

Analisis Perspektif Islam Terhadap Dampak Fomo Pada Kebutuhan Eksistensi Manusia Modern

Abidah Bintang¹, Riska Juliani²

Universitas Islam Negeri Sumatra Utara

E-mail: abidahbintang12@gmail.com¹, julianiriska@gmail.com²

ABSTRAK

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) telah menjadi salah satu tantangan psikologis yang marak di era digital, terutama di kalangan generasi muda. FOMO ditandai oleh perasaan cemas atau takut tertinggal informasi, pengalaman, atau tren yang sedang berlangsung, sehingga mendorong individu untuk terus terhubung dengan media sosial. Dalam perspektif Islam, konsep eksistensi manusia tidak hanya diukur dari pengakuan sosial, melainkan dari kualitas hubungan dengan Allah dan kontribusi terhadap sesama. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak FOMO terhadap kebutuhan eksistensi manusia berdasarkan pandangan Islam, dengan fokus pada nilai-nilai spiritual, akhlak, dan keseimbangan hidup. Hasil analisis menunjukkan bahwa FOMO dapat menggeser orientasi hidup dari tujuan ukhrawi menuju pencapaian duniawi semata, yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis, menurunkan keikhlasan, dan mengikis rasa syukur. Oleh karena itu, penting adanya internalisasi nilai-nilai Islami seperti qana'ah, tawakkal, dan pengelolaan waktu agar individu mampu mengendalikan diri dari dampak negatif FOMO.

Kata Kunci: FoMO, eksistensi manusia, perspektif Islam, literasi digital, qana'ah.

ABSTRACT

The phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) has emerged as one of the prominent psychological challenges in the digital era, particularly among the younger generation. FOMO is characterized by feelings of anxiety or fear of being left out of current information, experiences, or trends, which drives individuals to remain constantly connected to social media. From an Islamic perspective, the concept of human existence is not solely measured by social recognition, but rather by the quality of one's relationship with Allah and contribution to others. This study aims to analyze the impact of FOMO on the human need for existence based on Islamic views, with a focus on spiritual values, ethics, and life balance. The analysis shows that FOMO can shift life orientation from ukhrawi (hereafter) goals toward purely worldly achievements, potentially causing psychological pressure, reducing sincerity, and diminishing gratitude. Therefore, it is important to internalize Islamic values such as qana'ah (contentment), tawakkal (trust in Allah), and time management so that individuals can control themselves from the negative effects of FOMO.

Keywords: FoMO, Human existence, Islamic perspective, Digital literacy, qana'ah

1. PENDAHULUAN

Pada era digital saat ini, fenomena Fear of Missing Out (FoMO) yaitu rasa takut melewatkan pengalaman, informasi, atau tren yang tengah viral semakin banyak dijumpai, khususnya di kalangan generasi milenial dan Gen Z. Kajian dalam jurnal Tarbiyatuna menyebut bahwa FoMO mendorong pola ketergantungan terhadap media sosial, berdampak negatif pada kesehatan mental seperti kecemasan, stres, dan rendahnya rasa percaya diri. Dalam konteks kebutuhan eksistensi manusia yakni kebutuhan untuk diakui, diterima, dan merasa bermakna FoMO memicu orientasi berlebihan terhadap pengakuan sosial, sehingga bisa mengikis esensi spiritual dan dimensi makna hidup yang lebih luas.

Sejalan dengan itu, perspektif Islam menawarkan kritik moral dan solusi melalui konsep-konsep spiritual yang berakar pada Maqāṣid al-Sharī'ah, seperti menjaga jiwa (ḥifẓ al-nafs) dan harta (ḥifẓ al-māl), serta menghindari konsumtif impulsif. Penelitian dalam Profetik Jurnal Ekonomi Syariah menunjukkan bahwa FOMO memicu perilaku konsumtif yang bertentangan dengan prinsip-prinsip Islam seperti kesederhanaan, syukur, dan pengendalian diri. Begitu pula studi dari UIN Raden Fatah mengungkap bahwa FOMO di media sosial, khususnya Instagram, memengaruhi kesehatan mental dan spiritual, namun dapat ditangkal dengan nilai-nilai hadits seperti syukur, qana'ah, dan tawakkal.

Penafsiran modern dari tafsir Al-Mishbāh karya Quraish Shihab menyajikan qana'ah yakni kepuasan dalam diri terhadap apa yang dimiliki sebagai terapi efektif mengurangi tekanan sosial dan konsumtif akibat FOMO. Studi lain mendukung bahwa internalisasi nilai spiritual dalam Islam dapat menghadirkan ketenangan jiwa sebagai antidot terhadap kegelisahan modern. Sementara itu, kajian-kajian lain pada ranah psikologi agama Islam menyoroti praktik-praktik seperti dzikir, tawakkal, dan self-control sebagai solusi preventif menjaga kesehatan mental di era digital.

Berdasarkan latar ini, penting dilakukan kajian mendalam yang menggabungkan fenomena kontemporer FOMO dan kebutuhan eksistensi manusia dengan kerangka nilai-nilai Islam. Penelitian ini diarahkan untuk menggali sejauh mana aspek spiritual dan psikologis dari ajaran Islam seperti qana'ah, tawakkal, syukur, dan moderasi dunia dapat menjadi solusi untuk merespons dampak FOMO terhadap identitas dan kesejahteraan batin. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya literatur ilmu agama, psikologi Islam, dan literasi digital berbasis nilai moral, serta menjadi panduan praktikal dalam membangun ketahanan spiritual generasi muda di era digital.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (library research). Data diperoleh dari berbagai sumber literatur, termasuk kitab tafsir, hadis, buku psikologi Islami, serta artikel ilmiah yang relevan dengan tema FOMO dan kebutuhan eksistensi manusia. Analisis dilakukan melalui kajian tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad SAW yang berhubungan dengan konsep eksistensi, kehidupan sosial, dan pengendalian diri. Selanjutnya, data dikategorikan dan diinterpretasikan untuk mengidentifikasi keterkaitan antara fenomena FOMO dengan pandangan Islam mengenai tujuan hidup manusia. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam nilai-nilai Islami yang dapat menjadi solusi preventif maupun kuratif terhadap dampak FOMO, sekaligus mengaitkannya dengan realitas sosial di era digital.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Gambaran Umum Fenomena FOMO pada Masyarakat Modern

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) merupakan kecemasan yang ditandai oleh ketakutan tertinggal dalam hal pengalaman, informasi, atau tren populer, sehingga mendorong individu untuk terus

menjaga koneksi via media sosial. Kondisi ini bermula dari kebutuhan psikologis untuk “relatedness” atau rasa keterhubungan yang menurut teori self-determination, merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia namun kini makin intens di era digital karena arus informasi yang tanpa henti dan tekanan untuk selalu eksis secara. Media sosial memfasilitasi terciptanya “highlight reel” cuplikan terbaik dalam kehidupan seseorang yang memicu perbandingan sosial, menimbulkan rasa kurang dan kesepian, serta memperkuat kecemasan akan kehilangan momen penting.

Secara empiris, prevalensi FOMO tergolong tinggi, terutama di kalangan pengguna muda media sosial. Misalnya, sebuah studi dalam jurnal *Frontiers in Psychology* menemukan bahwa FOMO memiliki hubungan langsung yang kuat dengan peningkatan penggunaan media sosial dan berpengaruh pada kesejahteraan psikologis serta performa akademik para mahasiswa. Sementara itu, tinjauan sistematis dalam PMC menyimpulkan bahwa FOMO berkaitan erat dengan fenomena kecanduan media sosial (problematic social media use), yang memiliki potensi mengganggu produktivitas dan kesehatan mental pengguna. Hal ini menandakan bahwa meskipun FOMO tampak “sederhana”, sejatinya ia bisa menciptakan dampak signifikan baik dari sisi kesehatan mental maupun kinerja sosial.

Dari sisi perilaku, FOMO memunculkan pola konsumsi media yang adiktif dan memicu kebiasaan seperti “phubbing” menyibukkan diri dengan ponsel saat bersama orang lain serta mengganggu kualitas tidur karena kecenderungan mengecek media sosial hingga larut atau segera setelah bangun tidur. Ditambah lagi, interaksi dengan influencer di media sosial sering memperkuat perasaan FOMO, karena individu membangun hubungan imajiner (parasocial) dengan figur publik, walau hal tersebut sering berbanding terbalik dengan kesejahteraan psikologis dan finansial. Dengan demikian, FOMO bukan hanya sekadar rasa takut tertinggal, tapi juga dapat menurunkan kualitas hidup seseorang baik secara emosional maupun fungsional.

Dengan memahami kompleksitas FOMO ini, penelitian selanjutnya dapat menggali bagaimana perspektif Islam menawarkan solusi spiritual yang bisa meredam dampak negatif tersebut, terutama dalam membangun eksistensi manusia berlandaskan ketakwaan dan kedamaian batin.

b. Kebutuhan Eksistensi Manusia dalam Konteks Teori Psikologi dan Sosial

Fenomena kebutuhan eksistensi sering dikaitkan dengan kerangka klasik hierarki kebutuhan Maslow, di mana puncaknya adalah *self-actualization* kemampuan merealisasikan potensi, kreativitas, dan tujuan hidup yang bermakna. Menurut Maslow, individu harus memenuhi kebutuhan dasar (fisiologis, keamanan), hubungan sosial, dan penghargaan sebelum mencapai aktualisasi diri; namun kerangka ini juga menunjukkan bahwa kebutuhan penghargaan (esteem) yang mencakup pengakuan dan rasa berharga memegang peranan penting dalam perasaan eksistensi seseorang. Penjelasan teori asli Maslow dapat dipelajari pada karya fundamentalnya.

Di luar Maslow, *Self-Determination Theory* (SDT) oleh Deci & Ryan menekankan tiga kebutuhan psikologis dasar autonomy, competence, dan relatedness yang esensial untuk kesejahteraan dan motivasi intrinsik. Khususnya kebutuhan relatedness (keterhubungan) menjelaskan mengapa manusia sangat rentan terhadap kehilangan rasa terhubung; bila kebutuhan ini tidak terpenuhi di kehidupan nyata, individu cenderung mencari pengakuan melalui media sosial. Kerangka SDT membantu menjelaskan mekanisme psikologis FOMO: dorongan untuk tetap “terhubung” bukan hanya sekadar kebiasaan, melainkan upaya pemenuhan kebutuhan psikologis yang mendasar.

Dari perspektif sosiologi politik dan etika sosial, teori pengakuan (recognition) yang dikembangkan Axel Honneth menegaskan bahwa identitas dan martabat manusia dibangun melalui pengakuan sosial dari kasih sayang, hak, hingga solidaritas. Ketika pengakuan ini beralih ke simbol-simbol digital (likes,

followers, komen), eksistensi individu menjadi sangat tergantung pada respons eksternal yang bersifat fluktuatif dan mudah dimanipulasi. Honneth menyoroti bahwa ketiadaan pengakuan dapat menyebabkan penderitaan sosial; dalam konteks modern, hal itu tampak sebagai keresahan eksistensial yang dipicu oleh validasi online. (Honneth, *The Struggle for Recognition*).

Temuan-temuan empiris memperkuat hubungan teori-teori ini dengan realitas FOMO: studi pionir oleh Przybylski et al. (2013) menemukan korelasi antara FOMO dengan penggunaan media sosial yang berlebihan serta penurunan kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa FOMO berkaitan dengan kecemasan dan ketidakpuasan emosional. Tinjauan dan penelitian selanjutnya juga mengaitkan FOMO dengan gangguan tidur, penurunan konsentrasi akademik, dan pola penggunaan ponsel yang adiktif (*problematic social media use*). Selain itu survei besar seperti laporan Pew Research menunjukkan penggunaan media sosial yang sangat tinggi di kalangan remaja dan Gen Z kondisi yang memperbesar peluang munculnya FOMO karena eksposur terus-menerus terhadap “highlight reels” orang lain.

Khusus untuk generasi muda, penelitian lapangan dan studi kuantitatif memperlihatkan contoh-contoh konkret: mahasiswa yang mengaitkan harga diri dengan engagement postingan, remaja yang mengalami gangguan tidur karena cek notifikasi larut malam, dan konsumen muda yang melakukan pembelian impulsif karena takut ketinggalan tren (*FOMO-driven consumption*). Dampaknya bukan sekadar “perasaan” tetapi memengaruhi prestasi akademik, kesehatan mental (kecemasan/depresi), serta pola konsumsi ekonomi rumah tangga. Oleh karena itu, pemahaman psikologis (Maslow, SDT) dan sosiologis (teori pengakuan) harus digabungkan dengan data empiris untuk merancang intervensi mis. penguatan literasi digital, pengembangan ketahanan psikologis, dan pembelajaran nilai yang menyeimbangkan kebutuhan eksistensi dengan kehendak hidup yang lebih bermakna.

c. Perspektif Islam Terhadap Kebutuhan Eksistensi

Dalam pandangan Islam, eksistensi manusia memiliki tujuan yang transenden: sebagai hamba dan khalifah Allah di bumi. Kesadaran ini berakar pada konsep fitrah, sifat dasar manusia yang mengenali kebenaran tauhid yang termaktub dalam Al-Qur’an:

"فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا"

Artinya: Fitrah Allah yang menciptakan manusia menurut fitrah itu (QS Ar-Rūm (30):30).

Fitrah ini menunjukkan bahwa manusia memiliki kesadaran bawaan akan tauhid dan tujuan hidup. Kelalaian terhadap fitrah, termasuk terlalu bergantung pada validasi duniawi, menjauhkan manusia dari tujuan eksistensial sejati. Ini menandakan bahwa manusia lahir dengan kesadaran alami akan keesaan Allah. Selain itu, kelembagaan manusia sebagai khalifah menggambarkan peran fundamental umat sebagai pelaksana amanah, termasuk menjaga bumi dan menjadi agen rahmat sebagaimana dijelaskan dalam literatur lingkungan Islam yang menegaskan bahwa khalifah bukan dominan, melainkan menjaga keharmonisan ciptaan. Oleh karena itu, eksistensi manusia dalam Islam bukan semata pengakuan sosial, melainkan kata hati yang terhubung ke tujuan spiritual dan amanah global.

Islam menyematkan manusia sebagai khalifah di bumi, yang tugasnya mengelola dan menjaga keberlangsungan ciptaan. Sebagaimana dalam firman Allah SWT:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً

Artinya: Dan ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat: “sesungguhnya Aku hendak menjadikan di bumi khalifah”.(QS Al-Baqarah (2):30)

Ayat tersebut menunjukkan bahwa eksistensi manusia dalam Islam bukan hanya sekadar hadir di dunia, tetapi memiliki misi yang luhur sebagai khalifah (pemimpin, pengelola, dan penjaga) di bumi. Peran ini mencakup tanggung jawab moral, sosial, dan ekologis, sehingga setiap tindakan manusia akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah. Sebagai khalifah, manusia diberi kebebasan berkehendak (ikhtiar) untuk memilih jalan hidupnya, namun kebebasan ini dibatasi oleh ketentuan syariat agar tercipta harmoni antara sesama manusia, alam, dan Sang Pencipta. Dengan demikian, eksistensi manusia tidak bersifat bebas tanpa arah, tetapi diarahkan untuk membawa maslahat, menegakkan keadilan, dan menjaga keseimbangan kehidupan. Selain itu, konsep khalifah juga menekankan bahwa manusia adalah makhluk yang memikul amanah (الأمانة) yang tidak dipikul oleh makhluk lain. Amanah ini mencakup kewajiban untuk melaksanakan ibadah, menegakkan kebenaran, serta mengelola sumber daya bumi dengan bijak. Dalam konteks ekologis, hal ini berarti manusia wajib mencegah kerusakan (fasād) di bumi. Oleh karena itu, eksistensi manusia yang sejati adalah ketika ia menjalankan perannya sebagai khalifah yang amanah bukan sekadar eksis secara biologis, tetapi hadir dengan kontribusi yang positif dan bermakna bagi peradaban serta kelestarian ciptaan Allah.

Eksistensi yang bermakna kemudia diwujudkan melalui ibadah sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah. Islam melihat hidup sebagai ibadah luas sebagaimana firman Allah:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

“Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepadaKu” (QS Ad-Dhariyat(51):56)

Dari Ayat tersebut, menurut para mufasir seperti Ibn Katsīr dalam Tafsīr al-Qur’ān al-‘Azīm dan al-Ṭabarī dalam Jāmi‘ al-Bayān menunjukkan bahwa tujuan utama penciptaan manusia dan jin adalah semata-mata untuk beribadah kepada Allah, mencakup ibadah dalam arti luas: segala amal yang diniatkan ikhlas demi ridha-Nya, baik ritual maupun aktivitas duniawi yang bermanfaat. Tafsir kontemporer seperti Wahbah al-Zuhailī dalam al-Tafsīr al-Munīr menegaskan bahwa ibadah di sini bukan hanya kewajiban syariat formal, tetapi seluruh aspek hidup yang memantulkan kesadaran ketuhanan. Ketika dikaitkan dengan fenomena FOMO (Fear of Missing Out) di era digital, ayat ini menjadi pengingat bahwa makna eksistensi tidak ditentukan oleh seberapa cepat kita mengikuti tren atau mendapatkan validasi di media sosial, melainkan sejauh mana aktivitas kita menjadi bentuk penghambaan yang membawa kebaikan dan rahmat. Dengan kesadaran ini, seorang Muslim bisa memandang keterhubungan digital sebagai sarana memperluas manfaat dan dakwah, bukan sebagai ajang pembuktian diri yang justru mengikis qana’ah dan ketenangan hati.

Sebagai penyeimbang kebutuhan eksistensi, Islam menekankan qana’ah kepuasan hati terhadap apa yang Allah beri. Allah berfirman:

وَوَجَدَكَ غَائِبًا فَأَغْنَى

“dan Dia mendapati kamu fakir, lalu memberi kecukupan” (QS ad-Dhuhā (93):8) serta hadits Rasul ﷺ:

لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ وَلَكِنَّ الْغِنَى عَنِ النَّفْسِ

“Bukan kekayaan itu karena banyak harta, tetapi kekayaan itu kekayaan jiwa” (HR. Bukhari dan Muslim)

Berarti eksistensi sejati dibangun oleh ketenangan batin, bukan jumlah like atau followers.

Dalil tambahan memperkuat bahwa kekayaan hati akan melindungi seseorang dari fitnah dunia. Diriwayatkan bahwa Rasul ﷺ bersabda kepada Abu Dharr:

“Wealth is in the heart, and poverty is in the heart. Whoever is wealthy in his heart will not be harmed, no matter what happens in the world...” (HR. Muslim via Yaqeen Institute) hadis ini membawa pesan bahwa eksistensi sejati adalah kestabilan jiwa.

Terakhir, konsensus ulama seperti dalam Psikologi Islam menegaskan bahwa kesejahteraan spiritual adalah tujuan eksistensi manusia not validation through digital applause. Eksistensi yang kokoh dibangun melalui internalisasi nilai spiritual: fitrah, amanah khalifah, ikhlas dalam ibadah, dan qana'ah. Dengan begitu, individu tidak lagi terguncang oleh FOMO, tapi kokoh berdiri dalam landasan batin yang kokoh dan mendalam.

d. Krisis identitas dan kebutuhsn Eksistensi Manusia Modern

Krisis identitas menjadi salah satu isu mendasar dalam eksistensi manusia modern. Jean-Paul Sartre, tokoh eksistensialisme Prancis, menyatakan bahwa “existence precedes essence,” yang artinya manusia pertama-tama ada, kemudian menciptakan esensinya sendiri melalui pilihan bebas (Sartre, 1943, hlm. 22). Kebebasan mutlak ini menuntut individu untuk bertanggung jawab atas penciptaan jati diri mereka sendiri. Namun, kebebasan ini juga menimbulkan kecemasan eksistensial atau angst, karena tidak ada pedoman mutlak yang pasti dalam menentukan arah hidup. Dalam konteks modern, terutama di era digital, kebebasan ini justru bisa menjadi beban karena informasi dan pengaruh yang melimpah sering membuat seseorang bingung dalam menata identitas dirinya.

Søren Kierkegaard, tokoh eksistensialisme Denmark, menawarkan pandangan yang berbeda. Menurut Kierkegaard, manusia mengalami keputusasaan ketika menghadapi absurditas hidup, dan solusi bagi krisis eksistensial ini adalah lompatan iman (leap of faith) kepada sesuatu yang transenden, yaitu Tuhan (Kierkegaard, 1849, hlm. 75). Lompatan iman ini membantu individu mengatasi kecemasan dengan memberikan makna yang lebih dalam dan stabilitas batin. Kierkegaard menekankan bahwa hanya dengan berani melangkah dalam iman seseorang dapat menemukan jati diri sejati dan kebahagiaan yang autentik.

Dalam masyarakat modern, krisis eksistensial sering terwujud dalam pencarian identitas melalui validasi sosial di media sosial, yang terkadang berujung pada kehilangan otentisitas diri. Eksistensi individu menjadi rentan ketika identitas dibangun oleh pengakuan eksternal, bukan oleh kesadaran batin yang mendalam.

e. Perbandingan Kebutuhan Eksistensial Menurut Abraham Maslow vs. Nilai-nilai Islam

Teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow memberikan kerangka kerja yang jelas dalam memahami kebutuhan manusia, dari kebutuhan fisiologis dasar hingga aktualisasi diri (Maslow, 1943, hlm. 382–389). Dalam piramida Maslow, kebutuhan aktualisasi diri berada di puncak, di mana individu berusaha mencapai potensi maksimal dan pemenuhan pribadi. Namun, pendekatan Islam terhadap kebutuhan eksistensial berbeda secara mendasar. Islam memandang kebutuhan manusia dalam kerangka Maqāṣid al-Sharī'ah yang meliputi perlindungan agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta (Al-Ghazali, 2003). Nilai spiritual dan tanggung jawab sosial merupakan fondasi dari semua kebutuhan tersebut. Aktualisasi diri dalam Islam bukan hanya pencapaian pribadi, melainkan juga berkontribusi kepada masyarakat dan menjalankan ibadah kepada Allah.

Penelitian oleh Bouzenita dan Boulanouar (2016) mengkritisi model Maslow karena kurang memperhatikan dimensi spiritual yang menjadi pusat dalam kebutuhan manusia menurut perspektif Islam. Mereka menegaskan bahwa aktualisasi diri dalam Islam harus disertai dengan kesadaran akan tanggung jawab moral dan spiritual, bukan sekadar pencapaian duniawi.

f. Validasi Sosial, Eksistensi Diri, dan Ketidakstabilan Emosi

Validasi sosial di era digital seringkali menjadi tolok ukur utama eksistensi diri. Banyak individu, terutama generasi muda, mendefinisikan harga diri mereka melalui jumlah like, komentar, dan pengikut di media sosial. Hal ini menciptakan ketidakstabilan emosi karena validasi tersebut bersifat sementara dan tidak pasti (Maslow, 1943, hlm. 388). Dalam Islam, konsep qana'ah atau rasa cukup mengajarkan pentingnya merasa puas dengan apa yang dimiliki dan tidak bergantung pada pengakuan manusia (Dompot Dhuafa, 2024). Ketergantungan pada validasi eksternal dapat menyebabkan ghurūr atau terbuai oleh dunia, sehingga mengikis ketenangan batin dan menjauhkan individu dari kedekatan dengan Allah.

g. Dampak FOMO terhadap Kebutuhan Eksistensial Manusia

Walaupun FOMO sering dipandang negatif, ada aspek positif yang dapat diambil. FOMO dapat memotivasi seseorang untuk tetap terhubung dengan komunitas dan perkembangan terkini, sehingga tidak ketinggalan informasi penting yang dapat meningkatkan kualitas diri dan profesionalisme (Przybylski et al., 2013, hlm. 1843).

Dampak Negatif (Psikologis, Sosial, Spiritual)

Namun, dampak negatif FOMO jauh lebih banyak dan serius. Dari segi psikologis, FOMO dapat meningkatkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi karena perasaan tidak pernah cukup dan selalu tertinggal (Przybylski et al., 2013, hlm. 1845). Secara sosial, FOMO mendorong perilaku konsumtif yang berlebihan demi tampil seragam dengan tren, yang pada akhirnya menimbulkan hubungan sosial yang dangkal dan terfragmentasi. Dari perspektif spiritual, FOMO mengikis nilai qana'ah dan rasa syukur yang menjadi inti kesejahteraan batin dalam Islam. Ketergantungan pada validasi duniawi mengalihkan perhatian dari ibadah dan kedekatan dengan Allah (Mirawati et al., 2024).

h. Hubungan FOMO dengan Perilaku Konsumtif, Kecemasan Sosial, dan Rendahnya Qana'ah

FOMO menciptakan siklus destruktif di mana keinginan untuk tidak ketinggalan membuat seseorang menjadi konsumtif secara berlebihan, yang kemudian menimbulkan kecemasan sosial dan perasaan tidak pernah puas (The Fear of Missing Out and Islamic Consumer Ethics, 2024). Dalam konteks Islam, hal ini bertentangan dengan prinsip moderasi dan kepuasan batin (qana'ah).

Sintesis Temuan dan Relevansinya terhadap Kehidupan Muslim Modern

Rangkuman Hasil Analisis

Fenomena FOMO merupakan gejala krisis identitas eksistensial modern, yang diperparah oleh dominasi media sosial dan konsumsi digital. Teori eksistensialisme Sartre dan Kierkegaard mengingatkan kita bahwa pencarian makna dan jati diri harus dilakukan secara sadar, tidak bergantung pada validasi eksternal. Perspektif Islam memperkaya pemahaman ini dengan menekankan pentingnya nilai spiritual dan kesederhanaan.

Implikasi untuk Individu, Keluarga, dan Masyarakat

Untuk individu, penting membangun kesadaran diri dan mengelola penggunaan media sosial secara sehat, dengan mengedepankan nilai muraqabah atau pengawasan Allah terhadap diri. Keluarga perlu mengajarkan nilai qana'ah dan memperkuat pendidikan spiritual sebagai benteng terhadap tekanan digital. Pada level masyarakat, literasi digital berbasis nilai Islam (tathqif raqmi islami) harus dikembangkan untuk meminimalisir dampak buruk FOMO. Strategi Islami Mengatasi FOMO pada Manusia Modern

Literasi Digital Islami (Tathqif Raqmi Islami)

Literasi digital yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam membantu individu menilai informasi dan aktivitas digital berdasarkan niat dan manfaat spiritual. Kurikulum literasi digital Islami mendorong pengguna untuk memilah konten dan menjaga etika berinteraksi di dunia maya (Muhasabah et al., 2019).

Kesadaran Diri Berbasis Muraqabah

Muraqabah adalah konsep kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi setiap perbuatan. Dengan muraqabah, seseorang dapat mengurangi ketergantungan pada validasi manusia dan memfokuskan hati pada pahala dan ridha Allah (Digital Emotional Dependency, 2025).

Komunitas Positif sebagai Pengganti Validasi Semu Media Sosial

Aktivitas dalam komunitas nyata seperti majelis ilmu, kelompok pengajian, dan kegiatan sosial memperkuat harga diri intrinsik dan membangun ikatan sosial yang lebih bermakna dibandingkan validasi di media sosial (Dompot Dhuafa, 2024).

DAFTAR PUSTAKA

- Idris, H., Muttaqin, A. I., & Fajarudin, A. A. (2023). Fenomena FoMO; Pandangan Al-Qur'an tentang Pendidikan Mental dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millennial. *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 16(2), 145–157.
- Azzaki, F., Hasanah, U., & Muhammad Nur, S. (2024, December 27). Analisis Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) di Instagram dalam Perspektif Hadis. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam*, 5(3), 560–576. <https://doi.org/10.58401/takwiluna.v5i3.1689>
- Maulidizen, A., Johari, J., Maghfirah, M., Roosiani, A. P., Iman, M. Z., & Rizapoor, H. (2024). The Fear of Missing Out (FOMO) and Islamic Consumer Ethics: Examining Gen Z Behavior Through a Sharia and Moral Lens. *Madania: Jurnal Kajian Keislaman*, 28(2). <https://doi.org/10.29300/madania.v28i2.5902>
- Nurhidayati, S. A. (2025). Konsep Qanaah Sebagai Media Terapi FoMO Syndrom Menurut Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbāh [Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo]. Repositori Skripsi IAIN Ponorogo
- Al-Ghazali. (2003). *Al-Mustasfa min 'Ilm al-Usul*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Bouzenita, A. I., & Boulanouar, A. W. (2016). Maslow's hierarchy of needs: An Islamic critique. *Intellectual Discourse*, 24(1), 59–81. Diperoleh dari <https://journals.iium.edu.my/intdiscourse/index.php/id/article/view/840>
- Dompot Dhuafa. (2024). Qana'ah dan konsep cukup dalam Islam di era digital. <https://dompetdhuafa.org/>
- Kierkegaard, S. (1849). *The sickness unto death*. Copenhagen: C. A. Reitzel. (Terjemahan Inggris: Hong, H. V., & Hong, E. H., 1980). Princeton University Press.

[https://en.wikipedia.org/wiki/The_Sickness_onto_Death](https://en.wikipedia.org/wiki/The_Sickness_onto_Death)

- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>
- Mirawati, L., Ramadhani, S., & Fauziah, N. (2024). Digital dependency and spiritual well-being of Muslim youth. *Journal of Islamic Psychology*, 6(1), 33–47.
- Muhasabah, A., Rahman, F., & Zulkifli, H. (2019). Digital literacy in Islamic perspective: Building ethical awareness in the online era. *Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2), 211–225.
- 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>
- Sartre, J.-P. (1943). *L'être et le néant: Essai d'ontologie phénoménologique* [Being and nothingness: A phenomenological essay on ontology] (H. E. Barnes, Trans., 1956). Éditions Gallimard. Diperoleh dari [https://en.wikipedia.org/wiki/Being_and_Nothingness](https://en.wikipedia.org/wiki/Being_and_Nothingness)
- Sartre, J.-P. (1946). *Existentialism is a humanism* (P. Mairet, Trans., 1948). Les Éditions Nagel. Diperoleh dari [https://en.wikipedia.org/wiki/Existentialism_Is_a_Humanism](https://en.wikipedia.org/wiki/Existentialism_Is_a_Humanism)
- The Fear of Missing Out and Islamic Consumer Ethics. (2024). *Madania: Jurnal Kajian Keislaman*, 28(2), 233–250. <https://doi.org/10.29300/madania.v28i2.5902>