

**PERAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM MENGATASI FEAR OF
MISSING OUT PADA GENERASI Z YANG KECANDUAN MEDIA SOSIAL DI
KALANGAN MAHASISWA UNISSULA**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Menyelesaikan Pendidikan Strata I



Disusun Oleh :

Aidatul Fauziyah Afi

NIM. 32801900009

**FAKULTAS BAHASA DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aidatul Fauziyah Afi
Nim : 32801900009
Fakultas : Bahasa dan Ilmu Komunikasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya susun dengan judul :

Peran Komunikasi Interpersonal Dalam Mengatasi Fear Of Missing Out Pada Generasi Z Yang Kecanduan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Unissula

Adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan jiplakan karya orang lain. Apabila kemudian hari pernyataan saya tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku (dicabut gelar kesarjanaannya)

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dengan penuh kesadaran serta tanggung jawab.

Semarang, 26 februari 2024

Pembuat Pernyataan



Aidatul Fauziyah Afi

NIM. 32801900009

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Peran Komunikasi Interpersonal Dalam Mengatasi
Missing Out Pada Generasi Z Di Kalangan Mahasiswa
Unissula
Nama : Aidatul Fauziyah Afi
Nim : 32801900009
Prodi : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Bahasa dan Ilmu Komunikasi
Dinyatakan sah sebagai syarat menyelesaikan pendidikan Strata I

Semarang, februari 2024



HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Peran Komunikasi Interpersonal Dalam Mengatasi Fear Of Missing Out Pada Generasi Z Di Kalangan Mahasiswa Unissula
Nama : Aidatul Fauziyah Afi
Nim : 32801900009
Prodi : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Bahasa dan Ilmu Komunikasi
Telah dinyatakan sah sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan srata 1

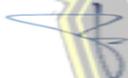
Semarang, februari 2024

Yang Bertanda



Aidatul Fauziyah Afi
NIM. 32801900009

Dosen Penguji :

1. () Dian Marhaeni Kurdaningsih, S.Sos., M.Si
2. () Mubarak, S.Sos., M.Si
3. () Trimanah, S.Sos., M.Si

Mengetahui
Dekan Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi



Trimanah, S.Sos., M.Si
NIK.211109008

PERNYATAAN PERSETUJUAN UNGGAH KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aidatul Fauziah Afi

NIM : 32801900009

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Fakultas : Bahasa dan Ilmu Komunikasi

Dengan ini menyerahkan karya ilmiah berupa Tugas Akhir/Skripsi/Tesis/Disertasi* dengan judul :

Peran Komunikasi Interpersonal Dalam Mengatasi Fear Of Missing Out Pada Generasi Z Yang Kecanduan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Unissula

dan menyetujuinya menjadi hak milik Universitas Islam Sultan Agung serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif untuk disimpan, dialihmediakan, dikelola dalam pangkalan data, dan dipublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala bentuk tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Universitas Islam Sultan Agung.

Semarang, 22 februari 2024

Yang menyatakan,



(Aidatul Fauziah Afi)

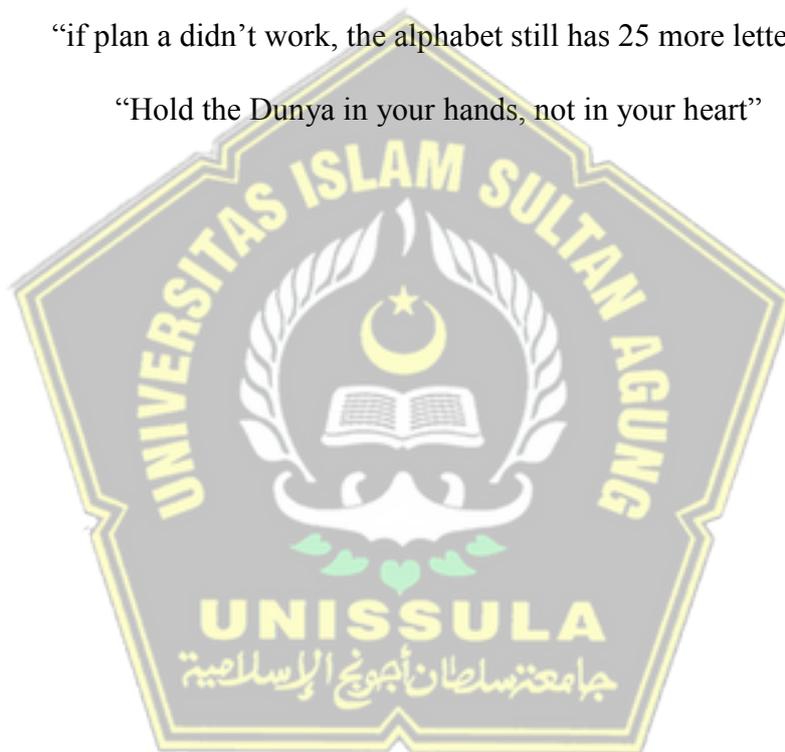
MOTTO

“**Sesungguhnya bersama kesulitan, ada kemudahan**”

(Qs. Asy Syarh;6)

“if plan a didn’t work, the alphabet still has 25 more letters”

“Hold the Dunya in your hands, not in your heart”



HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah robbil'alamin, dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT yang telah senantiasa memberikan kemudahan, kesabaran dan pertolongan pada setiap proses yang penulis hadapi dalam menyelesaikan skripsi ini. sebagai ucapan terimakasih.. penulis mempersembahkan skripsi yang telah diselesaikan dengan penuh perjuangan ini kepada :

Ibu Sumiati, ibu saya yang sangat amat saya cintai dan hormati yang selalu menjadi motivasi dalam hidup saya dan menjadi alasan untuk terus kuat dan bertahan,

Ibu yang luar biasa hebat, dan satu-satunya “rumah” yang saya miliki untuk pulang. Selama masih ada ibu, bagiku dunia akan baik-baik saja.

Dan terima kasih untuk Mbah Wur yang merupakan seseorang yang paling penting juga dalam hidup saya, sama seperti ibu saya.

Terima kasih juga untuk diri sendiri yang ternyata masih mampu bertahan hingga di titik ini.

Dan juga saya persembahkan untuk yang selalu bertanya :

“Kapan skripsi mu selesai?”

ABSTRAK

PERAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM MENGATASI FEAR OF MISSING OUT PADA GENERASI Z YANG KECANDUAN MEDIA SOSIAL DIKALANGAN MAHASISWA UNISSULA

Aidatul Fauziah Afi

Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi saat ini telah menciptakan perubahan besar terhadap penyebaran informasi dengan hanya terhubung dalam media sosial segala informasi bisa di peroleh, mahasiswa adalah salah satu komunitas yang rentan terhadap kecanduan media sosial dan terkena Fear of Missing Out. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana komunikasi interpersonal dapat mengatasi Fear of Missing Out pada mahasiswa yang kecanduan media sosial. Paradigma yang digunakan adalah paradigma konstruktivis. Tipe penelitian adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Teori yang digunakan penelitian ini adalah Self Disclosure Theory.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut keterampilan komunikasi interpersonal yang baik cenderung lebih mampu untuk mengatasi Fear of Missing Out serta dampak prasangka yang ditimbulkan. Kemampuan untuk membangun hubungan yang mendalam dan mengelola emosi, serta mengakses dukungan sosial secara efektif dapat membantu mahasiswa mengurangi dampak negatif Fear of Missing Out. Fear of Missing Out disebabkan oleh beberapa faktor seperti penggunaan internet secara berlebihan, tekanan sosial dan kurangnya kontrol diri yang baik. Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa Fear of Missing Out acapkali terjadi pada generasi Z karena adanya kebutuhan yang kuat untuk diakui dan diterima dalam kelompok sosialnya.

Kata Kunci : Fear of Missing Out, Komunikasi Interpersonal, Generasi Z, kecanduan Media Sosial

ABSTRACT

THE ROLE OF INTERPERSONAL COMMUNICATION IN OVERCOMING THE FEAR OF MISSING OUT IN GENERATION Z WHO ARE ADDICTED TO SOCIAL MEDIA AMONG UNISSULA STUDENTS

Aidatul Fauziyah Afi

The development of communication and information technology today has created major changes to the dissemination of information by only connecting in social media all information can be obtained, students are one of the communities that are vulnerable to social media addiction and affected by Fear of Missing Out. The purpose of the study is to find out how interpersonal communication can overcome Fear of Missing Out in students who are addicted to social media. The paradigm used is the constructivist paradigm. The type of research is qualitative research using a phenomenological approach. The theory used in this research is Self Disclosure Theory.

The conclusion of this study is as follows good interpersonal communication skills tend to be more able to overcome Fear of Missing Out and the resulting prejudice. The ability to build deep relationships and manage emotions, as well as access social support effectively can help students reduce the negative impact of Fear of Missing Out. Fear of Missing Out is caused by several factors such as excessive internet use, social pressure and lack of good self-control. This study also found that Fear of Missing Out often occurs in generation Z due to a strong need for recognition and acceptance in their social group.

Keywords: Fear of Missing Out, Interpersonal Communication, Generation Z, Social Media Addiction

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah robbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat serta Hidayah-nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Peran Komunikasi Interpersonal Dalam Mengatasi Fear Of Missing Out Pada Generasi Z Di Kalangan Mahasiswa Unissula” sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk menyelesaikan pendidikan sarjana (S1) di Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidaklah sempurna dan tidak mungkin dapat terselesaikan tanpa adanya dukungan, motivasi, bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak. Tentunya pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Trimannah S.Sos, M.Si selaku Dekan Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, sekaligus dosen pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Fikri Shofin Mubarak, SE., M.I.Kom selaku Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

3. Bapak Mubarak S.Sos, M.Si selaku dosen pembimbing I yang telah membagikan ilmu dan memberikan bimbingannya dengan sabar selama proses skripsi ini.
4. Seluruh dosen dan karyawan Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
5. Adik-adik penulis yang sangat penulis sayangi dan cintai, yaitu Solekha (Ekha) dan Sarah Mikayla (Ara) yang juga menjadi motivasi bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh partisipan atau informan dalam penelitian ini, yang telah senantiasa meluangkan waktunya untuk membantu dalam proses wawancara.
7. Teman terdekat penulis, yaitu Hana Chaerin Augustin dan Abieza Reswara yang telah senantiasa menemani dalam berbagai kondisi dan situasi, membantu, dan menghibur selama kurang lebih 4 tahun dari awal kenal hingga saat ini.
8. Teman-teman BTTK : Dian, Hana, Wedot, Abi, Eric, Dicky dan Oka. Sebagai teman terdekat juga, menyenangkan telah mengenal kalian semua dan pernah melewati banyak waktu bersama. Semoga, dimana pun kalian setelah ini kalian bisa meraih kesuksesan yang di impikan.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN UNGGAH KARYA ILMIAH.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Signifikansi Penelitian.....	9
1.4.1 Signifikansi Akademis atau Teoritis	9
1.4.2 Signifikansi Praktis	10
1.5 Kerangka Teori.....	10
1.5.1 Paradigma Penelitian.....	10
1.5.2. State Of The Art (SOTA).....	12
1.5.3 Teori Pengungkapan Diri (Self Disclosure).....	17
1.6. Operasional Konsep	21
1.6.1 Generasi Z / Gen Z.....	21
1.6.2 Fear of Missing Out (FoMO).....	22
1.6.3 Komunikasi Interpersonal.....	25
1.7 Metodologi Penelitian	26

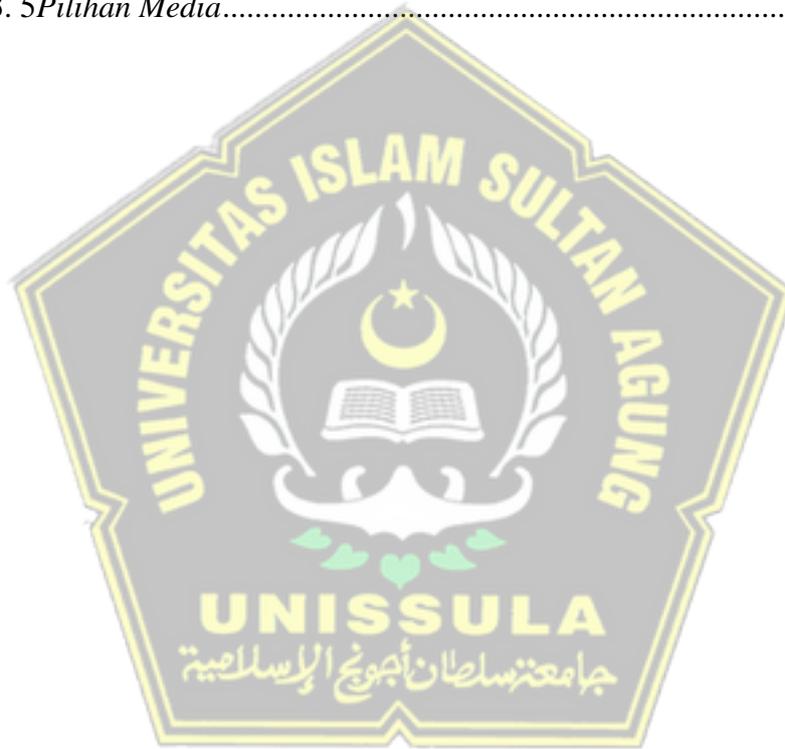
1.7.1 Tipe Penelitian	26
1.7.2 Subjek Penelitian.....	27
1.7.3 Jenis Data	27
1.7.4 Sumber Data.....	27
1.7.5 Teknik Pengumpulan Data.....	28
1.7.6 Teknik Analisis Data.....	30
1.7.7 Kualitas Data.....	31
BAB II DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN	33
2.1 Gen Z/ Generasi Z	33
2.2 Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang	34
2.3 Sejarah dan Profil Universitas Islam Sultan Agung Semarang	36
2.3.1 Visi & Misi Universitas Islam Sultan Agung	37
2.4 Fakultas dan Program Studi UNISSULA	38
2.5 Lambang dan Arti Universitas Islam Sultan Agung	41
2.6 Unit Kegiatan Mahasiswa.....	42
2.7 Keterkaitan Fear of Missing Out (FoMO) dan Mahasiswa.....	44
BAB III TEMUAN PENELITIAN	47
3.1 Identitas Informan	47
3.2 Temuan Penelitian	49
3.2.1 Durasi Penggunaan Media Sosial oleh Mahasiswa.....	49
3.2.2 Pandangan Mahasiswa Mengenai Fear of Missing Out (FoMO)..	51
3.2.3 Situasi Penggunaan Media Sosial Mahasiswa	53
3.2.4 Pilihan Media Sosial dan Isi Media	56
3.2.5 Bentuk Prilaku FoMO Pada Mahasiswa	59
BAB IV PEMBAHASAN.....	65
4.1 Persepsi Mahasiswa Mengenai Fear of Missing Out (FoMO).....	65
4.1.1 Dampak Fear of Missing Out pada Mahasiswa (FoMO).....	66
4.2 Penggunaan Media Sosial Dalam Komunikasi Interpersonal Mahasiswa .	69
4.2.1 Hambatan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa FoMO	70
4.2.2 Perubahan Pola Komunikasi	71
4.2.3 Dampak Visualisasi Pada Hubungan Sosial Mahasiswa	72

4.3 Instagram dan Tiktok Sebagai Media Berekspresi Mahasiswa.....	74
BAB V.....	81
KESIMPULAN DAN SARAN.....	81
5.1 Kesimpulan	81
5.2 Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA	83



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 <i>Fakultas di UNISSULA</i>	38
Tabel 3. 1 <i>Profil Informan</i>	48
Tabel 3. 2 <i>Durasi Penggunaan Media sosial</i>	50
Tabel 3. 3 <i>Ringkasan Jawaban Informan</i>	52
Tabel 3. 4 <i>Ringkasan Situasi dan Kondisi Mahasiswa FoMO</i>	55
Tabel 3. 5 <i>Pilihan Media</i>	57



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 data penetrasi pengguna internet indonesia.....	3
Gambar 2. 1 Peta Lokasi UNISSULA	37
Gambar 2. 2 Logo Universitas Islam Sultan Agung.....	41



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Saat ini, tampak perubahan dinamis dalam pola perilaku komunikasi dan psikologis pada kelompok generasi Z yang tumbuh dalam era teknologi digital. Generasi Z merupakan mereka yang lahir diantara tahun 1997 - 2012 juga diartikan sebagai *young adult* atau dewasa awal, dimana pada masa ini pembentukan identitas seorang individu sedang dimulai dan hal tersebut tak lepas oleh pengaruh beberapa faktor seperti lingkungan, pengetahuan serta kemampuan eksplorasi diri. Tumbuh dalam lingkungan yang sangat terhubung secara teknologi dan media sosial. Mereka telah mengalami transformasi signifikan dalam cara mereka berinteraksi, berkomunikasi, dan membentuk identitas sosial.

Kini seiring perkembangan teknologi yang semakin maju kemudahan akses internet turut memberikan banyak manfaat bagi kehidupan manusia terutama dalam hal informasi dan komunikasi. Hampir semua orang saat ini dalam segala aktivitasnya menggunakan internet, internet seakan menciptakan dunia baru bagi manusia dimana manusia dapat selalu saling terhubung tanpa batas ruang dan waktu (Nugroho et al., 2020).

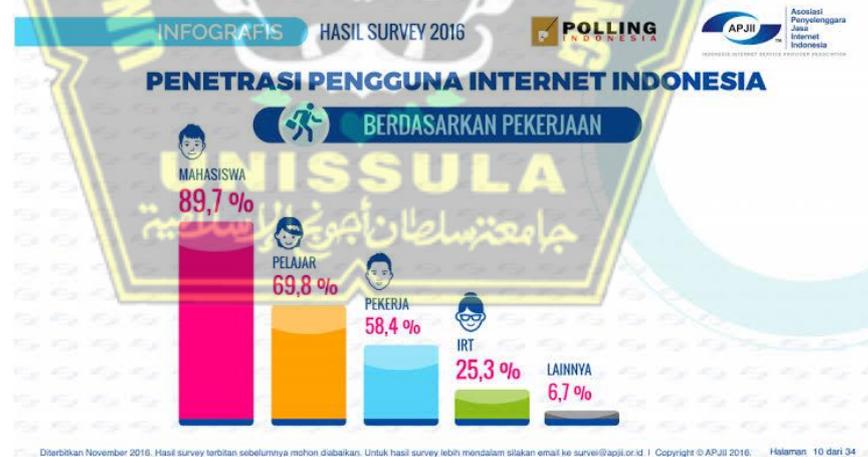
Berkembangnya internet seperti saat ini telah memunculkan banyak platform atau media baru yang dapat digunakan untuk lebih dari sekedar bertukar informasi, media sosial yang telah ada pada masa kini memberikan berbagai fitur terbaru seperti memungkinkan untuk *live streaming*, *voice note*, *video call*, *face filter* hingga fitur *story* dan sebagainya. dengan demikian penggunaan media sosial semakin diminati hampir oleh semua kalangan usia terutama oleh Generasi Z. Hal tersebut menjadi faktor pemicu munculnya sindrom atau fenomena Fear of Missing Out (FoMO), FoMO adalah istilah yang merujuk pada perasaan cemas atau kekhawatiran seseorang bahwa mereka akan melewatkan suatu peristiwa atau pengalaman penting yang sedang terjadi, terutama dalam konteks media sosial dan kehidupan digital. Tidak dapat dipungkiri melalui media sosial inilah kemudian perasaan FoMO ini muncul dan berdampak terhadap kehidupan sosial seseorang.

FoMO muncul karena perubahan drastis dalam cara kita berinteraksi dengan informasi dan media sosial. Generasi sebelumnya juga mungkin mengalami perasaan cemas ketika merasa ketinggalan berita atau peristiwa penting, namun media sosial telah mempercepat dan memperdalam perasaan ini. Melalui platform-platform media sosial saat ini, orang dapat dengan cepat melihat dan membagikan momen-momen penting dalam hidup mereka, baik itu perjalanan, acara sosial, pencapaian, atau bahkan hal-hal sehari-hari.

Media sosial telah menciptakan kemudahan yang membuat pengguna nyaman berlama-lama menggunakan media sosial. Dari tahun ke tahun berkembangnya media sosial semakin signifikan dan mereka hadir dengan

keunikan dan kelebihan masing-masing. Semakin memanjakan penggunaanya dalam mengakses maupun menyebarkan informasi dan komunikasi.

Sebuah survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa pemakai internet di Indonesia akan mencapai angka 215,63 juta pada tahun 2022-2023. Ini adalah peningkatan 2,67% dari 210,03 juta pengguna pada periode sebelumnya. Jumlah pengguna internet ini setara dengan 78,19% dari 275,77 juta orang Indonesia. Artinya tingkat penetrasi internet Indonesia pada tahun ini meningkat sebesar 1,17% dibandingkan 77,02% pada tahun 2021-2022 lalu. Sebagai informasi, trend penetrasi internet di Indonesia terus melonjak dari tahun ke tahun. Pada tahun 2018, penetrasi internet Indonesia mencapai 64,8%, dan pada tahun 2019-2020 melonjak menjadi 73,7%.



Gambar 1. 1data penetrasi pengguna internet indonesia

American Psychological Association Dictionary of Clinical Psychology (2013) menyatakan bahwa internet addiction atau kecanduan internet merupakan pola perilaku yang memiliki karakteristik penggunaan internet secara online yang

berlebihan atau obsesif. Sehingga membuat *distress* dan gangguan. Kecanduan atau ketergantungan internet masih kontroversial dan menjadi perhatian bagi kalangan media populer dan professional kesehatan. Dengan demikian, kecanduan internet adalah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan waktu yang sangat lama di internet serta ketidakmampuan untuk mengontrol lamanya waktu yang dihabiskan untuk mengakses internet. Penderita sindrom ini mungkin merasa cemas, depresi atau hampa saat tidak mengakses internet.



sumber :internet- Databoks.com 1

Gambar 1. 2 Tingkat kesukaan media sosial ole Generasi Z

Menurut Stillman dalam (Dewi, 2020), kebingungan paling umum yang dimiliki oleh Gen Z adalah ketakutan bahwa mereka akan kehilangan informasi atau berita penting. Mereka juga merasa khawatir bahwa mereka akan dianggap tidak penting. (Przybylski et al., 2013) memberikan definisi *Fear of Missing Out*

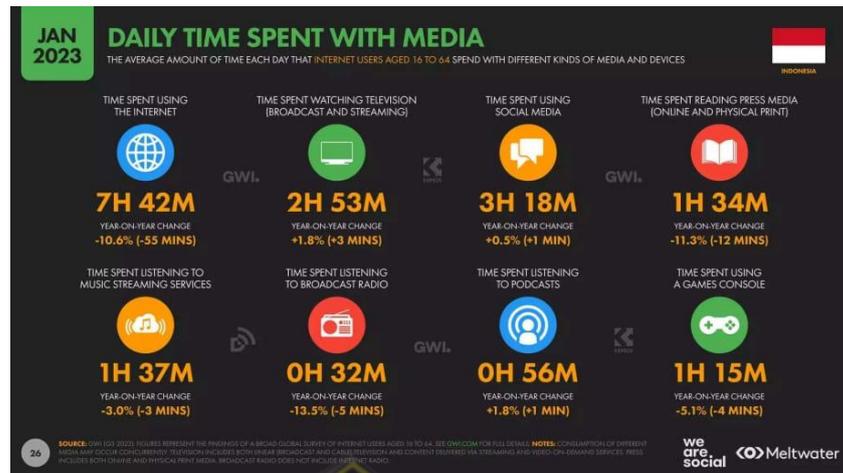
(*FoMO*) sebagai perasaan khawatir, gelisah dan ketakutan akan kehilangan momen berharga yang dialami oleh teman sebaya atau kelompok tertentu sementara ia tidak bisa terlibat didalamnya. Menurut mereka ini adalah salah satu jenis kecemasan atau kecanduan yang ditandai dengan keinginan untuk selalu mengetahui apa yang orang lain lakukan.

FoMO muncul ketika individu merasa tertekan untuk selalu terkoneksi dengan media sosial, memeriksa update terbaru, dan takut terlewatkan informasi atau pengalaman yang sedang tren. Salah satu faktor yang berpengaruh dalam meningkatkan dan mengurangi tingkat FoMO adalah komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal berkaitan interaksi secara tatap muka antara individu-individu, termasuk pertukaran pesan, informasi, dan emosi.

Komunikasi interpersonal dapat memainkan peran penting dalam bagaimana seseorang merespons dan mengatasi rasa *FoMO* dan *insecurity* yang mungkin muncul. Berdasarkan dari hasil observasi dan wawancara, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa khususnya di Unissulamerasa tidak nyaman, cemas atau khawatir ketika tidak dapat mengakses media sosial yang sering disebut dengan Fear of Missing Out (FoMO). itu hanya untuk menghiasi waktu senggang, menghibur diri dari kejenuhan, ngobrol bersama teman, ingin tahu apa yang dilakukan orang lain dengan fungsi status WhatsApp, Snapchat atau Instagram Story, tidak mau ketinggalan berita (terkini) dan mereka tidak memiliki cukup teman dekat untuk diajak bicara.

Subathra, Nimisha, dan Hakeem (2013) menyatakan bahwa kecanduan menyebabkan seseorang merasa terdorong untuk melakukan suatu kegiatan tertentu berulang kali. Mereka kemudian merasa terdorong untuk melakukan kegiatan tersebut berulang kali dan menjadikannya berbahaya, yang pada gilirannya dapat mengganggu aktivitas penting lainnya, seperti bekerja, belajar maupun kuliah. Hal tersebut diperkuat pula oleh temuan penelitian yang menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kecanduan media sosial belajar lebih buruk (ZELFIAH, 2018).

Rasa kenyamanan saat mengakses media sosial telah mengubah cara media sosial digunakan, sehingga lapisan masyarakat tertentu merasa hampa jika tidak menatap layar smartphone untuk online meski untuk sejenak. Gaya hidup seperti itu tanpa disadari telah melekat dalam kehidupan sehari-hari Gen Z khususnya pada kalangan mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung. Peneliti menemukan bahwa mahasiswa di UNISSULA rata-rata mengakses media sosialnya hampir selama 24 jam penuh, itu artinya mereka adalah pengguna aktif media sosial baik itu digunakan untuk berkomunikasi, belajar, atau hanya sekedar meng-update kegiatan sehari-hari di platform media sosial tertentu. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa Gen Z di kalangan mahasiswa UNISSULA mengalami sindrom *Fear of Missing Out (FoMO)*.



Gambar 1. 3 data durasi penggunaan media sosial

Fear of Missing Out (FoMO) tersebut merupakan salah satu faktor pemicu seseorang mengalami ketergantungan media sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Blackwell, (Blackwell et al., 2017) menemukan bahwa *Fear of Missing Out* secara signifikan berpengaruh besar terhadap kecanduan media sosial. begitu pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis bahwa *Fear of Missing Out* mempengaruhi kecanduan media sosial pada Generasi Z di kalangan mahasiswa UNISSULA secara signifikan, dan pola komunikasi pada kalangan mahasiswa yang terindikasi FoMO juga ikut mengalami perubahan.

Menurut Przybylski (dalam Dossey. 2013), ada sejumlah fakta tentang *Fear of Missing Out (FoMO)*, seperti bahwa mereka mendorong untuk menggunakan internet, terutama untuk mengakses media sosial, memiliki tingkat FoMO tertinggi di kalangan usia remaja dan dewasa muda, kepuasan dalam menghadapi kehidupan dan pemenuhan kebutuhan yang rendah kerap kali dikaitkan dengan tingkat *Fear of Missing Out (FoMO)* yang tinggi. Jadi,

keinginan untuk selalu mengetahui apa yang terjadi di media sosial dapat menyebabkan ketakutan untuk selalu ingin menjadi update. Ketakutan tersebut dapat terjadi pada siapa saja, termasuk pada mereka yang sering menggunakan media sosial di kalangan mahasiswa.

FoMO juga berpengaruh terhadap interaksi atau komunikasi suatu individu, khususnya komunikasi interpersonal. Bentuk komunikasi ini terjadi dalam interaksi tatap muka atau melalui media komunikasi seperti telepon, email, atau pesan teks. Komunikasi interpersonal ini adalah cara penting bagi manusia untuk berinteraksi atau berhubungan dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari. Komunikasi interpersonal melibatkan berbagai aspek, termasuk bahasa verbal (kata-kata yang diucapkan) dan non-verbal (ekspresi wajah, bahasa tubuh, intonasi, dll.).

Sehubungan dengan temuan penelitian, diketahui bahwa *Fear of Missing Out (FoMO)* saat ini cenderung lebih sering terjadi di kalangan usia remaja – dewasa muda khususnya pada mahasiswa di UNISSULA Semarang. Oleh karenanya, dapat disimpulkan bahwa media sosial membantu semua penggunanya untuk mengakses segala bentuk informasi dan komunikasi seperti berita, hiburan maupun literasi dengan sangat mudah. Dari pemaparan diatas maka penulis tertarik dan merasa penting untuk meneliti judul "Peran Komunikasi Interpersonal Terhadap Fomo Sebagai Dampak Kecanduan Media Sosial Pada

Generasi Z Di Kalangan Mahasiswa Unissula” karena fenomena ini relevan dengan kondisi sebagian kalangan mahasiswa Unissula saat ini.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, maka peneliti ingin agar fokus pada penelitian ini yaitu :

Bagaimana komunikasi interpersonal dapat membantu mengatasi *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Generasi Z yang kecanduan media sosial di kalangan mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang ?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan jawaban terkait dengan rumusan masalah yang telah dijabarkan yaitu:

Guna mengetahui bagaimana peran komunikasi interpersonal dalam mengatasi *Fear of Missing Out (FoMO)* pada generasi Z yang kecanduan media sosial di kalangan mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

1.4 Signifikansi Penelitian

Adapun signifikansi dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.4.1 Signifikansi Akademis atau Teoritis

- Secara akademis atau teoritis, penelitian ini merupakan bentuk usaha dari penulis untuk mengembangkan pemikiran dan kritis penulis terkait topik penelitian yang di ambil. Adapun hasil penelitian dari ini diharapkan akan dapat menambah informasi dalam perkembangan ilmu pengetahuan khususnya untuk mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi mengenai Fear of Missing Out (FoMO).

1.4.2 Signifikansi Praktis

- Diharapkan bahwa peneliti yang akan datang dapat memperoleh referensi atau bahan bacaan tambahan saat melakukan penelitian yang serupa.
- Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahanr yang perlu dipertimbangkan ketika mengakses dan memanfaatkan media sosial, agar dapat mencegah masyarakat dari kecanduan menggunakan platform tersebut.

1.4.3 Signifikansi Sosial

- dari penelitian ini diharapkan akan meningkatkan rasa kesadaran serta kepedulian masyarakat atau mahasiswa terkait pemanfaatan dan penggunaan media sosial dengan baik.

1.5 Kerangka Teori

1.5.1 Paradigma Penelitian

Paradigma merupakan cara dasar kita berpikir, berpersepsi, menilai dan melakukan sesuatu secara realitas. Paradigma diperlukan untuk memilih metode

dan menentukan cara-cara fundamental secara ontologis dan epistemologis. (Hormon, 2005). paradigma adalah struktur pemikiran yang menggambarkan bagaimana peneliti memandang realitas kehidupan sosial dan pendekatan yang digunakan terhadap pengetahuan atau konsep yang dibangun sebagai landasan pokok dalam suatu disiplin ilmu mengenai hal yang seharu

Dalam penelitian kualitatif dengan tema ini menggunakan paradigma konstruktivis dan menggunakan pendekatan komunikasi yang mengacu kepada fenomenologi. Menurut paradigma konstruktivisme, suatu realitas sosial yang diamati oleh seseorang tidak dapat digeneralisasikan pada semua orang. Paradigma ini menganggap ilmu sosial sebagai penelitian sistematis terhadap tindakan yang memiliki makna sosial melalui observasi langsung dan rinci terhadap perilaku sosial individu, yang berkontribusi dalam menciptakan serta mengelola lingkungan sosial mereka. (Umanailo & Basrun, 2018).

Paradigma konstruktivisme juga memandang suatu realitas secara transaksional dan subjektif, Pemahaman terhadap suatu realitas atau hasil temuan dari penelitian adalah hasil dari interaksi antara peneliti dan subjek yang sedang diteliti. Paradigma konstruktivisme dirasa tepat untuk mengkaji mengenai komunikasi interpersonal individu yang dalam hal ini adalah mahasiswa yang mengalami FoMO. Hal ini dikarenakan, menurut paradigma konstruktivisme kebenaran suatu realitas sosial dan kebenaran itu bersifat relatif, maka dari itu hasil dari penelitian ini bukanlah suatu kebenaran yang sifatnya mutlak dan masih dapat dikembangkan lagi kedepannya.

1.5.2. State Of The Art (SOTA)

State of The Art atau penelitian yang sejenis yang dilakukan sebelumnya dan menjadi acuan posisi penelitian adalah sebagai berikut :

No	Judul dan Pengarang	Bentuk publikasi	Hasil penelitian	Metode penelitian
1.	<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) dan Konsep Diri Generasi-Z: Ditinjau Dari Aspek Komunikasi. Karya Imaddudin.	Jurnal Vol 2 No 1 (2020). Journalism, Public relation and Media Communications Studies Journal	Hasilnya jelaskan kaitan FoMO dengan konsepsi diri akan saling berpengaruh karena pembentukan Seseorang akan terbentuk melalui pengamatan dan pengalaman yang dipengaruhi oleh apa yang mereka lihat dan alami, baik secara pribadi maupun	Dalam jurnal ini menggunakan pendekatan deskriptif interpretatif

			<p>dari orang lain.</p> <p>Fear of Missing Out (FoMO) dapat menjadi potensi positif dalam pembentukan identitas jika diakui sebagai modal untuk berbagi pesan dan informasi, menjaga komunikasi dengan lingkungan sekitar dan masyarakat luas. Tetapi sebaliknya, FoMO dapat menjadi konsepsi diri yang negatif jika terus-menerus</p>	
--	--	--	--	--

			memperburuk kondisi dengan menyebabkan kegelisahan dan kurangnya rasa percaya diri.	
2.	Hubungan Harga Diri dan <i>Fear of Missing Out Smartphone Addiction</i> Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Karya Ikhfatul Auliyah Binti Asrofin	Indonesian Journal of Counseling and Development. Vol 2 No 2 (2020)	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa harga diri dan fear of missing out merupakan faktor yang dapat memprediksi smartphone addiction sebesar 17% dan 83% ditentukan oleh faktor lain yang tidak diteliti.	Jurnal ini menggunakan metode/ jenis penelitian kuantitatif dengan teknik proportional random sampling. Data diungkap dengan skala psikologis smartphone addiction scale short version (SAS-SV) dari Kwon, skala harga diri yang

				disesuaikan dari Coopersmith dan Fear of Missing Out Scale (FoMOS) oleh Przyblylski.
3.	Studi Mengenai Kecanduan internet dan <i>Fear of missing out</i> (fomo) Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Driyorejo Karya Rizky Fitriannisa Ayu Ningtyas Bambang Dibyo Wiyono	Vol 11 No 4 (2020). Jurnal BK UNESA	hasil penelitian diperoleh bahwa guru bimbingan dan konseling memiliki peran yang cukup penting untuk membantu siswa terhindar dari permasalahan tersebut. Peranan tersebut ialah dengan melakukan konseling individu kepada siswa yang merasakan	Penelitian ini dengan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data yang diperoleh diambil melalui wawancara, observasi dan dokumentasi.

			kecanduan internet dan FoMO agar siswa tersebut dapat melakukan perubahan pada perilakunya menjadi lebih baik.	
--	--	--	--	--

Tabel 1. 1 State Of The ART

Dari beberapa contoh State Of The Art diatas, ketiganya memiliki konten yang sama yaitu mengenai Fear of Missing Out, namun penelitian-penelitian tersebut memiliki fokus penelitian yang berbeda.

1. pertama, jurnal penelitian dari Imaddudin yang berjudul “*Fear of Missing Out* (FoMO) dan Konsep Diri Generasi-Z: Ditinjau Dari Aspek Komunikasi”. penelitian ini hampir serupa dengan penelitian yang dilakukan penulis, menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dan interpretatif. Dan bersumber dari informan di kalangan genarasi Z yang lebih luas.

2. kedua, jurnal penelitian oleh Ikhfatul Auliya dengan judul “Hubungan Harga Diri dan *Fear of Missing Out* dengan *Smartphone Addiction* Mahasiswa Universitas Negeri Semarang” penelitian ini memiliki fokus hubungan *Fear of Missing Out* dengan kecanduan *smartphone*, menggunakan pendekatan

kuantitatif. Penelitian ini hampir sama dengan yang penulis lakukan, namun berbeda dalam hal jenis penelitian, tujuan dan metode penelitian.

3. ketiga, jurnal penelitian “Studi Mengenai Kecanduan internet dan *Fear of missing out* (fomo) Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Driyorejo” karya Rizky Fitriannisa Ayu Ningtyas dan Bambang Dibyo Wiyono. Penelitian ini juga hampir sama dengan penelitian yang penulis lakukan, penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk menganalisisnya. Data diperoleh dari Siswa sebagai informannya.

1.5.3 Teori Pengungkapan Diri (Self Disclosure)

Dalam istilah bahasa Indonesia, Self Disclosure dikenal dengan membuka diri atau pengungkapan diri. Pengungkapan diri merujuk pada pengungkapan informasi mengenai diri sendiri. Berbagai aspek seperti ekspresi wajah, sikap tubuh, pakaian, nada suara, dan tanda-tanda nonverbal lainnya dapat menjadi sarana untuk mengungkapkan identitas. Meskipun banyak perilaku tersebut mungkin terjadi tanpa disengaja, penyingkapan diri yang sebenarnya melibatkan tindakan yang disengaja.

Menurut Wood (2012) Self-disclosure adalah saat seseorang mengungkapkan informasi mengenai dirinya yang biasanya tidak diketahui oleh orang lain. Ketika seseorang membuka diri, mereka berbagi informasi pribadi seperti harapan, ketakutan, perasaan, pikiran, dan pengalaman. Tindakan membuka diri ini

cenderung mendorong orang lain untuk turut membuka diri juga (Forest & Wood, 2012).

Menurut Lumsden (1996) Pengungkapan diri dapat memperlancar komunikasi seseorang dengan orang lain, meningkatkan tingkat kepercayaan diri, dan menciptakan keterikatan yang lebih dekat dalam hubungan. Tanpa pengungkapan diri, umumnya individu akan mengalami penerimaan sosial yang kurang positif, yang dapat berdampak pada perkembangan kepribadian mereka. Altman dan Taylor (1973) mendefinisikan bahwa kemampuan mengungkapkan diri adalah keterampilan yang dimiliki seseorang untuk memberikan informasi tentang dirinya kepada orang lain, dengan maksud untuk menciptakan hubungan yang dekat..

Self-disclosure atau penyingkapan diri merupakan bentuk komunikasi interpersonal di mana terjadi proses berbagi informasi mengenai diri sendiri kepada orang lain. Informasi yang dapat dibagikan meliputi ide, pikiran, gagasan, pengalaman pribadi, perasaan, impian, dan masa depan. Adapun aspek-aspek yang perlu diperhatikan dalam melakukan proses self-disclosure adalah waktu, tempat, dan tingkat kedekatan atau keakraban.

De Vito (1997) Menyatakan bahwa kemampuan untuk mengungkapkan diri adalah keterampilan memberikan informasi. Informasi yang diberikan melibatkan lima aspek, termasuk perilaku, perasaan, keinginan, motivasi, dan ide yang sesuai dengan individu yang bersangkutan. Jenis informasi yang diberikan akan bervariasi tergantung pada kemampuan seseorang dalam melakukan self-

disclosure. De Vito (dalam Wibisono, 2022) menjelaskan aspek-aspek Pengungkapan Diri, yaitu:

- 1) Kuantitas; Kuantitas penyingkapan diri dapat diukur dengan melihat seberapa sering seseorang mengungkapkan dirinya dan waktu yang dibutuhkan untuk menyampaikan apa yang ingin dia sampaikan kepada orang lain atau orang lain.
- 2) Valensi; Merupakan sisi positif atau negatif dari sudut pandang sikap seseorang. Individu dapat mengungkapkan hal-hal menyenangkan atau tidak menyenangkan tentang karakter mereka sendiri dengan memuji kelebihan atau mencemooh kelemahan mereka.
- 3) Ketepatan dan kejujuran; Ketepatan penyingkapan diri seseorang terbatas oleh sejauh mana seseorang mengenal dirinya sendiri. Penyingkapan diri dapat berbeda dalam ukuran kejujuran. Seseorang dapat benar-benar jujur atau melebih-lebihkan, berbohong, atau menceritakan cerita yang tidak lengkap.
- 4) Niat; Sejauh mana seorang individu dapat terbuka terhadap hal-hal yang ingin dia sampaikan dan seberapa sadar seorang individu dalam mempelajari informasi yang akan disampaikan kepada orang lain.
- 5) Kedekatan; seseorang dapat menyampaikan detail intim tentang kehidupan mereka, hal-hal yang mereka anggap tidak pribadi, atau hanya bohong (Wibisono & Pratisti, 2022).

Menurut Devito (2010), self disclosure memberikan beberapa manfaat atau kegunaan pada seseorang, antara lain:

- a. Peningkatan pemahaman diri, karena self disclosure memungkinkan kita untuk melihat diri sendiri dari sudut pandang yang baru dan mendalam, sehingga kita dapat memahami perilaku kita dengan lebih baik.
- b. Meningkatkan kemampuan mengatasi kesulitan, sebab self disclosure memungkinkan kita untuk lebih efektif mengatasi masalah atau kesulitan yang muncul, terutama perasaan bersalah.
- c. Meningkatkan efisiensi komunikasi, karena self disclosure dapat meningkatkan kualitas komunikasi. Dengan membuka diri melalui self disclosure, kita dapat lebih memahami pesan-pesan yang disampaikan oleh orang lain, terutama ketika kita memahami mereka secara individual.
- d. Meningkatnya kedalaman hubungan, melalui self disclosure, kita mengindikasikan kepada orang lain bahwa kita memiliki kepercayaan, menghargai mereka, dan peduli terhadap mereka. Tindakan ini dapat mendorong orang lain untuk membuka diri dan membentuk dasar awal bagi hubungan yang memiliki makna, serta hubungan yang didasarkan pada kejujuran dan keterbukaan.

Melihat pengertian dan penjelasan mengenai Pengungkapan Diri diatas, penulis dapat memaknai bahwa perasaan cemas dan ketidakpercayaan diri sangat berkaitan dengan Self disclosure. Dalam konteks ini mahasiswa sebagai generasi Z seringkali mendapatkan tekanan dari lingkungan sosialnya dimana hal tersebut seringkali mempengaruhi kondisi mentalnya terutama dalam hal interaksi dengan orang-orang disekitar.

1.6. Operasional Konsep

1.6.1 Generasi Z / Gen Z

Gen Z atau Generasi Z merupakan generasi yang unik dan memiliki potensi yang luar biasa didalam diri. Di Indonesia, khususnya Gen Z lahir pada masa krisis ekonomi yang berat dan menyuguhkan tantangan tersendiri bagi para orang tua untuk membesarkan generasi pascamilenial ini dimasa yang sulit. Kecemasan yang dialami oleh orang tua, tanpa disadari hal itu turut berpengaruh pada pembentukan karakter diri Gen Z. Tumbuh di era resesi, membuat Gen Z diberikan perlindungan lebih sehingga mereka sering kali mudah merasa cemas bila keadaan tidak berjalan sesuai dengan yang mereka inginkan. Generasi Z adalah generasi yang lahir di era digital, maka tidak aneh apabila kehidupan sosialnya lebih banyak dihabiskan di dunia maya / online. Sudut pandangan global yang cenderung terbuka membuat Gen Z lebih toleran terhadap berbagai macam pandangan atau perspektif (Purnama et al., 2023).

Generasi Z tumbuh bersama dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi, sehingga mereka tidak merasa asing dan tidak memerlukan penyesuaian untuk menggunakan internet. Terbiasa dengan internet membuat mereka memiliki kelebihan tersendiri dibandingkan dengan generasi yang lainnya. bebarapa keahlian tersebut diantara kemampuannya, termasuk keahlian menggunakan berbagai produk teknologi, keterampilan multitasking yang melebihi generasi sebelumnya, kecepatan dalam mencari dan mengakses

informasi, serta responsif terhadap fenomena sosial di sekitarnya. (Christiani & Ikasari, 2020).

Saat ini mahasiswa generasi Z dengan usia antara 19-24 tahun merupakan pengguna media sosial paling aktif sebagai sarana berkomunikasi, hal ini membentuk pola komunikasi yang berbeda dengan yang dialami oleh generasi-generasi sebelumnya. Keterkaitan fenomena FoMO dengan penggunaan media sosial secara berlebihan bahkan hingga kecanduan, dapat kita ketahui dari bagaimana peran media sosial terhadap seseorang yang mengalami FoMO. Dalam konteks ini generasi Z yang dimaksud adalah mahasiswa dari Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

1.6.2 Fear of Missing Out (FoMO)

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan jenis kecemasan dan ketakutan saat seseorang menggunakan media sosial. Kecemasan ini akan timbul ketika mereka tidak bisa membuka atau menggunakan media sosial sehingga tidak mengetahui informasi terkini atau terbaru dan juga tidak bisa melihat aktivitas yang dilakukan teman di media sosial (Sianipar & Kaloeti, 2019). Saat seseorang mulai terhubung dengan media sosial secara konsisten dan melihat hal-hal yang tidak mudah disepelekan, maka akan timbul kecemasan, ketidakpuasan dan bahkan merasa tidak berharga.

Menurut Przybys dalam (Carolina & Mahestu, 2020) FoMO dapat diidentifikasi dengan timbulnya keinginan yang kuat untuk tetap up-to-date atau terkait dengan apa yang dilakukan oleh orang lain. Perkembangan FoMO secara signifikan akan dapat terjadi apabila seseorang tidak membatasi kontrol dirinya dalam menggunakan media sosial. Media sosial membuat seseorang merasa mudah untuk mendapatkan informasi sehingga tanpa disadari keinginan untuk selalu mengetahui apa yang terjadi di media sosial semakin tinggi. Fenomena FoMO semakin menjadi perbincangan dan semakin dikenal dalam dua tahun terakhir. Meski begitu, sebenarnya istilah FoMO ini telah ada sejak tahun 2004 ketika seorang penulis Patrick J McGinnis menerbitkan sebuah majalah berjudul McGinnis Two FO's: Social Theory di The Harbus School, ia merujuk pada FoMO dan kondisi terkait lainnya. Fenomena atau perilaku FoMO ini dapat dikatakan sebagai suatu fenomena komunikasi intrapersonal dimana seseorang atau individu merasakan kecemasan dan ketakutan akan tertinggal dari informasi dan momen yang terjadi di sosial media. Hal tersebut secara tidak langsung akan mempengaruhi tindakan atau perilaku individu, atensinya yang besar terhadap media sosial menimbulkan pengaruh baik positif maupun negatif terhadap dirinya.

Ciri-ciri atau gejala Fear of Missing Out :

1. Kecemasan dan Rasa Tidak Puas: Individu yang mengalami FoMO sering merasa cemas dan tidak puas dengan kehidupan mereka sendiri karena mereka terus membandingkan diri mereka

dengan orang lain yang tampaknya memiliki pengalaman lebih menarik atau berhasil.

2. Ketergantungan pada Media Sosial: FoMO seringkali terkait dengan ketergantungan pada media sosial, karena melalui platform ini, orang dapat melihat apa yang sedang dilakukan atau dialami oleh orang lain dalam waktu nyata.
3. Perasaan Bersaing: FoMO juga dapat muncul ketika seseorang merasa bersaing dengan orang lain untuk mendapatkan perhatian, validasi, atau pengakuan sosial.
4. Kecenderungan untuk Terus Menerus Online: Orang yang mengalami FoMO cenderung terus menerus memeriksa media sosial atau informasi online agar tetap mengikuti peristiwa dan kegiatan yang sedang terjadi.
5. Kehilangan Koneksi Sosial: Perasaan FoMO dapat muncul ketika seseorang merasa tidak mengikuti atau tidak berpartisipasi dalam kegiatan atau acara yang dihadiri oleh teman-teman atau keluarga.

Berdasarkan ciri-ciri FoMO tersebut, tentu memiliki dampak bagi individu yang mengalami FoMO. Dampak tersebut dapat berupa dampak negatif seperti rendahnya kepercayaan diri karena perasaan tidak puas dan terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain dapat merusak kepercayaan diri individu. Mereka mungkin merasa bahwa mereka tidak sebanding atau kurang berarti dibandingkan dengan orang lain yang tampaknya lebih sukses atau lebih bahagia.

Penurunan konsentrasi dan produktivitas juga, FoMO dapat mengganggu konsentrasi dan produktivitas karena individu terus-menerus teralihkan oleh perasaan cemas dan keinginan untuk tetap mengikuti perkembangan terbaru di media sosial.

1.6.3 Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal atau antarpribadi adalah keterampilan yang penting dalam berbagai konteks kehidupan, termasuk hubungan pribadi, hubungan kerja, dan lingkungan sosial. Kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik secara interpersonal dapat membantu membangun hubungan yang kuat, meningkatkan kinerja dalam berbagai situasi, dan menciptakan lingkungan yang lebih positif dan mendukung. Komunikasi antarpribadi ini intinya menciptakan hubungan, mempertahankan hubungan dan bagaimana pasangan (pelaku dalam komunikasi) mengatasi tantangan yang normal maupun luar biasa untuk mempertahankan keintiman komunikasi itu sepanjang waktu.

Agus M.Hardjana (Sari, 2017) mengatakan, komunikasi antarpribadi adalah interaksi tatap muka antara dua atau beberapa orang, dimana pengirim pesan dapat menyampaikan pesan secara langsung dan penerima pesan dapat menerima pesan dan dapat menggapai secara langsung. Effendy menyatakan bahwa komunikasi interpersonal melibatkan interaksi antara komunikator dan komunikan, dan jenis komunikasi ini dianggap paling efektif dalam usaha mengubah sikap, pendapat, atau perilaku seseorang. Hal ini dikarenakan sifatnya yang bersifat dialogis melalui percakapan. Arus balik komunikasi ini bersifat

langsung, sehingga komunikator dapat mengetahui tanggapan komunikan secara cepat (Cholis & Utomo, 2016).

Sementara menurut Devito (2007) dijelaskan bahwa komunikasi interpersonal memiliki berbagai elemen salah satunya adalah kompetensi. Kompetensi berarti pengetahuan dan kemampuan untuk terlibat dalam suatu komunikasi agar suatu komunikasi dapat berjalan secara efektif. Mahasiswa adalah individu yang menuntut ilmu pada jenjang pendidikan tertinggi sehingga diasumsikan memiliki kompetensi yang tinggi pula sehingga dapat menyebabkan mahasiswa dapat terlibat secara efektif dalam suatu kegiatan komunikasi. Interaksinya dengan teman-teman, keluarga maupun rekannya melibatkan komunikasi pribadi baik secara langsung maupun online.

Dalam media sosial, komunikasi interpersonal dan komunikasi massa melebur menjadi satu. Saat seseorang mengunggah sesuatu kemudian ditanggapi pihak lain, lalu terjadi interaksi, maka komunikasi interpersonal terjadi. Disaat yang sama, saat seseorang mengunggah sesuatu, apa yang bisa dilihat dan dinikmati oleh orang banyak.

1.7 Metodologi Penelitian

1.7.1 Tipe Penelitian

Penelitian ini bersifat kualitatif karena penelitian ini bermaksud untuk memahami dan menggambarkan fenomena terkait peran komunikasi interpersonal

mahasiswa yang mengalami Fear of Missing Out (FoMO) secara realistis. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang memberi gambaran yang lebih jelas terkait sebuah situasi-situasi sosial dalam kehidupan. Hasil penelitian kualitatif ini lebih menekankan suatu makna daripada generalisasi. Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Fenomenologi. Fenomenologi merupakan studi yang fokus tentang pengalaman hidup seseorang termasuk pengalamannya dengan orang lain, untuk memahami secara subjektif dan memberikan makna dari fenomena tersebut.

1.7.2 Subjek Penelitian

Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa berusia 19-24 tahun yang aktif menggunakan media sosial terutama Instagram dan Tiktok, mengalami FoMO dan sedang menuntut ilmu di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

1.7.3 Jenis Data

Dalam penelitian tipe ini maka jenis data akan mengacu kepada teks, kata-kata, tindakan serta peristiwa terkait fenomena yang diteliti. Penulis menyajikan data dengan menarasikan data-data yang didapat selama penelitian berlangsung. Data yang diperoleh dapat berupa data primer maupun data sekunder.

1.7.4 Sumber Data

A. Data Primer

Sumber data primer adalah data yang diperoleh secara langsung oleh penulis dari sumbernya, dalam hal ini maka sumber data primer yang akan diteliti yaitu Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berusia diantara 18-24 tahun pengguna media sosial dan FoMO.

B. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang didapat atau dikumpulkan melalui tangan kedua atau dari sumber-sumber yang telah ada sebelum penelitian ini dilakukan, data yang diperoleh tidak langsung. Adapun pada penelitian ini data sekunder yang digunakan adalah data dari sumber-sumber tertulis seperti kutipan dari buku, dokumen dan bahan bacaan lainnya yang berfungsi sebagai bahan referensi bagi sebuah penelitian. Adapun foto dapat digunakan sebagai bahan pendukung dari data-data yang lain.

1.7.5 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan melakukan observasi/pengamatan, wawancara mendalam kepada informan dan analisis dokumen.

a. Observasi

Salah satu teknik atau langkah yang dapat dilakukan untuk menyelidiki dan mengerti tingkah laku baik verbal maupun non verbal yaitu dengan menggunakan observasi. Widoyoko, (2014:46) observasi

merupakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap unsur-unsur yang nampak dalam suatu gejala pada objek penelitian. melalui teknik observasi memungkinkan seseorang atau peneliti dapat mengindra melihat, mendengar, mencium, meraba dan merasakan fakta-fakta yang ada dilapangan.

b. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu teknik pengambilan data yang sering digunakan oleh peneliti dalam penelitian kualitatif. Wawancara yaitu kegiatan tanya jawab secara lisan dengan tujuan untuk memperoleh suatu informasi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara semistruktur (*semistructured interview*) wawancara jenis ini yakni peneliti tidak akan sepenuhnya memegang kendali atas berjalannya sesi wawancara, jalannya pembicaraan pada saat wawancara berlangsung lebih banyak diarahkan oleh respon atau jawaban dari responden sehingga arah pembicaraan cenderung tidak dapat diramalkan. Tujuan dilakukannya suatu wawancara ini adalah untuk mengungkapkan dan menggali lebih banyak informasi dengan lebih jujur. Responden dalam wawancara ini adalah beberapa mahasiswa Unissula yang merupakan bagian dari Gen Z dan mengalami gangguan kecemasan atau Fear of Missing Out (FoMO). Secara teknis, wawancara ini dilakukan dengan bantuan alat perekam seperti *handphone* dan catatan untuk meulis beberapa poin-poin penting

dalam pembicaraan. Peneliti juga meminta izin kepada para responden sebelum melaksanakan wawancara.

c. Dokumentasi

Dalam sebuah penelitian memerlukan data dan informasi berupa buku, arsip, gambar, dokumen maupun angka tertulis untuk membantu proses penelitian, menurut Sugiyono (2018). Dokumentasi dimaksud sebagai pelengkap dari teknik pengumpulan data sebelumnya yaitu observasi dan wawancara. Apabila sebuah temuan dari studi observasi dan wawancara tersebut didapati pula dengan dokumentasi maka temuan akan dapat lebih dipercaya.

1.7.6 Teknik Analisis Data

Analisis bermakna analisa atau pemisahan atau pemeriksaan secara teliti, dalam konteks ini maka analisis dapat dimaknai sebagai kegiatan membahas dan memahami data dengan tujuan untuk menemukan makna, tafsiran dan kesimpulan tertentu dari keseluruhan data penelitian. Analisis juga bisa dikatakan sebagai proses menyikapi data, menyusun dan memilah dan mengolahnya ke dalam suatu susunan yang sistematis dan bermakna (Ibrahim, 2015)

Dalam penelitian kualitatif data yang diperoleh muncul dalam bentuk kata-kata, semua data dikumpulkan dan akan diproses untuk disusun dalam teks yang diperluas. Penulis akan mengumpulkan data-data melalui teknik pengumpulan data yang sudah ditentukan untuk selanjutnya data yang didapat akan di analisis

dengan memadukan informasi dari sumber literatur lainnya yang dapat mendukung kompetensi data yang di peroleh melalui para Informan.

1. Reduksi Data

Reduksi data artinya penulis merangkum, mengkategorikan atau memilah hal-hal pokok, yang fokus pada hal-hal penting untuk mencari tema dan polanya. Karena data di lapangan semakin banyak dan rumit, untuk itu perlu di analisis melalui reduksi data.

2. Penyajian Data/ Data Display

Setelah data-data yang diperoleh telah direduksi, selanjutnya penulis akan menyajikan data, penyajian data dalam penelitian ini umumnya dapat berupa seperti narasi atau uraian singkat, bagan, flowchart dan sejenisnya.

3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Setelah melalui reduksi data dan penyajian data penulis kemudian melakukan penarikan kesimpulan berdasarkan dari data tersebut. Setelahnya dapat dilakukan verifikasi data dengan cara mengecek kembali antara analisis data, catatan di lapangan dan hasil observasi dengan berdiskusi kepada dosen pembimbing.

1.7.7 Kualitas Data

Kualitas data dalam penelitian ini adalah sebagaimana dikemukakan oleh Lincoln dan Guba dalam (Hidayat, n.d.) terdapat dua kriteria yang menjadi

standar untuk menilai suatu studi kualitatif yaitu trustworthiness dan authenticity. Trustworthiness adalah upaya membangun kepercayaan terhadap hasil temuan penelitian. Lincoln dan Guba mengemukakan bahwa dalam pendekatan kualitatif peneliti seyogianya memanfaatkan diri sebagai instrumen, karena instrumen nonmanusia sulit digunakan secara luwes untuk menangkap berbagai realitas dan interaksi yang terjadi (Mulyadi, 2011)

Dalam penelitian ini, untuk dapat menguji keabsahan data dari hasil penelitian penulis akan melakukan teknik triangulasi. Triangulasi atau pengujian kredibilitas ini artinya melakukan pengecekan data dari berbagai sumber dan juga berbagai waktu, dalam bahasa sehari-hari disebut juga dengan cek dan ricek. Triangulasi bertujuan untuk mendapatkan data yang benar-benar absah (valid).

Triangulasi Sumber Data akan dilakukan dengan membandingkan dan mengecek ulang derajat kepercayaan atau suatu informasi yang diperoleh melalui sumber yang berbeda. Peneliti dapat membandingkan hasil pengamatan dengan wawancara, informasi yang dikatakan oleh setiap partisipan/informan pada saat wawancara menunjukkan sebuah kesamaan.

BAB II

DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

2.1 Gen Z/ Generasi Z

Generasi Z terdiri dari individu yang lahir antara tahun 1995 hingga tahun 2010. Saat ini, mereka berada di rentang usia mulai dari 3 SD hingga lulus kuliah atau memasuki dunia kerja, sebagian besar masih menempuh pendidikan formal. Karakteristik utama generasi ini terkait dengan perkembangan internet yang pesat bersama dengan kemajuan media elektronik dan digital. Mereka memiliki kemampuan mengakses informasi dengan cepat dan mudah, yang kadang-kadang menyebabkan kurangnya kesabaran dalam menunggu proses.

Generasi Z telah familiar berkomunikasi melalui internet, *BlackBerry*, *Facebook*, dan *Twitter*. Mereka terlibat dalam budaya yang sangat dinamis, di mana ketidakmampuan untuk mengatasi kecepatan seringkali dianggap sebagai suatu ketidaknyamanan. Mereka merupakan produk dari budaya instan yang sangat ingin mencapai kesuksesan dengan cepat, bahkan jika itu berarti tanpa upaya keras. Media sosial atau sosmed menjadi saluran komunikasi yang sangat umum dan digunakan secara luas oleh generasi Z dalam dunia maya. (Pujiono, 2021).

Adanya globalisasi, modernisasi, MEA, dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi menekankan perlunya generasi Z untuk mampu menghadapi kehidupan yang lebih kompleks, rumit, dan dinamis. Pada era MEA, keadaan

kehidupan menjadi semakin rumit dengan peluang dan tantangan yang melimpah. Masyarakat global diharapkan memiliki keterampilan dan kompetensi agar dapat berkembang secara dinamis, produktif, dan mandiri. (Bhakti et al., 2017).

Maka dari itu diusia yang mudah untuk mengakses informasi seperti ini kebanyakan generasi Z terpapar FOMO. *Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan jenis kecemasan dan ketakutan saat individu menggunakan media sosial. Perasaan cemas ini akan muncul jika mereka tidak bisa membuka atau menggunakan media sosial sehingga tidak mengetahui informasi terkini atau terbaru dan juga tidak bisa melihat aktivitas yang dilakukan teman di media sosial (Sianipar & Kaloeti, 2019).

Hal tersebut disebabkan Karena generasi Z seringkali menghabiskan berjam-jam setiap harinya menggunakan media sosial, seperti Instagram, YouTube, Facebook, WhatsApp, dan TikTok. Media sosial ini menjadi platform komunikasi yang sangat erat dengan kehidupan mereka.

2.2 Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016), mahasiswa adalah seseorang yang sedang menjalani pendidikan tinggi. Sebagai mahasiswa, terdapat berbagai peran yang harus diemban, termasuk tanggung jawab akademik, dan diharapkan kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai situasi. Seperti yang diketahui, sistem pendidikan tinggi berbeda secara signifikan dengan pendidikan

menengah. Di lingkungan universitas, mahasiswa diharapkan memiliki keterampilan manajemen diri dan waktu yang baik. Kosasih dalam (A'yunina & Abdurrohman, 2021) mengungkapkan aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa juga sangat bermacam-macam, terbagi menjadi aktivitas akademik dan non-akademik.

Di pulau jawa segala sarana dan prasarana kehidupan masyarakat dapat dikatakan sudah merata, baik dalam hal ekonomi, pendidikan, kesehatan maupun hiburan. Dalam bidang pendidikan sendiri, terdapat banyak sekali kota dipulau jawa yang memiliki sekolah dan perguruan atau institut tinggi baik negeri maupun swasta dengan masing-masing kualitas dan keistimewaannya, bahkan banyak orang dari luar pulau jawa yang datang atau merantau ke jawa untuk belajar.

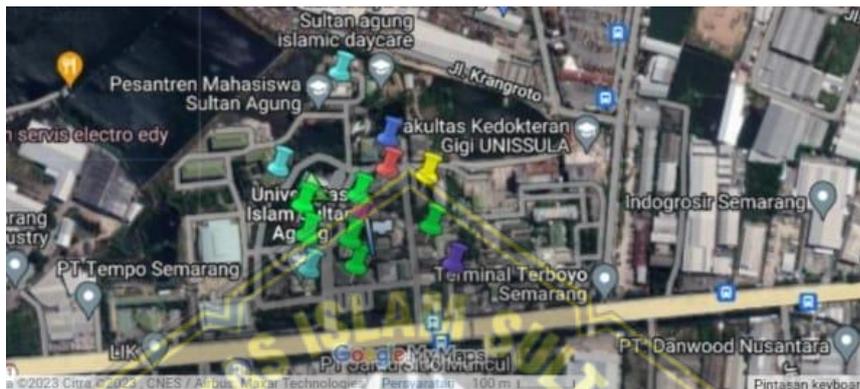
Universitas Islam Sultan Agung Semarang merupakan salah satu dari sekian banyak perguruan tinggi di pulau jawa, tepatnya di Kota Semarang Provinsi Jawa Tengah. UNISSULA adalah salah satu Universitas terkemuka dan cukup dikenal masyarakat khususnya Kota Semarang, dengan berlandaskan “Khairra Ummah” UNISSULA menjadi kampus islam yang turut menopang kemajuan bangsa Indonesia dengan terus mencetak generasi-generasi terbaik dan berakhlak sejak awal di dirikannya. UNISSULA didalamnya terdapat mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia, di dominasi oleh mahasiswa asal daerah sekitar seperti Kendal, Kudus, Demak, Jepara, Pati, Pekalongan, Pemalang dan sebagainya. kampus UNISSULA memberikan fasilitas dan sarana yang nyaman bagi mahasiswa. Mahasiswa juga merupakan salah satu kalangan Generasi Z yang banyak terdampak mengalami *FoMO*, salah satunya adalah mahasiswa dari Universitas Sultan Agung Semarang.

Komunikasi menjadi bagian terpenting dalam aspek kehidupan setiap manusia, komunikasi adalah cara dasar individu untuk bersosialisasi dengan individu lainnya. Sebagai generasi yang lahir pada zaman yang serba modern, mahasiswa generasi Z melakukan komunikasi baik secara langsung di dunia nyata maupun di dunia maya. Komunikasi yang paling sering dilakukan dengan sesama merupakan komunikasi interpersonal, dimana pada usia yang tergolong dewasa awal inilah mahasiswa merupakan makhluk yang paling sering berkomunikasi. Biasanya mereka akan melakukan komunikasi atau interaksi tersebut dengan teman sebaya, sahabat, orang tua hingga pasangannya. Akan tetapi, di tengah perkembangan zaman ini, muncul fenomena Fear of Missing Out (FoMO) yang secara tidak langsung mempengaruhi komunikasi interpersonal generasi Z tersebut.

2.3 Sejarah dan Profil Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Universitas Islam Sultan Agung atau Unissula didirikan pada tanggal 20 Mei 1962 oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA), yang memilih nama Sultan Agung sebagai bentuk penghormatan kepada salah satu pahlawan nasional Indonesia. Sultan Agung, yang memiliki nama lengkap Adi Prabu Hanyokrokusumo, lahir di Kotagede, Kesultanan Mataram, pada tahun 1593. Beliau menjadi sultan ketiga Kesultanan Mataram dan memerintah pada periode 1613-1645. Pilihan nama ini juga mencerminkan pemikiran mendalam, mengingat Sultan Agung adalah pemimpin yang sangat mencintai bangsa dan gigih melawan penjajahan. Sultan Agung dikenal sebagai sosok religius dan berkarakter unggul yang berhasil mengembangkan Kesultanan Mataram menjadi kerajaan terbesar di Jawa dan Nusantara pada masanya. Keputusan untuk memberikan nama

universitas sesuai dengan jasa-jasa Sultan Agung sebagai pejuang dan budayawan, yang membuatnya diakui sebagai pahlawan nasional Indonesia berdasarkan S.K. Presiden No. 106/TK/1975 tanggal 3 November 1975.



Gambar 2.1 Peta Lokasi UNISSULA

Sumber : <https://unissula.ac.id/map-detail/>

2.3.1 Visi & Misi Universitas Islam Sultan Agung

- Visi Universitas

Sebagai institusi pendidikan Islam terkemuka dalam membentuk generasi yang berkontribusi positif bagi umat, Unissula berkomitmen untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan landasan nilai-nilai Islam. Tujuan utamanya adalah memajukan peradaban Islam dan menciptakan masyarakat yang sejahtera, selaras dengan kerangka *rahmatan lil'alamin* yang diberkahi oleh Allah SWT.

- Misi Universitas

Melaksanakan pendidikan tinggi Islam dengan fokus pada dakwah Islamiyah yang mengedepankan kualitas dan kesetaraan universal, dengan tujuan:

1. Merekonstruksi dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi (Iptek) berlandaskan nilai-nilai Islam.
2. Mendidik serta mengembangkan sumber daya manusia yang berlandaskan nilai-nilai Islami di semua tingkatan pendidikan, melibatkan berbagai bidang ilmu untuk membentuk generasi yang bermanfaat dan kader ulama tafaqquh fiddin. Menekankan peningkatan moralitas, kualitas kecendekiawanan, dan keahlian dengan standar tertinggi, serta kesiapan untuk memegang tanggung jawab kepemimpinan dan dakwah.
3. Mengembangkan pelayanan kepada masyarakat dengan tujuan membangun peradaban Islam yang mengarah pada kesejahteraan, dengan meraih rahmat Allah Swt. dalam kerangka rahmatan lil'alamina.
4. Mengembangkan ide dan kegiatan agar secara dinamis siap untuk melakukan perbaikan kelembagaan sesuai dengan hasil rekonstruksi dan pengembangan Iptek, serta perkembangan masyarakat.

2.4 Fakultas dan Program Studi UNISSULA

Tabel 2.1 Fakultas di UNISSULA

No	Fakultas	Program studi	Jenjang	Keterangan

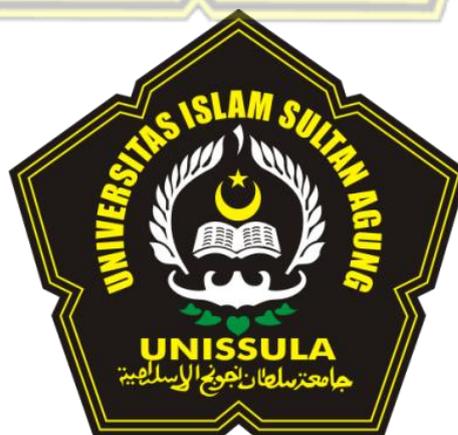
1.	Kedokteran	Kedokteran Umum	S1	Terakreditasi A
		Profesi Dokter		Terakreditasi A
		Farmasi	S1	Terakreditasi B
		Profesi Apoteker		Terakreditasi BAIK SEKALI
		Kebidanan	S1	Terakreditasi B
		Profesi Bidan	S1	Terakreditasi C
		Magister Biomedik	S2	Terakreditasi B
2.	Teknik	Teknik Sipil	S1	Terakreditasi A
		Perencanaan Wilayah dan Kota (Planologi)	S1	Terakreditasi A
		Magister Teknik Sipil	S2	Terakreditasi A
		Doktor Teknik Sipil	S3	Terakreditasi BAIK SEKALI
3.	Hukum	Ilmu Hukum	S1	Terakreditasi UNGGUL
		Magister Ilmu Hukum	S2	Terakreditasi UNGGUL
		Magister Kenektarian	S2	Terakreditasi UNGGUL
		Doktor Ilmu Hukum	S3	Terakreditasi A
4.	Ekonomi	Manajemen	S1	Terakreditasi UNGGUL

		Akuntansi	S1	Terakreditasi UNGGUL
		Akuntansi	D3	Terakreditasi UNGGUL
		Magister Manajemen	S2	Terakreditasi UNGGUL
		Doktor Ilmu Manajemen	S3	Terakreditasi UNGGUL
5.	Agama Islam	Tarbiyah	S1	Terakreditasi A
		Syari'ah	S1	Terakreditasi A
		Sejarah Peradaban islam	S1	Terakreditasi B
		Magister Pend. Islam	S2	Terakreditasi B
6.	Teknologi Industri	Teknik Elektro	S1	Terakreditasi B
		Teknik Industri	S1	Terakreditasi B
		Teknik Informatika	S1	Terakreditasi B
		Magister Teknik Elektro	S2	Terakreditasi B
7.	Psikologi	Psikologi	S1	Terakreditasi B
8.	Bahasa dan Ilmu Komunikasi	Pend. Bahasa Inggris	S1	Terakreditasi
		Sastra Inggris	S1	Terakreditasi

		Ilmu Komunikasi	S1	Terakreditasi
9.	Ilmu Keperawatan	Keperawatan	S1	Terakreditasi B
		Profesi Ners		Terakreditasi B
		Keperawatan	D3	Terakreditasi B
10.	Kedokteran Gigi	Kedokteran Gigi	S1	Terakreditasi A
		Profesi Dokter Gigi	S1	Terakreditasi A
11.	Keguruan dan Ilmu Pendidikan	Pend. Bahasa dan Sastra Indonesia	S1	Terakreditasi B
		Pend. Matematika	S1	Terakreditasi BAIK SEKALI
		PGSD	S1	Terakreditasi B

Sumber : <https://unissula.ac.id/akreditasi-program-studi>

2.5 Lambang dan Arti Universitas Islam Sultan Agung



Gambar 2. 2Logo Universitas Islam Sultan Agung

Logo lambang di atas memiliki beberapa arti sebagai berikut,

1. Bingkai segi lima berwarna kuning artinya falsafah Pancasila.
2. Tulisan alif warna putih memiliki arti keesaan Allah
3. Bulan bintang warna kuning memiliki artinya Islam
4. Buku warna putih memiliki makna ilmiah
5. Putik bunga melati 20 buah berwarna putih bermakna tanggal 20
6. Kelopak bunga melati 5 buah warna putih bermakna bulan ke-5
7. Daun 5 buah berwarna hijau melambangkan rukun Islam
8. Tulisan Unissula warna kuning emas artinya singkatan dari Universitas Islam Sultan Agung
9. Tulisan Arab “*Jami'ah Sulthon Ajung Al-Islamiyyah*” warna kuning emas artinya sebutan Unissula dalam bahasa Arab.

Berikut pula penjelasan arti dari warna pada lambang logo Universitas Islam Sultan Agung Semarang,

Hitam : Abadi

Kuning/Kuning emas : Keagungan

Hijau : Kesuburan dan Kedamaian

Putih : Kesucian

2.6 Unit Kegiatan Mahasiswa

Di Universitas Islam Sultan Agung memiliki banyak kegiatan untuk mendukung pengembangan diri mahasiswanya, seperti BEM-PT maupun Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang bisa diikuti oleh setiap mahasiswa yang terdaftar di UNISSULA. Berikut adalah beberapa unit kegiatan mahasiswa di UNISSULA :

1. BEM-PT & SM-PT

Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) merupakan wadah organisasi yang berperan utama dalam mengelola berbagai kegiatan mahasiswa di lingkungan kampus dan bertanggung jawab untuk mendengarkan serta menyuarakan aspirasi mahasiswa. Sementara itu, Senat Mahasiswa Perguruan Tinggi (SMPT) merupakan lembaga mahasiswa yang memiliki fungsi pengawasan terhadap kinerja Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) dalam menjalankan tugasnya di tingkat perguruan tinggi.

2. UKM ANNISA

Unit Kegiatan Mahasiswa Annisa merupakan organisasi mahasiswa yang berfokus pada kegiatan dakwah. Sejalan dengan namanya, semua anggota organisasi ini adalah mahasiswa perempuan. Kegiatan utamanya mencakup dakwah, kajian, serta penyuluhan terkait fiqih wanita.

3. UKM MAPALA ARGAJALADRI

Unit Kegiatan Mahasiswa Pecinta Alam Argajaladri merupakan organisasi mahasiswa yang aktif di bidang petualangan alam terbuka dan upaya pelestarian lingkungan. Kegiatan yang dilakukan mencakup berbagai aktivitas seperti pendakian gunung (mountaineering), pemanjatan tebing/dinding (wall climbing),

penelusuran gua (caving), arung jeram (rafting), penyelaman (diving), dan kegiatan penghijauan.

4. UKM BOXER TARUNG DRAJAT

Unit Kegiatan Mahasiswa Boxer Tarung Drajat adalah organisasi mahasiswa yang bergerak di bidang olah raga bela diri tinju bebas. Kegiatan yang dilakukan meliputi pelatihan rutin dan demonstrasi akrobatik.

5. UKM KSB – Es.A

Unit Kegiatan Mahasiswa Kelompok Seni Budaya Sultan Agung (KSB Es.A) merupakan organisasi mahasiswa yang aktif di bidang seni dan budaya. Kegiatannya mencakup seni tari, seni gambar/lukis, musik, pementasan teater, serta berbagai bentuk seni tradisional lainnya.

6. UKM LKM – SA

Unit Kegiatan Mahasiswa Lembaga Kaderisasi Mahasiswa Sultan Agung (LKM-SA) adalah organisasi sosial kepemudaan yang berfokus pada pendidikan dan pelatihan kaderisasi mahasiswa.

7. UKM MENWA (RESIMEN MAHASISWA)

Unit Kegiatan Mahasiswa Komando Resimen Mahasiswa Mahadipa (Menwa) adalah organisasi mahasiswa yang aktif dalam kegiatan paramiliter atau semi militer di lingkungan kampus.

2.7 Keterkaitan Fear of Missing Out (FoMO) dan Mahasiswa

Fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan mahasiswa saat ini tidak bisa dihindarkan, karena mahasiswa merupakan salah satu kelompok Gen Z yang

sangat aktif di sosial media. Selain itu Mahasiswa memiliki tugas lain dalam perannya yaitu sebagai agen perubahan dan pengontrol sosial di masyarakat, dimana mahasiswa diharapkan menjadi pembawa kemajuan bagi sebuah bangsa. Media sosial memungkinkan setiap individu untuk tetap terhubung dengan teman-teman, keluarga, dan rekan kerja, serta memberikan akses tak terbatas terhadap berita, informasi, hiburan dan konten-konten lainnya. Namun, semakin berkembangnya media sosial seperti saat ini tentunya membawa dampak psikologis yang signifikan pada penggunanya, salah satunya adalah "*Fear of Missing Out*" atau dikenal sebagai FoMO.

FOMO atau *Fear Of Missing Out* didasarkan pada ketidakpuasan terhadap kebutuhan untuk berinteraksi atau terkoneksi dengan orang lain (Relatedness) dan kurangnya pemenuhan kebutuhan akan aktualisasi diri (self). Dampak dari FoMO mencakup perasaan kehilangan, stres, kecemasan, dan perasaan terasing jika tidak mengikuti atau tidak mengetahui perkembangan di media sosial. Data menunjukkan bahwa 87,5% siswa menggunakan smartphone untuk mengakses internet dan media sosial, dengan rata-rata memiliki setidaknya satu akun media sosial. (Wati et al., 2022).

Hal tersebut akhirnya juga menjadi sebuah fenomena yang terjadi pada kalangan mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Karena UNISSULA memiliki mahasiswa aktif yang banyak mengikuti kegiatan baik dari akademik maupun non-akademiknya. Selain itu mahasiswa sebagai bagian dari

generasi Z memiliki pola hidup yang akrab dengan media sosial, sehingga rawan untuk mengalami sindrom FOMO. Maka dari itu peneliti sangat tertarik untuk meneliti hal tersebut pada kalangan mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang



BAB III

TEMUAN PENELITIAN

3.1 Identitas Informan

Fokus dari penelitian ini sebagaimana telah dikemukakan pada bab sebelumnya yaitu Peran Komunikasi Interpersonal dalam mengatasi dampak Fear of Missing Out pada Generasi Z di Kalangan Mahasiswa UNISSULA, oleh karena itu penelitian ini mencoba meneliti bagaimana fenomena FoMO berdampak kepada komunikasi interpersonal pada kalangan mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Guna mendapatkan data yang valid dan akurat sehingga tidak diragukan keabsahannya, maka perlu dilakukannya penentuan subjek atau informan penelitian. Dalam penelitian ini ditempuh dengan melakukan “Interview Guide” atau wawancara terhadap Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang (UNISSULA) yang sesuai dengan kriteria informan dan dianggap mampu memberikan informasi yang dibutuhkan bagi penelitian ini. Wawancara atau tanya jawab untuk mendapatkan data dari beberapa informan dapat berhenti apabila data atau informasi yang dibutuhkan bagi penulis dirasa sudah cukup dan menemukan kesamaan pada pola (jenuh) .

Pemilihan informan dalam penelitian ini dilakukan dengan dipilih secara sengaja yang dianggap sebagai subjek atau informan, sehingga proses penggalan

data dapat lebih fokus pada permasalahan yang diteliti. Di kampus Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) ini terdapat setidaknya 11 Fakultas akan tetapi, dalam penelitian ini penulis hanya memilih beberapa mahasiswa yang dianggap sebagai informan dan mampu memberikan informasi yang dibutuhkan. Guna mewakili data penelitian ini penulis mengambil informasi melalui informan yang sudah ditentukan. Beberapa informan tersebut berasal dari dua (2) Fakultas yang berbeda.

Profil mahasiswa UNISSULA terindikasi FoMO berdasarkan usia, jenis kelamin dan fakultas.

Tabel 3. 1 *Profil Informan*

No	Nama/ Inisial	Usia (Tahun)	Jenis Kelamin	Fakultas	Keterangan asal / Tempat Tinggal
1.	AKJ	23 (dua puluh tiga)	P	FBIK 2019	Semarang/ Rumah
2.	ASA	22 (dua puluh dua)	P	FBIK 2019	Ambarawa/ Kost
3.	SNS	20 (dua puluh)	P	Psikologi 2020	Indramayu/ Kost
4.	DAP	23 (dua puluh tiga)	P	FBIK 2019	Semarang/ Kost
5.	ANF	21 (dua puluh satu)	P	Psikologi 2020	Batang/ Kost

3.2 Temuan Penelitian

3.2.1 Durasi Penggunaan Media Sosial oleh Mahasiswa

Dalam penelitian ini penting untuk diketahui seberapa lama atau seberapa sering informan mengakses media sosial dalam satu hari. Menurut (Syahreza & Tanjung, 2018)) penggunaan media sosial bisa di gambarkan ketika seseorang memilih dan selanjutnya menggunakan suatu media didasari oleh motif tertentu untuk menggunakan media. Tentunya setiap orang akan berbeda motifnya dalam menentukan media sosial apa yang hendak digunakan.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh penulis, ke lima informan tersebut menunjukkan tingkat keseringan dalam menggunakan media sosial setiap harinya. Setiap hari mahasiswa tersebut selalu menggunakan atau mengakses media sosial, bahkan setiap hari sesaat sebelum tidur hingga sesaat setelah bangun tidur pun ke lima informan tersebut akan membuka *handphone* dan mengakses media sosial tertentu. Seperti yang diungkapkan oleh informan ke 4 DAP “biasanya kalau sebelum tidur tuh pasti scroll sosmed dulu beberapa waktu.. terus kalau gak lagi ngapa-ngapain dari pada gabut gitu ya buka hp lagi liat twitter atau tiktok gitu sih.. sering pokoknya mah”.

Serupa juga dengan apa yang dikatakan oleh SNS dan ANF ketika wawancara “ kalau dibilang seberapa sering yang pasti sih sering ya, aku malah

ngerasa gak bisa kalau gak pegang handphone kaya ada yang kurang gitu.. kadang niatnya liat-liat (tiktok) bentar aja tapi jadinya malah keasyikan ngescroll terus”

Berdasarkan dari beberapa petikan wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa mereka ANF,SNS dan DAP memiliki durasi atau frekuensi menggunakan media sosial cukup tinggi.

Tabel 3. 2Durasi Penggunaan Media sosial

Informan	Singkat	Lama
AKJ	-+4jam dalam sehari	
ASA		Lebih dr 5jam dalam sehari
SNS		8jam dalam sehari
DAP		6-7jam dalam sehari
ANF		7jam dalam sehari

Sumber: Diolah dari data primer tahun 2023

Berdasarkan penjelasan dari seluruh seluruh informan, dapat diketahui bahwa lamanya atau durasi yang mereka habiskan untuk menggunakan media sosial adalah lebih dari 3 jam per harinya. Perkiraan durasi tersebut merupakan durasi yang cukup lama untuk penggunaan media sosial, sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan informan sebagai mahasiswa untuk mengakses media sosial sangat besar. Hal ini didukung pula oleh hasil penelitian dari (Gezgin et al., 2017) mengenai “ *Social Networks Users : Fear of Missing Out in Preservice Teachers*” dijelaskan bahwa seseorang atau individu yang terkena

sindrom FoMO memiliki durasi rata-rata 5-7jam ke atas dalam menggunakan media sosial.

3.2.2 Pandangan Mahasiswa Mengenai Fear of Missing Out (FoMO)

Sebagai mahasiswa yang memiliki kesibukan yang padat baik karena pekerjaan ataupun tugas kuliah, di usia remaja atau dewasa awal ini mahasiswa sering kali membutuhkan *space* atau ruang untuk bisa melepaskan kejenuhan dan tekanan dari rutinitas yang setiap hari harus dijalani. Sekedar bertemu dan mengobrol dengan teman-teman atau orang terdekat biasanya merupakan salah satu caranya, selain itu mereka juga lebih senang menggunakan waktunya untuk mengakses media sosial di waktu kosong. hal itu dikarenakan mahasiswa gen Z ini memiliki keterkaitan yang erat dengan teknologi, tentu saja hal itu karena gen Z adalah generasi yang lahir dimana teknologi telah berkembang pesat terutama dalam hal informasi dan komunikasi.

Informan ke-1 mengatakan pandangannya terhadap fenomena FoMO yang saat ini sedang terjadi di kalangan gen Z bahwa “ sebenarnya sih menurut ku FoMO itu gak selalu negativ ya, karena pengalaman FoMO orang itu kan berbeda-beda tapi memang kebanyakan FoMO yang disekitar kita tuh yang kurang berguna sih malah cenderung bisa merugikan akhirnya kayak contohnya pas konser blackpink di jakarta itu kan, banyak orang FoMO yang beli tiket buat nonton konsernya padahal bukan fans BP.. ya jadinya kasian aja ke mereka yang emang fans BP dan pengen nonton akhirnya gagal karena gak dapet tiketnya”.

Sementara informan ke-2 mengatakan bahwa “aku sendiri sih melihat fenomena FoMO ini gak mengganggu ya selama masih gak berlebihan gitu, ya tapi kalau bisa sih FoMO yang bagus-bagus aja yang mengarah hal positif gitu”.

Pandangan lain tentang perilaku FoMO juga di sampaikan oleh informan ke-3 “ aku tuh merasa agak FoMO karena banyak hal yang bisa bikin kita FoMO kan, jadi kadang ngerasa harus aja gitu ikutan atau join the trend supaya bisa sama kaya temen-temen gitu, nah disisi lain kalau dipikir-pikir tuh.. sebenarnya kayak capek juga ngerasa takut ketinggalan disetiap hal. Jadi ya emang kitanya juga harus bisa kontrol diri sendiri sih”. Kemudian informan ke-4 mengatakan “ yang jelas FoMO itu emang susah di hindari ya soalnya tuh kita selalu main sosmed jadinya secara sadar atau enggak tuh kita bisa dibawa FoMO loh, soalnya menurutku FoMO itu salah satunya karena media sosial sih. Apalagi kalau usia kita kan emang hampir selalu aktif di media sosial”.

Sementara itu informan ke-5 mengatakan “balik lagi ke orangnya ya karena kita yang punya kontrol atas diri kita sendiri, jadi kita yang bisa memutuskan untuk ikutan atau enggaknya. Cuman memang pengaruhnya ya itu gak cuman dari sosmed aja tapi lingkungan sekitar juga kan.. jadi pasti ada kemungkinan untuk FoMO.

Ringkasan jawaban masing-masing informan :

Tabel 3. 3Ringkasan Jawaban Informan

No.	Informan	Pandangan gen z terkait fenomena FoMO
-----	----------	---------------------------------------

1.	Informan ke 1	Pengalaman FoMO setiap orang berbeda-beda dan FoMO seharusnya gak selalu mengarah ke hal negatif
2.	Informan ke 2	Prilaku FoMO dirasa tidak mengganggu (kehidupan sosial) apabila tidak berlebihan
3.	Informan ke 3	Prilaku FoMO sebenarnya terasa melelahkan untuk diri sendiri dan baiknya memang harus bisa mengontrol diri sendiri.
4.	Informan ke 4	Pada usia dewasa awal FoMO terasa sulit untuk dihindari terlebih lagi karena gen Z sangat aktif di sosial media sehingga secara tidak langsung dapat menjadi FoMO.
5.	Informan ke 5	Fenomena FoMO bisa terjadi karena beberapa faktor seperti lingkungan sekitar dan media sosial.

Berdasarkan dari tabel ringkasan jawaban informan terkait bagaimana pandangan mahasiswa terhadap fenomena FoMO ini dapat diketahui bahwa di era saat ini, kehadiran internet atau media sosial sangat mempengaruhi pola kehidupan dan kepribadian seseorang, dalam hal ini media sosial turut menjadi salah satu faktor yang dapat memicu seseorang menjadi FoMO.

3.2.3 Situasi Penggunaan Media Sosial Mahasiswa

Sebagai mahasiswa yang ketergantungan dan kebutuhan akan media sosialnya sangat tinggi, mereka tentu akan membuka media sosial dimana pun dan dalam situasi apapun. Seperti yang diungkapkan oleh informan SNS (20 tahun).

“hmm buka sosmed sih kapan aja kalau aku ya, pas lagi rebahan dikos misalnya makan aja tuh harus sambil liat handphone, bangun tidur aja pasti yang dicari handphone dulu ngecek ada notif atau enggak.. iya, diluar juga gitu.. dikampus biasanya nunggu dosen masuk kelas kan. Emang sesering itu sih”

Sama halnya dengan informan DAP, ASA dan ANF yang dalam situasi dan waktu apapun selalu menggunakan media sosial untuk sekedar menemukan informasi atau hiburan didunia maya, bahkan sering kali mereka tidak memiliki informasi khusus untuk dicari di media sosial. Berikut kutipan wawancaranya.

“pas lagi gabut biasanya pasti buka instagram liat *story* orang-orang, hmm kadang juga kalau lagi nugas di depan laptop gitu suka capek nah terus buka sosmed dulu ngescroll sampai mager akhirnya.. nongkrong sama temen juga pasti pada buka handphone gitu lah”

Berdasarkan informasi wawancara diatas, diketahui mahasiswa yang FoMO lebih sering menggunakan media sosial dari pada mahasiswa lainnya yang tidak FoMO. Mereka cenderung selalu merasa penasaran terhadap hal-hal yang ada di dunia maya, sangat nampak bahwa mereka tidak bisa lepas dari *gadget* dan sosial medianya. Fitur-fitur dari platform media sosial berhasil membuat

seseorang menjadi nyaman untuk berlama-lama online, sehingga tanpa disadari mereka telah berlarut-larut mengakses media sosial.

Tabel 3. 4Ringkasan Situasi dan Kondisi Mahasiswa FoMO

Informan	Situasi Menggunakan Media Sosial
AKJ	<ul style="list-style-type: none"> • Sebelum tidur • Sedang santai • Sedang mengerjakan tugas • Sedang diperjalanan
ASA	<ul style="list-style-type: none"> • Sedang istirahat/santai • Sebelum tidur • Sedang senang • Sedang kesal • Sedang makan
SNS	<ul style="list-style-type: none"> • Sedang bosan • Sedang santai • Sedang makan • Sedang berada di acara/tempat tertentu • Sedang bersama teman • Sedang senang
DAP	<ul style="list-style-type: none"> • Sedang santai

	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah bangun tidur • Sedang bosan • Disela-sela kerja • Sedang mengerjakan tugas • Sebelum tidur
ANF	<ul style="list-style-type: none"> • Sebelum tidur • Sedang makan • Sedang santai • Sedang bosan • Sedang kesal/sedih • Sedang menunggu dosen dikelas • Sedang sendiri

3.2.4 Pilihan Media Sosial dan Isi Media

Berdasarkan dari data yang didapat pada saat wawancara, mahasiswa FoMO secara umum aktif atau menggunakan media sosial seperti Instagram, Tiktok, Twitter dsb. Berikut kutipan wawancaranya.

“biasanya aku lebih ke Twitter, Instagram jarang karena kurang suka fiturnya.. nah selain twitter yang paling sering itu juga Tiktok sih saat ini karena kontennya lucu-lucu. Kalau twitter biasanya baca timeline aja sih kan banyak tuh topiknya” ungkap informan AKJ.

Informan ASA juga mengatakan hal yang serupa dengan informan sebelumnya, “akhir-akhir ini yang sering aku liat itu Tiktok sama Twitter.. Tiktok itu isi kontennya menarik sih kalau Twitter mungkin karena informasinya kan lebih update ya paling cepat dan jelas gitu”

Kemudian Informan SNS, “aku biasanya yang sering tuh TikTok, buat hiburan TikTok tuh seru aja sih. Kalau selain TikTok aku paling buka Instagram, karena Instagram tuh kayak lebih aesthetic aja gitu kontennya yang aku suka.”

Informan DAP mengatakan “sekarang ini sih aku biasanya kalau gak twitter, TikTok ya tapi WhatsApp juga sering sih.. karena Twitter itu lebih asik aja interaksinya, hmm kalau di Tiktok sih seringnya tentang BTS ya yang aku liat soalnya emang aku kan K-POP fans juga.. tapi kalau WhatsApp karena ngeliat status orang-orang terdekat gitu sih”

Berdasarkan kutipan-kutipan wawancara tersebut dapat diketahui bahwa mereka memiliki ketertarikan dan motif yang berbeda dalam menentukan media sosial apa yang digunakan. Secara keseluruhan, mahasiswa FoMO tersebut aktif dalam beberapa media sosial dan mereka merasa harus selalu mengetahui informasi atau berita terbaru dari media sosial.

Berikut ringkasan pilihan media sosial dan isi konten media yang dilihat.

Tabel 3. 5 *Pilihan Media*

informan	Pilihan Media	Isi Konten Media
-----------------	----------------------	-------------------------

AKJ	Twitter, Tiktok dan Facebook	<ul style="list-style-type: none"> • Seputar novel • Berita • Comedy • Aktivitas orang terdekat • Olshop/belanja
ASA	Tiktok, Twitter, Instagram dan WhatsApp	<ul style="list-style-type: none"> • Comedy • K-POP • Berita • Aktivitas teman-teman dan orang terdekat • Film
DAP	Twitter, Tiktok, Instagram dan WhatsApp	<ul style="list-style-type: none"> • Kecantikan • BTS dan K-POP • Comedy • Drama/gossip • Berita • Aktivitas teman-teman
SNS	Instagram dan Tiktok	<ul style="list-style-type: none"> • Traveling/ tempat-tempat wisata

		<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas teman-teman • Comedy • Drama • Fashion
ANF	Tiktok, Twitter, Youtube dan Instagram	<ul style="list-style-type: none"> • Comedy • Drama/gossip • Vlog • Makanan • Berita • Aktivitas teman dan keluarga

3.2.5 Bentuk Prilaku FoMO Pada Mahasiswa

Pengalaman atau kejadian yang di alami oleh setiap orang akan berbeda satu sama lain, begitu pun dengan pengalaman mengenai fenomena FoMO terhadap generasi Z yang saat ini berstatus mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami FoMO bisa saja menyadari bahwa dirinya sedang terkena sindrom FoMO atau bahkan juga tidak menyadari hal tersebut. Secara umum FoMO memang diartikan sebagai perasaan cemas dan ketakutan akan tertinggalnya suatu momen atau informasi yang sedang terjadi. Namun, efek dari FoMO tersebut

terhadap diri seseorang dapat lebih dari sekedar perasaan cemas, seperti yang sempat di ungkapkan oleh informan SNS (20 tahun).

“hmm aku sendiri sih kadang kepikiran juga kalau aku gak mesti melakukan hal yang sama kayak yang temen aku lakuin itu, tapi entah kenapa rasanya tetep harus ikutan akhirnya.. yaa misal temen-temen ngabarin di chat kalau ada tempat nongkrong baru cafe atau tempat main baru gitu tuh tadinya gak pengen, jadi pengen padahal mah itu bukan sesuatu yang harus kan.. gitu sih, akhirnya jadi ngeluarin uang lebih banyak kan di hari itu”

Hal serupa juga disampaikan oleh informan ASA (23 tahun), “banyak sih kayaknya.. cuman itu yang baru-baru ini to temen aku tuh beberapa orang ada yang ngirimin postingan tempat makan baru yang ala korea gitu sih dan emang bagus tempatnya, nah aku kan kebetulan anaknya suka sama yang berbau korea jadi pas tau gitu langsung kepegen banget nyoba.. yah pas udahnya agak ngerasa gimana gitu karena kan harganya jelas gak *affordable* buat mahasiswa kayak kita gini kan.” “waktu itu konser band yang katanya selebgram sama teman-teman, tapi tuh aslinya aku gak tau itu band siapa penyanyinya lagunya yang mana juga gak ngerti.. hmm ya tapi temen ku pada tau, karena takut ketinggalan sih kayak ada rasa ah masa aku gak nonton sedangkan yang lain (teman-teman) pada nonton kesana soalnya kalau kita gak tau tapi temen-temen pada tau kan kayak gak enak gitu ngobrolnya nanti” ungkap informan ANF (21 tahun) pada saat wawancara.

Berdasarkan beberapa kutipan-kutipan wawancara di atas, menggambarkan bentuk perilaku FoMO yang sering kali terjadi dikalangan mahasiswa, hal demikian terjadi dalam lingkup sosial sehingga menimbulkan dampak pada diri mahasiswa tersebut. Setiap informan, dalam hal ini yaitu mahasiswa mengalami dampak baik negatif maupun positif yang berbeda-beda. Beberapa dari mereka mengaku, menyadari hal tersebut merasa mengalami *overthinking* dan sulit menentukan keputusan sendiri, namun beberapa lainnya justru merasa tidak begitu mempermasalahakan hal tersebut dan merasa dirinya semakin *update* dengan hal atau informasi yang terjadi di lingkungan sekitarnya terutama dalam media sosial.

3.2.6 Komunikasi Interpersonal Mahasiswa FoMO

Dalam sesi wawancara penulis menanyakan terkait bagaimana interaksi atau proses komunikasi interpersonal yang terjalin antara informan dengan orang-orang disekitarnya. Dan apakah hal tersebut menjadi terpengaruh setelah mereka mengalami sindrom Fear of Missing Out (FoMo). Dari hasil wawancara tersebut di dapatkan jawaban atau informasi seperti berikut ini :

“yang aku rasain kalau komunikasi sama orang disekeliling ku ya sebenarnya gak begitu berbeda (terpengaruh), cuman sekarang tuh karena perasaan cemas itu kan jadi agak apa ya.. kayak ngerasa jadi lebih pengen tau gitu sama semua yang temen-temen tau. Ngerasa lebih gampang tersinggung juga kayaknya sih” ungkap informan ASA.

Informan selanjutnya yaitu SNS mengatakan “ aku merasa lebih gampang overthinking kan, nah mungkin itu jadi ngaruh ke cara aku komunikasi sama temen atau sahabat gitu.. di satu sisi ngerasa lebih terbuka jadinya sama temen tapi juga ngerasa kayak gak boleh sampai ketinggalan (update) dari mereka. Menurutku memang lebih gampang cemas sekarang ini”.

Sementara dari informan ketiga DAP mengatakan “ lebih ke teman-teman ya kayanya. Ngaruh banget, karena aku tuh anaknya sering ketemu teman dan apa-apa selalu sama teman.. sejak itu (FoMO) secara gak sadar memang jadi makin sering (komunikasi) sama teman soalnya banyak yang dibahas kan contohnya kaya mau makan dimana, lagi rame film apa sekarang ini ya gitu lah..”

Sedangkan dengan informan AKJ menyatakan “ akhir-akhir ini memang lagi sering overthinking, dalam hal banyak sih salah satunya pekerjaan sama kuliah. Tapi justru disaat lagi sering takut ketinggalan atau terlewat gitu tuh aku biasanya akan mengurangi interaksi ngobrol atau ketemu sama orang.. ya ngerasa kayak ga mau aja, karena kalau ngobrol sama temen misalnya malah makin cemas makin kerasa perbedaannya dan itu kan gak enak”.

Informan terakhir, ANF mengatakan “iya terpengaruh.. soalnya tadinya gak sesering itu komunikasinya. Jadi lebih sering karena merasa harus ikut nimbrung sama yang lain kan biar kita gak ketinggalan, nah kalau enggak, rasanya kesel, marah sama diri sendiri.”

Berdasarkan kutipan wawancara diatas, dapat diketahui bahwa komunikasi atau interaksi antara mahasiswa yang mengalami FoMO dengan teman maupun

orang terdekatnya mengalami perubahan. Beberapa diantaranya merasa menjadi lebih sering terhubung dan berkomunikasi terlebih dalam media sosial, namun beberapa lainnya justru merasa kurang nyaman untuk terus terhubung atau komunikasi dengan orang lain, dikarenakan perasaan cemas dan tidak percaya diri.

3.2.7 Pola Komunikasi Online yang Meningkatkan FOMO

Pada mahasiswa yang FoMO mereka hampir 24 jam penuh mengakses media sosial baik itu dilakukan dirumah, dikampus maupun ditempat lainnya. Keterlibatan penuh terhadap media sosial membuat mereka menjalani pola komunikasi yang berbeda dengan orang lainnya yang mengguakan media sosial secara normal. Seperti pada pernyataan wawancara yang sudah dijelaskan sebelumnya, hampir segala sesuatu yang dialami mereka curahkan ke dalam media sosial, dengan tujuan untuk sekedar bercerita, maupun agar mendapatkan likes dan komentar dari seseorang di media sosial. lebih mementingkan berkomunikasi dengan teman-temannya di media sosial, terobsesi dengan status dan postingan orang lain, dan selalu ingin eksis dengan men-share setiap kegiatannya dan merasa depresi jika sedikit orang yang melihat akunnya.

Penggunaan hashtag dan berpartisipasi dalam tren tertentu dapat menciptakan rasa urgensi untuk terlibat dalam konversasi atau kegiatan tertentu agar tidak merasa tertinggal. Mahasiswa yang tidak ikut serta dalam tren atau tidak menggunakan hashtag populer mungkin merasa eksklusif atau ketinggalan dalam hal ini peneliti melihat pola komunikasi yang tercipta dikarenakan

kemudahan akses informasi dalam berbagai hal, kemudian dimudahkan juga dengan fitur-fitur dari media sosial yang terus di *update* kian memanjakan pengguna untuk terus *stay* dan online sepanjang waktu.

Hal inilah yang terjadi pada para Informan, tanpa mereka sadari resiko untuk semakin mengalami FoMO sangat besar. Penggunaan media sosial terus menerus dan tidak mengenal waktu menjadi salah satu faktor awal seseorang dikatakan FoMO.



BAB IV PEMBAHASAN

Pada BAB IV ini, penulis akan memaparkan mengenai hasil dan analisis dari pengujian yang sudah dilakukan. Penelitian ini telah menemukan temuan data yang sejalan atau terkait dengan tujuan dari penelitian berdasarkan dari data yang telah dievaluasi sebelumnya. Dalam bab ini peneliti juga akan membahas beberapa dari hasil wawancara dengan informan mengenai FoMO yang di alami oleh mahasiswa dan bagaimana komunikasi interpersonal dapat membantu dalam upaya mengatasi dampak yang ditimbulkan pada mahasiswa yang mengalami FoMO.

4.1 Persepsi Mahasiswa Mengenai Fear of Missing Out (FoMO)

Dari beberapa pertanyaan yang peneliti ajukan kepada lima orang informan mengenai perilaku FoMO yang mereka alami, informan memiliki jawaban yang hampir sama seperti berikut ini

“iya nonton konser-konser musik, kan sekarang tuh lagi sering ada konser musik ya disemarang juga. Ikutan aja sama temen walaupun ga tau lagu atau penyanyinya mah. Kan masa temen pada nonton kita enggak.. kaya gimana gitu rasanya ya”

Mahasiswa merasa mendapati tekanan untuk mengikuti tren yang ada, menghadiri acara tertentu, atau menjadi bagian dari kelompok tertentu agar merasa diterima di lingkungan pertemanan maupun di kampus. FoMO

mendorong mahasiswa untuk berpartisipasi dalam hal-hal tertentu hanya karena merasa takut melewatkan pengalaman. Dalam konteks ini, peneliti juga melihat determinasi diri atau kemampuan diri mahasiswa menunjukkan sejauh mana mereka memiliki kontrol atas arah kepribadian sosial mereka dan kemampuan untuk mengatasi tantangan dengan dukungan internal yang kuat. Disiplin pribadi seharusnya membantu mereka untuk tetap fokus pada tujuan yang ingin mereka capai dan menghindari godaan yang tidak produktif. Ini melibatkan kemampuan untuk mengambil keputusan berdasarkan kepentingan jangka panjang daripada kesenangan sebentar.

Peneliti menarik jawaban bahwa persepsi mereka mengenai perasaan FoMO yang dialaminya merupakan suatu hal yang kurang bisa dihindari dan tidak terkontrol, yang mana kesamaan jawaban mereka merasa memiliki tekanan untuk ikut dalam berbagai kegiatan baru. Persepsi itu sendiri bersifat selektif dan memiliki faktor internal yang memengaruhi faktor psikologis yaitu berupa keinginan, motivasi, harapan dan sebagainya (atensi).

4.1.1 Dampak Fear of Missing Out pada Mahasiswa (FoMO)

Dampak yang ditimbulkan oleh sindrom Fear of Missing Out (FoMO) ini seperti dua sisi mata pisau, yang mana jika seorang individu tidak mampu untuk memberikan kendali yang baik terhadap dirinya maka akan berdampak buruk begitu pun sebaliknya, dampak yang dirasakan akan baik apabila individu mengetahui batasan dan cara menyikapi rangkaian peristiwa (FoMO) tersebut. Dalam konteks komunikasi berikut dampak FoMO yang dapat diketahui.

FoMO dapat memengaruhi komunikasi interpersonal individu dalam beberapa hal:

- **Pentingnya Validasi:** Individu yang mengalami FoMO cenderung mencari validasi dari orang lain. Mereka mungkin lebih cenderung untuk memposting dan berbagi aktivitas mereka secara online untuk mendapatkan perhatian dan persetujuan, yang dapat mempengaruhi cara mereka berkomunikasi dengan teman-teman atau keluarga.
- **Perbandingan Sosial:** FoMO dapat mendorong perbandingan sosial yang tidak sehat. Seseorang mungkin cenderung membandingkan hidupnya dengan kehidupan yang terlihat di media sosial, mengarah pada perasaan tidak puas atau tidak cukup baik. Ini dapat memengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan orang lain, terutama jika mereka merasa rendah diri karena perbandingan tersebut.
- **Kecemasan dan Stres:** Orang yang menderita FoMO mungkin merasa cemas dan stres karena terus-menerus mengkhawatirkan apa yang mereka lewatkan. Hal ini dapat mengganggu kemampuan mereka untuk berfokus dan terlibat dalam percakapan atau interaksi sosial dengan benar.

Disisi lain Fear of Missing Out (FoMO) juga memiliki dampak positif yang jarang disadari oleh individu, berikut dampak baik yang ditimbulkan oleh FoMO :

- Memiliki motivasi untuk mencoba hal-hal baru, dengan timbulnya FoMO memungkinkan mendorong individu untuk mencoba hal-hal baru dan mau berpartisipasi dalam berbagai aktivitas. Jika dikelola dengan baik maka

hal ini dapat membantu individu untuk lebih fokus pada hal-hal yang mereka sukai.

- Pengalaman dan pembelajaran, pada individu yang mengalami FoMO mereka akan berusaha untuk bergabung dalam sebuah aktivitas atau trend yang dirasa akan memberikan pengalaman baru. Hal ini tentunya dapat memainkan peran penting dalam pembentukan dan perkembangan diri mereka.

Maka dari hasil temuan penelitian ini telah diketahui masalah yang dibahas merupakan terkait pengalaman FoMO dan dampaknya dengan komunikasi interpersonal pada mahasiswa UNISSULA yang mengalami kecanduan media sosial. Pada pembahasan ini terdapat pengalaman komunikasi mahasiswa yang mengalami FoMO serta merasakan dampaknya terhadap diri sendiri.

Pada sesi wawancara, peneliti juga mengajukan pertanyaan terkait bagaimana proses komunikasi mahasiswa FoMO berlangsung, peneliti mendapati kesamaan atau kemiripan pada jawaban yang disampaikan oleh informan.

“komunikasi ya.. kalau komunikasi sih aku kayanya lebih seneng yang gak harus tatap muka langsung. karena kalau di chattan lebih leluasa aja sih ngomongnya. Soalnya kadang kalau langsung tuh malah gak fokus nyimaknya.” Maksudnya, Informan merasa interaksi atau komunikasi via online lebih mudah dilakukan dan lebih fokus untuk mendengarkan dibandingkan dengan komunikasi tatap muka secara langsung.

Hal tersebut mengindikasikan bahwa, seorang mahasiswa yang mengalami FoMO cenderung akan lebih menyukai untuk berintraksi di dunia maya dibandingkan dengan berinteraksi tatap muka secara langsung.

4.2 Penggunaan Media Sosial Dalam Komunikasi Interpersonal Mahasiswa

Komunikasi interpersonal merujuk pada pertukaran informasi dan pesan antara individu-individu dalam lingkungan sosial mereka. Media sosial telah memainkan peran signifikan dalam bagaimana orang berkomunikasi secara interpersonal. Dalam kaitannya dengan perilaku FoMO yang di alami informan atau responden media sosial memberikan pengaruh cukup besar dalam kehidupan mahasiswa, oleh karenanya hal tersebut yang memicu perasaan takut dan cemas (FoMO) pada diri individu tersebut.

Mereka yang sudah ketergantungan dan tidak bisa lepas dari media sosial merasa bahwa kehidupan bersosial didunia maya lebih menyenangkan oleh karenanya tidak jarang mereka selalu fokus dengan smartphome masing-masing meskipun sedang berkumpul dengan rekan, teman-teman ataupun keluarga. Mengalihkan aktivitas komunikasi lebih banyak dan lebih intens di media sosial sehingga mereka dapat mengeluarkan pendapat atau ide dengan leluasa dan cenderung lebih realistis. Temuan penelitian ini dikuatkan dengan hasil peneliti dari dua Universitas di Jerman melakukan analisis data Facebook dan menemukan bahwa individu cenderung merasakan emosi negatif saat menggunakan media sosial, terutama karena mereka terpapar dengan gambaran kehidupan yang terlihat

"sempurna" dari lingkaran teman mereka. Individu yang mengalami FoMO lebih mungkin menggunakan platform media sosial karena merasa kewajiban untuk terus menjaga koneksi sosial. Mereka yang telah mengalami dampak akibat FoMO akan cenderung kurang memaksimalkan hubungan atau komunikasi peribadinya secara langsung,

4.2.1 Hambatan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa FoMO

Media sosial telah memungkinkan komunikasi jarak jauh yang lebih mudah. Orang dapat berinteraksi dengan teman, keluarga, atau rekan secara langsung melalui pesan teks, panggilan video, atau platform obrolan. Komunikasi atau interaksi dapat dilakukan dimana pun dan kapan pun, akses yang dimudahkan inilah yang akhirnya membuat individu terperangkap dalam kenyamanan untuk terus melakukan interaksi dalam dunia maya.

Berdasarkan data yang telah diperoleh penulis bahwa 4 dari 5 orang mahasiswa sebagai Informan mengatakan bahwa hambatan atau kesulitan yang sering mereka alami dalam interaksi pribadi dengan orang-orang terdekat cenderung berkaitan dengan perasaan. Mereka merasa bahwa pada saat mencoba untuk menjalin komunikasi secara langsung ada perasaan khawatir dan tidak enak dengan bagaimana cara mereka menyampaikan, mereka cenderung menganggap bahwa orang lain tidak akan mengerti maksud dari perataan atau tindakannya. Demikian hal ini menurut panulis terkait dengan pandangan teori Pengungkapan diri / self disclosure yang juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan dimana

seseorang bertingkah laku, faktor-faktor tersebut yang membuat seseorang mengalami kesulitan untuk memulai komunikasi yang baik terkait dengan pengungkapan dirinya.

Dalam hal ini penulis mencoba menyimpulkan adanya perasaan kurang percaya diri untuk mengutarakan pendapat, ide atau keinginan secara jujur dan terbuka. Mereka mencoba menutup diri pada saat berinteraksi secara langsung, namun kebalikannya jika didalam media sosialnya mereka biasanya akan lebih terbuka untuk menyampaikan ide atau pendapatnya.

Orang yang mengalami FoMO mungkin sulit untuk fokus pada percakapan atau interaksi sosial karena terus-menerus merasa tertarik pada aktivitas atau kejadian lain yang mungkin sedang terjadi diluar lingkupnya. Kecemasan yang disebabkan dengan FoMO dapat menciptakan tingkat stres yang tinggi, yang pada gilirannya dapat menghambat kemampuan seseorang untuk berkomunikasi dengan efektif.

4.2.2 Perubahan Pola Komunikasi

Meskipun media sosial memfasilitasi komunikasi, namun hal itu terkadang itu juga dapat mengganggu komunikasi interpersonal yang lebih mendalam pada setiap individu. Orang-orang saat ini cenderung lebih sering berkomunikasi dalam format singkat dan cepat, yang mungkin tidak selalu menggambarkan perasaan dan pandangan mereka secara komprehensif. Komunikasi demikian pula yang turut dilakukan oleh sebagian besar kalangan mahasiwa, kualitas dan efektivitas

komunikasi interpersonal cenderung bukan hal utama yang harus dicapai melainkan kesenangan atau perasaan puas karena bisa terus terhubung secara online. Sindrom Fear of Missing Out (FoMO) menimbulkan perasaan cemas yang berlebih apabila terlewatkan sesuatu dari tren yang sedang terjadi, pada akhirnya itu menarik lebih dalam mereka yang mengalami kecanduan media sosial untuk terus membangun citra diri dan kehidupan dunia maya yang lebih baik dari kehidupan nyata.

Lisya Septiani Putri, Dadang Hikmah Purnama, Abdullah Idi (2019) dalam jurnal Masyarakat dan budaya pada Volume 21 No. 2 Tahun 2019 Mahasiswa yang mengalami FoMO menunjukkan kecenderungan untuk mengekspresikan gaya hidupnya dengan cara yang berlebihan, kesulitan mengendalikan diri untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain, dan mengabaikan kegiatan pribadi. Secara umum, karakteristik mahasiswa FoMO mungkin terlihat sepele, namun jika dianalisis lebih dalam, mereka memiliki aktivitas, minat, dan pandangan yang cenderung berlebihan, sehingga sulit untuk menjaga kendali atas penggunaan media sosial mereka.

4.2.3 Dampak Visualisasi Pada Hubungan Sosial Mahasiswa

Media sosial memungkinkan orang untuk membagikan momen dalam hidup mereka melalui gambar dan video. Ini dapat mempengaruhi komunikasi interpersonal karena orang seringkali hanya melihat potongan-potongan terpilih dari hidup orang lain, yang dapat menciptakan gambaran yang tidak sepenuhnya

akurat tentang kehidupan mereka. Hal ini adalah sesuatu yang biasa dan bahkan sudah menjadi kebutuhan bagi mahasiswa yang mengalami FoMO, keinginan yang besar untuk selalu mengetahui informasi terbaru atau momen yang dilakukan orang lain ini semakin lama akan menimbulkan perasaan cemas yang akan berdampak pada psikologis setiap individu.

Berdasarkan dari apa yang telah diperoleh penulis, 4 (empat) dari 5 (lima) orang mahasiswa sebagai informan mengatakan, melihat atau menonton *update* kegiatan teman atau orang lain di media sosial adalah aktivitas yang menyenangkan dan sering mereka lakukan. Beberapa dari mereka juga mengatakan, lebih menyukai berinteraksi dengan teman melalui media sosial baik chat / telepon dibanding harus bertatap muka. Alasannya ialah, mereka merasa ragu akan pandangan orang lain terhadapnya dan mereka merasa tidak cukup baik untuk berbicara secara langsung. penulis melihat hal ini berkaitan dengan salah satu aspek teori pengungkapan diri, dimana *positivisness* mahasiswa yang mengalami FoMO mulai tergoyah sehingga dia tidak dapat memaknai dengan baik relasi terhadap orang lain atas dirinya.

Setelah dilakukan analisis data mengenai dampak sindrom FoMO dan komunikasi interpersonal pada generasi Z di kalangan mahasiswa, penulis dapat memaknai bahwa peristiwa yang diamati sebagai berikut :

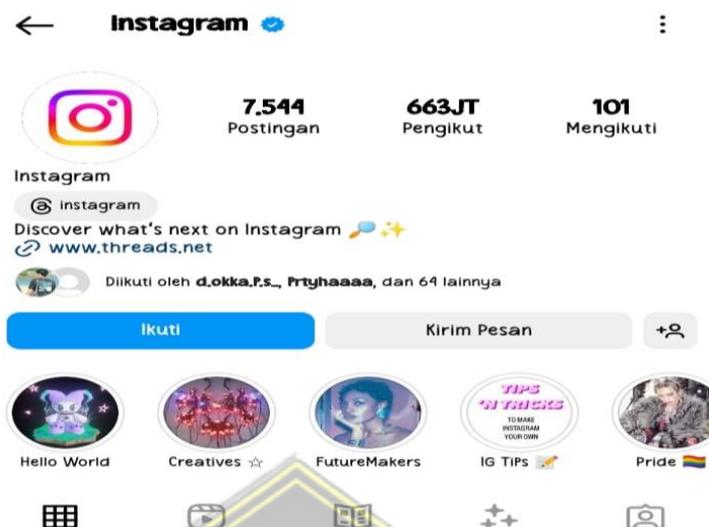
1. Fear of Missing Out / FoMO dapat dirasakan atau dialami oleh siapapun, namun lebih rentan dialami oleh kalangan mahasiswa yang telah kecanduan menggunakan internet.

2. Mahasiswa yang FoMO cenderung selalu merasa cemas dan tidak puas baik terhadap dirinya sendiri maupun dengan hidupnya. Perasaan cemas ini dapat di kelola dan dapat berkurang namun melalui beberapa tahapan dan proses.
3. Mahasiswa yang FoMO mengalami perbedaan dalam memaknai hubungannya dengan orang lain. Hal ini yang membuat proses interaksi atau komunikasi interpersonal pada mereka sulit berjalan dengan baik.

4.3 Instagram dan Tiktok Sebagai Media Berekspresi Mahasiswa

Sebagai media pilihan yang paling sering digunakan oleh mahasiswa yang mengalami FoMO, Instagram dan Tiktok memiliki beberapa hal yang membuatnya lebih diminati oleh Gen Z dibandingkan media sosial lainnya. Seperti yang kita ketahui, saat ini anak muda terutama Gen Z lebih menyukai untuk berbagi status atau postingan ke media sosialnya daripada berinteraksi atau bertukar cerita secara langsung dengan teman maupun orang terdekatnya.

- a. Instagram



Gambar 4 1 Tampilan dan fitur Instagram

Instagram adalah platform media sosial yang fokus pada berbagi foto dan video. Platform ini pertama kali diluncurkan pada Oktober 2010 lalu dan sejak itu IG menjadi salah satu platform media sosial yang paling populer di dunia termasuk di Indonesia. Instagram memungkinkan pengguna untuk mengambil foto atau merekam video, mengeditnya dengan berbagai filter menarik, dan membagikannya kepada pengikut mereka atau secara publik. Instagram telah berkembang pesat sejak diluncurkan, menjadi sangat populer di kalangan berbagai kelompok usia terutama pada kalangan usia Gen Z.

Dengan fokus pada visual dan estetika, Instagram memberikan platform untuk berbagi momen, kreativitas, dan gaya hidup secara visual. Ditambah lagi, fitur terbaru dari aplikasi tersebut terus diluncurkan untuk tetap membuat penggunaannya nyaman dalam menggunakannya, seperti fitur *Threads* yang baru-baru ini dirilis dan langsung ramai digunakan oleh user Instagram. Fitur *threads*

ini merupakan fitur yang dapat otomatis memperbarui status pengguna berdasarkan aktivitas mereka, fitur ini memungkinkan teman-teman atau *followers* kita untuk mengetahui apa yang sedang kita lakukan tanpa harus memposting secara aktif.

b. Tiktok



Gambar 4 2 Tampilan TikTok

TikTok adalah salah satu platform media sosial berbasis video yang memungkinkan penggunanya membuat, membagikan, dan menemukan video pendek dengan durasi 15 hingga 60 detik. Aplikasi ini diluncurkan pada September 2016 oleh perusahaan asal China, ByteDance, dan sejak saat itu telah meraih popularitas yang besar, terutama di kalangan Generasi Z. TikTok telah berhasil menarik perhatian Generasi Z, yang menghargai kreativitas, kebebasan

berekspresi, dan pengalaman yang menyenangkan dalam menggunakan media sosial.

Mengapa Tiktok begitu sangat diminati oleh mereka, dari jawaban informan peneliti melihat kesamaan bahwa keunggulan platform ini yang menjadi daya tariknya. TikTok sering kali menjadi tempat lahirnya tren dan tantangan viral. Ini menciptakan rasa kebersamaan di antara pengguna, karena banyak dari mereka berpartisipasi dalam tren yang sama atau tantangan yang sedang populer.

Generasi Z cenderung memiliki perhatian yang lebih pendek dan cepat bosan, dan TikTok menyediakan format video pendek yang sesuai dengan preferensi ini. Video yang singkat dan padat memungkinkan pengguna untuk mengonsumsi banyak konten dalam waktu singkat. Dan tentunya juga dengan dukungan integrasi dengan industri musik membuat TikTok menjadi tempat yang populer untuk menemukan lagu-lagu baru. Banyak lagu menjadi terkenal melalui tantangan tari atau lip-sync di TikTok.

Pengaruh media sosial memang tidak dapat dihindarkan oleh mereka yang hidup terhubung dengan internet, dimana usia Generasi Z sebagai kalangan terbanyak pengguna media sosial hampir dalam setiap aktivitasnya. Tiktok kini menjadi media sosial yang cukup berpengaruh terhadap tingkat *fear of missing out (FOMO)* yang banyak dialami oleh gen Z di kalangan mahasiswa Unissula Semarang. Hal tersebut akan menimbulkan dampak terhadap bagaimana mereka mengamati dan memaknai peristiwa yang sedang terjadi dalam media sosial.

4.3.1 Intensitas Tayangan Media Sosial

Pada bagian pertanyaan peneliti mengenai intensitas atau keseringan mereka melihat media sosial dalam hal ini Instagram dan Tiktok, ke empat informan memiliki kesamaan pada pola jawabnya yaitu hampir sebagian besar waktunya dimanfaatkan mereka membuka dan mengakses media sosial Instagram dan Tiktok. Dikarenakan mereka berinteraksi dengan teman-teman dan sekaligus mencari hiburan dan informasi dengan media sosial tersebut. Dari penjabaran sebelumnya terkait durasi penggunaan media sosial dapat disimpulkan bahwa begitu besar pengaruh dan peranan media sosial terhadap gaya hidup dan pola komunikasi mereka.

Keberhasilan TikTok dan Instagram dalam meraih popularitas di kalangan remaja dianggap sebagai opsi yang dapat mengatasi rasa bosan yang mungkin dirasakan oleh remaja atau mahasiswa selama masa pendidikan mereka. Faktor utama yang mendukung meningkatnya popularitas TikTok sendiri di kalangan anak muda adalah pandemi COVID-19 lalu, yang mengakibatkan pergeseran hampir seluruh kegiatan manusia ke dalam ranah digital.

Pada fase ini, anak muda seringkali menggunakan media sosial karena mereka cenderung tertarik pada pengalaman baru dan memiliki kecenderungan untuk mengikuti tren global. Penggunaan media sosial oleh kalangan muda juga bertujuan untuk membina hubungan dengan pengguna lain tanpa memandang batasan jarak dan waktu. Ini karena pada masa remaja, individu mencari koneksi dengan orang lain yang dapat berhubungan dengan pengalaman hidup mereka,

lebih dari sekadar hubungan dengan keluarga mereka. Namun tanpa mereka sadari hal itu pula yang membuat mereka mulai mengalami ketergantungan dan sulit lepas dari media sosial.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini merangkum temuan dan analisis terkait topik “Peran Komunikasi Interpersonal Terhadap FoMO Sebagai Dampak Kecanduan Media Sosial Pada Generasi Z Di Kalangan Mahasiswa Unissula ” Dalam penelitian ini, fokus diberikan pada dua aspek utama, yaitu fenomena Fear of Missing Out (FoMO) sebagai fenomena psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa dalam era digital seperti saat ini, dan peran komunikasi interpersonal dalam membantu mengelola dampak yang muncul akibat sindrom FoMO pada mahasiswa.

5.1 Kesimpulan

Perasaan cemas dan takut akan terlewatkan dari suatu momen yang dilakukan orang lain atau Fear of Missing out (FoMO) ini merupakan perasaan alamiah yang dapat menyerang dan dialami oleh siapa pun, pemicu munculnya FoMO ini dikarenakan beberapa faktor seperti penggunaan internet secara berlebihan dan kurangnya kontrol diri. Penelitian mengenai FoMO ini menunjukkan bahwa mahasiswa adalah salah satu kelompok yang rentan mengalami FoMO, terutama karena keterlibatan aktif mereka dalam bermedia sosial dan perkembangan teknologi digital. FoMO dapat menyebabkan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa, seperti kecemasan, stres, dan perasaan terisolasi.

Komunikasi interpersonal sendiri, memiliki peran penting dalam mengelola kecemasan yang muncul akibat FoMO pada mahasiswa. Melalui komunikasi atau interaksi langsung dengan teman, keluarga, atau anggota komunitas, mahasiswa dapat mengurangi perasaan keterasingan dan meningkatkan rasa koneksi sosial. Dalam konteks ini, kemampuan untuk berbicara tentang perasaan dan kekhawatiran, mendengarkan dengan empati, dan memberikan dukungan sosial sangat penting.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang baik cenderung lebih mampu mengatasi FoMO dan dampak kecemasan yang ditimbulkan. Kemampuan untuk membangun hubungan yang mendalam, memahami dan mengelola emosi, serta mengakses dukungan sosial secara efektif dapat membantu mahasiswa mengurangi dampak negatif dari FoMO. Dalam era digital yang semakin terhubung, sindrom FoMO menjadi aspek yang signifikan dalam kehidupan sosial mahasiswa. Namun, melalui keterampilan komunikasi interpersonal yang baik, maka mereka dapat membangun hubungan yang kuat, mengurangi kecemasan, dan kemungkinan untuk meningkatkan kesejahteraan secara psikologis.

5.2 Saran

Berdasarkan pada kesimpulan penelitian diatas, Meskipun penelitian ini telah memberikan wawasan yang berharga, namun masih terdapat beberapa area yang dapat dieksplorasi lebih lanjut oleh peneliti selanjutnya seperti :

- Selain media sosial, bagaimana platform-platform virtual lainnya memengaruhi FoMO dan kecemasan pada diri perlu diselidiki lebih lanjut.
- Penelitian lebih lanjut dapat mengulik dan mengembangkan bagaimana FoMO dan strategi pengelolaannya dipengaruhi oleh faktor budaya lokal.
- Dan juga dapat mengeksplorasi bagaimana teknologi dan media sosial dapat dimanfaatkan secara positif untuk memfasilitasi komunikasi interpersonal yang lebih baik dan meminimalisir FoMO.

Serta untuk pembaca atau mahasiswa peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

- Memperbaiki dan lebih meningkatkan hubungan yang baik dengan orang-orang dan lingkungan sosial. Komunikasi yang baik dan terjaga akan membantu mengelola kecemasan terhadap diri sendiri.



DAFTAR PUSTAKA

- A'yunina, H., & Abdurrohlim, A. (2021). Hubungan antara stres akademik dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humaniora*.
- Bhakti, C. P., Kumara, A. R., & Safitri, N. E. (2017). Pemahaman guru bimbingan dan konseling tingkat SMP tentang bimbingan dan konseling komprehensif. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 11–19.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72.
- Carolina, M., & Mahestu, G. (2020). Prilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo. *Jurnal Riset Komunikasi*, 11(1), 69–92.
- Cholis, M. N., & Utomo, D. M. B. (2016). Komunikasi Interpersonal Guru dan Orang Tua Siswa Bidang Perkembangan Moral Siswa Tunagrahita di Sekolah Luar Biasa Dharma Pendidikan Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo. *KANAL: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(1), 33–46.
- Christiani, L. C., & Iksari, P. N. (2020). Generasi Z dan pemeliharaan relasi antar generasi dalam perspektif budaya Jawa. *Jurnal Komunikasi Dan Kajian Media*, 4(2), 84–105.
- Dewi, R. (2020). *Fenomena Cinta Pada Remaja Era Generasi Z Di SMAN 01 Perhentian Raja*.
- Forest, A. L., & Wood, J. V. (2012). When social networking is not working:

- Individuals with low self-esteem recognize but do not reap the benefits of self-disclosure on Facebook. *Psychological Science*, 23(3), 295–302.
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Gemikonakli, O., & Raman, I. (2017). Social networks users: fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156–168.
- Hidayat, D. N. (n.d.). *Metodologi Penelitian dalam Sebuah “ Multi-Paradigm Science .”* 197–220.
- Ibrahim, D. (2015). Penelitian kualitatif. *Journal Equilibrium*, 5, 1–8.
- Mulyadi, M. (2011). Penelitian kuantitatif dan kualitatif serta pemikiran dasar menggabungkannya. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 15(1), 128–137.
- Nugroho, C., Sos, S., & Kom, M. I. (2020). *Cyber Society: Teknologi, Media Baru, dan Disrupsi Informasi*. Prenada Media.
- 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.
- Pujiono, A. (2021). Media sosial sebagai media pembelajaran bagi generasi Z. *Didache: Journal of Christian Education*, 2(1), 1–19.
- Purnama, I., Aulia, R., Karlinda, D., Wilman, M., Rozak, R. W. A., & Insani, N. N. (2023). URGENSI WAWASAN KEBANGSAAN PADA GENERASI Z DI TENGAH DERASNYA ARUS GLOBALISASI. *Civilia: Jurnal Kajian Hukum Dan Pendidikan Kewarganegaraan*, 3(1), 127–137.
- Sari, A. A. (2017). *Komunikasi antarpribadi*. Deepublish.
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (Fomo) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143.
- Syahreza, M. F., & Tanjung, I. S. (2018). Motif dan pola penggunaan media sosial

Instagram di kalangan mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi UNIMED. *Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1), 61–84.

Umanailo, M., & Basrun, C. (2018). Teknik praktis grounded theory dalam penelitian kualitatif. *PDF) TEKNIK PRAKTIS GROUNDED THEORY DALAM PENELITIAN KUALITATIF (Researchgate. Net)*.

Wati, O. D. S., Hotifah, Y., & Ramli, M. (2022). Pengembangan Panduan Teknik Flooding dalam Konseling Behavioral untuk Mereduksi Fear of Missing Out Siswa Sekolah Menengah Atas. *Buletin Konseling Inovatif*, 1(2), 55–63.

Wibisono, H. E. G., & Pratisti, W. D. (2022). Self-Disclosure of Generation Z. *Proceeding ISETH (International Summit on Science, Technology, and Humanity)*, 282–288.

ZELFIAH, Z. (2018). Dampak kecanduan media sosial pada hasil belajar. *Al-MUNZIR*, 9(2), 319–337.

Sumber Internet :

Website :

[Sejarah Unissula - Universitas Islam Sultan Agung](#)

[Map Detail - Universitas Islam Sultan Agung \(unissula.ac.id\)](#)

<https://data.goodstats.id/statistic/agneszeffanyayonatan/menilik-jumlah-pengguna-media-sosial-2013-2023-WR7bg>

<https://data.goodstats.id/statistic/agneszeffanyayonatan/7-media-sosial-paling-populer-2023-VXb0M>