



# Kesehatan Mental dan FOMO (Fear of Missing Out): Solusi Psikologi Agama (Islam) pada Era Digital

Fathi Karuna Khairunnisa<sup>1</sup>, Leni Dwi Ambarwati<sup>2</sup>, Sheila Hariry<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi

E-mail: [lenid3805@gmail.com](mailto:lenid3805@gmail.com)

## Article Info

### Article history:

Received July 19, 2025

Revised October 10, 2025

Accepted October 23, 2025

### Keywords:

Mental Health, FOMO, Digital Era, Islamic Psychology, Spirituality

## ABSTRACT

The "Fear of Missing Out" (FOMO) phenomenon, characterized by the anxiety of being left out of social media information, is increasingly widespread among teenagers and adults due to rapid technological advancements. FOMO has characteristics such as feelings of restlessness, continuous anxiety, stress and sleep disorders. This article aims to analyze the FOMO phenomenon studied with Islamic religious psychology as an alternative effort in a solution approach to treating mental health. The literature dissertation shows that Islamic values such as qana'ah (inner satisfaction), tawakal (surrender), dhikr (remembering Allah), self-control are able to suppress the psychological impact of FOMO. Although it is classified as a simple approach, the effect is so strong in terms of the mind and the power of expressing gratitude is realized after submitting to Allah SWT. The importance of the strength of faith in accompanying digital awareness for users when technology is limitless in order to maintain the mental health of mankind

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## Article Info

### Article history:

Received July 19, 2025

Revised October 10, 2025

Accepted October 23, 2025

### Kata Kunci:

Kesehatan Mental, FOMO, Era Digital, Psikologi Islam, Spiritualitas

## ABSTRAK

Fenomena "Fear of Missing Out" (FOMO), yang ditandai dengan kecemasan akan ketinggalan informasi di media sosial, semakin meluas di kalangan remaja dan dewasa karena kemajuan teknologi yang pesat<sup>1</sup>. FOMO memiliki ciri-ciri seperti perasaan gelisah, cemas berkelanjutan, stress dan gangguan tidur<sup>2</sup>. Artikel ini bertujuan untuk menganalisa fenomena FOMO dikaji dengan psikologi agama Islam sebagai upaya alternatif dalam pendekatan solusi untuk merawat kesehatan mental. Disertasi pustaka menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam seperti qana'ah (kepuasan batin), tawakal (berserah diri), dzikir (mengingat Allah), self control mampu menekan dampak psikologis dari FOMO. Meskipun tergolong pendekatan sederhana, efeknya begitu kuat dari segi batin serta daya ungkap bersyukur diwujudkan setelah menundukkan diri pada Allah SWT. Pentingnya kekuatan iman dalam mendampingi kesadaran digital untuk para pengguna saat teknologi tanpa batas demi menjaga kesehatan mental umat manusia.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



<sup>1</sup> Kholisah, N., & Suhesty, A. (2025). Fear of Missing Out dan Narsisme: Faktor Pendorong Adiksi Instagram di Kalangan Mahasiswa. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 8(2), 139-152.

<sup>2</sup> Rosjayani, A. P., Idrus, N. I., & Tang, M. (2024). Fenomena Mahasiswa Terhadap Sindrom Fear Of Missing Out. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 4284-4298.

**Corresponding Author:**

Leni Dwi Ambarwati

Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi

E-mail: [lenid3805@gmail.com](mailto:lenid3805@gmail.com)**PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang begitu dahsyat dan mendalam terhadap kehidupan manusia. Salah satu dampaknya yang paling signifikan adalah transformasi cara kita berinteraksi, berkomunikasi, dan membangun relasi sosial. Namun, di balik pesona dunia digital yang tampak sempurna ini, terdapat sebuah ancaman yang semakin meresahkan yaitu: *fear of missing out* (FOMO)<sup>3</sup>. Di era yang serba modern yang ditandai dengan kemajuan teknologi yang semakin maju dan meluas, Fenomena ketakutan akan kehilangan kesempatan (FOMO) sangat nyata dan bertaut, terutama di antara generasi muda. Fenomena ini merupakan manifestasi dari budaya konsumtif yang dipicu oleh perkembangan pesat teknologi digital dan media sosial. Di dalam masyarakat sendiri biasanya didorong oleh pencapaian material, validasi sosial, dan citra diri yang sempurna. Individu, seringkali merasa tertekan untuk mengejar pengalaman-pengalaman baru, barang-barang mewah, dan pengakuan publik demi menghindari perasaan tertinggal dan tidak berharga<sup>4</sup>.

Fomo yang dipicu oleh eksposur yang konstan terhadap kehidupan orang lain di media sosial, menciptakan sebuah siklus perbandingan sosial yang tak berujung. Media sosial dan serangkaian algoritmanya dirancang untuk memaksimalkan keterlibatan pengguna, hal inilah yang dapat memperkuat siklus fenomena *fear of missing out* (FOMO), karena menampilkan konten yang idealis dan terseleksi yang menciptakan ilusi generasi anak muda bahwa kebahagiaan dan kesuksesan hanya dapat dicapai melalui akumulasi harta benda dan pengakuan sosial. Hal ini menciptakan tekanan luar biasa bagi individu terutama generasi muda untuk selalu “update” dan terus mengejar pengalaman-pengalaman baru demi menghindari perasaan FOMO. Dan akibatnya, konsekuensi yang akan mereka hadapi adalah ketidakpuasan, kecemasan, dan depresi<sup>5</sup>.

Namun, ditengah tantangan ini, islam menawarkan sebuah perspektif yang berbeda dan menyegarkan. Karena, ajaran islam menekankan pentingnya keseimbangan hidup mencari ridho allah SWT. sebagai tujuan dan bersyukur atas nikmat yang telah diberikan. Ajaran islam juga mengajarkan tentang pengendalian diri (tazkiyatun nafs), kepuasan qannah), dan berserah diri (tawakal), yang tentunya dapat menawarkan solusi efektif untuk mengatasi FOMO.

Karena itu, tulisan ini akan mengulas dan mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana islam dapat di integrasikan dengan strategi psikologis modern untuk mencapai solusi yang komprehensif dan efektif dalam mengatasi FOMO dan meningkatkan kesejahteraan mental di

<sup>3</sup> Haqqi, H., & Wijayati, H. (2019). *Revolusi industri 4.0 di tengah society 5.0: sebuah integrasi ruang, terobosan teknologi, dan transformasi kehidupan di era disruptif*. Anak Hebat Indonesia.

<sup>4</sup> Rizal, R. K. (2024). *MENGURAI KONSEP DIRI MAHASISWA PENGGUNA FASHION THRIFT DI KOTA SEMARANG* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG).

<sup>5</sup> Rusli, T. S., Kemala, R., & Nazmi, R. (2024). *Pendidikan Karakter Gen-Z: Tips dan Trik Mendidik Karakter Gen-Z bagi Pendidik*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.



era digital. Artikel ini akan menelaah literatur yang relevan dari bidang psikologi dan mengatasi dampak negatif FOMO. Artikel ini akan menelaah literatur relevan dari bidang psikologi, psikologi agama islam, dan studi islam untuk membangun kerangka teoritis yang kuat. Harapannya artikel ini dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam pengembangan strategi pencegahan dan intervensi yang efektif untuk mengatasi FOMO dan meningkatkan kesejahteraan mental di tengah perkembangan teknologi digital yang pesat.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif, khususnya melalui metode studi pustaka. Fokus utama dalam pengumpulan dan analisis penelitian ini adalah berbagai literatur seperti buku, artikel jurnal penelitian sebelumnya, observasi, dan sumber-sumber Islam seperti Al-Qur'an dan Hadis yang mengulas tentang kesehatan mental, FOMO, dan psikologi Islam. Teknik analisis yang diterapkan bersifat mendeskripsikan secara sistematis fenomena FOMO dan dampaknya pada kesehatan mental. Selain itu, penulis mengaitkan fenomena FOMO ini dengan prinsip pencegahan atau penyembuhan spiritual dalam Islam yang diyakini dapat mengatasi gangguan psikologis.

Proses analisis dilakukan dengan mengklasifikasikan data berdasarkan tema utama yang mencakup kecemasan digital, makna spiritualitas dalam Islam, dan terapi psikologi Islam. Dengan pendekatan ini, diharapkan temuan studi akan memberikan pemahaman yang jelas dan komprehensif mengenai pentingnya Islam dalam menghadapi tantangan kontemporer masalah kesehatan mental yang disebabkan oleh teknologi dan penggunaan media sosial yang berlebihan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Dampak FOMO atau Fear Of Missing Out Terhadap Kesehatan Mental**

Di kalangan para pengguna aktif media sosial baik dari kalangan remaja hingga dewasa FOMO sudah menjadi isu kesehatan mental yang meluas. Beberapa orang merasa cemas dan takut tertinggal dari tren, pencapaian orang lain, dan kegiatan sosial sehingga membuat seseorang tidak puas terhadap pencapaian hidup dan apa yang mereka miliki.<sup>6</sup>

FOMO membuat seseorang cenderung merasa iri terhadap apa yang seseorang dapatkan dihidup. Fomo membuat pengguna menggunakan media sosial secara berlebihan yang mendorong individu untuk terus memantau pencapaian orang lain, membandingkan dengan hasil yang mereka gapai hingga akhirnya akan menyebabkan mereka merasa secara sosial dan emosional. FOMO tidak hanya disebabkan oleh konten dari creator influencer terkenal saja tetapi juga bisa disebabkan oleh teman followers yang mereka kenali. FOMO memiliki korelasi dengan hadirnya rasa cemas, gelisah, gangguan tidur, dan depresi ringan.

---

<sup>6</sup> Hitasari, N. K. J., Dewi, N. K. S. A. D., Anindya, F., & Sandra, L. (2023). Self-Disclosure dan Big Five Personality Pada Mahasiswa dalam Menggunakan Media Sosial. In *Seminar Ilmiah Nasional Teknologi, Sains, dan Sosial Humaniora (SINTESA)* (Vol. 6).



Akan terjadi persaingan yang tidak sehat jika FOMO terus dibiarkan meluas. FOMO juga dapat memicu adanya kecenderungan validasi dan perhatian di dunia maya.

## B. Perspektif Islam Terhadap Fear Of Missing Out (FOMO)

Setiap manusia memiliki kemampuan, rezeki, jenjang karier dan takdirnya masing-masing dengan melakukan perbandingan hanya akan menimbulkan rasa iri hati dan tidak bersyukur. Banyak hal yang terjadi di kehidupan manusia yang terkadang dengan hasil baik maupun hasil buruk. Namun semua itu tentunya memiliki makna yang akan menjadi pembelajaran dalam kehidupan manusia.<sup>7</sup> Dalam Islam, kecemasan karena perbandingan sosial atau keinginan berlebihan terhadap dunia adalah bentuk kelemahan iman yang perlu ditangani secara spiritual. Islam mengajarkan bahwa kehidupan dunia hanyalah sementara, dan kebahagiaan sejati berasal dari ketenangan hati, bukan hanya dari pencapaian materi atau pengakuan sosial.<sup>8</sup> Sebagaimana dalam kitab suci Al-Qur'an, pada surah An-Nisa ayat 32 yang tertulis::

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا ﴿٣٢﴾

**Artinya:**

*Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu.*

Berangkat dari ayat di atas menjadi dasar tumpuan untuk menumbuhkan kesadaran kepada manusia bahwa setiap orang memiliki takdir dan rezeki yang berbeda. FOMO dasarnya adalah salah satu bentuk akan ketidakridhaan terhadap ketetapan yang Allah berikan, sehingga menumbuhkan perasaan gelisah cemas dan ketidak tenangan batin.

Islam sebagai agama yang menyeluruh tidak hanya mengatur dasar-dasar interaksi antara manusia dengan Tuhan, tetapi juga mengarahkan manusia dalam mengendalikan kesehatan mental dan spiritualnya. Dalam memahami fear of missing out (FOMO), Islam mengusung pendekatan spiritual yang bersifat preventif atau kuratif terhadap gejala kecemasan sosial dan beban psikologis.

Agama Islam menekankan asas-asas penting ketenangan batin, keseimbangan hidup, dan ketergantungan pada Allah SWT sebagai pusat sumber kekuatan jiwa. Asas konsep seperti qana'ah (Rahmatullah) menekankan asas-asas penting ketenangan batin, keseimbangan hidup, dan ketergantungan pada Allah SWT sebagai pusat sumber kekuatan jiwa. Asas konsep seperti qanaah (Rahmatullah) dan ridha (terima kasih kepada takdir) adalah nilai-nilai esensial dalam psikologi Islam yang membentuk sikap batin yang tidak mudah goyah oleh dinamika sosial.

<sup>7</sup> Nurazizah, A. (2024). *Seni Membandingkan Diri: Agar Kamu Tidak Down Ketika Membandingkan Diri*. EDUVISION.

<sup>8</sup> Nawawi, H. R. A. S. (2024). *Kepribadian Qur'ani*. Amzah.



Konsep qana'ah merupakan bentuk kesadaran spiritual yang sangat penting untuk menangkalkan pengaruh negatif dari budaya perbandingan sosial yang mendominasi media digital. Qana'ah membentuk cara pandang bahwa kebahagiaan tidak diukur dari apa yang dimiliki orang lain, melainkan dari kemampuan mensyukuri dan mengoptimalkan apa yang ada pada diri sendiri. Sebagaimana dalam kitab Suci Al-Quran pada surah An-nisa ayat 32:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا لِلنِّسَاءِ وَاللِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا لِلرِّجَالِ وَاسْتَأْذِنُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا ﴿٣٢﴾

**Artinya:**

*Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu.*

### C. Solusi Psikologi Agama Islam terhadap FOMO

Ayat tersebut menegaskan bahwa setiap manusia mempunyai rezeki dan takdir yang berbeda-beda, Maka membandingkan kehidupan kita dengan orang lain secara terus-menerus hanya akan menyebabkan timbulnya rasa khawatir, iri, dan ketidakpuasan yang berujung pada tekanan mental seperti FOMO.

Di samping qana'ah, Islam juga mengajarkan tawakal sebagai bentuk doa yang eksistensial. Tawakal adalah suasana berserah diri kepada Allah setelah melaksanakan ikhtiar dalam puncak kemampuan. Dalam psikologi agama, tawakal membentuk ketenangan mental karena manusia tidak berpendapat betapa sukses dan gagalnya hasil didasarkan pada kemampuan manusia, tetapi pada qadha Ilahi.<sup>9</sup>

Orang yang bertawakal akan lebih stabil emosinya, tidak mudah menjadi stress ketika mengalami kegagalan ataupun ketertinggalan dari dunia sosial, karena ia percaya bahwa yang terbaik telah ditentukan oleh Allah SWT. Seorang Muslim yang berakal dan memahami hakikat tawakal akan lebih siap secara mental dalam menghadapi dinamika masyarakat, tekanan kelompok, serta paparan digital yang penuh ilusi. Terakhir, solusi psikologis Islam juga dapat ditemukan dalam praktik spiritual konkret seperti dzikir, shalat, dan tafakur. Dzikir berperan sebagai penenang jiwa yang berfungsi untuk meredakan ketegangan psikologis dan meningkatkan kesadaran diri.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

**Artinya:** (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

<sup>9</sup> Hifni, A. M., Ramadhani, A., Septiana, A. S. N. F., & Rahmawati, L. (2025). *Psikologi spiritualitas: Membandingkan Islam dan kepercayaan dunia*. Penerbit: Kramantara JS.



Salat lima waktu menjadi area relaksasi spiritual yang terstruktur, tempat seorang muslim dapat melepas penat dari kemacetan dunia maya untuk kembali berkomunikasi langsung dengan Tuhan. Tafakur atau introspeksi diri juga mendorong seseorang untuk menilai hidupnya dengan lebih jujur, menghindari kecenderungan membandingkan diri sendiri secara destruktif, dan melibatkan diri kembali dalam pengembangan spiritualnya. Dalam peregang nilai-nilai ini, Islam menawarkan solusi yang tuntas dan mendalam untuk menangani FOMO secara holistic bukan hanya pada gejala permukaannya, tetapi juga pada sumber kegelisahan jiwa.

#### **D. Strategi Preventif Dengan Melakukan Literasi Digital Dan Kesadaran Spiritual**

Dalam menghadapi era digital yang penuh tantangan dan melimpah, Kemampuan literasi digital kini menjadi suatu keahlian yang sangat perlu dimiliki oleh setiap orang khususnya umat Islam.<sup>10</sup> Literasi digital tidak sekedar kemampuan menggunakan teknologi, tetapi mencakup keterampilan menyaring informasi yang benar, menghindari hoaks, serta memahami dampak psikologis dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Dengan literasi digital yang sehat, individu dapat mengelola waktu secara bijak, membatasi keterpaparan terhadap konten yang memicu kompetensi sosial, serta membangun kesadaran akan bahaya FOMO terhadap kesehatan mental.<sup>11</sup>

FOMO seringkali dipicu oleh kebiasaan konsumsi konten tanpa filter kritis, terutama konten yang menonjolkan gaya hidup glamor, pencapaian materi, atau kesuksesan yang bersifat artifisial. Maka dari itu, sangat krusial bagi para pengguna platform sosial untuk memiliki kesadaran diri terhadap jenis konten yang dikonsumsi. Baiknya literasi digital akan memungkinkan orang untuk memahami bahwa tidak semua sesuatu yang dipamerkan dalam media sosial merepresentasikan kebenaran secara komprehensif. Kek odak-in ini akan mengurangi perasaan stres sosial dan tidak puas diri, dan karena itu dapat mencegah perkembangannya gangguan emosional dan psikologis.<sup>12</sup>

Namun literasi digital saja tidaklah mampu jika tidak diiringi dengan kesadaran spiritual yang kuat. Ada dalam Islam pembinaan jiwa yang bisa dimulai sejak usia dini melalui pendidikan yang menanamkan nilai-nilai qana'ah, syukur, dan tawakal. Keluarga dan lingkungan sekolah mempunyai peran sentral dalam membentuk kepribadian anak yang memiliki ketahanan mental yang kuat. Pendidikan agama tidak hanya dipelajari dalam pelajaran ritual ibadah, tetapi juga sebagai jalan pembentukan jiwa yang stabil dan sehat. Keseimbangan antara pemahaman agama dan teknologi akan membentuk individu yang bukan hanya pintar secara intelektual, tetapi juga dewasa secara emosional dan spiritual.

Dakwah Islam di zaman digital juga harus menyesuaikan cara berdakwahnya dengan dinamika zaman. Masalah-masalah kontemporer seperti kesehatan mental, kecemasan sosial, dan FOMO harus menjadi bagian dari wacana dakwah yang relevan dan membumi.

<sup>10</sup> Pratiwi, H., Ariyani, M., Elisa, M., & Harahap, M. (2024). Literasi Digital Sebagai Inovasi Pembelajaran Dalam Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Pendidikan Islam Muta'allimin*, 1(2), 79-92.

<sup>11</sup> Pratiwi, H., Ariyani, M., Elisa, M., & Harahap, M. (2024). Literasi Digital Sebagai Inovasi Pembelajaran Dalam Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Pendidikan Islam Muta'allimin*, 1(2), 79-92.

<sup>12</sup> MAYA, M. (2024). FEAR OF MISSING OUT: HAMBATAN INTERAKSI SOSIAL DI DUNIA NYATA AKIBAT MEDIA SOSIAL (Studi Kasus Mahasiswa FISIP Universitas Lampung).



Para dai dan pendidik Islam diharapkan dapat mengangkat tema-tema tersebut dalam ceramah, media sosial, maupun pendidikan formal. Dengan demikian, umat tidak hanya menjadi generasi yang melek teknologi, tetapi juga melek jiwa yakni sadar akan kondisi batin, memiliki kendali diri, serta mampu memelihara kesehatan mental dengan pendekatan yang islami dan solutif.

## KESIMPULAN

Penelitian ini mengkaji fenomena ketakutan akan kehilangan kesempatan (FOMO) sebagai isu dalam Kesehatan mental yang semakin mendesak di era digital. Analisis yang cukup mendalam menunjukkan bahwa FOMO, ditandai dengan kecemasan, stress, dan gangguan tidur akibat perbandingan sosial dan tekanan untuk mengikuti tren di media sosial, berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis, terutama pada generasi muda. Konten media sosial yang idealis dan algoritma yang dirancang untuk memaksimalkan keterlibatan pengguna memperkuat siklus FOMO, menciptakan ilusi kebahagiaan yang tidak realistis dan memicu perasaan ketidakpuasan.

Sebagai Solusi alternatif penelitian ini menawarkan pendekatan holistic berbasis psikologi islam. Nilai-nilai spiritual seperti *qana'ah* (kepuasan hati), *tawakal* (berserah diri), dan *dzikir* (mengingat allah) diidentifikasi sebagai kunci untuk membangun ketahanan mental dan mengatasi dampak fomo. Lebih dari sekedar Solusi individual, penelitian ini menekankan pentingnya integrasi literasi digital yang kritis dengan kesadaran spiritual yang kuat. Keseimbangan antara pemahaman teknologi dan pemahaman spiritual membentuk individu yang religius dan mampu menghadapi tekanan era digital. Pendekatan ini juga menawarkan Solusi komprehensif dan berkelanjutan untuk mengatasi FOMO dan meningkatkan kesejahteraan mental, menciptakan generasi yang seimbang antara kecerdasan teknologi dan tekanan spiritual.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, Ian. 2024. *FOMO dan Media Sosial: Dampak Perilaku Konsumtif Terhadap Kesehatan Mental dan Keuangan dari Perspektif Islam*. UIN Sumatera Utara.
- Al-Hilyatul, A. H. 2024. *Self Control Terhadap Fenomena Fear Of Missing Out (FOMO) dalam Perspektif Hadits (Kajian Hadits Tematik)*. UIN Jember.
- Haqqi, H., & Wijayati, H. 2019. *Revolusi industri 4.0 di tengah society 5.0: sebuah integrasi ruang, terobosan teknologi, dan transformasi kehidupan di era disruptif*. Anak Hebat Indonesia.
- Harahap, dkk. 2023. *Peran Psikologi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Anak Remaja*.



STAI Al-Hikmah Medan.

Hifni, A. M., Ramadhani, A., Septiana, A. S. N. F., & Rahmawati, L. 2025. *Psikologi spiritualitas:*

*Membandingkan Islam dan kepercayaan dunia.* Penerbit: Kramantara JS.

Hitasari, N. K. J., Dewi, N. K. S. A. D., Anindya, F., & Sandra, L. 2023. *Self-Disclosure dan Big Five Personality Pada Mahasiswa dalam Menggunakan Media Sosial.* In *Seminar Ilmiah Nasional Teknologi, Sains, dan Sosial Humaniora (SINTESA)* (Vol. 6).

Kholisah, N., & Suhesty, A. 2025. *Fear of Missing Out dan Narsisme: Faktor Pendorong Adiksi Instagram di Kalangan Mahasiswa.* *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 8(2), 139–152.

Lia, N., Samad., Rasyid, Abd. 2024. *Hasad dan Baghyan Dalam Al-Qur'an Perspektif Ahmad Musthafa Al-Maraghi Dalam Tafsir Al-Maraghi.* Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an Kepulauan Riau.

MAYA, M. 2024. *FEAR OF MISSING OUT: HAMBATAN INTERAKSI SOSIAL DI DUNIA NYATA AKIBAT MEDIA SOSIAL (Studi Kasus Mahasiswa FISIP Universitas Lampung).*

Miyazaki, A. F. N., Buabara, H., Rahmi, A. N., Rusmayadi, R., & Herman, H. 2024. *Tantangan dan solusi dalam menghadapi era digital: Pendidikan anak di zaman teknologi.* *JUPEIS: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(3), 127–135.

Nawawi, H. R. A. S. 2024. *Kepribadian Qur'ani.* Amzah.

Nurazizah, A. 2024. *Seni Membandingkan Diri: Agar Kamu Tidak Down Ketika Membandingkan Diri.* EDUVISION.

Nurhasanah, A. 2024. *Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) pada Masyarakat Perkotaan di Indonesia.* *Mandalika: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Bahasa*, 2(2), 263–272.

Pratiwi, H., Ariyani, M., Elisa, M., & Harahap, M. 2024. *Literasi Digital Sebagai Inovasi Pembelajaran Dalam Pendidikan Agama Islam.* *Jurnal Pendidikan Islam Muta'allimin*, 1(2), 79–92.

Pratiwi, M. 2023. *Penerapan Tasawuf Untuk Pencegahan FOMO dan Pembangkit Psikolog Positif pada Remaja.* UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Rizal, R. K. 2024. *Mengurai Konsep Diri Mahasiswa Pengguna Fashion Thrift di Kota Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).



- Rosjayani, A. P., Idrus, N. I., & Tang, M. 2024. *Fenomena Mahasiswa Terhadap Sindrom Fear Of Missing Out*. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 4284–4298.
- Rusli, T. S., Kemala, R., & Nazmi, R. 2024. *Pendidikan Karakter Gen-Z: Tips dan Trik Mendidik Karakter Gen-Z bagi Pendidik*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Shiyami., Ashar., Masrury. 2024. *Psikologi Fear Of Missing Out dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir dalam Q.S An-Nisa' Ayat 83)*. IAI Bani Fattah Jombang.
- Taswiyah. 2022. *Mengantisipasi Gejala Fear Of Missing Out (FOMO) Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Well-Being dan Joy Of Missing Out (JOMO)*. Universitas Ageng Tirtayasa.