



***Self-Overcoming* Sebagai Agon: Membaca Ulang “Menjadi Diri Sendiri” dalam Pemikiran Friedrich Nietzsche**

Frichlee Pondanugerahang

Program Studi Magister Ilmu Filsafat, STF Driyarkara

Frichlee2108@gmail.com

Abstrak

Kebuntuan makna yang dihadapi manusia modern pasca-runtuhnya fondasi-fondasi absolut sering direspons dengan kembali pada gagasan “menjadi diri sendiri” sebagai pencapaian identitas yang utuh dan berdaulat. Artikel ini mempersoalkan asumsi tersebut dengan membaca ulang konsep *self-overcoming* dalam pemikiran Friedrich Nietzsche. Dengan menggunakan metode studi pustaka dan pendekatan hermeneutis-filosofis atas teks-teks primer Nietzsche serta literatur sekunder, artikel ini menelusuri bagaimana *self-overcoming* semestinya dipahami bukan sebagai penaklukan diri secara moral, melainkan sebagai praktik agonistik sebagai pergulatan dorongan-dorongan yang tidak pernah menghasilkan pusat diri yang final dan seni sebagai cara untuk menanggung agonistik. Argumen utama dibangun terutama dari pembacaan Christa Davis Acampora tentang *self-preservation* dan *becoming necessary*, yang kemudian ditempatkan dalam dialog dengan Ted Sadler tentang solitude eksistensial, serta koreksi kritis Robert Pippin terhadap bahaya nostalgia subjek berdaulat. Hasil kajian menunjukkan bahwa “menjadi diri sendiri” bagi Nietzsche bukan pencapaian identitas yang stabil, melainkan keterlibatan tanpa jaminan dalam proses kemenjadian yang afirmatif terhadap kehidupan. Artikel ini berkesimpulan bahwa *self-overcoming* menawarkan model subjektivitas yang terbuka dan eksperimental, yang menolak nostalgia modern akan keutuhan diri tanpa jatuh ke dalam nihilisme maupun relativisme.

Kata kunci: Nietzsche; *self-overcoming*; *agon*; menjadi diri sendiri; subjektivitas.

Pendahuluan

Ungkapan “Tuhan sudah mati” dari Friedrich Nietzsche kerap dipahami secara dangkal sebagai pernyataan ateistik semata. Padahal, pernyataan ini adalah diagnosis atas keruntuhan *idée fixe*, yaitu segala bentuk pegangan absolut

yang selama ini menjadi dasar manusia memahami dirinya.¹ Ketika pegangan itu runtuh, manusia modern dihadapkan pada persoalan yang tidak sederhana: bagaimana menjadi diri sendiri ketika tidak ada lagi fondasi yang bisa

¹ A. Setyo Wibowo, *Gaya Filsafat Nietzsche* (Yogyakarta: Kanisius, 2017), 331.

dijadikan sandaran? Persoalan ini bukan sekadar spekulasi filosofis yang jauh dari kehidupan sehari-hari. Hal ini mencuat misalnya dalam kebingungan identitas generasi muda yang menciptakan akun media sosial *second account* untuk memisahkan citra yang berbeda. Akun utama lebih menunjukkan citra diri yang baik sedangkan pada akun kedua dipakai untuk menunjukkan hal-hal yang tidak berani untuk dipublikasikan di akun pertama; misalnya kemarahan, meluapkan emosi dan tempat untuk berani apa adanya tanpa takut dihakimi.² Tidak hanya itu fenomena FOMO yang menandakan harga diri yang bergantung pada penilaian orang lain.³

Kebanyakan wacana populer tentang “menjadi diri sendiri” masih terjebak dalam kerangka subjek modern yaitu sebagai proyek pencapaian identitas, penguasaan diri, atau realisasi inti personal yang dianggap autentik. Artikel ini berargumen bahwa kerangka tersebut justru menjadi sasaran kritik radikal Nietzsche. Bertolak dari kritik itu, artikel ini memfokuskan pembahasan pada satu konsep kunci dalam pemikiran Nietzsche, yakni *self-overcoming* dan menunjukkan bahwa konsep ini hanya dapat dipahami secara memadai apabila dibaca sebagai praktik *agon* (perjuangan atau

pertarungan) yang tidak pernah menghasilkan pusat diri yang final.

Diri sebagai Medan Dorongan yang Saling Bersaing

Sebelum sampai pada *self-overcoming* perlu ditegaskan lebih dahulu bagaimana Nietzsche memahami diri itu sendiri. Berbeda dari tradisi klasik yang memandang diri sebagai kesatuan yang harus diselaraskan sebagaimana pada Platon, yang menempatkan rasio (*logistikon*) sebagai pengatur atas hasrat (*epithumia*) dan keberanian (*thumos*).⁴ Nietzsche memahami diri sebagai kumpulan dorongan dan impuls yang saling bersaing, di mana dorongan yang paling kuat akan menentukan tindakan manusia.⁵ Nietzsche melakukan pembalikan radikal, diri bukan lagi harmoni yang harus dicapai, melainkan ketegangan yang harus diolah.

Pembalikan ini juga tampak dalam kritik Nietzsche terhadap oposisi moral tuan dan moral budak. Moral tuan lahir dari afirmasi diri kelas bangsawan, di mana penilaian “baik” bersumber bukan dari kekayaan melainkan dari karakter bangsawan itu sendiri,⁶ sedangkan moral budak lahir dari *ressentiment*—keben-

² Fathia Ariana Salima, “Cara Membuat Second Account Instagram Dan Alasan Gen-Z Punya Akun Lain,” Detikinet, 8 April 2024. (Diakses 18 Oktober 2024)

³ Sekar Langit Nariswari, “Tanda-tanda FOMO Dalam Diri Kita Dan Faktor Penyebabnya,” KOMPAS.Com, 14 Maret 2023. (Diakses 18 Oktober 2024)

⁴ Charles Taylor, *Sources of Self: The Making of the Modern Identity* (Cambridge: Harvard University Press, 1989), 115.

⁵ Robert Miner, “Nietzsche's Fourfold Conception of the Self,” *Inquiry* 54, no. 4 (2011): 355.

⁶ David B. Allison, *Reading the New Nietzsche* (Lanham: Rowman & Littlefield, 2000), 202.

cian yang membalikkan nilai baik-buruk menjadi baik-jahat.⁷ Dalam kerangka inilah muncul figur *Übermensch* (manusia melampaui) sebagai model manusia yang berhasil mengafirmasi kehidupan karena memiliki daya untuk menyambut apapun yang datang namun memiliki kekuatan untuk lolos dari *idée fixe*,⁸ dan *sovereign individual* (individu berdaulat) sebagai figur transisi yang telah membebaskan diri dari moralitas kawanan namun tetap terikat pada jejak masa lalu yang membentuknya.⁹

***Self-Overcoming* sebagai Praktik Agonistik**

Self-overcoming sering diterjemahkan secara keliru sebagai “mengatasi diri sendiri” dalam pengertian moral, seolah-olah ada satu bentuk diri yang lebih rendah yang harus ditaklukkan oleh diri yang lebih tinggi. Pembacaan semacam ini justru mengandaikan kembali subjek yang berdaulat dan berpusat, sesuatu yang justru hendak dibongkar oleh Nietzsche. Nietzsche membedakan antara konsep *overcoming* dan *self-overcoming*. Nietzsche menunjukkan bahwa *overcoming* lebih menunjukkan bagaimana kita seharusnya mengatasi moralitas lama, budaya yang ada, yang membelenggu (nilai eksternal) sedangkan *self-overcoming*

lebih menunjukkan pelampauan diri manusia dalam diri manusia (nilai internal) yang proaktif dan sebagai individu yang bebas, yang diproyeksikan dalam diri *manusia melampaui*. Oleh karena itu, David B. Allison melihat bahwa Nietzsche tidak menawarkan sistem etika baru, sebagaimana para pendahulunya yang berkuat merumuskan perintah-perintah universal. Ia tidak bermaksud mengganti hukum lama dengan hukum baru. Justru yang ingin ia hancurkan adalah kecenderungan manusia untuk berpegang pada “*thou shalt*” (kamu harus) atau perintah, doktrin, yang mengatur dari luar.

Nietzsche melihat adanya risiko bahwa ajaran *self-overcoming* itu sendiri akan dipahami seperti dogma baru yaitu sebuah kumpulan aturan universal yang harus diikuti semua orang. Namun di lain pihak jika hal ini terlalu longgar yaitu ‘ikuti jalanmu sendiri’ maka bisa jadi orang merasa tidak ada panduan yang jelas sama sekali tentang bagaimana menjadi diri sendiri. Karena masing-masing orang unik, maka ajaran itu bisa terasa terlalu abstrak dan tidak relevan bagi keunikan bagi tiap orang.¹⁰

⁷ Mark Anderson, *Plato and Nietzsche : Their Philosophical Art*. (New York: Blomsbury Academic, 2014), 145.

⁸ Setyo Wibowo, *Gaya Filsafat Nietzsche*, 400.

⁹ Paul S. Loeb, “Finding the *Übermensch* in Nietzsche's *Genealogy of Morality*,” dalam Nietzsche's *On the Genealogy of Morals: Critical Essays*, ed. Christa Davis Acampora (Lanham: Rowman & Littlefield, 2006), 165–66.

¹⁰ David B. Allison, ed., *Reading the New Nietzsche: The Birth of Tragedy, The Gay Science, Thus Spoke Zarathustra, and On the Genealogy of Morals* (Lanham, MD: Rowman & Littlefield Publishers, 2001), 174. His pronouncements themselves appear to be statutory rules, lawlike injunctions; in short, “tablets” of constraint upon a diverse audience, each statute or tablet seemingly imperative and univocal this despite his repeated assertions to “Go your own ways,” that “there are many ways of over-

Jalan keluar dari problem ini adalah membaca *self-overcoming* bukan sebagai perintah moral, melainkan sebagai dinamika *agon* yaitu sebuah medan pertarungan yang tidak dimaksudkan untuk mengalahkan atau melenyapkan lawan. Seorang petinju tidak pernah tahu seberapa keras pukulannya tanpa lawan; demikian pula manusia tidak akan pernah mengukur dirinya tanpa perlawanan yang benar-benar mengguncang fondasi dirinya. Tanpa musuh, kita hidup dalam ilusi kekuatan. Dengan musuh, kita dipaksa bertanya: siapa aku dalam benturan? Dalam pandangan Nietzsche, pertarungan bukan soal menang atau kalah, melainkan soal menemukan bentuk tertinggi dari diri dalam ketegangan dengan yang lain. Dalam konflik, lawan memaksa kita melampaui bentuk kita yang lama. Oleh karena itu, *self-overcoming* bukanlah pelarian dari konflik, melainkan keberanian untuk menanggungnya sampai ke ujung, karena hanya dengan konflik maka kita akan dimungkinkan untuk melampaui diri kita. Nietzsche tidak hanya mengajak kita, menjadikan orang lain sebagai lawan melainkan diri kita menjadi lawan bagi orang lain.¹¹

coming," that you must "overcome yourself." The problem, then, is that Zarathustra's teaching of self-overcoming either appears as yet another set of formal maxims and rules, and thus remains bound to the traditional morality of the "thou shalt," or it seems to be hollow, without content for the particular individual, with his or her remarkably complex individuality of character and sensibility.

¹¹ Friedrich Nietzsche, *On the Genealogy of Morals and Ecce Homo*, EH: Why I Am So Wise §7 trans. Walter Kaufmann and R. J. Hollingdale, ed. Walter Kaufmann (New

Karena itu, *self-overcoming* perlu dipahami sebagai proses yang tidak dimiliki oleh satu subjek yang mengendalikannya dari luar. Diri yang "mengatasi" dan diri yang "diatasi" bukan dua entitas terpisah, melainkan dua momen dalam satu medan dorongan yang sama. Bagi Acampora, menjadi diri sendiri bukanlah sebuah bentuk stabil melainkan proses menyusun kembali kekuatan-kekuatan yang saling bertentangan dalam diri dengan berhadapan dengan dunia luar sebagai musuh yang pantas.¹²

Seni sebagai Medium Afirmasi dalam *Agon*

Pembahasan tentang seni pada bagian ini bukan tema baru yang lepas dari *agon*, melainkan kelanjutan langsung dari *agon* itu sendiri. Bagi Nietzsche, kontes agonistik yang paling purba dan paling menentukan bukanlah pertarungan antar-dorongan psikologis semata, melainkan pertarungan antara dua kekuatan kosmis yang ia temukan dalam tragedi Yunani Apollo, dewa yang memberi batas, bentuk, dan keteraturan citra, dan Dionysus, dewa yang meruntuhkan batas itu lewat mabuk, ekstase, dan peleburan diri.¹³ Tragedi Yunani, bagi Nietzsche, bukan

York: Vintage Books, 1989). "Being able to be an enemy, being an enemy—perhaps that presupposes a strong nature; in any case, it belongs to every strong nature."

¹² Christa Davis Acampora, "Nietzsche as Fighter: Kriegs-Praxis," dalam *The Oxford Handbook of Nietzsche*, ed. Ken Gemes dan John Richardson (Oxford: Oxford University Press, 2013), 325.

¹³ Setyo Wibowo, *Gaya Filsafat Nietzsche*, 200.

sekadar genre pertunjukan, melainkan peristiwa ontologis: panggung tempat kedua kekuatan yang saling berlawanan itu bertarung dan, dari pertarungan itu, melahirkan bentuk. Tidak dapat dipungkiri bahwa Nietzsche sangat terpengaruh oleh dewa Yunani yaitu Dionysus. Mengapa demikian? Nietzsche melihat bahwa Dionysus merupakan figur bisa mengatakan ‘iya’ pada penderitaan, pada kehancuran (*The Birth of Tragedy* § 3).¹⁴ Nietzsche tidak menatap seni tragedi Yunani sebagai bentuk pertunjukan semata, melainkan sebagai peristiwa ontologis yaitu kekuatan Apollo dan Dionysus yang saling menegangkan satu sama lain dalam satu panggung yang tidak terelakkan. Dalam tragedi, manusia tidak menyangkal hidup; ia menatapnya dan berkata: “ya, aku memilih ini lagi.”. Hal ini persis seperti yang dikatakan oleh *Zarathustra* bahwa ia bersedia untuk menjalaninya lagi.¹⁵

Dengan demikian, seni bukanlah pelarian dari *agon*, melainkan perpanjangannya; seni adalah cara untuk menerima kenyataan kehidupan yang pahit ataupun menyedihkan dan siap untuk mengulangnya lagi. Hidup selalu penuh dengan ketidakpastian seperti kematian, penyakit, kehilangan dan kegagalan semuanya menjadi hal yang menyakitkan dan mungkin sulit untuk dipahami. Kebenaran yang dilihat secara nyata menyadarkan bahwa dunia ini kejam dan

tidak masuk akal. Namun, jika kita hanya mau menganalisis kehidupan ini maka kita akan jatuh pada kesimpulan “hidup tidak adil, hidup ini tanpa makna, hidup begitu kejam” dan hal ini membuat kita akan jatuh pada nihilisme pasif yaitu keputusasaan. Nietzsche tidak menyangkal bahwa dunia ini penuh penderitaan namun melalui seni, penderitaan diubah menjadi sesuatu yang bermakna, indah dan layak untuk dijalani. Misalnya, ketika seseorang sakit hati karena kehilangan ibu yang dicintai, rasa sakit itu bukan diabaikan namun disalurkan menjadi sebuah lagu yang bisa dibagikan, dinikmati dan dimaknai. Penderitaan tetap ada, tapi bentuk estetisnya membuat kita mampu menanggungnya, bahkan mengafirmasinya. Bagi Nietzsche, seni membantu kita berkata “ya” terhadap keseluruhan itu, bukan dengan melarikan diri, tapi dengan membentuknya.

Self-Preservation dan Becoming Necessary: **Tafsiran Acampora**

Pembacaan Acampora memberikan sumbangan penting untuk memahami *self-overcoming* secara lebih konkret, yakni melalui konsep *self-preservation* (pelestarian diri). Berbeda dari kesan bahwa Nietzsche semata-mata merayakan penciptaan diri yang murni dan spontan, Acampora menunjukkan bahwa Nietzsche justru lebih sering menjelaskan perkembangan dirinya sendiri dalam istilah pelestarian

¹⁴ Friedrich Nietzsche, *The Birth of Tragedy*, §5 ed. and trans. Douglas Smith (Oxford: Oxford University Press, 2008).

¹⁵ Friedrich Nietzsche, *Thus Spoke Zarathustra*, Book 4 §1. “Was that— life?” I will say to death. “Very well! One more time!”

diri ketimbang penciptaan diri murni, sebagai cara menghimpun energi agar dapat digunakan untuk tugas-tugas besar. Pelestarian diri di sini bersifat aktif, bukan pasif: ia melibatkan *care* (perawatan) untuk membatasi diri dari kondisi yang melemahkan, *sheltering* (perlindungan) untuk menjaga jarak dari gangguan yang merusak tatanan kekuatan, dan *waiting* (penantian) untuk menunda ledakan energi agar dapat diarahkan secara produktif.¹⁶

Dari sinilah muncul gagasan Acampora yang paling radikal: *becoming necessary* (menjadi keniscayaan) sebagai bentuk kebebasan tertinggi yang bisa dicapai manusia, karena di dalamnya seseorang menjadi mampu, teraktivasi, dan terhidupkan sepenuhnya.¹⁷ Kebebasan di sini bukan soal memilih secara bebas apa pun yang diinginkan—ini merupakan pemahaman yang dangkal bagi Nietzsche—melainkan menjadi bentuk kehidupan yang tidak tergantikan, sebagaimana matahari tidak memilih untuk bersinar, ia bersinar karena ia adalah matahari. Seseorang harus mengenali dorongan-dorongan dalam dirinya (yang tidak bisa ia pilih) lalu menyusun dorongan itu menjadi suatu pola kehidupan yang intens, ekspresif, dan penuh daya bentuk.¹⁸

Solitude: Tafsiran Ted Sadler

Tafsiran Acampora tentang agon dan pelestarian diri diperkuat oleh dua pembacaan lain yang menekankan dimensi eksistensial dan epistemologis dari self-overcoming. Ted Sadler menunjukkan bahwa menjadi diri sendiri bagi Nietzsche pertama-tama bukan soal mencapai ideal moral, melainkan soal *solitude* (kesunyian)—bukan penarikan diri dari masyarakat, melainkan pemisahan dari logika “kawanan” (*herd*). Hidup soliter bukan berarti tertutup dari dunia luar melainkan hidup yang penuh dengan refleksi. Menurut Sadler, ketika seseorang berada dalam kesunyian justru di situlah dia berjumpa dengan siapa dirinya, tanpa topeng dan tanpa kepura-puraan.¹⁹ Namun, justru para ‘kawanan’ melihat bahwa hal tersebut menunjukkan kehilangan akan diri. Hal tersebut disanggah Nietzsche, dalam *Zarathustra* yang melihat bahwa dalam kesunyian kita tidak bertanya apa penilaian orang lain bagi kita, apakah pandangan orang lain itu baik atau buruk melainkan kehidupan yang mengafirmasi kehidupan. Menerima bukan ‘ya pasif’ namun dia *amor fati* (cinta pada kehidupan).

¹⁶ Acampora, *Contesting Nietzsche*, 192.

¹⁷ Acampora, *Contesting Nietzsche*, 192.

¹⁸ Acampora, *Contesting Nietzsche*, 192.

¹⁹ Ted Sadler, *Nietzsche: Truth and Redemption : Critique of the Postmodernist Nietzsche*, (London: The Atlone

Press, 1995), 168. Instead of inwardness, Nietzsche speaks of 'solitude': a condition pertaining to the whole existing self and not just to the abstracted 'conscious' self. The Nietzschean self has that reflexive character which Heidegger calls 'mineness' (*Jemeinigkeit*),

Koreksi Pippin: Menjaga *Self-Overcoming* dari Nostalgia Subjek

Betapapun produktifnya pembacaan agonistik di atas, ia perlu diuji oleh kritik yang diajukan Robert B. Pippin, yang mencurigai bahasa *self-overcoming* itu sendiri. Menurut Pippin, konsep menciptakan diri sebagai pengarang atas hidupnya sendiri secara inheren tidak stabil, bahkan berpotensi tidak koheren.²⁰ Bahasa “mengatasi diri”, bagi Pippin, terlalu rapi sehingga menyiratkan kembali adanya keutuhan, kendali, dan agen yang berdaulat—justru hal-hal yang hendak dibongkar oleh proyek Nietzsche sendiri.²¹ Kehendak untuk berkuasa, dalam pembacaan Pippin, bukan ekspresi kehendak subjek, melainkan dinamika impersonal, medan kekuatan tanpa pusat; “kita” lahir dari jejaring kehendak-kehendak itu sendiri, bukan sebaliknya.²²

Diri adalah efek, bukan sebab. Pippin mencurigai hasrat untuk memulihkan diri yang kreatif dan eksistensial Nietzsche sebagai hasrat laten untuk menyelamatkan “diri” sebuah nostalgia modern terhadap keutuhan personal. Narasi *self-overcoming* sebagai proyek menjadi diri yang terbuka dan tidak berkesudahan perlu dicurigai. Alih-alih melihat Nietzsche sebagai penunjuk jalan dalam pencarian identitas diri,

Pippin mengajak kita untuk melihat bahwa Nietzsche justru adalah penyebar kabar buruk bahwa tidak ada “diri” yang bisa menjadi. Kemengjadian bukanlah milik siapapun, karena kita bukanlah subjek dari sejarah kita sendiri, melainkan hasil dari benturan kekuatan, trauma yang mengendap (psikologis), sejarah dan dorongan yang menolak diam.

Kesimpulan

Membaca *self-overcoming* sebagai *agon* memungkinkan kita memahami “menjadi diri sendiri” dalam Nietzsche tanpa jatuh ke dalam dua godaan yang berlawanan: di satu sisi, godaan untuk mengembalikan *self-overcoming* ke dalam proyek pencapaian identitas modern yang utuh dan berdaulat; di sisi lain, godaan untuk membacanya sebagai sekadar kehampaan nihilistik tanpa arah. Melalui pembacaan Acampora tentang *self-preservation* dan *becoming necessary*, Sadler tentang *solitude* eksistensial, *self-overcoming* tampil sebagai praktik agonistik yang terus bergerak yaitu sebuah disiplin menata dorongan menjadi gaya hidup yang niscaya, tanpa pernah mencapai penyelesaian akhir. Koreksi Pippin memastikan bahwa pembacaan ini tidak diam-diam menyelundupkan kembali subjek yang berdaulat.

Dengan demikian, “menjadi diri sendiri” bagi Nietzsche bukanlah jawaban atas krisis makna

²⁰ Robert B. Pippin, *Nietzsche, Psychology, and First Philosophy* (Chicago: University of Chicago Press, 2010), 145.

²¹ Pippin, *Nietzsche, Psychology, and First Philosophy*, 113–114.

²² Pippin, *Nietzsche, Psychology, and First Philosophy*, 117–118.

modern, melainkan cara menanggung krisis itu sendiri yaitu sebuah keterlibatan tanpa jaminan dalam proses kemenjadian yang afirmatif terhadap kehidupan, di tengah dorongan untuk mencipta dan kesadaran bahwa tidak pernah ada pusat diri yang benar-benar utuh.

Daftar Pustaka

Acampora, Christa Davis. *Contesting Nietzsche*. Chicago: The University of Chicago, 2013.

Allison, David B. *The New Nietzsche: Contemporary Styles of Interpretation*, 1977.

Anderson, Mark. *Plato and Nietzsche: Their Philosophical Art*. New York: Bloomsbury Academic, 2014.

Gemes, Ken, and John Richardson. *The Oxford Handbook of Nietzsche*. OUP Oxford, 2013.

Loeb, Paul S. *Finding the Übermensch in Nietzsche's Genealogy of Morality*. In *Nietzsche's On the Genealogy of Morals: Critical Essays*, edited by Christa Davis Acampora, 163–186. Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 2006.

Nietzsche, Friedrich. *On the Genealogy of Morals*. Translated by Walter Kaufmann and R. J. Hollingdale. New York: Vintage Books, 1967.

———. *Reading the New Nietzsche: The Birth of Tragedy, the Gay Science, Thus Spoke Zarathustra, and on the Genealogy of Morals*. Rowman & Littlefield Publishers: Lanham, 2000.

Sadler, Ted. *Nietzsche: Truth and Redemption: Critique of the Postmodernist Nietzsche*, 1995.

Taylor, Charles. *Sources of Self*. Cambridge: Harvard University Press, 1989.

Wibowo, A. Setyo. *Gaya filsafat Nietzsche*. Yogyakarta: Kanisius. 2017

Website

Nariswari, Sekar Langit. “Tanda-tanda FOMO Dalam Diri Kita Dan Faktor Penyebabnya.” *KOMPAS.Com*, March 14, 2023. <https://lifestyle.kompas.com/read/2023/03/14/155745220/tanda-tanda-fomo-dalam-diri-kita-dan-faktor-penyebabnya?page=all>

Salima, Fathia Ariana. “Cara Membuat Second Account Instagram Dan Alasan Gen-Z Punya Akun Lain.” *Detikinet*, April 8, 2024. <https://inet.detik.com/tips-dan-trik/d-7284224/cara-membuat-second-account-instagram-dan-alasan-gen-z-punya-akun-lain>