
INISIATIF KETERBUKAAN DIRI GENERASI Z DENGAN SINDROM *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)

Khalwah Nabilah Ustushfia, Agus Naryoso, Adi Nugroho

knustushfia@students.undip.ac.id

Program Studi S1 Ilmu Komunikasi

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Soedarto, SH, Tembalang, Semarang Kotak Pos 1269 Telepon (024) 746407

Faksimile (024) 746504 Laman : <https://www.fisip.undip.ac.id> Email : fisip@undip.ac.id

ABSTRACT

Generation Z is a group of people who grew up in the digitalization era and are exposed to social media and interact with it. The fear of missing out on experiences has different causes and impacts on each individual. This study discusses how individuals open up to interlocutors regarding the problem of experiencing fear of missing out, which is considered a personal and private matter because the impact is related to the physical and psychological aspects of the individual. This research uses a qualitative approach with in-depth interviews to collect data with phenomenological methods that understand phenomena from the lives of the perpetrators. The theories used are Communication Privacy Management Theory and Social Exchange Theory. The results of this study explain that each informant conducts self-disclosure initiatives to certain interlocutors he trusts where not everyone knows the information. In sharing information, informants manage privacy by regulating what information they can share with their interlocutors. This openness makes the relationship between informants and interlocutors closer because private information is exchanged.

Key Words: *self-disclosure, fear of missing out, privacy management, interpersonal communication*

ABSTRAK

Generasi Z merupakan kelompok masyarakat yang tumbuh dan dibesarkan dalam era digitalisasi dan banyak terpapar media sosial serta melakukan interaksi di dalamnya. Pengalaman fear of missing out yang dialami memiliki penyebab dan dampak yang berbeda pada masing-masing individu. Penelitian ini membahas terkait cara yang dilakukan individu untuk terbuka kepada lawan bicara terkait permasalahan mengalami fear of missing out yang dianggap sebagai persoalan pribadi dan bersifat privasi karena dampak yang ditimbulkan berkaitan dengan aspek fisik dan psikis individu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam sebagai metode untuk yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan metode fenomenologi yang memahami fenomena dari kehidupan para pelakunya. Teori yang digunakan yaitu Communication Privacy Management Theory dan Social Exchange Theory. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa setiap informan melakukan inisiatif keterbukaan diri atau self-disclosure kepada lawan bicara tertentu yang dipercayainya dimana tidak semua orang mengetahui informasi tersebut. Dalam membagikan informasi, para informan melakukan manajemen privasi dalam mengatur informasi apa saja yang dapat ia bagikan kepada lawan bicaranya. Dengan keterbukaan tersebut, hubungan yang terjalin antara informan dengan lawan bicara menjadi lebih dekat karena terjadi pertukaran informasi yang bersifat privasi di antara keduanya.

Kata kunci — *keterbukaan diri, fear of missing out, manajemen privasi, komunikasi interpersonal*

I. PENDAHULUAN

Generasi Z yang berada pada era perkembangan teknologi dan digital memiliki karakteristik cenderung mampu menyesuaikan diri dalam perkembangan zaman. Dengan kemunculan internet dan media sosial yang memberikan kemudahan akses informasi serta terhubung dengan orang lain, Generasi Z yang menyukai hal-hal cepat dan praktis tentu akan memanfaatkan adanya media sosial yang ada dengan beberapa akun media sosial yang berbeda-beda, bahkan dalam satu jenis media sosial, generasi Z dapat memiliki beberapa akun (Alfan, 2022).

Internet pada era digitalisasi berkembang dengan sangat pesat dan bersamaan dengan semakin banyak bermunculan teknologi serta inovasi-inovasi berbasis digital. Internet saat ini menjadi kebutuhan primer sebagian besar masyarakat Indonesia karena setiap pekerjaan dan aktivitas membutuhkan internet dalam keberjalanannya sehingga keberadaan internet menjadi satu hal yang mempengaruhi perkembangan pola pikir serta kebiasaan masyarakat Indonesia. Beberapa hal yang terpengaruh dengan adanya kemunculan internet adalah semakin mudahnya masyarakat untuk mengakses informasi dan melakukan aktivitas komunikasi yang tidak terbatas ruang dan waktu. Aktivitas tersebut tentunya didukung dengan adanya media atau platform sebagai wadah untuk mendapatkan informasi dan berkomunikasi serta dengan adanya jaringan internet yang menjalankannya. Dengan terhubungnya para pengguna dengan orang-orang yang digemarinya maupun dengan teman-teman terdekatnya sangat memungkinkan untuk mengetahui aktivitas yang dilakukan oleh orang-orang tersebut karena adanya aktivitas saling mengikuti di media sosial.

Sering kali para pengguna media sosial, baik Instagram, LinkedIn, Twitter dsb menampilkan sisi-sisi baik kehidupannya dalam profilnya di dunia maya, mengundang kesan bahwa orang-orang tersebut memiliki hidup yang penuh prestasi, pencapaian serta hal-hal menyenangkan lainnya. Dan bagi para pengguna yang kurang aktif dalam mengunggah aktivitasnya, merasa bahwa dirinya bukan orang yang mampu untuk melakukan berbagai pencapaian dalam hidupnya seperti yang ia lihat pada profil lain di Instagram dan dapat memunculkan perasaan insecure dan dapat mengalami kecenderungan perubahan perilaku yang cukup signifikan, seperti lebih tertutup dan tingkat

kepercayaan diri yang menurun, serta perasaan tertinggal.

Fenomena tersebut jika tidak terlalu menjadi hal yang begitu serius dapat dijadikan sebagai motivasi untuk menjadi lebih berkembang daripada sebelumnya. Namun, bagi beberapa orang, apabila mengalami FOMO, akan timbul perasaan takut dan cemas dan apabila tidak mampu mengendalikan ditambah dengan kecanduan internet, maka dapat menyebabkan gangguan pada fisik maupun psikis serta cenderung dapat mempengaruhi bagaimana seseorang tersebut bersikap serta bagaimana cara berkomunikasi yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari (Imaddudin, 2020)

Dampak lain yang ditimbulkan dari seseorang yang terkena FOMO, ia memiliki penggunaan media sosial di luar batas kendali atau dapat dikatakan tidak dapat lepas dari media sosial. Pernyataan berdasarkan penelitian yang dipublikasi oleh Department of Psychology, School of Social Science, Nottingham Trent University, Inggris, juga menyatakan bahwa ketika seseorang mengalami FOMO, maka ia akan selalu memasang profil tentang dirinya di media sosial dan akan selalu update kegiatan maupun kehidupannya demi untuk diakui dan dianggap tidak tertinggal tren baik dalam bentuk video, foto, maupun tulisan (Imaji, 2019)

Fear of missing out sebagai perasaan cemas dan gelisah ketika mengalami ketertinggalan informasi atau momen tertentu, membuat sebagian pengguna media sosial mengalami perubahan baik secara sosial maupun perbuatan untuk terlibat dalam suatu momen yang dialami orang lain. Salah satu bentuk FOMO yaitu terjadinya tren pembelian produk fashion serta skincare yang tidak sesuai kebutuhan melainkan karena banyak influencer maupun public figure yang menyebarkan informasi tentang produk tersebut. Akibatnya, masyarakat yang mengalami FOMO, maka akan melakukan tindakan pembelian produk yang sedang “viral” tersebut, dan merasa lebih tenang ketika memiliki barang yang banyak dibicarakan tersebut (Darma & Japarianto, 2014)

Beberapa media sosial, seperti Instagram, LinkedIn, Youtube, dll. di satu sisi tentu memberikan dampak positif berupa tingginya motivasi seseorang untuk lebih berkembang dan sebagai media pembelajaran bagi generasi Z (Pujiono, 2021), namun di sisi lain, profil Instagram yang menunjukkan hal-hal menyenangkan sering kali menjadi sumber dari pemikiran-pemikiran

negatif terhadap diri. Salah satu pemikiran yang cenderung muncul karena adanya terpaan informasi berupa aktivitas orang lain yang ditampilkan di Instagram dan cenderung hal-hal yang menunjukkan prestasi, pencapaian, dan sebagainya, menjadikan beberapa orang khususnya Generasi Z mengalami perasaan takut akan tertinggal dalam berbagai hal atau saat ini lebih dikenal dengan sindrom *fear of missing out* (FOMO) ketika dirinya belum dapat menunjukkan hasil apa pun

Menurut Przybylski, Murayama, Dehaan & Gladwell (dalam 2013), FOMO merupakan bentuk ketakutan serta kecemasan seseorang terhadap suatu kejadian yang akan terjadi di suatu tempat tertentu sehingga muncul keinginan yang bersifat kompulsif dari orang tersebut dan mendorong ia untuk berada pada lokasi yang sama dengan adanya suatu hal yang baru tersebut. Sehingga motivasi dari adanya kecenderungan atau sindrom FOMO yaitu bukan dari hal yang akan didapatkan namun kecemasan akan adanya hal yang terlewatkan dari lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan penelitian dari Gayes Mahestu (2020: 70), fenomena FOMO semakin banyak dirasakan oleh Generasi Z karena adanya media sosial yang menjadi faktor pendukung utama para remaja mengalami sindrom tersebut yang mendorong mereka sulit berkata tidak pada hal-hal baru yang terjadi dan muncul perasaan tidak aman ketika melewati atau ditinggalkan oleh tren baru yang muncul. Bahkan beberapa mengungkapkan bahwa FOMO merupakan dampak yang cukup genting dan menjadi sisi gelap dari sosial media (Zhang & Cicala, 2020).

Maka dari itu, penelitian ini berfokus untuk memperdalam dan menganalisis terkait komunikasi interpersonal antara individu yang mengalami *fear of missing out* dengan lawan bicara untuk melakukan inisiatif keterbukaan diri (*self-disclosure*) untuk mengungkapkan informasi pribadi yang bersifat privasi sebagai tujuan untuk menghindari perasaan tertinggal atau FOMO yang dapat berpengaruh ke aspek fisik dan mental serta mempengaruhi kehidupan sehari-hari.

II. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif yang berdasar pada suatu upaya untuk membangun pandangan melalui proses penelitian yang dilakukan secara rinci, dibentuk dengan kata-kata, dan berisikan gambaran holistik

terhadap suatu fenomena tertentu. Tipe penelitian ini cenderung digunakan untuk memahami situasi tertentu dibandingkan mencari sebab akibat terhadap suatu hal. Jane Richie (dalam Moleong, 2009) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif merupakan upaya untuk menjelaskan persoalan dari manusia atau individu yang diteliti dan hal-hal yang disajikan berupa permasalahan sosial serta perspektifnya dalam dunia. Sehingga penelitian kualitatif dapat didefinisikan sebagai penelitian yang memiliki maksud untuk membangun pemahaman terhadap fenomena tertentu yang dialami oleh subjek penelitian baik dalam bentuk perilaku, pemahaman, tindakan, pandangan, motivasi, dll. yang secara holistik dapat dituangkan ke dalam kata-kata dan bahasa dengan menggunakan berbagai metode alamiah (Moleong, 2009: 6).

Pendekatan fenomenologis menjadi salah satu tradisi dalam teori komunikasi yang mengasumsikan bahwa setiap individu menginterpretasikan hal-hal yang terjadi di sekitar mereka dan memahaminya berdasarkan pengalaman yang langsung dialami oleh tiap individu sehingga individu tersebut terlibat langsung dalam prosesinterpretasi tersebut (Littlejohn, 2017: 110-112).

2.1. Unit analisis

Unit analisis pada penelitian ini merupakan individu yang merupakan generasi Z yang mengalami *fear of missing out* dalam dirinya, aktif dalam menggunakan media sosial dan melalui proses komunikasi untuk menghindari sindrom FOMO.

2.2. Identitas Informan

Pada penelitian ini, terdapat tiga informan yang menjadi subjek penelitian oleh penulis, dengan perolehan data menggunakan teknik interview mendalam. Informan tersebut terdiri dari tiga individu yang termasuk dalam kategori generasi Z dengan kriteria yang telah ditentukan. Setelah interview dilakukan, peneliti melakukan transkrip data untuk melakukan analisis data dari hasil interview yang telah dilakukan. Berikut tabel 1 merupakan identitas informan penelitian.

Tabel 1 Identitas Informan

Nama	Jenis Kelamin	Usia	Status
Hosa Abirama	Laki-Laki	22 Tahun	Mahasiswa
Alifia Sama Ningtyas	Perempuan	22 Tahun	Mahasiswa

Arfan Hamid	Laki-Laki	23 Tahun	Mahasiswa
-------------	-----------	----------	-----------

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti mendapatkan temuan penelitian sebagai berikut.

3.1. Proses Identifikasi Diri Generasi Z sebagai Seseorang yang Mengalami FOMO

Identifikasi diri dapat didefinisikan sebagai proses untuk mengonstruksi atau memperkenalkan diri dengan dinamis yang dipengaruhi oleh motivasi diri, kemampuan yang dimiliki, kepercayaan yang dibangun, dan dorongan dari lingkungan yang terjadi secara internal (Marcia, 2006). Identitas diri dibentuk dan dicapai melalui proses eksploratif terhadap lingkungan sekitar dan diperlukan komitmen untuk alternatif yang telah dipilih (Purwadi, 2004). Konstruksi diri merupakan hasil dari pembentukan identitas diri yang memperlihatkan seperti apa diri kita dalam lingkungan dan apa yang menjadi pembeda antara diri dengan orang di sekitar. Pada proses identifikasi diri kali ini memiliki korelasi dengan fenomena yang terjadi di lingkungan sekitar informan termasuk fenomena yang dirasakan oleh informan akibat fenomena sosial di sekitarnya. Teori Identitas Diri oleh James Marcia (dalam Manual Castell, 1997) menjelaskan bahwa proses identifikasi memiliki berbagai tahap dalam seseorang membentuk skema tentang dirinya, yaitu: 1. *Actual self*, dimana pada skema tersebut seseorang melihat dirinya dalam keadaan saat ini atau sekarang 2. *Ideal self*, dimana hal tersebut merupakan gambaran tentang bagaimana seseorang ingin menjadi. 3. *Ought self*, yang merupakan skema atau gambaran seseorang berpikir bagaimana dia seharusnya

Informan yang mengidentifikasi dirinya sebagai seseorang yang mengalami fenomena *fear of missing out* sedang membentuk skema tentang dirinya dimana kondisi yang dialaminya sekarang adalah akibat dari lingkungan sekitarnya. Identifikasi diri yang dilakukan informan adalah dengan menyadari betul sebab dan akibat para informan merasakan perasaan ketertinggalan tersebut.

Informan I termasuk individu yang cenderung masuk dalam skema *actual self* karena dirinya mengidentifikasi dengan gambaran yang ia peroleh atau miliki saat ini. Hal tersebut dibuktikan

dengan informan I menyadari betul dirinya merasakan fenomena *fear of missing out* dalam dirinya dengan penyebab lingkungan sekitarnya. Kemudian informan II termasuk dalam individu yang membentuk skema identitasnya sebagai *ideal self* karena proses identifikasi yang dilakukannya cenderung memberikan gambaran bagaimana informan II ingin menjadi. Hal tersebut dibuktikan dengan informan II yang melihat orang lain sebagai ukuran ideal dan penyebab informan II merasakan ketertinggalan tersebut. Kemudian informan III mengidentifikasi dirinya dengan skema *actual self* dan cenderung masuk dalam skema *ought self*. Hal tersebut dibuktikan dengan pernyataan informan yang mengidentifikasi dirinya seperti situasi yang dialami saat ini yaitu ketika dirinya mengalami fenomena *fear of missing out* atau merasakan kecenderungan cemas karena merasa tertinggal dibandingkan teman-temannya. Kemudian pada *ought self*, informan III melihat dirinya sebagai seseorang yang berbuat bagaimana ia seharusnya, seperti mengejar karir dan mengerjakan tugas akhir dengan tepat waktu seperti teman-teman lingkungan yang mengerjakan dengan waktu lebih cepat dibandingkan dirinya. Karena merasakan ketertinggalan tersebut, para informan merasakan dampak-dampak dari FOMO di kehidupan sehari-harinya.

Persepsi yang dibangun dalam ketiga skema tersebut seringkali memiliki gap dengan identitas diri sebenarnya. Dalam perkembangannya, teori identitas diri dibagi menjadi dua proses dalam kehidupan, yaitu eksplorasi dan membuat komitmen. Proses eksplorasi dilakukan dengan melakukan berbagai aktivitas yang dapat membuat seseorang lebih mengenali dirinya sendiri, mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya, menjalin hubungan atau relasi dalam kehidupan sosial, dan mengeksplor setiap kesempatan yang ada. Proses eksplorasi sebagian besar merupakan aktivitas kognitif dan tingkah laku. Kemudian proses komitmen dilakukan setelah seseorang memutuskan untuk berkomitmen terhadap suatu hal yang sebelumnya telah dieksplorasi. Dengan berkomitmen terhadap sejumlah keyakinan serta nilai yang sebelumnya telah dieksplor, maka akan tercapai suatu pembentukan identitas.

Para informan yang tentunya terpapar kehidupan sosialnya merasakan pengaruh yang berbeda-beda terhadap dirinya. Terdapat informan yang masih berada dalam proses eksploratif untuk

mengidentifikasi dirinya yang mengalami FOMO disebabkan hal tersebut merupakan sesuatu yang baru dirasakan setelah informan berada pada bangku kuliah. Proses eksploratif untuk menemukan identitas dirinya yang mengalami FOMO tentu terjadi tidak sebentar karena perlu waktu dalam melakukan hal tersebut.

Identitas diri diperoleh melalui observasi, proses konstruksi atau eksplorasi, dan penilaian terhadap diri sendiri membuat seseorang memiliki kesadaran tentang dirinya dan melihat dirinya berbeda dari orang lain. Dalam buku *The Power of Identity*, proses konstruksi didefinisikan terbentuk dari nilai dan pengetahuan (Castell, 1997) dan didasari oleh atribut kultural. Selain itu, Castell juga menggambarkan terkait dengan aspek-aspek identitas yang lebih lengkap yaitu berasal dari sumber makna dan pengalaman seseorang. Status identitas yang dialami oleh remaja memiliki beberapa tahapan yang juga dirasakan oleh para informan dalam mengidentifikasi dirinya sebagai seseorang yang mengalami fenomena *fear of missing out*. Para informan mengalami proses observasi, konstruksi dan eksplorasi untuk dapat mengidentifikasi dirinya mengalami perasaan tertinggal atau FOMO. Dalam proses observasi, para informan cenderung melihat kepada penyebab dirinya mengalami FOMO dan observasi hal-hal yang memperkuat perasaan ketertinggalan tersebut. Kesamaan para informan dalam hal yang menyebabkan mereka merasakan perasaan ketertinggalan tersebut salah satunya adalah karena mengakses media sosial dan melihat kehidupan orang lain terlihat jauh lebih baik dan memiliki banyak pencapaian dalam hal-hal yang produktif dibandingkan dirinya. Seperti informan I yang merasa tertinggal dalam dunia perkuliahan, informan II yang merasa tertinggal akan progress kelulusannya dan informan III yang merasa tertinggal akan kehidupan karir dan perkuliahan, dimana para informan melihat hal tersebut melalui media sosial teman-temannya yang kemudian menjadikan mereka membandingkan-bandingkan dengan kehidupan pribadinya. Pengalaman tersebut menjadi bukti bahwa informan menjalankan proses identifikasi diri melalui proses observasi, konstruksi dan eksplorasi sebelum pada akhirnya mendefinisikan diri sebagai seseorang yang mengalami *fear of missing out*. Dalam teori yang sama, status identitas seseorang dibagi menjadi empat tahapan yang didasarkan pada keadaan ketika

seseorang merasa bingung atau mempertanyakan tentang status dirinya. Hal tersebut dipertegas kembali oleh Marcia (1980) yang mengatakan bahwa pembentukan identitas menjadi hal yang perlu diselesaikan secara bertahap dan seringkali menjadi proses yang dilakukan tanpa sadar. Kategori pembentukan identitas didasarkan pada krisis dan komitmen yang terdapat pada diri seseorang. Status identitas memiliki korelasi atau hubungan dengan karakteristik diri seperti *self-esteem*, *anxiety*, kondisi moral, dan tingkah laku atau attitude yang terbentuk. Status identitas yang dapat dialami seseorang yaitu:

1. *Identity Achievement*

Pada tahap ini, seseorang mengalami proses pengambilan keputusan dan pembentukan komitmen setelah mengalami suatu krisis dalam proses pembentukan identitas. Kategori ini merupakan seseorang yang berhasil dalam eksplorasi dan mempertimbangkan informasi-informasi yang penting bagi dirinya sehingga dapat menghasilkan keputusan yang tepat dan cermat. Setelah berhasil memperoleh pencapaian identitas, seseorang mampu menunjukkan komitmen atau kesetiaan terhadap pilihan yang ia buat.

2. *Foreclosure*

Pada kategori ini, pembentukan identitas yang dialami bukan berasal dari adanya krisis dan terjadi ketika seseorang tidak mengalami krisis, sehingga status identitas didapatkan melalui keputusan yang diambil orang lain untuk hidupnya dan kemudian komitmen terhadap hal tersebut. Eksplorasi yang dilakukan pada seseorang dalam kategori ini dapat dianggap kurang maksimal karena tidak mencari informasi secara penuh dan hanya menetap pada satu pilihan tanpa mencari dan mempertimbangkan alternatif-alternatif lainnya.

3. *Moratorium*

Kategori ini mengacu pada status identitas yang didapatkan ketika seseorang berada dalam suatu krisis namun tidak mengambil komitmen pada hal apapun. Seseorang dengan kategori ini memiliki proses eksplorasi yang cukup baik namun tidak disertai dengan adanya komitmen yang kuat sehingga pilihan yang diambil kurang

dapat dipertahankan. Terlebih ketika terdapat opsi atau alternatif lain yang merupakan hasil eksplorasi barunya.

4. *Identity diffusion*

Pada kategori ini, status identitas tidak didapatkan melalui keberadaan komitmen dan tidak adanya krisis yang dilalui karena tingkat eksplorasi yang dialami oleh seseorang begitu rendah. Selain itu, seorang individu pada kategori ini tidak memiliki keinginan untuk mencari lebih dalam terkait informasi yang diperlukan agar dirinya mengetahui tentang 96 identitas dirinya dan membandingkan dengan opsi lainnya. Seseorang dengan kategori ini cenderung mudah terbawa arus oleh faktor eksternal dan kurang terdapat kepedulian serta ketertarikan terhadap arah hidupnya.

Para informan yang mengidentifikasi dirinya sebagai seseorang yang mengalami *fear of missing out*, cenderung berada pada skema atau status identitas moratorium dimana para informan sedang berada dalam krisis dan terpengaruh oleh lingkungan sekitar atau faktor eksternal. Hal tersebut didukung dengan pernyataan informan yang mengatakan bahwa ia menyadari bahwa dirinya mengalami perasaan ketertinggalan namun tidak dapat selamanya berada dalam kondisi tersebut. Keadaan dirinya yang mengalami *fear of missing out* dimanfaatkan sebagai pacuan untuk bisa membawa dirinya berkembang dan melakukan eksplorasi lebih luas untuk dapat mengetahui kemampuan serta kelebihan dirinya. Akan terus terjadi proses eksplorasi sebagai penentu identitas diri dan pada status moratorium identity.

Micheal Hecht dkk (dalam Littlejohn, 2012: 131) menguraikan terkait identifikasi diri pada teori identitas yang menjelaskan bahwa identitas merupakan bagian penghubung antara individu dengan sosial atau lingkungan masyarakat dan dengan komunikasi maka kedua unsur tersebut dapat terhubung. Hal tersebut dapat terhubung dengan adanya komunikasi yang menjadi alat untuk mempertemukan kedua aspek tersebut sehingga dapat tergambar sebuah definisi tentang diri informan yang mengalami fenomena *fear of missing out*. Untuk membentuk identitas, diperlukan alat berupa komunikasi yang digunakan sebagai alat untuk berkomunikasi secara sosial dari diri individu ke lingkungan sekitarnya. Komunikasi tersebut

terjadi dalam kehidupan sehari-hari melalui interaksi sosial yang terjadi. Informan I, II, dan III yang mengidentifikasi dirinya sebagai seseorang yang mengalami fenomena *fear of missing out* mendapatkan pengalaman tersebut akibat adanya proses kultural atau sosialisasi individu dengan sosial dan budaya yang terjadi di lingkungan sekitar mereka. Informan I mengidentifikasi dirinya sebagai seseorang yang mengalami *fear of missing out* berdasarkan proses konstruksi terhadap dirinya yang dipengaruhi oleh proses kultural dan merasa bahwa teman-teman di sekitarnya memiliki pencapaian yang jauh lebih tinggi dibandingkan dirinya menurut para informan. Selain itu, dengan melihat bahwa teman-teman yang berada di lingkungan kampus memiliki kehidupan yang lebih produktif dibandingkan dirinya, informan I merasa bahwa dirinya tidak memiliki suatu hal yang bersifat produktif meliputi kegiatan organisasi, magang, pekerjaan paruh waktu, dan lain sebagainya. Adanya atribut kultural yang terjadi di sekitar informan ditambah dengan pengalaman yang dimilikinya, informan I melakukan komunikasi interpersonal dengan lawan bicara dan kemudian dapat mendefinisikan dirinya sebagai seorang yang mengalami *fear of missing out*. Informan II dengan adanya interaksi dan pertemanan dengan individu dan kelompok tertentu yang ada pada satu jurusan kuliah yang sama, melihat bahwa perkembangan teman-temannya untuk melakukan penelitian dan seminar hasil 98 jauh lebih cepat dibandingkan dengan proses pengerjaan skripsi yang dilakukannya sendiri. Hal tersebut menjadikan informan merasa stress karena merasa tertinggal jauh dibandingkan dengan teman-temannya.

Komunikasi yang terjadi dan mempertemukan individu dengan lingkungan sosialnya menyebabkan ia menjadi mudah memikirkan hal-hal yang seharusnya tidak perlu dipikirkan dan membuat dirinya menjadi seseorang yang mengalami *fear of missing out*. Kemudian informan III dimana dalam lingkungan sosialnya terdapat orang-orang yang telah berproses lebih cepat dibandingkan dirinya, informan kemudian melakukan komunikasi yang dapat menjadi alat untuk mempertemukan dirinya dengan lingkungan sosial yang kemudian dapat diobservasi serta dieksplorasi untuk menentukan keadaan yang informan alami. Dengan proses tersebut, informan kemudian mengamati dan dapat mengatakan bahwa dirinya merasa tertinggal dibandingkan dengan

orang-orang di lingkungan pertemanan serta sosialnya yang telah berproses lebih cepat dalam hal akademik dan karir. Hal tersebut yang kemudian menyebabkan informan merasakan ketertinggalan alias FOMO.

3.2. Cara yang Dilakukan Generasi Z yang Mengalami FOMO untuk Melakukan Inisiatif Keterbukaan Diri (*Self-disclosure*)

Keterbukaan diri atau *self-disclosure* merupakan cara seseorang untuk mengungkapkan informasi yang bersifat privasi yang tidak dibagikannya ke semua orang. Selain itu, proses pengungkapan yang dilakukan juga dapat berupa informasi terkait karakteristik pribadi dan informasi-informasi yang dimiliki oleh seseorang yang dirasa perlu untuk diungkapkan kepada orang lain atau kepada lawan bicara. Situasi yang dibicarakan seringkali merupakan kondisi yang bersifat rahasia atau informasi yang disembunyikan dimana apabila seseorang telah mengungkapkan informasi tersebut kepada seseorang menandakan bahwa kedua atau lebih individu tersebut berada dalam hubungan yang lebih jauh dibandingkan dengan orang-orang lain di sekitarnya. Informasi yang diungkapkan dalam proses keterbukaan diri atau *self-disclosure* dilakukan kepada orang yang dipercayainya. Seseorang melakukan pengungkapan diri kepada orang lain yang dirasa akan mendukungnya, namun tidak menutup kemungkinan orang yang dipercayainya akan menolak pengungkapan dirinya (Ignatius & Kokkonen, 2007).

Self-disclosure sangat dibutuhkan dalam komunikasi interpersonal sebagai cara untuk mengungkapkan informasi pribadi yang mungkin belum diketahui oleh orang lain. Dalam upaya untuk melakukan keterbukaan diri, dalam *self-disclosure theory* disebutkan bahwa pengungkapan tersebut dalam hubungan yang baru akan melalui dua proses, yaitu:

1. *Depth of penetration*

Proses keterbukaan ini merupakan tingkat kedalaman pada area atau aspek tertentu yang diungkapkan dalam kehidupan seseorang.

2. *Breadth of penetration*

Tahapan ini merupakan rentang area keragaman atau luasnya informasi yang variatif dalam kehidupan seseorang yang diungkapkan ketika proses *self-disclosure*

Informan I, II, dan III dalam proses keterbukaan diri kepada lawan bicaranya, melalui dua proses atau tahapan tersebut dimana dalam informasi yang mereka bagikan kepada lawan bicara, juga memuat hal-hal yang cukup memiliki tingkat kedalaman informasi yang lebih. Selain itu, luasnya informasi yang dibagikan sebanding dengan bagaimana lawan bicaranya akan memberikan timbal balik terhadap informasi yang mereka pertukarkan. Seperti pada informan I yang membagikan informasi yang bersifat privasi kepada lawan bicaranya, ia cenderung menekankan pada *breadth of penetration* dimana informasi yang dibagikan lebih bersifat variatif daripada menceritakan dengan dalam suatu informasi tertentu. Begitu pula dengan informan II dan III mereka cenderung menceritakan informasi yang beragam kepada lawan bicara mereka dan tidak hanya terfokus pada satu informasi tertentu. Hal tersebut disebabkan ragamnya informasi telah sering mereka bagikan kepada lawan bicara yang mereka percayai yang kemudian mendapat timbal balik berupa para lawan bicara mereka menceritakan hal yang juga bersifat privasi kepada masing-masing informan. Keterbukaan diri atau *self-disclosure* menjadi bagian dari

Teori Penetrasi Sosial yang diterjemahkan sebagai sebuah proses untuk mengembangkan keintiman dan menjadi hubungan yang lebih dalam dengan orang lain dengan saling terbuka satu sama lain (Griffin, 2018). Dalam teori penetrasi sosial yang dikembangkan oleh Irwin Altman dan Dalmis Taylor pada 1973, hubungan seseorang dengan orang lain akan lebih berkembang ketika keduanya telah mengungkapkan diri atau terbuka dengan informasi pribadi yang dimilikinya. Hal tersebut terjadi karena dalam komunikasi interpersonal yang terjadi, banyak hal yang dipertukarkan sehingga akan mampu menjalin kedekatan dalam suatu hubungan. Teori penetrasi sosial lebih menekankan pada peran keterbukaan diri, keintiman, serta komunikasi yang dilakukan dalam melakukan pengembangan hubungan interpersonal.

Para informan memiliki lawan bicara yang merupakan seseorang yang sudah memiliki hubungan dekat dengannya. Informan I dapat melakukan *self-disclosure* atau keterbukaan diri dan menceritakan informasi yang bersifat privasi pada teman dekatnya dan untuk beberapa informasi privasi lainnya, informan I hanya terbuka pada teman yang sudah dikenalnya sejak kecil. Kemudian informan II juga dapat melakukan keterbukaan diri

dan menceritakan informasi pribadinya pada teman masa kecil serta pada pasangannya yang menurutnya mampu menerima setiap keadaan dirinya. Begitu pula dengan informan III yang menceritakan informasi privasinya kepada seseorang yang memang ia percaya untuk dapat menjaga informasi tersebut. Sehingga dengan adanya lawan bicara tersebut, para informan dapat melakukan komunikasi interpersonal untuk melakukan keterbukaan diri atau *self-disclosure* terkait dengan keadaannya yang mengalami fenomena *fear of missing out* yang berdampak pada kehidupan sehari-harinya. Informasi yang dipertukarkan dalam proses keterbukaan diri, dalam teori ini digambarkan sebagai lapisan bawang yang semakin ke dalam maka menggambarkan informasi yang semakin bersifat privasi.

Lapisan terluar dari bawang tersebut diibaratkan sebagai citra yang dibentuk oleh seseorang dimana publik akan melihat seseorang berdasarkan apa yang ia letakkan dalam lapisan terluar tentang dirinya. Lambat laun, dalam melakukan keterbukaan, lapisan-lapisan tersebut semakin dalam terkelupas dan menjadi informasi yang diungkapkan kepada orang-orang yang dipercaya untuk mencapai inti informasi yang ingin diungkapkan dalam proses *self-disclosure*. Proses keterbukaan atau *self-disclosure* ini dapat berimplikasi atau mempengaruhi perasaan tiap individu lain dalam proses komunikasi interpersonal. Sehingga menurut Jourard (1968) proses keterbukaan ini terjadi apabila seorang individu berkenan untuk membuka suatu informasi dan begitu pula yang dilakukan oleh individu lain sebagai lawan bicaranya. Proses keterbukaan diri dapat melibatkan mulai dari dua individu hingga kelompok besar dan dapat dilakukan secara langsung tatap muka.

Menurut Altman dan Taylor (dalam West & Turner, 2014) dalam teori penetrasi sosial, proses *self-disclosure* meliputi tiga tahap yang menjadi tingkatan keterbukaan diri seseorang, yaitu:

1. *Orientation stage*; Tahap ini menjadi awalan atau bagian paling awal dari adanya kegiatan interaksi dan seringkali terjadi dalam ranah publik. Dalam tahap pertama ini hanya sedikit informasi yang terbuka khususnya informasi terkait dengan diri seseorang dan hanya terlihat lapisan luar seperti pada model bawang sebelumnya. Kemudian di tahap orientasi ini juga, seseorang hanya memberikan informasi yang bersifat dangkal yang perlu untuk diketahui oleh orang lain terkait dirinya. Tidak

semua informasi akan diungkapkan terlebih apabila lawan bicara merupakan orang yang baru dikenali. Jika lawan bicara adalah orang yang telah dikenal sebelumnya, maka seseorang akan berhati-hati terhadap informasi pribadi yang dimilikinya agar tidak mudah diketahui oleh orang lain.

2. *Exploratory affective exchange*; Pada tahapan ini, seorang individu telah memulai untuk memunculkan informasi diri yang lebih jauh daripada informasi yang bersifat publik. Hal-hal yang sebelumnya dipertukarkan dalam area pribadi, dalam tahapan ini mulai dipertukarkan secara publik dan dicirikan dengan ungkapan yang lebih personal. Apabila terjadi dalam komunikasi interpersonal, maka proses komunikasi yang dilakukan bersifat lebih santai dan spontan karena seseorang telah merasa aman dan nyaman terhadap lawan bicara.

3. *Exploratory exchange stage*; Tahapan ini terjadi ketika seseorang dan lawan bicara telah merasa komitmen dan kenyamanan telah tumbuh lebih dari sebelumnya dalam mempertukarkan informasi sehingga proses komunikasi berjalan secara spontan (Taylor & Altman, 1987). Dalam tahap ini, seseorang akan membagikan informasi tentang diri mereka pribadi dan informasi yang bersifat privasi yang tidak dibagikan kepada semua orang. Individu yang terlibat proses komunikasi dalam tahap ini akan dapat membuat keputusan secara cepat dan hubungan yang ada sudah lebih intim dan dekat seperti persahabatan, pasangan, dsb.

Proses komunikasi yang dilakukan oleh para informan dengan lawan bicaranya yaitu berupa komunikasi interpersonal yang mempertukarkan informasi satu sama lain. Jenis informasi ini akan bergantung kepada siapa lawan bicara yang dihadapi. Apabila lawan bicara tersebut merupakan seseorang yang sudah dekat dan informan kenal secara bertahun-tahun, maka informasi yang dipertukarkan dapat semakin dalam mencakup informasi pribadi seputar permasalahan keluarga, masalah personal, percintaan, dsb. Informan I telah berada dalam tahap *explanatory exchange stage* dimana informan I membagikan informasi yang bersifat privasi dengan melakukan komunikasi secara langsung baik melalui media sosial maupun bertatap muka. Hal tersebut ia lakukan ketika bertemu dengan teman-teman dekatnya dan ketika sedang kontak melalui media sosial. Informan I merasa penting untuk membagikan informasi terkait permasalahan pribadinya yang merasakan ketertinggalan akan teman-teman di lingkungannya. Hal tersebut

dilakukan agar informan I dapat berbagi keluh kesah dan mendapatkan saran dari lawan bicara untuk dapat melakukan kegiatan yang lebih produktif agar tidak merasa tertinggal. Hal yang sama juga dilakukan oleh informan II yang sudah berada dalam tahap *explanatory exchange stage* dimana informan II membagikan informasi terkait permasalahan dalam perkuliahan dan informasi pribadi lainnya ke sahabat kecil serta pasangannya. Informan II merasa perlu untuk mencurahkan isi hatinya yang mengalami perasaan takut tertinggal akan progres akademik dan ujian akhir yang menjadi alasannya mengalami FOMO. Cara yang dilakukannya adalah mengontak sahabat serta pasangannya apabila informan II merasa perlu untuk bercerita dan terbuka terkait dengan permasalahannya. Hal tersebut hanya diungkapkan kepada lawan bicara tersebut dan tidak kepada orang lain karena menurut informan II dengan terbuka kepada sahabat serta pasangannya maka ia dapat memperoleh dukungan serta saran yang harus dilakukannya agar perasaan FOMO tersebut tidak lantas mempengaruhi fisik dan mental serta kehidupan sehari-harinya. Informan III lebih cenderung berada dalam tahap *exploratory affective exchange* dimana pertukaran informasi yang dilakukannya cenderung santai dan spontan kepada lawan bicara karena informan III telah merasa nyaman untuk mempertukarkan informasi tersebut. Hal tersebut dikarenakan informan III cenderung tidak terlalu memusingkan terkait permasalahan ketertinggalan tersebut dan menjadikan hal tersebut sebagai cara untuk dapat lebih produktif dan mengejar ketertinggalannya.

3.3. Manajemen Privasi yang Dilakukan dalam Proses Keterbukaan Diri

Dalam melakukan keterbukaan diri, seseorang dapat menjadikan hubungannya dengan seseorang menjadi lebih intimate dan menjadi hal yang penting dalam komunikasi interpersonal. Dalam sebuah hubungan yang melibatkan komunikasi interpersonal, mengatur informasi yang akan dibagikan menjadi suatu hal yang perlu dipertimbangkan dan memerlukan negoisasi serta *privacy management* yang merupakan perkembangan dari teori-teori *self-disclosure* (Littlejohn, 2017).

Dalam *Communication Privacy Management* (CPM), Sandra Petronio menjelaskan bahwa dalam hubungan yang melibatkan komunikasi interpersonal seseorang dengan lawan bicaranya,

maka akan ada pengaturan atau negoisasi diri terkait dengan keterbukaan dan privasi. Tiga elemen yang terdapat dalam *communication privacy management theory* menurut Sandra Petronio, dibagi berdasarkan bagaimana cara seseorang mengatur keterbukaan atau akses informasi yang dibagikannya serta bagaimana ia memberikan perlindungan bagi privasinya, yaitu: 1. *Privacy ownership*; Dalam elemen ini, Sandra Petronio menyatakan bahwa seseorang merasa bahwa informasi pribadinya hanyalah milik dirinya. Ketika informasi yang bersifat privasi tersebut dibagikan ke orang lain, maka pemilik informasi tersebut menjadi bertambah dan kepemilikan terhadap informasi tersebut menjadi tanggungjawab orang lain yang menerimanya. Sehingga ketika seseorang memiliki informasi yang bersifat privasi terkait dengan keadaan dirinya maka ia memiliki batasan terhadap informasi tersebut dimana tidak diketahui oleh orang lain. Dalam komunikasi interpersonal ketika orang lain telah mengetahui informasi tersebut maka koordinasi menjadi hal yang penting bagi orang-orang yang terlibat dalam hubungan yang melibatkan komunikasi interpersonal tersebut.

2. *Privacy control*; Elemen ini merupakan bagian dimana para individu yang terlibat dalam pembagian informasi yang bersifat privasi tersebut memiliki kontrol atas pengaturan batasan dalam membagikan informasi. Pengaturan dan batasan terhadap privasi merupakan negoisasi dan aturan yang harus dijalankan untuk menjaga informasi tersebut oleh individu yang terlibat dalam komunikasi interpersonal. Elemen kedua ini disebut sebagai penggerak dari manajemen privasi seseorang untuk membagikan informasi pribadinya kepada orang lain (Petronio, 2002). Dalam membagikan informasi tersebut, perlu untuk membuat keputusan dengan aturan privasi tertentu yang disepakati bersama individu lain yang terlibat.

Terdapat beberapa pertimbangan dalam membuat keputusan terhadap privasi yang akan dibagikan, seperti adanya norma atau keadaan budaya, perbedaan gender, motivasi pribadi, serta situasi sekitar yang mempengaruhi. Terdapat dua macam pengaturan terhadap batasan atau aturan yang menjaga keterbukaan informasi tersebut, yaitu:

1. *Catalyst rules*; Aturan ini bersifat dapat berubah-ubah seperti perubahan cuaca yang dipengaruhi oleh hal-hal eksternal

2. *Core criteria rules*; Aturan ini merupakan hal yang tidak dapat terpengaruhi dan memiliki sifat

yang tidak dapat dirubah sehingga menjadi aturan yang baku untuk ditepati oleh individu yang terlibat dalam komunikasi interpersonal. Untuk melakukan negoisasi terhadap informasi yang bersifat privasi menjadi hal yang *tricky* karena setiap individu yang terlibat harus menyamakan pemikiran dan berkoordinasi secara baik untuk menjaga informasi yang bersifat privasi tersebut. Seseorang dengan lawan bicaranya perlu membicarakan terkait batasan-batasan yang dapat dan tidak dapat ditoleransi terkait dengan informasi tersebut.

3. *Privacy turbulence*; Pada elemen ini, Sandra Petronio menyatakan bahwa dalam pengelolaan manajemen privasi pada diri individu, seringkali proses pengelolaan aturan atau batasan tersebut tidak berjalan sesuai dengan yang diharapkan sehingga terdapat adanya gangguan atau turbulensi. Hal tersebut disebabkan karena adanya ketidakjelasan dalam batasan atau ambiguitas yang menyebabkan kurangnya kesepakatan antara individu yang terlibat dalam komunikasi interpersonal untuk menjaga informasi yang bersifat privasi tersebut. Adanya turbulensi tersebut dapat menyebabkan seorang individu tidak lagi mempercayakan privasinya di masa depan kepada orang yang tidak lagi dapat bernegoisasi terhadap batasan informasi yang bersifat privasi. Informan I, II dan III memiliki batasan akan informasi pribadi yang dibagikannya kepada lawan bicaranya meskipun hubungan yang dimiliki sudah begitu dekat, namun ketiga informan merasa bahwa terdapat beberapa informasi yang tidak dapat mereka ceritakan kepada siapapun dan hanya menjadi hal yang mereka simpan sendiri. Informan I tidak membagikan informasi terkait hal-hal yang menjadi kekurangan informan, aib atau hal buruk yang dapat disalahgunakan oleh orang lain yang tidak bertanggungjawab. Informan memilih untuk menyimpan sendiri informasi tersebut dan tidak membagikannya kepada orang lain. Sama halnya dengan informan II yang memilih untuk menjaga informasi yang menurutnya tidak seharusnya orang lain tau yaitu terkait permasalahan internal keluarga dan informasi yang bersifat rahasia. Hal tersebut dilakukan untuk menjaga agar tidak terjadi kesalahpahaman atau informasi yang tidak benar apabila diketahui oleh orang lain. Informan II memilih untuk menjaga privasi tersebut dan tidak menceritakannya kepada orang lain bahkan kepada seseorang yang telah dekat dengannya selama bertahun-tahun. Informan III juga melakukan hal yang sama dimana informasi yang menurutnya

rahasia seperti pin ATM, masalah keuangan, dan informasi Kesehatan yang berpeluang dapat disalahgunakan oleh orang lain. Tindakan ketiga informan tersebut membuktikan bahwa manajemen privasi telah dilakukan oleh informan untuk mengatur jenis informasi yang bersifat privasi apa saja yang perlu atau tidak perlu dibagikan kepada orang lain bahkan kepada seseorang terdekatnya. Ketika komunikasi interpersonal dilakukan oleh para informan dengan para pembicaranya, baik informan I, II, dan III menetapkan *core criteria rules* dalam membagikan informasi tersebut dimana lawan bicara diajak untuk berkompromi atau negoisasi dan bertanggungjawab atas informasi pribadi yang telah dibagikannya. Dengan aturan tersebut, para informan 110 dan lawan bicaranya sepakat untuk menetapkan aturan dan batasan akan privasi terhadap informasi yang dibagikannya dalam proses komunikasi interpersonal tersebut. Sandra Petronio (2002) mengungkapkan bahwa terdapat empat fitur utama dari suatu batasan, yaitu: 1. *Boundary linkages*, merupakan batasan yang terbentuk dari sebuah hubungan antarindividu. 2. *Boundary permeability*, merupakan sejumlah informasi yang dapat melewati batasan yang ada. 3. *Boundary ownership*, tentang kepemilikan terhadap aturan yang menentukan batasan terhadap privasi seseorang. 4. *Boundary co-ownership*, merupakan batasan pada orang lain yang dipercaya untuk menyimpan informasi pribadi seseorang Informan I, II dan III memperlakukan batasan privasi melalui hubungan antarindividu yaitu *boundary linkages* dan *boundary co-ownership*. Batasan pertama ditetapkan berdasarkan hubungan antarindividu yang dibangun di antara informan dengan lawan bicara dan mempengaruhi batasan-batasan informasi yang akan dibagikan. Kemudian dalam *boundary co-ownership*, informasi yang dibagikan telah menambah kepemilikannya dan lawan bicara menjadi *co-ownership* dari informasi tersebut.

IV. KESIMPULAN

Penelitian terkait keterbukaan diri atau *self-disclosure* yang dilakukan untuk mengungkapkan informasi pribadi telah pada kesimpulan bahwa setiap informan melakukan keterbukaan diri untuk mengungkapkan informasi pribadinya khususnya informasi terkait pengalaman informan yang mengalami fenomena *fear of missing out* yang disebabkan karena mengalami perasaan tertinggal dari orang-orang di lingkungannya.

Para informan merasakan bentuk ketertinggalan yang serupa, yaitu merasa tertinggal akan pencapaian dalam hal akademik, karir, serta intensitas melakukan kegiatan yang produktif. Pencapaian yang dimaksud adalah cukup banyaknya orang lain dalam satu lingkup perkuliahan yang sama dengan informan I memiliki banyak prestasi serta mengikuti berbagai jenis kegiatan yang produktif. Informan I yang merasa dirinya tidak melakukan hal yang sama membuat dirinya membandingkan diri dan menganggap bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan apapun dan menyebabkan perasaan *insecure* dan rendah diri. Kemudian perasaan tertinggal juga disebabkan karena progress pengerjaan skripsi teman-teman informan II yang jauh lebih cepat dibandingkan dirinya menjadikan informan merasa jauh tertinggal dan kehilangan motivasi untuk meningkatkan progresnya.

Selain itu, dalam hal persiapan karir, teman-teman terdekat informan III telah menjalani magang di banyak tempat dan mendapatkan pengalaman kerja dan persiapan karir yang lebih matang. Informan III merasa bahwa hal tersebut menjadikan dirinya merasakan ketertinggalan dan mengejar hal yang sama karena FOMO. Dari pengalaman para informan, hal tersebut berdampak pada kehidupan sehari-hari informan dan berpengaruh terhadap keadaan fisik serta psikisnya seperti kehilangan motivasi, sakit asam lambung yang dikarenakan stress, menjauh dari lingkungan sosial, bekerja secara berlebihan, serta mengejar berbagai hal secara impulsif. Oleh karena, untuk terhindar dari dampak yang merugikan, para informan melakukan inisiatif keterbukaan diri untuk menceritakan pengalaman yang dianggapnya merupakan masalah privasi dimana tidak semua orang dapat mengetahui. Keterbukaan diri tersebut bertujuan agar para informan dapat melepas beban serta mencurahkan perasaan serta stress yang dialaminya kepada lawan bicara yang dipercayainya serta mendapatkan saran atau masukan yang membantu informan untuk keluar dari keadaan tersebut.

Proses keterbukaan diri dilakukan oleh para informan melalui komunikasi interpersonal yang dilakukannya dengan lawan bicara yang dipercayainya, seperti teman dekat sejak kecil, sahabat, serta pasangan. Dalam menceritakan informasi yang bersifat privasi, para informan juga menetapkan batasan akan informasi apa saja yang dapat dibagikannya dengan lawan bicara dan

informasi apa saja yang hanya cukup diketahui oleh informan. Setelah melakukan keterbukaan diri, informan merasa lebih lega, mendapatkan dukungan, serta saran terkait hal atau tindakan yang harus dilakukan untuk terhindar dari perasaan *fear of missing out*.

- [1] Alfian. 2022. Romantisme antara Gen Z dengan Media Sosial - Kompasiana.com. <https://www.kompasiana.com/alfan2003/629c42b8d263454a426f4cb5/romantisme-antara-gen-z-dengan-media-sosial> diakses pada 5 Oktober 2022 pukul 11:33 WIB
- [2] Carolina, M., & Mahestu, G. 2020. Perilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo. *Jurnal Riset Komunikasi*, 11(1), 69-92.
- [3] Darma, L. A. & Japarianto, E. 2014. Analisa Pengaruh Hedonic Shopping Value terhadap Impulse Buying dengan Shopping Lifestyle dan Positive. <https://jurnalpemasaran.petra.ac.id/>. Vol. 8 No.2.
- [4] Em, Griffin. 2018. *A First Look at Communication Theory*. New York: McGrawHill Companies.
- [5] Imaddudin, I. 2020. Fear of Missing Out (FoMO) dan Konsep Diri Generasi-Z: Ditinjau Dari Aspek Komunikasi. *Journalism, Public Relation and Media Communication Studies Journal (JPRMEDCOM)*, 2(1), 24-39.
- [6] Indonesia Imaji. 2019. Mengenal Fear Of Missing Out (Fomo) - Indonesia Imaji. <https://indonesiaimaji.com/fomo/> diakses pada 5 Oktober 2022 pukul 12:10 WIB
- [7] Littlejohn, Stephen W. Karen A. Foss & Oetzel, John G. 2017. *Theories of Human Communication*, Eleventh Edition. United States of America: Waveland Press.
- [8] Moleong, Lexy J. 2009. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- [9] 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>
- [10] Pujiono, A. 2021. Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran Bagi Generasi Z. *Didache: Journal of Christian Education*, 2(1), 1-19.
- [11] Purwadi. 2004. Proses Pembentukan Identitas Diri Remaja. *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*. Vol. 1. No. 1 (43 – 52).
- [12] Zhang, Z., Jiménez, F. R., & Cicala, J. E. 2020. Fear Of Missing Out Scale: A Self-Concept