
MODERASI DIRI DI ERA DIGITAL: SOLUSI ISLAM UNTUK MENGATASI FOMO

Saski Pungki Astari¹

¹Institut Agama Islam Al-Qur'an Ittifaqiah (IAIQI) Indralaya

Email: saski2119@gmail.com

Abstrak: Era digital telah membawa transformasi signifikan dalam kehidupan manusia, meningkatkan konektivitas dan akses informasi. Namun, hal ini juga memunculkan tantangan baru, termasuk FOMO (Fear of Missing Out). Rasa takut kehilangan pengalaman menyenangkan yang dialami orang lain, berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis. Jurnal ini mengeksplorasi konsep moderasi diri dalam Islam sebagai solusi untuk mengatasi FOMO di era digital. Berdasarkan kajian ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadits yang relevan, jurnal ini mengidentifikasi prinsip-prinsip Islam yang dapat membantu individu mengelola penggunaan media sosial, menangani kecemasan sosial, dan membangun keseimbangan hidup yang lebih sehat.

Kata Kunci: Moderasi, Fomo, Solusi Islam.

Abstract: The digital era has brought significant transformations to human life, increasing connectivity and access to information. However, this has also given rise to new challenges, including FOMO (Fear of Missing Out). The fear of missing out on enjoyable experiences experienced by others negatively impacts psychological well-being. This paper explores the concept of self-moderation in Islam as a solution to address FOMO in the digital age. Based on a review of relevant Quranic verses and Hadith, this paper identifies Islamic principles that can help individuals manage social media use, address social anxiety, and establish a healthier life balance.

Keywords: Moderation, FOMO, Islamic Solutions.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengakibatkan perubahan besar dalam kehidupan masa kini. Akses informasi yang mudah dan cepat melalui internet serta maraknya penggunaan media sosial telah membentuk cara kita berinteraksi, berkomunikasi, dan mengonsumsi informasi. Namun, di balik kemudahan dan konektivitas yang ditawarkan, terdapat tantangan baru yang perlu diperhatikan, salah satunya adalah Fear of Missing Out (FOMO).¹

FOMO, atau rasa takut ketinggalan, merupakan fenomena psikologis yang ditandai

¹ Ainiyah, N. (2018). *Remaja millennial dan media sosial: media sosial sebagai media informasi pendidikan bagi remaja millennial*. Jurnal Pendidikan Islam Indonesia, 2(2), 221-236.

dengan kecemasan dan kekhawatiran akan kehilangan pengalaman menyenangkan atau kesempatan yang dialami oleh orang lain. Kecemasan ini seringkali dipicu oleh paparan konten media sosial yang menampilkan kehidupan seseorang yang terlihat sempurna, sukses, dan selalu terlibat dalam aktivitas menarik. Hal ini menimbulkan perbedaan sosial yang tidak sehat dan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental individu.²

Di era digital yang serba cepat ini, individu, terutama generasi muda, sangat rentan mengalami FOMO. Tekanan sosial yang kuat untuk selalu terhubung dan mengikuti tren terkini dapat menyebabkan perasaan cemas, stres, dan bahkan depresi. Pemantauan media sosial yang berlebihan, keinginan untuk selalu “update”, dan perbandingan diri dengan orang lain menjadi ciri khas perilaku yang dipengaruhi FOMO.³

Dampak negatif FOMO tidak hanya terbatas pada kesehatan mental individu. FOMO juga dapat berdampak pada produktivitas, hubungan sosial, dan bahkan kehidupan spiritual. Keinginan untuk selalu terlibat dalam aktivitas duniawi dapat mengalihkan fokus dari hal-hal yang lebih penting, seperti pengembangan diri, hubungan keluarga, dan ibadah. Jadi sangat penting untuk menemukan cara yang efektif dalam mengatasi FOMO.⁴

Dalam konteks kehidupan bermasyarakat di Indonesia yang berlandaskan Islam, solusi untuk mengatasi FOMO dapat ditemukan dalam ajaran agama. Islam menawarkan kerangka berpikir yang komprehensif dan holistik dalam menjalani kehidupan, termasuk dalam menghadapi tantangan di era digital. Konsep moderasi diri (*wasathiyyah*) dalam Islam menjadi kunci penting dalam mengatasi FOMO.

Moderasi diri dalam Islam menekankan pentingnya keseimbangan dan proporsionalitas dalam segala hal. Hal ini mencakup pengaturan waktu, penggunaan teknologi, dan interaksi sosial. Dengan mengadopsi prinsip moderasi diri, individu dapat memanfaatkan teknologi secara bijak, meminimalisir dampak negatif media sosial, dan fokus pada aktivitas yang lebih produktif dan bermanfaat. Penelitian dibuat untuk mengkaji bagaimana konsep moderasi diri dalam Islam dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi FOMO di era digital.⁵

² Christy, C. C. (2022). *FoMo di media sosial dan e-WoM: pertimbangan berbelanja daring pada marketplace*. Jurnal Studi Komunikasi, 6(1), 331-357.

³ Nurhasanah, A. (2024). Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) pada Masyarakat Perkotaan di Indonesia. Mandalika: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Bahasa, 2(2), 263-272.

⁴ Abidin, F. A. (2022). Literasi kesehatan mental dan status kesehatan mental dewasa awal pengguna media sosial. HIGEIA (Journal of public health research and development), 6(2).

⁵ Kohar, A. (2024). TEORI KONSUMSI DALAM EKONOMI ISLAM. Pengantar Ilmu Ekonomi (Konsep, Teori dan Dinamika Ekonomi), 135.

Penelitian ini akan menganalisis ayat-ayat dalam al-Qur'an dan hadits yang relevan dengan konsep moderasi diri, kemudian menghubungkannya dengan manifestasi FOMO di era digital. Hasil penelitian diharap dapat menyumbangkan sebuah kontribusi dalam pengembangan strategi pencegahan dan penanggulangan FOMO, khususnya bagi kaum muda Muslim di Indonesia, dengan menekankan pentingnya keseimbangan hidup yang berlandaskan ajaran Islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif yaitu studi fenomenologi. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan penguasaan yang komprehensif dan holistik tentang pengalaman subjektif individu dalam menghadapi FOMO dan bagaimana mereka menerapkan prinsip moderasi diri dalam konteks digital. Studi fenomenologi dipilih untuk menggali makna dan esensi pengalaman hidup individu terkait FOMO dan penerapan nilai-nilai Islam dalam mengatasinya.

Metode analisis data yang digunakan adalah kualitatif tematik. Data wawancara akan ditranskripsikan terlebih dahulu, Setelah itu, dilakukan analisis sistematis untuk mengidentifikasi tema-tema utama. Proses analisis data dilakukan secara iteratif, yaitu dengan membandingkan dan menghubungkan data dari berbagai sumber untuk menemukan pola dan makna yang lebih mendalam.

Proses analisis data akan difokuskan pada pemahaman pengalaman hidup partisipan dalam menghadapi FOMO, strategi yang mereka gunakan untuk mengatasinya, dan peran nilai-nilai Islam dalam proses tersebut. Hasil analisis akan disajikan dalam bentuk narasi yang deskriptif dan interpretatif, dengan menjelaskan secara rinci temuan penelitian dan implikasinya.

Sebagai bentuk validasi data, penelitian ini akan menggunakan triangulasi data, yaitu membandingkan dan memvalidasi data dari berbagai sumber, termasuk wawancara, studi literatur, dan jika memungkinkan, observasi. Hal ini dilakukan untuk memastikan akurasi dan kredibilitas temuan penelitian. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi penting dalam memahami dan mengatasi FOMO di era digital dengan pendekatan yang berlandaskan nilai-nilai Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. FOMO dalam Kacamata Islam⁶

Dari perspektif Islam, rasa takut tertinggal (fear of missing out/FOMO) atau - Merasa iri terhadap kesuksesan orang lain bisa membuat seseorang tidak qana'ah., yaitu ketidakpuasan akan takdir yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. Sikap ini mencerminkan kurangnya keimanan dan kepercayaan terhadap kebijaksanaan Allah dalam membagi rezeki kepada hamba-Nya. Padahal, dalam ajaran Islam, qana'ah merupakan salah satu nilai luhur yang sangat ditekankan, di mana seorang Muslim diajarkan untuk selalu bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan, menerima rezeki yang ada dengan lapang dada, serta tidak selalu memandang kepada apa yang dimiliki orang lain. Dengan memiliki sifat qana'ah, seseorang akan hidup lebih tenang, tidak mudah gelisah, dan terhindar dari sifat tamak maupun iri hati.

Allah SWT berfirman dalam surat Al-Hadid ayat 23:

{ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۚ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ }

“Agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu, dan tidak pula kamu terlalu gembira terhadap apa yang telah diberikan-Nya kepadamu.”

Ayat ini mengajarkan keseimbangan emosi dalam menerima takdir, baik itu sesuatu yang menyenangkan maupun yang tampak mengecewakan. Kita tidak boleh berlarut dalam kesedihan karena kehilangan sesuatu, dan juga tidak boleh terlalu bangga atau sombong atas nikmat yang telah Allah berikan.

Rasa takut ketinggalan (FOMO) dapat memicu perilaku konsumtif yang berlebihan, keinginan untuk memamerkan (riya'), serta perasaan rendah diri yang disebabkan oleh perbandingan diri dengan orang lain yang dianggap lebih baik.. Dalam Islam, kita sangat dianjurkan untuk menjauhi rasa iri dan dengki. Seperti yang disampaikan dalam hadis Nabi Muhammad SAW:

“Jauhilah iri hati, karena iri hati akan memakan kebaikan seperti api memakan kayu bakar.” (HR. Abu Dawud)

⁶ Desky, A. F. (2024). *Pengaruh Perubahan Perilaku Konsumtif Terhadap Sindrom Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Muslim di Kota Medan.*

Dampak FOMO bukan hanya masalah sosial, juga termasuk ujian spiritual. Seringkali, seseorang terdorong untuk membuktikan keberadaannya melalui unggahan di media sosial. Ironisnya, hal ini justru menjauhkan mereka dari nilai-nilai keikhlasan dan sikap tawakkal atau berserah diri kepada Allah.

Menurut Adian Husaini, cendekiawan Muslim, kunci bagi generasi muda Islam untuk mengatasi FOMO dan godaan materialisme modern adalah dengan membangun kepercayaan diri (tsiqah binafsih) dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Ketenangan jiwa, menurut beliau, hanya dapat diraih melalui keimanan.⁷

2. Moderasi Diri dalam Islam:

Moderasi diri dalam Islam, yang juga dikenal sebagai wasathiyah, berarti mengambil jalan tengah dalam segala hal. Ini berarti sikap ekstrem, baik dalam beragama maupun kehidupan sehari-hari, sebaiknya dihindari. Islam mengajarkan umatnya untuk menjadi ummatan wasathan, yaitu umat yang adil dan pilihan, yang mampu menjadi penengah dalam menyelesaikan berbagai persoalan.⁸

Konsep moderasi diri dalam Islam bukan sekadar pengendalian diri yang pasif, melainkan suatu pendekatan hidup yang aktif dan berimbang. Prinsip-prinsip moderasi diri tercermin dalam Al-Quran dan Hadits, menekankan pentingnya keseimbangan antara dunia dan akhirat, antara hak dan kewajiban, dan antara kebutuhan dan keinginan. Moderasi diri mengajarkan individu untuk mengelola emosi, pikiran, dan perilaku dengan bijak, menghindari ekstremisme dan kelebihan.

Konsep moderasi diri dalam Islam dijelaskan dalam berbagai ayat Al-Qur'an dan hadits. Salah satu ayat yang sering dikutip adalah Surat Al-Baqarah ayat 143:

وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا

"Dan demikian (pula) Kami menjadikan kamu (umat Islam) ummatan wasathan (umat yang adil dan pilihan) agar kamu menjadi saksi atas (perbuatan manusia) dan agar Rasul (Muhammad) menjadi saksi atas (perbuatan) kamu."

⁷ <https://pwmjateng.com/muslim-milenial-dan-fenomena-fomo-bagaimana-islam-memandangnya/>. Dikutip pada 16 April 2025 pukul 13.57

⁸ Arikarani, Y., Azman, Z., Aisyah, S., Ansyah, F. P., & Kirti, T. D. Z. (2024). *Konsep Pendidikan Islam Dalam Penguatan Moderasi Beragama*. Edification Journal: Pendidikan Agama Islam, 7(1), 71-88.

Ayat ini menegaskan bahwa Islam adalah agama yang moderat dan seimbang, serta menyerukan umatnya untuk menjadi contoh bagi umat manusia lainnya.⁹

Moderasi diri dalam beragama dapat diwujudkan dalam berbagai aspek, seperti dalam beribadah, berdakwah, dan berinteraksi dengan pemeluk agama lain. Dalam beribadah, Islam mengajarkan keseimbangan antara ibadah mahdhah (ibadah ritual) dan ibadah muamalah (ibadah sosial). Dalam berdakwah, Islam menekankan pentingnya toleransi dan dialog antarumat beragama.

3. Faktor-faktor Penyebab FOMO

Berikut beberapa faktor yang dapat memicu FOMO:

- a. Penggunaan Media Sosial yang Berlebihan: Melihat postingan orang lain di media sosial yang menampilkan momen-momen menyenangkan atau kesuksesan dapat memicu perasaan iri dan ketakutan untuk ketinggalan.
- b. Kebiasaan Membandingkan Diri: Membandingkan diri dengan orang lain di media sosial dapat memicu perasaan tidak cukup baik atau tidak sempurna, yang pada akhirnya memicu FOMO.
- c. Rendahnya Tingkat Kepuasan Psikologis: Individu yang tidak merasa puas dengan kebutuhan psikologisnya cenderung lebih rentan mengalami FOMO.
- d. Self Esteem (harga diri) Rendah: Orang dengan self esteem rendah lebih mudah terpengaruh oleh apa yang dilihat di media sosial dan merasa tidak cukup baik, sehingga rentan mengalami FOMO.¹⁰
- e. Perasaan Kesepian atau Isolasi: Orang yang merasa kesepian atau terisolasi cenderung mencari koneksi dan validasi di media sosial, yang dapat memicu FOMO.

4. FOMO dan Dampaknya:

Fear of Missing Out (FOMO) adalah kecemasan sosial yang ditandai dengan rasa takut akan kehilangan pengalaman menyenangkan atau peristiwa penting yang dialami orang lain.

⁹ Muir, S., Syahril, S., & Suhaimi, S. (2022). *Interpretasi Makna Wasathiyah Dalam Perspektif Al-Qur'an (Suatu Pendekatan Tematik)*. Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan, 16(4), 1551-1576.

¹⁰ https://id.theasianparent.com/fomo-pada-remaja?f_link_type=f_linkinlinenote&need_sec_link=1&sec_link_scene=im. Dikutip pada 23 April 2025 pukul 22.26

Di era digital yang terhubung secara konstan, FOMO semakin diperkuat oleh paparan konstan terhadap kehidupan orang lain melalui media sosial, menciptakan siklus perbandingan sosial dan ketidakpuasan.¹¹ Kehadiran media sosial telah mengubah cara kita berinteraksi dan merasakan dunia, meningkatkan potensi FOMO secara signifikan.

FOMO dipicu oleh eksposur terus-menerus terhadap kehidupan orang lain di media sosial. Individu sering membandingkan hidupnya dengan hidup orang lain, menimbulkan perasaan iri, cemburu, dan ketidakpuasan. Dampak FOMO dapat berupa kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan masalah kesehatan mental lainnya. Selain itu, FOMO juga dapat memicu perilaku konsumtif yang berlebihan, seperti belanja online yang tidak terkendali dan upaya untuk meniru gaya hidup orang lain.

a. Dampak Sosial FOMO

Pada tingkat sosial, FOMO dapat merusak hubungan interpersonal. Keinginan untuk selalu terhubung dan terlibat dalam berbagai aktivitas dapat mengabaikan hubungan nyata dan interaksi tatap muka.¹² Prioritas yang salah ini dapat menyebabkan isolasi sosial, meskipun individu tersebut dikelilingi oleh orang lain secara digital. Kualitas interaksi sosial menurun karena fokusnya lebih tertuju pada apa yang terjadi di dunia maya.

b. Dampak Akademis

FOMO juga dapat berdampak negatif pada produktivitas dan prestasi akademis atau profesional. Keinginan untuk memeriksa media sosial secara konstan dapat mengganggu konsentrasi dan fokus, mengurangi efisiensi kerja, dan menurunkan kualitas pekerjaan.¹³ Ketidakmampuan untuk mematikan perangkat digital dan membatasi penggunaan media sosial dapat menyebabkan penundaan dan penurunan produktivitas.

c. Dampak interpersonal

FOMO dapat memengaruhi kualitas tidur. Kecemasan dan pikiran yang mengganggu tentang apa yang mungkin terlewatkan dapat membuat sulit untuk tidur

¹¹ Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). *Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences social interaction*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(1), 1-18.

¹² Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). *Social consequences of the internet for adolescents: A decade of research*. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 537-546.

¹³ Morrison, A., & Baker, J. (2017). The impact of smartphone use on academic performance. *Computers in Human Behavior*, 73, 44-51.

nyenyak. Kurang tidur, pada gilirannya, dapat memperburuk gejala FOMO dan masalah kesehatan mental lainnya.

FOMO juga dapat berdampak negatif pada hubungan interpersonal. Individu yang mengalami FOMO mungkin lebih fokus pada kehidupan sosial orang lain daripada hubungan mereka sendiri. Mereka mungkin merasa terdorong untuk selalu terhubung dan terlibat dalam berbagai aktivitas sosial, bahkan jika itu berarti mengorbankan waktu dan energi untuk hubungan yang lebih penting.

Pada akhirnya, FOMO memiliki dampak yang luas pada kehidupan individu, memengaruhi kesehatan mental, hubungan, dan produktivitas. Memahami dampak FOMO dan mengembangkan strategi untuk mengelola kecemasan ini sangat penting untuk menjaga kesejahteraan mental di era digital yang semakin terhubung.¹⁴

5. Moderasi Diri di Era Digital: Solusi Islam dalam Mengatasi FOMO:/

a. Moderasi Diri sebagai Solusi Islami

Islam mengajarkan pentingnya moderasi dalam segala hal, termasuk dalam penggunaan teknologi dan media sosial. FOMO, yang sering dipicu oleh penggunaan media sosial yang berlebihan, dapat diatasi dengan menerapkan prinsip-prinsip moderasi diri.

b. Prinsip-prinsip Moderasi Diri dalam Islam

- **Menyadari Batasan:** Islam mengajarkan bahwa manusia memiliki batasan dan tidak boleh terlena dengan duniawi. Penggunaan media sosial harus dibatasi dan tidak boleh menguasai kehidupan kita.
- **Mencari Kebajikan:** Islam mendorong kita untuk mencari kebaikan dan manfaat dalam segala hal. Penggunaan media sosial harus diarahkan untuk hal-hal yang bermanfaat, seperti mencari ilmu, berdakwah, dan membangun silaturahmi.
- **Menjaga Ketenangan Hati:** Islam mengajarkan pentingnya menjaga ketenangan hati dan menghindari perasaan cemas dan takut. FOMO dapat diatasi dengan fokus pada hal positif dalam hidup dan bersyukur atas nikmat Allah.
- **Menghindari Perbandingan:** Islam melarang kita untuk membandingkan diri

¹⁴ Turel, O., et al. (2018). *Social media addiction: A systematic review of the literature. Computers in Human Behavior*, 84, 45-54.

dengan orang lain. FOMO sering muncul karena membandingkan diri dengan orang lain di media sosial.

- Memprioritaskan Dunia Akhirat: Islam mengajarkan kehidupan dunia hanyalah sementara, sedangkan kehidupan akhirat adalah abadi. Fokus pada kehidupan akhirat dapat membantu kita melepaskan diri dari FOMO dan fokus pada hal-hal yang lebih penting.

Moderasi diri merupakan solusi Islami yang efektif untuk mengatasi FOMO di era digital. Dengan menerapkan prinsip-prinsip moderasi, kita dapat menggunakan media sosial dengan bijak dan terhindar dari perasaan cemas dan takut untuk ketinggalan.¹⁵

6. Penerapan Prinsip Moderasi Diri dalam Menghadapi FOMO:

Penerapan prinsip moderasi diri dalam konteks FOMO meliputi penggunaan media sosial yang bijak dan terkontrol. Hal ini meliputi membatasi penggunaan media sosial, memilih konten yang positif dan bermanfaat, serta menghindari perbandingan dengan orang lain. Selain itu, individu juga diharapkan untuk memperkuat hubungan sosial di dunia nyata, berpartisipasi dalam aktivitas yang bermanfaat, dan mencari dukungan dari keluarga dan teman.

Di era digital, moderasi diri menjadi semakin penting untuk menghadapi tantangan seperti fear of missing out (FOMO) dan hoaks. Beberapa tips untuk menerapkan moderasi diri di era digital:

- Kurangi Penggunaan Media Sosial: Tetapkan batasan waktu untuk penggunaan media sosial dan hindari penggunaan yang berlebihan.
- Pilih Konten yang Bermanfaat: Fokus pada konten yang bermanfaat, seperti konten edukatif, inspiratif, dan Islami.
- Hindari Membandingkan Diri: Sadari, bahwa setiap orang mempunyai perjalanan hidup yang berbeda dan fokuslah pada pencapaian diri sendiri.
- Tingkatkan Kualitas Hubungan Real: Prioritaskan hubungan nyata dengan keluarga dan teman-teman dan kurangi ketergantungan pada media sosial.
- Berfokus pada Hal-hal Positif: Bersyukur atas nikmat Allah dan fokus pada hal-hal

¹⁵ Saepul. Asep Rochman. (2023). " *Problematika dan Solusi dalam Beragama* " Rayah Al islam. Jurnal ilmu Islam vol. 7 no. 3, Desember 2023. Hlm 1382-1391.

positif dalam hidup.

KESIMPULAN

Menurut ajaran Islam, perasaan takut ketinggalan (FOMO) atau iri hati terhadap keberhasilan orang lain bisa menyebabkan ketidakpuasan terhadap apa yang telah Allah tetapkan. Ini bertentangan dengan nilai qana'ah, yaitu sikap menerima dan bersyukur atas rezeki yang diberikan Allah dengan ikhlas. Qana'ah merupakan nilai penting dalam Islam yang mengajarkan kepuasan hati dan penerimaan atas takdir.

Moderasi diri dalam Islam, yang juga dikenal sebagai wasathiyah, berarti mengambil jalan tengah dalam segala hal. Ini berarti menjauhi sikap ekstrem baik dalam beragama dan dalam kehidupan sehari-hari. Islam mengajarkan umatnya untuk menjadi ummatan wasathan, yaitu umat yang adil dan pilihan, yang mampu menjadi penengah dalam menyelesaikan berbagai persoalan.

Faktor penyebab FOMO;

1. Menggunakan media sosial berlebihan
2. Kebiasaan membandingkan diri
3. Rendah tingkat kepuasan psikologis
4. Self esteem (harga diri) rendah
5. Perasaan kesepian atau isolasi

Penerapan moderasi dalam menghadapi fomo;

1. Batasi penggunaan media sosial
2. Pilih konten yang bermanfaat
3. Hindari membandingkan diri
4. Tingkatkan kualitas hubungan real
5. Berfokus pada hal positif

DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah, N. (2018). *Remaja millenial dan media sosial: media sosial sebagai media informasi pendidikan bagi remaja millenial*. Jurnal Pendidikan Islam Indonesia, 2(2),
- Christy, C. C. (2022). *FoMo di media sosial dan e-WoM: pertimbangan berbelanja daring pada marketplace*. Jurnal Studi Komunikasi, 6(1),
- Nurhasanah, A. (2024). Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) pada Masyarakat Perkotaan

- di Indonesia. Mandalika: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Bahasa, 2(2),
- Abidin, F. A. (2022). Literasi kesehatan mental dan status kesehatan mental dewasa awal pengguna media sosial. HIGEIA (Journal of public health research and development), 6(2).
- Kohar, A. (2024). TEORI KONSUMSI DALAM EKONOMI ISLAM. Pengantar Ilmu Ekonomi (Konsep, Teori dan Dinamika Ekonomi),
- Desky, A. F. (2024). *Pengaruh Perubahan Perilaku Konsumtif Terhadap Sindrom Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Muslim di Kota Medan.*
- <https://pwmjateng.com/muslim-milenial-dan-fenomena-fomo-bagaimana-islam-memandangnya/>. Dikutip pada 16 April 2025 pukul 13.57
- Arikarani, Y., Azman, Z., Aisyah, S., Ansyah, F. P., & Kirti, T. D. Z. (2024). *Konsep Pendidikan Islam Dalam Penguatan Moderasi Beragama.* Edification Journal: Pendidikan Agama Islam, 7(1),
- Muir, S., Syahril, S., & Suhaimi, S. (2022). *Interpretasi Makna Wasathiyah Dalam Perspektif Al-Qur'an (Suatu Pendekatan Tematik).* Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan, 16(4), .
- https://id.theasianparent.com/fomo-pada-remaja?f_link_type=f_linkinlinenote&need_sec_link=1&sec_link_scene=im. Dikutip pada 23 April 2025 pukul 22.26
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). *Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences social interaction.* Journal of Social and Personal Relationships, 34(1),
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). *Social consequences of the internet for adolescents: A decade of research.* CyberPsychology & Behavior, 10(5),
- Morrison, A., & Baker, J. (2017). The impact of smartphone use on academic performance. *Computers in Human Behavior*, 73,
- Turel, O., et al. (2018). *Social media addiction: A systematic review of the literature.* *Computers in Human Behavior*, 84,
- Saepul. Asep Rochman. (2023).” *Problematika dan Solusi dalam Beragama*” Rayah Al islam. Jurnal ilmu Islam vol. 7 no. 3, Desember 2023.