

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis motif, tindakan, dan makna fenomena *Fear of Missing Out* (FoMo) melalui media sosial Instagram pada mahasiswa Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Pasundan Bandung. Perkembangan teknologi komunikasi digital dan tingginya intensitas penggunaan Instagram di kalangan generasi muda memicu kecemasan psikologis berupa ketakutan akan tertinggal informasi atau momen berharga orang lain.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus dan pisau analisis teori fenomenologi Alfred Schutz. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap tiga orang informan inti (mahasiswa) dan satu orang informan ahli (psikolog), serta diperkuat dengan observasi lapangan dan studi dokumentasi. Teknis analisis data mengacu pada model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Motif FoMo mahasiswa digerakkan oleh rasa takut ketinggalan tren, informasi hiburan, isu viral, dan aktivitas kampus, demi menjaga keterhubungan (*relatedness*) agar tidak terasing dari lingkaran pergaulan, serta menjaga eksistensi identitas sebagai anak Ilmu Komunikasi. (2) Tindakan yang dilakukan meliputi pengecekan Instagram secara berulang kali dalam sehari (fitur *Stories*, *Reels*, *Feed*, dan notifikasi) bahkan di tengah waktu perkuliahan, memantau aktivitas teman, serta terdorong memposting konten secara cepat agar dinilai tetap aktif. Kehilangan akses gawai memicu rasa gelisah. (3) Makna FoMo dikonstruksikan sebagai pemenuhan kebutuhan psikologis untuk diakui, diterima, dan melekat dalam lingkungan sosialnya. Meskipun memberikan manfaat berupa kecepatan memperoleh informasi, fenomena FoMo yang berlebihan disadari menimbulkan kelelahan mental (*mental fatigue*) dan kecemasan akibat tuntutan sosial untuk selalu tampil *up-to-date*.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out* (FoMo), Instagram, Fenomenologi Alfred Schutz, Mahasiswa Ilmu Komunikasi.

ABSTRACT

This study aims to determine and analyze the motives, actions, and meanings behind the Fear of Missing Out (FoMo) phenomenon through Instagram social media among Communication Science students at the Faculty of Social and Political Sciences (FISIP), Pasundan University, Bandung. The rapid development of digital communication technology and the high intensity of Instagram usage among the younger generation have triggered psychological anxiety in the form of a fear of missing out on information or valuable experiences of others.

The research method applied is qualitative with a case study approach, utilizing Alfred Schutz's phenomenology theory as the analytical framework. Data collection was conducted through in-depth interviews with three core student informants and one expert informant (a psychologist), complemented by field observations and documentation. The data analysis technique follows the Miles and Huberman model, comprising data reduction, data display, and conclusion drawing.

The results indicate that: (1) The Motives of student FoMo are driven by the fear of missing out on trends, entertainment updates, viral issues, and campus events, in order to maintain social relatedness and avoid exclusion, while preserving their identity as communication students. (2) The Actions involve repeatedly checking Instagram throughout the day—specifically Stories, Reels, Feeds, and notifications—even during lectures, monitoring friends' activities, and feeling compelled to quickly post content to appear active. Losing device access triggers restlessness. (3) The Meaning of FoMo is constructed as a psychological need to be recognized, accepted, and embedded within their social environment. While it offers benefits such as rapid information access, excessive FoMo is recognized as a source of mental fatigue and anxiety due to the continuous social pressure to always appear up-to-date.

Keywords: *Fear of Missing Out (FoMo), Instagram, Alfred Schutz's Phenomenology, Communication Science Students.*

RINGKESAN

Ieu panalungtikan miboga tujuan pikeun mikanyaho jeung nganalisis motif, tindakan, sarta ma'na tina fenomena *Fear of Missing Out* (FoMo) ngaliwatan media sosial Instagram ka mahasiswa Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial jeung Ilmu Politik (FISIP) Universitas Pasundan Bandung. Mekarna teknologi komunikasi digital jeung lobana mahasiswsa nu ngagunakeun Instagram kalayan intentisitas nu luhur nyababkeun rasa kahariwang sacara psikologis, nyaeta kasieun tinggaleun informasi atawa momen nu keur dilakonan ku batur.

Metode panalungtikan nu digunakeun nyaeta metode kualitatif kalayan pendekatan studi kasus sarta ngagunakeun pisau analisis teori fenomenologi Alfred Schutz. Data dikumpulkeun ngaliwatan wawancara jero ka tilu urang informan inti (mahasiswa) jeung saurang informan ahli (psikolog), katut dironjatkeun ku observasi lapangan jeung studi dokumentasi. Teknis analisis data ngagunakeun model Miles jeung Huberman nu ngawengku reduksi data, midangkeun data, jeung nyieun kacindekan.

Hasil panalungtikan nembongkeun yen: (1) Motif FoMo mahasiswa didorong ku rasa kasieun tinggaleun tren, informasi hiburan, isu anu keur viral, jeung kagiatan kampus, sangkan tetep boga hubungan (*relatedness*) jeung teu ngarasa kasingkur tina pergaulan, sarta ngajaga citra salaku mahasiswa Ilmu Komunikasi. (2) Tindakan nu dilakukeun nyaeta mindeng muka Instagram mangkali-kali dina sapoe (utamana fitur *Stories*, *Reels*, *Feed*, jeung notifikasi) sanajan keur jam kuliah, nitenan kagiatan batur, sarta boga dorongan pikeun gagancangan posting konten sangkan dianggap eksis. Mun teu nyepeng haneutna gawai, timbul rasa guligah jeung kapanasaran.

(3) Ma'na FoMo dikonstruksikan salaku kabutuhan psikologis sangkan diaku, ditarima, jeung nyampak dina lingkungan sosialna. Sanajan aya mangpaatna pikeun meunangkeun informasi sacara gancang, fenomena FoMo nu kaleuleuwihi diaku bisa nyababkeun kacapean mental (*mental fatigue*) jeung rasa hariwang alatan tungtutan sosial kudu terus nembongkeun diri anu *up-to-date*.

Kecapi Konci: Fear of Missing Out (FoMo), Instagram, Fenomenologi Alfred Schutz, Mahasiswa Ilmu Komunikasi.