

# **PENGALAMAN RASA TAKUT UNTUK TERTINGGAL PADA DEWASA**

## **AWAL PENGGUNA MEDIA SOSIAL: SEBUAH *INTERPRETATIVE***

### ***PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS***

Alma Talitha  
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
[almatalitha04@gmail.com](mailto:almatalitha04@gmail.com)

#### **ABSTRAK**

Media sosial saat ini telah digunakan oleh seluruh kalangan usia, terutama pada individu dewasa awal dimana media sosial dapat memberikan berbagai dampak bagi para penggunanya. Secara tidak langsung kemudahan dalam mengakses media sosial dapat meningkatkan keinginan individu untuk terus mengetahui informasi-informasi terkini yang dilakukan oleh orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kebermaknaan mengenai ketakutan akan tertinggal yang dialami oleh individu dewasa awal pengguna media sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan metode analisis *interpretative phenomenological analysis*. Karakteristik partisipan pada penelitian ini adalah laki-laki atau perempuan berusia 18-40 tahun dan aktif menggunakan media sosial. Metode wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara yang dilakukan secara semi terstruktur. Penelitian ini menghasilkan tiga tema induk, yaitu (1) hubungan pertemanan yang terjalin dengan orang lain yang meliputi hubungan dekat dengan keluarga dan teman, (2) dinamika penggunaan media sosial, seperti kebutuhan mencari informasi melalui media sosial yang menjadi kebiasaan hingga dampak pada diri individu akibat penggunaan media sosial, dan (3) kondisi diri dalam menghadapi situasi, seperti menanamkan pemikiran positif akibat perasaan iri melihat pengalaman orang lain serta adanya kesadaran untuk mengurangi kebiasaan yang menyebabkan munculnya rasa takut untuk tertinggal. Selain itu, strategi yang dilakukan partisipan untuk mengurangi perilaku *fear of missing out* (FoMO) adalah dengan berfokus pada diri sendiri dan mengurangi penggunaan media sosial.

**Kata kunci:** *fear of missing out*, dewasa awal, media sosial