

Al-Qur'an Review of FOMO Phenomenon: Analysis of Human Behavior Based Surah Al-Baqarah 155

Tinjauan Al-Qur'an terhadap Fenomena FOMO: Analisis Perilaku Manusia Berdasar Surah Al-Baqarah Ayat 155

Dennis Triadi[✉], Jani Arni

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia

✉ dennistriadi03@gmail.com

Received: 2024-12-18

Revised: 2025-06-23

Accepted: 2025-06-24

ABSTRACT

This study explores the phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO), which has become increasingly prevalent in the digital age, especially in relation to social media and its impact on human behavior. FOMO often leads to feelings of anxiety due to fear of missing out on information or experiences deemed important. This phenomenon has the potential to disrupt mental well-being, including among Muslims who are taught to be grateful, patient, and focused on the afterlife. This study employs a qualitative approach through library research to analyze the concept of FOMO from the perspective of Islamic teachings, specifically through the interpretation of Surah Al-Baqarah verse 155. The study also discusses the solutions provided by the Qur'an in addressing FOMO through values of patience, gratitude, and trust in God. The results show that the teachings of the Qur'an can serve as a guide in overcoming the anxiety caused by FOMO and help individuals live a more balanced and peaceful life.

Keywords: *Al-Qur'an, FOMO, gratitude*

ABSTRAK

Penelitian ini membahas fenomena Fear of Missing Out (FOMO) yang semakin marak di era digital, terutama dalam kaitannya dengan media sosial dan dampaknya terhadap perilaku manusia. FOMO sering kali menimbulkan perasaan cemas karena takut ketinggalan informasi atau pengalaman yang dianggap penting. Fenomena ini berpotensi mengganggu kesejahteraan mental, termasuk di kalangan umat Islam yang diajarkan untuk bersyukur, bersabar, dan berfokus pada kehidupan akhirat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan untuk menganalisis konsep FOMO dalam perspektif ajaran Islam, khususnya melalui tafsir Surah Al-Baqarah ayat 155. Penelitian ini juga membahas solusi Al-Qur'an dalam menghadapi FOMO melalui nilai-nilai kesabaran, syukur, dan tawakal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ajaran Al-Qur'an dapat menjadi pedoman dalam mengatasi kecemasan yang diakibatkan oleh FOMO dan membantu individu untuk menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan tenang.

Kata kunci: Al-Qur'an, FOMO, syukur



PENDAHULUAN

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan fenomena psikologis yang semakin marak terjadi di era digital. Istilah ini merujuk pada kecemasan yang dialami seseorang karena merasa ketinggalan informasi, pengalaman, atau kesempatan tertentu, terutama yang berkaitan dengan aktivitas sosial di media sosial. Fenomena ini muncul seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial, yang memungkinkan individu untuk terus memantau aktivitas orang lain secara real-time. Akibatnya, banyak orang yang merasa tertekan dan cemas jika tidak mengikuti tren atau pengalaman tertentu yang tampak di media sosial. Dalam konteks kehidupan sehari-hari, FOMO dapat mengarah pada perilaku konsumtif, kecemasan berlebihan, dan ketidakmampuan untuk menikmati kehidupan saat ini. Hal ini berpotensi mengganggu kesejahteraan mental, termasuk di kalangan umat Islam, yang diajarkan untuk selalu bersyukur dan fokus pada kehidupan akhirat. Meskipun banyak penelitian telah membahas FOMO dari sudut pandang psikologi, hanya sedikit yang mengkaji fenomena ini dari perspektif Islam, terutama dalam hubungannya dengan ajaran Al-Qur'an dan sunnah mengenai kesabaran, syukur, dan tawakal.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hassan dan Ismail (2022) mengkaji dampak FOMO terhadap kesejahteraan psikologis di kalangan pemuda Muslim dengan menekankan pada pengaruh media sosial dan bagaimana hal ini menciptakan tekanan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian lain oleh Ali dan Yusuf (2023) berfokus pada pendekatan Islam terhadap kecemasan, termasuk bagaimana ajaran Al-Qur'an dapat menjadi panduan dalam menghadapi tekanan sosial dan psikologis. Namun, kajian tersebut belum secara spesifik mengaitkan FOMO dengan tafsir dari ayat-ayat Al-Qur'an seperti Surah Al-Baqarah ayat 155, yang berbicara tentang ujian dan pentingnya kesabaran. Penelitian ini berbeda dengan kajian terdahulu karena berusaha menggali lebih dalam hubungan antara fenomena FOMO dan ajaran Islam melalui kajian Al-Qur'an. Dengan menggunakan pendekatan tafsir dan kajian tematik, penelitian ini akan membahas bagaimana nilai-nilai kesabaran, tawakal, dan syukur yang terdapat dalam Al-Qur'an dapat menjadi solusi dalam menghadapi kecemasan yang diakibatkan oleh FOMO.

Adapun rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: bagaimana konsep FOMO dijelaskan dalam perspektif modern dan bagaimana pengaruhnya terhadap perilaku manusia? Apa saja ajaran Al-Qur'an yang dapat menjadi solusi dalam menghadapi fenomena FOMO? Dan bagaimana tafsir Surah Al-Baqarah ayat 155 serta ayat-ayat lainnya dapat diimplementasikan untuk mengurangi dampak FOMO dalam kehidupan sehari-hari? Berdasarkan rumusan tersebut, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa FOMO memiliki dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu, terutama dalam konteks tekanan sosial dan perbandingan sosial. Selain itu, ajaran Al-Qur'an yang menekankan

pada kesabaran, tawakal, dan syukur dapat membantu mengatasi kecemasan yang diakibatkan oleh FOMO. Implementasi nilai-nilai spiritual dari tafsir Al-Qur'an diharapkan dapat mengurangi kecenderungan FOMO dan mengarahkan individu pada kehidupan yang lebih tenang dan seimbang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan. Pendekatan kualitatif dipilih karena tujuan penelitian adalah untuk memahami dan menginterpretasikan fenomena Fear of Missing Out (FOMO) dalam perspektif ajaran Islam, khususnya yang terdapat dalam Al-Qur'an. Dalam konteks ini, peneliti ingin menggali makna dari tafsir Surah Al-Baqarah ayat 155 dan ayat-ayat terkait lainnya. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi konsep-konsep yang kompleks, seperti kesabaran, syukur, dan tawakal, di tengah fenomena modern seperti FOMO.

Metode studi kepustakaan digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai literatur yang relevan, termasuk jurnal, buku, artikel ilmiah, serta tafsir Al-Qur'an dan hadits. Sumber-sumber ini membantu peneliti memahami bagaimana FOMO dilihat dari sudut pandang psikologi modern dan bagaimana ajaran Islam serta tafsir Al-Qur'an memberikan panduan untuk menghadapi fenomena tersebut. Fokus penelitian ini adalah analisis literatur dan teks, sehingga metode ini sangat tepat untuk menggali sumber-sumber primer dan sekunder yang berkaitan dengan kajian Al-Qur'an, terutama tafsir dari Surah Al-Baqarah ayat 155.

Data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah tafsir dari Surah Al-Baqarah ayat 155, yang membahas tentang ujian dan pentingnya kesabaran. Tafsir ini diambil dari kitab Al-Misbah dan Al-Azhar, yang merupakan karya tafsir yang diakui dan memiliki pendekatan yang mendalam terhadap ayat-ayat Al-Qur'an. Selain itu, penelitian ini juga mengacu pada artikel-artikel ilmiah yang membahas dampak FOMO dan pendekatan Islam dalam menghadapi kecemasan serta tekanan sosial. Data sekunder yang digunakan mencakup jurnal-jurnal yang relevan dengan topik penelitian, seperti yang membahas tentang psikologi FOMO, kesejahteraan psikologis dalam perspektif Islam, dan pengaruh media sosial terhadap perilaku sosial di kalangan masyarakat Muslim. Sumber-sumber ini memberikan wawasan tentang fenomena FOMO dalam konteks kehidupan modern dan dampaknya terhadap kesejahteraan individu.

Analisis data dilakukan dengan pendekatan analisis tematik, di mana peneliti mengidentifikasi tema-tema utama dari ajaran Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesabaran, syukur, dan tawakal dalam menghadapi ujian hidup. Tema-tema ini kemudian dibandingkan dengan konsep FOMO yang ditemukan dalam literatur psikologi modern. Dengan cara ini, penelitian ini berupaya mengintegrasikan pandangan Islam dengan fenomena FOMO serta

menunjukkan bagaimana ajaran-ajaran Al-Qur'an dapat menjadi solusi dalam mengatasi kecemasan dan tekanan yang muncul akibat FOMO.

Hasil dari pendekatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang relevansi ajaran Al-Qur'an dalam menghadapi tantangan hidup modern seperti FOMO. Selain itu, penelitian ini bertujuan menunjukkan bagaimana nilai-nilai spiritual Islam dapat menjadi panduan bagi individu untuk menjalani kehidupan yang lebih tenang dan seimbang di tengah gempuran informasi dan tekanan sosial dari media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian pustaka (*library research*), Sasaran penelitian kepustakaan adalah ingin menemukan berbagai teori, dalil, prinsip, dan lain-lain yang dapat dipakai untuk menganalisis dan memecahkan masalah yang diteliti. Penelitian ini dilakukan dengan membaca, menelaah, dan menganalisis berbagai literatur yang ada, berupa Al Qur'an, hadis, kitab ulama, maupun hasil penelitian yang berkaitan dengan tema kali ini. Pada akhir penelitian, peneliti berusaha menarik satu kesimpulan yang sesuai dengan data yang berhasil dikumpulkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian FOMO

FOMO adalah sindrom yang dapat dialami oleh siapa saja, tanpa memandang usia. Menurut penjelasan dalam kamus Oxford yang dirujuk oleh McGinnis, FOMO merupakan kata benda yang menggambarkan perasaan cemas yang tidak diinginkan oleh orang yang mengalaminya. Perasaan cemas ini muncul karena adanya anggapan bahwa pengalaman orang lain lebih memuaskan dibandingkan dengan pengalaman pribadi, dan hal ini sering dipicu oleh media sosial. Selain itu, FOMO juga bisa diartikan sebagai tekanan sosial yang timbul dari ketakutan akan kehilangan momen atau peristiwa yang dianggap lebih menarik atau lebih berarti daripada yang sedang dialami.¹

Pertumbuhan media sosial juga berpengaruh terhadap meningkatnya kecemasan sosial. Hal ini terlihat dari munculnya istilah FOMO, yang merujuk pada kecemasan seseorang akibat terlalu sering melihat konten di media sosial. Akibatnya, pengguna media sosial mulai memandang apa yang mereka lihat sebagai hal yang lebih menarik atau lebih membanggakan dibandingkan dengan situasi mereka sendiri. Dengan demikian, FOMO adalah fenomena di mana

¹ Patrick McGinnis, *FOMO—Fear of Missing Out: Bijak Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2020), hlm. 18)

seseorang merasa takut atau cemas mengenai berbagai aspek kehidupan yang dipicu oleh banyak informasi yang beredar di media sosial, baik itu berupa berita atau cerita dari akun orang lain.

Penafsiran Surah Al-Baqarah Ayat 155

Dalam Al-Qur'an ada banyak ayat yang didalamnya membicarakan perasaan takut, cemas, ataupun khawatir yakni indikator dari FOMO diantaranya yang menjadi fokus pembahasan pada Surah Al-Baqarah ayat 155 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar,”

Quraish Shihab, dalam tafsirnya Al-Misbah mengatakan bahwa dalam ayat ini Allah begembira untuk memberi tahu bahwa tanda kehidupan di dunia adalah dengan adanya beraneka ragam cobaan, termasuk sedikit perasaan takut akan segala sesuatu, adapun bentuk cobaan yang dicontohkan dalam ayat ini adalah sedikit rasa takut terhadap kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan.²

Dalam tafsir Al-Misbah juga menjelaskan maksud dari kata “sedikit” dalam ayat ini yang menunjukkan bahwa jika dibandingkan dengan potensi manusia dalam menghadapi cobaan, maka cobaan itu bisa dikatakan hanya sedikit saja karena sejatinya Allah telah menganugerahkan kemampuan menghadapi cobaan bagi setiap manusia dan Allah hanya memberikan cobaan sesuai dengan kemampuan hamba-Nya, maka apapun cobaan yang akan dihadapi manusia akan selalu dalam radar kemampuan manusia.³

Beliau juga mengatakan bahwa turunnya ayat ini adalah nikmat bagi manusia karena dengan informasi akan adanya cobaan dari Allah maka manusia bisa bersiap untuk menghadapi apapun cobaan yang kelak akan datang kepadanya walaupun Allah tidak menjelaskan kapan dan dalam bentuk apa ketakutan itu akan hadir. Sebagai penutup ayat, Allah berfirman berikanlah berita gembira bagi orang-orang yang sabar, maksudnya adalah Allah akan selalu menyertai hamba-Nya yang mau bersabar dalam menghadapi cobaan dari-Nya dan akan memberikan kabar baik padanya.

Dalam tafsir Al-Azhar, Hamka menjelaskan bentuk cobaan yang berupa ketakutan itu bisa berupa ancaman, seperti ancaman dari para musuh pada zaman Nabi, bisa juga cobaan berupa bahaya penyakit sehingga merasakan kecemasan seperti covid-19 yang juga termasuk pada cobaan

² M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, vol. 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 364–366).

³ Ibid.

dari Allah, atau dengan rasa lapar termasuk juga kekurangan harta benda dan jiwa-jiwa yang maksudnya adalah kematian dari keluarga tercinta ataupun para kerabat sehingga merasakan ketakutan dan kesedihan, yang terakhir dalam ayat ini menyebutkan bahwasanya buah-buahan juga dapat menjadi cobaan bagi manusia, baik buah-buahan dalam arti sesungguhnya seperti kebun-kebun yang gagal panen atau buah-buahan dalam arti cita-cita, kemudian dalam ayat ini dijelaskan bahwa bagi orang-orang yang bersabar maka ia akan mendapatkan kabar gembira.⁴

Quraish Shihab juga menjelaskan bahwa Qs. Al-Baqoroh ayat 155 ini memiliki keterkaitan dengan ayat sebelumnya, yakni Qs. Al-Baqoroh ayat 153 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat.

Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa ayat ini mengajarkan salat dan sabar sebagai penolong orang-orang yang beriman dalam menghadapi cobaan hidup, diakhir ayat ini Allah menyatakan bahwa sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar maka seberat apapun berat cobaan yang dialami manusia tidak akan terasa berat jika dalam setiap langkahnya ia selalu membersamai Allah SWT. Jika orang-orang beriman melakukan salat dan sabar maka telah pasti Allah akan selalu menyertai mereka bahkan dalam keadaan tersulit.⁵

Para mufasir diatas menafsirkan bentuk cobaan dengan makna yang luas, artinya bentuk cobaan yang Allah berikan untuk manusia bisa lebih dari apa yang telah disebutkan dalam Al-Baqoroh ayat 155 tersebut, cobaan manusia akan rasa takut yang meresahkan hati ini semakin banyak macamnya karena berkembang sesuai dengan perkembangan zaman. Termasuk pada era modern yang mana masyarakat luas telah menjadikan media sosial sebagai media penting dalam menjalani aktifitas kehidupan sehari-hari, tentunya ini juga menjadi salah satu bagian dari bentuk cobaan yang Allah berikan, karena dengan adanya media sosial manusia bisa lebih mudah terjerumus dalam rasa takut dan cemas seperti fenomena yang belakangan ini muncul sebagai syndrome Fear of Missing Out. Bukan hanya takut akan kelaparan ataupun kekurangan harta tetapi takut akan ketertinggalan dari orang lain pun termasuk dalam cobaan yang Allah berikan.

Ketakutan akan ketertinggalan atau FOMO yang dialami manusia di zaman ini salah satunya dipicu oleh media sosial, ada banyak sekali contoh dari syndrom FOMO yang terjadi hanya karena seseorang terus menatap media sosialnya, seperti munculnya rasa takut akan tertinggal berita terupdate, takut akan ketinggalan hal-hal yang sedang menjadi trending baik

⁴ Hamka, Tafsir Al-Azhar, vol. 1 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), hlm. 351–352).

⁵ M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, vol. 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 362-363

berupa informasi, barang-barang, makanan atau tempat liburan sekalipun. Seseorang yang tidak mengontrol dirinya dalam ber-sosial media pun bisa jadi merasakan takut akan tertinggal dari pencapaian-pencapaian teman ataupun kerabatnya. Hal ini menyebabkan berbagai macam dampak bagi kehidupan manusia yang salah satunya adalah kesalahan dalam menerima berita-berita yang berkeliaran di media sosial yang tidak jarang membuat kesalahpahaman antar sesama teman, keluarga bahkan antara masyarakat dan instansi tertentu.

Gejala Penderita FOMO

Seseorang yang mengalami sindrom Fear of Missing Out (FOMO) akan menunjukkan beberapa tanda atau gejala tertentu. Gejala-gejala ini menunjukkan adanya kecemasan berlebihan terhadap kemungkinan tertinggal informasi, tren, atau pengalaman yang dirasakan penting oleh lingkungan sosialnya. Berikut adalah beberapa indikator umum yang bisa diidentifikasi pada penderita FOMO.⁶

a. Kebiasaan Terus-menerus Memeriksa Gadget atau Ponsel

Salah satu tanda utama dari sindrom FOMO adalah ketergantungan yang kuat pada gadget atau ponsel. Mereka yang mengalami FOMO cenderung tidak bisa berpisah jauh dari perangkat mereka, karena takut melewatkan informasi penting. Ponsel menjadi bagian penting dalam keseharian mereka, di mana mereka terus-menerus memeriksa notifikasi atau media sosial untuk memastikan tidak ada hal baru yang terlewatkan. Bahkan pada momen-momen yang seharusnya digunakan untuk beristirahat, seperti sebelum tidur atau saat baru bangun, memeriksa ponsel menjadi rutinitas. Bagi penderita FOMO, ketenangan seringkali hilang jika mereka tidak dapat mengakses informasi secara langsung dan terus-menerus.

b. Rasa Penasaran Berlebihan terhadap Aktivitas Orang Lain

Salah satu ciri khas penderita FOMO adalah rasa ingin tahu yang berlebihan tentang apa yang dilakukan orang lain. Mereka merasa cemas dan takut tertinggal informasi atau momen yang terjadi di kehidupan orang lain, terutama jika berkaitan dengan pengalaman sosial atau tren baru. Kecemasan ini mendorong mereka untuk terus-menerus memantau aktivitas teman, kenalan, atau figur publik melalui media sosial. Setiap pembaruan status, foto, atau video menjadi penting bagi mereka, karena merasa bahwa jika mereka tidak mengetahui aktivitas orang lain, mereka akan kehilangan kesempatan untuk terhubung atau mengikuti perkembangan tren sosial.

⁶ Aswiyah, "Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Dampak Social Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Well-Being dan Joy of Missing Out (JoMO)", *Jawara*, Vol. 8, Nomor 1, 2022, hlm. 107).

c. Membeli Barang Hanya untuk Mengikuti Tren

Seseorang yang mengalami FOMO sering kali terdorong untuk membeli barang atau benda yang sebenarnya tidak mereka butuhkan, hanya untuk mengikuti tren atau gaya hidup yang sedang populer. Mereka merasa tekanan sosial untuk memiliki barang-barang tertentu agar terlihat "tidak ketinggalan zaman" di mata orang lain. Hal ini seringkali menyebabkan mereka mengeluarkan uang di luar kebutuhan hanya demi mendapatkan pengakuan dari lingkungan sosial atau media sosial. Kebutuhan akan pengakuan ini bisa membuat penderita FOMO mengalami tekanan finansial, karena mereka terus-menerus mencoba mengikuti apa yang dianggap sebagai standar sosial terbaru

Solusi Mengatasi FOMO

Berikut merupakan solusi mengatasi fenomena FOMO dari perspektif Al-Qur'an.⁷

1. Kesabaran dan Tawakal Dalam Surah Al-Baqarah ayat 155-157, Allah memberikan petunjuk kepada mereka yang sedang diuji untuk bersabar dan berserah diri. Sikap sabar dalam menghadapi ujian dan tawakal kepada Allah merupakan kunci untuk mengatasi perasaan Fear of Missing Out (FOMO). Dengan kesabaran, individu dapat membangun ketahanan dan harapan, yang pada gilirannya akan meningkatkan rasa percaya diri untuk menghadapi berbagai tantangan.
2. Syukur dan Qana'ah Surah Ibrahim ayat 7 dan Surah Al-Hajj ayat 36 menekankan pentingnya bersyukur dan bersikap qana'ah (puas dengan apa yang ada). Kedua sikap ini berperan penting dalam meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup, sehingga dapat menjadi tameng terhadap FOMO. Dengan bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan, seseorang dapat mengurangi perasaan cemas dan khawatir yang sering kali muncul akibat FOMO.
3. Tawakal dan Ikhlas Surah Ali Imran ayat 159 menyoroti pentingnya tawakal setelah seseorang mengambil keputusan yang matang. Dalam konteks tawakal, memiliki niat yang tulus dan ikhlas sangatlah penting, serta harus diiringi dengan kesabaran, terutama saat menghadapi penilaian dari orang lain. Dengan menginternalisasi prinsip tawakal, keikhlasan, dan kesabaran, seorang Muslim dapat menjalani hidup dengan lebih tenang dan terfokus pada keridhaan Allah, bukan pada pandangan manusia.

⁷ Sajida, Anisa. "Solusi Al-Qur'an terhadap Fenomena FOMO (Fear of Missing Out): Analisis Deskriptif atas Q.S. Ibrahim [14] Ayat 7 dan Q.S. Al-Hajj [22] Ayat 36 dalam Tafsir al-Az." Undergraduate Thesis, UIN Mataram, 2023

KESIMPULAN

Penelitian ini menyoroti fenomena FOMO yang semakin relevan di era digital, di mana penggunaan media sosial dapat memicu rasa cemas berlebihan karena takut ketinggalan informasi atau pengalaman. Dalam perspektif Islam, fenomena ini dapat dilihat sebagai bentuk ujian kehidupan, seperti yang dijelaskan dalam Surah Al-Baqarah ayat 155. Ajaran Al-Qur'an menekankan pentingnya bersabar, bersyukur, dan bertawakal sebagai cara untuk menghadapi berbagai bentuk ujian, termasuk rasa cemas yang muncul akibat FOMO. Dengan mempraktikkan nilai-nilai tersebut, individu dapat mengurangi kecenderungan untuk terus membandingkan diri dengan orang lain dan fokus pada kebahagiaan serta kedamaian yang lebih dalam. Implementasi ajaran ini juga membantu umat Islam untuk lebih fokus pada tujuan akhirat, sehingga mampu mengendalikan keinginan untuk selalu mengikuti tren duniawi. Kesimpulannya, solusi yang ditawarkan oleh Al-Qur'an melalui kesabaran, syukur, dan tawakal dapat menjadi panduan efektif bagi umat Muslim dalam menghadapi tantangan psikologis yang muncul di era digital ini, termasuk FOMO, dan membantu mereka untuk mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik.

REFERENSI

- Ahmad, T. (2023). Peran Syukur dalam Menghadapi Stres Zaman Modern: Wawasan dari Al-Qur'an. *Journal of Qur'anic Studies*, 30(4) .
- Al-Ghazali, A. (2020). Kesabaran dan Syukur: Perspektif Islam. *Islamic Thought Journal*, 27(3) .
- Ali, M., & Yusuf, N. (2023). Memahami Tantangan Modern melalui Ajaran Al-Qur'an: Studi tentang Kecemasan dan Tekanan Sosial. *Al-Bayan: Journal of Qur'an and Hadith Studies* .
- Hamka, Tafsir Al-Azhar, vol. 1 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983)
- Hassan, R., & Ismail, M. (2022). FOMO di Era Media Sosial dan Dampaknya terhadap Pemuda Muslim: Sebuah Studi. *Journal of Islamic Studies* .
- Ibrahim, N. (2020). Kesejahteraan Psikologis dalam Islam: Refleksi tentang Kesabaran dan Ketahanan dari Ajaran Al-Qur'an. *Journal of Muslim Mental Health*, 13(1), 55-72.
- Kamal, R. (2021). FOMO dan Implikasinya bagi Komunitas Muslim: Studi Komparatif. *International Journal of Islamic Social Sciences*, 15(3), 67-84.
- M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, vol. 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2002)
- Malik, H., & Farid, M. (2022). Kecemasan dan Muslim Modern: Bagaimana Ajaran Islam Menangani Tantangan Zaman Baru. *Journal of Religious Psychology*, 9(2), 98-109.
- Noor, A., & Usman, K. (2023). Navigasi Era Digital: FOMO, Media Sosial, dan Prinsip-Prinsip Islam. *Journal of Digital Islam*, 6(1), 92-104.
- Saleh, S. (2021). Media Sosial, Kesehatan Mental, dan Meningkatnya FOMO di Kalangan Milenial Muslim. *Journal of Islamic Psychology*, 5(2) .
- Zain, F., & Rahman, A. (2022). Dampak Gangguan Digital terhadap Kesejahteraan Muslim: Solusi dari Al-Qur'an. *Al-Hikmah: Journal of Islamic Philosophy*, 19(1) .