya menurun. Lalu sebaliknya, seorang individu yang lebih bahagia dan tingkat kepuasan hidupnya seimbang, maka tingkat kecanduan media sosialnya akan lebih rendah (Longstreet, Phil; Brooks, 2017)

c. Kecemasan sosial

Hasil penelitian dari yang dilakukan oleh (Azka et al., 2018) menyatakan bahwa, kecemasan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap ketergantungan media sosial.

B. FoMO (Fear of Missing Out)

1. Sejarah dan Pengertian FoMO

Fear of Missing Out (FoMO) adalah suatu teori yang didasarkan pada teori *self-determinant* (Al-Menayes, 2016). Secara teoritis, (Przybylski et al., 2013) mendefinisikan *Fear of Missing Out* merupakan ketakutan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok lain di mana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya

dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya. Menurut (Alabri, 2022) dari berbagai literatur telah memvalidasi hubungan antara FoMO dan penggunaan *smartphone* itu disimpulkan bermasalah. Sejumlah penelitian telah mengungkapkan FoMO telah mendahului penggunaan media sosial, dengan hipotesis bahwa mereka yang mengalami tingkat FoMO yang lebih tinggi akan merasa lebih terdorong untuk selalu memeriksa jaringan media sosial mereka.

FoMO juga dapat menimbulkan seseorang merasa kehilangan, merasa stress, dan merasa jauh jika tidak mengetahui agenda suatu individu atau sekelompok teman. Hal tersebut didasarkan pada pandangan determinasi sosial yang menyatakan bahwa media sosial memberikan efek pembandingan antara individu, mengenai tingkat kesejahteraan serta persepsi kebahagiaan terhadap individu lain. Media sosial memberikan jembatan pada suatu individu untuk membiarkan individu lainnya mengetahui perilaku yang telah terjadi dalam hidupnya sebagai bentuk penghargaan diri individu itu sendiri.

2. Dampak yang Ditimbulkan dari FoMO

(Aisafitri & Yusriyah, 2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi seorang milenial yang mengalami kecanduan media sosial mencakup aspek dari teori determinasi yang diperkenalkan oleh Edward Deci dan Ryan Richard pada tahun 1985, diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Faktor Otonomi (*autonomy*)

Seringnya seorang milenial dalam mengakses media sosial untuk melihat postingan teman-teman mereka yang dapat

membuat diri mereka menjadi *toxic*, dengan hal tersebut membuat mereka menjadi ketergantungan dengan media sosial sehingga dapat menyebabkan mereka terindikasi FoMO.

b. Faktor Hubungan (*relatedness*)

Dengan adanya hubungan emosional yang terjalin, para milenial yang FoMO sering kali memperhatikan postingan teman-temannya di media sosial, contohnya mengenai kegiatan yang sedang dilakukan oleh teman-temannya, di mana bagi mereka, hal tersebut merupakan sesuatu yang menyenangkan, sehingga mereka tertarik untuk mencari tahu apa saja kegiatan yang sedang dilakukan oleh teman-temannya. Akibatnya, milenial menjadi membanding-bandingkan dirinya dengan teman-temannya di media sosial.

c. Faktor Kompetensi (*competence*)

Mereka yang merasa FoMO, akan merasa stres dan gelisah apabila mereka tidak dapat mengakses media sosialnya, di mana bagi mereka, mengakses media sosial merupakan suatu kebutuhan yang harus terpenuhi dan kuota internet merupakan suatu kebutuhan primer sehari-hari, bahkan tidak jarang dari mereka yang meminjam *smartphone* temannya hanya demi bisa mengakses media sosial.