

BAB V

PENUTUP

Bab ini akan menjelaskan terkait simpulan dari penelitian yang telah dilakukan termasuk implikasi praktis dan implikasi sosial yang berkaitan dengan inisiatif keterbukaan diri (*self-disclosure*) generasi Z yang mengalami fenomena *fear of missing out* (FoMO). Simpulan dari penelitian ini didapat melalui sintesis makna dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Proses penelitian diawali dengan pengambilan data melalui *indepth interview* atau wawancara yang dilakukan secara mendalam dengan para informan, kemudian menganalisis data dari hasil wawancara yang dilanjutkan tahap penyusunan *open coding* dan horisonalisasi. Hasil dari tahap tersebut kemudian menghasilkan tema-tema baru yang digunakan untuk menyusun deskripsi tekstural dan struktural yang ditujukan untuk mendapatkan esensi makna dari hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

Kesimpulan dari penelitian yang disajikan dalam bab ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian yaitu terkait dengan inisiatif keterbukaan diri yang dilakukan oleh generasi Z dalam mengungkapkan informasi pribadinya berupa pengalaman merasakan ketertinggalan atau *fear of missing out*. Dalam bab ini juga akan diuraikan dampak dari penelitian dalam tiga aspek, yaitu secara teoritis, praktis, dan sosial. Peneliti akan menguraikan hasil dalam penelitian dalam tiga manfaat tersebut dan menyertakan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya dengan topik sama serta saran bagi pembaca yang sedang mengalami hal serupa dengan para informan agar dapat melakukan inisiatif keterbukaan diri melalui

komunikasi interpersonal dengan lawan bicara yang dapat bertanggungjawab dalam berbagi informasi yang bersifat privasi meskipun bagi sebagian orang untuk mengungkapkan hal yang bersifat privasi tidak mudah untuk dilakukan.

5.1 Simpulan

Penelitian terkait keterbukaan diri atau *self-disclosure* yang dilakukan untuk mengungkapkan informasi pribadi telah pada kesimpulan bahwa setiap informan melakukan keterbukaan diri untuk mengungkapkan informasi pribadinya khususnya informasi terkait pengalaman informan yang mengalami fenomena *fear of missing out* yang disebabkan karena mengalami perasaan tertinggal dari orang-orang di lingkungannya. Para informan merasakan bentuk ketertinggalan yang serupa, yaitu merasa tertinggal akan pencapaian dalam hal akademik, karir, serta intensitas melakukan kegiatan yang produktif. Pencapaian yang dimaksud adalah cukup banyaknya orang lain dalam satu lingkup perkuliahan yang sama dengan informan I memiliki banyak prestasi serta mengikuti berbagai jenis kegiatan yang produktif. Informan I yang merasa dirinya tidak melakukan hal yang sama membuat dirinya membandingkan diri dan menganggap bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan apapun dan menyebabkan perasaan *insecure* dan rendah diri. Kemudian perasaan tertinggal juga disebabkan karena progress pengerjaan skripsi teman-teman informan II yang jauh lebih cepat dibandingkan dirinya menjadikan informan merasa jauh tertinggal dan kehilangan motivasi untuk meningkatkan progresnya. Selain itu, dalam hal persiapan karir, teman-teman terdekat informan III telah menjalani magang di banyak tempat dan mendapatkan

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

Proses keterbukaan diri dilakukan oleh para informan melalui komunikasi interpersonal yang dilakukannya dengan lawan bicara yang dipercayainya, seperti teman dekat sejak kecil, sahabat, serta pasangan. Dalam menceritakan informasi yang bersifat privasi, para informan juga menetapkan batasan akan informasi apa saja yang dapat dibagikannya dengan lawan bicara dan informasi apa saja yang hanya cukup diketahui oleh informan. Setelah melakukan keterbukaan diri, informan merasa lebih lega, mendapatkan dukungan, serta saran terkait hal atau tindakan yang harus dilakukan untuk terhindar dari perasaan *fear of missing out*.

5.2 Implikasi

5.2.1 Implikasi Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dedikasi terhadap pengembangan dan kajian dalam penelitian ilmu komunikasi yang menitikberatkan pada studi terkait dengan keterbukaan diri atau *self-disclosure* dan penelitian terkait fenomena *fear of missing out* yang dialami oleh individu. Penelitian yang menguraikan pengalaman merasakan fenomena *fear of missing out* dan pengalaman keterbukaan diri yang dilakukan oleh para informan, memberikan gambaran bagaimana untuk melakukan inisiatif keterbukaan diri dalam menceritakan informasi yang bersifat privasi melalui pendekatan fenomenologi yang didapat dari pengalaman individu sebagai fokus utama penelitian.

Beberapa teori yang digunakan sebagai landasan berpikir dan mengungkap hasil temuan dalam penelitian ini yaitu *Communication Privacy Management* dan *Social Exchange Theory*.

Teori *Communication Privacy Management* (CPM) digunakan dalam menguraikan manajemen privasi seseorang dalam proses komunikasi interpersonal yang dilakukannya untuk melakukan inisiatif keterbukaan diri atau *self-disclosure* untuk menceritakan keadaan dirinya yang mengalami ketertinggalan atau *fear of missing out* dengan lawan bicara tertentu. Pada *Communication Privacy Management*, terdapat uraian tentang batasan informasi yang dapat dijadikan acuan dalam melakukan komunikasi interpersonal untuk melakukan pertukaran informasi yang

bersifat pribadi yang dibagi dalam elemen *privacy ownership*, *privacy control*, dan *privacy turbulence*. Ketiga elemen tersebut dapat digunakan untuk mengatur batasan seperti pada elemen pertama, *privacy ownership*, kepemilikan akan informasi pribadi hanya dipunyai oleh setiap diri individu dan apabila informasi telah dimiliki oleh orang lain maka yang memiliki informasi tersebut menjadi *co-owner* dan bertanggungjawab atas informasi yang telah dibagikan. Kemudian pada elemen kedua *privacy control*, setiap individu yang menerima informasi pribadi orang lain maka ia harus bernegosiasi dengan pemilik informasi untuk mengatur batasan sejauh mana privasi akan dibagikan maupun diungkapkan. Dalam elemen ketiga, yaitu *privacy turbulence*, merupakan faktor lain yang dapat mempengaruhi batasan karena seringkali batasan yang diciptakan bersifat ambigu dan dapat melanggar batasan itu sendiri.

Teori kedua yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Social Exchange Theory* dimana teori tersebut digunakan untuk menguraikan aktivitas komunikasi yang dilakukan oleh informan dengan lawan bicara dalam menukarkan informasi yang bersifat privasi. Proses pertukaran informasi yang dilakukan oleh individu yang terlibat dalam aktivitas komunikasi tersebut merupakan suatu bentuk hubungan timbal balik dan bersifat dinamis. Informan dan lawan bicara menukarkan informasi yang seimbang satu sama lain dan dengan teori *social exchange* dalam konteks penelitian ini digunakan untuk mengetahui tujuan dari proses komunikasi yang dibangun yaitu untuk mencapai nilai keseimbangan, keselarasan, dan

keharmonisan hubungan sosial antarmanusia. *Social exchange theory* menekankan lima proporsi yang menjadi inti dari pemikiran George Homans, yaitu sukses, stimulus, percaya, deprivasi, dan emosi yang menjadi pokok dari proses komunikasi yang dilakukan oleh individu dalam menukarkan informan melalui pertukaran sosial yang dibangun.

5.2.2 Implikasi Sosial

Penelitian ini dapat memberikan pandangan baru dan acuan bagi individu khususnya generasi Z yang mengalami *fear of missing out* (FoMO) untuk mengelolanya agar keadaan tersebut tidak memberikan dampak yang serius bagi fisik dan mental seseorang dengan melakukan keterbukaan diri atau *self-disclosure* kepada seseorang terdekatnya terkait dengan keadaan tersebut. Selain itu, dengan penelitian ini, individu juga dapat mengetahui cara untuk mengatur batasan privasi dalam menceritakan atau membagikan informasi yang bersifat privasi. Penelitian ini erat kaitannya dengan proses komunikasi interpersonal yang dilakukan dalam melakukan inisiatif keterbukaan diri sehingga dapat membantu agar generasi Z dapat menerapkan cara komunikasi yang efektif untuk melakukan komunikasi yang seimbang dengan lawan bicara dalam menukarkan informasi pribadi. Sehingga dengan mengetahui beberapa hal terkait identifikasi diri, keterbukaan diri serta mengatur privasi dapat membantu generasi Z untuk lebih memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan terhindar dari permasalahan fisik dan mental.

5.2.3 Implikasi Praktis

Penelitian ini memberikan pemaparan terkait keterbukaan diri atau *self-disclosure* yang dilakukan oleh individu yang mengalami fenomena *fear of missing out* dan perasaan tertinggal dari individu lain di lingkungan sekitarnya. Sehingga perlu untuk melakukan inisiatif keterbukaan diri untuk membagikan informasi tersebut melalui proses komunikasi interpersonal. Proses pertukaran informasi yang membagikan hal pribadi dimana tidak semua orang mengetahuinya dalam diketahui melalui penelitian ini berikut dengan manajemen privasi yang dilakukan. Sehingga generasi Z yang mengalami keadaan atau fenomena yang sama dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan untuk mengetahui konsep atau kerangka berpikir dari fenomena tersebut.

5.3 Rekomendasi

Penelitian ini meneliti secara mendalam terkait inisiatif keterbukaan diri generasi Z yang mengalami sindrom *fear of missing out* dimana fenomena tersebut erat kaitannya dan banyak dirasakan oleh generasi sekarang yang seringkali disebut generasi Z. Oleh sebab itu, untuk penelitian selanjutnya dapat mengembangkan terkait upaya *self-disclosure* itu sendiri dan lebih berfokus pada permasalahan FoMO yang lebih kompleks dengan dampak yang lebih serius pada aspek mental dan fisik sehingga dapat berfokus pada bagaimana proses komunikasi yang dilakukan kepada pihak profesional seperti psikologi dan bukan orang terdekat serta proses pemulihan yang dilakukannya untuk dapat kembali beraktivitas seperti biasa. Sehingga proses komunikasi yang dilakukan akan lebih mendalam dan

mempengaruhi kualitas komunikasi antarpribadi dan penerapan *self-disclosure* serta manajemen privasi yang dilakukan oleh individu yang terlibat.