

## **Pengaruh FoMO (*Fear of Missing Out*) pada Generasi Z Terhadap Ketakwaan Kepada Allah SWT.**

**Diah Sinta Septia Wardani<sup>1</sup>, Resita Cahyani<sup>2</sup>**

Politeknik Elektronika Negeri Surabaya

Email: [diahsinta29@gmail.com](mailto:diahsinta29@gmail.com) , [resita\\_cahyani\\_07@gmail.com](mailto:resita_cahyani_07@gmail.com)

### **Abstract**

In the digital era like today, social media is one of the impacts of the increasingly advanced times and technology that is currently developing. Social media has become a mandatory asset that must be owned by every human being in the world, from toddlers to parents. Of course, with every innovation that is raised, there is an impact that follows, whether it's negative or positive. Making it easy to communicate remotely is one of the positive effects of social media. Meanwhile, one of the negative impacts is a psychological disturbance that has recently been rife, namely FoMO (*Fear of Missing Out*). FoMO (*Fear of Missing Out*) arises due to feelings of anxiety, worry, and fear of our absence in the moments that are happening around us. In Islam itself, FoMO (*Fear of Missing Out*) has been explained long ago by Allah SWT. in the holy book Al - Qur'an, one of which is contained in Qs. Al-Baqarah: 155 explains that Allah SWT. will test His servant with a little fear, hunger, lack of wealth, soul, and fruit. So that with the notification from Allah SWT. generation Z can always be vigilant and always ask for protection from Allah SWT. from any impact caused by social media.

**Keywords:** *Fear of Missing out; Fear; Generation Z; Social Media.*

### **Abstrak**

Di era digital seperti saat ini, media sosial adalah salah satu dampak dengan semakin majunya zaman dan teknologi yang berkembang saat ini. Media sosial sudah menjadi aset wajib yang harus dimiliki oleh setiap manusia yang ada di dunia, dari mulai balita hingga orang tua. Tentunya dengan setiap adanya inovasi yang dimunculkan, terdapat dampak yang mengikutinya tidak tahu itu negatif atau positif. Memudahkan dalam berkomunikasi jarak jauh itulah salah satu dampak positif dari media sosial. Sedangkan dampak negatif salah satunya adalah gangguan psikologis yang dimana belakangan ini marak terjadi adalah FoMO (*Fear of Missing Out*). FoMO (*Fear of Missing Out*) muncul akibat adanya rasa cemas, khawatir dan takut akan ketidakadaan kita didalam momen - momen yang terjadi di sekeliling kita. Dalam Islam sendiri, FoMO (*Fear of Missing Out*) sudah dijelaskan jauh - jauh hari oleh Allah SWT. dalam kitab suci Al - Qur'an yang salah satunya termuat dalam Qs. Al - Baqarah:155 yang menjelaskan bahwa Allah SWT. akan menguji hamba-Nya dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sehingga dengan adanya pemberitahuandari Allah SWT. generasi Z dapat selalu waspada dan selalu meminta perlindungan kepada Allah SWT. akan setiap dampak yang ditimbulkan oleh sosial media.

**Kata Kunci:** *Fear of missing out; Takut; Generasi Z; Sosial media*

## **PENDAHULUAN**

Seiring perkembangan zaman, sosial media menjadi suatu kewajiban bagi para anak muda, khususnya pada generasi Z, yaitu sekelompok orang yang lahir dalam rentang tahun 1997 sampai dengan tahun 2012. Menurut penelitian yang kami lakukan terhadap beberapa generasi Z, sebagian besar dari mereka menggunakan sosial media selama 6 - 10 jam per harinya. Penelitian tersebut membuktikan bahwa masih tingginya generasi Z yang terlalu berlebihan dalam bermain sosial media.

Pada era digital seperti saat ini dimana semua kegiatan dilakukan serba online yang dimana mau tidak mau generasi Z pada saat ini mengikuti perkembangan zaman yang ada sehingga mereka akan merasa terbiasa dalam memanfaatkan teknologi yang ada. Salah satu contoh teknologi yang marak pada saat ini adalah media sosial. Media sosial menjadi ajang dalam berkomunikasi secara mudah dan praktis yang terkadang membuat penggunaanya merasa candu. Rasa kecanduan tersebut tentunya memiliki dampak tersendiri bagi para penggunaanya, mereka akan terus berselancar dalam media sosial hingga akhirnya menemukan apa yang mereka cari atau menemukan kepuasan tersendiri dalam dirinya yang nanti akibatnya dapat berdampak pada gangguan psikologis pada penggunaanya. Salah satu dampak negatif dari media sosial terhadap kondisi psikologis adalah Syndrome Fear of Missing Out yang belakangan ini sedang gempar - gemparnya diperbincangkan kembali walaupun sebenarnya fenomena ini telah muncul sejak tahun 2004. Fear of Missing Out atau biasa dikenal dengan FoMO, akronim ini diperkenalkan oleh Patrick J. McGinnis dalam sebuah artikelnya yang berjudul "Social Theory at HBS: McGinnis' Two FOs" yang diterbitkan di The Harbus, yakni koran mahasiswa Harvard Business School (HBS) (McGinnis, 2020: xii).

Menurut McGinnis, FoMO adalah perasaan cemas yang timbul karena persepsi terhadap pengalaman orang lain yang lebih memuaskan daripada diri sendiri, biasanya hal ini dialami melalui media sosial (McGinnis, 2020: 18). Ia juga mendefinisikan FoMO sebagai sebuah tekanan sosial yang datang dari

perasaan akan tertinggal suatu peristiwa atau tersisih dari pengalaman kolektif yang positif atau berkesan (McGinnis, 2020:18).

Dari definisi FoMO tersebut dapat disimpulkan bahwa FoMO dapat semakin terpicu karena adanya media sosial, generasi Z yang semakin sering mengakses media sosialnya untuk melihat postingan-postingan dari teman, kerabat, ataupun keluarganya akan semakin banyak mendapatkan tekanan kecemasan dalam dirinya. Seperti saat individu melihat story whatsapp 3 teman - temannya yang sedang berpose dalam wisata yang seru, atau melihat instagram story teman yang menunjukkan bahwa dia membeli laptop edisi terbaru, atau melihat sepupunya yang sedang berpesta bersama keluarganya sedangkan generasi Z tersebut tidak ada acara serupa dalam keluarganya, maka seketika generasi Z yang terkena FoMO akan merasakan kekhawatiran, ketakutan dan bahkan kecemasan karena berfikir mengapa dirinya tidak bisa ikut andil dalam momen tersebut

Perasaan cemas atau khawatir terdapat dalam Al-Qur'an dan dirinci kedalam empat kondisi, yaitu : kata khouf dan derivasinya yang disebutkan sebanyak 122 kali, huzn dan derivasinya disebutkan sebanyak 42 kali, kata dhoyiq disebutkan sebanyak 12 kali, dan kata halu'a yang terdapat dalam Qs. Al-Ma'arij ayat 19 (Abdul Baqi, 1981:248).

Dari banyaknya ayat yang membahas tentang kekhawatiran, kesedihan, kecemasan, kegelisahan, ataupun ketakutan, tidak semua ayat masuk kedalam pembahasan FoMO (*Fear of Missing Out*), maka ayat tersebut diklasifikasikan kembali dan yang termasuk pada ayat-ayat yang membahas FoMO (*Fear of Missing Out*) adalah Qs. Al-Baqarah ayat 155 dan Qs. An-Nisa ayat 83. Mengingat FoMO (*Fear of Missing Out*) adalah fenomena yang terjadi di zaman yang modern, maka pembahasan ayat-ayat tersebut akan dikupas menggunakan metode maudhu'i dengan merujuk pada kitab tafsir modern seperti kitab tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab, kitab tafsir al-Azhar karya Buya Hamka, dan kitab tafsir Hidayatul Insan karya Abu Yahya Marwan bin Musa.

Ayat - ayat yang diklasifikasikan adalah ayat - ayat yang memuat tentang ketakutan, kekhawatiran atau kecemasan yang sifatnya duniawi, mengingat konsep dari FoMO (*Fear of Missing Out*) adalah sebuah *syndrome* yang mengakibatkan

kekhawatiran yang sifatnya duniawi.

Allah SWT. telah mengatur jauh - jauh hari sebelum adanya FoMO (*Fear of Missing Out*) itu sendiri di dunia. Dalam Qs. Al - Baqarah : 15

وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نُؤْمِنَ لَكَ حَتَّىٰ نَرَىٰ اللَّهَ جَهْرَةً فَأَخَذْنَاكُم بِالصُّعْفَةِ وَأَنْتُمْ تَنْظُرُونَ

*Artinya : “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”*(Departemen Agama RI, 2007).

Menurut tafsir yang diambil dari Al-Misbah dijelaskan bahwa pada ayat ini Allah SWT. memberikan isyarat kepada manusia yang akan diberikan cobaan berupa perasaan takut atau keresahan hati mengenai berbagai hal yang ada di dunia seperti kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Sedangkan Menurut Quraish Shihab dalam tafsirnya menjelaskan bahwa turunnya ayat ini adalah suatu kenikmatan bagi manusia, karena dengan mengetahui informasi yang Allah berikan tentang adanya cobaan yang berupa ketakutan akan hal-hal duniawi maka seharusnya manusia bisa mempersiapkan diri untuk menghindari hal-hal yang akan menjerumuskannya pada perasaan kekhawatiran atau ketakutan (Shihab, 2002: 364–366).

Sebagaimana telah kita ketahui bahwa Al-Qur'an adalah kitab suci yang berfungsi untuk menuntun hamba-Nya ke jalan yang benar. Al-Qur'an adalah pedoman yang menyajikan solusi untuk segala permasalahan yang dialami manusia, termasuk juga solusi bagi fenomena FoMO (*Fear of Missing Out*) yang mengganggu kesehatan psikologis manusia. Jika kita terlalu mengikuti rasa atau perasaan kita akan ketidakbisaan kita dalam hadir atau mengikuti momen - momen yang orang lain lakukan, maka kita akan terbawa ke dalam situasi pelampiasan agar kita sama merasakan apa yang mereka rasakan. Pelampiasan tersebut biasanya kita curahkan dengan terus berselancar pada media sosial kita yang terkadang mengakibatkan kita lupa akan kewajiban kita sebagai hamba-Nya untuk beribadah dan bertakwa kepada Allah SWT. Sehingga dengan adanya kajian ini kita dapat belajar bersama serta intropeksi diri akan dosa - dosa yang pernah diperbuat.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang dipakai adalah penelitian kuantitatif dan studi pustaka. Menurut V. Wiratna Sujarweni (2014:39) penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau cara lain dari kuantifikasi (pengukuran). Sedangkan pengertian Metode Penelitian Kuantitatif, menurut Sugiyono (2017:8) adalah Metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan.

Penelitian kuantitatif dilakukan dengan mengadakan survei terhadap generasi Z. Survei ini menekankan pada fenomena - fenomena yang sering terjadi pada generasi Z. Angket pertemanan merupakan pertanyaan - pertanyaan yang berasal dari pengembangan dari indikator pertemanan dalam generasi Z. Angket media sosial merupakan pertanyaan - pertanyaan yang berasal dari pengembangan dari indikator penggunaan media sosial oleh generasi Z. Pertanyaan yang terdapat dalam angket ini merupakan pertanyaan mengenai aspek - aspek yang dialami responden sebagai generasi Z dengan adanya media sosial dan pendefinisian pertemanan yang dialami oleh generasi Z. Pada angket tersebut, keduanya menggunakan pendekatan skala Likert dalam mengukur data dalam setiap pertanyaannya. Skala Likert adalah suatu skala psikometrik yang umum digunakan dalam angket dan merupakan skala yang paling banyak digunakan dalam riset berupa survei. Nama skala ini diambil dari nama Rensis Likert, yang menerbitkan suatu laporan yang menjelaskan penggunaannya. Sewaktu menanggapi pertanyaan dalam skala Likert, responden menentukan tingkat persetujuan mereka terhadap suatu pernyataan dengan memilih salah satu dari pilihan keputusan yang sudah diklasifikasikan sebelumnya.

Studi pustaka adalah teknik pengumpulan data dengan melakukan penelaahan terhadap buku, literatur, catatan, serta berbagai laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan (Nazir, 2003). Studi pustaka dilakukan dengan cara mengumpulkan jurnal dan buku mengenai FoMO (*Fear of*

*Missing Out*) yang bertujuan untuk menambah data hasil survei dan memperkuat argumen berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Fear of Missing Out (FOMO) adalah perasaan takut tertinggal dari orang lain. Misalnya informasi yang tertinggal (usang) atau sudah umum diketahui dengan istilah yang kurang diperbarui. Dalam FOMO, hal-hal adalah sumber masalahnya adalah rasa takut itu sendiri. Menurut KBBI, rasa takut itu Ketakutan (fear) menghadapi sesuatu yang diharapkan bermanfaat Bencana; Kesalehan; mencurigakan; menghormati; jangan berani (melakukan, mengambil, menderita dan dll.); grogi; memprihatinkan (KBBI, 2022).

Generasi Z atau Gen Z disebut sebagai generasi yang lahir setelah generasi Y. Kumpulan orang yang termasuk ke dalam generasi ini adalah mereka yang lahir di tahun 1995 sampai dengan 2010. Umumnya mereka yang merupakan generasi Z disebut juga sebagai iGeneration atau generasi internet atau generasi net. Mereka selalu terhubung dengan dunia maya dan dapat melakukan segala sesuatunya dengan menggunakan kecanggihan teknologi yang ada.

Kecemasan adalah keadaan kecemasan, yaitu. keadaan emosional Pengalaman seseorang yang menimbulkan perasaan tegang dan cemas yang nyata dan subyektif (Spielberger, 1979). Menurut Shadily (1987), ada Ketakutan memiliki dua penyebab, yaitu ketakutan yang disebabkan oleh sesuatu asal jelas. Di mana rasa ancaman ini muncul menyelamatkan diri Anda dari sesuatu yang jelas- jelas berbahaya tak terelakkan dan dapat dihindari. Kemudian rasa takut yang tidak diketahui asalnya, perasaan yang muncul dari rasa takut akan sesuatu yang tidak yakin apakah itu terjadi atau tidak. Jadi ketakutan adalah emosi landasan yang berasal dari dorongan akal dan menjadi alarm kehendak munculnya bahaya yang bisa merusak diri sendiri dan menjadi mekanisme pertahanan diri.

Dalam kehidupan sehari-hari, rasa takut sering disamakan perasaan cemas Namun dalam konteks, keduanya adalah emosi pengertian dan sumber yang berbeda. Dr Danardi Sosrosunhardjo, SpKJ(K) di (Suharyanto, 2018), Ketua Pengurus Pusat Ikatan Dokter Ahli Kejiwaan Indonesia (PDSKJI) menyatakan:

“Jika Ketakutan adalah kekhawatiran yang berlebihan dalam psikologi, meskipun ada sesuatu di sana Aku takut itu tidak akan terjadi. Jadi tidak terjadi, sudah ada gejala jantung Jantung berdebar, keringat dingin, bahkan sakit kepala. Meskipun aku takut di dalam Secara psikologis, hal itu terjadi ketika seseorang menghadapi suatu kondisi yang biarkan dia menderita Misalnya, ketika seseorang berdiri di depan Anda. Pada bandit, gejala fisiologis tubuhnya adalah ketakutan yang mendalam Psikologi. Greist mendefinisikan ketakutan dalam bukunya (Rahayu, 2009, hlm. 168). sebagai keadaan mental yang menimbulkan rasa lelah akibat ketakutan akan suatu ancaman yang belum jelas apakah akan terwujud atau tidak.

Sulistyaningsih (2000) mengemukakan bahwa ada tiga jenis reaksi Kecemasan, yaitu respon subjektif seperti khawatir dan takut. reaksi yang terlihat seperti getaran dan respons fisiologis internal seperti reproduksi Adrenalin seseorang ditandai dengan peningkatan tekanan darah dan denyut nadi jantung atau keringat dingin. Berdasarkan pendapat para psikolog di atas, penulis sampai pada kesimpulan Penyebab utama sindrom FOMO adalah ketakutan yang tidak realistis (ketakutan yang berlebihan) dari informasi yang mereka terima, sering membuatnya kurang bahagia dan lebih buruk. kata Freud dalam-dalam Cox, (1985) bahwa kecemasan abnormal menguasai stabilitas ego saat ini orang tersebut merasakan stres yang berlebihan dan mengganggu kesejahteraannya (Rahayu,2009, hlm. 168).

Dikutip dari [Republika.co.id](http://Republika.co.id), berjudul Psikolog Zunea Fariska Azyza mengidentifikasi ciri-ciri alami FOMO, yaitu: sentralisasi terhadap kehidupan orang lain, abaikan dirimu dan selalu perbarui dirimu. Terlalu banyak medsos, kurang fokus kerja, selalu sibuk sendirian, kesepian, dan khawatir tidak update media sosialnya (“WinFOMO dengan Mem-Muhasabah”, 2020). (Hafil, 2020). Selain jalan, kurangi aktivitas media sosial, buat jurnal dan olahraga. Perhatian penuh dan refleksi diri juga merupakan cara untuk mencapai hal ini mengurangi gejala FOMO. (Zunea, 2020). Refleksi diri adalah cara penting untuk menguji Lawan FOMO dengan memeriksa diri sendiri dengan memikirkan hal-hal yang ada Kami telah melakukan yang baik dan buruk, membuat kemenangan dan kekalahan untuk menjadi lebih baik Syukur kepada Allah SWT kita dapat mengembangkan rasa

syukur atas karunia yang kita kenal. Oleh karena itu, kecil kemungkinannya kita akan merasa kurang puas dan iri terhadap pencapaian atau kebahagiaan orang lain.

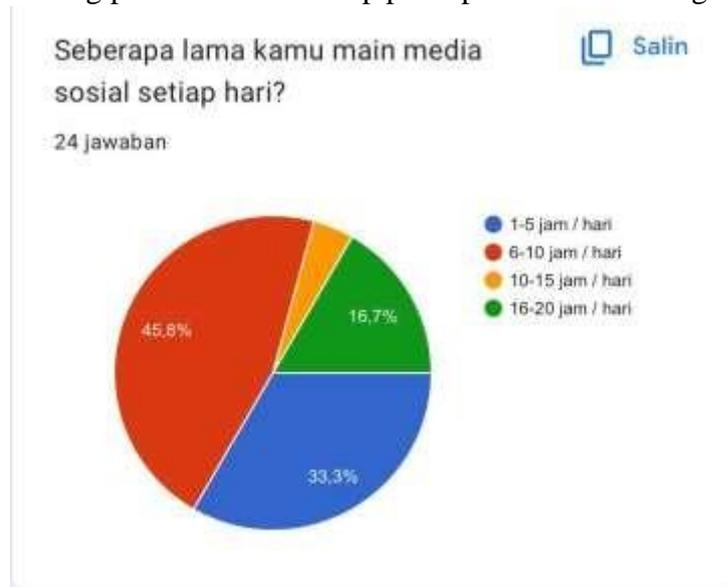


Diagram 1. Rekapitulasi Durasi Generasi Z Bermain Sosial Media Dalam Sehari-Hari

Menurut survei yang telah dilakukan terhadap generasi Z di kampus Politeknik Elektronika Negeri Surabaya dengan responden sebesar 24 responden dimana berdasarkan hasil survei terdapat 11 orang dari 24 responden (45,8%) bermain media sosial selama 6 - 10 jam per harinya, dimana itu berarti sekitar 25% - 41,6% waktu dalam sehari digunakan untuk bermain sosial media. 8 dari 24 responden (33,3%) bermain media sosial selama 1-5 jam per harinya yang artinya bahwa waktu yang mereka habiskan untuk bermain sosial media adalah 4% - 20,8% dalam sehari. 4 orang dari 24 responden (16,7%) bermain media sosial selama 16 - 20 jam per harinya yang artinya mereka telah menghabiskan 66,6% - 83,3% waktu mereka untuk bermain sosial media. 1 orang dari 24 responden (4,2%) bermain sosial media selama 10 - 15 jam per harinya yang artinya bahwa mereka menghabiskan 41,6% - 62,5% waktu mereka per harinya untuk bermain sosial media.

Sebagai generasi Z yang hidup di zaman digital, maka sudah sewajarnya sosial media menjadi teman sehari - hari mereka. Banyak kemudahan – kemudahan

yang kita dapatkan karena dengan adanya sosial media, seperti halnya kemudahan berkomunikasi jarak jauh. Selain itu, di samping dampak positif tersebut tentunya sosial media membawa dampak negatif, salah satunya FoMO (*Fear of Missing Out*). Semakin lama seseorang bermain sosial media maka mereka akan cenderung mengikuti apa saja yang mereka lihat dan akan semakin penasaran mengenai hal apa saja yang akan mereka lihat dan rasakan. Seseorang yang mengalami FoMO (*Fear of Missing Out*) akan cenderung cemas, takut dan khawatir akan ketinggalan momen - momen yang ada di sekeliling mereka. Jika mereka tidak berada dalam momen tersebut, mereka akan melampiaskannya ke sosial media dimana sosial media berperan sebagai media transmisi momen mereka. Sebagian besar dari mereka yang memiliki momen penting atau berharga akan mengunggahnya ke sosial media untuk membagikan momen bahagia tersebut. Bagi sebagian orang yang tidak berada dalam momen tersebut dan mengalami FoMO (*Fear of Missing Out*), mereka akan terus berselancar dalam sosial media hingga mereka merasakan mereka berada di dalam momen tersebut dan menemukan kepuasan tersendiri akibatnya, sebagai orang muslim, terkadang saat asyiknya bermain sosial media hingga lupa mengerjakan kewajiban sebagai muslim dan merasa akan semakin jauh dengan Allah SWT.

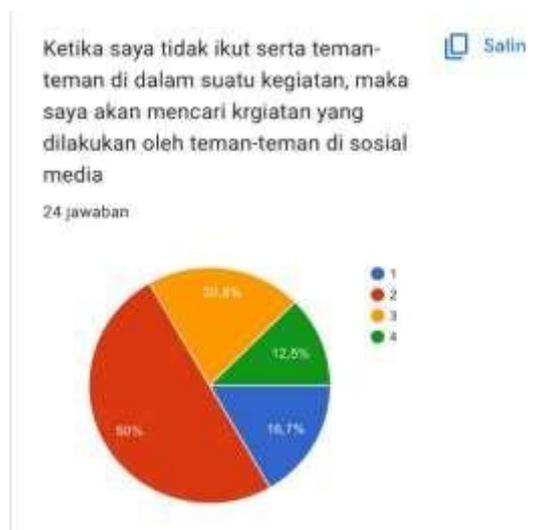


Diagram 2. Rekapitulasi Respon Generasi Z Ketika Tertinggal Momen Dengan Teman-Temannya

Menurut survei yang telah dilakukan terhadap generasi Z di kampus

Politeknik Elektronika Negeri Surabaya dengan responden sebesar 24 responden dengan keterangan 1 berarti sangat tidak setuju, 2 berarti tidak setuju, 3 berarti setuju dan 4 berarti sangat setuju. Berdasarkan hasil survei, terdapat 4 orang dari 24 responden menyatakan sangat tidak setuju, 12 orang dari 24 responden menyatakan tidak setuju, 5 orang menyatakan setuju dan 3 orang dari 24 responden menyatakan sangat setuju bahwa ketika mereka tidak terlibat atau ikut serta dalam kegiatan bersama teman - temannya, mereka akan mencari kegiatan yang dilakukan oleh teman - temannya di sosial media. Berdasarkan hasil survei diatas, masih terdapat beberapa responden yang terindikasi mengalami FoMO (*Fear of Missing Out*).

Allah SWT. dari jauh - jauh hari telah memberitahu kepada hamba-Nya mengenai FoMO (*Fear of Missing Out*) yang termuat dalam al - Qur'an Qs. Al - Baqarah : 155

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

*Artinya : “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”*(Departemen Agama RI, 2007).

Berdasarkan arti dari ayat tersebut, Allah SWT. telah memberitahu bahwa akan diberikan sedikit ujian dengan berupa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah - buah. Sehingga, kita sebagai hamba-Nya tidak perlu merasa takut, cemas dan khawatir atas setiap cobaan yang Allah SWT. berikan kepada hamba-Nya. Kita sebagai hamba-Nya hanya bisa meminta perlindungan kepada Allah SWT. maha pengatur segala. Hal tersebut juga pernah dilakukan oleh Rasulullah SAW., menurut hadits yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad bin Hambal yang artinya

“Telah menceritakan kepada kami Yazid bin Harun berkata, telah mengabarkan kepada kami Al Mas’udi dari ‘Amru bin Abu ‘Amru dari Anas bin Malik ia berkata, “Rasulullah SAW berlindung kepada Allah dari

delapan hal; rasa cemas, sedih, malas, bakhil, takut, lilitan utang, dan penindasan musuh” (HR. Ahmad No. 8).

Tentunya, Allah SWT. menurunkan cobaan mustahil tanpa penawarnya yaitu dengan muhasabah. Muhasabah sebagai introspeksi diri ialah memperhatikan dan merenungkan hal-hal yang baik dan buruk yang pernah dilakukan, termasuk niat dan tujuan yang telah dilakukan serta menghitung untung dan rugi suatu perbuatan. Cara ber-muhasabah dengan memilih waktu yang tepat sesuai keadaan diri masing-masing, dianjurkan malam, rasakan kedekatan dengan Sang Ilahi, mengenali dan merasakan keberadaan Allah SWT. sepanjang waktu bahwa selalu melihat kita.

Ketika muhasabah pilihlah posisi tubuh yang paling nyaman, lalu mulai mengeluarkan nafas secara perlahan dan merasakan energi yang diberikan Sang Ilahi pada tubuh. Ingatlah Sang Ilahi dan mengintropeksi banyak kesalahan, bertekad untuk berubah menjadi lebih baik, fokus pada hal-hal yang menjadi prioritas serta berkeyakinan mampu mengendalikan perilaku. FoMO memang tidak selalu menjadi kondisi yang parah dan mengganggu aktivitas sehari-hari, tapi tidak ada salahnya jika kita menekan rasa takut ini sebisa mungkin. Menjaga kepuasan terhadap hidup sendiri adalah salah satu cara menjaga kesehatan mental. Jadi, cobalah untuk menghindari hal-hal yang dapat meningkatkan FoMO dan cobalah untuk menikmati hidup sendiri mulai dari hari ini.

## **KESIMPULAN**

FoMO itu dalam kehidupan manusia hari ini ada ujian yang Allah berikan dan tentunya Allah telah menyertakan solusinya dalam ayat ini juga untuk menghadapi semua cobaan yang Dipersiapkan bagi umat-Nya, yaitu bagaimana bersabar dan berdoa. Jika ada yang peduli hidupnya setelah melihat kehidupan orang lain yang lebih sukses, biarkan dia bersabar dan berdoa sebagai penolong atau jalan keluar bertekad untuk menenangkan perasaan gelisah nya.

Al-Baqarah ayat 155 menjelaskan kedua tafsir di atas yang mengajarkan kita dalam ayat ini untuk mengolah ilmu apa yang kami dapatkan anda harus

memeriksa terlebih dahulu jika ada berita kami mengambilnya dalam hidup dengan benar dan dihabiskan dengan baik. Jika tidak, lebih baik kita mengabaikan berita itu, dan kita tidak akan melakukannya atau menyebarkannya. Demikian pula, FOMO Sapiens seharusnya tidak menerima pesan tersebut tanpa mengetahui kebenarannya, karena seringkali penerima pesan atau pengetahuan hanya tentang asumsinya sendiri tanpa menjelaskannya kebenaran, bahkan jika itu hanya menyakitimu. Hal ini menyebabkan kecemasan, kecemburuan, harga diri dan bahkan depresi. Di dalam Dalam penelitian ini, penulis juga menghadirkan solusi untuk FOMO sapiens Psikolog berpendapat bahwa FOMO Sapiens dapat melakukan hal itu Kurangi penggunaan media sosial, terima diri Anda dan ubahPemikiran FOMO menjadi JoMo atau Joy of Missing Out seperti sebelumnya dijelaskan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Elyna Norma Amalia Savitri, T. S. (2021). Peran Kontrol Diri dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa. *jurnal.unissula.ac.id*.
- Izul Haidi Afdillah, N. H. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) in Analysis of Cognitive Behavior Therapy (CBT). *ATLANTIS PRESS*.
- McGinnis, P. (2020). *FOMO—Fear of Missing Out: Bijak Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*. Jakarta: GramediaPustaka Utama.
- Noviana, Y. R. (2022). Hubungan Mujahadah An-nafs dengan Fear of Missing out(FoMo) pada mahasiswa pengguna media sosial : Studi kuantitatif pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2018. *theses.uinsgd.ac.id*.
- Siregar, A. N. (2022). FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DALAM AL-QUR'AN. *repository.uinsaizu.ac.id*.
- Surabaya, M. P. (2023, Mei). Hubungan Media Sosial dengan FOMO. (D. Sinta, Pewawancara)
- Wulandari, A. (2020). Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Pengguna Sosial Media. *repository.radenintan.ac.id*.