

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Saat ini, media sosial berperan banyak dalam kehidupan sehari-hari masyarakat (Gugushvili et al, 2022). Sehubungan dengan itu, platform media sosial sudah mulai beragam mulai dari Facebook, Instagram, Twitter, Tiktok, dsb. Media sosial memberikan manfaat seperti, mengekspresikan diri (Hollenbaugh, 2021), berkomunikasi dengan sesama (Bayer et al, 2020), mendapatkan hiburan (Apaolaza et al, 2014), mengakses informasi (Asghar, 2015), dan membuat pengguna media sosial merasa termasuk ke dalam suatu komunitas (Blight et al, 2017).

Meskipun demikian, media sosial juga berpotensi untuk berdampak negatif dalam kehidupan sehari-hari (Yoon et al, 2019). Dampak negatif psikologis dari penggunaan media sosial yang berlebihan adalah munculnya depresi, gangguan kecemasan secara umum, pengendalian emosi diri menurun, dan disregulasi emosional (Elhai et al, 2016). Salah satu dampak negatif yang akan dibahas pada makalah ini adalah *Fear of Missing Out* (FoMO), selanjutnya akan ditulis sebagai FoMO. Dalam hal ini, FoMO memiliki keterlibatan dengan penggunaan media sosial yang berlebihan (Elhai et al, 2021).

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Przybylski, et al (2013), menunjukkan bahwa perilaku FoMO memainkan peran yang sangat penting dalam keterlibatan media sosial, seperti tingkat kepuasan serta kebutuhan individu. Keterlibatan perilaku FoMO dengan media sosial adalah kecanduan untuk terus terkoneksi dengan hal-hal yang bermunculan di media sosial (Billieux et al, 2015).

Para pengguna media sosial memiliki dorongan untuk membagikan pengalaman yang dialami dalam kehidupannya terhadap individu lain dan sebaliknya ingin mendapatkan informasi terkini tentang apa yang sedang dilakukan oleh individu lain (Błachnio & Przepiórka, 2018).

The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution model (I-PACE)

Brand, et al (2019) menyimpulkan bahwa ciri-ciri kepribadian merupakan faktor penting yang dapat berdampak secara langsung dan tidak langsung terhadap penggunaan media sosial. Ciri-ciri kepribadian dapat di karakterisasi seperti sering mengalami kesepian, merasa kurang mampu untuk melakukan suatu hal, merendahkan diri, dan sensitivitas yang meningkat terhadap ancaman sosial (Wegmann & Brand, 2019). Dalam hal ini, ciri-ciri tersebut merupakan ciri-ciri dari neurotisme yang diprediksikan sebagai penyebab utama munculnya masalah penggunaan media sosial yang berlebihan (Denissen & Penke, 2008).

Seseorang yang memiliki neurotisme yang tinggi seringkali mengalami suasana hati yang negatif, merasa kesepian, dan depresi (Watson et al, 1994) sehingga menggunakan media sosial sebagai pelarian (Marino et al, 2016). Pola dampak pelarian ini dapat dideteksi sebagai tingkat FoMO yang tinggi dan rendahnya pengontrolan diri (Gugushvili et al, 2022).

Istilah FoMO sendiri diciptakan oleh Patrick J.McGinnis pada tahun 2004. Menurut McGinnis, FoMO adalah munculnya rasa cemas yang tidak diinginkan karena persepsi terhadap pengalaman orang lain yang lebih memuaskan daripada diri sendiri, biasanya lewat terpapar media sosial (McGinnis, 2020) Definisi inilah yang menjadi pedoman utama dalam pembahasan FoMO dalam buku ini.

Fenomena FoMO paling banyak ditemui pada kaum milenial (1981-1996) umur 25-40 di tahun 2023 (McGinnis, 2020). Sebuah studi tahun 2011 mengenai FoMO yang dilakukan oleh perusahaan periklanan global *J. Walter Thompson* menemukan bahwa 72 persen milenial dewasa mengerti konsep FoMO, sementara 41 persennya pernah mengalami FoMO, entah sesekali atau sering (Eventbrite, 2014 dikutip pada McGinnis, 2020).

Penulis memilih entitas buku non-fiksi yang berjudul *Fear Of Missing Out* untuk dianalisis dan divisualisasikan dengan pendekatan ilustrasi pada proyek akhir. Pada sebuah wawancara di *Talks at Google*, McGinnis mengatakan bahwa bukunya termasuk ke dalam kategori buku *self-help* (*Talks at Google*, 2020). Dalam buku ini, McGinnis berupaya untuk mengkomunikasikan apa saja hal yang melatarbelakanginya sampai tercetuslah istilah FoMO.



Gambar 1.1 Cover Buku FoMO
(Sumber : ebooks.gramedia.com)

Buku yang berjumlah 280 halaman ini termasuk ke dalam kategori buku *self-help/improvement*. Buku ini diterbitkan pada tahun 2020 dalam bahasa Indonesia oleh PT Gramedia Pustaka Utama. Buku ini menceritakan pengalaman McGinnis yaitu seseorang yang mengalami FoMO dan menciptakan istilah tersebut

untuk pertama kalinya. Buku ini bertujuan agar pembaca dapat menimbang skala prioritas keputusan yang akan diambil. Ia menulis buku ini agar para pembaca dapat sadar bahwa FoMO dapat dihindari sehingga tidak menjadi masalah dalam kehidupan sehari-hari. FoMO dapat dihindari dengan mempertimbangkan biaya dan manfaat dari pilihan yang akan diambil, membuat skala prioritas untuk keputusan, dan mendengarkan suara hati (McGinnis, 2020). Selain itu, McGinnis juga melengkapinya dengan menyelipkan bagian evaluasi diri yang dapat membantu masyarakat memastikan dan menyingkirkan bagian-bagian dalam hidup yang lebih sering menimbulkan kecemasan daripada kebahagiaan.

Dilansir dari *Goodreads*, McGinnis telah berhasil memperoleh penilaian 3.60 dari 265 *ratings*, dan 55 *reviews*. Penulis memilih buku ini untuk dianalisis kontennya sebagai basis bagi perancangan visualisasi dengan medium pendekatan ilustrasi. Dalam lingkup proyek tugas akhir kali ini, visualisasi dapat membantu pembaca sebagai jembatan komunikasi yang menyampaikan pesan lebih jelas dan mendalam.

Menyampaikan pesan dapat dilakukan dengan komunikasi yang jelas dan efektif. Pesan yang ingin dikomunikasikan kepada audiens dapat diperoleh dari konten atau konteks yang berkaitan. Salah satu ilmu yang mempelajari komunikasi melalui visual adalah Desain Komunikasi Visual. Dalam Desain Komunikasi Visual terdapat salah satu medium untuk menyampaikan pesan kepada audiens melalui visual yaitu medium ilustrasi.

Visualisasi teks menjadi ilustrasi membutuhkan analisis konten dari buku. Proses analisis pada proyek ini akan dilakukan menggunakan teori pengubahan teks ke visual oleh Scott McCloud. Selain itu, penulis juga menggunakan teori

hermeneutika menurut Gadamer. Penulis mengaplikasikan teori hermeneutika tersebut ke dalam metode analisis yang didapatkan dari hasil diskusi bersama ahli psikologi yaitu Pak David Matahari dan Ibu Sandra Sutanto. Dalam hal ini, dua ahli psikologi ini dapat membantu verifikasi analisis konten buku. Analisis konten buku ini diharapkan dapat mempermudah penulis untuk menentukan bagian-bagian mana yang perlu untuk divisualisasikan.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, terdapat masalah yang teridentifikasi sebagai berikut:

1. Dalam buku FoMO karya McGinnis, ia seringkali menggunakan contoh kalimat yang berulang-ulang, bahasa psikologi yang kurang familiar, dan juga kalimat figuratif. Hal ini dapat berpotensi timbulnya ambiguitas terhadap pembaca. Oleh karena itu, dibutuhkan seorang ahli psikolog yang dapat membantu menentukan bagian konten mana yang perlu divisualisasikan.

1.3. Rumusan Masalah

1. Bagian manakah yang perlu divisualisasikan dalam bentuk ilustrasi untuk memperjelas arti kata/kalimat dalam buku ini ?
2. Bagaimana merancang visual ilustrasi yang dapat merepresentasikan teks dalam buku FoMO dan dapat menarik perhatian pembaca?

1.4. Tujuan Perancangan

1. Memperkuat pesan/kalimat dalam buku FoMO ini melalui media komunikasi ilustrasi.
2. Merancang ilustrasi yang dapat menarik perhatian kaum milenial terhadap buku "*Fear of Missing Out*" agar mereka dapat mengetahui fenomena ini secara lebih mendalam dalam rupa *self-help book illustration*.

1.5. Manfaat Perancangan

1. Bagi Keilmuan Desain : Dapat dijadikan sumber referensi untuk merancang ilustrasi dengan menerapkan prinsip desain yang diadaptasi dari isi konten buku.
2. Bagi Masyarakat Umum : Dapat memberikan *awareness* tentang topik FoMO yang *relatable* dengan masyarakat
3. Bagi Stakeholder (Buku FoMO) : Dapat memperjelas isi konten buku FoMO serta mengkomunikasikannya secara lebih ekspresif dan naratif.