Vol. 1, No. 3, Tahun 2026 | elbranstalk.com | E-ISSN: xxxx-xxxx

FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DI ERA DIGITAL: RELEVANSI NILAI-NILAI AL-QUR'AN TERHADAP PERBANDINGAN SOSIAL DAN VALIDASI DIRI

Sholihatut Diniah
Insitut KH Yazid Karimullah, Jember
Email: sholihatut.diniah23@gmail.com

Abstract

The phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) has emerged as one of the growing challenges in modern human life alongside the increasing use of digital media and social media. FOMO refers to an individual's concern about being left behind in experiences, activities, information, or achievements obtained by others. The phenomenon is not only associated with technology use but also encompasses psychological and social dimensions, including anxiety, social comparison, the need for validation, and the tendency to follow trends excessively. This study aims to analyze the phenomenon of FOMO from the perspective of the Qur'an and to identify the relevance of Qur'anic values in responding to such behavior. This study employs a qualitative method using a library research approach and thematic Qur'anic interpretation (tafsir maudhu'i). The data were obtained through a review of literature, including the Qur'an, tafsir works, books, and scholarly articles related to FOMO, social psychology, and digital life. The analysis was conducted descriptively and analytically by relating the characteristics of FOMO to Qur'anic values concerning self-control, contentment, gratitude, balance, and life orientation. The findings indicate that FOMO can be understood as a problem of self-orientation arising from social comparison and dependence on external validation. Qur'anic values are relevant as an ethical framework for fostering more conscious, proportionate, and responsible digital behavior.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out, Qur'an, digital behavior, social psychology, thematic interpretation.*

Abstrak

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) menjadi salah satu persoalan yang berkembang dalam kehidupan manusia modern seiring meningkatnya penggunaan media digital dan media sosial. FOMO merujuk pada kekhawatiran individu ketika merasa tertinggal dari pengalaman, aktivitas, informasi, atau pencapaian yang diperoleh orang lain. Fenomena tersebut tidak hanya berkaitan dengan penggunaan teknologi, tetapi juga memiliki dimensi psikologis dan sosial berupa kecemasan, perbandingan sosial, kebutuhan akan validasi, dan kecenderungan mengikuti tren secara berlebihan. Penelitian ini bertujuan menganalisis fenomena FOMO dalam perspektif Al-Qur'an serta mengidentifikasi relevansi nilai-nilai Al-Qur'an dalam merespons perilaku tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kepustakaan (library research) dan metode tafsir tematik (tafsir maudhu'i). Data diperoleh melalui penelusuran literatur berupa Al-Qur'an, kitab tafsir, buku, dan artikel ilmiah yang berkaitan dengan FOMO, psikologi sosial, dan kehidupan digital. Analisis dilakukan secara deskriptif-analitis dengan menghubungkan karakteristik FOMO dengan nilai-nilai Al-Qur'an yang berkaitan dengan pengendalian diri, rasa cukup, syukur, keseimbangan, dan orientasi kehidupan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO dapat dipahami sebagai persoalan orientasi diri yang muncul akibat perbandingan sosial

© 2026 Elbranstalk – Qur'an and Tafsir Studies Early-Career Scholar Community

dan ketergantungan terhadap validasi eksternal. Nilai-nilai Al-Qur'an relevan sebagai kerangka etis untuk membangun perilaku digital yang lebih sadar, proporsional, dan bertanggung jawab.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out, Al-Qur'an, FOMO, perilaku digital, psikologi sosial, tafsir tematik.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang signifikan terhadap pola kehidupan manusia, terutama dalam cara berkomunikasi, memperoleh informasi, membangun relasi sosial, serta membentuk identitas diri.[1] Kehadiran media sosial seperti Instagram, TikTok, Facebook, X, dan berbagai platform digital lainnya memungkinkan seseorang mengetahui aktivitas orang lain secara cepat dan berkelanjutan. Kehidupan sosial yang sebelumnya berlangsung dalam ruang dan waktu yang relatif terbatas kini dapat disaksikan melalui ruang digital tanpa mengenal batas geografis dan temporal. Kondisi tersebut memberikan berbagai kemudahan dalam membangun konektivitas sosial, tetapi pada saat yang sama juga melahirkan persoalan baru berkaitan dengan cara manusia memandang dirinya, orang lain, dan lingkungan sosialnya. Salah satu fenomena yang berkembang dalam konteks tersebut adalah *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu kondisi ketika seseorang mengalami kekhawatiran bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang menyenangkan, berharga, atau penting sementara dirinya tidak turut mengalaminya.

Istilah *Fear of Missing Out* memperoleh perhatian akademik yang cukup besar setelah Przybylski mengembangkan konsep FOMO secara sistematis sebagai bentuk kekhawatiran yang bersifat persisten bahwa orang lain mungkin sedang memperoleh pengalaman yang menyenangkan sementara individu tersebut tidak terlibat di dalamnya. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa FOMO memiliki keterkaitan dengan pemenuhan kebutuhan psikologis, suasana hati, kepuasan hidup, dan penggunaan media sosial. Individu dengan tingkat FOMO yang lebih tinggi cenderung memiliki dorongan yang lebih kuat untuk tetap mengetahui aktivitas orang lain melalui media sosial. Dengan demikian, FOMO tidak hanya dapat dipahami sebagai kebiasaan

[1] Rezi Zamzami, "Dampak Teknologi Digital Terhadap Perilaku Sosial Generasi Muda," *TECHSI - Jurnal Teknik Informatika* 15, no. 2 (October 2024): 87–95, https://doi.org/10.29103/techsi.v15i2.19443; Ali Wardana, "PERAN AGAMA DALAM PENDIDIKAN AKHLAK DAN BUDAYA: PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM," *Multidisipliner Knowledge* 5, no. 2 (July 2026): 1–12.

memeriksa media sosial secara berulang, tetapi juga sebagai fenomena psikologis yang berkaitan dengan kebutuhan manusia untuk merasa terhubung, diterima, dan tidak tersisih dari lingkungan sosialnya.[2]

Dalam perkembangannya, FOMO menjadi salah satu persoalan yang banyak dibahas dalam penelitian mengenai perilaku manusia di ruang digital. Dhir melalui kajian sistematis terhadap literatur FOMO menunjukkan bahwa fenomena tersebut telah diteliti dalam berbagai konteks, termasuk penggunaan media sosial, perilaku konsumen, kesehatan psikologis, serta hubungan sosial. Hal tersebut memperlihatkan bahwa FOMO merupakan fenomena multidimensional yang tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu perspektif. FOMO berada pada pertemuan antara aspek psikologis individu, relasi sosial, perkembangan teknologi, dan perubahan budaya masyarakat. Kehadiran media sosial memperluas kesempatan manusia untuk mengetahui aktivitas orang lain, tetapi sekaligus meningkatkan kemungkinan munculnya perbandingan sosial secara terus-menerus.

Perbandingan sosial merupakan salah satu konsep penting dalam memahami fenomena FOMO. Festinger menjelaskan melalui Social Comparison Theory bahwa manusia memiliki kecenderungan untuk mengevaluasi dirinya dengan membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain.[3] Perbandingan tersebut dapat berkaitan dengan kemampuan, pencapaian, status sosial, kepemilikan, maupun kondisi kehidupan. Dalam lingkungan media sosial, peluang melakukan perbandingan sosial menjadi semakin besar karena seseorang dapat melihat kehidupan orang lain secara terus-menerus. Vogel dkk. menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat meningkatkan kesempatan terjadinya perbandingan sosial dan bahwa paparan terhadap informasi mengenai individu lain yang dianggap lebih unggul dapat berhubungan dengan evaluasi diri dan harga diri. Kondisi tersebut menjadi relevan dengan FOMO karena seseorang dapat merasa tertinggal ketika melihat pencapaian, pengalaman, gaya hidup, atau relasi sosial orang lain yang ditampilkan melalui media digital.[4]

[2] Andrew K. Przybylski et al., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (July 2013): 1841–48, https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014.
[3] Leon Festinger, "A Theory of Social Comparison Processes," *Human Relations* 7, no. 2 (May 1954): 117–40, https://doi.org/10.1177/001872675400700202.
[4] Erin A. Vogel et al., "Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem," *Psychology of Popular Media Culture* (US) 3, no. 4 (2014): 206–22, https://doi.org/10.1037/ppm0000047.

Persoalan tersebut menjadi semakin kompleks karena media sosial pada dasarnya tidak selalu menampilkan kehidupan manusia secara utuh. Pengguna media sosial memiliki kecenderungan untuk memilih dan menampilkan pengalaman tertentu yang dianggap menarik, membanggakan, atau layak mendapatkan perhatian publik. [5]Akibatnya, individu yang melihat konten tersebut dapat membandingkan kehidupan nyata dirinya dengan representasi kehidupan orang lain yang telah dikonstruksi melalui media sosial. Indriyana and Romi Mesra menjelaskan bahwa media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan sosial generasi digital dan menciptakan ruang baru bagi pembentukan identitas serta relasi sosial. Turkle juga menunjukkan bahwa perkembangan teknologi komunikasi membawa perubahan terhadap cara manusia membangun hubungan dan mengalami kehidupan sosial.[6] Dengan demikian, FOMO tidak hanya merupakan persoalan penggunaan teknologi, tetapi juga berkaitan dengan transformasi pengalaman manusia dalam kehidupan sosial modern[7].

Dari perspektif psikologi, FOMO juga dapat dikaitkan dengan kebutuhan dasar manusia untuk memperoleh keterhubungan sosial. Deci dan Ryan melalui Self-Determination Theory menjelaskan bahwa manusia memiliki tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan (*relatedness*).[8] Pemenuhan kebutuhan tersebut berperan dalam perkembangan psikologis dan kesejahteraan individu. Dalam konteks FOMO, kebutuhan untuk merasa diterima dan terhubung dengan kelompok sosial dapat menjadi salah satu faktor yang menjelaskan mengapa seseorang merasa cemas ketika mengetahui bahwa orang lain mengalami sesuatu yang tidak dialaminya. Ketakutan untuk tertinggal pada akhirnya dapat mendorong individu untuk terus mengikuti informasi, aktivitas, tren, atau pengalaman sosial yang sedang

[5] Qi Wang, Angel Khuu, and Miryam Jivotovski, "The Self Online: When Meaning-Making Is Outsourced to the Cyber Audience," *PLOS ONE* 18, no. 12 (December 2023): e0294990, https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294990.
[6] Okti Indriyana and Romi Mesra, "Dinamika Interaksi Media Sosial Dan Perkembangan Perilaku Sosial Siswa Sekolah Dasar: Sebuah Studi Etnografi Di Kabupaten Banyumas," *Jurnal Masyarakat Digital* 1, no. 3 (June 2025): 145–56, https://doi.org/10.64924/60v3ye27.
[7] Adilla Ulya Haq, Anggun Solikhah, and Moh Mufti Hakim Sherino, "Fenomena FoMO (Fear of Missing Out): Analisis Filsafat Ilmu terhadap konsep kebahagiaan di era media sosial," *Maliki Interdisciplinary Journal* 4, no. 4 (April 2026): 296–303.
[8] Faziadatun Ni'mah and Tri Tami Gunarti, "Perspektif Al-Qur'an tentang Fenomena Fear of Missing Out (FOMO): Analisis Tematik QS. Al-An'am Ayat 116 dalam Tafsir Al-Azhar Buya Hamka," *Jurnal Pusat Studi Islam Pesisir* 1, no. 1 (October 2025): 70–84, https://doi.org/10.58518/yqq9w258.

berlangsung.[9]

Sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan antara FOMO dan penggunaan media sosial yang bermasalah. Fioravanti melalui meta-analisis, menemukan hubungan antara FOMO dengan penggunaan situs jejaring sosial serta penggunaan media sosial yang bermasalah.[10] Wegmann juga menunjukkan bahwa FOMO yang berorientasi pada komunikasi daring dapat berkontribusi terhadap gejala gangguan penggunaan internet-komunikasi.[11] Sementara itu, Akbari melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa FOMO memiliki hubungan dengan penggunaan internet, meskipun hubungan tersebut bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai variabel psikologis.[12] Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa FOMO tidak dapat dipahami secara sederhana sebagai akibat langsung dari penggunaan media sosial, melainkan perlu dilihat dalam hubungan dengan kebutuhan psikologis, perbandingan sosial, dan karakteristik individu.[13]

Penelitian yang lebih baru juga memperlihatkan hubungan antara FOMO, perbandingan sosial, harga diri, dan penggunaan media sosial yang bermasalah. Servidio menemukan bahwa FOMO berkaitan dengan perbandingan sosial dan penggunaan media sosial yang bermasalah, sementara harga diri memiliki peran dalam hubungan tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa FOMO berhubungan dengan bagaimana individu mengevaluasi dirinya ketika berhadapan dengan kehidupan orang lain. [14] Dalam konteks tersebut, fenomena FOMO menjadi persoalan yang tidak hanya berkaitan dengan teknologi, tetapi juga menyentuh dimensi manusiawi berupa keinginan,

[9] Leoni Okta Verina, Panji Suminar, and Ika Pasca Himawati, "Fenomena Fear Of Missing Out (FoMO) Di Kalangan Generasi Z Kota Bengkulu," *Jurnal Ilmiah Global Education* 7, no. 1 (January 2026): 367–78, https://doi.org/10.55681/jige.v7i1.5066.
[10] Giulia Fioravanti et al., "Fear of Missing out and Social Networking Sites Use and Abuse: A Meta-Analysis," *Computers in Human Behavior* 122 (September 2021): 106839, https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839.
[11] Elisa Wegmann et al., "Online-Specific Fear of Missing out and Internet-Use Expectancies Contribute to Symptoms of Internet-Communication Disorder," *Addictive Behaviors Reports* 5 (April 2017): 33–42, https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001.
[12] Mehdi Akbari et al., "Fear of Missing out (FoMO) and Internet Use: A Comprehensive Systematic Review and Meta-Analysis," *Journal of Behavioral Addictions* 10, no. 4 (December 2021): 879–900, https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083.
[13] Uswatun Mukharomah, Angelita Indah Kamelia, and Ahmad Khairul Fasya, "PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN IMPLIKASINYA TERHADAP DINAMIKA PSIKOLOGIS INDIVIDU: SEBUAH TINJAUAN LITERATUR SISTEMATIS BERBASIS PENDEKATAN TEORITIK," *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi* 3, no. 6 (June 2026): 85–95, https://doi.org/10.71282/jurmie.v3i6.2076.
[14] Rana Indera Reksa and Ferani Mulianingsih, "Fenomena Fear of Missing Out Dalam Self Branding Mahasiswa Kota Semarang Di Instagram," *Tarbiyah Bil Qalam : Jurnal Pendidikan Agama Dan Sains* 10, no. 1 (April 2026), https://www.ejurnal.stita.ac.id/index.php/TBQ/article/view/509.

kecemasan, pengakuan sosial, kepuasan diri, dan orientasi kehidupan.[15]

Dalam perspektif humaniora, fenomena FOMO menarik untuk dikaji karena berkaitan dengan pertanyaan fundamental mengenai manusia. Manusia tidak hanya menggunakan teknologi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menggunakannya untuk membangun identitas, memperoleh pengakuan, membandingkan diri, dan menentukan posisi sosialnya. FOMO dapat muncul ketika ukuran keberhasilan seseorang semakin bergantung pada pengalaman dan pencapaian orang lain. Individu dapat merasa kurang berharga karena tidak memiliki pengalaman yang sama, tidak mengikuti tren tertentu, tidak hadir dalam suatu kegiatan, atau tidak memperoleh pengakuan sosial sebagaimana yang diterima orang lain. Dalam kondisi demikian, diperlukan perspektif yang tidak hanya menjelaskan fenomena tersebut secara psikologis, tetapi juga memberikan kerangka etis dan spiritual mengenai bagaimana manusia seharusnya menyikapi keinginan, kehidupan sosial, dan pencapaian duniawi.[16]

Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam memiliki perhatian yang luas terhadap persoalan manusia, termasuk persoalan keinginan, hubungan sosial, kehidupan dunia, kecenderungan membandingkan diri, serta pengendalian diri. [17]Meskipun istilah *Fear of Missing Out* atau FOMO tidak ditemukan secara eksplisit dalam Al-Qur'an, terdapat sejumlah konsep Qur'ani yang memiliki relevansi dengan karakteristik fenomena tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menyatakan bahwa Al-Qur'an secara literal membahas FOMO sebagai konsep psikologi modern. Penelitian ini justru berusaha menemukan prinsip-prinsip Qur'ani yang dapat digunakan untuk membaca fenomena FOMO secara kontekstual. Pendekatan tersebut diperlukan agar tidak terjadi anachronism, yaitu memasukkan istilah atau konsep modern ke dalam teks Al-Qur'an tanpa mempertimbangkan konteks kebahasaan, historis, dan epistemologisnya.

Salah satu ayat yang memiliki relevansi dengan persoalan tersebut adalah QS. al-Nisā' [4]:

[15] Haerul Kamil, "Fenomena Fear of Missing Out dan Krisis Identitas di Era Digital: Analisis Tafsir Qur'an Surah Al-Ḥadīd: 20" (diploma, Universitas Islam Negri Palopo, 2026), https://repository.uinpalopo.ac.id/id/eprint/12626/.
[16] Thobib Al-Asyhar and Gazali, "Dimensi Holistik Psikologi Sufi: Studi Perbandingan Psikologi Mainstream: The Holistic Dimension of Sufi Psychology: A Comparative Study with Mainstream Psychology," *Jurnal Bimas Islam* 17, no. 2 (December 2024): 247–78, https://doi.org/10.37302/jbi.v17i2.1386.
[17] Dandi dilayadi Saputra, Nurusshobah, and Fitrah Sugiarto, "PENGEMBANGAN DIRI MENURUT PRINSIP AL-QURAN TERHADAP PENCAPAIAN SELF-ACTUALIZATION PERSPEKTIF ISLAM," *AL-MUADDIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan* 7, no. 2 (April 2025): 566–86, https://doi.org/10.46773/muaddib.v7i2.1759.

32 yang memberikan perhatian terhadap kecenderungan manusia untuk menginginkan kelebihan yang diberikan kepada orang lain. Ayat ini dapat dikaji dalam hubungannya dengan kecenderungan membandingkan diri dan keinginan untuk memiliki keadaan sebagaimana yang dimiliki orang lain.[18] QS. al-Ḥadīd [57]: 20 juga menggambarkan kehidupan dunia melalui sejumlah bentuk seperti permainan, kesenangan, perhiasan, saling berbangga, serta berlomba-lomba dalam memperbanyak harta dan keturunan. Gambaran tersebut memiliki relevansi dengan budaya modern yang sering menempatkan pencapaian, kepemilikan, popularitas, dan pengakuan sosial sebagai ukuran keberhasilan. Sementara itu, QS. al-Takāṡur [102]: 1–2 memberikan gambaran mengenai kecenderungan manusia untuk bermegah-megahan yang dapat melalaikan dirinya dari orientasi kehidupan yang lebih fundamental.

Selain itu, QS. al-Ḥujurāt [49]: 11–12 memberikan pedoman mengenai hubungan sosial dengan melarang perilaku merendahkan, mencela, berprasangka buruk, serta mencari-cari kesalahan orang lain. Ayat tersebut memiliki relevansi dengan kehidupan sosial di ruang digital yang memungkinkan manusia terus mengamati, menilai, dan membandingkan dirinya dengan orang lain.[19] QS. al-Kahf [18]: 28 juga memberikan prinsip mengenai pentingnya kesabaran, keteguhan orientasi, dan tidak menjadikan kehidupan dunia sebagai satu-satunya ukuran keberhasilan. Ayat-ayat tersebut tidak identik dengan konsep FOMO, tetapi nilai-nilai yang terkandung di dalamnya dapat menjadi kerangka etik untuk memahami kecenderungan manusia yang takut tertinggal, terlalu berorientasi pada kehidupan orang lain, dan sulit merasa cukup dengan keadaan dirinya.[20]

Dalam konteks Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, hubungan antara FOMO dan Al-Qur'an tersebut perlu dianalisis melalui pendekatan tafsir tematik atau tafsīr mawḍū'ī. Metode tafsir tematik memungkinkan peneliti mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan suatu persoalan, kemudian menganalisisnya secara komprehensif berdasarkan hubungan makna, konteks, dan

[18] Sitti Hastuti Irmayanti, Muh Akbar, and Moh Safrudin, "SIFAT BERLEBIH LEBIHAN DALAM BERAGAMA (KAJIAN MA'NĀ CUM-MAGHZĀ TERHADAP QS. AL-NISĀ'/4:171)," *El-Maqra': Tafsir, Hadis dan Teologi* 4, no. 2 (December 2024): 37–48, https://doi.org/10.31332/elmaqra.v4i2.9818.
[19] Irmayanti, Akbar, and Safrudin, "SIFAT BERLEBIH LEBIHAN DALAM BERAGAMA (KAJIAN MA'NĀ CUM-MAGHZĀ TERHADAP QS. AL-NISĀ'/4."
[20] Faziadatun Ni'mah and Tri Tami Gunarti, "Perspektif Al-Qur'an tentang Fenomena Fear of Missing Out (FOMO): Analisis Tematik QS. Al-An'am Ayat 116 dalam Tafsir Al-Azhar Buya Hamka," *Jurnal Pusat Studi Islam Pesisir* 1, no. 1 (October 2025): 70–84, https://doi.org/10.58518/yqq9w258.

penafsiran para mufasir. Al-Farmawi (1996) menjelaskan bahwa tafsir tematik dilakukan dengan menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan tema tertentu untuk kemudian dikaji secara menyeluruh sehingga diperoleh konsep Qur'ani yang utuh. Pendekatan tersebut relevan digunakan dalam penelitian ini karena FOMO merupakan fenomena kontemporer yang tidak memiliki satu ayat khusus, melainkan perlu dibaca melalui sejumlah konsep yang tersebar dalam Al-Qur'an.[21]

Penafsiran terhadap ayat-ayat tersebut dapat diperkuat dengan merujuk pada berbagai karya tafsir klasik dan kontemporer, seperti Jāmi' al-Bayān karya al-Ṭabarī, Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm karya Ibn Kathīr, Al-Jāmi' li Aḥkām al-Qur'ān karya al-Qurṭubī, Al-Tafsīr al-Munīr karya Wahbah al-Zuḥaylī, serta Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab. Penggunaan beberapa sumber tafsir tersebut memungkinkan penelitian memperoleh perspektif yang lebih beragam mengenai makna ayat, baik dari sisi kebahasaan, konteks, hukum, sosial, maupun relevansinya dengan kehidupan manusia. Dengan demikian, penelitian tidak hanya menghubungkan FOMO dengan ayat secara subjektif, tetapi membangun argumentasi berdasarkan penafsiran yang dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.[22]

Kajian terdahulu mengenai FOMO sebagian besar berkembang dalam disiplin psikologi, komunikasi, dan studi media digital. Przybylski dkk. membangun konsep FOMO dan menghubungkannya dengan kebutuhan psikologis serta penggunaan media sosial.[23] Dhir dkk. melalui systematic literature review mengidentifikasi dan mensintesis perkembangan penelitian mengenai *Fear of Missing Out* (FoMO) pada pengguna media sosial serta menawarkan kerangka untuk penelitian selanjutnya.[24] Fioravanti dkk melalui meta-analisis menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara FoMO dan penggunaan situs jejaring sosial, termasuk penggunaan

[21] Puji Sri Rejeki, Ikhwanudin Ikhwanudin, and Muhammad Nur Amin, "KONSEP LIVING QUR'AN DALAM TAFSIR MARĀḤ LABĪD SEBAGAI SOLUSI QURANI TERHADAP FENOMENA FEAR OF MISSING OUT," *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 11, no. 01 (May 2026): 119–36, https://doi.org/10.30868/at.v11i01.10196.
[22] Muhammad Habib Izzuddin Amin and Indal Abror, "Tafsir Al-Mishbah Quraish Shihab: Relevansi Dan Kontekstualisasi Al-Qur'an Bagi Masyarakat Modern Indonesia," *Basha'ir: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Tafsir* 5, no. 1 (June 2025): 9–22, https://doi.org/10.47498/bashair.v5i1.4495.
[23] OKTAVIANI AYU, "KRISIS IDENTITAS GEN Z DI ERA DIGITAL (ANALISIS MANUSIA IDEAL MENURUT AL-FARABI)" (diploma, UIN Raden Intan Lampung, 2026), https://repository.radenintan.ac.id/45171/.
[24] Anushree Tandon et al., "Fear of Missing out (FoMO) among Social Media Users: A Systematic Literature Review, Synthesis and Framework for Future Research," *Internet Research* 31, no. 3 (February 2021): 782–821, https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455.

yang bermasalah.[25] Sementara itu, Akbari melalui systematic review dan meta-analisis menemukan adanya hubungan antara FoMO dan penggunaan internet, dengan kekuatan hubungan yang bervariasi di antara studi yang dianalisis.[26] Vogel menunjukkan bahwa media sosial menyediakan ruang yang luas bagi terjadinya perbandingan sosial dan bahwa paparan terhadap perbandingan sosial ke atas (upward social comparison) berkaitan dengan penurunan *self-esteem*.[27] Lebih lanjut, Servidio menunjukkan bahwa FoMO berkaitan dengan social comparison dan problematic social media use, sementara self-esteem turut berperan dalam hubungan tersebut.[28] Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa FOMO merupakan fenomena multidimensional yang tidak cukup dipahami hanya sebagai konsekuensi penggunaan media sosial, tetapi perlu ditempatkan dalam keterkaitannya dengan perbandingan sosial, evaluasi diri, dan pola penggunaan media sosial yang bermasalah. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mempertemukan fenomena FOMO dengan konsep-konsep Qur'ani melalui metode tafsir tematik masih memiliki ruang untuk dikembangkan. Celah tersebut menjadi posisi penelitian ini dalam memperluas kajian IAT terhadap fenomena humaniora kontemporer.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena *Fear of Missing Out* dalam perspektif Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik. Penelitian diarahkan untuk memahami konsep FOMO dalam perspektif psikologi dan humaniora, mengidentifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki relevansi dengan karakteristik FOMO, menganalisis penafsiran ayat-ayat tersebut berdasarkan tafsir klasik dan kontemporer, serta merumuskan relevansi nilai-nilai Qur'ani dalam menghadapi perilaku manusia modern di era digital. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dengan mempertemukan teks Al-Qur'an dengan persoalan manusia kontemporer secara metodologis dan kontekstual.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan

[25] Giulia Fioravanti et al., "Fear of Missing out and Social Networking Sites Use and Abuse: A Meta-Analysis," *Computers in Human Behavior* 122 (September 2021): 106839, https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839.
[26] Mehdi Akbari et al., "Fear of Missing out (FoMO) and Internet Use: A Comprehensive Systematic Review and Meta-Analysis," *Journal of Behavioral Addictions* 10, no. 4 (December 2021): 879–900, https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083.
[27] Vogel et al., "Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem."
[28] Rocco Servidio et al., "Fear of Missing out and Problematic Social Media Use: A Serial Mediation Model of Social Comparison and Self-Esteem," *Addictive Behaviors Reports* 19 (March 2024): 100536, https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536.

(library research). Penelitian kepustakaan dipilih karena data penelitian diperoleh dari Al-Qur'an, kitab-kitab tafsir, buku akademik, serta artikel jurnal ilmiah yang berkaitan dengan fenomena FOMO, psikologi, media sosial, dan humaniora. [29]Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian berorientasi pada pemahaman makna, konsep, interpretasi, dan relevansi nilai-nilai Qur'ani, bukan pada pengukuran tingkat FOMO secara statistik. Metode utama yang digunakan adalah tafsir tematik (tafsīr mawḍū'ī) dengan menjadikan fenomena FOMO sebagai tema kontemporer dan konsep-konsep Qur'ani yang relevan sebagai objek kajian.

Sumber data penelitian terdiri atas sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer meliputi Al-Qur'an dan kitab-kitab tafsir, terutama Jāmi' al-Bayān karya al-Ṭabarī, Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm karya Ibn Kathīr, Al-Jāmi' li Aḥkām al-Qur'ān karya al-Qurṭubī, Al-Tafsīr al-Munīr karya Wahbah al-Zuḥaylī, dan Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab. Sumber sekunder berupa buku, artikel jurnal, dan penelitian terdahulu mengenai FOMO, perbandingan sosial, penggunaan media sosial, kebutuhan psikologis, serta perilaku manusia modern. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dengan cara menelusuri, membaca, mencatat, mengklasifikasikan, dan menganalisis sumber-sumber yang relevan.[30]

Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah mengidentifikasi dan menjelaskan konsep serta karakteristik FOMO berdasarkan literatur psikologi dan humaniora. Tahap kedua adalah mengidentifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki relevansi konseptual dengan karakteristik FOMO, seperti kecenderungan membandingkan diri, menginginkan apa yang dimiliki orang lain, mengejar pengakuan sosial, berorientasi secara berlebihan terhadap kehidupan dunia, dan kesulitan mengendalikan keinginan.[31] Tahap ketiga adalah menganalisis ayat-ayat tersebut berdasarkan penafsiran para mufasir. Tahap keempat adalah melakukan dialog antara konsep FOMO dengan nilai-nilai Qur'ani tanpa menyamakan keduanya secara literal. Tahap terakhir adalah menyusun sintesis mengenai

[29] Yayang Septiana Putri and Rina Kartika, "IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KARAKTER HOLISTIK DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN HADIS STUDI PUSTAKA TERHADAP KONSEP PEMBENTUKAN AKHLAK MULIA," *Jalalain: Journal of Qur'an and Hadith* 2, no. 2 (June 2026): 62–72, https://doi.org/10.65802/jalalain.v2i2.167.
[30] 2984100026 Itik Purwanto, *Metodologi Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili*, 2002, https://repository.iiq.ac.id//handle/123456789/2462.
[31] Anushree Tandon et al., "Dark Consequences of Social Media-Induced Fear of Missing out (FoMO): Social Media Stalking, Comparisons, and Fatigue," *Technological Forecasting and Social Change* 171 (October 2021): 120931, https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931.

relevansi nilai Qur'ani terhadap fenomena FOMO dalam kehidupan manusia modern. Untuk menjaga validitas interpretasi, penelitian menggunakan triangulasi sumber dengan membandingkan beberapa kitab tafsir dan literatur ilmiah. Pembedaan antara makna asli ayat, penafsiran mufasir, dan relevansi kontekstual terhadap fenomena FOMO dipertahankan agar hasil penelitian tetap proporsional dan tidak melakukan pemaksaan konsep modern terhadap teks Al-Qur'an.

PEMBAHASAN

Konsep *Fear of Missing Out* (FOMO) dan Karakteristik Perilaku Manusia di Era Digital

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara manusia berinteraksi, memperoleh informasi, serta membentuk persepsi terhadap dirinya sendiri dan lingkungan sosial.[32] Kehadiran media sosial menjadikan berbagai aktivitas manusia dapat diketahui secara cepat, luas, dan hampir tanpa batas ruang dan waktu. Informasi mengenai pencapaian akademik, pekerjaan, perjalanan, gaya hidup, relasi sosial, hingga berbagai bentuk hiburan dapat dikonsumsi setiap saat. Kondisi tersebut memberikan kemudahan dalam membangun konektivitas sosial, tetapi pada saat yang sama juga melahirkan dinamika psikologis baru dalam kehidupan manusia modern. Salah satu fenomena yang berkembang dalam konteks tersebut adalah *Fear of Missing Out* (FOMO).[33]

Secara konseptual, *Fear of Missing Out* merupakan kondisi psikologis berupa kekhawatiran bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang menyenangkan, berharga, atau bermakna sementara dirinya tidak ikut terlibat di dalamnya. Przybylski dkk. (2013) menjelaskan FOMO sebagai kekhawatiran yang bersifat persisten terhadap kemungkinan bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang memuaskan sementara individu tersebut tidak hadir dalam pengalaman tersebut.[34] Kekhawatiran tersebut kemudian mendorong seseorang untuk

[32] Nancy Carter et al., "The Use of Triangulation in Qualitative Research," *Oncology Nursing Forum* 41, no. 5 (September 2014): 545–47, https://doi.org/10.1188/14.ONF.545-547.
[33] Nadia Putri Ayu, Desy Safitri, and Sujarwo, "Hubungan Sindrom Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa," *MUTIARA: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia* 3, no. 2 (April 2025): 1–18, https://doi.org/10.61404/jimi.v3i2.375.
[34] Jon D. Elhai et al., "Fear of Missing out: Testing Relationships with Negative Affectivity, Online Social Engagement, and Problematic Smartphone Use," *Computers in Human Behavior* 89 (December 2018): 289–98, https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.020.

mempertahankan keterhubungan secara terus-menerus dengan aktivitas sosial orang lain. Dalam lingkungan digital, media sosial menjadi salah satu ruang yang memungkinkan kondisi tersebut berkembang karena seseorang dapat melihat aktivitas orang lain secara cepat dan berulang.[35] Fenomena tersebut dapat dipahami melalui teori perbandingan sosial (*social comparison theory*) yang dikembangkan oleh Festinger (1954). Menurut teori tersebut, manusia memiliki kecenderungan untuk mengevaluasi dirinya dengan membandingkan kondisi dan pencapaiannya dengan orang lain.

Dalam ruang digital, mekanisme perbandingan sosial menjadi semakin mudah karena informasi mengenai kehidupan orang lain tersedia dalam jumlah yang besar. Vogel dkk. menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat berkaitan dengan proses perbandingan sosial dan evaluasi terhadap diri. Dengan demikian, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang tempat individu membentuk persepsi mengenai posisi dirinya di tengah lingkungan sosial.[36]

Dari perspektif perilaku, FOMO dapat terlihat melalui dorongan untuk selalu mengetahui perkembangan terbaru, mengikuti aktivitas yang sedang populer, memeriksa media sosial secara berulang, serta merasa tidak nyaman ketika tidak mengetahui atau tidak mengikuti sesuatu yang sedang dilakukan oleh orang lain. [37] Individu yang mengalami FOMO dapat mengambil keputusan bukan semata-mata berdasarkan kebutuhan atau pertimbangan rasional, tetapi karena adanya kekhawatiran bahwa dirinya akan tertinggal dari lingkungan sosial.[38] Dalam kondisi tertentu, dorongan tersebut dapat membuat seseorang mengikuti tren, membeli sesuatu, menghadiri kegiatan, atau mempertahankan koneksi digital meskipun aktivitas tersebut sebenarnya tidak memiliki relevansi yang kuat dengan kebutuhan personalnya.

[35] Ellen Groenestein et al., "Fear of Missing out and Social Media Use: A Three-Wave Longitudinal Study on the Interplay with Psychological Need Satisfaction and Psychological Well-Being," *New Media & Society* 27, no. 7 (July 2025): 4205–27, https://doi.org/10.1177/14614448241235935.
[36] Johan Satria Putra, "Peran Syukur Sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial Terhadap Self-Esteem Pada Remaja Pengguna Media Sosial," *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 3, no. 2 (December 2018): 197–210, https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650.
[37] Serli Wahyuni, Fakhruddin Fakhruddin, and Muksal Mina Putra, "Strategi Guru Pendidikan Agama Islam dalam Menghadapi Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Siswa Ddi SMAN 3 Rejang Lebong" (undergraduate, Institut Agama Islam Negeri Curup, 2026), https://e-theses.iaincurup.ac.id/9972/.
[38] Ni Putu Gian Astiti and Suharsono, "Pengaruh Fear of Missing Out Dan Konformitas Terhadap Perilaku Konsumtif Ibu Rumah Tangga Di Bali," *ARMADA : Jurnal Penelitian Multidisiplin* 4, no. 6 (June 2026): 1537–47, https://doi.org/10.55681/armada.v4i6.2419.

Secara konseptual, *Fear of Missing Out* merupakan kondisi psikologis berupa kekhawatiran bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang menyenangkan, berharga, atau bermakna sementara dirinya tidak ikut terlibat di dalamnya. Przybylski dkk. (2013) menjelaskan FOMO sebagai kekhawatiran yang bersifat persisten terhadap kemungkinan bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang memuaskan sementara individu tersebut tidak hadir dalam pengalaman tersebut. [39]Kekhawatiran tersebut kemudian mendorong seseorang untuk mempertahankan keterhubungan secara terus-menerus dengan aktivitas sosial orang lain. Dalam lingkungan digital, media sosial menjadi salah satu ruang yang memungkinkan kondisi tersebut berkembang karena seseorang dapat melihat aktivitas orang lain secara cepat dan berulang.

nofSecara konseptual, *Fear of Missing Out* merupakan kondisi psikologis berupa kekhawatiran bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang menyenangkan, berharga, atau bermakna sementara dirinya tidak ikut terlibat di dalamnya. Przybylski dkk. menjelaskan FOMO sebagai kekhawatiran yang bersifat persisten terhadap kemungkinan bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang memuaskan sementara individu tersebut tidak hadir dalam pengalaman tersebut.[40] Kekhawatiran tersebut kemudian mendorong seseorang untuk mempertahankan keterhubungan secara terus-menerus dengan aktivitas sosial orang lain. Dalam lingkungan digital, media sosial menjadi salah satu ruang yang memungkinkan kondisi tersebut berkembang karena seseorang dapat melihat aktivitas orang lain secara cepat dan berulang.[41]

Fenomena tersebut dapat dipahami melalui teori perbandingan sosial (*social comparison theory)* yang dikembangkan oleh Festinger. Menurut teori tersebut, manusia memiliki kecenderungan untuk mengevaluasi dirinya dengan membandingkan kondisi dan pencapaiannya dengan orang lain. Dalam ruang digital, mekanisme perbandingan sosial menjadi semakin mudah karena informasi mengenai kehidupan orang lain tersedia dalam jumlah yang besar. Vogel dkk. menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat berkaitan dengan proses perbandingan sosial dan evaluasi terhadap diri. Dengan demikian, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana

[39] Syifa Nur Afiyah et al., "FENOMENA FEAR OF MISSING OUT DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DALAM PERSPEKTIF ISLAM," *Khazanah: Jurnal Mahasiswa* 17, no. 2 (November 2025): 56–66, https://doi.org/10.20885/khazanah.vol17.iss2.art7.
[40] "Fear of Missing out (FoMO) among Social Media Users: A Systematic Literature Review, Synthesis and Framework for Future Research," *Internet Research* 31, no. 3 (February 2021): 782–821, https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455.
[41] Deslita Kayla Nasywa, Prilanitasari, and Suci Adelia Salma, "TERHUBUNG NAMUN GELISAH: MENGUNGKAP FENOMENA FEAR OF MISSING OUT DI ERA MEDIA SOSIAL," *PARADE RISET* 4, no. 1 (September 2026), https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/PARS/article/view/6121.

komunikasi, tetapi juga menjadi ruang tempat individu membentuk persepsi mengenai posisi dirinya di tengah lingkungan sosial.[42]

Dari perspektif perilaku, FOMO dapat terlihat melalui dorongan untuk selalu mengetahui perkembangan terbaru, mengikuti aktivitas yang sedang populer, memeriksa media sosial secara berulang, serta merasa tidak nyaman ketika tidak mengetahui atau tidak mengikuti sesuatu yang sedang dilakukan oleh orang lain. Individu yang mengalami FOMO dapat mengambil keputusan bukan semata-mata berdasarkan kebutuhan atau pertimbangan rasional, tetapi karena adanya kekhawatiran bahwa dirinya akan tertinggal dari lingkungan sosial. Dalam kondisi tertentu, dorongan tersebut dapat membuat seseorang mengikuti tren, membeli sesuatu, menghadiri kegiatan, atau mempertahankan koneksi digital meskipun aktivitas tersebut sebenarnya tidak memiliki relevansi yang kuat dengan kebutuhan personalnya.[43]

Karakteristik perilaku FOMO dapat dipetakan ke dalam beberapa bentuk utama sebagaimana tabel berikut.

Table 1 Pemetaan Dimensi Fear of Missing Out (FOMO) dalam Perilaku Digital

No.	Dimensi FOMO	Karakteristik Utama	Manifestasi Perilaku di Era Digital	Konsekuensi yang Berpotensi Muncul
1	Kognitif	Persepsi bahwa orang lain memperoleh pengalaman yang lebih baik atau lebih berharga	Membandingkan kehidupan, pencapaian, relasi, dan gaya hidup dengan unggahan orang lain	Persepsi negatif terhadap diri dan ketidakpuasan personal
2	Afektif	Munculnya rasa cemas, khawatir, atau tidak nyaman ketika merasa tertinggal	Merasa gelisah ketika tidak mengikuti tren, kegiatan, atau informasi terbaru	Kecemasan sosial dan ketidaktenangan psikologis
3	Sosial	Dorongan untuk tetap terhubung dan diterima dalam lingkungan sosial	Memantau aktivitas teman, komunitas, maupun figur publik secara terus-menerus	Ketergantungan terhadap keterhubungan sosial
4	Perbandingan Sosial	Kecenderungan menjadikan kondisi orang lain sebagai tolok ukur diri	Membandingkan prestasi, penampilan, pekerjaan, kekayaan, dan gaya hidup	Rendahnya kepuasan terhadap kondisi diri

[42] Salsabila Najma Chaniago, "Kesehatan Mental Generasi Z Dalam Era Digital: Studi Psikologis Tentang Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial," *Nizamiyah: Jurnal Sains, Sosial Dan Multidisiplin* 1, no. 1 (March 2025): 14–27, https://doi.org/10.64691/nizamiyah.v1i1.35.

[43] Ni Putu Gian Astiti and Suharsono, "Pengaruh Fear of Missing Out Dan Konformitas Terhadap Perilaku Konsumtif Ibu Rumah Tangga Di Bali," *ARMADA : Jurnal Penelitian Multidisiplin* 4, no. 6 (June 2026): 1537–47, https://doi.org/10.55681/armada.v4i6.2419.

5	Validasi Eksternal	Kebutuhan memperoleh pengakuan dari lingkungan	Mengejar *likes*, komentar, pengikut, dan respons positif	Ketergantungan terhadap penilaian sosial
6	Perilaku Digital	Dorongan untuk selalu mengetahui perkembangan terbaru	Memeriksa notifikasi, *timeline*, *story*, dan berbagai platform secara berulang	Penggunaan media sosial yang berlebihan
7	Konsumtif	Dorongan mengikuti sesuatu karena sedang populer di lingkungan sosial	Membeli produk atau mengikuti tren karena takut dianggap tertinggal	Perilaku konsumtif dan keputusan impulsif
8	Pengambilan Keputusan	Keputusan dipengaruhi oleh tekanan sosial dan ketakutan kehilangan kesempatan	Mengikuti kegiatan atau tren meskipun tidak sesuai kebutuhan dan prioritas pribadi	Hilangnya pertimbangan personal dan rasional
9	Identitas Diri	Kecenderungan membentuk citra diri berdasarkan respons sosial	Menampilkan kehidupan tertentu untuk memperoleh penerimaan atau pengakuan	Ketergantungan identitas pada penilaian eksternal
10	Kontrol Diri	Kesulitan membatasi dorongan untuk mengetahui atau mengikuti aktivitas orang lain	Sulit berhenti menggunakan media sosial meskipun tidak memiliki kebutuhan tertentu	Menurunnya fokus, produktivitas, dan keseimbangan kehidupan

Tabel tersebut menunjukkan bahwa FOMO memiliki dimensi yang lebih luas daripada sekadar kebiasaan menggunakan media sosial. Di dalamnya terdapat keterkaitan antara aspek kognitif, emosional, sosial, dan perilaku. Pada aspek kognitif, individu memiliki persepsi bahwa terdapat pengalaman tertentu yang sedang dinikmati orang lain dan dirinya berpotensi kehilangan pengalaman tersebut. Pada aspek emosional, persepsi tersebut dapat memunculkan kecemasan, ketidaktenangan, atau ketidakpuasan. Sementara pada aspek perilaku, kondisi tersebut dapat mendorong individu untuk terus memantau aktivitas sosial, mengikuti tren, serta mencari keterlibatan dan pengakuan dari lingkungan.

FOMO juga berkaitan dengan kebutuhan psikologis manusia untuk memperoleh hubungan sosial. Dita Andriani Rahma melalui *Self-Determination Theory* menjelaskan bahwa manusia memiliki kebutuhan psikologis dasar, salah satunya adalah relatedness, yaitu kebutuhan untuk merasa terhubung dan diterima oleh orang lain.[44] Kebutuhan tersebut pada dasarnya merupakan bagian yang wajar dalam kehidupan manusia. Namun, dalam lingkungan digital, kebutuhan akan

[44] DITA ANDRIANI RAHMA, "HUBUNGAN KEBUTUHAN AFILIASI DAN KONFORMITAS TEMAN SEBAYA DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM" (diploma, UIN RADEN INTAN LAMPUNG, 2026), https://repository.radenintan.ac.id/42369/.

keterhubungan dapat berkembang menjadi dorongan untuk selalu mengetahui dan mengikuti kehidupan orang lain. Ketika penerimaan sosial dijadikan dasar utama dalam menentukan nilai diri, individu menjadi lebih rentan terhadap kecemasan ketika merasa tidak dilibatkan atau tertinggal.

Dalam kehidupan sehari-hari, fenomena tersebut dapat ditemukan dalam berbagai bentuk. Seseorang dapat merasa harus mengikuti suatu tren karena mayoritas orang di lingkungannya telah melakukannya. Seseorang juga dapat merasa perlu menampilkan kehidupan tertentu di media sosial agar memperoleh pengakuan. Dalam konteks akademik, misalnya, pencapaian orang lain yang terus ditampilkan melalui media sosial dapat menciptakan tekanan untuk mencapai standar tertentu. Dalam konteks ekonomi, promosi produk melalui influencer dan tren konsumsi digital dapat mendorong seseorang membeli barang bukan karena kebutuhan, tetapi karena khawatir dianggap tertinggal dari lingkungan sosialnya. Dengan demikian, FOMO dapat memengaruhi cara manusia mengambil keputusan dalam berbagai bidang kehidupan.[45]

Penelitian mengenai FOMO menunjukkan bahwa fenomena tersebut memiliki keterkaitan dengan penggunaan media sosial dan perilaku digital yang problematik. Dhir dkk. melalui tinjauan sistematis menunjukkan bahwa FOMO menjadi salah satu variabel penting dalam penelitian mengenai penggunaan media sosial dan berbagai konsekuensi psikologis maupun perilaku yang menyertainya. [46] Sementara itu, Fioravanti dkk. dan Akbari dkk. menunjukkan adanya hubungan antara FOMO, penggunaan jejaring sosial, dan kecenderungan penggunaan internet yang bermasalah. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa FOMO merupakan fenomena yang relevan untuk dikaji dalam konteks kehidupan manusia yang semakin terkoneksi secara digital[47].

Meskipun demikian, FOMO tidak dapat dipahami semata-mata sebagai akibat dari keberadaan teknologi. Teknologi pada hakikatnya merupakan instrumen yang dapat digunakan untuk berbagai kepentingan. Persoalan muncul ketika manusia kehilangan kemampuan untuk mengendalikan keinginan dan menjadikan kehidupan orang lain sebagai standar utama dalam menilai kehidupannya sendiri. Dengan demikian, persoalan fundamental FOMO terletak pada relasi

[45] "Pengaruh Konsumeris Terhadap Anak Dalam Menyesuaikan Diri Dengan Tren Terkini Siswa Di SMA Negeri 1 Pangkalpinang | IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education," accessed September 19, 2026, https://rumahjurnal.iainsasbabel.ac.id/IJoCE/article/view/5381.
[46] Faustin Venus Wijaya et al., "Kelelahan Digital Di Era Media Sosial: Studi Tentang Kelebihan Informasi, Kecemasan, Dan Fear Of Missing Out (FOMO)," *Jurnal Online Manajemen ELPEI* 5, no. 1 (February 2025): 1271–85, https://doi.org/10.58191/jomel.v5i1.344.
[47] Mehdi Akbari et al., "Fear of Missing out (FoMO) and Internet Use: A Comprehensive Systematic Review and Meta-Analysis," *Journal of Behavioral Addictions* 10, no. 4 (December 2021): 879–900, https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083.

antara manusia, keinginan, lingkungan sosial, dan cara seseorang memberikan makna terhadap kehidupannya.[48]

Dalam konteks kajian Al-Qur'an, istilah FOMO tidak ditemukan secara literal karena FOMO merupakan terminologi psikologi modern. Oleh karena itu, penelitian ini tidak menempatkan Al-Qur'an sebagai kitab yang secara langsung membahas istilah FOMO, melainkan menggunakan konsep-konsep Qur'ani yang memiliki relevansi dengan karakteristik perilaku tersebut. Fenomena seperti kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, berlomba-lomba mengejar kenikmatan duniawi, merasa tertarik terhadap apa yang dimiliki orang lain, serta menjadikan penilaian sosial sebagai ukuran kehidupan dapat dikaji melalui sejumlah ayat Al-Qur'an.[49]

Pendekatan semacam ini penting agar kajian tafsir tidak terjebak pada anachronism, yaitu memaksakan konsep modern ke dalam teks Al-Qur'an tanpa mempertimbangkan konteks historis dan makna asli ayat. Al-Qur'an memiliki pesan universal, tetapi penerapannya terhadap fenomena kontemporer harus dilakukan melalui proses interpretasi yang mempertimbangkan makna ayat, penjelasan para mufasir, serta konteks sosial yang sedang dihadapi manusia. Dengan demikian, FOMO diposisikan sebagai fenomena kontemporer yang kemudian dibaca melalui nilai-nilai Qur'ani.

Atas dasar tersebut, fenomena FOMO dapat menjadi objek kajian yang relevan dalam perspektif Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Kajian terhadap FOMO tidak dimaksudkan untuk mencari istilah FOMO secara literal dalam Al-Qur'an, tetapi untuk menemukan prinsip-prinsip etis Al-Qur'an yang dapat digunakan dalam memahami dan merespons kecenderungan manusia modern yang mudah terjebak dalam perbandingan sosial, pengejaran pengakuan, dan ketakutan terhadap ketertinggalan.[50] Pembahasan selanjutnya dapat diarahkan pada ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki relevansi dengan karakteristik tersebut, kemudian dianalisis berdasarkan penafsiran para mufasir klasik dan kontemporer.

Dimensi Psikologis dan Sosial Fenomena FOMO dalam Perspektif Al-Qur'an

[48] Ika Hilmiatus Salamah and Ilyas Supena, "FOMO DAN KRISIS EKSISTENSI: MEMBONGKAR KECEMASAN MODERN MELALUI LENSA EKSISTENSIALISME DAN SOLUSI AL-QUR'AN," *IMTIYAZ: Jurnal Ilmu Keislaman* 9, no. 2 (June 2025): 355–66, https://doi.org/10.46773/imtiyaz.v9i2.2071.
[49] Abdul Muid Nawawi, "Hermeneutika Tafsīr Mauḍū'ī," *SUHUF* 9, no. 1 (November 2016): 1–14, https://doi.org/10.22548/shf.v9i1.119.
[50] Gilang Ramadhan, "Social Comparison Sebagai Tantangan Ketahanan Keluarga," *Al-Mustafid: Journal of Quran and Hadith Studies* 4, no. 02 (December 2025): 173–86, https://doi.org/10.30984/mustafid.v4i02.1544.

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada dasarnya tidak hanya berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga menunjukkan adanya persoalan psikologis dan sosial yang berkembang dalam kehidupan manusia modern. FOMO dapat dipahami sebagai keadaan ketika seseorang mengalami kekhawatiran bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman, kesempatan, pencapaian, atau aktivitas yang lebih menarik daripada dirinya, sehingga muncul dorongan untuk terus mengikuti apa yang dilakukan oleh orang lain (Przybylski dkk., 2013).[51] Dalam perkembangan teknologi digital, kondisi tersebut semakin mudah muncul karena media sosial menyediakan arus informasi yang berlangsung cepat dan terus-menerus. Kehidupan orang lain yang sebelumnya hanya dapat diketahui melalui interaksi langsung kini dapat diamati melalui unggahan, cerita, komentar, jumlah pengikut, maupun berbagai bentuk representasi digital lainnya. Situasi tersebut menjadikan individu semakin mudah melakukan perbandingan sosial dan menilai kehidupannya berdasarkan kehidupan orang lain.

Dalam perspektif psikologis, FOMO dapat dipahami sebagai kondisi yang berkaitan dengan kebutuhan manusia terhadap keterhubungan sosial, penerimaan, kompetensi, dan penghargaan dari lingkungan. Przybylski dkk. (2013) menjelaskan bahwa FOMO berkaitan dengan kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi, khususnya kebutuhan untuk merasa terhubung dengan orang lain.[52] Ketika individu melihat orang lain memperoleh pengalaman tertentu tanpa dirinya, muncul kekhawatiran akan keterasingan atau kehilangan kesempatan untuk menjadi bagian dari suatu lingkungan sosial. Perasaan tersebut dapat mendorong seseorang untuk terus memantau aktivitas orang lain melalui media digital. Dengan demikian, penggunaan media sosial tidak selalu didasarkan pada kebutuhan informasi, tetapi dapat dipengaruhi oleh dorongan psikologis untuk memastikan bahwa dirinya tidak tertinggal dari kehidupan sosial di sekitarnya.

Persoalan tersebut menjadi semakin kompleks ketika FOMO berkaitan dengan kecemasan, ketidakpuasan diri, dan rendahnya kemampuan mengendalikan perilaku digital. Individu yang mengalami FOMO dapat merasa bahwa kehidupannya kurang menarik ketika dibandingkan dengan kehidupan yang ditampilkan oleh orang lain. Padahal, informasi yang muncul di media

[51] Nurul Hanifah et al., "FENOMENA FOMO (FEAR OF MISSING OUT) PADA REMAJA DAN DAMPAKNYA TERHADAP PERKEMBANGAN SOSIAL," *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang* 12, no. 01 (June 2026): 296–312, https://doi.org/10.36989/didaktik.v12i01.16245.
[52] Ellen Groenestein et al., "The Relationship between Fear of Missing out, Digital Technology Use, and Psychological Well-Being: A Scoping Review of Conceptual and Empirical Issues," *PLOS ONE* 19, no. 10 (October 2024): e0308643, https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308643.

sosial pada umumnya merupakan representasi yang telah dipilih dan dikonstruksi oleh penggunanya. Kehidupan yang ditampilkan cenderung menonjolkan pengalaman positif, keberhasilan, kebahagiaan, maupun pencapaian tertentu, sedangkan persoalan dan kegagalan sering kali tidak ditampilkan secara terbuka. Akibatnya, individu dapat membandingkan kehidupan nyata yang kompleks dengan representasi kehidupan orang lain yang telah dikurasi. Kondisi ini berpotensi menimbulkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan memperkuat kecenderungan melakukan perbandingan sosial (Vogel dkk., 2014).

Dalam konteks Al-Qur'an, persoalan tersebut dapat ditempatkan dalam kerangka pembentukan orientasi diri manusia. Al-Qur'an memberikan perhatian besar terhadap persoalan hati, keinginan, perilaku sosial, serta hubungan manusia dengan kehidupan dunia. Nilai yang dibangun bukanlah larangan terhadap pencapaian atau kepemilikan materi, melainkan pengendalian terhadap kecenderungan manusia untuk menjadikan kehidupan dunia dan kepemilikan orang lain sebagai ukuran utama nilai dirinya. Dalam konteks ini, FOMO dapat dipahami sebagai salah satu bentuk persoalan orientasi ketika perhatian seseorang terlalu terpusat pada apa yang dimiliki, dilakukan, atau dicapai oleh orang lain. Ketika kehidupan orang lain dijadikan standar untuk menentukan kebahagiaan diri, individu berpotensi kehilangan kemampuan untuk memahami kebutuhan dan tujuan hidupnya sendiri.

Dimensi sosial FOMO juga terlihat melalui meningkatnya kebutuhan terhadap pengakuan dan penerimaan dari lingkungan. Media sosial menciptakan ruang yang memungkinkan seseorang memperoleh respons secara cepat melalui tanda suka, komentar, jumlah pengikut, maupun bentuk interaksi digital lainnya. Respons tersebut kemudian dapat menjadi sumber validasi eksternal bagi individu. Dalam kondisi tertentu, seseorang tidak lagi sekadar menggunakan media sosial untuk berkomunikasi, tetapi mulai mengonstruksi citra dirinya berdasarkan bagaimana orang lain memberikan respons terhadap dirinya. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa identitas sosial dalam masyarakat digital dapat dipengaruhi oleh mekanisme pengakuan yang bersifat publik dan terus-menerus (boyd, 2014).[53]

Kecenderungan mencari validasi eksternal memiliki hubungan erat dengan kebutuhan

[53] "Repository UBSI," accessed September 19, 2026, https://repository.bsi.ac.id/repo/files/452157/challenge/PENGALAMAN-GEN-Z-DALAM-MENGIKUTI-TREN-VELOCITY-DI-TIKTOK-STUDI-FENOMENOLOGI-TENTANG-FOMO-DAN-TEKANAN-SOSIAL-.pdf.

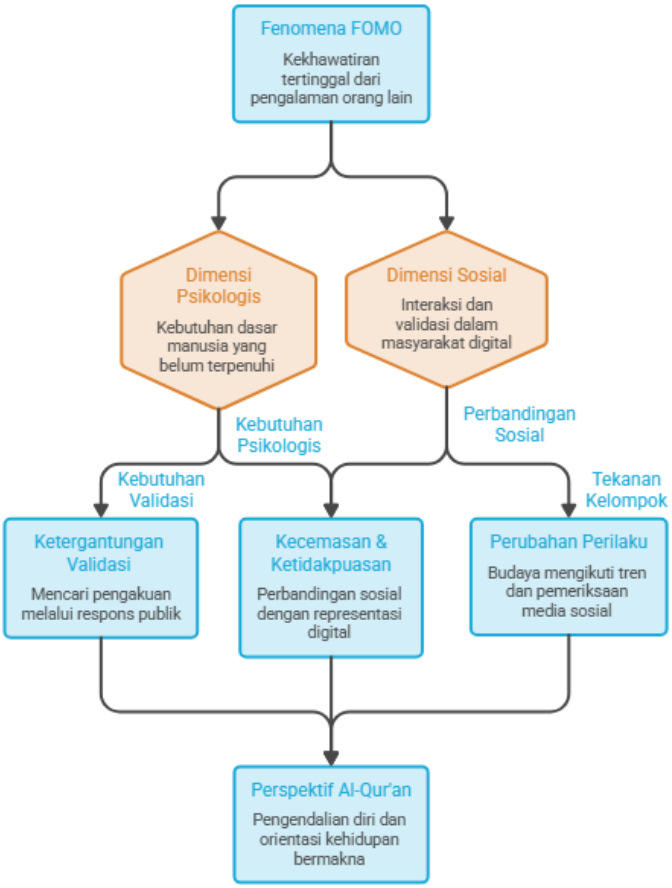
manusia untuk merasa diterima. Perspektif Self-Determination Theory menjelaskan bahwa keterhubungan (relatedness) merupakan salah satu kebutuhan psikologis dasar manusia, selain kebutuhan akan kompetensi (competence) dan otonomi (autonomy) (Deci & Ryan, 2000). [54]Persoalan muncul ketika kebutuhan tersebut dipenuhi secara berlebihan melalui pengakuan eksternal. Individu dapat menjadi terlalu bergantung pada penilaian sosial sehingga keputusan yang diambil tidak lagi sepenuhnya didasarkan pada pertimbangan personal, kebutuhan objektif, atau nilai yang diyakini. Dalam konteks FOMO, kondisi tersebut dapat terlihat melalui kecenderungan mengikuti tren, menghadiri aktivitas tertentu, membeli produk yang sedang populer, atau mempertahankan keterhubungan digital meskipun aktivitas tersebut tidak selalu sesuai dengan kebutuhan dirinya.

Fenomena tersebut juga menunjukkan adanya perubahan dalam cara manusia menentukan prioritas kehidupan. Kecepatan arus informasi membuat individu seolah-olah harus selalu mengetahui perkembangan terbaru agar tidak dianggap tertinggal. Dalam keadaan demikian, muncul budaya "harus mengikuti" yang secara perlahan dapat mengurangi ruang untuk refleksi, ketenangan, dan pengambilan keputusan secara sadar. [55] Dhir dkk. menunjukkan bahwa FOMO memiliki keterkaitan dengan berbagai perilaku penggunaan media sosial yang problematis, termasuk kecenderungan melakukan pemeriksaan media sosial secara berulang. Hal ini menunjukkan bahwa FOMO tidak hanya merupakan perasaan sesaat, tetapi dapat berkembang menjadi pola perilaku yang memengaruhi keseharian individu.[56]

Dari perspektif Al-Qur'an, persoalan tersebut dapat dikaitkan dengan pentingnya pengendalian diri, keseimbangan, kesadaran terhadap keterbatasan manusia, serta orientasi kehidupan yang tidak semata-mata didasarkan pada kenikmatan duniawi.[57] Al-Qur'an tidak menempatkan keberhasilan manusia semata-mata pada kepemilikan, popularitas, atau pengakuan sosial, tetapi mengarahkannya pada kehidupan yang memiliki tujuan, keseimbangan, dan

[54] {Citation}
[55] *References – Selfdeterminationtheory.Org*, n.d., accessed September 19, 2026, https://selfdeterminationtheory.org/theory-references/.
[56] Rana Indera Reksa and Ferani Mulianingsih, "Fenomena Fear of Missing Out Dalam Self Branding Mahasiswa Kota Semarang Di Instagram," *Tarbiyah Bil Qalam : Jurnal Pendidikan Agama Dan Sains* 10, no. 1 (April 2026), https://www.ejurnal.stita.ac.id/index.php/TBQ/article/view/509.
[57] Taufik Darmawansyah et al., "IMPLEMENTASI PERILAKU KESEIMBANGAN HIDUP DI DUNIA DAN AKHIRAT PADA GENERASI MILENIAL," *KAMALIYAH : Jurnal Pendidikan Agama Islam* 3, no. 1 (May 2025): 246–57, https://doi.org/10.69698/jpai.v3i1.1149.

tanggung jawab moral. Dalam konteks FOMO, perspektif tersebut menunjukkan bahwa persoalan tidak hanya terletak pada intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga pada cara individu memandang dirinya, orang lain, dan ukuran keberhasilan dalam kehidupan. Oleh karena itu, respons terhadap FOMO perlu mencakup penguatan kesadaran diri, kemampuan mengendalikan keinginan, serta pemahaman bahwa setiap individu memiliki konteks, proses, kemampuan, dan jalan kehidupan yang berbeda. Atas dasar pemahaman tersebut, hubungan antara kekhawatiran tertinggal, kebutuhan psikologis, interaksi sosial digital, perbandingan sosial, dan pengendalian diri dapat dipetakan sebagaimana ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1 Dimensi Psikologis dan Sosial Fenomena FOMO

Dengan demikian, pemetaan pada Gambar 1 menunjukkan bahwa fenomena FOMO terbentuk melalui keterkaitan antara kebutuhan psikologis dan dinamika sosial di ruang digital. Kekhawatiran tertinggal dari pengalaman orang lain dapat berkelindan dengan kebutuhan akan keterhubungan, validasi, dan penerimaan sosial, yang kemudian mendorong perbandingan sosial,

© 2026 Elbranstalk – Qur'an and Tafsir Studies Early-Career Scholar Community

pemantauan aktivitas digital, serta kecenderungan mengikuti tren. Apabila berlangsung secara berlebihan, pola tersebut dapat memengaruhi pengendalian diri dan menggeser orientasi individu dari kebutuhan personal menuju pengakuan dan standar sosial eksternal. Dalam perspektif Al-Qur'an, rangkaian persoalan tersebut tidak dipahami sebagai FOMO dalam pengertian terminologis modern, tetapi dapat dibaca melalui nilai-nilai yang menekankan pengendalian keinginan, keseimbangan dalam kehidupan, kesadaran terhadap diri, serta orientasi pada kehidupan yang bermakna. Dengan demikian, Al-Qur'an ditempatkan bukan sebagai sumber istilah psikologis modern, melainkan sebagai sumber nilai dan kerangka etis untuk membaca dinamika perilaku manusia di era digital, termasuk fenomena FOMO.

Relevansi Nilai-Nilai Al-Qur'an dalam Merespons Fenomena FOMO di Era Digital

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar terhadap pola interaksi dan cara manusia memandang kehidupan sosial. Media sosial memberikan kemudahan bagi seseorang untuk memperoleh informasi, membangun relasi, mengekspresikan diri, serta mengikuti berbagai perkembangan yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Namun, kemudahan tersebut juga menghadirkan tantangan baru berupa kecenderungan untuk terus memantau kehidupan orang lain dan merasa khawatir ketika tidak dapat mengikuti aktivitas, tren, atau pengalaman tertentu. Kondisi tersebut menjadi salah satu karakteristik *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu kekhawatiran bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang lebih menarik atau berharga sementara dirinya tertinggal. Dalam konteks ini, nilai-nilai Al-Qur'an memiliki relevansi sebagai landasan etis untuk membantu manusia membangun pola kehidupan digital yang lebih seimbang, sadar, dan tidak berlebihan.[58]

Salah satu nilai penting yang relevan dalam menghadapi FOMO adalah qana'ah, yaitu sikap menerima dan merasa cukup terhadap apa yang telah dimiliki setelah melakukan usaha yang wajar. Qana'ah bukan berarti pasif atau menolak perkembangan, melainkan kemampuan untuk menempatkan keinginan dalam batas yang proporsional. Dalam konteks FOMO, qana'ah dapat menjadi landasan untuk mengurangi kecenderungan membandingkan kehidupan diri dengan

[58] Wida Fitria and Ganjar Eka Subakti, "Era Digital Dalam Perspektif Islam: Urgensi Etika Komunikasi Umat Beragama Di Indonesia," *JURNAL PENELITIAN KEISLAMAN* 18, no. 2 (December 2022): 143–57, https://doi.org/10.20414/jpk.v18i2.5196.

kehidupan orang lain. Perbandingan sosial yang berlangsung secara terus-menerus dapat membuat seseorang melihat kekurangan dirinya secara lebih dominan daripada kelebihan yang dimilikinya. Ketika individu memiliki kemampuan untuk menghargai kehidupannya sendiri, tekanan psikologis akibat melihat pencapaian orang lain dapat diminimalkan. Sikap tersebut sejalan dengan orientasi Al-Qur'an yang mengarahkan manusia untuk tidak menjadikan apa yang dimiliki orang lain sebagai ukuran utama bagi kepuasan dirinya.[59]

Nilai berikutnya adalah syukur. Syukur memiliki fungsi penting dalam membangun cara pandang yang positif terhadap kehidupan. Dalam konteks masyarakat digital, seseorang setiap hari dapat melihat keberhasilan, kemewahan, perjalanan, pencapaian akademik, karier, maupun gaya hidup orang lain. Paparan tersebut dapat menciptakan persepsi bahwa kehidupan orang lain selalu lebih baik daripada kehidupannya sendiri. Syukur dapat menjadi mekanisme internal untuk mengalihkan perhatian dari apa yang tidak dimiliki menuju kesadaran terhadap nikmat yang telah diterima. Dengan demikian, syukur tidak hanya berkaitan dengan ekspresi verbal, tetapi juga membentuk orientasi psikologis yang memungkinkan seseorang menghargai proses kehidupan tanpa harus terus-menerus mencari pembenaran melalui pencapaian orang lain.

Selain qana'ah dan syukur, tawazun atau keseimbangan menjadi nilai yang penting dalam menghadapi kehidupan digital. Teknologi pada dasarnya merupakan sarana yang dapat memberikan manfaat apabila digunakan secara proporsional. Persoalan muncul ketika penggunaan media digital mulai mengambil ruang yang terlalu besar dalam kehidupan seseorang.[60] FOMO dapat mendorong individu untuk terus memeriksa notifikasi, mengikuti perkembangan terbaru, melihat unggahan orang lain, atau merasa harus selalu hadir dalam berbagai ruang sosial digital. Kebiasaan tersebut dapat mengurangi waktu untuk belajar, bekerja, beristirahat, berinteraksi secara langsung, dan melakukan refleksi diri. Karena itu, prinsip keseimbangan diperlukan agar teknologi tetap menjadi instrumen yang mendukung kehidupan, bukan menjadi pusat kehidupan manusia.

Nilai pengendalian diri juga memiliki relevansi yang kuat. FOMO pada dasarnya berkaitan dengan dorongan untuk mengetahui, mengikuti, dan mengalami sesuatu yang sedang dilakukan oleh

[59] Iva Nurfaizah, "Hubungan Qana'ah Dengan Social Comparison Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok," *Batanang : Jurnal Psikologi* 4, no. 2 (2025): 73–85, https://doi.org/10.31958/jp.v4i2.16419.
[60] Umi Zulfa, "PARENTING ISLAM DI ERA DIGITAL: KAJIAN KONSEPTUAL MODEL PENGASUHAN TAWAZUN - MASLAHAH," *Jurnal Warna* 9, no. 2 (December 2025): 76–96, https://doi.org/10.52802/warna.v9i2.1714.

orang lain. Apabila dorongan tersebut tidak dikendalikan, individu dapat mengambil keputusan secara impulsif hanya karena takut dianggap tertinggal. Misalnya, seseorang membeli produk tertentu karena sedang populer, mengikuti aktivitas tertentu karena dilakukan oleh lingkungan sosialnya, atau terus menggunakan media sosial meskipun tidak memiliki kebutuhan yang jelas. Dalam perspektif Al-Qur'an, manusia tidak diarahkan untuk mengikuti setiap dorongan keinginan secara bebas, tetapi dituntut memiliki kemampuan untuk mengelola keinginan dan mempertimbangkan akibat dari setiap tindakan. Pengendalian diri dengan demikian menjadi bagian penting dalam membangun perilaku digital yang sehat dan bertanggung jawab.[61]

Selanjutnya, nilai kesadaran terhadap tujuan hidup dapat menjadi landasan penting dalam menghadapi FOMO. Kehidupan digital sering kali mendorong manusia untuk berorientasi pada apa yang sedang populer dan mendapatkan perhatian publik. Akibatnya, standar keberhasilan dapat bergeser dari pencapaian yang bermakna menuju popularitas, jumlah pengikut, jumlah *likes*, atau pengakuan sosial.[62] Padahal, nilai kehidupan seseorang tidak dapat direduksi hanya pada ukuran-ukuran tersebut. Al-Qur'an memberikan orientasi bahwa kehidupan manusia memiliki tujuan yang lebih luas daripada sekadar memperoleh pengakuan sosial. Kesadaran terhadap tujuan hidup membuat seseorang lebih selektif dalam menentukan apa yang perlu diikuti dan apa yang sebaiknya diabaikan.

Dalam konteks ini, kesadaran akan keterbatasan diri juga penting untuk dikembangkan. Setiap individu memiliki kondisi, kemampuan, kesempatan, dan perjalanan hidup yang berbeda. Media sosial cenderung memperlihatkan potongan tertentu dari kehidupan seseorang, sehingga tidak tepat apabila representasi tersebut dijadikan standar mutlak untuk menilai kehidupan pribadi. Individu perlu memahami bahwa apa yang tampak di ruang digital tidak selalu menggambarkan keseluruhan realitas. Kesadaran tersebut dapat membantu seseorang mengurangi kecenderungan melakukan perbandingan sosial secara berlebihan. Vogel dkk. menunjukkan bahwa perbandingan sosial melalui media sosial memiliki hubungan dengan evaluasi diri, terutama ketika individu terus-

[61] Monica Dwi Octri Virna, Isrida Yul Arifiana, and Mamang Efendy, "Fear of Missing Out and Online Impulsive Buying among Generation Z: The Mediating Role of Self-Control," *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 13, no. 1 (March 2026): 166–76, https://doi.org/10.35891/rjbdf749.
[62] Gulfem Tanrikulu and Athanasios Mouratidis, "Life Aspirations, School Engagement, Social Anxiety, Social Media Use and Fear of Missing out among Adolescents," *Current Psychology* 42, no. 32 (November 2023): 28689–99, https://doi.org/10.1007/s12144-022-03917-y.

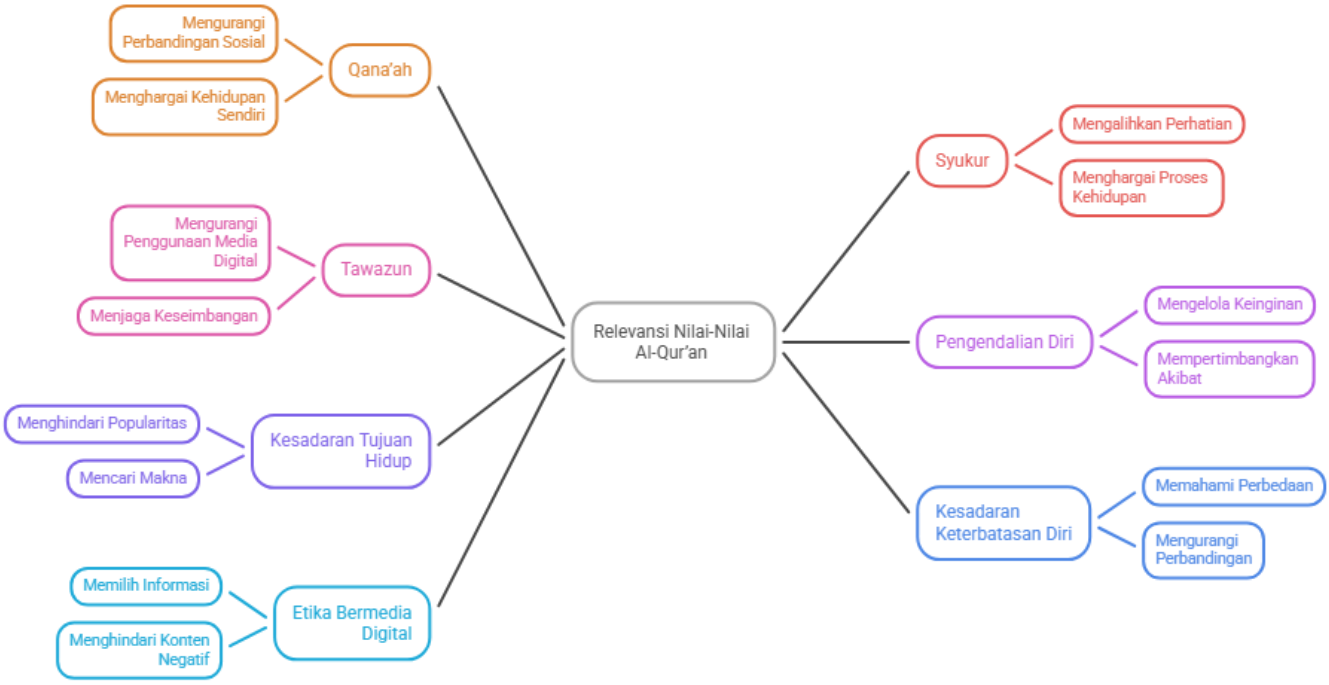
menerus membandingkan dirinya dengan orang lain.[63]

Nilai-nilai tersebut juga perlu diterapkan melalui etika bermedia digital. Penggunaan media sosial seharusnya tidak hanya mempertimbangkan aspek kebebasan berekspresi, tetapi juga tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain. Individu perlu memiliki kemampuan untuk memilih informasi, menentukan batas waktu penggunaan media sosial, menghindari konten yang memicu perbandingan sosial secara berlebihan, serta tidak menjadikan validasi digital sebagai ukuran utama keberhargaan diri. Literasi digital dalam perspektif ini tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menggunakan teknologi, tetapi juga kemampuan mengelola dampak psikologis dan sosial yang ditimbulkannya.

Dengan demikian, nilai-nilai Al-Qur'an dapat memberikan kerangka etis dalam merespons fenomena FOMO di era digital. Qana'ah membantu manusia membangun rasa cukup, syukur membentuk kesadaran terhadap nikmat yang dimiliki, tawazun mengajarkan keseimbangan dalam penggunaan teknologi, pengendalian diri membantu mengelola dorongan untuk selalu mengikuti orang lain, sedangkan kesadaran terhadap tujuan hidup mencegah manusia menjadikan popularitas dan validasi sosial sebagai ukuran utama keberhasilan. Nilai-nilai tersebut menunjukkan bahwa respons terhadap FOMO tidak cukup dilakukan hanya dengan mengurangi penggunaan media sosial, tetapi membutuhkan perubahan orientasi dalam memandang diri, kehidupan sosial, dan tujuan hidup.[64]

[63] Jessica Tasidjawa Tasidjawa, Titin Florentina Purwasetiawatik, and Arie Gunawan Hazairin Zubair, "Pengaruh Social Comparison Terhadap Kecemderungan Perilaku On-FoMO Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi TikTok Di Kota Makassar," *Jurnal Psikologi Karakter* 6, no. 1 (July 2026): 200–206, https://doi.org/10.56326/npp9gg11.
[64] Saifullah et al., "Qanā'ah Sebagai Solusi Etis-Spiritual Dalam Menghadapi FOMO: Telaah Tafsir Fī Ẓilāl al-Qur'ān Sayyid Quthb Atas Surah Ṭāhā Ayat 131," *Studia Quranika* 11, no. 1 (July 2026): 21–50, https://doi.org/10.21111/studiaquranika.v11i1.32.

Figur 1 Relevansi Nilai-Nilai Al-Qur'an dalam Merespons Fenomena FOMO



Pemetaan pada Gambar 2 menunjukkan bahwa relevansi nilai-nilai Al-Qur'an terhadap fenomena FOMO dapat dipahami melalui sejumlah prinsip yang berkaitan dengan pengelolaan diri, hubungan sosial, dan orientasi kehidupan. Al-Qur'an memang tidak mengenal FOMO sebagai istilah psikologis modern, tetapi nilai-nilai yang dikandungnya menyediakan kerangka etis untuk membaca persoalan yang muncul dari perbandingan sosial, kebutuhan akan pengakuan, tekanan mengikuti tren, dan penggunaan media digital secara berlebihan. Dalam konteks tersebut, syukur, tawazun, kesadaran tujuan hidup, etika bermedia digital, pengendalian diri, dan kesadaran terhadap keterbatasan diri menjadi prinsip yang dapat membantu individu membangun pola kehidupan digital yang lebih terarah. Penerapan nilai-nilai tersebut tidak dimaksudkan untuk menolak penggunaan teknologi, melainkan untuk menempatkan teknologi secara proporsional sebagai sarana yang tetap berada dalam kendali dan orientasi kehidupan individu. Dengan demikian, perspektif Al-Qur'an menawarkan kerangka reflektif yang mendorong individu untuk tidak menjadikan kehidupan orang lain sebagai ukuran utama dirinya, tetapi mengembangkan kesadaran diri, tanggung jawab, dan orientasi kehidupan yang lebih bermakna.

© 2026 Elbranstalk – Qur'an and Tafsir Studies Early-Career Scholar Community

Ucapan Terima Kasih

Artikel ini merupakan pengembangan dari naskah yang sebelumnya dipresentasikan dalam kegiatan Pekan Raya Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) 2026 yang diselenggarakan oleh Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, pada 12–15 Oktober 2026

KESIMPULAN

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) merupakan salah satu persoalan psikologis dan sosial yang semakin berkembang di tengah intensitas penggunaan media digital. FOMO tidak hanya berkaitan dengan rasa takut tertinggal dari aktivitas atau pengalaman orang lain, tetapi juga berhubungan dengan perbandingan sosial, kecemasan, kebutuhan akan penerimaan, serta pencarian validasi melalui ruang digital. Kondisi tersebut dapat memengaruhi cara individu memandang dirinya, menentukan pilihan, dan membangun relasi sosial.

Dalam perspektif Al-Qur'an, FOMO dapat dipahami melalui nilai-nilai yang berkaitan dengan pengendalian diri, rasa cukup (*qana'ah*), syukur, keseimbangan, dan kesadaran terhadap tujuan hidup. Nilai-nilai tersebut memberikan kerangka etis agar manusia tidak menjadikan kehidupan, pencapaian, maupun pengakuan orang lain sebagai ukuran utama dalam menentukan keberhargaan dirinya. Dengan demikian, Al-Qur'an tidak diposisikan sebagai sumber istilah FOMO, melainkan sebagai sumber nilai yang relevan untuk membaca persoalan manusia modern dalam konteks perkembangan teknologi digital.

Relevansi nilai-nilai Al-Qur'an tersebut menunjukkan bahwa menghadapi FOMO tidak cukup hanya dengan membatasi penggunaan media sosial, tetapi juga membutuhkan perubahan orientasi dan kesadaran diri. Individu perlu mampu mengelola keinginan, membangun rasa cukup, menghargai proses kehidupannya sendiri, serta menggunakan teknologi secara proporsional dan bertanggung jawab. Dengan penerapan nilai-nilai tersebut, kehidupan digital dapat diarahkan menjadi ruang yang mendukung perkembangan diri dan interaksi sosial secara sehat, tanpa membuat manusia kehilangan kendali atas diri, prioritas, dan tujuan hidupnya.

DAFTAR PUSTAKA

Afiyah, Syifa Nur, Bahir Ramdani, Achmad Zuhri, and Ahmad Ramdani Kurniawan. "FENOMENA FEAR OF MISSING OUT DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DALAM PERSPEKTIF ISLAM." *Khazanah: Jurnal Mahasiswa* 17, no. 2 (November 2025): 56–66. https://doi.org/10.20885/khazanah.vol17.iss2.art7.

Akbari, Mehdi, Mohammad Seydavi, Sara Palmieri, Giovanni Mansueto, Gabriele Caselli, and Marcantonio M. Spada. "Fear of Missing out (FoMO) and Internet Use: A Comprehensive Systematic Review and

Meta-Analysis." *Journal of Behavioral Addictions* 10, no. 4 (December 2021): 879–900. https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083.

———. "Fear of Missing out (FoMO) and Internet Use: A Comprehensive Systematic Review and Meta-Analysis." *Journal of Behavioral Addictions* 10, no. 4 (December 2021): 879–900. https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083.

———. "Fear of Missing out (FoMO) and Internet Use: A Comprehensive Systematic Review and Meta-Analysis." *Journal of Behavioral Addictions* 10, no. 4 (December 2021): 879–900. https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083.

Al-Asyhar, Thobib, and Gazali. "Dimensi Holistik Psikologi Sufi: Studi Perbandingan Psikologi Mainstream: The Holistic Dimension of Sufi Psychology: A Comparative Study with Mainstream Psychology." *Jurnal Bimas Islam* 17, no. 2 (December 2024): 247–78. https://doi.org/10.37302/jbi.v17i2.1386.

Amin, Muhammad Habib Izzuddin, and Indal Abror. "Tafsir Al-Mishbah Quraish Shihab: Relevansi Dan Kontekstualisasi Al-Qur'an Bagi Masyarakat Modern Indonesia." *Basha'ir: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Tafsir* 5, no. 1 (June 2025): 9–22. https://doi.org/10.47498/bashair.v5i1.4495.

Astiti, Ni Putu Gian, and Suharsono. "Pengaruh Fear of Missing Out Dan Konformitas Terhadap Perilaku Konsumtif Ibu Rumah Tangga Di Bali." *ARMADA : Jurnal Penelitian Multidisiplin* 4, no. 6 (June 2026): 1537–47. https://doi.org/10.55681/armada.v4i6.2419.

———. "Pengaruh Fear of Missing Out Dan Konformitas Terhadap Perilaku Konsumtif Ibu Rumah Tangga Di Bali." *ARMADA : Jurnal Penelitian Multidisiplin* 4, no. 6 (June 2026): 1537–47. https://doi.org/10.55681/armada.v4i6.2419.

Ayu, Nadia Putri, Desy Safitri, and Sujarwo. "Hubungan Sindrom Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa." *MUTIARA: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia* 3, no. 2 (April 2025): 1–18. https://doi.org/10.61404/jimi.v3i2.375.

AYU, OKTAVIANI. "KRISIS IDENTITAS GEN Z DI ERA DIGITAL (ANALISIS MANUSIA IDEAL MENURUT AL-FARABI)." Diploma, UIN Raden Intan Lampung, 2026. https://repository.radenintan.ac.id/45171/.

Carter, Nancy, Denise Bryant-Lukosius, Alba DiCenso, Jennifer Blythe, and Alan J. Neville. "The Use of Triangulation in Qualitative Research." *Oncology Nursing Forum* 41, no. 5 (September 2014): 545–47. https://doi.org/10.1188/14.ONF.545-547.

Chaniago, Salsabila Najma. "Kesehatan Mental Generasi Z Dalam Era Digital: Studi Psikologis Tentang Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial." *Nizamiyah: Jurnal Sains, Sosial Dan Multidisiplin* 1, no. 1 (March 2025): 14–27. https://doi.org/10.64691/nizamiyah.v1i1.35.

Darmawansyah, Taufik, Tartila Vazari, Suci Rahmadhani, and Ardi Satrial. "IMPLEMENTASI PERILAKU KESEIMBANGAN HIDUP DI DUNIA DAN AKHIRAT PADA GENERASI MILENIAL." *KAMALIYAH : Jurnal Pendidikan Agama Islam* 3, no. 1 (May 2025): 246–57. https://doi.org/10.69698/jpai.v3i1.1149.

Elhai, Jon D., Jason C. Levine, Ahmad M. Alghraibeh, Ali A. Alafnan, Ahmad A. Aldraiweesh, and Brian J. Hall. "Fear of Missing out: Testing Relationships with Negative Affectivity, Online Social Engagement, and Problematic Smartphone Use." *Computers in Human Behavior* 89 (December 2018): 289–98. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.020.

"Fear of Missing out (FoMO) among Social Media Users: A Systematic Literature Review, Synthesis and Framework for Future Research." *Internet Research* 31, no. 3 (February 2021): 782–821. https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455.

Festinger, Leon. "A Theory of Social Comparison Processes." *Human Relations* 7, no. 2 (May 1954): 117–40. https://doi.org/10.1177/001872675400700202.

Fioravanti, Giulia, Silvia Casale, Sara Bocci Benucci, Alfonso Prostamo, Andrea Falone, Valdo Ricca, and Francesco Rotella. "Fear of Missing out and Social Networking Sites Use and Abuse: A Meta-Analysis." *Computers in Human Behavior* 122 (September 2021): 106839. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839.

———. "Fear of Missing out and Social Networking Sites Use and Abuse: A Meta-Analysis." *Computers in*

Human Behavior 122 (September 2021): 106839. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839.

Fitria, Wida, and Ganjar Eka Subakti. "Era Digital Dalam Perspektif Islam: Urgensi Etika Komunikasi Umat Beragama Di Indonesia." *JURNAL PENELITIAN KEISLAMAN* 18, no. 2 (December 2022): 143–57. https://doi.org/10.20414/jpk.v18i2.5196.

Groenestein, Ellen, Lotte Willemsen, Guido M. van Koningsbruggen, and Peter Kerkhof. "Fear of Missing out and Social Media Use: A Three-Wave Longitudinal Study on the Interplay with Psychological Need Satisfaction and Psychological Well-Being." *New Media & Society* 27, no. 7 (July 2025): 4205–27. https://doi.org/10.1177/14614448241235935.

Groenestein, Ellen, Lotte Willemsen, Guido M. van Koningsbruggen, Hans Ket, and Peter Kerkhof. "The Relationship between Fear of Missing out, Digital Technology Use, and Psychological Well-Being: A Scoping Review of Conceptual and Empirical Issues." *PLOS ONE* 19, no. 10 (October 2024): e0308643. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308643.

Hanifah, Nurul, Junaldi Putra, Rizki Suwandi, and Hafiz Taufiqurrahman Hasibuan. "FENOMENA FOMO (FEAR OF MISSING OUT) PADA REMAJA DAN DAMPAKNYA TERHADAP PERKEMBANGAN SOSIAL." *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang* 12, no. 01 (June 2026): 296–312. https://doi.org/10.36989/didaktik.v12i01.16245.

Haq, Adilla Ulya, Anggun Solikhah, and Moh Mufti Hakim Sherino. "Fenomena FoMO (Fear of Missing Out): Analisis Filsafat Ilmu terhadap konsep kebahagiaan di era media sosial." *Maliki Interdisciplinary Journal* 4, no. 4 (April 2026): 296–303.

Indriyana, Okti, and Romi Mesra. "Dinamika Interaksi Media Sosial Dan Perkembangan Perilaku Sosial Siswa Sekolah Dasar: Sebuah Studi Etnografi Di Kabupaten Banyumas." *Jurnal Masyarakat Digital* 1, no. 3 (June 2025): 145–56. https://doi.org/10.64924/60v3ye27.

Irmayanti, Sitti Hastuti, Muh Akbar, and Moh Safrudin. "SIFAT BERLEBIH LEBIHAN DALAM BERAGAMA (KAJIAN MA'NĀ CUM-MAGHZĀ TERHADAP QS. AL-NISĀ'/4:171)." *El-Maqra': Tafsir, Hadis dan Teologi* 4, no. 2 (December 2024): 37–48. https://doi.org/10.31332/elmaqra.v4i2.9818.

Itik Purwanto, 2984100026. *Metodologi Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili*. 2002. https://repository.iiq.ac.id//handle/123456789/2462.

Kamil, Haerul. "Fenomena Fear of Missing Out dan Krisis Identitas di Era Digital: Analisis Tafsir Qur'an Surah Al-Ḥadīd: 20." Diploma, Universitas Islam Negri Palopo, 2026. https://repository.uinpalopo.ac.id/id/eprint/12626/.

Mukharomah, Uswatun, Angelita Indah Kamelia, and Ahmad Khairul Fasya. "PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN IMPLIKASINYA TERHADAP DINAMIKA PSIKOLOGIS INDIVIDU: SEBUAH TINJAUAN LITERATUR SISTEMATIS BERBASIS PENDEKATAN TEORITIK." *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi* 3, no. 6 (June 2026): 85–95. https://doi.org/10.71282/jurmie.v3i6.2076.

Nasywa, Deslita Kayla, Prilanitasari, and Suci Adelia Salma. "TERHUBUNG NAMUN GELISAH: MENGUNGKAP FENOMENA FEAR OF MISSING OUT DI ERA MEDIA SOSIAL." *PARADE RISET* 4, no. 1 (September 2026). https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/PARS/article/view/6121.

Nawawi, Abdul Muid. "Hermeneutika Tafsīr Mauḍū'ī." *SUHUF* 9, no. 1 (November 2016): 1–14. https://doi.org/10.22548/shf.v9i1.119.

Ni'mah, Faziadatun, and Tri Tami Gunarti. "Perspektif Al-Qur'an tentang Fenomena Fear of Missing Out (FOMO): Analisis Tematik QS. Al-An'am Ayat 116 dalam Tafsir Al-Azhar Buya Hamka." *Jurnal Pusat Studi Islam Pesisir* 1, no. 1 (October 2025): 70–84. https://doi.org/10.58518/yqq9w258.

———. "Perspektif Al-Qur'an tentang Fenomena Fear of Missing Out (FOMO): Analisis Tematik QS. Al-An'am Ayat 116 dalam Tafsir Al-Azhar Buya Hamka." *Jurnal Pusat Studi Islam Pesisir* 1, no. 1 (October 2025): 70–84. https://doi.org/10.58518/yqq9w258.

Nurfaizah, Iva. "Hubungan Qana'ah Dengan Social Comparison Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok." *Batanang : Jurnal Psikologi* 4, no. 2 (2025): 73–85. https://doi.org/10.31958/jp.v4i2.16419.

"Pengaruh Konsumeris Terhadap Anak Dalam Menyesuaikan Diri Dengan Tren Terkini Siswa Di SMA Negeri 1 Pangkalpinang | IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education." Accessed

September 19, 2026. https://rumahjurnal.iainsasbabel.ac.id/IJoCE/article/view/5381.

Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. DeHaan, and Valerie Gladwell. "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out." *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (July 2013): 1841–48. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014.

Putra, Johan Satria. "Peran Syukur Sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial Terhadap Self-Esteem Pada Remaja Pengguna Media Sosial." *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 3, no. 2 (December 2018): 197–210. https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650.

Putri, Yayang Septiana, and Rina Kartika. "IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KARAKTER HOLISTIK DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN HADIS STUDI PUSTAKA TERHADAP KONSEP PEMBENTUKAN AKHLAK MULIA." *Jalalain: Journal of Qur'an and Hadith* 2, no. 2 (June 2026): 62–72. https://doi.org/10.65802/jalalain.v2i2.167.

RAHMA, DITA ANDRIANI. "HUBUNGAN KEBUTUHAN AFILIASI DAN KONFORMITAS TEMAN SEBAYA DENGAN FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM." Diploma, UIN RADEN INTAN LAMPUNG, 2026. https://repository.radenintan.ac.id/42369/.

Ramadhan, Gilang. "Social Comparison Sebagai Tantangan Ketahanan Keluarga." *Al-Mustafid: Journal of Quran and Hadith Studies* 4, no. 02 (December 2025): 173–86. https://doi.org/10.30984/mustafid.v4i02.1544.

References – Selfdeterminationtheory.Org. n.d. Accessed September 19, 2026. https://selfdeterminationtheory.org/theory-references/.

Rejeki, Puji Sri, Ikhwanudin Ikhwanudin, and Muhammad Nur Amin. "KONSEP LIVING QUR'AN DALAM TAFSIR MARĀḤ LABĪD SEBAGAI SOLUSI QURANI TERHADAP FENOMENA FEAR OF MISSING OUT." *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 11, no. 01 (May 2026): 119–36. https://doi.org/10.30868/at.v11i01.10196.

Reksa, Rana Indera, and Ferani Mulianingsih. "Fenomena Fear of Missing Out Dalam Self Branding Mahasiswa Kota Semarang Di Instagram." *Tarbiyah Bil Qalam : Jurnal Pendidikan Agama Dan Sains* 10, no. 1 (April 2026). https://www.ejurnal.stita.ac.id/index.php/TBQ/article/view/509.

———. "Fenomena Fear of Missing Out Dalam Self Branding Mahasiswa Kota Semarang Di Instagram." *Tarbiyah Bil Qalam : Jurnal Pendidikan Agama Dan Sains* 10, no. 1 (April 2026). https://www.ejurnal.stita.ac.id/index.php/TBQ/article/view/509.

"Repository UBSI." Accessed September 19, 2026. https://repository.bsi.ac.id/repo/files/452157/challenge/PENGALAMAN-GEN-Z-DALAM-MENGIKUTI-TREN-VELOCITY-DI-TIKTOK-STUDI-FENOMENOLOGI-TENTANG-FOMO-DAN-TEKANAN-SOSIAL-.pdf.

Saifullah, Nurul Hasyqin, Kasmuri, and Nixson. "Qanā'ah Sebagai Solusi Etis-Spiritual Dalam Menghadapi FOMO: Telaah Tafsir Fī Ẓilāl al-Qur'ān Sayyid Quthb Atas Surah Ṭāhā Ayat 131." *Studia Quranika* 11, no. 1 (July 2026): 21–50. https://doi.org/10.21111/studiaquranika.v11i1.32.

Salamah, Ika Hilmiatus, and Ilyas Supena. "FOMO DAN KRISIS EKSISTENSI: MEMBONGKAR KECEMASAN MODERN MELALUI LENSA EKSISTENSIALISME DAN SOLUSI AL-QUR'AN." *IMTIYAZ: Jurnal Ilmu Keislaman* 9, no. 2 (June 2025): 355–66. https://doi.org/10.46773/imtiyaz.v9i2.2071.

Saputra, Dandi dilayadi, Nurusshobah, and Fitrah Sugiarto. "PENGEMBANGAN DIRI MENURUT PRINSIP AL-QURAN TERHADAP PENCAPAIAN SELF-ACTUALIZATION PERSPEKTIF ISLAM." *AL-MUADDIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan* 7, no. 2 (April 2025): 566–86. https://doi.org/10.46773/muaddib.v7i2.1759.

Servidio, Rocco, Paolo Soraci, Mark D. Griffiths, Stefano Boca, and Zsolt Demetrovics. "Fear of Missing out and Problematic Social Media Use: A Serial Mediation Model of Social Comparison and Self-Esteem." *Addictive Behaviors Reports* 19 (March 2024): 100536. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536.

Tandon, Anushree, Amandeep Dhir, Intesar Almugren, Ghada Naif AlNemer, and Matti Mäntymäki. "Fear of

Missing out (FoMO) among Social Media Users: A Systematic Literature Review, Synthesis and Framework for Future Research." *Internet Research* 31, no. 3 (February 2021): 782–821. https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455.

Tandon, Anushree, Amandeep Dhir, Shalini Talwar, Puneet Kaur, and Matti Mäntymäki. "Dark Consequences of Social Media-Induced Fear of Missing out (FoMO): Social Media Stalking, Comparisons, and Fatigue." *Technological Forecasting and Social Change* 171 (October 2021): 120931. https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931.

Tanrikulu, Gulfem, and Athanasios Mouratidis. "Life Aspirations, School Engagement, Social Anxiety, Social Media Use and Fear of Missing out among Adolescents." *Current Psychology* 42, no. 32 (November 2023): 28689–99. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03917-y.

Tasidjawa, Jessica Tasidjawa, Titin Florentina Purwasetiawatik, and Arie Gunawan Hazairin Zubair. "Pengaruh Social Comparison Terhadap Kecemderungan Perilaku On-FoMO Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi TikTok Di Kota Makassar." *Jurnal Psikologi Karakter* 6, no. 1 (July 2026): 200–206. https://doi.org/10.56326/npp9gg11.

Verina, Leoni Okta, Panji Suminar, and Ika Pasca Himawati. "Fenomena Fear Of Missing Out (FoMO) Di Kalangan Generasi Z Kota Bengkulu." *Jurnal Ilmiah Global Education* 7, no. 1 (January 2026): 367–78. https://doi.org/10.55681/jige.v7i1.5066.

Virna, Monica Dwi Octri, Isrida Yul Arifiana, and Mamang Efendy. "Fear of Missing Out and Online Impulsive Buying among Generation Z: The Mediating Role of Self-Control." *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 13, no. 1 (March 2026): 166–76. https://doi.org/10.35891/rjbdf749.

Vogel, Erin A., Jason P. Rose, Lindsay R. Roberts, and Katheryn Eckles. "Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem." *Psychology of Popular Media Culture* (US) 3, no. 4 (2014): 206–22. https://doi.org/10.1037/ppm0000047.

Wahyuni, Serli, Fakhruddin Fakhruddin, and Muksal Mina Putra. "Strategi Guru Pendidikan Agama Islam dalam Menghadapi Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Siswa Ddi SMAN 3 Rejang Lebong." Undergraduate, Institut Agama Islam Negeri Curup, 2026. https://e-theses.iaincurup.ac.id/9972/.

Wang, Qi, Angel Khuu, and Miryam Jivotovski. "The Self Online: When Meaning-Making Is Outsourced to the Cyber Audience." *PLOS ONE* 18, no. 12 (December 2023): e0294990. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294990.

Wardana, Ali. "PERAN AGAMA DALAM PENDIDIKAN AKHLAK DAN BUDAYA: PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM." *Multidisipliner Knowledge* 5, no. 2 (July 2026): 1–12.

Wegmann, Elisa, Ursula Oberst, Benjamin Stodt, and Matthias Brand. "Online-Specific Fear of Missing out and Internet-Use Expectancies Contribute to Symptoms of Internet-Communication Disorder." *Addictive Behaviors Reports* 5 (April 2017): 33–42. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001.

Wijaya, Faustin Venus, Febbi Afrelia Gobai, Ariell Goldina Suciawan, Mel Biondy, and Elia Ardyan. "Kelelahan Digital Di Era Media Sosial: Studi Tentang Kelebihan Informasi, Kecemasan, Dan Fear Of Missing Out (FOMO)." *Jurnal Online Manajemen ELPEI* 5, no. 1 (February 2025): 1271–85. https://doi.org/10.58191/jomel.v5i1.344.

Zamzami, Rezi. "Dampak Teknologi Digital Terhadap Perilaku Sosial Generasi Muda." *TECHSI - Jurnal Teknik Informatika* 15, no. 2 (October 2024): 87–95. https://doi.org/10.29103/techsi.v15i2.19443.

Zulfa, Umi. "PARENTING ISLAM DI ERA DIGITAL: KAJIAN KONSEPTUAL MODEL PENGASUHAN TAWAZUN - MASLAHAH." *Jurnal Warna* 9, no. 2 (December 2025): 76–96. https://doi.org/10.52802/warna.v9i2.1714.

© 2026 Elbranstalk – Qur'an and Tafsir Studies Early-Career Scholar Community