



MAKNA PENGALAMAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) PADA MAHASISWA DALAM PENGGUNAAN *INSTAGRAM STORIES*

(Studi Fenomenologi pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi International Women University)

Rizky Fauzi Ramdhani¹, Doddy Ramdhan²

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI, FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN BISNIS, INTERNATIONAL WOMEN UNIVERSITY

ARTICLE INFO

Article history:

Received September 2026

Revised September 2026

Accepted September 2026

Available September 2026

uzi123456789r@gmail.com¹

m.doddypana@gmail.com²

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.
Copyright © 2023 by Author. Published by Cahaya Ilmu Bangsa Institute

ABSTRAK

Perkembangan Instagram Stories menjadikannya ruang komunikasi digital mahasiswa untuk membagikan aktivitas, memperoleh informasi, dan membangun interaksi sosial. Intensitas penggunaannya berkaitan dengan Fear Of Missing Out (FOMO), yaitu kekhawatiran tertinggal informasi maupun pengalaman sosial. Penelitian ini bertujuan mengetahui motif, tindakan, dan makna penggunaan Instagram Stories yang berkaitan dengan pengalaman FOMO pada mahasiswa Ilmu Komunikasi International Women University. Penelitian kualitatif ini menggunakan metode fenomenologi Alfred Schutz. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap empat key informan dan dua informan pendukung. Analisis berfokus pada konsep because motive dan in-order-to motive. Hasil penelitian menunjukkan because motive terbentuk dari kebiasaan penggunaan Instagram sejak remaja, rasa takut tertinggal informasi, dan pengelolaan citra diri. Sementara in-order-to motive berorientasi pada pemeliharaan relasi, pemenuhan informasi, ekspresi diri, serta dokumentasi

pribadi. Pengalaman FOMO mendorong tindakan berupa pemantauan informasi, pembagian ulang konten, pengelolaan unggahan, hingga pengaturan privasi. Selain itu, mahasiswa memaknai Instagram Stories sebagai ruang menunjukkan keberadaan diri, mengikuti perkembangan sosial, dan menyimpan memori melalui fitur arsip. Kesimpulannya, Instagram Stories memiliki makna subjektif serta menjadi bagian pengalaman komunikasi digital mahasiswa dalam membangun hubungan sosial, mengekspresikan diri, dan menghadapi FOMO dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Fear Of Missing Out (FOMO), Instagram Stories, Fenomenologi Alfred Schutz, Pengalaman Mahasiswa

ABSTRACT

The development of Instagram Stories has made it a digital communication space for students to share activities, obtain information, and build social interactions. The intensity of its use is related to Fear Of Missing Out (FOMO), which is the concern of missing out on information or social experiences. This study aims to determine the motives, actions, and meanings of Instagram Stories use related to the experience of FOMO among Communication Studies students at International Women's University. This qualitative research uses the Alfred Schutz phenomenology method. Data collection was conducted through in-depth interviews with four key informants and two supporting informants. The analysis focused on the concepts of because motive and in-order-to motive. The results show that because motive is formed from the habit

of using Instagram since adolescence, the fear of missing out on information, and managing self-image. Meanwhile, in-order-to motive is oriented towards maintaining relationships, fulfilling information, self-expression, and personal documentation. The experience of FOMO encourages actions such as monitoring information, re-sharing content, managing posts, and setting privacy. In addition, students interpret Instagram Stories as a space to show their presence, follow social developments, and store memories through the archive feature. In conclusion, Instagram Stories have subjective meaning and are part of students' digital communication experiences in building social relationships, expressing themselves, and dealing with FOMO in everyday life.

Keywords: *Fear Of Missing Out (FOMO), Instagram Stories, Alfred Schutz Phenomenology, Experience College Students*

1. PENDAHULUAN

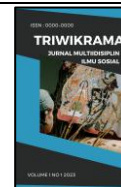
International Women University (IWU) merupakan salah satu perguruan tinggi swasta di Kota Bandung yang berlokasi di Jalan Pasir Kaliki No. 179A, Kota Bandung. Sebagai kampus yang berada di lingkungan perkotaan dengan perkembangan teknologi dan komunikasi yang cukup pesat, mahasiswa International Women University memiliki kedekatan yang tinggi dengan penggunaan media digital dalam kehidupan sehari-hari. Khususnya pada Program Studi Ilmu Komunikasi, penggunaan media sosial menjadi salah satu hal yang cukup dekat dengan aktivitas mahasiswa, baik dalam proses komunikasi, pencarian informasi, interaksi sosial, maupun sebagai media untuk mengekspresikan diri di ruang digital.

Pemilihan mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi didasarkan pada kedekatan pengalaman mereka dengan aktivitas komunikasi digital dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi bagian dari pengalaman sosial dan proses pemaknaan diri mahasiswa di ruang digital. Oleh karena itu, mahasiswa Ilmu Komunikasi dipandang relevan sebagai subjek penelitian untuk memahami pengalaman Fear Of Missing Out (FOMO) dalam penggunaan Instagram Stories.

Di lingkungan mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi International Women University, penggunaan media sosial khususnya Instagram sudah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari. Mahasiswa tidak hanya menggunakan Instagram sebagai media hiburan dan komunikasi, tetapi juga untuk melihat aktivitas teman, membagikan kegiatan sehari-hari, hingga menunjukkan keberadaan diri melalui fitur Instagram Stories. Fitur tersebut cukup aktif digunakan mahasiswa untuk mengunggah aktivitas perkuliahan, tempat yang sedang dikunjungi, kegiatan bersama teman, maupun aktivitas pribadi lainnya.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di lingkungan mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi International Women University, beberapa mahasiswa terlihat cukup sering membuka Instagram Stories untuk melihat aktivitas teman-temannya. Selain itu, terdapat kecenderungan mahasiswa merasa penasaran terhadap aktivitas sosial yang sedang berlangsung di lingkungan pertemanannya. Tidak sedikit mahasiswa yang terdorong untuk terus memantau unggahan terbaru maupun ikut mengunggah aktivitas mereka agar tetap dianggap hadir dan aktif dalam lingkungan sosial di media sosial. Beberapa mahasiswa juga terlihat cukup memperhatikan jumlah viewers maupun respons dari unggahan Instagram Stories yang mereka bagikan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kecenderungan perilaku yang mengarah pada kebutuhan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial di media sosial.

Meskipun perilaku tersebut terlihat serupa dalam praktik bermedia sosial sehari-hari, tidak semua mahasiswa memiliki motif, pengalaman, dan makna yang sama saat memantau atau mengunggah Instagram Stories secara terus-menerus. Ada mahasiswa yang melakukannya karena dorongan



untuk mengetahui kabar teman-temannya, ada pula yang bertujuan mempertahankan relasi sosial, mencari validasi dari lingkungan sekitar, atau berusaha menghindari rasa tersisih dari pergaulannya. Keberagaman latar belakang ini memperlihatkan bahwa Fear Of Missing Out (FOMO) bersifat sangat personal dan subjektif, sehingga pemahamannya hanya bisa dicapai dengan menelusuri pengalaman hidup (lived experience) masing-masing individu secara mendalam.

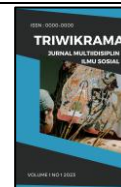
Selain berdasarkan observasi awal peneliti, tingginya penggunaan Instagram di Indonesia juga menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat, khususnya pada kelompok usia remaja dan mahasiswa. Berdasarkan laporan Simon Kemp melalui DataReportal 2024, jumlah pengguna Instagram di Indonesia mencapai sekitar 100,9 juta pengguna pada awal tahun 2024 dengan kelompok usia 18-24 tahun menjadi salah satu pengguna aktif Instagram di Indonesia.

Berdasarkan data tersebut, kelompok usia 18-24 tahun menjadi salah satu pengguna aktif Instagram di Indonesia. Kelompok usia tersebut termasuk dalam rentang usia mahasiswa, sehingga penggunaan Instagram dan Instagram Stories menjadi bagian yang cukup dekat dengan aktivitas sosial mahasiswa sehari-hari.

Fenomena penggunaan Instagram Stories yang terjadi pada mahasiswa tersebut menunjukkan adanya kecenderungan perilaku untuk terus terhubung dengan aktivitas sosial di media digital. Dorongan untuk terus mengetahui aktivitas teman, mengikuti informasi terbaru, maupun membagikan aktivitas pribadi melalui Instagram Stories dapat berkaitan dengan pengalaman Fear Of Missing Out (FOMO). Andrew K. Przybylski menjelaskan bahwa individu yang mengalami Fear Of Missing Out (FOMO) cenderung memiliki dorongan untuk terus mengikuti aktivitas sosial orang lain melalui media sosial agar tidak merasa tertinggal dari lingkungan sosialnya (Przybylski et al., 2013).

Secara demografis pada tingkat yang lebih luas, berbagai temuan data penelitian menunjukkan bahwa fenomena FOMO memiliki tingkat prevalensi tertinggi pada kelompok usia dewasa awal, yang secara mayoritas merupakan kalangan mahasiswa perguruan tinggi. Generasi ini berada pada fase perkembangan psikososial transisional yang sangat menekankan pentingnya penerimaan teman sebaya, validasi kelompok, dan pembentukan identitas sosial di tengah masyarakat. Rasa takut akan ketertinggalan informasi sering kali memicu kecemasan kognitif yang pada akhirnya memengaruhi produktivitas dan kesejahteraan mental mereka sehari-hari. Oleh sebab itu, pemantauan perangkat seluler secara terus-menerus bertransformasi menjadi mekanisme penyesuaian diri utama yang paling sering dipilih untuk memastikan bahwa mereka tetap terintegrasi dengan lingkungan sosialnya (Rahman & Lee, 2022).

Fenomena yang ditemukan peneliti tersebut menunjukkan adanya kecenderungan pengalaman Fear Of Missing Out (FOMO) dalam penggunaan Instagram Stories. Fear Of Missing Out (FOMO) merupakan kondisi ketika seseorang merasa takut atau khawatir tertinggal informasi, pengalaman, maupun aktivitas sosial yang sedang dilakukan orang lain sehingga mendorong individu untuk terus terhubung dengan media sosial. Menurut Andrew K. Przybylski, FOMO muncul karena adanya keinginan untuk tetap mengetahui aktivitas orang lain secara terus menerus melalui media sosial (Przybylski et al., 2013).



Dalam penggunaan Instagram Stories, kecenderungan pengalaman FOMO dapat terlihat dari kebiasaan individu yang terus memantau unggahan teman-temannya, merasa takut tertinggal informasi sosial tertentu, hingga muncul dorongan untuk ikut membagikan aktivitas pribadi agar tidak merasa tertinggal dari lingkungan pertemanannya. Instagram Stories menjadi salah satu fitur yang relevan dengan fenomena tersebut karena bersifat real-time dan hanya bertahan selama 24 jam, sehingga pengguna merasa perlu untuk terus membuka media sosial agar tidak melewatkan aktivitas tertentu.

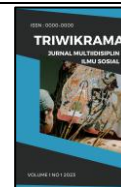
Karakteristik khas Instagram Stories inilah yang menjadi dasar penelitian ini memilih untuk berfokus pada fitur tersebut, alih-alih mengkaji penggunaan Instagram secara keseluruhan. Sifat kontennya yang bersifat sementara (ephemeral), pembaruan informasi yang berlangsung secara real-time, serta keberadaan fitur viewers membuat pengguna terdorong untuk terus-menerus memantau aktivitas sosial di lingkaran pertemanannya. Hal ini menjadikan Instagram Stories sebagai salah satu ruang komunikasi digital yang rawan memicu munculnya Fear Of Missing Out (FOMO), sebab pengguna cenderung merasa perlu selalu mengikuti perkembangan aktivitas orang lain agar tidak tertinggal, baik dari sisi informasi maupun interaksi sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Jon D. Elhai menunjukkan bahwa Fear Of Missing Out (FOMO) berkaitan dengan penggunaan media sosial secara berlebihan serta dorongan individu untuk terus terhubung dengan aktivitas sosial di media digital (Elhai et al., 2021).

Penggunaan Instagram Stories pada setiap mahasiswa dapat dimaknai secara berbeda tergantung pengalaman sosial yang mereka rasakan. Ada mahasiswa yang menggunakan Instagram Stories sebagai media berbagi aktivitas, ada yang merasa perlu terus mengetahui aktivitas teman-temannya, dan ada pula yang merasa khawatir tertinggal informasi sosial apabila tidak membuka media sosial dalam waktu tertentu. Perbedaan pengalaman tersebut menunjukkan bahwa fenomena FOMO tidak dapat dipahami hanya melalui angka atau intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga melalui pengalaman subjektif yang dimiliki setiap individu (Elhai et al., 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, fenomena Fear Of Missing Out (FOMO) dalam penelitian ini bukan sekadar tingginya intensitas mahasiswa menggunakan atau mengunggah Instagram Stories. Fenomena yang menjadi fokus penelitian adalah rasa khawatir mahasiswa ketika merasa tertinggal aktivitas sosial teman-temannya, sehingga mendorong mereka untuk terus memantau maupun mengunggah Instagram Stories agar tetap merasa terhubung dengan lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya memahami bagaimana mahasiswa mengalami dan memaknai pengalaman Fear Of Missing Out (FOMO) dalam penggunaan Instagram Stories.

Tingginya popularitas Instagram Stories tersebut nyatanya berjalan lurus dengan potensinya yang sangat besar sebagai pendorong utama pemicu kecemasan sosial akibat ketertinggalan momen pergaulan. Durasi tayang yang dibatasi oleh waktu secara alamiah memaksa pengguna untuk membuka dan menggulir layar aplikasi tersebut berulang kali setiap harinya hanya demi memastikan mereka tidak melewatkan pembaruan sekecil apa pun dari lingkaran sosial terdekatnya. Siklus konsumsi media yang tiada henti ini menciptakan sebuah paradoks komunikasi; di satu sisi media sosial digunakan secara sengaja untuk meredakan rasa cemas, namun di sisi lain paparan berlebih terhadap kehidupan orang lain justru menjadi pupuk penyubur perasaan tertinggal tersebut. Ketergantungan struktural ini memperlihatkan bagaimana sebuah medium secara dominan mengendalikan ritme kehidupan audiensnya (Gomez & Silva, 2024).



Fenomena tersebut menjadi penting untuk diteliti karena penggunaan Instagram Stories dan pengalaman Fear Of Missing Out (FOMO) semakin dekat dengan kehidupan sosial mahasiswa di era komunikasi digital saat ini. Penelitian mengenai FOMO sebelumnya lebih banyak membahas hubungan FOMO dengan intensitas penggunaan media sosial secara kuantitatif. Sementara itu, penelitian yang berfokus pada pengalaman subjektif mahasiswa dalam memaknai Fear Of Missing Out (FOMO) pada penggunaan Instagram Stories masih belum banyak dilakukan, khususnya di lingkungan mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi International Women University. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan agar dapat memahami bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman Fear Of Missing Out (FOMO) dalam kehidupan sosial mereka di media sosial.

Penelitian ini memiliki keterkaitan dengan ilmu komunikasi karena membahas penggunaan Instagram Stories sebagai media komunikasi digital dalam kehidupan sosial mahasiswa. Instagram Stories tidak hanya digunakan untuk membagikan informasi dan aktivitas pribadi, tetapi juga menjadi sarana interaksi sosial yang memunculkan pengalaman Fear Of Missing Out (FOMO) pada mahasiswa dalam lingkungan pertemanannya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi Alfred Schutz karena tujuan penelitian bukan untuk mengukur tingkat Fear Of Missing Out (FOMO), melainkan memahami pengalaman hidup (lived experience) mahasiswa sebagaimana mereka alami dalam penggunaan Instagram Stories. Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini berupaya menggali bagaimana pengalaman tersebut terbentuk berdasarkan pengalaman masa lalu (Because Motives), tujuan yang ingin dicapai (In-order-to motives), serta makna yang dibangun mahasiswa terhadap pengalaman Fear Of Missing Out (FOMO) dalam kehidupan sosial dan komunikasi digital sehari-hari. Dengan demikian, pendekatan fenomenologi Alfred Schutz dinilai paling sesuai untuk memahami realitas subjektif yang dialami setiap informan secara mendalam (Schutz, 1967).

TINJAUAN PUSTAKA

Teori Fenomenologi Alfred Schutz

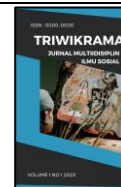
Fenomenologi memandang bahwa suatu realitas sosial dibentuk melalui proses pemaknaan yang dilakukan individu berdasarkan pengalaman hidup (lived experience) dan interaksi sosial yang dialaminya (Schutz, 1967). Alfred Schutz membagi motif tindakan manusia ke dalam dua konsep utama:

Because Motive (Motif Sebab): Alasan yang berakar dari pengalaman masa lalu, latar belakang tindakan, serta kondisi yang mendasari munculnya suatu perilaku media.

In-order-to Motive (Motif Tujuan): Orientasi tindakan individu yang mengarah ke masa depan, merujuk pada tujuan, harapan, atau kondisi yang ingin dicapai melalui tindakan tersebut.

Fear Of Missing Out (FOMO)

FOMO adalah kondisi ketika seseorang merasa khawatir atau takut tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas sosial yang sedang dilakukan orang lain, sehingga mendorong individu untuk terus terhubung dengan media sosial (Przybylski et al., 2013). FOMO melibatkan dimensi



kognitif (rasa cemas) dan dimensi perilaku (dorongan memantau media sosial) (Fioravanti et al., 2021).

Instagram Stories

Instagram Stories adalah fitur media sosial Instagram yang memungkinkan pengguna membagikan foto atau video yang bersifat sementara (ephemeral media) dan menghilang secara otomatis setelah 24 jam (Kofoed & Larsen, 2022). Fitur ini mendukung interaksi personal melalui balasan pesan, jajak pendapat, serta fitur arsip otomatis.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus melalui paradigma konstruktivisme dan pendekatan fenomenologi Alfred Schutz. Subjek penelitian meliputi empat key informan (mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi IWU yang mengalami FOMO dalam penggunaan Instagram Stories) dan dua informan pendukung (teman dekat key informan). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview), observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data mengikuti model Miles, Huberman, dan Saldaña (2014) yang meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Motif Penggunaan Instagram Stories

Berdasarkan analisis fenomenologis Alfred Schutz, motif penggunaan Instagram Stories terbagi menjadi:

Because Motive (Motif Sebab): Berakar dari pengalaman masa lalu seperti kebiasaan menggunakan Instagram sejak SMP/SD (durasi 7-10 tahun), kebutuhan psikologis untuk memisahkan ruang pencitraan formal (first account) dan ruang ekspresi diri otentik (second account), serta dorongan rasa penasaran (kepo) terhadap aktivitas rekan sebayanya yang memiliki kesamaan minat (passion).

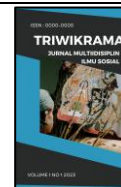
In-order-to Motive (Motif Tujuan): Berorientasi pada pencapaian masa depan seperti memelihara relasi sosial, memperoleh pembaruan informasi (live update), mengabadikan momen melalui fitur arsip digital, mengekspresikan diri tanpa beban, mencari validasi sosial, serta berpartisipasi dalam wacana atau isu sosial komunitas.

Tindakan Penggunaan Instagram Stories

Tindakan mahasiswa dalam merespons fenomena FOMO termanifestasi dalam bentuk:

Passive Checking: Kebiasaan otomatis (habitual action) memeriksa story secara berulang-ulang di waktu luang (saat bangun tidur, di perjalanan, atau menunggu antrean) serta meninjau daftar penonton (viewers) secara berkala.

Active Presenting: Tindakan selektif dalam mengunggah konten kegiatan harian, melakukan pembagian ulang (repost) informasi penting atau isu sosial, serta merespons unggahan orang lain guna menjaga keterhubungan sosial.



Makna Subjektif FOMO dan Instagram Stories

Mahasiswa memaknai fenomena FOMO dan Instagram Stories secara beragam:

Stimulus Motivasi Positif: FOMO tidak selalu dimaknai negatif, melainkan sebagai pemicu inspirasi dan referensi pengembangan diri saat melihat pencapaian orang lain.

Kewaspadaan Sosial (Social Vigilance): Media untuk menjaga keterbaruan informasi agar tidak tertinggal dalam perbincangan kelompok (nongkrong).

Panggung Validasi vs. Ruang Katarsis: Akun utama dimaknai sebagai ruang pameran pencitraan diri (flexing), sedangkan akun kedua dimaknai sebagai ruang aman untuk curhat dan mengekspresikan emosi secara jujur.

Memori Sepanjang Hayat: Instagram Stories dimaknai sebagai arsip digital autobiografis yang merekam perjalanan hidup dan sejarah personal mahasiswa.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penggunaan Instagram Stories pada mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi International Women University berkaitan erat dengan pengalaman Fear Of Missing Out (FOMO). Berdasarkan analisis fenomenologi Alfred Schutz, because motive terbentuk dari kebiasaan bermedia sosial sejak remaja dan kecemasan terisolasi dari kelompok sosial, sedangkan in-order-to motive diarahkan untuk memelihara relasi, memperoleh informasi, dan mendokumentasikan momen. Tindakan mahasiswa meliputi pemantauan pasif dan pengelolaan unggahan aktif. Secara subjektif, Instagram Stories dimaknai sebagai ruang eksistensi diri, sarana interaksi sosial, serta arsip memori digital sepanjang hayat.

Saran

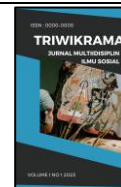
Mahasiswa disarankan menggunakan Instagram Stories secara lebih bijak dan seimbang antara interaksi digital dan sosial secara langsung. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji fenomena FOMO pada platform media sosial lain dengan metode atau karakteristik subjek yang lebih beragam.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2022). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (4th ed.). SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and Mixed Methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2023). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Flick, U. (2022). *An introduction to qualitative research* (7th ed.). SAGE Publications.
- Littlejohn, S. W., Foss, K. A., & Oetzel, J. G. (2021). *Theories of human communication* (12th ed.). Waveland Press.



- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi Revisi). PT Remaja Rosdakarya.
- Schutz, A. (1967). *The phenomenology of the social world*. Northwestern University Press.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Brailovskaia, J., Margraf, J., & Köllner, V. (2024). The relationship between *Fear Of Missing Out*, social media use, and mental health outcomes: A cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders*, 345, 112–120. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.11.050>
- Chen, H., & Wang, Y. (2024). Algorithmic curation and the articulation of meaning in digital environments. *Journal of Interactive Media*, 12(1), 45–60
- Choi, Y., & Sung, Y. (2021). Ephemeral media and authentic *self-presentation*: The psychology behind Instagram Stories. *Computers in Human Behavior*, 114, 106547.
- Damayanti, A. D., & Sugandi. (2024). Analisis komunikasi keterbukaan diri melalui akun kedua Instagram pada mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2021 Universitas Mulawarman. *Jurnal Indonesia: Manajemen Informatika dan Komunikasi*, 5(1). <https://doi.org/10.35870/jimik.v5i1.427>
- Dewi, F. I. R., & Sari, M. P. (2022). Motivation for Instagram use, passive Instagram use and *Fear Of Missing Out* (FoMO). *Jurnal Komunikasi*, 14(1), 251–262. <https://doi.org/10.24912/jk.v14i1.18592>
- Eberle, T. S. (2021). Phenomenological sociology and the theory of action: Schutzian perspectives. *Qualitative Sociology Review*, 17(2), 14–32.
- Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2021). *Fear Of Missing Out*, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S. B., Probst, A., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2021). *Fear Of Missing Out* and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 122, 106839.



- Gomez, R., & Silva, M. (2024). The paradox of connectivity: How ephemeral media shapes social anxiety. *International Journal of Digital Communication*, 12(4), 310–325.
- Gupta, S., & Sharma, P. (2022). Self-determination theory and *Fear Of Missing Out*: A psychological perspective. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 214–230.
- Haikal, M. F., & Alfiando, J. (2025). Sosial media Instagram sebagai sarana eksistensi diri pada mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2021 Universitas Mulawarman. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(10), 2419–2432. <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i10.4466>
- Kofoed, J., & Larsen, M. C. (2022). Ephemeral media and the disruption of digital archiving. *New Media & Society*, 24(1), 112–128.
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2023). Addictive features of social media: The psychological mechanisms of ephemeral content. *Addictive Behaviors*, 135, 107443.
- Nasir, M., Rahmawati, A., & Kurniawan, D. (2023). Fenomenologi Alfred Schutz dalam mengkaji pengalaman interaksi sosial dan komunikasi individu. *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media*, 7 (1), 45–58.
- Perdana, D. D., Widiyanti, W., & Gushevinalti. (2024). Fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada generasi Z pengguna media sosial Instagram. *SOURCE: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 54–64. <https://doi.org/10.35308/source.v10i1.8381>
- Phua, J., Jin, S. V., & Kim, J. (2020). Interactivity and dialogic communication in Instagram Stories. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 64(1), 1–20.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of *Fear Of Missing Out*. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rahman, A., & Lee, J. (2022). Psychosocial development and peer validation through smartphone dependency among young adults. *Asian Journal of Youth Studies*, 14(2), 140–155.



- Sari, P., & Nugrahani, F. (2021). Makna pengalaman subjektif dan motif tindakan sosial dalam perspektif fenomenologi. *Jurnal Penelitian Kualitatif Sosial*, 5(2), 101–112.
- Siswoyo, D., & Rahman, A. (2023). Pendekatan andragogi dan kemandirian mahasiswa di perguruan tinggi. *Jurnal Pedagogi Akademik*, 11(2), 77–92.
- Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., Alotaibi, G. N., & Mäntymäki, M. (2021). *Fear Of Missing Out* (FoMO) among social media users: A systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Research*, 31(3), 782–821.
- Yin, L., Wang, P., Nie, J., Guo, J., Feng, J., & Lei, L. (2022). Upward *Social Comparison* and FOMO in social media. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 41(4), 315–330.
- Zahavi, D. (2021). Applied phenomenology: Why it is safe to ignore the *epoché*. *Continental Philosophy Review*, 54(2), 259–273.
<https://doi.org/10.1007/s11007-020-09520-2>
- Zhao, Y., & Jiang, X. (2022). Understanding digital social actions through Schutz's social phenomenology. *Journal of Digital Social Research*, 4(1), 45–68.
- Kemp, S. (2024). Digital 2024: Indonesia. DataReportal.