

## FOMO DAN KRISIS EKSISTENSI: MEMBONGKAR KECEMASAN MODERN MELALUI LENS EKSISTENSIALISME DAN SOLUSI AL- QUR'AN

**\*Ika Hilmiatus Salamah<sup>1</sup>, Ilyas Supena<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Pascasarjana Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Walisongo, Indonesia

\*Email korespondensi: [ikahilmiatus@gmail.com](mailto:ikahilmiatus@gmail.com)

---

### Riwayat Artikel:

Diajukan: Juni 2025

Diterima: Juni 2025

Diterbitkan: Juni 2025

---

### Abstract

*This study emphasises the existence of an existential crisis among the public, especially social media users, which is commonly referred to as Fear of Missing Out (FOMO). This research aims to uncover the Fear of Missing Out, which is a modern anxiety with the philosophy of existentialism and the solution of the Qur'an. The method used is library research with a descriptive-analytical approach and the use of thematic verses. There are three findings of this study: the first is the Philosophical View of Existentialism Towards the Fear of Missing Out, the second, the Correlation of Fear of Missing Out with the Concept of Existential Anxiety in Islam and the third is the Qur'anic Solution to the Fear of Missing Out. When viewed from the perspective of existentialism, Fear of Missing Out is a form of awareness of self-freedom, accepting anxiety and uncertainty as a natural part of existence. Meanwhile, the solution of the Qur'an is to always behave with tawakkal and qana'ah. With tawakkal, people will realise that Allah is Omniscient and by giving thanks and supplicating Allah, they can avoid feelings of envy that destroy peace of mind.*

*Keywords: Fear of Missing Out; The Existential Crisis; The Philosophy of Existentialism; The Qur'an*

### Abstrak

Kajian ini menitikberatkan adanya krisis eksistensi di kalangan masyarakat, terutama pengguna media sosial yang biasa disebut dengan *Fear of Missing Out* (FOMO). Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap *Fear of Missing Out* yaitu kecemasan modern dengan filsafat eksistensialisme dan solusi Al-Qur'an. Metode yang digunakan adalah studi pustaka (*library research*) dengan pendekatan deskriptif-analitis serta penggunaan ayat-ayat tematik. Temuan kajian ini ada tiga, pertama, pandangan filsafat eksistensialisme terhadap *Fear of Missing Out*, kedua, korelasi *Fear of Missing Out* dengan konsep kecemasan eksistensial dalam islam dan ketiga solusi Al-Qur'an atas *Fear of Missing Out*. Ketika dilihat dari perspektif eksistensialisme *Fear of Missing Out* ini yaitu sebuah bentuk adanya kesadaran tentang kebebasan diri sendiri menerima kegelisahan dan ketidak-pastian sebagai bagian alami dari eksistensi. Sedangkan dari solusi Al-Qur'an adalah senantiasa berperilaku tawakkal dan qana'ah. Dengan tawakkal manusia akan menyadari bahwa Allah Maha Mengetahui yang terbaik untuk hamba-Nya dan dengan bersyukur dan memohon kepada Allah, dapat terhindar dari perasaan iri yang merusak ketenangan hati.

Kata kunci: *Fear of Missing Out*; Krisis eksistensi; filsafat eksistensialisme; Al-Qur'an

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan digitalisasi saat ini telah membawa perubahan yang sangat signifikan, terutama dalam kehidupan manusia. Salah satu fenomena yang muncul yaitu *Fear of Missing Out* (FOMO) di media sosial yang dimana merupakan sebuah perasaan cemas atau takut akan ketinggalan sesuatu yang menarik, mendorong perilaku kompulsif untuk terus terhubung, memantau, dan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas daring maupun luring (Rahardjo & Soetjningsih, 2022). Gejala FOMO semakin terasa dampaknya, khususnya pada kalangan generasi muda. Tekanan untuk selalu up-to-date dan relevan lingkaran sosial digital berkontribusi pada peningkatan stres, kecemasan, dan bahkan depresi (Utami, 2023). Perilaku FOMO mengakibatkan individu terjebak dalam siklus pencarian validasi eksternal yang tak berujung, alih-alih menggali potensi diri dan menemukan makna yang bersumber dari dalam. Dengan demikian, FOMO dapat mengikis kemampuan individu untuk menghargai momen saat ini dan merasa cukup dengan apa yang dimiliki serta mengalami krisis dalam menemukan jati diri.

Krisis eksistensi sejatinya bukanlah hal yang baru di dalam kajian filsafat. Para pemikir eksistensial seperti Søren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche, Jean-Paul Sartre dan Albert Camus telah mengangkat permasalahan tentang adanya absurditas hidup, keterasingan, kebebasan dan pencarian makna. Filsafat eksistensialisme memandang bahwa manusia itu sendiri bertanggung jawab penuh atas eksistensinya sendiri dan harus menciptakan makna di tengah dunia yang tidak menawarkan sebuah jawaban pasti (Dian et al., 2022; Jemarut & Sandur, 2021; Khosiah et al., 2024). Dalam konteks FOMO, tekanan untuk “ada” di mata orang lain dan membandingkan kehidupan diri sendiri dan orang lain melalui media sosial menjadi beban eksistensial yang nyata dan dapat dirasakan. Maka dari itu, sebuah fenomena ini menegaskan bahwa kecemasan modern ini bukan hanya menjadi persoalan teknologi atau gaya hidup, akan tetapi bermula dari kegagalan manusia memahami hakikat keberadaannya.

Beberapa kajian sebelumnya sudah menyoroti permasalahan ini. Kajian ini dipetakan menjadi dua yaitu dari sisi psikologi dan sisi agama islam. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Ayu Martiwi mengatakan bahwa banyak anak remaja yang kecanduan FOMO di media sosial dan menurut Arumdata Etika menyatakan bahwa FOMO sangat berpengaruh kepada mahasiswa akhir (Pratiwi & Fazriani, 2020; Salsabiela & Khairi, 2023). Dampak negatifnya yaitu Tugas Akhir yang terbengkalai dan kelulusan yang tertunda dan dampak positifnya yaitu dapat meningkatkan mood dalam mengerjakan Tugas Akhir. Kedua, penelitian yang

dilakukan oleh Fahmi dengan mengaitkan FOMO dan hadis Nabi menunjukkan bahwa nilai-nilai dalam ajaran hadis dapat memberikan solusi untuk mengatasi FOMO di instagram, misalnya hadis tentang Tawakkal, Qana'ah dan syukur yang dapat membantu remaja untuk memiliki pola pikir yang positif dan menurut Diah Sinta Septia mengatakan bahwa sebenarnya perilaku FOMO sudah dijelaskan di dalam Al-Qur'an yang termuat dalam QS. Al-Baqarah ayat 155 bahwa Allah SWT akan menguji hamba-Nya dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan (Azzaki et al., 2024; Septia Wardani & Cahyani, 2024; Syihami et al., 2024). Dari berbagai kajian tersebut, bahwa fenomena FOMO sudah dikaji dalam dua disiplin keilmuan dan dibutuhkan integrasi yang lebih mendalam, supaya mendapatkan pemahaman yang komprehensif.

Dalam konteks kajian yang pembahasannya berfokus pada analisis filsafat eksistensialisme dan tafsir Al-Qur'an, penelitian serupa masih minim dilakukan, padahal pendekatan interdisipliner sangat relevan untuk menjawab problem eksistensial masyarakat digital. Dengan demikian, penelitian berposisi sebagai pelengkap dari adanya kekosongan tersebut sekaligus menawarkan prespektif baru yang menyinergikan analisis filosofis dan solusi teologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengurai FOMO sebagai gejala krisis eksistensi melalui prespektif eksistensialisme sekaligus menawarkan solusi berbasis Al-Qur'an, dengan menekankan bahwa problem modern memerlukan pendekatan yang menyeluruh antara psikologi, filsafat dan agama. Pernyataan yang dapat dijadikan dasar yaitu bahwa kecemasan modern tidak hanya bersumber pada faktor psikososial, akan tetapi terletak pada kegagalan manusia menemukan tujuan hidup yang hakiki, dimana Al-Qur'an melalui konsep fitrah dan maqashid syari'ah dapat memberikan pondasi makna yang kokoh. Lebih jauh, penelitian ini akan menunjukkan bagaimana prinsip-prinsip Qur'ani seperti tawakkal dan qanaah mampu menjadi antithesis terhadap budaya instan dan kecemasan eksistensial yang disebabkan oleh FOMO.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) yang berfokus pada pengumpulan data dari sumber-sumber yang relevan dengan tema yang dikaji. Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan tematik dengan langkah-langkah *pertama*, menentukan tema yang dipilih. *Kedua*, menentukan ayat-ayat yang relevan dengan tema. *Ketiga*, menganalisis ayat dan korelasinya dengan tema. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh sebuah pemahaman yang lebih mendalam dan bersifat menyeluruh terhadap pesan-pesan Al-Qur'an yang mempunyai korelasinya dengan objek kajian. Penelitian ini juga bersifat kualitatif-

deskriptif yang bertujuan untuk memaparkan dan menjelaskan kandungan makna yang ada di dalam teks-teks tafsir. Sumber data penelitian ini terdiri dari dua bagian, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer dalam penelitian ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang menjadi rujukan utama penulis. Sedangkan data sekunder meliputi berbagai literatur pendukung seperti buku-buku keislaman, artikel ilmiah serta jurnal yang relevan dengan tema. Penggunaan kedua jenis data ini dimaksudkan untuk membangun kerangka pemahaman yang utuh dan komprehensif terhadap tema yang dikaji serta menunjukkan adanya relevansi tafsir dengan konteks keilmuan era kontemporer.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pandangan Filsafat Eksistensialisme Terhadap FOMO**

Dalam sebuah filsafat eksistensialisme, seorang manusia dipandang sebagai makhluk yang bebas dan bertanggung jawab atas hidupnya sendiri. Pandangan ini bertolak belakang dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) yaitu ketakutan akan tertinggal dari pengalaman yang dianggap bermakna bagi orang lain (Aisafitri & Yusriyah, 2021; Kusumaisna & Satwika, 2023; Siti Amallia, 2023). Eksistensialisme memandang bahwa kecemasan semacam ini adalah bentuk keterasingan dari diri sendiri, karena individu terlalu terpengaruh oleh nilai-nilai eksternal dan pengakuan sosial, sehingga kehilangan kebebasan untuk hidup secara otentik. Salah satu pemikir eksistensialisme yaitu Herbet Marcuse menjelaskan bahwa masyarakat modern telah menciptakan kebutuhan-kebutuhan palsu melalui media dan budaya konsumerisme, yang mengarahkan individu untuk mengejar hal-hal yang sebenarnya tidak esensial (Jemarut & Sandur, 2021).

Remaja yang merasa takut ketinggalan (FOMO) sering kali lebih rentan kehilangan jati diri mereka, karena selalu berupaya mengikuti trend tuntutan sosial, khususnya di platform media sosial. Menurut data dari Lembaga Penelitian Pendidikan dan Kebudayaan pada tahun 2022 mengatakan bahwa sekitar 60% remaja di Indonesia mengaku merasa bingung dengan identitas mereka (Saputri, 2024). Beberapa remaja mencoba membangun identitas mereka melalui penampilan, gaya hidup atau minat yang sedang tren di media sosial, dikarenakan merasa kesulitan membentuk identitas yang autentik. Menurut Marcuse, hal ini menggambarkan masyarakat satu dimensi, di mana seseorang sulit membedakan kebutuhan asli dan kebutuhan semu yang diciptakan oleh sistem. Dari pandangan eksistensialisme, kesadaran diri dan perenungan eksistensial sangatlah penting yaitu keberanian untuk mempertanyakan arti dibalik hal-hal yang dikejar dan apakah hal tersebut benar-benar selaras dengan nilai-nilai diri (D. F. Amelia et al., 2024; Nurdin & Ismail, 2024). Tanpa refleksi ini, seseorang akan terus bergantung pada pengakuan dari luar dan semakin jauh dari kehidupan otentik dan bebas.

Penelitian lebih lanjut mengungkapkan bahwa individu yang memandang dirinya melalui keterkaitan dengan orang lain (*interdependent self-construal*) lebih beresiko mengalami FOMO. Sebuah ketergantungan ini membuat mereka cemas ketika tidak dapat berpartisipasi dalam aktivitas sosial kelompoknya, sebab identitas mereka sangat dipengaruhi oleh relasi tersebut. Fenomena ini mempertegas prespektif eksistensial bahwa FOMO bukan sekedar rasa takut ketinggalan momen, akan tetapi kebingungan dalam menemukan makna hidup secara mandiri. Eksistensialisme menyarankan solusi dengan mengajak individu untuk menyikapi kecemasan eksistensial sebagai kesadaran untuk mengambil tanggung jawab atas hidupnya, alih-alih menghindarinya dengan terus menerus larut dalam keramaian (Dian et al., 2022).

Dari prespektif eksistensialisme, FOMO mencerminkan kegagalan individu dalam menjalani kehidupan yang otentik ditengah tuntunan sosial yang seragam. Filsafat ini tidak memberikan jalan pintas, melainkan mengajak untuk menyadari adanya sebuah kebebasan diri sendiri menerima kegelisahan dan ketidakpastian sebagai bagian alami dari eksistensi, lalu membentuk identitas melalui keputusan yang sadar, bukan sebagai paksaan eksternal (Dian et al., 2022)(Jemarut & Sandur, 2021; Purnama et al., 2022). Proses ini membutuhkan keberanian untuk berdiri sendiri di tengah arus konformitas, sekaligus kesediaan untuk bertanggungjawab penuh atas pilihan hidup yang dibuat. Hanya dengan kesadaran eksistensial inilah seseorang dapat menemukan makna sejati dibalik setiap tindakan, bukan sekedar mengikuti tren yang bersifat sementara. Dengan cara inilah manusia bisa mengatasi rasa takut akan “ketinggalan” dan mulai menghayati kehidupan yang lebih autentik, sesuai dengan nilai-nilai yang diyakini.

### **Korelasi FOMO Dengan Konsep Kecemasan Eksistensial Dalam Islam**

Dalam prespektif islam, kegelisahan eksistensial bersumber dari ketidakpastian manusia akan makna hidup, relasinya dengan Sang Pencipta (tauhid), serta hakikat eksistensinya di dunia. Kegelisahan ini timbul ketika seseorang kehilangan koneksi dengan dimensi ruhani dan gagal memahami esensi dirinya sebagai hamba Allah. Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) yang ditandai rasa takut ketinggalan momen atau pengalaman orang lain, memiliki keterkaitan erat dengan kecemasan eksistensial semacam ini. FOMO sesungguhnya mencerminkan kegagalan dalam memenuhi kebutuhan spiritual yang sejati, sehingga digantikan dengan pengejaran hal-hal duniawi yang bersifat sementara (Anggrayni et al., 2024; Jaya, 2022; Maulida & Nasrulloh, 2024). FOMO menunjukkan adanya kehampaan jiwa dan ketergantungan berlebihan pada

pengakuan luar, suatu kondisi yang dalam terminologi islam disebut dengan *ghaflah* (kelengahan) dari tujuan penciptaan manusia.

Menurut Ibnu Katsir terkait *ghaflah* (kelengahan) dalam tafsirnya surah Al-Kahfi ayat 28 mengatakan bahwa “Orang-orang yang menyibukkan dirinya dengan dunia, melupakan agama dan menyembah tuhannya. Yaitu maksudnya semua amal dan perbuatannya hura-hura, berlebih-lebihan dan sia-sia. Janganlah kamu mengikuti kemauan mereka, jangan menyukai cara mereka, jangan pula kamu menginginkannya”(Katsir, 2005).

Maksud dari tafsir di atas menunjukkan bahwa tidak boleh melakukan perbuatan yang sia-sia dan tidak mempunyai tujuan yang jelas. Setiap perbuatan yang dilakukan hendaknya di arahkan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan memberikan manfaat bagi sesama. Menghindari perbuatan sia-sia akan menjaga hati dan pikiran untuk tetap fokus pada hal-hal yang bernilai dan diridhai oleh Allah. Dengan demikian, menjauhi kesia-siaan juga merupakan upaya untuk melindungi diri dari *ghaflah* (kelengahan) yaitu kondisi lalai yang menjauhkan seseorang dari kesadaran akan tujuan hidup yang hakiki.

Konsep eksistensial dalam islam, hakikatnya menekankan relasi langsung antara hamba dan Rabb-Nya. Ketika seseorang menggantungkan identitas dan harga diri pada pandangan manusia atau arus zaman, ia telah menyimpang dari tauhid eksistensial –prinsip fundamental bahwa hanya Allah yang patut menjadi sumber validasi dan orientasi hidup (Anggrayni et al., 2024; Salsabillah, 2023). Fenomena FOMO mencerminkan kecenderungan hidup yang terpusat pada dunia (*hub al-dunya*), di mana pengakuan sosial dan eksistensi digital diutamakan ketimbang kesadaran ukhrawi. Kondisi ini menunjukkan krisis makna modern di mana manusia mengabaikan transedental dalam memaknai keberadaannya (Y. Amelia et al., 2025; Jaya, 2022). Dengan demikian kecemasan eksistensial dalam islam muncul ketika manusia tercabut dari fitrahnya sebagai makhluk rabbani dan terlalu terikat pada realitas duniawi yang bersifat sementara.

FOMO secara esensial terkait dengan dorongan nafsu dan godaan syahwat yang selalu menggoda manusia dengan ilusi bahwa “kebahagiaan sejati ada pada hal-hal eksternal”, padahal dalam islam menegaskan bahwa ketenangan batin (*sakinah*) hanya akan diraih melalui penyatuan hati dengan sang Khaliq (*dzikrullah*). Fenomena ini bukan sekedar masalah psikologis biasa, melainkan merupakan ujian iman di era digital yang menguji keteguhan tauhid seorang muslim. Kegelisahan karena tidak mengikuti arus tren atau kegiatan sosial sebenarnya merupakan alarm spiritual yang menandakan rapuhnya hubungan hati dengan *Al-Haqq*. Hal ini selaras

dengan firman Allah dalam QS. Thaha: 124 tentang konsekuensi berpaling dari dzikrullah yang akan mendapatkan kehidupan yang sempit (Septia Wardani & Cahyani, 2024; Syihami et al., 2024). FOMO dalam konteks modern merupakan pengejawantahan nyata dari kehidupan sempit tersebut penuh dengan hiruk pikuk informasi dan jaringan sosial, namun hampa akan makna eksistensial yang sejati. Paradoks modern ini menunjukkan bahwa manusia kontemporer terjebak dalam ilusi konektivitas digital yang justru menjauhkannya dari koneksi hakiki dengan penciptanya.

Dengan demikian, hubungan antara FOMO dan kecemasan eksistensial dalam islam bersifat fundamental, keduanya muncul dari keterpisahan manusia dari makna ketuhanan (*ghaflah*) dan kecenderungan untuk menggantungkan kebahagiaan pada pengakuan duniawi yang fana. Islam tidak sekadar mengidentifikasi permasalahan ini, akan tetapi memberikan solusi holistik melalui tiga pilar: tauhid (pengesaan Allah), muhasabah (evaluasi diri), dan penegasan identitas ubudiyah (penghambaan), bukan identitas sosial yang rapuh. Kesadaran eksistensial dalam islam bukanlah sekedar refleksi filosofis, melainkan panggilan *ilahiyyah* untuk kembali kepada fitrah yaitu mengenali bahwa ketenangan sejati bukanlah hasil dari “mengikuti semua tren” akan tetapi buah dari “melepaskan belenggu keduniawian (*zuhd*) dan mengikat hati hanya kepada Allah (*ittihad bil-khaliq*)” (Anggrayni et al., 2024; Idati, 2024). Solusi islam bersifat transformatif yaitu mengubah kecemasan eksistensial menjadi motivasi untuk *taqarrub* (mendekatkan diri kepada Allah), sehingga manusia tidak lagi mencari pengakuan di dunia digital melainkan meraih ridha ilahi sebagai validasi tertinggi.

### **Solusi Al-Qur'an atas FOMO**

Al-Qur'an sebagai kitab suci umat muslim mempunyai prinsip dan ajaran yang secara langsung maupun tidak langsung menjadi solusi terhadap fenomena FOMO. Prinsip tersebut misalnya, berperilaku Tawakkal kepada Allah, Qana'ah (merasa cukup) dan orientasi kehidupan lebih condong ke akhirat daripada duniawi. Nilai-nilai ini berakar dari kerangka teologis dan etik Al-Qur'an yang menempatkan ketenangan jiwa di atas pencapaian duniawi yang semu. Dalam konteks tafsir tematik, ajaran tersebut mencerminkan isi Al-Qur'an dalam membentuk kepribadian mukmin yang stabil secara emosional dan spiritual. Selain itu, prinsip ini sejalan dengan misi Al-Qur'an sebagai *huda li al-nas* (petunjuk bagi manusia) yang menyentuh dimensi psikologis serta sosial manusia modern (Sari, 2022). Oleh karena itu, FOMO mendorong individu untuk terus membandingkan diri

dan kehilangan kendali batin, Al-Qur'an justru menuntun pada ketenangan melalui keimanan dan ketundukan kepada ketetapan ilahi.

### **Ayat-ayat yang berkenaan Tawakkal dan Qana'ah**

Adapun beberapa penafsiran mengenai ayat tentang Tawakkal dan Qana'ah sebagai berikut :

#### a. Tawakkal

وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ وَكِيْلًا

“ Dan bertakwalah kepada Allah. Cukuplah Allah sebagai pemelihara ” (Qs. Al-ahzab : 3)

وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِ ۗ وَكَفَىٰ بِهِ عِبَادَةً خَبِيرًا

“ Bertakwalah kepada (Allah) yang maha hidup yang tidak mati dan bertasbihlah dengan memuji-Nya. Cukuplah dia Maha Mengetahui dosa hamba-hamba-Nya ” (Qs. Al-Furqon : 58)

Kedua ayat di atas menjelaskan bahwa seruan meminta perlindungan hanya kepada Allah dengan memperkuat prinsip tauhid (*Tafsir Ringkas*, 2016), hal ini selaras dengan konteks fenomena FOMO di mana ada rasa takut ketinggalan dengan orang lain. Maka dengan mempunyai sikap tawakkal manusia dapat menyadari bahwa Allah yang Maha Mengetahui yang terbaik untuk hamba-Nya, sehingga tidak perlu mencemaskan terhadap apa yang terjadi dengan orang lain.

#### b. Qana'ah

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهٖ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ ۚ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا ۗ وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبْنَ ۚ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

“ Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (Karena) bagi orang laki-laki ada bahagian dari pada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.” (Qs. An-Nisa' : 32)

Ayat di atas menjelaskan bahwa larangan untuk mempunyai sifat iri hati terhadap yang telah diberikan Allah kepada Makhlu-Nya, baik laki-laki maupun perempuan itu telah mempunyai rezeki yang telah ditakar dan keutamaan yang sesuai dengan apa yang diusahakan (*Tafsir Ringkas*, 2016). Dalam konteks FOMO, membandingkan diri sendiri dan orang lain sering dilakukan, padahal ketika seseorang mempunyai sikap Qana'ah (merasa cukup) akan membebaskan dari keinginan untuk selalu mengikuti tren atau standar hidup orang lain.

### **Analisis kritis ayat-ayat tentang Tawakkal dan Qana'ah dalam konteks FOMO**

Analisis ayat-ayat di atas relevan dengan konteks FOMO, adapun solusi Al Qur'an yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, diantaranya, Sikap Tawakkal kepada Allah. Ayat-ayat dalam surah Al-Ahzab ayat 3 dan surah Al-Furqon ayat 58 mengajarkan kita untuk bertawakkal kepada Allah dan meyakini bahwa Dialah pelindung terbaik dari segala kekhawatiran. FOMO sering muncul karena kita terlalu bergantung pada penilaian orang lain atau takut ketinggalan kesempatan duniawi. Namun, dengan tawakkal kita menyadari bahwa Allah Maha Mengetahui yang terbaik untuk hamba-Nya, sehingga kita tidak perlu cemas terhadap apa yang terjadi pada orang lain. Sebuah keyakinan ini membantu kita fokus pada jalan hidup yang telah ditetapkan-Nya, bukan pada melihat penacapaian orang lain (Sari, 2022). Dengan demikian, seorang hamba lebih tenang karena meyakini bahwa Allah akan memberikan apa yang dibutuhkan, bukan sekedar yang sedang diinginkan serta tawakkal juga mengajarkan untuk bersabar dan percaya bahwa setiap ketetapan Allah mengandung hikmah.

Sikap Qana'ah (merasa cukup) dengan pemberian Allah. Dalam surah An-Nisa' ayat 32 mengingatkan agar manusia tidak iri dan dengki terhadap kelebihan yang dimiliki oleh orang lain. FOMO sering dipicu oleh perbandingan sosial, di mana diri sendiri merasa kurang karena melihat kesuksesan dan kebahagiaan orang lain. Ayat-ayat di dalam Al-Qur'an menegaskan bahwa rezeki dan karunia Allah telah dibagi secara adil dan setiap orang yang memiliki takdir masing-masing. Dengan bersyukur dan memohon kepada Allah, dapat terhindar dari perasaan iri yang merusak ketenangan hati. Sikap Qana'ah (menerima cukup) dan syukur akan membebaskan dari belenggu keinginan untuk selalu mengikuti tren atau standar orang lain. Lebih dari itu, Al-Qur'an mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati datang dari ketenangan batin, bukan dari kepemilikan materi.

Melatih keikhlasan dalam hati. Al-Qur'an mengajak untuk menghindari angan-angan kosong yang memicu kecemasan. FOMO membuat manusia terus mengejar hal-hal yang sebenarnya tidak sedang dibutuhkan, padahal Allah telah menjamin rejeki dan kebahagiaan setiap hamba-Nya. Dengan mengingat Allah Maha Mengetahui segala isi hati, belajar untuk ikhlas dan menerima ketetapan-Nya. Solusi terbaik dari FOMO adalah mendekatkan diri kepada Allah, bersyukur dan yakin bahwa yang sedang dimiliki saat ini adalah yang terbaik (Syihami et al., 2024). Dengan memperbanyak dzikir dan tadabbur Al-Qur'an, hati akan semakin tenang karena merasa cukup dengan apa yang Allah berikan serta menyibukkan diri dengan amal saleh dan tujuan yang bermanfaat akan mengalihkan pikiran dari keinginan untuk selalu mengikuti orang lain.

## KESIMPULAN

Fenomena FOMO dalam kajian ini dilihat dari dua prespektif keilmuan. Pertama dari filsafat eksistensialisme dan kedua dari segi Al-Qur'an. Menurut prespektif eksistensialisme, FOMO mencerminkan kegagalan individu dalam menjalani kehidupan yang otentik ditengah tuntunan sosial yang seragam. Filsafat ini tidak memberikan jalan pintas, melainkan mengajak untuk menyadari adanya sebuah kebebasan diri sendiri menerima kegelisahan dan ketidakpastian sebagai bagian alami dari eksistensi, lalu membentuk identitas melalui keputusan yang sadar, bukan sebagai paksaan eksternal. Kemudian ketika dilihat solusi dari Al-Qur'an bahwa sikap FOMO ini dengan bertawakkal dan Qana'ah (merasa cukup). Dengan tawakkal manusia akan menyadari bahwa Allah Maha Mengetahui yang terbaik untuk hamba-Nya dan dengan bersyukur dan memohon kepada Allah, dapat terhindar dari perasaan iri yang merusak ketenangan hati.

Berdasarkan analisis FOMO dari dua prespektif yaitu filsafat eksistensialisme dan Al-Qur'an, penelitian ini membuka peluang untuk mengembangkan studi lebih lanjut. Misalnya dampak media sosial terhadap identitas dan eksistensi manusia. Penelitian ini akan mengkaji mengenai bagaimana media sosial memper-parah FOMO dengan memicu perbandingan sosial, distorsi identitas dan keterasingan jati diri sejati. Penelitian ini juga bisa menggabungkan teori eksistensialis dengan data empiris (kuisisioner atau wawancara) tentang pengguna aktif di media sosial. Kemudian penelitian mengenai studi komparatif : eksistensialisme barat vs konsep eksistensi dalam Al-Qur'an yang membandingkan pandangan Sartre atau Camus (manusia sebagai pencipta makna) dengan konsep Al-Qur'an tentang tujuan hidup (ibadah, khalifah) dan fokus implikasinya bagi generasi muda yang mengalami FOMO.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan Media Sosial (FOMO) Pada Generasi Millennial. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(01), 86–106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Amelia, D. F., Inkasari, Y. W., Amrayni, A., Gustika, A. P., & Yonada, P. (2024). Terapi Cbt Berbasis Islam Sebagai Upaya Preventif Bagi Penderita Fear of Missing Out (FOMO). *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 24–38.
- Amelia, Y., Razzaq, A., & Nugraha, M. Y. (2025). Peran Fomo dalam Perilaku Konsumen Terhadap Pembentukan Keputusan Konsumtif Perspektif QS Al Hadid Ayat 20. *Naafi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(3), 470–479. <https://doi.org/10.62387/naafijurnalilmiahmahasiswa.v2i3.180>
- Anggrayni, Siregar, R., Parwira, S., & Sari, H. P. (2024). Filsafat Eksistensialisme dalam Perspektif Islam. *Penais: Jurnal Studi Dan Pendidikan Agama Islam*,

- 03(03), 23–34.
- Azzaki, F., Hasanah, U., & Nur, S. M. (2024). Analisis Perilaku Fear of Missing Out ( FOMO ) di Instagram dalam Perspektif Hadis. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran*, 5(3).
- Dian, Fauziyah, H., & Ayuna, N. (2022). Eksistensialisme Dalam Filsafat Ilmu: Hubungan Antara Manusia Dan Pengetahuan. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), 713–724.
- Idati, A. L. A. (2024). Pendekatan Eksistensial Humanistik Dalam Konseling Islam. *Cons-Iedu*, 4(1), 156–167. <https://doi.org/10.51192/cons.v4i1.736>
- Jaya, S. M. (2022). Krisis Eksistensialisme Santri Pondok Pesantren Tahfidz Al-Mabrur Semarang, Tinjauan Eksistensialisme Albert Camus. *Skripsi*. [https://eprints.walisongo.ac.id/19569/1/1704016093\\_Saka Manggala Jaya\\_Lengkap Tugas Akhir - Bang Ojeee.pdf](https://eprints.walisongo.ac.id/19569/1/1704016093_Saka_Manggala_Jaya_Lengkap_Tugas_Akhir_-_Bang_Ojeee.pdf)
- Jemarut, W., & Sandur, K. (2021). Filsafat Eksistensialisme: Sebuah Pilihan Kemungkinan Hidup yang Sejati. *Sophia Dharma: Jurnal Filsafat Agama Hindu Dan Masyarakat*, 4(1), 72–89. <https://doi.org/10.53977/sd.v4i1.329>
- Katsir, I. (2005). *Tafsir Ibnu Katsir*. Pustaka Imam asy-Syafi 'i.
- Khosiah, N., Salsabila, A., & Widodo, J. (2024). Pokok Pemikiran Filsafat Pendidikan Zaman Modern. *IMTIYAZ: Jurnal Ilmu Keislaman*, 8(02).
- Kusumaisna, K., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Fear of Missing Out (FOMO) pada Dewasa Awal Pengguna Aktif Media Sosial di Kota Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 749–764.
- Maulida, R., & Nasrulloh. (2024). Menguak Rahasia Kedamaian Jiwa: Tinjauan Tentang Fear Of Missing Out Prespektif Tafsir Al-Misbah. *Holistik Analisis Nexus*, 1(10).
- Nurdin, R. A., & Ismail. (2024). Perundungan Sebagai Krisis Identitas: Pendekatan Filsafat Eksistensial Dalam Pendidikan. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(4), 2112–2117.
- Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020). Hubungan antara fear of missing out (Fomo) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1–13. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.123>
- Purnama, A. Y., Putri, A. S., & Saputri, R. (2022). Philosophy of Existentialism: Individual Awareness in Indonesian Education. *Radiant*, 2(3), 220–227. <https://doi.org/10.52187/rdt.v2i3.84>
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 460–465. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Salsabiela, A. E., & Khairi, A. M. (2023). Dampak FOMO Terhadap Kinerja Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam. *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(02), 119–127. <https://www.rbcroyalbank.com/en-ca/my-money-matters/money-academy/banking-basics/money-mindset/the-impact-of-fomo-on-financial-decisions/>
- Salsabillah, A. T. (2023). Analisis konsep kecemasan dalam perspektif psikologi Islam dan psikologi modern . *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 1(5), 426–430.
- Saputri, C. M. (2024). *Peran Bimbingan Konseling: Krisis Identitas Di Kalangan*

- Remaja*. <https://kumparan.com/cecilia-meilany-saputri/peran-bimbingan-konseling-krisis-identitas-di-kalangan-remaja-23odgad6kSf/gallery/1>
- Sari, A. N. (2022). Fear of Missing Out (Fomo) Dalam Al-Qur'an : Kajian Tafsir Tematik. *Skripsi*.
- Septia Wardani, D. S., & Cahyani, R. (2024). Pengaruh FoMO (Fear of Missing Out) pada Generasi Z Terhadap Ketakwaan Kepada Allah SWT. *Darul Ilmi: Jurnal Ilmu Kependidikan Dan Keislaman*, 11(2), 257–269. <https://doi.org/10.24952/di.v11i2.10469>
- Siti Amallia. (2023). FoMO (Fear of Missing Out) Among Youth Viewed From Herbert Marcuse's Perspective. *Refleksi Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam*, 22(2). <https://doi.org/10.14421/ref.2022.2202-02>
- Syihami, M. A. Z., Ashar, S., & Masrury, F. (2024). Psikologi Fear Of Missing Out Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Dalam QS. An-Nisa' Ayat 83). *Al-Furqon: Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, 3(4), 1916–1931.
- Tafsir Ringkas*. (2016). Lajnah Pentashihan Kemenag RI.
- Utami, F. P. (2023). Peran Mindfulness Untuk Mengatasi Fear Of Missing Out (FOMO) Media Sosial Remaja Generasi Z: Tinjauan Literatur. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 4(2), 1–9. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v4i2.3261>