

Analisis Fenomena Fear Of Missing Out (FOMO) Dalam Perspektif Islam

Annisa Silvia Silitonga

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia
Email: annisasilviasilitonga@gmail.com

Jihan Safira

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia
Email: jihansafira226@gmail.com

Muhammad Tegar Dwiyadi

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia
Email: tegardwihadimuhammad@gmail.com

Nindya Fahira

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia
Email: nindyafahira12@gmail.com

Nabila Az'zahra

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia
Email: nabilaazzahra9016@gmail.com

Received:

Accepted:

Abstract

This study examines the phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) from an Islamic perspective amid the rise of social media in the digital age. The objectives of this study are to analyze the FOMO phenomenon, identify its impact on individuals' social and psychological lives, and explore Islamic perspectives along with solutions that can be applied in daily life. The study employs a qualitative descriptive method using a literature review approach, analyzing verses from the Qur'an, hadiths, books, scientific journals, and previous research relevant to the FOMO phenomenon and the Islamic perspective. The findings indicate that FOMO can trigger stress, social anxiety, social media dependency, and reduced individual productivity. From an Islamic perspective, FOMO is linked to a lack of gratitude and contentment within a person. This study also emphasizes the importance of self-control, gratitude, and the wise use of social media to maintain a balance between digital and real life.

Keywords: Fear of Missing Out (FOMO), social media, Islamic perspective

Abstrak: Penelitian ini membahas fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dari perspektif Islam di tengah perkembangan media sosial pada era digital. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis fenomena FOMO, mengetahui dampaknya terhadap kehidupan sosial dan psikologis individu, serta mengkaji pandangan Islam berikut solusi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*) melalui analisis ayat Al-Qur'an, hadis, buku, jurnal ilmiah, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan fenomena FOMO serta perspektif Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO dapat memicu stres, kecemasan sosial, ketergantungan pada media sosial, dan menurunkan produktivitas individu. Dalam pandangan Islam, FOMO berkaitan dengan kurangnya sikap syukur dan *qanaah* dalam diri seseorang. Penelitian ini juga menegaskan pentingnya pengendalian diri, rasa syukur, serta penggunaan media sosial secara bijaksana agar keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata tetap terjaga.

Kata Kunci : Fear of Missing Out (FOMO), media sosial, perspektif Islam.

Pendahuluan

Dalam beberapa tahun terakhir kemajuan teknologi digital dan media sosial telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, khususnya terhadap pola komunikasi dan interaksi sosial generasi muda. Saat ini, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana memperoleh informasi dan hiburan, tetapi juga menjadi tempat untuk menunjukkan eksistensi diri serta mendapatkan pengakuan sosial. Di balik kemudahan tersebut, muncul fenomena *Fear of Missing Out*, yaitu keadaan ketika seseorang merasa takut tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang dilakukan orang lain. Fenomena ini membuat individu terdorong untuk terus memantau media sosial agar tetap merasa terhubung dengan lingkungan sosialnya. FOMO muncul karena rasa khawatir kehilangan kesempatan atau pengalaman yang dianggap lebih menarik dibandingkan kehidupan diri sendiri.¹ Kondisi tersebut dapat memunculkan berbagai permasalahan, seperti kecemasan sosial, stres, rasa tidak puas terhadap diri sendiri, hingga ketergantungan pada media sosial.

Kecenderungan FOMO berkaitan dalam beberapa tahun terakhir kemajuan teknologi digital dan media sosial telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, khususnya terhadap pola komunikasi dan interaksi sosial generasi muda. Saat ini, media sosial tidak

¹ Patrick J. McGinnis, *FOMO_Fear of Missing Out: Bijak Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020).

hanya berfungsi sebagai sarana memperoleh informasi dan hiburan, tetapi juga menjadi tempat untuk menunjukkan eksistensi diri serta mendapatkan pengakuan sosial. Di balik kemudahan tersebut, muncul fenomena *Fear of Missing Out*, yaitu keadaan ketika seseorang merasa takut tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang dilakukan orang lain. Fenomena ini membuat individu terdorong untuk terus memantau media sosial agar tetap merasa terhubung dengan lingkungan sosialnya. FOMO muncul karena rasa khawatir kehilangan kesempatan atau pengalaman yang dianggap lebih menarik dibandingkan kehidupan diri sendiri. Kondisi tersebut dapat memunculkan berbagai permasalahan, seperti kecemasan sosial, stres, rasa tidak puas terhadap diri sendiri, hingga ketergantungan pada media sosial.

Kecenderungan FOMO berkaitan dengan adiksi media sosial dan rendahnya kemampuan regulasi diri individu.² Fomo dapat meningkatkan adiksi media sosial pada mahasiswa karena adanya dorongan untuk selalu mengikuti perkembangan sosial di dunia digital.³

Meskipun kajian mengenai FOMO sudah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada aspek psikologis dan kaitannya dengan adiksi media sosial.⁴ Masih terdapat keterbatasan kajian yang membahas fenomena FOMO dari perspektif Islam, terutama yang mengaitkannya dengan nilai qanaah, syukur, pengendalian diri, dan larangan hidup berlebihan dalam ajaran Islam.⁵

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki perbedaan dibandingkan penelitian sebelumnya karena tidak hanya membahas dampak sosial dan psikologis FOMO, tetapi juga mengkaji fenomena tersebut berdasarkan nilai-nilai Islam melalui ayat Al-Qur'an dan hadis. Penelitian ini penting dilakukan mengingat fenomena FOMO semakin banyak dialami oleh generasi muda dan berpotensi memengaruhi kesehatan mental, kehidupan sosial, serta spiritual individu.

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan masyarakat dapat memahami fenomena FOMO secara lebih mendalam dan mengetahui

² A. P. D. Ardhini dan M. S. Tondok, "*Adiksi pada Sosial Media: Peran Kecenderungan Fear of Missing Out dan Regulasi Diri*", Jurnal Psikologi Talenta, Vol. 9, No. 1, 2023, hlm. 71.

³ S. Pratiwi dan M. Mamesah, "*Hubungan antara Perasaan Takut Tertinggal (FOMO) dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta*", INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling, Vol. 12, No. 2, 2023, hlm. 75.

⁴ Patrick J. McGinnis, *FOMO_Fear of Missing Out...*, *Op.Cit.*.

⁵ A. P. D. Ardhini dan M. S. Tondok, *Loc.Cit.* dan S. Pratiwi dan M. Mamesah, *Loc.Cit.*

solusi berdasarkan perspektif Islam agar penggunaan media sosial dapat dilakukan secara lebih seimbang dan bijak. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)*, mengetahui dampaknya dalam kehidupan sosial, serta mengkaji pandangan Islam terhadap fenomena tersebut beserta solusi yang dapat diterapkan.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*). Pendekatan ini bertujuan untuk memahami dan menjelaskan fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)* dari sudut pandang Islam, khususnya mengenai pengaruh media sosial terhadap aspek sosial, psikologis, dan spiritual individu. Pendekatan deskriptif kualitatif digunakan karena mampu membantu peneliti memahami fenomena sosial melalui data dan fakta yang bersumber dari berbagai referensi tertulis. Dengan demikian, fenomena FOMO dapat dikaji sesuai konteks kehidupan masyarakat modern dan nilai-nilai Islam.

Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis yang berkaitan dengan sikap syukur, qanaah, pengendalian diri, serta larangan hidup berlebihan. Adapun data sekunder berasal dari buku, jurnal ilmiah, artikel terpercaya, dan hasil penelitian terdahulu yang membahas FOMO, media sosial, kesehatan mental, serta perspektif Islam. Pengumpulan data dilakukan melalui studi literatur dan dokumentasi dengan cara membaca, memahami, dan mengumpulkan berbagai sumber yang relevan dengan penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik deskriptif kualitatif dengan cara mendeskripsikan, menghubungkan, dan menafsirkan data yang telah diperoleh dari berbagai sumber. Untuk menjaga validitas data, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber dengan membandingkan data dari buku, jurnal ilmiah, artikel terpercaya, dan sumber ajaran Islam yang relevan. Melalui pendekatan tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai fenomena FOMO dalam perspektif Islam serta menghadirkan solusi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil dan Pembahasan

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan keadaan ketika seseorang merasa takut tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang sedang dialami orang lain. Fenomena ini banyak ditemukan pada remaja dan generasi muda yang aktif menggunakan media sosial setiap hari. Individu yang mengalami FOMO cenderung ingin selalu mengikuti perkembangan terbaru agar tetap merasa terhubung dan diterima di lingkungan sosialnya. Perkembangan media sosial di era digital turut mempercepat munculnya fenomena ini karena informasi dapat diperoleh secara cepat dan terus-menerus. FOMO berkaitan dengan rasa

khawatir kehilangan kesempatan atau pengalaman yang dimiliki orang lain sehingga seseorang merasa perlu terus terhubung dengan dunia digital.⁶

FOMO muncul karena dipengaruhi beberapa faktor, seperti kebutuhan memperoleh pengakuan sosial, keinginan diterima dalam pergaulan, dan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Kehadiran media sosial semakin memperkuat kondisi tersebut karena individu dapat melihat berbagai pencapaian dan aktivitas orang lain secara berulang. Hal ini sering menimbulkan perasaan bahwa kehidupannya kurang menarik dibandingkan kehidupan orang lain sehingga muncul dorongan untuk mengikuti tren yang sedang populer. Akibatnya, banyak individu merasa harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial agar tidak dianggap tertinggal. Penggunaan media sosial yang tinggi dapat meningkatkan kecenderungan FOMO pada mahasiswa karena adanya kebutuhan untuk terus merasa terhubung dengan lingkungan sosial.⁷

Hubungan antara FOMO dan media sosial tidak dapat dipisahkan karena media sosial memberikan akses cepat terhadap informasi dan aktivitas orang lain. Penggunaan media sosial yang intensif membuat individu lebih mudah mengetahui gaya hidup, pencapaian, dan aktivitas sosial orang lain setiap waktu. Keadaan tersebut menyebabkan individu merasa takut tertinggal informasi sehingga terus memantau media sosial dalam jangka waktu lama. Selain itu, individu yang terlalu sering menggunakan media sosial juga lebih rentan merasa cemas ketika tidak mengetahui perkembangan terbaru. Jika berlangsung secara terus-menerus, media sosial dapat menjadi kebutuhan yang sulit dikontrol dan memengaruhi kehidupan sehari-hari.

Fenomena FOMO menunjukkan adanya perubahan pola interaksi sosial di masyarakat modern. Banyak orang lebih sering membangun hubungan melalui media sosial daripada berinteraksi secara langsung. Perkembangan teknologi digital tidak hanya memengaruhi cara manusia berkomunikasi, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis dan pola pikir masyarakat. Oleh karena itu, penggunaan media sosial harus dilakukan secara bijaksana agar tidak menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental maupun hubungan sosial individu. Kesadaran dalam membatasi penggunaan media sosial menjadi penting agar individu mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan nyata dan kehidupan digital.

Dampak FOMO dalam Kehidupan Sosial

Fear of Missing Out (FOMO) memiliki dampak yang cukup signifikan terhadap kehidupan sosial dan kondisi psikologis individu, terutama pada remaja dan generasi muda pengguna media sosial. Individu yang mengalami FOMO cenderung merasa cemas, stres, gelisah, serta kurang percaya diri ketika tidak

⁶ D. E. Antika, "*Analisis Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) Perspektif Islam (Studi pada Mahasiswa IAIN Metro)*", Doctoral dissertation, (IAIN Metro, 2025).

⁷ I. C. Mahardhika, dkk., "*Dampak FOMO pada Kecemasan Mahasiswa Pengguna Media Sosial*", Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, Vol. 10, No. 22, 2024, hlm. 20.

mengetahui informasi terbaru atau tidak mengikuti aktivitas yang sedang tren di media sosial. Kondisi tersebut muncul karena individu sering membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang terlihat lebih menarik di media digital. Akibatnya, muncul rasa takut tertinggal pengalaman, tren, maupun pencapaian tertentu sehingga individu merasa tidak puas terhadap dirinya sendiri. FOMO berkaitan erat dengan penurunan kesehatan mental Generasi Z akibat tekanan sosial yang muncul di media digital.⁸

Tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, FOMO juga dapat memunculkan kecemasan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Individu merasa takut dianggap tidak mengikuti perkembangan sosial apabila tidak aktif menggunakan media sosial. Kondisi tersebut membuat individu terus memantau media sosial agar tetap merasa dekat dan terhubung dengan lingkungan sosialnya. Dalam beberapa keadaan media sosial menjadi sarana utama untuk memperoleh penerimaan sosial dan validasi dari orang lain.⁹ Akibatnya, individu menjadi semakin bergantung pada media sosial dalam menjaga hubungan sosial dan membangun rasa percaya diri.

Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa FOMO dapat menimbulkan ketergantungan terhadap media sosial. Individu yang mengalami FOMO biasanya sulit mengurangi intensitas penggunaan media sosial karena merasa perlu mengetahui perkembangan terbaru setiap saat. Kebiasaan memeriksa media sosial secara terus-menerus membuat penggunaan media digital menjadi berlebihan dan sulit dikontrol. Penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi dapat meningkatkan perilaku adiktif serta mengganggu keseimbangan sosial dan psikologis individu.¹⁰ Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat memengaruhi pola hidup dan kesehatan mental seseorang.

Selain memengaruhi kondisi psikologis dan hubungan sosial, FOMO juga berdampak pada produktivitas individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Banyak individu lebih fokus menggunakan media sosial daripada menyelesaikan tugas, belajar, bekerja, atau berinteraksi langsung dengan lingkungan sekitar. Akibatnya, konsentrasi dan efektivitas dalam menjalankan aktivitas menjadi berkurang. Waktu yang seharusnya digunakan untuk kegiatan yang lebih bermanfaat justru dihabiskan untuk memantau media sosial secara terus-menerus.

Perspektif Islam terhadap Fenomena FOMO

Fenomena FOMO dalam pandangan Islam berkaitan dengan kurangnya rasa syukur dan sikap qanaah dalam diri individu. Seseorang yang mengalami

⁸ M. Z. Nîâ, M. N. A. Abdullah, dan M. R. R. Mujayapura, "*Analisis Dampak FOMO terhadap Kesehatan Mental Gen Z*", NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, Vol. 12, No. 5, 2025, hlm. 1800.

⁹ A. M. Rashid, dkk., "*Bimbang Ketinggalan Perkembangan (FOMO) di Media Sosial Menurut Perspektif Islam*", Journal of Muwafaqat, Vol. 8, No. 2, 2025, hlm. 160.

¹⁰ Y. Hidayati dan M. I. P. Nasution, "*Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) di Era Digital: Studi tentang Dampaknya pada Gen Z*", Innovative: Journal of Social Science Research, Vol. 5, No. 3, 2025, hlm. 1220.

FOMO biasanya merasa tidak puas terhadap apa yang dimilikinya karena terlalu sering melihat kehidupan orang lain yang tampak lebih baik di media sosial. Kondisi tersebut mendorong individu untuk terus membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga muncul rasa iri, cemas, dan gelisah. Dalam ajaran Islam, qanaah mengajarkan manusia untuk merasa cukup atas nikmat yang telah diberikan Allah Swt. serta tidak berlebihan dalam mengejar urusan duniawi. Sikap tersebut penting untuk menjaga ketenangan hati dan menghindarkan individu dari tekanan sosial akibat penggunaan media sosial.

Allah Swt. berfirman dalam Surah Ibrahim ayat 7: *“(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, ‘Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmatKu), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.’” (Q.S. Ibrahim: 7)*

Ayat tersebut menjelaskan bahwa rasa syukur memiliki peran penting dalam kehidupan agar seseorang tidak selalu merasa kurang terhadap apa yang dimilikinya. Dengan bersyukur, individu akan lebih mudah menerima keadaan dirinya dan tidak mudah terpengaruh oleh kehidupan orang lain di media sosial.

Penelitian ini juga menemukan bahwa Islam melarang perilaku berlebihan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam penggunaan media sosial. Penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat menyebabkan individu lalai terhadap tanggung jawab, ibadah, maupun aktivitas yang lebih bermanfaat. Individu yang terlalu fokus pada media sosial cenderung menghabiskan waktunya untuk memantau kehidupan orang lain hingga melupakan keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata. Islam mengajarkan umatnya untuk hidup secara seimbang dan menjauhi perilaku berlebihan sebagaimana dijelaskan dalam Surah Al-A’raf ayat 31:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا كُوْنُوْا سَوِيّٰتٍ مِّنْ لَّدُنْكُمْ لَا تُلْبَسُوْا ثِيَابًا مِّنْ اٰثَرِ الْاٰلِ الْاٰثَرِ وَلَا تَجْرِبُوْا اَنۡ تَكُوْنُوْا سَوِيّٰتٍ مِّنۡ لَّدُنۡكُمْ لَا تَحْبَسُوْا
“Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.” (Q.S. Al-A’raf: 31)

Ayat tersebut dapat dihubungkan dengan penggunaan media sosial secara berlebihan yang membuat individu sulit mengendalikan diri hingga mengabaikan kewajibannya dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, Islam menekankan pentingnya menjaga keseimbangan dalam penggunaan teknologi digital agar tidak memberikan dampak negatif terhadap kehidupan sosial.

Selain itu, menjaga hati dan pikiran juga menjadi bagian penting dalam ajaran Islam agar individu tidak mudah merasa iri, cemas, dan gelisah terhadap kehidupan orang lain. Sikap tersebut diperlukan untuk menjaga kesehatan mental dan ketenangan jiwa di tengah perkembangan media sosial yang semakin pesat. Islam mengajarkan umatnya untuk menjauhi prasangka buruk dan tidak terlalu fokus terhadap kehidupan orang lain. Allah Swt. berfirman dalam Surah Al-Hujurat ayat 12:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اجْتَنِبُوْا كَثِيْرًا مِّنۡ اَلۡظَنِّ اِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ اَنۡتُمۡ

“Wahai orang-orang yang beriman! Jahuilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. “(Q.S. Al-Hujurat: 12)

Ayat tersebut mengajarkan umat Islam agar menjaga hati dan pikiran supaya tidak mudah dipengaruhi oleh kehidupan orang lain yang terlihat di media sosial. Fenomena FOMO dapat memengaruhi kestabilan mental dan spiritual remaja apabila tidak dibarengi dengan nilai-nilai keagamaan yang kuat.¹¹ Oleh sebab itu, menjaga hati dan pikiran menjadi langkah penting agar individu tetap memiliki ketenangan jiwa dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial dalam dunia digital.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam seperti syukur, qanaah, kesederhanaan, dan pengendalian diri mampu membantu individu mengurangi perilaku FOMO. Dengan menerapkan nilai-nilai tersebut, individu dapat lebih bijaksana dalam menggunakan media sosial dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial di dunia digital. Memperkuat iman dan menjaga hubungan dengan Allah Swt. dapat membantu seseorang menjalani kehidupan dengan lebih tenang serta tidak terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain. Rasulullah saw, juga mengajarkan pentingnya mensyukuri nikmat melalui hadis berikut

انظُرُوا إِلَى مَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ
“Pandanglah orang yang berada di bawah kalian, jangan memandangi yang ada di atas kalian. Hal itu lebih layak membuat kalian tidak mengingkari nikmat Allah yang ada pada kalian.” (HR. Al-Bukhari)

Hadis tersebut mengajarkan umat Islam untuk menerima dan mensyukuri nikmat yang dimiliki agar terhindar dari rasa iri dan ketidakpuasan yang dapat memicu perilaku FOMO. Dengan menerapkan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari, individu diharapkan mampu menggunakan media sosial secara lebih bijak.

Kesimpulan

Fear of Missing Out (FOMO) menjadi salah satu fenomena yang muncul akibat perkembangan media sosial di era digital dan banyak dialami oleh remaja serta generasi muda. Fenomena ini terjadi ketika individu merasa khawatir tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas orang lain sehingga terdorong untuk terus mengikuti perkembangan di media sosial. Keadaan tersebut dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti kecemasan sosial, stres, ketergantungan terhadap media sosial, dan menurunnya produktivitas dalam

¹¹ S. N. Afiyah, dkk., *“Fenomena Fear of Missing Out dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam”*, Khazanah: Jurnal Mahasiswa, Vol. 17, No. 2, 2025, hlm. 6.

kehidupan sehari-hari. Penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat memengaruhi kondisi psikologis, hubungan sosial, dan spiritual seseorang apabila tidak disertai kemampuan mengendalikan diri. Oleh karena itu, pemahaman mengenai fenomena FOMO sangat penting agar masyarakat dapat menggunakan media sosial secara lebih bijaksana dan seimbang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa munculnya FOMO dipengaruhi oleh kebutuhan memperoleh pengakuan sosial, keinginan untuk diterima dalam lingkungan pertemanan, serta kebiasaan membandingkan diri dengan kehidupan orang lain di media sosial. Dalam pandangan Islam, FOMO berkaitan dengan kurangnya rasa syukur dan sikap qanaah atas nikmat yang telah dimiliki. Islam mengajarkan umatnya untuk menjagakeseimbangan hidup, mengendalikan diri, dan menjauhi sikap berlebihan sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an dan hadis. Nilai-nilai Islam seperti syukur, qanaah, kesederhanaan, dan pengendalian diri dapat menjadi solusi dalam mengurangi perilaku FOMO serta menjaga kesehatan mental dan spiritual individu. Dengan menerapkan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari, individu diharapkan mampu menggunakan media sosial secara lebih sehat dan tidak mudah terbawa tekanan sosial di dunia digital.

Daftar Pustaka

- Afiah, S. N., Ramdani, B., Zuhri, A., & Kurniawan, A. R. (2025). Fenomena Fear Of Missing Out dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 17(2), 56–66.
- Al-Fiyah, T. (2025). Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada Milenial Perspektif Kebutuhan Islam. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Islam*, 1(01).
- Antika, D. E. (2025). Analisis Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) Perspektif Islam (Studi pada Mahasiswa IAIN Metro) (Doctoral dissertation, IAIN Metro).
- Ardhini, A. P. D., & Tondok, M. S. (2023). Adiksi pada Sosial Media: Peran Kecenderungan Fear of Missing Out dan Regulasi Diri. *Jurnal Psikologi Talenta*, 9(1), 69–77.
- 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), 1218–1228.
- Latief, R. (2024). Analisis Dampak Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) di Kalangan Pengguna Media Sosial. *Jurnal Al-Irsyad Al-Nafs*, 11(1), 31–46.
- Mahardhika, I. C., Adi, S., Indah, I., & Baidis, F. (2024). Dampak FOMO pada Kecemasan Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(22), 18–24.
- McGinnis, P. J. (2020). FOMO_Fear of Missing Out: Bijak Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan. Gramedia Pustaka Utama.
- Niâ, M. Z., Abdullah, M. N. A., & Mujayapura, M. R. R. (2025). Analisis Dampak

- FOMO terhadap Kesehatan Mental Gen Z. NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, 12(5), 1798–1802. Pratiwi, S., & Mamesah, M. (2023). Hubungan antara Perasaan Takut Tertinggal (FoMO) dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling, 12(2), 70–81.
- Rashid, A. M., Serji, R. A. M., Ghani, N. A., Aziz, T. N. R. A., & Shah, W. (2025). Bimbang Ketinggalan Perkembangan (FoMO) di Media Sosial Menurut Perspektif Islam. Journal of Muwafaqat, 8(2), 156–173