

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) di Media Sosial Perspektif Hadis

Rio Ramdani, Muhammad Ghifari, Abil Ash

Institut Daarul Qur'an Jakarta

e-mail: riopalalangon@gmail.com, muhghifari@idaqu.ac.id,
abangabil.ash@gmail.com

Abstract

This research aims to fill the knowledge gap that exists in scientific literature by bridging psychological studies about FOMO with a religious perspective, especially in this case the hadith perspective in Islam. This research uses a qualitative phenomenological approach. The data collection technique was carried out through a literature search for relevant hadiths. The analysis technique used involves grouping hadiths based on certain themes related to concepts related to FOMO. The research results show that the Fear of Missing Out (FOMO) phenomenon has a significant impact on daily life, influencing an individual's emotions, behavior and overall well-being. By combining the perspective of hadith in Islam, this research provides deep insight into how to overcome FOMO through spiritual values such as gratitude, maintaining a balance between the world and worship, and understanding true happiness. This research also emphasizes the importance of healthy practices in social media use to manage consumption wisely, avoid detrimental social comparisons, and limit time spent on social media. Additionally, self-acceptance and developing a strong sense of self-confidence were identified as keys to reducing the negative impact of FOMO

Keyword: FOMO; digital; psikologis; hadis

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan yang ada dalam literatur ilmiah dengan menjembatani kajian psikologis tentang FOMO dengan perspektif agama, khususnya dalam hal perspektif hadis dalam Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pencarian literatur hadist-hadist relevan. Teknik analisis yang digunakan melibatkan pengelompokan hadist-hadist berdasarkan tema-tema tertentu yang berkaitan dengan konsep-konsep yang terkait dengan FOMO. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fenomena Fear of Missing Out (FOMO) memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan sehari-hari, memengaruhi emosi, perilaku, dan kesejahteraan individu secara keseluruhan. Dengan menggabungkan perspektif hadis dalam Islam, penelitian ini memberikan wawasan yang mendalam tentang cara mengatasi FOMO melalui nilai-nilai spiritual seperti bersyukur, control diri serta menjaga keseimbangan antara dunia dan ibadah. Penelitian ini juga menekankan pentingnya praktik sehat dalam penggunaan media sosial untuk mengelola konsumsi secara bijaksana, menghindari perbandingan sosial yang merugikan, dan membatasi waktu yang dihabiskan di media sosial. Selain itu, penerimaan diri dan pengembangan rasa percaya diri yang kuat diidentifikasi sebagai kunci untuk mengurangi dampak negatif FOMO.

Kata Kunci: FOMO; digital; psychological; hadith

Pendahuluan

Dalam era digital yang semakin maju, media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat.¹ Berbagai platform media sosial seperti Facebook, Instagram, Twitter, Tiktok dan lainnya memberikan sarana bagi individu untuk terhubung dengan teman, keluarga, dan bahkan orang asing di seluruh dunia. Namun, di balik kemudahan dan keuntungan yang ditawarkan oleh media sosial, muncul pula berbagai masalah psikologis yang berkaitan dengan penggunaannya, salah satu fenomena yang semakin merajalela adalah Fear of Missing Out (FOMO)².

FOMO adalah ketakutan atau kecemasan bahwa individu akan melewatkan peristiwa memuaskan ditandai dengan fenomena psikologis yang menggambarkan perasaan cemas atau kegelisahan yang dialami seorang

individu ketika ia merasa bahwa orang lain mungkin sedang memiliki pengalaman yang lebih baik, menarik, atau menyenangkan daripada mereka³. Dalam konteks media sosial, FOMO sering kali dipicu oleh melihat aktivitas, peristiwa, atau pencapaian orang lain yang dipamerkan di platform tersebut. Akibatnya, individu dapat merasa terus-menerus membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain dan merasa tertinggal atau tidak mencapai standar yang ditetapkan oleh lingkungan sosialnya⁴.

Fenomena FOMO ini tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang. Kecemasan, perasaan rendah diri, dan gangguan tidur adalah beberapa masalah yang sering terkait dengan FOMO. Penggunaan media sosial yang

¹ Heru Wijayanto Aripadono, 'Penerapan Komunikasi Digital Storytelling Pada Media Sosial Instagram', *Teknika*, 9.2 (2020), 121-28.

² Emma Azizah and Fahyuni Baharuddin, 'Hubungan Antara Fear of Missing out (Fomo) Dengan Kecanduan Media Sosial Instagram Pada Remaja', *Humanistik*'45, 9.1 (2021), 15-25.

³ Firda Nur Zanah and Wahyu Rahardjo, 'Peran Kesepian Dan Fear of Missing out Terhadap Kecanduan Media Sosial: Analisis Regresi Pada Mahasiswa', *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9.2 (2020), 286-301.

⁴ S Ayu Nurlaila Sari, *FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DALAM AL-QUR'AN (KAJIAN TAFSIR TEMATIK)* (eprints.uinsaizu.ac.id, 2022)

berlebihan menjadi factor yang paling utama dalam timbulnya FOMO⁵. kecanduan dan ketergantungan pada teknologi, yang pada gilirannya dapat mengganggu produktivitas dan hubungan sosial individu didalam lingkungan.

Meskipun banyak penelitian telah dilakukan tentang FOMO dan pengaruhnya pada kesejahteraan psikologis, seperti penelitian yang dilakukan oleh Savitri (2019), hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO mampu memprediksi kesejahteraan psikologis ($\beta=0,315$, $F(1,398)=43,753$; $p<0,001$). Itu artinya FOMO dapat memprediksi kesejahteraan psikologis dengan nilai kontribusi sebesar 9,9% ($R^2 = 0,099$, $p<0,001$).⁶

Dalam sudut pandang agama masih ada kekurangan dalam pemahaman tentang fenomena FOMO. Dalam konteks Islam, hadis (ajaran Nabi Muhammad SAW) dapat menjadi sumber inspirasi dan panduan bagi

umatnya dalam menghadapi tantangan psikologis modern seperti FOMO.

Riset inilah yang menjadi dasar bagi penelitian ini. Dengan mengeksplorasi fenomena FOMO di media sosial dari perspektif hadis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman positif yang lebih tentang bagaimana ajaran Islam dapat menjadi sumber kebijaksanaan dan ketenangan dalam menghadapi tantangan psikologis modern. Melalui pendekatan ini, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan saran praktis bagi individu yang mengalami FOMO untuk mengelola perasaan cemas dan kecemasan mereka dengan lebih baik.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan yang ada dalam literatur ilmiah dengan menjembatani kajian psikologis tentang FOMO dengan perspektif agama, khususnya dalam hal ini adalah

⁵ Haidar Idris, Ahmad Ihwanul Muttaqin, and Akhmad Afnan Fajarudin, 'Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an Tentang Pendidikan Mental Dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millennial', *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 16.2 (2023), 145-57.

⁶ J A Savitri, 'Fear of Missing out Dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial Di Usia Emerging Adulthood', *Acta Psychologia*, 2019 <<http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia/article/view/43361>>.

perspektif hadis dalam Islam. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi pemahaman tentang bagaimana individu dapat mengatasi FOMO dan memperoleh kedamaian batin melalui ajaran agama atas fenomena "Fear of Missing Out" (FOMO) yang merupakan fenomena psikologis yang semakin marak terjadi di era digital saat ini⁷.

FOMO mengacu pada kecemasan atau rasa takut seseorang untuk melewatkan pengalaman atau kesempatan sosial yang sedang berlangsung, terutama yang terjadi di platform media sosial. Kecanduan terhadap media sosial seringkali menjadikan diri seseorang selalu merasa terupdate dan terkoneksi dengan berbagai informasi terbaru dimanapun yang secara tidak langsung dapat membuat seseorang merasa

termotivasi untuk melakukan berbagai hal⁸.

Dalam konteks masyarakat modern yang semakin terhubung secara digital, FOMO dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu, memengaruhi kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kesejahteraan secara keseluruhan⁹. Adanya FoMo ini memperluas relasi pengguna dalam terhubung dengan banyak orang diseluruh dunia¹⁰. Bagi mereka penilaian orang lain mengenai dirinya sangatlah penting¹¹.

Perspektif Hadis dalam kajian tentang fenomena FOMO menawarkan pendekatan yang menarik. Hadis merupakan salahsatu sumber dan landasan hukum serta pedoman perilaku dalam Islam, yang berisi perkataan, tindakan, ataupun persetujuan Nabi Muhammad SAW. Didalam konteks FOMO, hadis dapat

⁷ Noviani Gabriela, 'Perancangan Persuasi Sosial Fear Of Missing Out (Fomo) Melalui Video Iklan' (Universitas Komputer Indonesia, 2022).

⁸ L Aisafitri and K Yusrifah, 'Sindrom Fear of Missing out Sebagai Gaya Hidup Milenial Di Kota Depok', *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah ...*, 2020

⁹ J A Savitri, 'Fear of Missing out Dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial Di Usia Emerging Adulthood', *Acta Psychologia*, 2019

¹⁰ M Carolina and G Mahestu, 'Prilaku Komunikasi Remaja Dengan Kecenderungan FoMo', *Jurnal Riset Komunikasi*, 2020

¹¹ Aisafitri and Yusrifah.

memberikan pandangan tentang bagaimana seorang muslim seharusnya berhubungan dengan dunia digital dan bagaimana mengelola perasaan FOMO.

Beberapa hadis yang relevan dengan tema FOMO dapat meliputi nasihat tentang kebijaksanaan dalam menggunakan waktu, pentingnya bersyukur atas nikmat yang dimiliki, pentingnya mengontrol psikologis, serta nasihat tentang menjaga keseimbangan antara kegiatan dunia dan ibadah kepada Allah SWT. Hadis juga dapat mengajarkan nilai-nilai seperti kesabaran, ikhlas, dan tawakal, yang dapat membantu individu mengatasi perasaan FOMO dan mencapai kedamaian dalam hidup mereka.

Perbandingan sosial antara diri sendiri dengan orang lain dapat berdampak memengaruhi kelelahan psikologis, resiko mengalami kecemasan atas aktivitas orang lain yang dirasa lebih menyenangkan dan berharga

serta kontribusi neuroticism terhadap Fear of Missing Out (FOMO)¹². Konsep diri dan regulasi diri berpengaruh terhadap fear of missing out (FOMO) pada pengguna media sosial. Dampak negatif yang mempengaruhi dari segi psikologis pemicu stres, emosional, tekanan yang muncul akibat Hustle Culture¹³.

Kajian teori tentang FOMO dari perspektif hadis dapat menyelidiki dampak konsumsi media sosial yang berlebihan terhadap kesejahteraan spiritual dan psikologis individu, serta menawarkan strategi-strategi berbasis hadis untuk mengelola dan mengatasi perasaan FOMO yang dihasilkan dari perasaan kurang nyaman atau tidak dapat memenuhi keinginan diri sendiri¹⁴. FOMO memiliki peran yang penting sebagai mediator antara kepribadian dan penggunaan internet yang bermasalah¹⁵. Penerapan praktik mindfulness akan memberikan

¹² C N Astuti and R Y E Kusumiati, 'Hubungan Kepribadian Neurotisme Dengan Fear of Missing out Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial', *Jurnal Ilmiah Bimbingan ...*, 2021

¹³ N A Syahidah and others, 'Fenomena FOMO Yang Bisa Berujung Hustle Culture Di Kalangan Mahasiswa UNNES', *Jurnal Mediasi*, 2024

¹⁴ R S Akbar and others, 'Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMO) Pada Remaja Kota Samarinda', *Psikostudia J. Psikol*, 2019

¹⁵ R Angesti and I D I Oriza, 'Peran Fear of Missing Out (FoMO) Sebagai Mediator Antara Kepribadian Dan Penggunaan Internet Bermasalah', ... *Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2018

perubahan pada tiga aksioma, yaitu perhatian, niat dan sikap pada individu, terutama dalam konteks mengatasi FOMO¹⁶. Terdapat hubungan yang positif antara FOMO (Fear of Missing Out) pada generasi muda dengan kecanduan internet.

Dengan demikian, kajian tentang fenomena FOMO dari perspektif hadis tidak hanya memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang masalah tersebut, tetapi juga menawarkan panduan praktis bagi individu untuk menjalani kehidupan yang seimbang dan bermakna di era digital saat ini, seperti memanfaatkan media sosial dan fenomena FOMO Gen Z yang melekat pada masing-masing insan untuk hal-hal yang lebih bermanfaat¹⁷. FOMO mampu memprediksi standar kesejahteraan psikologis sebagian

orang, serta penggunaan teknologi memiliki dampak pada kehidupan sebagian orang¹⁸.

Remaja lebih banyak memiliki Fear of missing out yang tinggi dalam melakukan phubbing dan pola hidup yang membentuk kebiasaan dalam aktivitas sehari-hari dalam sisi negatif dan hal-hal positif¹⁹. FOMO di media sosial memiliki kecenderungan mendorong respon aktif untuk mencari tahu, berbagi informasi kepada orang-orang terdekat²⁰.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi untuk memahami pengalaman individu terkait dengan fenomena Fear of Missing Out (FOMO) dalam konteks perspektif hadis. Metodologi penelitian ini menggunakan pendekatan studi

¹⁶ R Kurniawan and R H Utami, 'Validation of Online Fear of Missing out (ON-FoMO) Scale in Indonesian Version', *Jurnal Neo Konseling*, 2022

¹⁷ N P P Karuni, N P E Cahyani, and ..., 'UPAYA PELESTARIAN BUDAYA ASLI INDONESIA MELALUI FENOMENA FOMO GENERASI Z DI MEDIA SOSIAL TIKTOKMENUJU INDONESIA EMAS', ... *Pekan Ilmiah Pelajar ...*, 2023 <<https://ejournal.unmas.ac.id/index.php/pilar/article/view/6167>>.

¹⁸ M Y Fitriyadi, M R Rahman, and ..., 'Pengaruh Dunia IT Terhadap Perilaku Remaja Generasi Z', ... *Agama, Sosial, Dan ...*, 2023

¹⁹ L S PUTRI, D H Purnama, and A Idi, 'Gaya Hidup Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Kota Palembang (Studi Pada Mahasiswa Fomo Di Universitas Sriwijaya Dan Universitas Muhammadiyah ...)', *Jurnal Masyarakat Dan Budaya*, 2019

²⁰ C C Christy, 'FoMo Di Media Sosial Dan E-WoM: Pertimbangan Berbelanja Daring Pada Marketplace', *Jurnal Studi Komunikasi*, 2022

literatur yang berfokus pada analisis teks-teks hadist dan kajian ilmiah terdahulu²¹. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali pemahaman tentang konsep FOMO dalam Islam dengan merujuk pada sumber-sumber teks yang klasik dan otoritatif.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pencarian terhadap hadist-hadist relevan yang mengandung informasi tentang konsep-konsep yang terkait dengan FOMO. Sumber data utama berasal dari kitab-kitab hadist seperti Sahih Bukhari, Sahih Muslim, dan kitab-kitab hadist lainnya. Selain itu, literatur Islam yang terkait dengan konsep kecemburuan, kesederhanaan, dan perilaku sosial juga dijadikan sumber referensi.

Teknik Validasi Data: Validasi data merupakan tahap penting dalam penelitian ini. Data yang ditemukan akan divalidasi melalui beberapa cara, termasuk dengan menggunakan

metode triangulasi. Hal ini melibatkan perbandingan dan pengecekan konsistensi makna hadist-hadist yang relevan dari berbagai sumber teks hadist yang terpercaya. Selain itu, konsultasi dengan pakar hadist dan ulama juga dapat digunakan sebagai langkah validasi tambahan²²

Teknik Analisis Data: Analisis data dilakukan dengan cermat dan teliti. Setelah data terkumpul, langkah pertama adalah membaca dan memahami teks hadist dengan seksama. Selanjutnya, data akan dianalisis dengan memperhatikan konteksnya dalam konten sosial media dan fenomena FOMO. Teknik analisis yang digunakan melibatkan pengelompokkan hadist-hadist berdasarkan tema-tema tertentu yang berkaitan dengan konsep-konsep yang terkait dengan FOMO, seperti kecemburuan, konsumerisme, atau kesederhanaan. Interpretasi akan dilakukan untuk mengeksplorasi implikasi FOMO dalam konteks

²¹ Sonny Eli Zaluchu, 'Metode Penelitian Di Dalam Manuskrip Jurnal Ilmiah Keagamaan', *Jurnal Teologi Berita Hidup*, 3.2 (2021), 249-66.

²² Andarusni Alfansyur and Mariyani Mariyani, 'Seni Mengelola Data: Penerapan

Triangulasi Teknik, Sumber Dan Waktu Pada Penelitian Pendidikan Sosial', *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 5.2 (2020), 146-50.

perilaku sosial di media sosial dan bagaimana ajaran hadist dapat memberikan panduan atau solusi dalam menghadapi fenomena tersebut.

Dengan demikian, metodologi penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana konsep FOMO dipahami dari perspektif Islam, serta memberikan pandangan baru dalam menghadapi tantangan yang muncul dalam era media sosial saat ini.

Pembahasan

Gambaran Umum Tentang FOMO

Fenomena "Fear of Missing Out" (FOMO) telah menjadi topik yang semakin relevan dalam konteks masyarakat modern yang terus terhubung secara digital. Kecanduan media sosial menjadikan diri seseorang selalu terupdate dengan informasi-informasi terbaru yang secara tidak langsung membuat diri mereka memiliki motivasi untuk melakukan suatu hal²³. FOMO dapat memiliki

dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu. Dalam era media sosial yang menggiring individu untuk selalu terkoneksi dan terinformasi, FOMO menjadi fenomena psikologis yang umum di kalangan Masyarakat, memengaruhi kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kesejahteraan secara keseluruhan serta adanya FoMo ini memperluas relasi pengguna Media Sosial dalam berinteraksi dengan orang lain²⁴. Bagi mereka penilaian orang lain mengenai dirinya sangatlah penting²⁵. Namun dalam kehidupan sehari-hari, individu seringkali merasa tertekan dan cemas karena merasa melewatkan pengalaman atau kesempatan sosial yang sedang berlangsung, terutama yang dipromosikan dan dipublikasikan secara luas di platform media sosial.

Dampak negatif yang mempengaruhi dari segi psikologis yakni pemicu stres, emosional, tekanan yang muncul akibat Hustle Culture dan fenomena psikologis lainnya²⁶. Perbandingan sosial ini secara

²³ L. Aisafitri and K. Yusriyah, 'Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Generasi Milenial', *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu ...*, 2021

²⁴ Carolina and Mahestu.

²⁵ Aisafitri and Yusrifah.

²⁶ Syahidah and others.

langsung maupun tidak langsung dapat memengaruhi kelelahan psikologis seseorang dalam kehidupan ditengah masyarakat²⁷. Dalam penelitian ini, kami mengeksplorasi fenomena FOMO dalam kalangan masyarakat dengan mempertimbangkan perspektif hadis dalam Islam.

FOMO, yang menggambarkan kecemasan atau rasa takut untuk melewatkan pengalaman atau kesempatan sosial yang sedang berlangsung, dihadirkan sebagai tantangan psikologis yang perlu diatasi. Dalam era di mana informasi dan interaksi sosial mudah diakses melalui teknologi digital, individu cenderung terperangkap dalam perbandingan sosial dan kebutuhan akan validasi dari orang lain. Hal ini dapat memicu perasaan tidak mencukupi atau tidak berharga ketika merasa tertinggal atau diabaikan dalam lingkungan sosial mereka.

Beberapa generasi muda terkait pengalaman FOMO yang intens dalam

kehidupan sehari-hari mengungkapkan betapa kuatnya pengaruh FOMO dalam membentuk suasana hati dan persepsi diri mereka, para remaja lebih banyak memiliki Fear of missing out tinggi dalam melakukan phubbing²⁸.

Mereka merasa tertekan, gelisah, dan cemas ketika melihat teman-teman atau orang lain terlibat dalam aktivitas sosial yang menarik, sementara mereka merasa ditinggalkan atau melewatkan kesempatan tersebut. Pengalaman ini seringkali disertai dengan perasaan rendah diri, kecemburuan, dan rasa tidak puas terhadap kehidupan mereka sendiri. Mengalami kecemasan bahwa aktivitas orang lain lebih menyenangkan dan berharga.

Salah satu pemicu utama perasaan FOMO yang diidentifikasi adalah penggunaan media sosial secara berlebihan dan mereka sering terjebak dalam spiral negatif membandingkan diri mereka dengan gambaran kehidupan yang "sempurna" dari orang

²⁷ F Jabeen and others, 'Social Media-Induced Fear of Missing out (FoMO) and Social Media Fatigue: The Role of Narcissism, Comparison and Disclosure', *Journal of Business ...*, 2023

²⁸ N W Sitasari, M S Hura, and ..., 'Pengaruh Fear of Missing out Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja', ... *Media Ilmiah Psikologi*, 2021

lain di platform media sosial²⁹. Melalui gambar-gambar yang dipilih secara cermat dan cerita-cerita yang disaring, orang lain terkadang tampaknya memiliki kehidupan yang lebih menarik, sukses, atau bahagia. Hal ini meningkatkan perasaan tidak mencukupi dan keinginan untuk ikut serta dalam pengalaman yang sama atau lebih baik dari yang dipresentasikan oleh orang lain.

Selain itu, tekanan dari lingkungan sekitar, termasuk teman, keluarga, dan budaya konsumtif, dapat memperkuat perasaan FOMO. Adanya harapan atau ekspektasi untuk terlibat dalam aktivitas sosial tertentu, memiliki barang-barang tertentu, atau mencapai pencapaian tertentu dapat menambah tekanan yang dirasakan individu untuk terus "berada di dalam lingkaran" dan tidak melewatkan apa pun.

Pengalaman FOMO ini juga memengaruhi interaksi sosial dan

hubungan interpersonal responden. Mereka mungkin merasa sulit untuk sepenuhnya menikmati saat-saat bersama teman atau keluarga karena terobsesi dengan apa yang sedang terjadi di media sosial, merasa kurang nyaman atau tidak dapat memenuhi keinginan dirinya sendiri³⁰. Selain itu, perasaan cemburu atau iri terhadap prestasi atau pengalaman orang lain dapat mengganggu kualitas hubungan dan menyebabkan isolasi sosial.

Secara keseluruhan, pengalaman FOMO tidak hanya menciptakan ketidaknyamanan psikologis, tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan emosional dan hubungan sosial individu dalam masyarakat, walaupun dalam sebagian kecil kasus terdapat hubungan yang positif antara FoMO (Fear of Missing Out) pada remaja dengan kecanduan internet³¹. Dalam konteks ini, memahami sumber-sumber dan dampak dari FOMO menjadi langkah pertama yang penting

²⁹ R Christina, M S Yuniardi, and ..., 'Hubungan Tingkat Neurotisme Dengan Fear of Missing out (FoMO) Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial', *Indigenous: Jurnal Ilmiah ...*, 2019

³⁰ R S Akbar and others, 'Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMO) Pada Remaja Kota Samarinda', *Psikostudia J. Psikol*, 2019

³¹ M G Santika, *Hubungan Antara FoMO (Fear of Missing Out) Dengan Kecanduan Internet (Internet Addiction) Pada Remaja Di SMAN 4 Bandung* (repository.upi.edu, 2015)

dalam mengatasi tantangan ini dan mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik.

Hadis-hadis yang Berkaitan dengan Fenomena FOMO

Terdapat perspektif hadis yang berkaitan dengan fenomena FOMO di media sosial, banyak dari individu mungkin merasa khawatir atau cemas karena merasa tertinggal dari orang lain, baik dalam hal rezeki, prestasi, maupun kesempatan tertentu. Melalui hadis-hadis Nabi Muhammad SAW seseorang dapat menemukan petunjuk berharga untuk menyikapi maupun mengatasi perasaan FOMO.

Hadis-hadis yang memberikan pedoman tentang bersyukur, menempatkan kepercayaan pada Allah SWT, dan menekankan pentingnya memprioritaskan kebahagiaan spiritual atas kesenangan duniawi, menjadi landasan yang kuat dalam menghadapi tantangan psikologis yang disebabkan oleh FOMO. Dengan memperoleh wawasan dari ajaran Islam, individu dapat menemukan ketenangan dan

kedamaian dalam diri mereka sendiri, tidak tergantung pada ekspektasi atau standar sosial yang diperoleh dari media sosial³².

Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan dalam kitab Sunan At-Tirmidzi nomor 1930:

حَدَّثَنَا أَبُو هِشَامٍ الرَّفَاعِيُّ مُحَمَّدُ بْنُ يَزِيدَ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ فَضَيْلٍ عَنِ الْوَلِيدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ جُمَيْعٍ عَنِ أَبِي الطَّفَيْلِ عَنْ حَدِيقَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا تَكُونُوا إِمَعَةً تَقُولُونَ إِنَّ أَحْسَنَ النَّاسِ أَحْسَنًا وَإِنْ ظَلَمُوا ظَلَمْنَا وَلَكِنْ وَطِنُوا أَنْفُسَكُمْ إِنْ أَحْسَنَ النَّاسُ أَنْ تُحْسِنُوا وَإِنْ أَسَاءُوا فَلَا تَطْلُمُوا قَالَ أَبُو عَيْسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ لَا نَعْرِفُهُ إِلَّا مِنْ هَذَا الْوَجْهِ

Telah menceritakan kepada Abu Hisyam Ar Rifa'i Muhammad bin Yazid, telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Fudlail dari Al Walid bin Abdullah bin Jumai' dari Abu Thufail dari Hudzaifah ia berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Janganlah kamu menjadi orang yang ikut-ikutan dengan mengatakan, 'Kalau orang lain berbuat kebaikan, kami pun akan berbuat baik dan kalau mereka berbuat zalim, kami pun akan berbuat zalim'. Tetapi, teguhkanlah dirimu dengan berprinsip, 'Kalau orang lain berbuat kebaikan, kami berbuat kebaikan pula dan kalau orang lain berbuat kejahatan, kami tidak akan melakukannya." Berkata Abu Isa: Ini merupakan hadits hasan gharib tidak kami ketahui kecuali melalui jalur ini.

Dalam hadis diatas bahwa Nabi melarang perilaku ikut-ikutan yang bersifat buruk atau dalam islam dikenal

³² Sarihat cihat Nawawi, 'Rahasia Ketenangan Jiwa Dalam Al-Qur'an: Kajian

Tafsir Tematik', *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 6.1 (2021), 30-46.

dengan sebutan *Imma'ah*, yakni sifat labil yang mengikuti arus, mengikuti tren atau kebanyakan orang. *Imma'ah* adalah sikap yang tidak punya prinsip dan krisis identitas. Sikap Fomo atau *Imma'ah* dalam hal ibadah juga sangat dibatasi jika yang seseorang ikuti tidak memberikan hal baik dan tidak paham apa esensi didalamnya, hal ini selaras dengan hadis nabi³³

Nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wasallama melarang umatnya dari beribadah tanpa tuntunan dari beliau, sebagaimana yang diriwalkan dalam kitab Sunan Daruquthni nomor 4491:

نا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُحَمَّدٍ، نا هَارُونَ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ ح وَنا الْحُسَيْنُ
بْنُ إِسْمَاعِيلَ، نا عَلِيُّ بْنُ مُسْلِمٍ، قَالَا: نا أَبُو عَامِرٍ، نا
عَبْدُ اللَّهِ بْنُ جَعْفَرٍ هُوَ الْمُخْرَمِيُّ، عَن سَعْدِ بْنِ
إِبْرَاهِيمَ، عَنِ الْقَاسِمِ بْنِ مُحَمَّدٍ، عَن عَائِشَةَ، أَنَّ النَّبِيَّ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «مَنْ عَمِلَ عَمَلًا لَيْسَ عَلَيْهِ
أَمْرُنَا فَهُوَ رَدٌّ»

Abdullah bin Muhammad menceritakan kepada kami, Harun bin Abdullah menceritakan kepada kami Al Husain bin Ismail menceritakan kepada kami, Ali bin

Muslim menceritakan kepada kami, keduanya berkata: Abu Amir menceritakan kepada kami, Abdullah bin Ja'far yaitu Al Makhrami, menceritakan kepada kami dari Sa'd bin Ibrahim, dari Al Qasim bin Muhammad, dari Aisyah, bahwa Nabi SAW bersabda; "Barangsiapa melakukan suatu amal yang tidak kami perintahkan, maka amal itu tidak diterima."

Trend FOMO (Fear of Missing Out) dipicu oleh media sosial dan dapat menyebabkan kecemasan serta obsesi akan ketinggalan pengalaman yang sedang terjadi³⁴. Dalam konteks syariat Islam, beberapa tren media sosial seperti Ikoy-Ikoyan (berbagi), TikTok (konten yang bertentangan dengan syariat), pamer dan ikut-ikutan tren, serta ikut menyebarkan berita yang belum pasti kebenarannya sangat dianjurkan untuk di jauhi oleh setiap muslim. Islam menekankan pentingnya mempertahankan nilai-nilai agama dan tidak terpengaruh oleh tren sosial³⁵. Untuk mengatasi FoMO, dianjurkan untuk mendalami agama, meneladani tokoh agama, serta memilih teman

³³ Lailan Rafiqah, Sudirman M Johan, and Jumni Nelli, 'Konsep Ibnu Qayyim Al-Jauziyah Tentang Perlindungan Hak Anak Dalam Keluarga', *Jurnal Al Himayah*, 4.1 (2020), 14-35.

³⁴ Margaretha Natalia Crist Shella Sianturi, 'Hubungan Antara Dimensi Attachment Dengan Fear of Missing out (Fomo)

Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial' (Universities Pelita Harapan, 2022).

³⁵ Ahmad Saefudin Zuhri, Syamsul Hidayat, and M Abdul Kholiq Hasan, 'Pendidikan Transformasi Kesalehan Individu Menuju Kesalehan Sosial Di Era-Globalisasi' (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014).

yang sesuai dengan nilai-nilai agama, karena sejatinya teladan yang baik hanya ada pada diri Nabi Muhammad SAW sebagaimana yang Allah kabarkan dalam Al-Qur'an:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ
وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

*Sungguh, pada (diri) Rasulullah benar-benar ada suri teladan yang baik bagimu, (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari Kiamat serta yang banyak mengingat Allah (Q.S Al-Ahzab: 21)*³⁶

Jauh sebelum era digital, sikap fomo atau ikut-ikutan sudah dikabarkan oleh Allah dan Rasulullah sebagaimana dalam Al-Qur'an dan Hadis Nabi:

وَلَنْ تَرْضَىٰ عَنْكَ الْيَهُودُ وَلَا النَّصَارَىٰ حَتَّىٰ تَتَّبِعَ مِلَّتَهُمْ ۗ
قُلْ إِنَّ هُدَىٰ اللَّهِ هُوَ الْهُدَىٰ ۗ وَلَئِنَّ آهْوَاءَهُمْ بَعْدَ الَّذِي
جَاءَكَ مِنَ الْعِلْمِ ۗ مَا لَكَ مِنَ اللَّهِ مِنْ وَلِيٍّ وَلَا نَصِيرٍ

Orang-orang Yahudi dan Nasrani tidak akan pernah rela kepadamu (Nabi Muhammad) sehingga engkau mengikuti agama mereka. Katakanlah, "Sesungguhnya petunjuk Allah itulah petunjuk (yang sebenarnya)." Sungguh, jika engkau mengikuti hawa nafsu mereka setelah ilmu (kebenaran) sampai kepadamu, tidak ada bagimu pelindung dan penolong dari (azab) Allah. (Q.S Al-Baqarah: 21)

Diriwatarkan dalam sebuah hadis:

بُنْ مَيْسَرَةَ حَدَّثَنِي حَفْصُ حَدَّثَنِي سُؤَيْدُ بْنُ سَعِيدٍ حَدَّثَنَا
رَيْدُ بْنُ أَسْلَمَ عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَسَارٍ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ
الْخُدْرِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَتَتَّبِعُنَّ
سُنَنَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ شِبْرًا بِشِبْرٍ وَذِرَاعًا بِذِرَاعٍ حَتَّىٰ لَوْ
دَخَلُوا فِي جُحْرٍ ضَبَّ لَاتَّبِعْتُمُوهُمْ فُلْنَا يَا رَسُولَ اللَّهِ
الْيَهُودَ وَالنَّصَارَىٰ قَالَ فَمَنْ

Telah menceritakan kepadaku Suwaid bin Sa'id telah menceritakan kepada kami Hafsh bin Maisarah telah menceritakan kepadaku Zaid bin Aslam dari 'Atha bin Yasar dari Abu Sa'id Al Khudri dia berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Sungguh, kalian benar-benar akan mengikuti kebiasaan orang-orang sebelum kalian sejengkal demi sejengkal dan sehasta demi sehasta, sehingga sekiranya mereka masuk ke dalam lubang biawak pun kalian pasti kalian akan mengikuti mereka." Kami bertanya; "Wahai Rasulullah, apakah mereka itu yahudi dan Nasrani?" Beliau menjawab: "Siapa lagi kalau bukan mereka. (HR. Shahih Muslim, No 4822)

Dari dalil diatas bahwa perilaku ikut-ikutan atau biasa disebut fomo adalah hal yang harus di jauhi oleh seorang muslim terlebih jika itu merupakan hal-hal yang buruk, bahkan dalam beribadah sekalipun harus mempunyai landasan ilmu dan jangan asal ikut-ikutan.

³⁶ N FUJIATI and JTDAN
PSIKOTERAPI, 'PENGARUH ZUHUD

TERHADAP FEAR OF MISSING OUT (FOMO)
PADA', Eprints.Walisongo.Ac.Id

Seorang muslim hendaknya mengetahui hakikat segala sesuatu yang ia lakukan baik dalam hal kehidupan sehari-hari maupun dalam beribadah kepada Allah, dalam mengetahui hakikat dirinya seorang muslim harus terlebih dahulu mengetahui hakikat Allah atas dirinya³⁷, sebagaimana yang disampaikan ulama masyhur Mesir, Imam Al-Dardir, beliau mengatakan dalam untaian nazhamnya yang berbunyi sebagai berikut:

وواجب شرعا على المكلف *معرفة الله العلي فاعرف
Artinya: *"Wajib hukumnya secara syara' bagi mukalaf mengetahui Allah yang maha tinggi, maka ketahuilah"*.

Ia berpendapat bahwa mengetahui Allah adalah kewajiban bagi setiap mukalaf, namun ia membatasi kewajiban ini dengan syariat. Hal ini dimaksudkan agar dipahami bahwa setiap ketentuan hukum ditetapkan oleh syariat. Selain itu, kata syara' juga digunakan sebagai bantahan terhadap Mu'tazilah yang berpendapat bahwa makrifat kepada

Allah adalah kewajiban berdasarkan akal, sementara hakikat makrifat adalah sebuah keyakinan didalam diri seorang muslim yang dibangun berdasarkan dalil-dalil (ilmu), sedangkan taqlid merupakan keyakinan yang hanya diyakini oleh akal saja tanpa berdasarkan dalil-dalil (ilmu)³⁸.

Hal serupa juga selaras dengan cara seorang muslim dalam menyikapi berbagai fenomena dalam kehidupan sehari-hari, hendaknya seorang muslim mengetahui secara konkret dengan berbagai fenomena yang terjadi dan jangan sampai terjebak dalam perilaku FOMO yang berlebihan dan berakibat buruk.

Dengan memahami akar masalah FOMO dan menyajikan berbagai perspektif hadis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual individu, serta mempromosikan gaya hidup yang

³⁷ Iyas Al-Jakarti, *Hakikat Islam: Cara Mudah Memahami Diri Sendiri, Tuhan Dan Kehidupan* (Padri Baru, 2014), 1.

³⁸ Riki Muhammad Fahmi, 'Menuju Ma'rifat Dan Hakikat Melalui Jihad Dalam Menuntut Ilmu: Studi Syarah Hadis', *Jurnal Riset Agama*, 1.2 (2021), 259-71.

seimbang dan berkelanjutan dalam era digital yang semakin terhubung.

Strategi Hadis dalam Menghadapi FOMO

Berikut adalah beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk menghadapi FOMO:

1. Membatasi Waktu di Media Sosial:

Salah satu langkah yang dapat diambil dalam mengatasi FOMO adalah dengan membatasi waktu yang di habiskan di media sosial. Menyadari bahwa terlalu banyak terpaku pada layar ponsel atau komputer hanya meningkatkan perasaan FOMO. Oleh karena itu, membuat kesadaran untuk mengurangi waktu yang dihabiskan di platform media sosial dan lebih fokus pada kegiatan yang memberikan produktifitas dalam mengisi waktu luang dapat mengurangi kemungkinan timbulnya perasaan FOMO³⁹.

Rasulullah SAW pernah bersabda kepada seorang laki-laki, dan menasihatinya:

اَعْتَنِمُ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ،
وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ، وَغِنَاكَ قَبْلَ فُقْرِكَ، وَفَرَاغَكَ
قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتِكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

"Jagalah lima perkara sebelum (datang) lima perkara (lainnya). Mudamu sebelum masa tuamu, sehatmu sebelum sakitmu, kayamu sebelum miskinmu, waktu luangmu sebelum sibukmu dan hidupmu sebelum matimu." (HR Nasai dan Baihaqi)

2. Mempraktikkan Rasa Syukur:

Dengan mempraktikkan rasa syukur atas apa yang dimiliki. Menyadari bahwa FOMO seringkali muncul karena perasaan tidak puas dengan kehidupan diri sendiri. Dengan menghargai apa yang sudah ada dalam hidup diri sendiri dan bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah SWT, kita dapat mengubah paradigma dan menemukan kedamaian dalam diri sendiri, dan syukur adalah perkara yang diperintahkan oleh

³⁹ Adira Ismi, Siti Nurbayani, and Rika Sartika, 'Detox Sosial Media Sebagai Upaya Mengatasi Social Media Addiction Dan FoMO

(Fear of Missing Out)', *Jurnal Sosialisasi*, 9.3 (2022), 92-101.

Allah⁴⁰.

Dalam sebuah hadis:

حَدَّثَنَا مُسْلِمُ بْنُ أَبِرَاهِيمَ حَدَّثَنَا الرَّبِيعُ بْنُ مُسْلِمٍ
عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ زِيَادٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَا يَشْكُرُ اللَّهَ مَنْ لَا
يَشْكُرُ النَّاسَ

Telah menceritakan kepada kami Muslim bin Ibrahim berkata; telah menceritakan kepada kami Ar Rabi' bin Muslim dari Muhammad bin Ziyad dari Abu Hurairah dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, beliau bersabda: "Tidak dianggap bersyukur kepada Allah orang yang tidak bersyukur kepada manusia." (HR. Sunan Abu Daud, No 4177)

Dijelaskan juga dalam Al-Qur'an siapa yang bersyukur kepada Allah maka akan dilimpahkan rahmat oleh-nya:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ
إِنَّ عَذَابِي أَشَدُّ

(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras." (Q.S Ibrahim: 7)

3. Meningkatkan Kesadaran akan Nilai-nilai Islam: Memahami nilai-nilai Islam dan ajaran agama dapat memberikan panduan yang

kuat dalam menghadapi tekanan sosial dan perasaan FOMO. Kita dapat memperdalam keilmuan dan pemahaman tentang rasa syukur, kesabaran, dan tawakal kepada Allah SWT sebagai cara untuk mengatasi perasaan tidak cukup atau kurang dari orang lain. Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari, diri kita bisa merasa lebih mampu menghadapi FOMO dengan lebih tenang dan percaya diri, karena sejatinya ilmu itu dapat memberi kebahagiaan dan penerang dalam kehidupan⁴¹.

Imam Syafi'i R.A dalam Manakib Syafi'i, 2/139 menjelaskan:

من اراد الدنيا فعليه بالعلم ومن اراد الآخرة فعليه بالعلم
Barangsiapa yang menginginkan (kebahagiaan) dunia, maka hendaknya dengan Ilmu. Dan barang siapa yang menginginkan (kebahagiaan) akhirat, maka hendaknya dengan Ilmu.

Dalam sebuah hadis:

⁴⁰ Mainidar Sadiyah, 'Fenomena Kecanduan Media Sosial (FOMO) Pada Remaja

Kota Banda Aceh', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik*, 8.4 (2023).

⁴¹ Idris, Muttaqin, and Fajarudin.

أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يَزِيدَ حَدَّثَنَا حَيُّوَةُ قَالَ
أَخْبَرَنِي السَّكَنُ بْنُ أَبِي كَرِيمَةَ عَنْ عِكْرَمَةَ
مَوْلَى ابْنِ عَبَّاسٍ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ { يَرْفَعُ اللَّهُ
الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ
قَالَ يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا
بِدَرَجَاتٍ

"Telah mengabarkan kepada kami Abdullah bin Yazid, Telah Menceritakan kepada kami Haiwah beliau berkata; Telah mengabarkan kepadaku As Sakan bin Abu Karimah dari Ikrimah-bekas budak Ibnu Abbas radiallahu 'anhuc- dari Ibnu Abbas radiallahu 'anhu: "(Ketika menafsirkan ayat: *Yarfa'illah Alladzina Amanu Minkum Wa Alladzina 'Utul 'Ilma Darajaat* ("Allah meninggikan orang-orang yang beriman dari kamu sekalian, dan orang-orang yang diberi kitab beberapa derajat"); dia berkata maksudnya adalah "Allah meninggikan orang-orang yang diberi ilmu atas orang-orang yang beriman beberapa derajat" (HR. Darimi: 356).

4. Mencari Kegiatan yang

Bermakna: Sebagai alternatif dari terus-menerus terlibat dalam media sosial, seseorang bisa mencari kegiatan yang lebih bermakna dan memperkaya. Yakni menginvestasikan waktu dan energi dalam kegiatan yang memberikan kepuasan pribadi,

seperti membaca, berolahraga, atau mengembangkan keterampilan baru. Aktivitas-aktivitas ini tidak hanya membantu mengalihkan perhatian dari perasaan FOMO, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan⁴².

Nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wasallama pernah bersabda dalam sebuah hadis:

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ حَدَّثَنَا مَالِكُ بْنُ أَنَسٍ عَنِ الزُّهْرِيِّ عَنْ عَلِيِّ بْنِ حُسَيْنٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَغْنِيهِ قَالَ أَبُو عَيْسَى وَهَكَذَا رَوَى غَيْرٌ وَاجِدُ مِنْ أَصْحَابِ الزُّهْرِيِّ عَنِ الزُّهْرِيِّ عَنْ عَلِيِّ بْنِ حُسَيْنٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَحْوُ أَصْحَاحٍ مِنْ عِنْدِنَا حَدِيثُ مَالِكٍ مُرْسَلًا وَهَذَا حَدِيثُ أَبِي سَلَمَةَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ وَعَلِيُّ بْنُ حُسَيْنٍ لَمْ يُدْرِكْ عَلِيَّ بْنَ أَبِي طَالِبٍ

Telah menceritakan kepada kami Qutaibah telah menceritakan kepada kami Malik bin Anas dari Az Zuhri dari Ali bin Husain dia berkata: Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa salam bersabda: "Sesungguhnya di antara ciri kebaikan keIslaman seseorang adalah meninggalkan sesuatu yang tidak bermanfaat baginya." Abu Isa berkata: Demikianlah kebanyakan perawi dari sahabat Az Zuhri telah meriwayatkannya dari Az Zuhri dari Ali bin Husain dari Nabi Shallallahu

⁴² Elyna Norma Amalia Savitri and Titin Suprihatin, 'Peran Kontrol Diri Dan Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap

Kecenderungan Adiksi Media Sosial Pada Generasi Z Yang Berstatus Mahasiswa', *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3 (2021), 336-46.

'alaihi wa Salam dengann hadits yang semakna dengan hadits Malik secara mursal dan ini menurut kami yang lebih shahih dari pada hadits Abu Salamah dari Abu Hurairah, adapun 'Ali bin Husain tidak pernah bertemu dengan Ali bin Abu Thalib (HR. Sunan Tirmidzi, No 2240)

5. Memperkuat Hubungan Interpersonal yang Sehat:

Mengakui pentingnya memperkuat hubungan interpersonal yang sehat sebagai cara untuk mengatasi perasaan FOMO. Seseorang dapat menemukan dukungan dan kebahagiaan dalam hubungan yang positif dengan keluarga, teman, dan komunitas. Dengan terlibat dalam interaksi sosial yang bermakna dan saling mendukung, seseorang merasa lebih terhubung dan puas dengan kehidupan mereka sendiri⁴³.

Rasulullah SAW pernah bersabda:

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ بُكَيْرٍ حَدَّثَنَا اللَّيْثُ عَنْ عُقَيْلٍ عَنْ
ابْنِ شِهَابٍ قَالَ أَخْبَرَنِي أَنَسُ بْنُ مَالِكٍ أَنَّ
رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ أَحَبَّ أَنْ
يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ وَيُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ فَلْيَصِلْ
رَحِمَهُ

Telah menceritakan kepada kami Yahya bin Bukair telah menceritakan kepada kami Al Laits dari 'Uqail dari Ibnu Syihab dia berkata; telah mengabarkan kepadaku Anas bin Malik bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Barangsiapa ingin lapangkan pintu rizqi untuknya dan dipanjangkan umurnya hendaknya ia menyambung tali silaturrahmi." (HR. Shahih Bukhari, No 5527)

6. Menjaga Keseimbangan antara Dunia dan Ibadah: Pentingnya

menjaga keseimbangan antara urusan dunia dan ibadah dapat meminimalisir munculnya perasaan FOMO dalam diri. Meskipun mencari kesuksesan dan kebahagiaan dalam kehidupan dunia adalah hal yang wajar, tidak boleh dilupakan bahwa ibadah kepada Allah SWT adalah prioritas utama. Agama mengingatkan bahwa kebahagiaan sejati dan kepuasan batin tidak tergantung pada materi atau kesempurnaan dunia, tetapi pada hubungan yang baik

⁴³ Ledy Herna Maria Simanjuntak, 'Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Ibu Rumah Tangga

Pengguna Media Sosial Facebook Di Kelurahan Belawan Bahagia', 2024.

dengan Allah SWT⁴⁴.

Secara keseluruhan, strategi-strategi ini memberikan panduan praktis bagi individu untuk mengatasi perasaan FOMO dan mencapai keseimbangan psikologis dalam era digital yang dipenuhi dengan tekanan sosial dan informasi yang berlebihan. Dengan mengadopsi pendekatan yang bijaksana dan sehat, individu dapat mengubah cara mereka berinteraksi dengan media sosial dan dunia di sekitar mereka, serta meraih kebahagiaan dan kedamaian dalam kehidupan mereka.

Melalui pemahaman dan penerapan ajaran yang terkandung dalam hadis dan sunnah nabi, individu dapat menemukan kedamaian dalam menghadapi tekanan sosial dan perasaan FOMO. Agama ini memberikan panduan praktis bagi umat Islam untuk menjalani kehidupan yang seimbang antara dunia dan akhirat, serta meraih kebahagiaan yang

sejati dalam ketaatan kepada Allah SWT.

Dengan demikian, perspektif hadis dalam Islam tidak hanya memberikan pandangan spiritual yang mendalam, tetapi juga memberikan solusi yang praktis dalam mengatasi tantangan psikologis yang dihadapi individu dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menghubungkan diri mereka dengan ajaran Islam dan mengambil inspirasi dari Nabi Muhammad SAW, individu dapat menemukan kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi perasaan FOMO dan tantangan lainnya⁴⁵.

Implikasi dalam Konteks Masyarakat Modern

Penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting dalam konteks masyarakat modern yang terus berkembang, terutama dalam era digital yang dipenuhi dengan penggunaan media sosial yang luas. Implikasi-implikasi ini tidak hanya

⁴⁴ Abdul Salam and others, 'Pengembangan Paradigma Integratif-Interkonektif Dalam Menyeimbangkan Kehidupan Dan Ibadah', *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7.5 (2024), 1717-27.

⁴⁵ Silvia Riskha Fabriar, 'AGAMA, MODERNITAS DAN MENTALITAS: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental', *MUHARRIK: Jurnal Dakwah Dan Sosial*, 3.02 (2020), 227-43.

relevan untuk individu secara pribadi, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan dan dinamika sosial secara keseluruhan. Berikut adalah penjelasan yang lebih rinci mengenai implikasi dari penelitian ini:

1. Pengelolaan Media Sosial:

Kesadaran akan dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis sangat penting dalam masyarakat modern yang semakin terhubung, bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menjadi pemicu utama perasaan FOMO. Oleh karena itu, individu perlu belajar untuk mengelola konsumsi media sosial mereka dengan bijaksana. Ini dapat dilakukan dengan membatasi waktu yang dihabiskan di platform media sosial dan dengan memilih konten yang lebih positif dan relevan dengan kebutuhan pribadi. Selain itu, mengembangkan kesadaran diri

tentang dampak psikologis dari paparan media sosial yang berlebihan juga penting untuk mengurangi risiko terjadinya FOMO⁴⁶.

2. Penguatan Nilai-nilai Spiritual:

Perspektif hadis dalam Islam dapat menjadi sumber inspirasi bagi individu untuk memperkuat nilai-nilai spiritual mereka dalam menghadapi tekanan sosial, termasuk perasaan FOMO. Ajaran Islam tentang rasa syukur, kesabaran, dan tawakal memiliki potensi besar untuk membantu individu mengatasi perasaan tidak puas dan kecemburuan yang sering kali mendorong FOMO. Oleh karena itu, pembelajaran dan praktik nilai-nilai spiritual dapat menjadi kunci dalam mengatasi FOMO. Memprioritaskan aktivitas dan refleksi spiritual dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu individu menemukan kedamaian batin

⁴⁶ Safira Maza and Rizqi Amalia Aprianty, 'Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (FOMO) Pada Remaja

Pengguna Media Sosial', *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8.3 (2022), 148-57.

dan kepuasan yang lebih dalam⁴⁷.

3. Peningkatan Kesejahteraan Psikologis:

Dengan memahami dan mengatasi FOMO, individu dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan. Penelitian telah menunjukkan bahwa perasaan FOMO yang berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya stres, kecemasan, dan depresi. Dengan memahami dan mengelola FOMO dengan baik, individu dapat mencapai keseimbangan emosional dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Ini dapat dilakukan dengan mengembangkan strategi pengelolaan stres, memperkuat hubungan sosial yang sehat, dan membangun rasa harga diri yang kuat.

Dengan demikian, kesadaran akan dampak media sosial,

penguatan nilai-nilai spiritual, dan peningkatan kesejahteraan psikologis merupakan langkah-langkah yang penting dalam mengatasi fenomena FOMO dan menciptakan masyarakat yang lebih seimbang dan sejahtera secara keseluruhan. Implementasi strategi-strategi ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi individu dan komunitas dalam menghadapi tantangan psikologis dalam era digital yang semakin kompleks⁴⁸.

Kesimpulan

Berdasarkan dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa fenomena Fear of Missing Out (FOMO) memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan sehari-hari, memengaruhi emosi, perilaku, dan kesejahteraan individu secara keseluruhan. Dengan menggabungkan perspektif hadist dalam Islam, penelitian ini

⁴⁷ Yuliyatun Yuliyatun and others, 'Peranan Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Mewujudkan Sumber Daya Manusia Unggul Di Era Digital', in *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 2022, v, 1201-6.

⁴⁸ Aisah Anum and others, 'Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di UIN Ar-Raniry Banda Aceh' (UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2023).

memberikan wawasan yang mendalam tentang cara mengatasi FOMO melalui nilai-nilai spiritual seperti bersyukur, menjaga keseimbangan antara dunia dan ibadah, control sikologis, serta memahami ajaran-ajaran islam dalam menyikapi perasaan FOMO. Penelitian ini juga menekankan pentingnya praktik sehat dalam penggunaan media sosial untuk mengelola konsumsi secara bijaksana, menghindari perbandingan sosial yang merugikan, dan membatasi waktu yang dihabiskan di media sosial. Selain itu, penerimaan diri dan pengembangan rasa percaya diri yang kuat diidentifikasi sebagai kunci untuk mengurangi dampak negatif FOMO. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menawarkan pemahaman yang lebih dalam tentang FOMO, tetapi juga memberikan pedoman praktis bagi individu untuk mencapai kesejahteraan psikologis dan spiritual dalam era digital yang semakin terhubung berdasarkan perspektif agama dalam hal ini hadis-hadis nabi.

Referensi

1. Aisafitri, L, and K Yusrifah, 'Sindrom Fear of Missing out Sebagai Gaya Hidup Milenial Di Kota Depok', *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah ...*, 2020 <<http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/jrmdk/article/view/11177>>
2. Aisafitri, L, and K Yusriyah, 'Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Generasi Milenial', *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu ...*, 2021 <<http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/audience/article/view/4249>>
3. Akbar, R S, A Aulya, A A Psari, and L Sofia, 'Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMO) Pada Remaja Kota Samarinda', *Psikostudia J. Psikol*, 2019 <<https://core.ac.uk/download/pdf/268076032.pdf>>
4. — — —, 'Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMO) Pada Remaja Kota Samarinda', *Psikostudia J. Psikol*, 2019 <<https://core.ac.uk/download/pdf/268076032.pdf>>
5. Al-Jakarti, Iyas, *Hakikat Islam: Cara Mudah Memahami Diri Sendiri, Tuhan Dan Kehidupan (Padri Baru, 2014)*, i
6. Alfansyur, Andarusni, and Mariyani Mariyani, 'Seni Mengelola Data: Penerapan Triangulasi Teknik, Sumber Dan Waktu Pada Penelitian Pendidikan Sosial', *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 5.2 (2020), 146-50
7. Angesti, R, and I D I Oriza, 'Peran Fear of Missing Out (FoMO) Sebagai Mediator Antara Kepribadian Dan Penggunaan Internet Bermasalah', ... *Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2018 <<https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/view/2317>>
8. Anum, Aisah, and others, 'Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di UIN Ar-Raniry Banda Aceh' (UIN Ar-

- Raniry Banda Aceh, 2023)
9. Aripadono, Heru Wijayanto, 'Penerapan Komunikasi Digital Storytelling Pada Media Sosial Instagram', *Teknika*, 9.2 (2020), 121-28
 10. Astuti, C N, and R Y E Kusumiati, 'Hubungan Kepribadian Neurotisme Dengan Fear of Missing out Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial', *Jurnal Ilmiah Bimbingan ...*, 2021 <<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/view/34086>>
 11. Azizah, Emma, and Fahyuni Baharuddin, 'Hubungan Antara Fear of Missing out (Fomo) Dengan Kecanduan Media Sosial Instagram Pada Remaja', *Humanistik'45*, 9.1 (2021), 15-25
 12. Carolina, M, and G Mahestu, 'Prilaku Komunikasi Remaja Dengan Kecenderungan FoMo', *Jurnal Riset Komunikasi*, 2020 <https://scholar.archive.org/work/aa3aw5s4bfhaldtn35hwbxbyge/access/wayback/https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JRKom/article/download/8065/pdf_5>
 13. Christina, R, M S Yuniardi, and ..., 'Hubungan Tingkat Neurotisme Dengan Fear of Missing out (FoMO) Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial', *Indigenous: Jurnal Ilmiah ...*, 2019 <<https://journals.ums.ac.id/index.php/indigenous/article/view/8024>>
 14. Christy, C C, 'FoMo Di Media Sosial Dan E-WoM: Pertimbangan Berbelanja Daring Pada Marketplace', *Jurnal Studi Komunikasi*, 2022 <<https://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/jsk/article/view/4446>>
 15. cihat Nawawi, Sarihat, 'Rahasia Ketenangan Jiwa Dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Tematik', *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 6.1 (2021), 30-46
 16. Fabriar, Silvia Riskha, 'AGAMA, MODERNITAS DAN MENTALITAS: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental', *MUHARRIK: Jurnal Dakwah Dan Sosial*, 3.02 (2020), 227-43
 17. Fahmi, Riki Muhammad, 'Menuju Ma'rifat Dan Hakikat Melalui Jihad Dalam Menuntut Ilmu: Studi Syarah Hadis', *Jurnal Riset Agama*, 1.2 (2021), 259-71
 18. Fitriyadi, M Y, M R Rahman, and ..., 'Pengaruh Dunia IT Terhadap Perilaku Remaja Generasi Z', ... *Agama, Sosial, Dan ...*, 2023 <<https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/article/view/61>>
 19. FUJIATI, N, and JTDAN PSIKOTERAPI, 'PENGARUH ZUHUD TERHADAP FEAR OF MISSING OUT (FOMO) PADA', *Eprints.Walisongo.Ac.Id* <<https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/19889/>>
 20. Gabriela, Noviani, 'Perancangan Persuasi Sosial Fear Of Missing Out (Fomo) Melalui Video Iklan' (Universitas Komputer Indonesia, 2022)
 21. Idris, Haidar, Ahmad Ihwanul Muttaqin, and Akhmad Afnan Fajarudin, 'Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an Tentang Pendidikan Mental Dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millennial', *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 16.2 (2023), 145-57
 22. Ismi, Adira, Siti Nurbayani, and Rika Sartika, 'Detox Sosial Media Sebagai Upaya Mengatasi Social Media Addiction Dan FoMO (Fear of Missing Out)', *Jurnal Sosialisasi*, 9.3 (2022)
 23. Jabeen, F, A Tandon, J Sithipolvanichgul, and ..., 'Social Media-Induced Fear of Missing out (FoMO) and Social Media Fatigue: The Role of Narcissism, Comparison and Disclosure', *Journal of Business ...*, 2023 <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0148296323000516>>
 24. Karuni, N P P, N P E Cahyani, and ..., 'UPAYA PELESTARIAN BUDAYA

- ASLI INDONESIA MELALUI FENOMENA FOMO GENERASI Z DI MEDIA SOSIAL TIKTOK MENUJU INDONESIA EMAS', ... Pekan Ilmiah Pelajar ..., 2023 <<https://ejournal.unmas.ac.id/index.php/pilar/article/view/6167>>
25. Kurniawan, R, and R H Utami, 'Validation of Online Fear of Missing out (ON-FoMO) Scale in Indonesian Version', *Jurnal Neo Konseling*, 2022 <https://www.researchgate.net/profile/Rizal-Kurniawan-3/publication/363479815_Validation_of_Online_Fear_of_Missing_Out_ON-FoMO_Scale_in_Indonesian_Version/links/631ec615873eca0c007eb250/Validation-of-Online-Fear-of-Missing-Out-ON-FoMO-Scale-in-Indonesian-V>
 26. Maza, Safira, and Rizqi Amalia Aprianty, 'Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (FOMO) Pada Remaja Pengguna Media Sosial', *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8.3 (2022)
 27. PUTRI, L S, D H Purnama, and A Idi, 'Gaya Hidup Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Kota Palembang (Studi Pada Mahasiswa Fomo Di Universitas Sriwijaya Dan Universitas Muhammadiyah ...)', *Jurnal Masyarakat Dan Budaya*, 2019 <<https://jmb.lipi.go.id/jmb/article/view/867>>
 28. Rafiqah, Lailan, Sudirman M Johan, and Jumni Nelli, 'Konsep Ibnu Qayyim Al-Jauziah Tentang Perlindungan Hak Anak Dalam Keluarga', *Jurnal Al Himayah*, 4.1 (2020), 14-35
 29. Sachiyati, Mainidar, 'Fenomena Kecanduan Media Sosial (FOMO) Pada Remaja Kota Banda Aceh', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik*, 8.4 (2023)
 30. Salam, Abdul, and others, 'Pengembangan Paradigma Integratif-Interkonektif Dalam Menyeimbangkan Kehidupan Dan Ibadah', *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7.5 (2024), 1717-27
 31. Santika, M G, Hubungan Antara FoMO (Fear of Missing Out) Dengan Kecanduan Internet (Internet Addiction) Pada Remaja Di SMAN 4 Bandung (repository.upi.edu, 2015) <<http://repository.upi.edu/17265>>
 32. Sari, S Ayu Nurlaila, FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DALAM AL-QUR'AN (KAJIAN TAFSIR TEMATIK) (eprints.uinsaizu.ac.id, 2022) <https://eprints.uinsaizu.ac.id/15814/1/AYU_NURLAILA_SARI_SIREGAR_FEAR_OF_MISSING_OUT_%28FOMO%29_DALAM_AL-QUR%27AN_%28KAJIAN_TAFSIR_TEMATIK%29-1.pdf>
 33. Savitri, Elyna Norma Amalia, and Titin Suprihatin, 'Peran Kontrol Diri Dan Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial Pada Generasi Z Yang Berstatus Mahasiswa', *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3 (2021), 336-46
 34. Savitri, J A, 'Fear of Missing out Dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial Di Usia Emerging Adulthood', *Acta Psychologia*, 2019 <<http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia/article/view/43361>>
 35. Sianturi, Margaretha Natalia Crist Shella, 'Hubungan Antara Dimensi Attachment Dengan Fear of Missing out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial' (Universities Pelita Harapan, 2022)
 36. Simanjuntak, Ledy Herna Maria, 'Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (Fomo) Pada Ibu Rumah Tangga Pengguna Media Sosial Facebook Di Kelurahan Belawan Bahagia', 2024
 37. Sitasari, N W, M S Hura, and ..., 'Pengaruh Fear of Missing out Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja', ... *Media Ilmiah Psikologi*, 2021 <<https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/191>>

38. Syahidah, N A, D P W Ndari, D Pratiwi, H S Setiawati, and ..., 'Fenomena FOMO Yang Bisa Berujung Hustle Culture Di Kalangan Mahasiswa UNNES', *Jurnal Mediasi*, 2024 <<https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/mediasi/article/view/750>>
39. Yuliyatun, Yuliyatun, Sugiyo Sugiyo, Anwar Sutoyo, and Sunawan Sunawan, 'Peranan Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Mewujudkan Sumber Daya Manusia Unggul Di Era Digital', in *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 2022, v, 1201-6
40. Zaluchu, Sonny Eli, 'Metode Penelitian Di Dalam Manuskrip Jurnal Ilmiah Keagamaan', *Jurnal Teologi Berita Hidup*, 3.2 (2021), 249-66
41. Zanah, Firda Nur, and Wahyu Rahardjo, 'Peran Kesepian Dan Fear of Missing out Terhadap Kecanduan Media Sosial: Analisis Regresi Pada Mahasiswa', *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9.2 (2020), 286-301
42. Zuhri, Ahmad Saefudin, Syamsul Hidayat, and M Abdul Kholiq Hasan, 'Pendidikan Transformasi Kesalehan Individu Menuju Kesalehan Sosial Di Era-Globalisasi' (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014)