

BAB II

FENOMENA ADIKSI MEDIA SOSIAL TIKTOK PADA REMAJA

Bab ini menguraikan faktor yang memengaruhi perilaku adiksi media sosial. Pembahasan dalam bab ini membantu memahami bagaimana adiksi media sosial muncul, dengan menekankan peran sejumlah faktor psikologis yang berdampak pada perilaku individu dalam menggunakan media sosial.

2.1 Faktor yang Memengaruhi Adiksi Media Sosial

2.1.1 Self Esteem

Salah satu faktor yang memengaruhi adiksi media sosial adalah *self-esteem*. Menurut Rosenberg (1965), *self-esteem* atau harga diri adalah penilaian positif dan negative seseorang terhadap dirinya. Individu dengan tingkat *self-esteem* yang rendah biasanya menunjukkan ketidakmampuan untuk menerima kekurangan diri, merasa tidak kompeten, serta menghadapi tantangan secara pesimis. Sebaliknya, mereka yang memiliki *self-esteem* tinggi cenderung menunjukkan sikap optimis, percaya diri, dan mampu menyesuaikan diri secara efektif ketika menghadapi tantangan (Santrock, 2007). Dalam penelitian Andanu (2024), tingkat *self-esteem* memiliki peran penting dalam kecenderungan penggunaan media sosial secara adiktif. Remaja dengan *self-esteem* yang lebih rendah cenderung bergantung pada media sosial untuk memperoleh validasi dan pengakuan sosial. Melalui interaksi online, remaja mencari dukungan emosional dan penerimaan melalui fitur-fitur media sosial yang memberikan umpan balik cepat seperti likes dan komentar. Kebutuhan untuk mempertahankan perasaan berharga melalui respons sosial inilah yang mendorong peningkatan risiko adiksi.

2.1.2 FoMO (Fear of Missing Out)

Penelitian Packer & Flack (2024) menemukan bahwa *self-esteem* bukanlah faktor risiko yang berdiri sendiri. Pengaruhnya terhadap adiksi media sosial akan menjadi lebih kuat ketika muncul bersama faktor lain yaitu FoMO. Menurut Przybylski et al. (2013), *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan rasa takut akan tertinggal dari berbagai pengalaman penting serta dorongan untuk terus terhubung dengan orang lain agar tidak melewatkan informasi atau aktivitas yang dianggap berarti. Penelitian Nagari et al. (2023), menunjukkan bahwa tingginya tingkat FoMO cenderung membuat individu mengalami adiksi media sosial. FoMO berkaitan erat dengan adiksi media sosial, karena individu akan terus menggunakan media sosial untuk mengisi kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi (Suwandi et al., 2022). Remaja yang merasa takut tertinggal informasi akan menunjukkan perilaku pengecekan media sosial secara berulang dan mengalami ketidaknyamanan ketika tidak terhubung dengan ponsel atau internet. Rasa takut yang semakin intens menjadikan remaja lebih sulit mengendalikan frekuensi penggunaan media sosial, sehingga akhirnya menunjukkan gejala adiktif.

2.1.3 Loneliness

Faktor psikologi lain yang dapat memengaruhi adiksi media sosial adalah *loneliness*. Menurut Russell (1996), *loneliness* atau kesepian diartikan sebagai kondisi emosional negatif yang muncul ketika kehidupan sosial seseorang tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya. Kondisi tersebut mendorong individu untuk mencari alternatif hubungan sosial lain yang lebih mudah, salah satunya melalui media sosial. Dalam penelitian, Yam et al. (2024), individu dengan tingkat kesepian

yang lebih tinggi cenderung menggunakan media sosial secara intens, baik untuk memenuhi hubungan sosial maupun mengatasi ketegangan emosional akibat rasa kesepian. Remaja yang mengalami kesepian menggunakan media sosial sebagai sarana untuk mendapatkan dukungan sosial, mengurangi kecemasan dalam interaksi, serta mengganti hubungan tatap muka dengan orang lain yang tidak terpenuhi (Hisan & Dewi, 2024). Kebiasaan menggunakan media sosial untuk mengatasi kesepian ini lama-kelamaan dapat menjadi perilaku adiktif, sehingga individu merasa sulit mengurangi waktu penggunaannya.

Berdasarkan uraian sebelumnya, terdapat beberapa faktor psikologi yang berperan dalam membentuk adiksi media sosial pada remaja. *Self-esteem*, FoMO, dan *loneliness* saling terkait dan dapat saling memperkuat dalam memengaruhi perilaku adiktif. Remaja dengan *self-esteem* rendah cenderung mencari validasi dan pengakuan sosial melalui media sosial, sehingga cenderung bergantung pada respons sosial seperti likes dan komentar. Pada saat yang sama, FoMO membuat mereka takut tertinggal tren dan informasi terbaru, sehingga muncul dorongan kuat untuk terus memeriksa aplikasi. Ketika kondisi ini dipadukan dengan perasaan kesepian, remaja semakin menggunakan *TikTok* untuk mengisi kekosongan emosi dan menggantikan interaksi sosial yang tidak terpenuhi dalam kehidupan nyata.

Keterkaitan antara ketiga faktor tersebut menciptakan pola penggunaan *TikTok* yang semakin sulit dikendalikan. *Self-esteem* yang rendah sering kali membuat remaja lebih rentan mengalami FoMO, karena mereka merasa perlu mengikuti arus agar tetap diterima oleh lingkungannya. Perasaan kesepian kemudian memperkuat kecenderungan tersebut, sebab *TikTok* menjadi tempat yang

mudah diakses untuk mendapatkan hiburan sekaligus mengurangi ketegangan emosi. Kombinasi ini mendorong remaja untuk terus berada dalam aplikasi, baik untuk melihat konten maupun berusaha mendapatkan perhatian dari pengguna lain, sehingga perlahan membentuk kebiasaan yang bersifat adiktif.

Dalam konteks penelitian ini, pemahaman tentang hubungan antara faktor-faktor psikologi tersebut relevan untuk mengkaji pengaruh tingkat narsisme dan tingkat kontrol diri terhadap adiksi media sosial *TikTok* pada remaja. Aspek narsisme dan kontrol diri turut memperkuat hubungan antara faktor-faktor psikologis tersebut dengan adiksi *TikTok*. Remaja dengan tingkat narsisme tinggi cenderung terdorong mencari pengakuan dan perhatian sosial, yang diperkuat oleh *self-esteem* yang rendah, FoMO, maupun perasaan kesepian, sehingga memperkuat risiko adiksi. Sementara itu, tingkat kontrol diri yang rendah dapat memperburuk ketidakmampuan untuk membatasi penggunaan media sosial, menjadikan efek adiktif semakin kuat. Dengan kata lain, interaksi antara faktor internal seperti harga diri, rasa takut tertinggal, dan kesepian, bersama karakteristik kepribadian seperti narsisme dan kemampuan pengendalian diri, menjadi faktor penting untuk memahami perilaku adiksi media sosial pada remaja.