



Accepted: November 2024	Revised: Desember 2024	Published: Desember 2024
-----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Analisis Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) di Instagram dalam Perspektif Hadis

Fahmi Azzaki

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
Gmail: azzakifahmi516@gmail.com

Uswatun Hasanah

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Sulaiman Muhammad Nur

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Abstract

*FoMO (Fear of Missing Out) is a psychological condition that reflects anxiety or fear of missing out on information, experiences or opportunities that other people have. This phenomenon often influences the behavior of social media users, especially on platforms like Instagram, where they are encouraged to spend time and energy following trends and viral information. As a result, users often lose track of time and sacrifice their real social life. This research aims to analyze FoMO behavior on Instagram from the perspective of hadith in Islam. The research method used is qualitative, with a literature study approach and digital content analysis on several Instagram accounts, such as *folkative*, *indozone.id*, and *jakarta.keras*. Hadiths of the Prophet Muhammad SAW. that are relevant to the FoMO theme are used in this research. The research results show that FoMO can have a negative impact on the social life, mental health and spirituality of Instagram users. FoMO causes excessive feelings of dissatisfaction, anxiety, and stress. However, the hadiths of the Prophet Muhammad SAW. provide guidance for a Muslim to overcome anxiety and fear of missing out. Hadith about gratitude, *qana'ah* (satisfaction with what one has), and *tawakkal* (trust in Allah) can be a solution to overcome excessive FoMO. On the other hand, FoMO also has positive impacts, such as generating motivation and increasing a person's creativity when managed wisely. By understanding and applying the values taught in the hadith, users can reduce the negative impacts of FoMO and take advantage of its positive impacts.*

Keywords: *FoMO, Hadith, Instagram.*

Abstrak

FoMO (Fear of Missing Out) adalah kondisi psikologis yang mencerminkan kecemasan atau ketakutan akan ketinggalan informasi, pengalaman, atau peluang yang dimiliki orang lain. Fenomena ini sering memengaruhi perilaku pengguna media sosial, terutama di platform seperti Instagram, di mana mereka terdorong untuk

menghabiskan waktu dan energi mengikuti tren dan informasi viral. Akibatnya, pengguna sering melupakan waktu dan mengorbankan kehidupan sosial nyata mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perilaku FoMO di Instagram melalui perspektif hadis dalam Islam. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif, dengan pendekatan studi pustaka dan analisis konten digital pada beberapa akun Instagram, seperti folkative, indozone.id, dan jakarta.keras. Hadis-hadis Nabi Muhammad SAW. yang relevan dengan tema FoMO digunakan dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FoMO dapat berdampak negatif terhadap kehidupan sosial, kesehatan mental, dan spiritual pengguna Instagram. FoMO menyebabkan perasaan tidak puas, kecemasan, dan stres yang berlebihan. Namun, hadis-hadis Nabi Muhammad SAW. memberikan panduan bagi seorang Muslim untuk mengatasi kecemasan dan ketakutan akan ketinggalan. Hadis tentang syukur, qana'ah (kepuasan dengan apa yang dimiliki), dan tawakkal (kepercayaan kepada Allah) dapat menjadi solusi untuk mengatasi FoMO yang berlebihan. Di sisi lain, FoMO juga memiliki dampak positif, seperti membangkitkan motivasi dan meningkatkan kreativitas seseorang ketika dikelola dengan bijak. Dengan memahami dan menerapkan nilai-nilai yang diajarkan dalam hadis, pengguna dapat mengurangi dampak negatif FoMO dan memanfaatkan dampak positifnya.

Kata Kunci: FoMO, Hadis, Instagram.

Pendahuluan

Media sosial telah menjadi alat interaksi yang sangat populer, terutama di era digital yang ditandai oleh pertumbuhan dan adaptasi teknologi yang cepat. Perkembangan ini memungkinkan informasi menyebar dengan cepat, Namun juga membawa dampak negatif terhadap kesejahteraan mental, terutama di kalangan remaja¹. Salah satu dampak negatif yang signifikan adalah ketergantungan berlebihan pada media sosial, media sosial yang dapat mengubah pola perilaku masyarakat, meimpeingaruhi budaya, eitika, dan norma masyarakat.

Peinggunaan media sosial meimungkinkan masyarakat untuk berbagi informasi dan berkomunikasi dengan orang banyak tanpa hambatan biaya, jarak dan waktu². Namun, Media sosial memiliki dua sisi, baik yang menguntungkan maupun merugikan, salah satu dampak yang merugikan yang muncul adalah Fear of Missing Out (FoMO), yang muncul akibat kecanduan penggunaan media sosial, meimeingaruhi peirseipsi diri peingguna(Imaddudin, 2020). dan meiningkatkan intensitas penggunaan media sosial hingga mengarah kepada kecanduan³.

Menurut penelitian oleh 'We Are Social', diantara banyaknya jenis media sosial tersebut, yang paling diminati masyarakat Indonesia saat ini adalah Youtube,

¹ S. Jannah, "Fear of Missing out Sebagai Bentuk Adiksi Media Sosial Remaja (Studi Kasus Pada Aktivitas Bermedia Sosial Remaja Di Kelurahan Cireundeu, Tangerang Selatan)" 3, no. 2 (2021): 157.

² Silvia Fardila Soliha, "Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial [Level of Dependence on Users of Social Media and Social Anxiety]," *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi* 4, no. 1 (2015): 1–10, <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/interaksi/article/view/9730/7798>.

³ Linda Kusuma Dewi Rahardjo and Christiana Hari Soetjningsih, "Fear of Missing Out (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa," *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4, no. 3 (2022): 460–65, <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>.

Facebook, Instagram, dan Twitter. Indonesia bahkan merupakan komunitas pengguna Instagram terbesar di Asia Pasifik⁴. Namun, di balik popularitasnya, media sosial juga membawa dampak negatif, salah satunya adalah FoMO. FoMO adalah kecemasan akan ketinggalan momen atau peristiwa yang dianggap penting oleh orang lain, memicu perilaku kompulsif, dan berakibat negatif pada kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Gejala-gejala FoMO meliputi ketidakmampuan melepaskan diri dari ponsel, cemas jika belum mengecek akun media sosial, dan terobsesi dengan status dan postingan orang lain, seperti artis-artis atau influencer⁵.

Bagaimana pandangan hadis nabi tentang hal ini? Rasulullah SAW. bersabda:

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ: قَالَ عَنْ عَلِيِّ بْنِ حُسَيْنٍ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : "إِنَّ مِنْ حُسْنِ
إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَغْنِيهِ (رواه الترمذي)

“Dari ‘Ali bin Husain, ia berkata: Rasulullah saw. bersabda: “Sesungguhnya di antara ciri sempurnanya keislaman seseorang adalah meninggalkan sesuatu yang tidak bermanfaat baginya.”(HR Tirmidzi)⁶.

Hadis ini mengingatkan kita untuk fokus pada hal-hal yang bermanfaat dan meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat, termasuk menghabiskan waktu berlebihan di media sosial hanya untuk mengikuti tren atau mencari validasi.

Dalam upaya mencari jati diri, para remaja akan mencoba peran-peran berbeda di media sosial. Mereka menunjukkan simbol status melalui pakaian mahal dan aktivitas sosial yang menunjukkan afiliasi dengan kelompok tertentu. Interaksi pengguna media sosial tidak hanya terbatas pada lingkungan sekitar, tetapi juga di dunia maya. Pengguna Instagram, misalnya, menghabiskan waktu mencari tren terbaru dan berusaha tetap relevan, yang dapat mempengaruhi cara mereka memandang diri sendiri dan dunia di sekitar mereka⁷. Instagram tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi dan pencari informasi, tetapi juga menyediakan berbagai fitur untuk mengetahui aktivitas orang lain, yang seringkali menjadi bahan perbandingan dan memicu FoMO⁸.

Ada beberapa penelitian sebelumnya yang sejalan dengan penelitian ini namun dengan perbedaan tertentu.

Pertama, Skripsi dari Ayu Nurlaila Sari Siregar dengan topik yang berjudul “Fear Of Missing Out (Fomo) Dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Tematik)” penelitian

⁴ Dinda Sekar Puspitarini and Reni Nuraeni, “Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Promosi (Studi Deskriptif Pada Happy Go Lucky House),” *Jurnal Common* 3, no. 1 (2019): 71–80, <https://doi.org/10.34010/common.v3i1.1950>.

⁵ Lira Aisafitri and Kiayati Yusriyah, “KECANDUAN MEDIA SOSIAL (FoMO) PADA GENERASI MILENIAL,” *Jurnal Audience* 4, no. 01 (2021): 86–106, <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>.

⁶ KitabHadis.com, “Sunan Tirmidzi,” accessed June 13, 2024, <https://kitabhadis.com/sunan-tirmidzi?s=sesuatu+yang+tidak+bermanfaat>.

⁷ S. Muntoliah, “Pengaruh FOMO (Fear of Missing Out) Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Remaja,” 2023, 11.

⁸ Nurul Fujiati, “Pengaruh Zuhud Terhadap Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang” 6, no. August (2022): 135.

ini menyimpulkan bahwa Qs. Al-Baqarah ayat 155 menjelaskan, Syndrome Fear of Missing Out termasuk pada ujian yang Allah berikan untuk manusia dan dalam implikasi penafsiran ini ditemukan cara untuk menghadapi FOMO sebagai ujian dengan melaksanakan salat dan sabar, sebab dua hal tersebut akan memudahkan manusia untuk bisa menyelesaikan segala permasalahan yang Allah berikan. Kemudian Qs. An-Nisa ayat 83 menjelaskan bagaimana cara untuk seseorang bisa mengolah kembali informasi yang didapatkannya, kemudian tidak mengonsumsi ataupun menyebarkan dengan gegabah sebelum mengkonfirmasi kembali kebenarannya agar tidak salah mengambil persepsi yang hanya akan menimbulkan ketakutan, kekhawatiran, atau kecemasan belaka⁹.

Kedua, penelitian dari Siti Nuriyah Fatkhul Jannah dengan topik yang dibahas “Program Fear Of Missing Out Sebagai Bentuk Adiksi Media Sosial Remaja (Studi Kasus Pada Aktivitas Bermedia Sosial Remaja Di Kelurahan Cireunde, Tangerang Selatan)”. Penelitian ini mendeskripsikan bahwa fear of missing out sebagai bentuk adiksi bermedia sosial pada remaja di Kelurahan Cireunde. Penelitian ini mengidentifikasi bentuk-bentuk fear of missing out dan dampak yang dialami oleh remaja-remaja di Kelurahan Cireunde sebagai bentuk adiksi bermedia sosial. Hasil penelitian menggambarkan sebagian remaja di Kelurahan Cireunde mengalami fear of missing out terhadap media sosial dan dampak yang dihasilkan menunjukkan kurangnya komunikasi di dunia nyata dan menjadi anti sosial. perlunya perhatian khusus bagi remaja di Kelurahan Cireunde mengenai penggunaan media sosial dan pengawasan dari orang tua¹⁰.

Ketiga, penelitian dari Lailatuz Zahroh dan Ima Fitri Sholichah dengan topik yang dibahas “Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh yang diberikan oleh konsep diri dan regulasi diri terhadap Fear of Missing Out (FoMO). Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa pengguna instagram. Tipe kuantitatif dengan metode survey merupakan metode yang digunakan dalam penelitian ini. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa konsep diri dan regulasi diri berpengaruh terhadap fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa pengguna instagram ($p < 0,05$). Prosentase pengaruh konsep diri dan regulasi diri sebesar 77,1% terhadap FoMO. Penelitian juga menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara konsep diri dengan FoMO sebesar 0,875 dan hubungan regulasi diri dengan FoMO sebesar 0,835. Rata-rata subjek berada di kategori sedang pada konsep diri, regulasi diri, dan FoMO¹¹.

⁹ Ayu Nurlaila Sari Siregar, “Fear of Missing Out (Fomo) Dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Tematik),” 2022, 1–97.

¹⁰ Jannah, “Fear of Missing out Sebagai Bentuk Adiksi Media Sosial Remaja (Studi Kasus Pada Aktivitas Bermedia Sosial Remaja Di Kelurahan Cireunde, Tangerang Selatan).”

¹¹ Lailatuz Zahroh and Ima Fitri Sholichah, “Pengaruh Konsep Diri Dan Regulasi Diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram,” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4, no. 3 (2022): 79, <https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diketahui bahwa yang membedakan penelitian ini dengan beberapa penelitian di atas adalah penelitian ini membahas tentang analisis perilaku FOMO di media sosial Instagram yang mana penelitian ini menggunakan perspektif hadis, penelitian ini meneliti FOMO di media serta dampak apa yang bisa ditimbulkan dari FoMo di media Instagram, serta bagaimana hadis nabi bisa memandang perilaku FoMO tersebut. Penelitian ini akan membantu meningkatkan kesadaran atas dampak perilaku FOMO di media sosial Instagram.

Metode Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perilaku FOMO di Instagram dan menawarkan solusi berdasarkan tinjauan hadis Nabi Muhammad SAW. Rumusan masalah yang diangkat adalah bagaimana pandangan hadis terhadap fenomena FoMO di Instagram. metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka (library research) dan tinjauan literatur (literature review) dari penelitian terdahulu dengan fokus tambahan pada analisis konten digital. Data dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis sumber: Sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer mencakup hadis-hadis yang relevan yang diambil dari berbagai kitab hadis. Sumber data sekunder mencakup penelitian sebelumnya yang telah dilakukan dalam bidang analisis perilaku FoMO, penggunaan media sosial, konten-konten Instagram yang menunjukkan perilaku FOMO yang akan dikumpulkan dari beberapa akun Instagram yang populer di kalangan remaja, serta referensi lainnya yang relevan dengan tema penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menganalisis data yang dikumpulkan. Analisis konten digital dilakukan untuk memahami bagaimana FoMO di Instagram memengaruhi perilaku pengguna dan bagaimana hadis-hadis Nabi Muhammad SAW. dapat memberikan panduan dalam menyikapi fenomena ini.

Hasil dan Pembahasan

A. Memahami FoMO: Asal-usul, Definisi, dan Dampaknya

FoMO, atau Fear of Missing Out, adalah respons emosional terhadap keyakinan bahwa orang lain memiliki hidup yang lebih baik, lebih memuaskan, atau bahwa seseorang telah melewatkan peluang penting. FoMO sering menyebabkan perasaan tidak nyaman, ketidakpuasan, depresi, dan stress. Media sosial memperkuat situasi ini dengan membuat pengguna terus-menerus membandingkan kehidupan mereka dengan pengalaman ideal yang diposting orang lain. Rasa takut tertinggal informasi atau merasa tidak up-to-date menyebabkan individu meningkatkan waktu penggunaan internet agar tidak merasa ketinggalan¹²

Istilah FoMO pertama kali dipopulerkan oleh Patrick James McGinnis melalui tulisannya untuk majalah The Harbus. Fenomena ini diidentifikasi pada tahun 1996

¹² Fahyuni Baharuddin Emma Azizah, "Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Kecanduan Media Sosial Instagram Pada Remaja," n.d., 1–11.

oleh ahli strategi pemasaran Dr. Dan Herman, yang kemudian menerbitkan makalah akademis pertama tentang topik ini pada tahun 2000 di *The Journal of Brand Management*. Dr. Dan Herman juga menyatakan bahwa konsep FoMO berkembang pesat melalui penggunaan ponsel, SMS, dan media sosial.¹³

FoMO merupakan jenis kecemasan yang umum dirasakan oleh pengguna media sosial, dimana Seseorang takut dianggap tidak update, tidak gaul, dan ketinggalan berita terkini. Rasa takut dan cemas ini dapat menyebabkan efek samping pada fisik maupun psikologis. Orang-orang yang terdampak FoMO bisa merasakan kecemasan bila belum mengupdate kegiatan atau hal baru. Ketergantungan pada media sosial ini secara tidak sadar bisa menciptakan konsep dan gambaran diri mengenai kemampuan mereka mengikuti perkembangan informasi yang ada di media sosial¹⁴.

Dalam konteks perspektif hadis, FoMO dapat dilihat melalui lensa etika dan perilaku yang dianjurkan dalam Islam. Bagaimana hadis menanggapi kecemasan modern ini, dan apa yang dapat dipelajari dari ajaran Nabi Muhammad SAW. dalam menghadapi perasaan takut ketinggalan? Analisis ini akan mendalami korelasi antara perilaku FoMO di Instagram dan pandangan hadis terhadap kecemasan dan ketidakpuasan.

FoMO dapat memengaruhi mental seseorang karena mereka merasa khawatir melewatkan momen bersama teman atau acara yang sedang tren di media sosial, sehingga bisa menyebabkan stress dan kecemasan. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya memahami dan mengatasi FoMO untuk menjaga kesehatan mental yang baik.

B. Manifestasi FoMO di Platform Instagram

Instagram merupakan salah satu media sosial yang paling populer di kalangan remaja, menurut Statista.com, Instagram memiliki lebih dari 2 miliar pengguna aktif bulanan di seluruh dunia pada awal 2024. Secara global, pengguna Instagram menghabiskan rata-rata 33 menit per hari atau sekitar 16,5 jam per bulan. Di Indonesia, Waktu rata-rata yang dihabiskan oleh pengguna Instagram adalah sekitar 53 menit per hari, Lebih tinggi dari rata-rata seluruh dunia. Hal ini menunjukkan bahwa Masyarakat Indonesia memiliki tingkat keterlibatan yang tinggi dengan platform ini.¹⁵

Dengan penggunaan Instagram yang tinggi tersebut, para remaja sangat rentan terjangkit gejala FoMO, berikut adalah ciri-ciri seseorang telah terjangkit FoMO. Berikut adalah ciri-ciri seseorang yang telah terjangkit FoMO

¹³ Fani Ramadani, "Kenali Pengertian FOMO Dan Sejarahnya," 15 Maret, accessed March 4, 2024, <https://gaya.tempo.co/read/1702719/kenali-pengertian-fomo-dan-sejarahnya>.

¹⁴ Imaddudin, "Fear of Missing Out (Fomo) Dan Konsep Diri Generasi-Z: Ditinjau Dari Aspek Komunikasi," *JPRMEDCOM: Journalism, Public Relation and Media Communication Studies Journal* 2, no. 1 (2020): 24–39, <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JPRMEDCOM>.

¹⁵ SMPERTH, "Instagram Statistics for 2024," december 18, 2024, <https://www.smperth.com/resources/instagram/instagram-statistics/>.

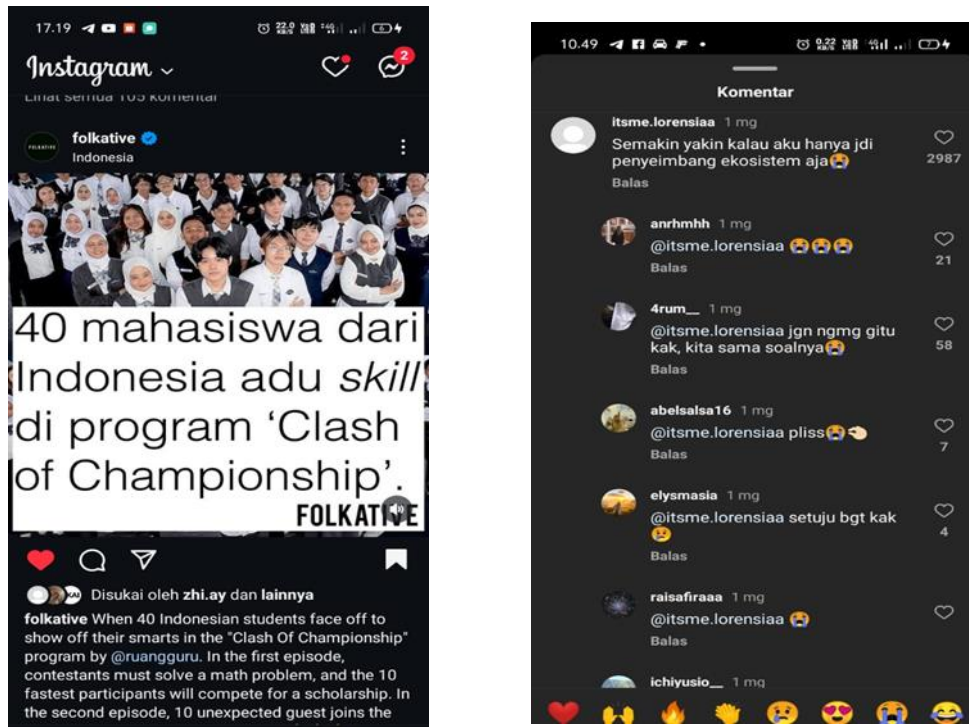
- Penggunaan Berlebihan: Pengguna yang mengalami FoMO cenderung menghabiskan banyak waktu di Instagram untuk memastikan mereka tidak melewatkan apa pun, mereka sering memeriksa beranda, cerita, dan komentar secara berulang-ulang
- Perbandingan Sosial: FoMO muncul ketika pengguna membandingkan hidup mereka dengan apa yang dilihat di Instagram. Melihat postingan teman yang tampak bahagia, sukses, atau berlibur dapat memicu perasaan kurang puas.



Gambar 1. Akun Instagram *folkative*

Di atas, terdapat sebuah berita salah satu Perusahaan China, Pang Dong Lai, menawarkan cuti “Tidak Bahagia” untuk pegawai-pegawai mereka yang merasa sedih. Di kolom komentar, beberapa netizen membandingkan dengan kerja di Indonesia atau yang mereka alami tidak seindah seperti di berita tersebut. *irgi_saputra* berkomentar “Perusahaan indo kalo pekerja ga bahagia disuruh resign (emote menangis)”. Dan masih banyak netizen yang membandingkan dengan perusahaannya masing-masing. Ini adalah salah satu bentuk FoMO yakni membandingkan kebahagiaan orang lain dengan diri sendiri.

- Kecemasan dan Ketidakstabilan Emosi: Pengguna yang mengalami FoMO sering merasa rendah diri dan khawatir tentang apa yang mereka lihat di media sosial, Mereka mungkin merasa tidak sebanding dengan orang lain atau merasa tertinggal dari orang lain.



Gambar 2. Akun Instagram *folkative*

Pada postingan di atas, terdapat postingan mengenai mahasiswa-mahasiswa berprestasi, berkumpul dan mengikuti pertandingan adu kecerdasan antara mahasiswa dari berbagai macam universitas ternama. Di kolom komentar terlihat salah satu akun yang bernama *itsme.lorensiaa* yang merasa bahwa dia bukanlah siapa-siapa di dunia ini dan menyatakan dia hanya menumpang hidup dan penyeimbang ekosistem saja. Di kolom balasannya juga banyak yang setuju dengan pendapat akun *itsme.lorensiaa*. Hal ini merupakan salah satu gejala FoMO, yang mana seseorang merasa “minder” dengan pencapaian orang lain yang dilihat di media sosial.

- Ketergantungan pada Validasi Sosial: FoMO dapat mendorong pengguna untuk mencari validasi dari orang lain, Mereka mungkin merasa lebih baik ketika mereka mendapatkan yang sedang trend mereka akan mendapatkan banyak perhatian dari orang lain, walaupun harus melakukan pinjol (pinjaman online)¹⁶.

Pada postingan di atas, FoMO bias menyebabkan para generasi muda terjebak dalam jeratan pinjaman online (pinjol) untuk memenuhi gaya hidup akibat FoMO mereka, akibatnya mereka merugi, susah untuk mencari pekerjaan, beasiswa, dan Rumah Kredit Pinjaman Rumah (KPR), karena BI Checkirng mereka jelek. berdasarkan Data Statistik Fintech Lending Otoritas Jasa Keuangan (OJK) 2023, mayoritas nasabah pinjol adalah generasi muda,

¹⁶ Agustin Andhika Putri, “Apakah Aku Terkena Sindrom FoMO? Bagaimana Cara Mengatasinya?,” *Clsd.Psikologi* (Yogyakarta, November 2021), <https://clsd.psikologi.ugm.ac.id/2021/11/02/apakah-aku-terkena-sindrom-fomo-bagaimana-cara-mengatasinya/>.

terutama dari kelompok usia 19 sampai 34 tahun. Mereka, generasi Z dan Milenial, tercatat sebagai kelompok usia penerima terbesar kredit pinjol, yakni 54,06% atau mencapai Rp27,1 triliun¹⁷.

FoMO sering memengaruhi perilaku pengguna Instagram yang remaja, Pengguna Instagram paling aktif berusia 18 hingga 24 tahun yang menyumbang lebih dari 31 persen dari total pengguna instagram. Generasi milenial dan Z lebih banyak terhubung dengan platform ini¹⁸. Generasi-generasi ini dikategorikan sebagai masyarakat yang sudah melek teknologi dan cenderung mengikuti segala perkembangan teknologi tanpa terkecuali. Hal ini dibuktikan melalui banyaknya remaja yang memiliki dan menggunakan aplikasi media sosial, remaja berlomba-lomba membentuk citra mereka di media sosial dengan cara apapun karena merasa lebih dihargai dengan adanya pujian dan rasa suka dari orang lain di media sosial. hal ini membuat remaja menjadi lebih berani untuk memaparkan diri mereka sehingga orang lain dapat terkesan akan citra yang dibangun

Instagram merupakan salah satu media sosial yang populer di kalangan generasi Z. Mereka menggunakan aplikasi instagram di manapun dan kapanpun, tanpa mengenal waktu dan tempat. Penggunaan aplikasi Instagram yang tanpa batas ini dapat membuat generasi Z mengalami fenomena FOMO karena selalu ingin terhubung dengan media sosial Instagram, sehingga rela menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengetahui aktivitas yang dilakukan oleh orang lain tanpa memedulikan aktivitas diri mereka sendiri dalam kehidupan nyata¹⁹

FoMO tidak hanya menyebabkan kecemasan dan ketidakstabilan emosi, tetapi juga dapat memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental dan hubungan sosial. Pengguna yang mengalami FoMO mungkin mengalami stres kronis, penurunan harga diri, dan depresi.²⁰ Secara sosial, mereka bisa merasa terisolasi meskipun terhubung secara online, Karena hubungan mereka hanya terlihat di permukaan dan didasarkan pada pengakuan dari orang lain.²¹

¹⁷ Feby Novalius, "Milenial Dan Gen Z Ngutang Di Pinjol Tembus Rp27 Triliun," Okezone, 2024, <https://economy.okezone.com/read/2024/03/12/622/2982341/milenial-dan-gen-z-ngutang-di-pinjol-tembus-rp27-triliun>.

¹⁸ Brian Dean, "Instagram Statistics: Key Demographic and User Numbers," 25 maret, 2024, <https://backlinko.com/instagram-users>.

¹⁹ Alisha Diandra Adjiwibowo et al., "Fenomena Flexing Dan Fomo Di Instagram: Persepsi Generasi Z Terhadap Akun Instagram @siscakohl, @zhafiraiha, Dan @jeromepolin," *Jurnal Interaksi Sosiologi* 2, no. 2 (2023): 62–69.

²⁰ Lala Gita, "Awat, 4 Dampak Psikologis FOMO Medsos Pada Generasi Z," hypeabis.id, 2023.

²¹ Muchlisin Riadi, "Fear of Missing Out (FoMO) - Pengertian, Aspek, Dampak Dan Faktor Yang Mempengaruhi," *KajianPustaka.com*, 2021, <https://www.kajianpustaka.com/2021/01/fear-of-missing-out-fomo.html>.

C. Mengatasi FoMO dengan Pendekatan Hadis: Pendekatan Normatif dan Praktis

1. Pendekatan Normatif

Pendekatan normatif adalah pendekatan yang lebih menekankan aspek normatif dalam ajaran Islam, berdasarkan al-Qur'an dan Sunnah. Pendekatan normatif memastikan bahwa pemahaman dan praktik hadis selaras dengan petunjuk al-Qur'an. Pendekatan ini menghindari campur tangan pemikiran manusia dan berpegang teguh pada ajaran yang dianggap asli dan pokok dari Tuhan.²²

- Qanaah

Qana'ah adalah sikap merasa cukup dengan apa yang dimiliki. Dalam Hadis, Dari Abdullah bin 'Amr bin al-'Ash bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda.

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ وَ رُزِقَ كَفَافًا وَ فَتَعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ

"Sungguh sangat beruntung seorang yang masuk Islam, kemudian mendapatkan rizki yang secukupnya dan Allah menganugerahkan kepadanya sifat qana'ah (merasa cukup dan puas) dengan rezki yang Allah berikan kepadanya" (HR. Muslim).²³

Sikap qana'ah membantu seseorang untuk fokus pada keberkahan yang telah diberikan oleh Allah dan tidak terjebak dalam perasaan kekurangan atau ketidakpuasan.

- Tawakkal

عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يَقُولُ إِنَّهُ سَمِعَ نَبِيَّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: لَوْ أَنَّكُمْ تَتَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لَرَزَقْنَكُمْ كَمَا يَرْزُقُ الطَّيْرَ تَغْدُو خِمَاصًا وَتَرُوحُ بِطَانًا

"Umar Bin Al Khaththab menerangkan bahwa dia mendengar Nabiyullah SAW. bersabda: "Jika kalian bertawakkal kepada Allah dengan sebenarnya tawakkal, niscaya Dia akan memberikan rizqi kepada kalian, sebagaimana Dia telah memberikan rizqi kepada burung yang berangkat di pagi hari dalam keadaan kosong dan kembali dalam keadaan kenyang." (HR. Ahmad)²⁴

Dengan tawakkal, seseorang belajar untuk mempercayai rencana Allah dan tidak merasa perlu membandingkan dirinya dengan orang lain.

- Syukur

Syukur adalah rasa terima kasih atas segala nikmat yang diberikan oleh Allah. Nabi Muhammad SAW. bersabda:

²² Evi Yulia Sari, "Pendekatan Normatif Dalam Studi Islam," *Institut Agama Islam Negeri Metro*, 2022.

²³ "HR Muslim (No. 1054)," n.d.

²⁴ "Musnad Ahmad (No. 200)," n.d.

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ غَنَامٍ الْبَيَاضِيِّ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ص و م قَالَ مَنْ قَالَ حِينَ يُصْبِحُ اللَّهُمَّ مَا أَصْبَحَ بِي مِنْ بِي مِنْ نِعْمَةٍ، فَمِنْكَ وَخَ ذَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ فَلَكَ الْحَمْدُ وَ لَكَ الشُّكْرُ فَقَدْ آذَى شُكْرَ يَوْمِهِ وَ مَنْ قَالَ مِثْلَ ذَلِكَ حِينَ يُمَسِّي فَقَدْ آذَى شُكْرَ لَيْلَتِهِ

"Dari Abdullah bin Ghannam Al Bayaadh bahwa Rasulullah SAW. bersabda: "Barangsiapa mengucapkan saat waktu pagi: allahumma maa ashbaha bii min ni'matin faminka wahdaka laa syariika laka falakal hamdu wa lakasy syukru (Ya Allah, pagi ini tidak ada nikmat yang ada padaku kecuali dari-Mu semata, tidak ada sekutu bagi-Mu. Maka bagi-Mu lah segala puji dan syukur)." Maka ia telah berbuat sukur kepadanya pada hari itu, dan barangsiapa mengucapkannya pada waktu sore maka ia telah berbuat sukur kepada-Nya untuk waktu malamnya." (HR. Abu Daud)²⁵

Dengan bersyukur, individu dapat menghargai apa yang dimiliki dan mengurangi perasaan iri atau kurang terhadap apa yang dilihat di media sosial.

2. Pendekatan Praktis:

Pendekatan praktis lebih berfokus pada implementasi praktis ajaran hadis dalam kehidupan sehari-hari. Para ulama yang menggunakan pendekatan praktis berusaha mengaplikasikan hadis dalam realitas sehari-hari, mengatasi masalah konkret, dan memberikan pedoman praktis bagi umat Islam. Dalam konteks hadis, pendekatan praktis mempertimbangkan konteks sosial, budaya, dan kebutuhan praktis masyarakat.²⁶ Ajaran praktis untuk mengatasi FoMO, di antaranya:

- Membatasi Waktu Penggunaan Media Sosial: Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menjadi sumber utama FoMO. Oleh karena itu, penting untuk membatasi waktu yang dihabiskan di media sosial dan fokus pada aktivitas lain yang lebih bermanfaat. Rasulullah SAW. bersabda.

مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَنْفَعُهُ

"Di antara tanda kebaikan keislaman seseorang: jika dia meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat baginya." (HR Tirmidzi).²⁷

- Fokus pada Hal-hal Positif dalam Hidup: Alih-alih terpaku pada pencapaian orang lain, fokuslah pada hal-hal positif dalam hidup sendiri. Nikmati setiap momen dan bersyukur atas apa yang dimiliki. Dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, Nabi Muhammad shallallahu alaihi wasallam bersabda:

أَنْظُرُوا إِلَى مَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ

²⁵ "Abu Daud (No. 4411)," n.d.

²⁶ "Bab II Buku Aplikasi," *Repository. Uin. Radenfatah. Ac. Id*, n.d.

²⁷ Muhyiddin Yahya bin Syaraf An-Nawawi, *Kitab Hadis Arba'in Nawawi*, n.d.

“Pandanglah orang yang berada di bawah kalian, jangan memandang yang ada di atas kalian. Hal itu lebih layak membuat kalian tidak mengingkari nikmat Allah yang ada pada kalian.” (HR. Al-Bukhari)²⁸

- Bersyukur atas apa yang Dimiliki: Luangkan waktu untuk merenungkan nikmat-nikmat yang telah Allah SWT berikan. Hal ini dapat membantu individu untuk lebih menghargai apa yang dimiliki dan terhindar dari rasa FoMO. Rasulullah SAW. bersabda:

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى : يَا بَنَ آدَمَ , إِنَّكَ مَا ذَكَرْتَنِي شَكَرْتَنِي , وَ إِذَا مَا نَسِيتَنِي كَفَرْتَنِي
(رواه الطبراني عن ابي هريرة)

“Allah berfirman dalam hadits qudsi-Nya: “wahai anak Adam, bahwa selama engkau mengingat Aku, berarti engkau mensyukuri Aku, dan apabila engkau melupakan Aku, berarti engkau telah mendurhakai Aku!” (H.R Thabrani)²⁹

- Menjalin Hubungan yang Sehat: Bangunlah hubungan yang sehat dengan orang-orang di sekitar Anda. Fokuslah pada kualitas hubungan, bukan pada kuantitasnya. Rasulullah SAW. bersabda:

وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ جَارَهُ, وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ
فَلْيُكْرِمْ ضَيْفَهُ

“Siapa pun yang beriman kepada Allah dan hari akhir, hendaklah ia memuliakan tetangganya, dan siapa pun yang beriman kepada Allah dan hari akhir, hendaklah ia memuliakan tamunya.” (HR Muslim).³⁰

- Bersikap Rendah Hati: Hindari sikap sombong dan merasa lebih baik dari orang lain. Sikap ini dapat menumbuhkan rasa iri dan dengki, yang pada akhirnya memicu FoMO. Rasulullah SAW. bersabda:

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص وم, إِنَّ اللَّهَ أَوْحَى إِلَيَّ أَنْ تَوَاضَعُوا
وَلَا يَبْغِي بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ

“Dari Anas bin Malik dia berkata: Rasulullah SAW. bersabda: “Sesungguhnya Allah telah mewahyukan kepadaku supaya kalian bersikap rendah hati, dan janganlah sebagian kalian berbuat aniaya terhadap sebagian yang lain.” (HR Ibn Majah)³¹

D. Mencari sisi Positif: Potensi FoMO untuk memicu Motivasi dan Kreativitas

²⁸ “Al-Bukhori (No.6490),” n.d.

²⁹ “Kumpulan Hadits Tentang Bersyukur,” fiqihmuslim.com, 2020, <https://www.fiqihmuslim.com/2017/08/hadits-tentang-bersyukur.html>.

³⁰ Ila Fadilasari, “Keutamaan Menjaga Hubungan Baik Dengan Tetangga, Ini Haditsnya,” lampung.nu.or.id, 2022, <https://lampung.nu.or.id/syiar/keutamaan-menjaga-hubungan-baik-dengan-tetangga-ini-haditsnya-dTTKj>.

³¹ “Ibn Majah (No. 4204),” n.d.

FoMO, atau Fear of Missing Out, sering kali digambarkan sebagai emosi negatif yang dapat menyebabkan kecemasan, stres, dan perilaku kompulsif. Namun, di balik citranya yang negatif, FoMO juga memiliki potensi sisi positif yang bisa kita lihat dan manfaatkan

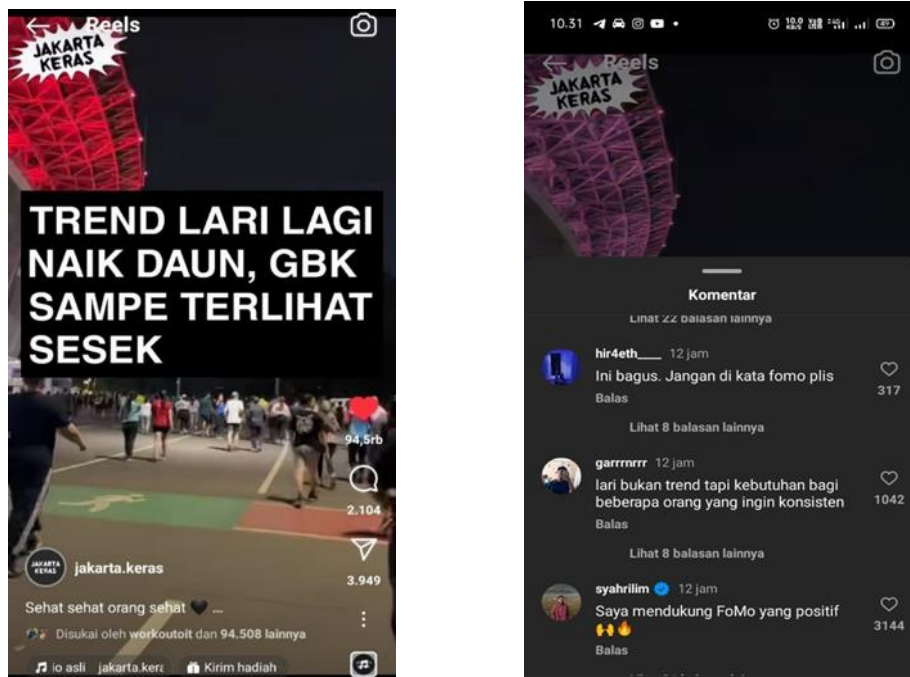
Dilansir dari Kompas.com, Dosen Sosiologi Universitas Muhammadiyah Malang (UMM), Abdus Salam, menyatakan bahwa FOMO juga punya banyak dampak positif bagi seseorang. FOMO dapat memotivasi seseorang untuk mengikuti perkembangan terkini dalam berbagai bidang. Sehingga, menciptakan iklim yang terus berinovasi dan mengembangkan minat baru.³²

Sebagai contoh nyata, Orang bisa semakin open minded akan perkembangan yang ada. Hal itu dikarenakan FOMO menjadikan masyarakat lebih terbuka terhadap keberagaman dan perkembangan budaya. Dalam suatu kegiatan atau acara tertentu, masyarakat cenderung untuk berpartisipasi dalam aktivitas bersama, menciptakan jejaring sosial yang lebih kuat.

Contoh-contoh konkret dari kehidupan sehari-hari bagaimana FoMO dapat membawa dampak positif:

- Seseorang yang terinspirasi oleh FoMO untuk mengikuti perkembangan teknologi terbaru mungkin akan belajar coding dan mengembangkan kemampuan memecahkan masalah codingnya.
- Seseorang yang terinspirasi oleh FoMO untuk mengikuti tren kuliner terbaru mungkin akan mencoba memasak resep baru dan memulai bisnis kuliner.
- Seseorang yang terinspirasi oleh FoMO akan mengikuti perkembangan gaya hidup terbaru yang sedang trend seperti olahraga malam di stadion, Lalu ia pun akan memulai mengikuti tren berolahraga lari keliling stadion tersebut untuk menjaga kesehatan tubuh dan juga memotivasi diri untuk menerapkan hidup yang lebih sehat dan mencintai tubuh sendiri setelah seharian hanya duduk di depan laptop atau komputer kantor

³² Sandra Desi Caesaria and Ayunda Pininta Kasih, “Apa Itu FOMO? Pakar UMM Jelaskan Dampak Positif Dan Negatifnya,” Kompas.com, 2024, https://edukasi.kompas.com/read/2024/01/26/200000571/apa-itu-fomo-pakar-umm-jelaskan-dampak-positif-dan-negatifnya?lgn_method=google&google_btn=onetap.



Gambar 4. Akun Instagram *jakarta.keras*

Pada akun *jakarta.keras* memperlihatkan sebuah reels dengan thumbnail “trend lari lagi naik daun, GBK sampe terlihat sesak”, dan di kolom komentarnya banyak netizen yang mengapresiasi trend tersebut. Hal ini memperlihatkan efek positif dari FoMO yang memotivasi orang-orang akan pentingnya menerapkan gaya hidup sehat.

FOMO juga berperan dalam memotivasi individu dan mendorong seseorang untuk mencoba hal-hal baru, sekalipun di luar zona nyaman mereka. Rasa takut dan khawatir akan tertinggal, suatu hal bisa menjadi dorongan positif bagi mereka yang sebelumnya belum pernah mencoba banyak hal baru. Aktivitas yang baru dicoba dapat membantu untuk menemukan minat dan bakat yang selama ini belum diketahui. engan porsi yang tepat, FoMO dapat menuntun ke arah yang positif.³³

Meskipun demikian, dampak negatif yang ditimbulkan dari FOMO tak bisa diabaikan, dengan perkembangan teknologi terkini, termasuk gawai dapat merenggangkan hubungan antar sesama dan menimbulkan kesenjangan sosial. Saat ini citra dan fakta susah dibedakan, mengingat semua kegiatan dengan gampang diposting di media sosial. FOMO tidak dapat dihindari, tetapi tetap harus diimbangi dengan pola interaksi sosial seperti aktif berkontribusi dan berpartisipasi pada kegiatan di lingkungan masyarakat.³⁴

³³ Amelia Anggraeni, “Imbas FoMO Pada Kondisi Keuangan Milenial Dan Gen Z,” investree, 2023, https://blog.investree.id/ekonomi/fomo-adalah-pengertian-ciri-ciri-dan-dampak-negatifnya/#Motivasi_mencoba_hal_baru.

³⁴ Aulia Kusumaningrum, “Fear Of Missing Out (FOMO): Motivasi Untuk Mencoba Hal Baru Atau Justru Menjadi Ketergantungan Bagi Remaja?,” kompasiana.com, 2024,

FoMO, meskipun sering kali dianggap sebagai sesuatu yang negatif, memiliki potensi positif yang dapat dimanfaatkan untuk mendorong motivasi dan kreativitas. Dengan mengelola FoMO dengan tepat, individu dapat menggunakannya sebagai pendorong untuk mencapai tujuan mereka dan menjalani hidup yang lebih bahagia dan bermakna.

Kesimpulan

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan fenomena yang umum di kalangan remaja yang menggunakan media sosial, khususnya Instagram. FoMO dapat menyebabkan berbagai dampak negatif pada kesehatan mental dan perilaku remaja, seperti kecemasan, depresi, stres, dan perasaan tidak puas. Penting bagi orang tua, pendidik, dan remaja sendiri untuk memahami dampak negatif FoMO dan mencari cara untuk mengatasinya. Nilai-nilai dan ajaran dalam hadis dapat memberikan solusi untuk mengatasi FoMO di Instagram. Hadis tentang Tawakkal, Qanaah, dan Syukur dapat membantu remaja untuk fokus pada hal-hal positif dalam hidup mereka, bersyukur atas apa yang mereka miliki, dan mengurangi perbandingan sosial dengan orang lain di media sosial. Meskipun FoMO sering kali digambarkan sebagai emosi negatif, FoMO juga memiliki potensi sisi positif yang dapat dimanfaatkan untuk mendorong motivasi dan kreativitas. Dengan mengelola FoMO dengan tepat, individu dapat menggunakannya sebagai pendorong untuk mencapai tujuan mereka dan menjalani hidup yang lebih bahagia dan bermakna.

Daftar Pustaka

“Abu Daud (No. 4411),” n.d.

Aisafitri, Lira, and Kiayati Yusriyah. “KECANDUAN MEDIA SOSIAL (FoMO) PADA GENERASI MILENIAL.” *Jurnal Audience* 4, no. 01 (2021): 86–106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>.

“Al-Bukhori (No.6490),” n.d.

An-Nawawi, Muhyiddin Yahya bin Syaraf. *Kitab Hadis Arba’in Nawawi*, n.d.

Anggraeni, Amelia. “Imbas FoMO Pada Kondisi Keuangan Milenial Dan Gen Z.” *investree*, 2023. https://blog.investree.id/ekonomi/fomo-adalah-pengertian-ciri-ciri-dan-dampak-negatifnya/Motivasi_mencoba_hal_baru.

“Bab II Buku Aplikasi.” *Repository.Uin.Radenfatah.Ac.Id*, n.d.

Caesaria, Sandra Desi, and Ayunda Pininta Kasih. “Apa Itu FOMO? Pakar UMM Jelaskan Dampak Positif Dan Negatifnya.” *Kompas.com*, 2024. <https://edukasi.kompas.com/read/2024/01/26/200000571/apa-itu-fomo-pakar-umm-jelaskan-dampak-positif-dan->

<https://www.kompasiana.com/auliakusumaningrum46123/663f1989c57afb5bd53e5f32/fear-of-missing-fomo-sebagai-motivasi-untuk-mencoba-hal-baru-atau-justru-menjadi-ketergantungan-bagi-remaja>.

negatifnya?lgn_method=google&google_btn=onetap.

Dean, Brian. "Instagram Statistics: Key Demographic and User Numbers." 25 maret, 2024. <https://backlinko.com/instagram-users>.

Diandra Adjiwibowo, Alisha, Azkia Zulfah Fauziah, Fatya Nurnayla, Haura Sabitta Zikra Loen, and Jasmine Alifa Humaira. "Fenomena Flexing Dan Fomo Di Instagram: Persepsi Generasi Z Terhadap Akun Instagram siscakohl, zhafiraiha, Dan jeromepolin." *Jurnal Interaksi Sosiologi* 2, no. 2 (2023): 62–69.

Emma Azizah, Fahyuni Baharuddin. "HUBUNGAN ANTARA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA REMAJA," n.d., 1–11.

Fadilasari, Ila. "Keutamaan Menjaga Hubungan Baik Dengan Tetangga, Ini Haditsnya." lampung.nu.or.id, 2022. <https://lampung.nu.or.id/syiar/keutamaan-menjaga-hubungan-baik-dengan-tetangga-ini-haditsnya-dTTKj>.

Fujiati, Nurul. "Pengaruh Zuhud Terhadap Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang" 6, no. August (2022): 135.

Gita, Lala. "Awes, 4 Dampak Psikologis FOMO Medsos Pada Generasi Z." hypeabis.id, 2023.

"HR Muslim (No. 1054)," n.d.

"Ibn Majah (No. 4204)," n.d.

Imaddudin. "Fear of Missing Out (Fomo) Dan Konsep Diri Generasi-Z: Ditinjau Dari Aspek Komunikasi." *JPRMEDCOM: Journalism, Public Relation and Media Communication Studies Journal* 2, no. 1 (2020): 24–39. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JPRMEDCOM>.

Jannah, S. "Fear of Missing out Sebagai Bentuk Adiksi Media Sosial Remaja (Studi Kasus Pada Aktivitas Bermedia Sosial Remaja Di Kelurahan Cireundeu, Tangerang Selatan)" 3, no. 2 (2021): 157.

KitabHadis.com. "Sunan Tirmidzi." Accessed June 13, 2024. <https://kitabhadis.com/sunan-tirmizi?s=sesuatu+yang+tidak+bermanfaat>.

"Kumpulan Hadits Tentang Bersyukur." fiqihmuslim.com, 2020. <https://www.fiqihmuslim.com/2017/08/hadits-tentang-bersyukur.html>.

Kusumaningrum, Aulia. "Fear Of Missing Out (FOMO): Motivasi Untuk Mencoba Hal Baru Atau Justru Menjadi Ketergantungan Bagi Remaja?" kompasiana.com, 2024. <https://www.kompasiana.com/auliakusumaningrum46123/663f1989c57afb5bd53e5f32/fear-of-missing-fomo-sebagai-motivasi-untuk-mencoba-hal-baru-atau-justru-menjadi-ketergantungan-bagi-remaja>.

Muntoliah, S. "Pengaruh FOMO (Fear of Missing Out) Terhadap Perilaku Konsumtif

- Pada Remaja,” 2023, 11.
- “Musnad Ahmad (No. 200),” n.d.
- Novalius, Feby. “Milenial Dan Gen Z Ngutang Di Pinjol Tembus Rp27 Triliun.” Okezone, 2024.
<https://economy.okezone.com/read/2024/03/12/622/2982341/milenial-dan-gen-z-ngutang-di-pinjol-tembus-rp27-triliun>.
- Puspitarini, Dinda Sekar, and Reni Nuraeni. “Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Promosi (Studi Deskriptif Pada Happy Go Lucky House).” *Jurnal Common* 3, no. 1 (2019): 71–80. <https://doi.org/10.34010/common.v3i1.1950>.
- Putri, Agustin Andhika. “Apakah Aku Terkena Sindrom FoMO? Bagaimana Cara Mengatasinya?” *Clsd.Psikologi*. Yogyakarta, November 2021.
<https://clsd.psikologi.ugm.ac.id/2021/11/02/apakah-aku-terkena-sindrom-fomo-bagaimana-cara-mengatasinya/>.
- Rahardjo, Linda Kusuma Dewi, and Christiana Hari Soetjningsih. “Fear of Missing Out (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa.” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4, no. 3 (2022): 460–65.
<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>.
- Ramadani, Fani. “Kenali Pengertian FOMO Dan Sejarahnya.” 15 Maret. Accessed March 4, 2024. <https://gaya.tempo.co/read/1702719/kenali-pengertian-fomo-dan-sejarahnya>.
- Riadi, Muchlisin. “Fear of Missing Out (FoMO) - Pengertian, Aspek, Dampak Dan Faktor Yang Mempengaruhi.” *KajianPustaka.com*, 2021.
<https://www.kajianpustaka.com/2021/01/fear-of-missing-out-fomo.html>.
- Sari, Evi Yulia. “Pendekatan Normatif Dalam Studi Islam.” *Institut Agama Islam Negeri Metro*, 2022.
- Siregar, Ayu Nurlaila Sari. “Fear of Missing Out (Fomo) Dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Tematik),” 2022, 1–97.
- SMPERTH. “Instagram Statistics for 2024.” december 18, 2024.
<https://www.smperth.com/resources/instagram/instagram-statistics/>.
- Soliha, Silvia Fardila. “Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial [Level of Dependence on Users of Social Media and Social Anxiety].” *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi* 4, no. 1 (2015): 1–10.
<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/interaksi/article/view/9730/7798>.
- Zahroh, Lailatuz, and Ima Fitri Sholichah. “Pengaruh Konsep Diri Dan Regulasi Diri Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram.” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4, no. 3 (2022): 79.
<https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>.