

PARENTAL COMMUNICATION PATTERNS IN ADDRESSING FEAR OF MISSING OUT (FOMO) AMONG GENERATION ALPHA CHILDREN: A PHENOMENOLOGICAL STUDY IN MEDAN JOHOR DISTRICT

Chairina Novadila Sari Lubis¹, Farhan Indra²

^a Universitas Islam Negeri, Sumatera Utara, Indonesia

^b Universitas Islam Negeri, Sumatera Utara, Indonesia

Corresponden E-Mail: chairina0603222106@uinsu.ac.id

INFO ARTIKEL

Diterima: 05 Februari 2026
 Direvisi: 25 Februari 2026
 Disetujui: 12 Maret 2026
 Tersedia Daring: 30 April 2026

Kata Kunci:

Fear of Missing Out;
 Medan Johor;
 Generasi Alpha;
 Keluarga

ABSTRAK

Perkembangan media digital yang pesat memengaruhi pola interaksi anak dalam keluarga, khususnya pada anak Generasi Alpha yang sejak dini terpapar teknologi. Kondisi ini memunculkan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu perasaan cemas atau takut tertinggal dari pengalaman sosial yang dianggap penting. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pola komunikasi orang tua dalam menghadapi FOMO pada anak Generasi Alpha di lingkungan keluarga Kecamatan Medan Johor. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap orang tua yang memiliki pengalaman mendampingi anak dalam penggunaan media digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO pada anak muncul dalam bentuk keinginan mengikuti tren, meniru konten viral, serta munculnya respons emosional seperti tantrum, emosi tidak stabil, dan ketergantungan terhadap gadget. Temuan juga menunjukkan bahwa pola komunikasi orang tua cenderung terbagi dalam dua orientasi utama, yaitu *conformity orientation* melalui aturan dan pembatasan, serta *conversation orientation* melalui dialog dan edukasi. Kebaruan penelitian ini terletak pada kajian FOMO pada anak Generasi Alpha dalam konteks komunikasi keluarga, yang masih terbatas dalam penelitian sebelumnya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kombinasi antara ketegasan dan keterbukaan dalam komunikasi orang tua berkontribusi dalam membantu anak mengelola pengalaman digital secara lebih sehat.

ABSTRACT

Keywords:

Fear of Missing Out;
 Medan Johor;
 Generation Alpha;
 Family

The rapid development of digital media has significantly influenced children's interaction patterns within the family, particularly among Generation Alpha who have been exposed to technology from an early age. This condition has contributed to the emergence of Fear of Missing Out (FOMO), defined as a feeling of anxiety about missing important social experiences. This study aims to examine parental communication patterns in addressing FOMO among Generation Alpha children in family environments in Medan Johor District. This study employs a qualitative approach using a phenomenological method. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation involving parents who have experience accompanying their children in using digital media. The findings indicate that FOMO in children manifests through a desire to follow trends, imitate viral content, and emotional responses such as tantrums, emotional instability, and dependency on gadgets. The results also show that parental communication patterns tend to fall into two main

orientations: conformity orientation, characterized by rules and restrictions, and conversation orientation, characterized by dialogue and education. The novelty of this study lies in its focus on FOMO among Generation Alpha children within the context of family communication, which remains underexplored in previous research. The study concludes that a balanced combination of firmness and openness in parental communication contributes to helping children manage their digital experiences in a healthier way.

© 2023
This is an open access article under CC-BY license



1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dalam beberapa tahun terakhir telah membawa perubahan signifikan dalam pola interaksi sosial, termasuk dalam lingkungan keluarga (Fadila et al., 2025). Media digital tidak lagi sekadar menjadi sarana hiburan, tetapi telah berkembang menjadi ruang sosial baru bagi anak dalam membangun relasi, memahami lingkungan, serta membentuk identitas diri (Zendrato & Ziliwu, 2025). Kondisi ini semakin relevan pada anak Generasi Alpha, yaitu generasi yang lahir setelah tahun 2010 dan tumbuh dalam lingkungan yang sepenuhnya terdigitalisasi (Agustina, 2024). Generasi ini memiliki karakteristik utama berupa kedekatan tinggi dengan teknologi, kemampuan adaptasi digital yang cepat, serta intensitas penggunaan media digital yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya (Luthfiyah & Yuliana, 2023).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa paparan media digital sejak usia dini berpotensi memengaruhi perkembangan sosial dan emosional anak, termasuk munculnya fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) (Lafton et al., 2024). Saman & Hidayati (2023) menunjukkan bahwa FOMO merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan cemas atau takut tertinggal dari pengalaman sosial yang dianggap penting. Hidayati & Nasution (2025) menjelaskan bahwa paparan konten digital yang secara terus-menerus menampilkan aktivitas, pencapaian, dan tren orang lain dapat mendorong munculnya FOMO. Pada anak, fenomena ini dapat terlihat melalui keinginan mengikuti tren, tekanan untuk memiliki sesuatu yang sedang viral, serta munculnya respons emosional ketika keinginan tersebut tidak terpenuhi (Mujazi et al., 2025).

Fenomena FOMO pada anak menjadi penting untuk dikaji karena tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga berimplikasi pada kualitas komunikasi dalam keluarga (Maihasni et al., 2025). Anak yang mengalami FOMO cenderung menunjukkan emosi tidak stabil, ketergantungan terhadap gadget, serta penurunan kualitas interaksi dengan orang tua (Brailovskaia & Margraf, 2024). Jika tidak ditangani secara tepat, kondisi ini berpotensi mengganggu perkembangan sosial-emosional anak dan melemahkan fungsi keluarga sebagai ruang komunikasi utama.

Urgensi penelitian ini semakin diperkuat oleh karakteristik Generasi Alpha yang telah terpapar media digital sejak usia sangat dini, sehingga risiko munculnya FOMO

terjadi lebih awal dibandingkan generasi sebelumnya. Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa sebagian orang tua masih menghadapi keterbatasan dalam memahami dan menerapkan strategi komunikasi yang efektif dalam mendampingi anak di era digital (Afilaily, 2022). Respons yang diberikan seringkali masih bersifat restriktif, seperti pembatasan penggunaan gadget tanpa disertai komunikasi dialogis, sehingga berpotensi menimbulkan konflik dan resistensi dari anak (Sahara et al., 2024).

Di sisi lain, kajian mengenai FOMO selama ini lebih banyak difokuskan pada remaja atau Generasi Z dengan pendekatan kuantitatif yang menekankan hubungan antarvariabel, seperti kecanduan media sosial dan kesehatan mental (Yulianti et al., 2023). Penelitian yang secara khusus mengkaji fenomena FOMO pada anak Generasi Alpha dalam konteks komunikasi keluarga masih terbatas, terutama yang menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami pengalaman orang tua secara mendalam (Fang et al., 2026). Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang penting untuk diisi.

Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Medan Johor yang memiliki karakteristik sebagai wilayah urban dengan tingkat penetrasi teknologi digital yang tinggi serta akses yang luas terhadap media sosial. Kondisi ini menjadikan anak-anak di wilayah tersebut memiliki intensitas paparan konten digital yang cukup tinggi sejak usia dini. Selain itu, dinamika kehidupan keluarga di wilayah ini menunjukkan adanya pergeseran pola pengasuhan, di mana penggunaan gadget sering kali menjadi bagian dari rutinitas harian anak. Fenomena ini menjadi menarik untuk dikaji karena memperlihatkan interaksi antara faktor lingkungan digital, karakteristik anak, dan pola komunikasi orang tua dalam menghadapi FOMO. Penelitian ini menggunakan kerangka *Family Communication Patterns* (FCP) untuk memahami pola komunikasi orang tua dalam keluarga, yang terdiri dari dua dimensi utama, yaitu *conversation orientation* dan *conformity orientation* (Buehler et al., 2024). Kedua dimensi ini digunakan untuk menganalisis bagaimana orang tua membangun komunikasi, baik melalui pendekatan dialogis maupun melalui kontrol dan aturan dalam menghadapi fenomena FOMO pada anak.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami pola komunikasi orang tua dalam menghadapi *Fear of Missing Out* (FOMO) pada anak Generasi Alpha dalam konteks keluarga, serta mengidentifikasi dinamika komunikasi yang terbentuk dalam proses pendampingan penggunaan media digital.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis untuk memahami secara mendalam pengalaman dan pemaknaan orang tua dalam menghadapi fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada anak Generasi Alpha. Pendekatan fenomenologis dipilih karena memungkinkan peneliti menggali pengalaman subjektif informan serta memahami makna yang mereka konstruksikan dalam konteks kehidupan keluarga sehari-hari.

Lokasi penelitian berada di Kecamatan Medan Johor, yang merupakan wilayah urban dengan tingkat penggunaan media digital yang relatif tinggi pada anak. Informan

dalam penelitian ini berjumlah 7 orang tua yang memiliki anak Generasi Alpha (usia $\pm 2-10$ tahun). Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (1) orang tua yang memiliki anak dalam kategori Generasi Alpha, (2) aktif mendampingi anak dalam penggunaan media digital, dan (3) memiliki pengalaman menghadapi perilaku anak yang mengarah pada FOMO, seperti keinginan mengikuti tren, ketergantungan terhadap gadget, atau respons emosional saat akses digital dibatasi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk memberikan ruang bagi informan dalam mengungkapkan pengalaman secara lebih terbuka dan reflektif. Observasi dilakukan untuk melihat interaksi langsung antara orang tua dan anak dalam penggunaan media digital, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat temuan penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif dari Miles, Huberman, dan Saldaña (2023) yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Dalam konteks fenomenologi, analisis juga dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: (1) membaca seluruh data untuk memperoleh pemahaman menyeluruh, (2) mengidentifikasi pernyataan-pernyataan penting dari informan, (3) mengelompokkan makna ke dalam tema-tema utama, dan (4) menyusun deskripsi esensial mengenai pengalaman informan terkait fenomena yang diteliti. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi metode. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi antar informan, sedangkan triangulasi metode dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selain itu, peneliti juga melakukan *member check* dengan mengonfirmasi kembali hasil temuan kepada informan untuk memastikan kesesuaian makna, serta meningkatkan kredibilitas penelitian. Dengan pendekatan dan teknik tersebut, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan temuan yang mendalam dan kredibel dalam menjelaskan pola komunikasi orang tua dalam menghadapi FOMO pada anak Generasi Alpha dalam konteks keluarga.

3. Hasil dan Pembahasan

Paparan Media Digital Dini dan Kerentanan FOMO pada Anak Generasi Alpha

Paparan media digital sejak usia dini pada anak Generasi Alpha tidak dapat dipahami hanya sebagai akibat dari kelalaian orang tua dalam memberikan gadget (Febriani & Kurniawan, 2025). Hasil wawancara menunjukkan bahwa keterpaparan tersebut muncul karena media digital telah menjadi bagian dari rutinitas keluarga, baik sebagai sarana hiburan, komunikasi, pembelajaran, maupun alat untuk menenangkan anak dalam situasi tertentu. Berdasarkan tabulasi hasil wawancara tersebut terdapat pengalaman informan 1, anak aktif mengikuti tren dan sering meminta sesuatu yang dilihat melalui media digital, sehingga menunjukkan indikasi FOMO yang cukup kuat. Kondisi serupa terlihat pada informan 5, ketika anak berusia dua tahun sudah menggunakan gadget dan menunjukkan tantrum saat dibatasi. Temuan ini memperlihatkan bahwa daya tarik visual, suara, warna, gerak, dan tren viral dalam media digital mampu membentuk ketertarikan anak sejak dini, bahkan sebelum anak memiliki kemampuan penuh untuk memahami batasan penggunaan media.

Kerentanan FOMO semakin terlihat ketika anak tidak hanya mengakses media digital, tetapi mulai meniru, meminta, atau bereaksi secara emosional terhadap konten yang dilihatnya. Informan 2 dan informan 7 menunjukkan bahwa anak yang sering menggunakan gadget cenderung mengalami emosi tidak stabil, tantrum, dan sulit dikontrol ketika penggunaan dibatasi. Informan 6 juga memperlihatkan bahwa meskipun aturan sudah diterapkan, anak tetap mengikuti tren lagu atau dance viral sebagai bentuk FOMO ringan. Berbeda dengan itu, pengalaman informan 3 dan informan 4 menunjukkan bahwa paparan digital dapat lebih terkendali ketika orang tua menerapkan jadwal, izin, pengawasan, diskusi terbuka, dan penjelasan logis. Artinya, keterpaparan media digital bukan semata persoalan boleh atau tidaknya anak memegang gadget, tetapi berkaitan dengan kualitas pendampingan, konsistensi aturan, serta kemampuan orang tua membangun komunikasi yang membuat anak memahami batas antara kebutuhan nyata dan dorongan mengikuti tren digital.

Kecenderungan tersebut terlihat pada pengalaman informan 1, yang menjelaskan bahwa anak aktif mengikuti tren dan sering meminta sesuatu yang dilihat melalui media digital. Temuan ini memperlihatkan bahwa keterpaparan media tidak hanya terjadi karena anak diberi gadget, tetapi karena media digital menghadirkan stimulus visual yang kuat, cepat, berulang, dan mudah ditiru. Anak tidak sekadar menonton konten, melainkan menyerap simbol-simbol sosial yang dianggap menarik, seperti barang viral, gaya tertentu, permainan, lagu, atau perilaku yang sedang populer. Pada titik ini, FOMO mulai terbentuk ketika anak merasa perlu memiliki atau mengikuti sesuatu yang dilihatnya agar tidak tertinggal dari pengalaman sosial yang sedang ramai.

Pengalaman informan 2 dan informan 7 memperlihatkan sisi lain dari paparan media digital, yaitu dampak emosional yang muncul ketika penggunaan gadget tidak dikelola dengan baik. Anak yang terlalu sering menggunakan gadget menunjukkan emosi tidak stabil, mudah tantrum, dan sulit dikontrol ketika akses digital dibatasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa media digital bekerja bukan hanya sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai sumber kepuasan instan bagi anak. Ketika anak terbiasa memperoleh kesenangan cepat dari layar, pembatasan mendadak dapat dipersepsikan sebagai kehilangan pengalaman yang menyenangkan. Reaksi tantrum dalam konteks ini bukan hanya bentuk ketidakpatuhan, tetapi juga tanda bahwa anak mulai memiliki ketergantungan emosional terhadap pengalaman digital.

Keterangan informan 5 semakin menegaskan bahwa paparan media digital dapat terjadi sangat dini, bahkan sejak anak berusia dua tahun. Pada usia tersebut, anak belum memiliki kemampuan kognitif yang matang untuk memahami batasan, risiko, atau makna sosial dari konten digital. Anak lebih banyak merespons media melalui rangsangan visual, suara, warna, gerak, dan hiburan yang terus berganti. Ketika pembatasan dilakukan secara langsung, anak menunjukkan tantrum karena belum mampu mengelola keinginan dan frustrasi secara stabil. Temuan ini memperlihatkan bahwa keterpaparan dini tidak semata disebabkan oleh kelalaian orang tua, tetapi juga oleh karakter media digital yang sangat mudah menarik perhatian anak usia dini.

Temuan dari informan 6 menunjukkan bahwa aturan orang tua tidak selalu cukup untuk menghilangkan FOMO pada anak. Meskipun aturan penggunaan gadget tetap

diterapkan, anak masih mengikuti tren lagu atau dance viral. Hal ini menunjukkan bahwa FOMO tidak hanya lahir dari durasi penggunaan media, tetapi juga dari intensitas paparan terhadap konten yang sedang populer. Anak dapat mengalami FOMO ringan meskipun waktu penggunaan gadget dibatasi, karena satu konten viral yang berulang dapat meninggalkan kesan kuat dan mendorong keinginan untuk meniru. Artinya, masalah utama tidak hanya terletak pada berapa lama anak menggunakan gadget, tetapi juga pada jenis konten yang dikonsumsi dan bagaimana orang tua mendampingi anak memaknai konten tersebut.

Pengalaman informan 3 dan informan 4 memperlihatkan bahwa keterpaparan media digital dapat dikelola ketika orang tua memiliki pola komunikasi yang jelas. Informan 3 menerapkan jadwal penggunaan, izin, dan kontrol orang tua secara tegas sehingga anak lebih terkontrol dan tidak menunjukkan ketergantungan. Informan 4 menggunakan komunikasi dua arah melalui diskusi terbuka, negosiasi, dan penjelasan logis sehingga anak lebih memahami batasan. Dua pengalaman ini memperlihatkan bahwa persoalannya bukan semata apakah anak boleh atau tidak boleh menggunakan gadget, melainkan bagaimana aturan itu dibangun, dijelaskan, dan dijalankan secara konsisten. Anak lebih mampu menerima batasan ketika orang tua tidak hanya melarang, tetapi juga memberi alasan yang dapat dipahami.

Keterpaparan media digital pada anak Generasi Alpha terjadi karena adanya pertemuan antara akses teknologi yang semakin dekat dengan kehidupan keluarga, daya tarik konten digital yang sangat kuat, kebutuhan orang tua untuk mengatur aktivitas anak, serta belum meratanya kemampuan komunikasi digital dalam keluarga. Orang tua tetap memiliki tanggung jawab penting, tetapi tidak tepat bila seluruh persoalan diletakkan sebagai kesalahan orang tua semata. Faktor lingkungan digital, budaya viral, desain media yang menarik perhatian, usia anak yang belum matang secara emosional, dan pola komunikasi keluarga sama-sama berperan dalam membentuk kerentanan FOMO. Temuan ini menegaskan bahwa pencegahan FOMO pada anak tidak cukup dilakukan melalui pelarangan gadget, tetapi perlu dibangun melalui pengawasan, aturan yang konsisten, pemilihan konten, serta komunikasi dialogis yang membantu anak memahami batas antara kebutuhan nyata dan dorongan mengikuti tren digital.

Rekonstruksi Pola Komunikasi Orang Tua dalam Menghadapi FOMO Anak

Rekonstruksi pola komunikasi orang tua dalam menghadapi FOMO anak menunjukkan bahwa pendampingan digital tidak dapat hanya diletakkan pada larangan penggunaan gadget, tetapi perlu dibangun melalui keseimbangan antara pengawasan, aturan, edukasi, dan komunikasi dialogis. Hasil wawancara dengan tujuh responden memperlihatkan bahwa setiap orang tua memiliki cara berbeda dalam merespons kebiasaan anak menggunakan media digital (Depalina, 2025). Sebagian orang tua lebih menekankan kontrol dan pembatasan, sebagian lain mulai membangun diskusi terbuka, sementara beberapa orang tua masih menghadapi kesulitan karena anak menunjukkan tantrum, emosi tidak stabil, atau dorongan kuat untuk mengikuti tren digital.

Tabel 1. Hasil Wawancara

Responden	Usia	Pengalaman Anak (Media Digital & FOMO)	Pola Komunikasi Orang Tua	Strategi/Aturan	Dampak Pada Anak	Kategori Analisis
Informan 1	40	Anak aktif mengikuti tren, sering meminta sesuatu yang dilihat di media digital	Komunikasi dengan pengawasan dan arahan	Pembatasan waktu, Kontrol penggunaan, Edukasi	Anak cenderung ingin meniru dan meminta	FOMO kuat + kontrol orang tua
Informan 2	36	Anak sering menggunakan gadget, muncul emosi tidak stabil	Komunikasi berupa edukasi dan teguran	Pembatasan durasi penggunaan	Anak mengalami tantrum dan emosi tidak stabil	Dampak penggunaan media digital
Informan 3	33	Anak menggunakan gadget sesuai aturan, tidak menunjukkan FOMO	Komunikasi tegas dan berstruktur	Jadwal penggunaan, izin, kontrol orang tua	Anak lebih terkontrol dan tidak tergantung	Pencegahan FOMO (comformity tinggi)
Informan 4	45	Anak mengenal media digital namun dalam pengawasan	Komunikasi dua arah (diskusi terbuka)	Negoisasi dan penjelasan	Anak lebih memilih batasan	Conversation orientation tinggi
Informan 5	30	Anak usi 2 tahun sudah menggunakan gadget	Komunikasi sederhana + respons langsung	Pembatasan langsung	Anak tantrum saat dibatasi	FOMO dini + respons emosional
Informan 6	41	Mengikuti tren (lagu/dance viral) meski ada aturan	Komunikasi arahan dan pengingat	Aturan penggunaan tetap diterapkan	Anak masih menunjukkan FOMO ringan	FOMO ringan meski ada aturan
Informan 7	33	Anak menunjukkan emosi sulit dikontrol saat menggunakan gadget	Komunikasi tegas dan edukasi	Aturan, sanksi, dan pengarahan	Anak mudah emosi/tantrum	Pola otoritatif + dampak

Berdasarkan tabulasi diatas, kecenderungan pertama terlihat pada pengalaman informan 1. Anak dalam keluarga ini aktif mengikuti tren dan sering meminta sesuatu yang dilihat melalui media digital. Respons orang tua dilakukan melalui pengawasan, arahan, pembatasan waktu, kontrol penggunaan, dan edukasi. Temuan ini menunjukkan bahwa FOMO pada anak dapat muncul ketika media digital menghadirkan banyak rangsangan yang membuat anak ingin meniru atau memiliki sesuatu yang sedang populer. Pola komunikasi yang dibutuhkan dalam kondisi ini bukan hanya melarang anak menggunakan

gadget, tetapi juga memberi pemahaman bahwa tidak semua hal yang muncul di media digital harus diikuti.

Kondisi yang lebih emosional terlihat pada pengalaman informan 2 dan informan 3. Keduanya menunjukkan bahwa penggunaan gadget pada anak dapat memunculkan emosi tidak stabil, tantrum, dan perilaku yang sulit dikontrol. Orang tua merespons melalui teguran, edukasi, pembatasan durasi, aturan, sanksi, dan pengarahan. Hasil wawancara ini memperlihatkan bahwa pembatasan gadget sering menjadi titik konflik antara orang tua dan anak. Rekonstruksi komunikasi dalam situasi seperti ini perlu dilakukan dengan cara yang lebih bertahap, yaitu menjelaskan aturan sebelum anak menggunakan gadget, mengingatkan durasi penggunaan, serta memberi konsekuensi secara konsisten tanpa ledakan emosi.

Pengalaman informan 3 memperlihatkan bentuk komunikasi yang lebih terstruktur. Anak menggunakan gadget sesuai aturan, tidak menunjukkan FOMO, dan lebih terkontrol karena orang tua menerapkan jadwal penggunaan, izin, serta kontrol yang jelas. Temuan ini menunjukkan bahwa komunikasi tegas dapat menjadi strategi pencegahan FOMO apabila dilakukan secara konsisten. Ketegasan orang tua dalam konteks ini bukan berarti komunikasi yang keras, melainkan komunikasi yang memiliki batasan, rutinitas, dan aturan yang dipahami anak sejak awal.

Dimensi komunikasi yang lebih terbuka tampak pada pengalaman informan 4. Anak mengenal media digital, tetapi tetap berada dalam pengawasan melalui diskusi terbuka, negosiasi, dan penjelasan logis. Anak menjadi lebih memahami batasan karena orang tua tidak hanya memberi perintah, tetapi juga membuka ruang percakapan. Hasil wawancara ini menunjukkan bahwa komunikasi dua arah penting dalam menghadapi FOMO, terutama ketika anak mulai mampu memahami alasan, konsekuensi, dan batas penggunaan media digital. Anak lebih mudah menerima aturan ketika merasa didengar dan diberi penjelasan yang masuk akal.

Kasus informan 5 memperlihatkan bahwa FOMO dapat muncul sejak usia sangat dini. Anak berusia dua tahun sudah menggunakan gadget dan menunjukkan tantrum ketika dibatasi. Pola komunikasi yang dilakukan masih sederhana, berupa respons langsung dan pembatasan penggunaan. Temuan ini menunjukkan bahwa pada anak usia dini, komunikasi orang tua tidak bisa hanya berbentuk nasihat verbal yang panjang. Anak membutuhkan pola pembiasaan, pengalihan aktivitas, konsistensi aturan, dan respons orang tua yang tenang agar pembatasan gadget tidak selalu berubah menjadi konflik emosional.

Pengalaman informan 6 menunjukkan bahwa aturan penggunaan gadget tidak selalu mampu menghilangkan FOMO sepenuhnya. Anak tetap mengikuti tren lagu atau dance viral meskipun aturan sudah diterapkan. Kondisi ini memperlihatkan bahwa FOMO tidak hanya berkaitan dengan durasi penggunaan gadget, tetapi juga dengan jenis konten yang dikonsumsi anak. Rekonstruksi komunikasi orang tua perlu masuk ke aspek pendampingan konten, yaitu mengarahkan anak untuk memahami mana tren yang boleh ditiru sebagai hiburan, mana yang perlu dibatasi, dan mana yang tidak sesuai dengan nilai keluarga.

Berdasarkan keseluruhan hasil wawancara, rekonstruksi pola komunikasi orang tua dalam menghadapi FOMO anak perlu diarahkan pada pola yang seimbang antara conformity orientation dan conversation orientation. Conformity orientation diperlukan melalui aturan, jadwal, izin, pembatasan durasi, dan kontrol penggunaan media digital. Conversation orientation diperlukan melalui dialog, edukasi, penjelasan logis, negosiasi, dan keterbukaan dalam mendengar respons anak (Koerner & Fitzpatrick, 2002). Perpaduan keduanya membuat orang tua tidak hanya tampil sebagai pengontrol, tetapi juga sebagai pendamping yang membantu anak memahami pengalaman digital secara lebih sehat.

Temuan ini menegaskan bahwa pola komunikasi yang paling relevan dalam menghadapi FOMO anak adalah komunikasi yang tegas, konsisten, tetapi tetap dialogis. Anak yang hanya dibatasi tanpa penjelasan cenderung menunjukkan resistensi, tantrum, atau emosi tidak stabil. Anak yang diberi aturan jelas, didampingi, dan diajak berdialog cenderung lebih mampu menerima batasan. Rekonstruksi komunikasi keluarga dalam konteks ini menjadi penting agar penggunaan media digital tidak berkembang menjadi ketergantungan, dorongan meniru tren secara berlebihan, atau kecemasan karena takut tertinggal dari pengalaman sosial digital.

Paparan media digital sejak usia dini pada anak Generasi Alpha tidak dapat dipahami hanya sebagai akibat dari kelalaian orang tua dalam memberikan gadget. Dalam perspektif Family Communication Patterns, keterpaparan tersebut menunjukkan bahwa keluarga berada dalam dua tuntutan komunikasi sekaligus, yaitu membangun aturan melalui conformity orientation dan membuka ruang dialog melalui conversation orientation (Koerner & Fitzpatrick, 2002). Teori ini relevan karena FOMO pada anak tidak hanya berkaitan dengan intensitas penggunaan media digital, tetapi juga dengan cara keluarga membentuk iklim komunikasi di rumah. Conformity orientation tampak ketika orang tua menetapkan batasan, aturan, jadwal, izin, kontrol penggunaan, dan konsekuensi terhadap penggunaan gadget. Conversation orientation tampak ketika orang tua memberi penjelasan, membuka diskusi, mendengar respons anak, dan membantu anak memahami alasan di balik pembatasan digital. Hasil wawancara menunjukkan bahwa keterpaparan media digital muncul karena media telah menjadi bagian dari rutinitas keluarga, baik sebagai sarana hiburan, komunikasi, pembelajaran, maupun alat untuk menenangkan anak dalam situasi tertentu. Pada pengalaman informan 1, anak aktif mengikuti tren dan sering meminta sesuatu yang dilihat melalui media digital, sehingga menunjukkan indikasi FOMO yang cukup kuat. Kondisi serupa terlihat pada informan 5, ketika anak berusia dua tahun sudah menggunakan gadget dan menunjukkan tantrum saat dibatasi. Temuan ini memperlihatkan bahwa daya tarik visual, suara, warna, gerak, dan tren viral dalam media digital mampu membentuk ketertarikan anak sejak dini, bahkan sebelum anak memiliki kemampuan penuh untuk memahami batasan penggunaan media. Kecenderungan ini menegaskan bahwa conformity orientation tetap dibutuhkan melalui pengawasan, pembatasan durasi, dan kontrol penggunaan, tetapi tidak cukup apabila hanya berhenti pada larangan.

Kerentanan FOMO semakin terlihat ketika anak tidak hanya mengakses media digital, tetapi mulai meniru, meminta, atau bereaksi secara emosional terhadap konten yang

dilihatnya (Azzakamal & Surbakti, 2025). Dalam kerangka Family Communication Patterns, kondisi ini memperlihatkan pentingnya keseimbangan antara conformity orientation dan conversation orientation. Conformity orientation berfungsi menjaga perilaku anak agar tidak larut dalam konsumsi media digital yang berlebihan, sedangkan conversation orientation berfungsi membangun pemahaman anak mengenai alasan penggunaan gadget perlu dibatasi (Schrodt et al., 2008).

Informan 2 dan informan 7 menunjukkan bahwa anak yang sering menggunakan gadget cenderung mengalami emosi tidak stabil, tantrum, dan sulit dikontrol ketika penggunaan dibatasi. Informan 6 juga memperlihatkan bahwa meskipun aturan sudah diterapkan, anak tetap mengikuti tren lagu atau dance viral sebagai bentuk FOMO ringan. Berbeda dengan itu, pengalaman informan 3 dan informan 4 menunjukkan bahwa paparan digital dapat lebih terkendali ketika orang tua menerapkan jadwal, izin, pengawasan, diskusi terbuka, dan penjelasan logis. Temuan ini menegaskan bahwa pola komunikasi keluarga yang hanya menekankan kontrol berisiko memunculkan resistensi, sedangkan pola komunikasi yang hanya memberi kebebasan tanpa aturan juga berpotensi memperbesar keterpaparan digital anak. Family Communication Patterns membantu menjelaskan bahwa pola yang paling relevan adalah perpaduan antara ketegasan dan dialog, sehingga anak tidak hanya diarahkan untuk mengurangi penggunaan gadget, tetapi juga dibantu membedakan antara kebutuhan nyata, hiburan digital, dan dorongan mengikuti tren yang dapat memicu FOMO.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada anak Generasi Alpha di lingkungan keluarga Kecamatan Medan Johor tidak muncul sebagai dampak tunggal dari penggunaan media digital, tetapi terbentuk melalui interaksi antara paparan media sejak dini, karakteristik perkembangan anak, serta pola komunikasi dalam keluarga. Anak yang aktif mengakses media digital cenderung menunjukkan keinginan meniru tren, meminta sesuatu yang dilihat dari layar, serta mengalami emosi tidak stabil dan tantrum ketika akses dibatasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa FOMO berkaitan dengan dorongan untuk tetap terhubung dengan pengalaman sosial yang dianggap penting (Fitriani Dzulfadhilah et al., 2023). Namun demikian, pada anak Generasi Alpha, FOMO belum sepenuhnya terbentuk sebagai kesadaran sosial yang kompleks, melainkan lebih sebagai respons emosional terhadap stimulus digital yang menarik dan berulang.

Jika ditinjau dari perspektif perkembangan anak, kondisi ini menunjukkan bahwa anak Generasi Alpha masih berada pada tahap perkembangan di mana kemampuan regulasi emosi dan kontrol diri belum terbentuk secara optimal. Hal ini membuat anak lebih rentan terhadap stimulus visual dan sosial yang disajikan melalui media digital. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa paparan media digital sejak dini dapat memengaruhi pola perilaku dan emosi anak, terutama ketika tidak diimbangi dengan pendampingan yang memadai dari orang tua (Adelia Hamsir & Zelfia, 2022).

Dalam kerangka *Family Communication Patterns* (FCP), hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa pola komunikasi orang tua dalam menghadapi FOMO anak

bergerak pada dua dimensi utama, yaitu *conformity orientation* dan *conversation orientation* (Koerner & Fitzpatrick, 2002). *Conformity orientation* tampak melalui penerapan aturan, pembatasan durasi, jadwal penggunaan, serta kontrol terhadap akses media digital anak. Pendekatan ini berperan penting dalam membatasi intensitas paparan media digital, namun tidak selalu efektif apabila dilakukan tanpa penjelasan. Hal ini terlihat pada temuan informan 2 dan informan 7 yang menunjukkan bahwa pembatasan tanpa komunikasi yang memadai dapat memicu tantrum dan emosi tidak stabil pada anak.

Sebaliknya, *conversation orientation* berperan dalam membantu anak memahami alasan di balik pembatasan tersebut melalui dialog, edukasi, dan penjelasan logis. Temuan dari informan 3 dan informan 4 menunjukkan bahwa anak yang mendapatkan komunikasi dialogis cenderung lebih mampu menerima aturan dan tidak menunjukkan ketergantungan berlebihan terhadap gadget. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menekankan bahwa komunikasi dua arah dalam keluarga dapat meningkatkan pemahaman anak serta memperkuat hubungan emosional antara orang tua dan anak jika dikaitkan dengan kajian literasi digital, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peran orang tua tidak hanya sebatas membatasi durasi penggunaan gadget, tetapi juga mendampingi anak dalam memahami dan memaknai konten digital. Literasi digital dalam konteks keluarga mencakup kemampuan orang tua dalam mengarahkan anak untuk memilah konten, memahami pesan yang terkandung dalam media, serta membedakan antara kebutuhan nyata dan dorongan mengikuti tren. Tanpa pendampingan ini, anak cenderung mengonsumsi konten secara pasif dan menjadikannya sebagai acuan dalam membentuk keinginan dan perilaku, sehingga memperkuat kecenderungan FOMO (Wardana & Setiawan, 2024).

Temuan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa pembatasan penggunaan gadget tidak selalu mampu menghilangkan FOMO secara signifikan. Anak tetap dapat menunjukkan FOMO dalam bentuk ringan, seperti mengikuti tren lagu atau *dance* viral, meskipun aturan telah diterapkan. Hal ini menunjukkan bahwa FOMO tidak hanya dipengaruhi oleh durasi penggunaan media, tetapi juga oleh jenis dan intensitas konten yang dikonsumsi. Temuan ini memperluas hasil penelitian sebelumnya yang lebih menekankan durasi penggunaan sebagai faktor utama, dengan menunjukkan bahwa kualitas konten dan pola pendampingan memiliki peran yang sama pentingnya (Yulianti et al., 2023). Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa pola komunikasi orang tua yang paling relevan dalam menghadapi FOMO pada anak Generasi Alpha adalah pola yang mengintegrasikan *conformity orientation* dan *conversation orientation* secara seimbang. Ketegasan tanpa dialog berpotensi menimbulkan resistensi, sedangkan keterbukaan tanpa batasan berpotensi meningkatkan paparan digital anak. Keseimbangan antara keduanya memungkinkan orang tua tidak hanya berperan sebagai pengontrol, tetapi juga sebagai pendamping yang membantu anak memahami pengalaman digital secara lebih sehat (Tajuddin et al., 2025).

Kebaruan penelitian ini terletak pada upayanya mengkaji fenomena FOMO pada anak Generasi Alpha dalam konteks komunikasi keluarga, yang selama ini masih terbatas dibandingkan kajian pada remaja atau Generasi Z. Penelitian ini menunjukkan bahwa FOMO pada anak tidak hanya berkaitan dengan penggunaan media digital, tetapi juga

dengan bagaimana orang tua membangun komunikasi, memberikan pemahaman, serta mendampingi anak dalam menghadapi pengalaman digital sehari-hari.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa FOMO pada anak Generasi Alpha di lingkungan keluarga Kecamatan Medan Johor terbentuk melalui keterpaparan media digital sejak usia dini, daya tarik tren viral, intensitas penggunaan gadget, serta pola komunikasi orang tua dalam mendampingi anak. FOMO tidak hanya tampak dalam bentuk keinginan mengikuti tren atau meminta sesuatu yang dilihat melalui media digital, tetapi juga muncul melalui perubahan emosi, tantrum, ketergantungan terhadap gadget, dan kecenderungan meniru konten digital. Temuan penelitian menunjukkan bahwa anak lebih rentan mengalami FOMO ketika akses media digital tidak terkontrol dan komunikasi keluarga belum dibangun secara terbuka, konsisten, dan edukatif.

Pola komunikasi orang tua yang paling efektif dalam menghadapi FOMO anak adalah pola yang menggabungkan *conformity orientation* dan *conversation orientation*. *Conformity orientation* diperlukan melalui aturan, jadwal penggunaan, pembatasan durasi, pengawasan, dan kontrol terhadap akses digital anak. *Conversation orientation* diperlukan melalui dialog, penjelasan logis, edukasi, negosiasi, dan keterbukaan dalam mendengar respons anak. Keseimbangan antara ketegasan dan komunikasi dialogis membuat orang tua tidak hanya berperan sebagai pengawas, tetapi juga sebagai pendamping yang membantu anak memahami pengalaman digital secara lebih sehat. Temuan ini menegaskan bahwa pencegahan FOMO tidak cukup dilakukan dengan melarang penggunaan gadget, tetapi perlu dibangun melalui pendampingan komunikasi keluarga yang konsisten, hangat, dan terarah.

Acknowledgement

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing atas arahan, bimbingan, dan masukan selama proses penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen penguji atas saran dan evaluasi yang konstruktif dalam penyempurnaan penelitian ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada pihak Program Studi Ilmu Komunikasi yang telah memberikan dukungan akademik dalam pelaksanaan penelitian. Apresiasi turut diberikan kepada para orang tua sebagai responden dalam penelitian ini yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi yang dibutuhkan terkait pola komunikasi dalam menghadapi fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada anak Generasi Alpha.

Daftar Pustaka

- Adelia Hamsir, U., & Zelfia, Z. (2022). Pola Komunikasi Antara Orang Tua Dengan Anak Dalam Mengurangi Penggunaan Gadget Pada Sd Islam Terpadu Ar- Rahmah Makassar. *Respon Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ilmu Komunikasi*, 1(3). <https://doi.org/10.33096/respon.v1i3.31>
- Afilaily, N. (2022). Peran komunikasi orang tua dalam mencegah kecanduan gadget pada anak usia 10 tahun di kabupaten kediri jaawa timur. *Etheses IAIN Kediri*.

- Agustina, A. P. (2024). Perubahan Pola Komunikasi Keluarga Di Era Digital. *Global Komunika : Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 6(2). <https://doi.org/10.33822/gk.v6i2.6498>
- Azzakamal, A., & Surbakti, A. (2025). Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Fear of Missing Out di Mediasi Oleh Komunikasi Orang Tua Anak. *Featured Research 138 SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 10(2).
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2024). From fear of missing out (FoMO) to addictive social media use: The role of social media flow and mindfulness. *Computers in Human Behavior*, 150. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107984>
- Buehler, E. M., Crowley, J. L., Peterson, A. M., & Jackl, J. A. (2024). Family communication patterns, mediated communication, and well-being: A communication interdependence perspective on parent–adult child relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(5). <https://doi.org/10.1177/02654075221145628>
- Depalina, L. (2025). Pengaruh Pola Komunikasi Orang Tua Terhadap Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Dan Riset*, 3(2).
- Fadila, S. N., Rahmadhani, D., & Nurhaliza. (2025). Pola Komunikasi Keluarga dalam Era Digital dan Implikasinya terhadap Bonding Orangtua-Anak. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2).
- Fang, X., Yang, J., Liu, B., Wang, Y., Liao, J., & Lei, L. (2026). Exploring fear of missing out and problematic social media use among Generation Alpha: a random intercept cross-lagged panel model and cross-lagged panel network analysis. *Addictive Behaviors*, 172. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108489>
- Febriani, N., & Kurniawan, A. (2025). Dampak penggunaan gadget terhadap pola komunikasi dan keseimbangan sosial generasi alpha di era digital. *Journal of Smart Education and Learning*, 2(2).
- Fitriani Dzulfadhilah, Rusmayadi, A. Sri Wahyuni Asti, Sri Rika Amriani H, & Angri Lismayani. (2023). Digital Parenting: Pelatihan Komunikasi Efektif Orang Tua dan Anak Usia Dini di Era Digital. *Teknovokasi : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3). <https://doi.org/10.59562/teknovokasi.v1i3.515>
- Hidayati, Y., & Nasution, M. I. P. (2025). Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) di Era Digital: Studi tentang Dampaknya pada Gen Z. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(3).
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2002). Toward a theory of family communication. *Communication Theory*, 12(1). <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2002.tb00260.x>
- Lafton, T., Wilhelmsen, J. E. B., & Holmarsdottir, H. B. (2024). Parental mediation and children’s digital well-being in family life in Norway. *Journal of Children and Media*, 18(2). <https://doi.org/10.1080/17482798.2023.2299956>

- Luthfiyah, F. L., & Yuliana, N. (2023). Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial Pola Komunikasi Orang Tua Terhadap Perkembangan Anak. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial (Socius)*, 1.
- Maihasni, M., Fachrina, F., Anggraini, N., & Ariesta, A. (2025). Social Cohesion and Social Media Threats to Families in the Digital Era. *Society*, 13(2). <https://doi.org/10.33019/society.v13i2.833>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana Johnny. (2023). Qualitative data analysis a methods sourcebook: edition 3. In *Experiencing Citizenship: Concepts and Models for Service-Learning in Political Science*.
- Mujazi, Fadli, M. R., Rosyid, A., Hapudin, M. S., Rosidi, M. I., & Afwan, B. (2025). The effect of using social media and fear of missing out on emotional wellbeing in children in the digital age. *Journal of Education and Learning*, 19(2). <https://doi.org/10.11591/edulearn.v19i2.21862>
- Sahara, K. D., Lukitasari, R., & Maulana, S. (2024). Pola Komunikasi Generasi Alpha di Tengah Pesatnya Transformasi Teknologi Digital. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 3(1).
- Saman, A. M., & Hidayati, D. (2023). Pola Asuh Orang Tua Milenial dalam Mendidik Anak Generasi Alpha di Era Transformasi Digital. *Jurnal Basicedu*, 7(1). <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i1.4557>
- Schrodt, P., Witt, P. L., & Messersmith, A. S. (2008). A meta-analytical review of family communication patterns and their associations with information processing, behavioral, and psychosocial outcomes. *Communication Monographs*, 75(3). <https://doi.org/10.1080/03637750802256318>
- Tajuddin, N., Tuti Bahfiarti, & Jeanny Maria Fatimah. (2025). Pola Komunikasi Interpersonal Orang Tua Dalam Detoksifikasi Media Sosial Anak. *CARAKA: Indonesia Journal of Communication*, 6(1). <https://doi.org/10.25008/caraka.v6i1.192>
- Wardana, J. Y. R., & Setiawan, R. (2024). Manajemen Komunikasi Keluarga di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2).
- Yulianti, Bulqis, P., & Rizki, P. T. (2023). Dampak Pola Komunikasi Orang Tua Otoriter Terhadap Efikasi Diri Anak. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2).
- Zendrato, J. F. C., & Ziliwu, N. M. P. (2025). Dampak Teknologi dalam Pembentukan Karakter Gen Alpha. *Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan Dan Teknik*, 2(1). <https://doi.org/10.70134/identik.v2i1.154>