
Peran Al-Qur'an Dalam Membentuk Sikap Anti-Fomo Pada Remaja

Aini Fauziah^{1*}

¹ Program Studi Pendidikan Agama Islam, Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Bandung

*Author Correspondence. Email: fauziahaini32@gmail.com Phone: +6289630070504

Abstract : *This study aims to analyze the role of Qur'anic values in developing anti-Fear of Missing Out (FOMO) attitudes among adolescents in the digital era. The research employed a qualitative approach using library research and content analysis techniques based on relevant scientific journals, books, and Qur'anic exegesis. The findings indicate that FOMO is a psychological phenomenon influenced by low self-regulation, self-esteem issues, and high intensity of social media use. The study identifies five key Qur'anic values that contribute to reducing FOMO: gratitude (syukur), contentment (qana'ah), patience (sabar), trust in God (tawakal), and remembrance of God (zikir). Gratitude reduces social comparison tendencies, contentment enhances self-satisfaction, patience regulates emotional responses, tawakal provides psychological calmness, and zikir strengthens spiritual connections that foster inner peace. These five values form an integrated system of mental resilience that helps adolescents cope with digital social pressures. The findings further demonstrate that integrating Qur'anic values with contemporary psychological perspectives provides a more comprehensive framework for understanding and addressing FOMO among adolescents. Thus, the internalization of Islamic values functions not only as a religious practice but also as a psychological strategy for reducing the negative impacts of social media. The study contributes to the development of a Qur'an-based character education framework as an alternative approach to strengthening adolescent mental health and psychological resilience in the digital age.*

Keywords: *Qur'an, FOMO, Adolescents, Social Media, Mental Resilience*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran nilai-nilai Al-Qur'an dalam membentuk sikap anti-Fear of Missing Out (FOMO) pada remaja di era digital. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan kajian pustaka (library research) melalui analisis isi (content analysis) terhadap berbagai jurnal ilmiah, buku, serta tafsir Al-Qur'an yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO merupakan fenomena psikologis yang dipengaruhi oleh rendahnya regulasi diri, harga diri, serta tingginya intensitas penggunaan media sosial. Temuan penelitian mengidentifikasi lima nilai utama Al-Qur'an yang berperan dalam mengurangi FOMO, yaitu syukur, qana'ah, sabar, tawakal, dan zikir. Syukur berfungsi mengurangi kecenderungan perbandingan sosial, qana'ah meningkatkan kepuasan diri, sabar menjadi mekanisme regulasi emosi, tawakal memberikan ketenangan psikologis, dan zikir memperkuat koneksi spiritual yang menenangkan hati. Kelima nilai tersebut membentuk sistem ketahanan mental yang saling melengkapi dalam membantu remaja menghadapi tekanan sosial digital. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Al-Qur'an dengan temuan psikologi modern memberikan perspektif yang lebih komprehensif dalam memahami dan mengatasi FOMO pada remaja. Dengan demikian, internalisasi nilai-nilai Islam tidak hanya berfungsi sebagai praktik keagamaan, tetapi juga sebagai strategi psikologis dalam mengurangi dampak negatif media sosial. Kontribusi penelitian ini terletak pada pengembangan kerangka konseptual pendidikan karakter berbasis Al-Qur'an sebagai alternatif penguatan kesehatan mental dan ketahanan psikologis remaja di era digital.

Kata Kunci: Al-Qur'an, FOMO, Remaja, Media Sosial, Ketahanan Mental

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dalam satu dekade terakhir telah membawa perubahan signifikan terhadap pola interaksi sosial remaja. Media sosial seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp menjadi ruang utama dalam pembentukan identitas diri, ekspresi sosial, serta validasi eksistensi. Menurut Kaloeti, Kurnia, dan Tahamata (2021), pengukuran Fear of Missing Out (FOMO) pada remaja menunjukkan bahwa keterhubungan digital yang tinggi berkorelasi dengan meningkatnya kebutuhan keterlibatan sosial. Kondisi ini menciptakan lingkungan sosial baru yang berbasis pada pengakuan digital seperti likes, komentar, dan views, yang sering menjadi indikator keberhasilan sosial remaja. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa perkembangan teknologi tidak hanya mengubah pola komunikasi, tetapi juga memengaruhi cara remaja memaknai keberadaan dan penerimaan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks tersebut, muncul fenomena psikologis yang dikenal sebagai Fear of Missing Out (FOMO). FOMO merupakan kecemasan yang muncul ketika individu merasa tertinggal dari aktivitas atau pengalaman orang lain di media sosial. Soetikno dan Andreane (2023) menjelaskan bahwa FOMO pada remaja berkaitan erat dengan rendahnya regulasi diri dalam penggunaan media sosial, terutama pada platform seperti YouTube. Remaja yang tidak mampu mengontrol diri cenderung lebih sering membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain, sehingga memicu ketidakpuasan psikologis dan dorongan untuk terus terhubung secara digital tanpa batas. Kondisi ini memperlihatkan bahwa FOMO tidak hanya berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga dengan kemampuan individu dalam mengelola respons psikologis terhadap informasi digital yang diterimanya.

Fenomena FOMO juga diperkuat oleh budaya konsumsi digital yang bersifat hedonistik dan kompetitif. Myrilla dan Iriani (2023) menemukan bahwa FOMO berperan dalam meningkatkan perilaku konsumsi yang bersifat konformitas pada remaja pengguna smartphone. Dalam konteks ini, remaja tidak hanya merasa takut tertinggal informasi, tetapi juga takut tidak mengikuti gaya hidup yang sedang tren. Hal ini memperkuat tekanan sosial digital yang membuat individu terus mengejar validasi eksternal melalui aktivitas daring, meskipun sering kali tidak sesuai dengan kebutuhan psikologis maupun ekonomi mereka. Dengan demikian, FOMO berkembang menjadi fenomena yang tidak hanya berdampak pada perilaku digital, tetapi juga memengaruhi pola konsumsi dan pembentukan identitas sosial remaja.

Selain aspek konsumsi, FOMO juga memiliki keterkaitan dengan penggunaan media sosial yang semakin beragam dan intens. Fahman et al. (2025) menjelaskan bahwa keragaman platform media sosial meningkatkan peluang remaja untuk mengalami FOMO karena paparan informasi yang terus-menerus. Hal ini menyebabkan kesulitan dalam mengontrol perhatian dan waktu penggunaan gawai. Akibatnya, remaja mengalami kelelahan digital, gangguan fokus belajar, serta penurunan kualitas interaksi sosial langsung, yang pada akhirnya berdampak pada keseimbangan kesehatan mental mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas paparan media digital berpotensi memperkuat siklus FOMO yang berkelanjutan apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri yang memadai.

Dampak FOMO terhadap perilaku sosial remaja juga terlihat dalam bentuk perilaku phubbing, yaitu mengabaikan orang sekitar karena fokus pada gawai. Rochim, Suryanti, dan Putro (2024) menunjukkan bahwa FOMO memiliki hubungan signifikan dengan perilaku phubbing pada remaja. Kondisi ini menunjukkan bahwa FOMO tidak hanya memengaruhi aspek psikologis, tetapi juga merusak kualitas hubungan sosial secara langsung. Remaja menjadi kurang peka terhadap lingkungan sekitar karena terlalu fokus pada dunia digital yang terus menawarkan stimulus tanpa henti. Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa dampak FOMO telah meluas dari ranah individual menuju penurunan kualitas interaksi sosial dalam kehidupan nyata.

Dari sisi kesejahteraan psikologis, FOMO terbukti berkontribusi terhadap penurunan kualitas mental remaja. Hammi dan Kholifah (2024) menyatakan bahwa tingkat FOMO yang tinggi berkorelasi dengan rendahnya kesejahteraan psikologis, termasuk meningkatnya kecemasan dan ketidakpuasan hidup. Kondisi ini diperparah oleh tekanan sosial media yang menampilkan kehidupan ideal secara tidak realistis. Remaja yang tidak memiliki kontrol diri yang baik cenderung lebih rentan mengalami stres dan perasaan tidak cukup terhadap dirinya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa FOMO merupakan salah satu tantangan kesehatan mental yang semakin relevan untuk dikaji dalam konteks perkembangan remaja di era digital.

Faktor psikologis lain yang memengaruhi FOMO adalah regulasi diri dan harga diri. Mahmud, Anisah, dan Gamayanti (2022) menemukan bahwa regulasi emosi berperan sebagai variabel moderasi dalam hubungan antara harga diri dan FOMO pada remaja. Sementara itu, Siddik, Mafaza, dan Sembiring (2020)

menegaskan bahwa rendahnya harga diri meningkatkan risiko FOMO pada pengguna media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa faktor internal individu sangat menentukan tingkat kerentanan terhadap tekanan sosial digital yang semakin kompleks. Dengan demikian, FOMO dapat dipahami sebagai fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor psikologis individu dan lingkungan digital yang kompetitif.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, FOMO merupakan fenomena psikologis kompleks yang dipengaruhi oleh regulasi diri, harga diri, serta budaya digital yang kompetitif. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan komprehensif untuk mengatasinya, termasuk pendekatan spiritual berbasis Al-Qur'an. Nilai-nilai seperti syukur, sabar, dan tawakal dapat menjadi mekanisme pengendalian diri yang efektif dalam menghadapi tekanan media sosial. Meskipun berbagai penelitian telah banyak membahas faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi FOMO, kajian yang mengintegrasikan nilai-nilai Al-Qur'an sebagai landasan penguatan ketahanan mental remaja masih relatif terbatas. Dengan demikian, integrasi nilai Islam dalam kehidupan digital remaja menjadi penting untuk membangun ketahanan mental di era modern. Kajian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru mengenai peran nilai-nilai Al-Qur'an sebagai alternatif solusi dalam menghadapi fenomena FOMO pada remaja di tengah perkembangan teknologi digital yang semakin pesat.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kajian pustaka (*library research*). Kajian pustaka dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menelaah berbagai sumber literatur secara mendalam tanpa melakukan pengumpulan data lapangan secara langsung. Menurut Creswell dan Poth (2021) penelitian kualitatif berfokus pada eksplorasi makna dari fenomena sosial melalui analisis dokumen dan teks. Dalam konteks penelitian ini, fenomena yang dikaji adalah Fear of Missing Out (FOMO) pada remaja serta relevansinya dengan nilai-nilai Al-Qur'an sebagai solusi spiritual dalam kehidupan modern. Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian literatur integratif yang bertujuan menggabungkan berbagai temuan penelitian psikologi digital dengan perspektif pendidikan Islam dan nilai-nilai Al-Qur'an untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena FOMO pada remaja.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data sekunder yang diperoleh melalui jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku referensi, artikel penelitian,

serta tafsir Al-Qur'an yang relevan dengan topik FOMO dan pendidikan Islam. Menurut Sugiyono (2022) data sekunder dalam penelitian kualitatif berfungsi sebagai dasar untuk memahami fenomena secara konseptual dan teoritis. Literatur yang digunakan difokuskan pada lima tahun terakhir agar sesuai dengan perkembangan kajian psikologi digital dan pendidikan Islam di era transformasi teknologi informasi yang sangat cepat. Pemilihan literatur dilakukan berdasarkan kriteria relevansi tema, kebaruan publikasi, kredibilitas sumber, serta keterkaitannya dengan aspek psikologis FOMO dan nilai-nilai Qur'ani yang mendukung pembentukan karakter remaja di era digital.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dengan cara mengidentifikasi, membaca, dan menelaah berbagai sumber literatur yang relevan. Selanjutnya, data diklasifikasikan berdasarkan tema utama seperti FOMO, regulasi diri, harga diri, dan nilai-nilai Al-Qur'an seperti syukur, sabar, qana'ah, dan tawakal. Menurut Snyder (2020) dalam kajian literatur sistematis modern, proses seleksi sumber harus dilakukan secara kritis untuk memastikan relevansi dan kredibilitas data. Oleh karena itu, hanya literatur yang memiliki kontribusi signifikan terhadap analisis yang digunakan dalam penelitian ini. Tahap pengumpulan data juga dilakukan melalui proses identifikasi, seleksi, pengelompokan, dan sintesis literatur sehingga hubungan antara konsep FOMO dalam kajian psikologi digital dan nilai-nilai Al-Qur'an dapat dianalisis secara terintegrasi.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Tahapan analisis meliputi reduksi data, kategorisasi, interpretasi, dan sintesis konsep. Menurut Miles, Huberman, dan Saldaña (2020) analisis kualitatif dilakukan secara interaktif dan berulang untuk memperoleh makna yang mendalam dari data yang dikaji. Hasil analisis kemudian digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai peran Al-Qur'an dalam membentuk sikap anti-FOMO pada remaja. Dengan demikian, penelitian ini menghasilkan pemahaman konseptual yang komprehensif dan sistematis. Melalui proses sintesis tersebut, penelitian ini berupaya membangun kerangka konseptual mengenai penguatan sikap anti-FOMO berbasis nilai-nilai Al-Qur'an yang dapat menjadi alternatif pendekatan dalam menghadapi tantangan kehidupan digital remaja modern.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian pustaka menunjukkan terdapat lima temuan utama mengenai peran Al-Qur'an dalam membentuk sikap anti-FOMO pada remaja:

3.1 Nilai Syukur sebagai Reduksi Perbandingan Sosial

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa nilai syukur memiliki peran penting dalam menurunkan kecenderungan remaja melakukan perbandingan sosial di media digital. Dalam perspektif Al-Qur'an, syukur (QS. Ibrahim: 7) mengarahkan individu untuk fokus pada nikmat yang telah dimiliki daripada membandingkan diri dengan kehidupan orang lain. Pada konteks Fear of Missing Out (FOMO), remaja yang memiliki orientasi syukur cenderung lebih stabil secara emosional dan tidak mudah terpengaruh oleh konten media sosial yang menampilkan kehidupan ideal. Dengan demikian, syukur berfungsi sebagai mekanisme internal yang membantu mengurangi kecemasan akibat ketertinggalan sosial di ruang digital.

Temuan tersebut didukung oleh Hayuningputri dan Arbi (2022) yang menunjukkan bahwa gratitude memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis remaja, di mana individu yang bersyukur lebih mampu mengelola tekanan sosial dan emosi negatif. Selain itu, McCain dan Campbell (2019) menemukan bahwa gratitude secara signifikan menurunkan kecenderungan social comparison pada pengguna media sosial, sehingga individu lebih sedikit mengalami tekanan psikologis akibat perbandingan sosial. Kedua penelitian ini menegaskan bahwa syukur bukan hanya konsep spiritual, tetapi juga memiliki dasar empiris dalam psikologi modern yang berpengaruh terhadap stabilitas emosi dan persepsi diri remaja.

Berdasarkan hasil kajian dan dukungan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa nilai syukur berperan sebagai faktor protektif terhadap munculnya FOMO pada remaja. Syukur dalam perspektif Al-Qur'an tidak hanya bermakna ibadah, tetapi juga berfungsi sebagai strategi psikologis dalam mengurangi ketergantungan pada validasi sosial digital. Integrasi antara konsep syukur dalam Islam dan temuan psikologi modern menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat gratitude tinggi lebih mampu menerima diri dan tidak mudah terjebak dalam perbandingan sosial. Oleh karena itu, internalisasi nilai syukur menjadi aspek penting dalam membangun ketahanan mental remaja di era digital. Temuan ini menunjukkan bahwa syukur memiliki fungsi ganda, yaitu sebagai nilai spiritual dalam Islam sekaligus mekanisme psikologis yang membantu remaja mengembangkan penerimaan diri, kesejahteraan emosional, dan kemampuan menghadapi tekanan sosial di media digital.

3.2 Konsep Qana'ah dalam Membentuk Kepuasan Diri

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa konsep qana'ah memiliki peran penting dalam membentuk kepuasan diri remaja di era digital. Qana'ah dalam perspektif Islam dimaknai sebagai sikap merasa cukup atas nikmat yang diberikan Allah serta menerima keadaan dengan lapang dada tanpa berlebihan dalam mengejar dunia. Dalam konteks Fear of Missing Out (FOMO), qana'ah berfungsi sebagai pengendali internal yang menekan dorongan untuk terus mengikuti tren media sosial. Sikap ini membantu remaja mengurangi kecemasan akibat ketertinggalan informasi maupun gaya hidup orang lain, sehingga tercipta stabilitas emosi dan kepuasan diri yang lebih sehat.

Temuan tersebut didukung oleh Nurhidayati dan Riyadi (2025) yang menjelaskan bahwa qana'ah dapat berfungsi sebagai terapi psikologis dalam mengurangi gejala FOMO melalui pendekatan tafsir Al-Mishbah, karena mendorong individu untuk tidak terjebak dalam standar kebahagiaan semu di media sosial. Selain itu, Mardatillah dan Aulia (2026) menemukan bahwa gratitude memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan social comparison pada pengguna media sosial, sehingga individu lebih mampu menerima kondisi diri dan tidak mudah terpengaruh oleh kehidupan orang lain. Kedua penelitian ini menunjukkan bahwa kepuasan diri berkaitan erat dengan kemampuan individu mengelola persepsi sosial digital.

Berdasarkan hasil kajian dan dukungan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa qana'ah berperan sebagai fondasi penting dalam membentuk kepuasan diri remaja serta mengurangi kecenderungan FOMO. Dalam perspektif Islam, qana'ah tidak hanya berarti menerima keadaan, tetapi juga membangun kesadaran bahwa kebahagiaan tidak ditentukan oleh pencapaian sosial di media digital. Integrasi antara nilai qana'ah dan temuan psikologi modern menunjukkan bahwa individu yang mampu merasa cukup cenderung lebih stabil secara emosional dan tidak mudah terdorong oleh tekanan sosial media. Oleh karena itu, qana'ah menjadi nilai strategis dalam pendidikan karakter di era digital. Selain itu, qana'ah memperkuat kemampuan remaja untuk membangun standar kebahagiaan yang bersumber dari nilai internal, sehingga tidak mudah dipengaruhi oleh budaya kompetitif dan pencarian validasi yang berkembang di media sosial.

3.3 Sabar sebagai Regulasi Emosi Digital

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa konsep sabar dalam Al-Qur'an memiliki peran penting sebagai mekanisme regulasi emosi digital pada remaja.

Sabar dalam QS. Al-Baqarah: 153 dipahami sebagai kemampuan individu untuk menahan diri, mengendalikan emosi, dan tetap stabil dalam menghadapi tekanan sosial. Dalam konteks Fear of Missing Out (FOMO), sabar membantu remaja untuk tidak mudah bereaksi secara impulsif terhadap konten media sosial yang memicu perbandingan sosial. Dengan demikian, sabar menjadi bentuk kontrol internal yang menjaga keseimbangan psikologis remaja agar tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial digital yang bersifat cepat dan intens.

Temuan ini didukung oleh Wulandari, Ramadhani, dan Perawati (2024) yang menjelaskan bahwa media sosial memiliki pengaruh terhadap regulasi emosi remaja, baik secara positif maupun negatif, tergantung pada intensitas dan pola penggunaannya. Penggunaan media sosial yang tinggi dapat melemahkan kontrol emosi dan meningkatkan risiko stres pada remaja. Selain itu, Samodra, Noviekayati, dan Rina (2022) menemukan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam menurunkan kecenderungan perilaku negatif pada remaja pengguna media sosial, termasuk perilaku impulsif seperti cyberbullying. Kedua penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi menjadi faktor penting dalam menjaga stabilitas psikologis remaja.

Berdasarkan hasil kajian dan dukungan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa sabar berperan sebagai bentuk regulasi emosi yang efektif dalam menghadapi tekanan digital dan gejala FOMO pada remaja. Dalam perspektif Islam, sabar tidak hanya bermakna menahan diri, tetapi juga kemampuan untuk tetap tenang, tidak reaktif, dan mampu mengendalikan diri dalam situasi penuh tekanan sosial. Integrasi antara konsep sabar dalam Al-Qur'an dan temuan psikologi modern menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, nilai sabar menjadi landasan utama dalam membentuk ketahanan psikologis di era digital. Temuan ini memperlihatkan bahwa sabar dapat diposisikan sebagai bentuk penguatan self-regulation yang membantu remaja mengelola respons emosional terhadap arus informasi digital yang cepat, masif, dan sering kali memicu kecemasan sosial.

3.4 Tawakal sebagai Sumber Ketenangan Psikologis

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa tawakal memiliki peran penting sebagai sumber ketenangan psikologis remaja dalam menghadapi tekanan media sosial dan fenomena Fear of Missing Out (FOMO). Tawakal dalam perspektif Al-Qur'an dipahami sebagai sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan

usaha maksimal, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Baqarah: 286 bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kemampuannya. Dalam konteks digital, tawakal membantu remaja mengurangi ketergantungan pada validasi sosial seperti likes, komentar, dan views, sehingga individu lebih tenang dan tidak mudah terpengaruh oleh standar kebahagiaan semu di media sosial.

Temuan ini didukung oleh Saputra, Faruqi, dan Kurniawan (2022) yang menyatakan bahwa tawakal berkontribusi dalam meningkatkan resiliensi psikologis, khususnya pada mahasiswa yang menghadapi tekanan pembelajaran online, sehingga individu lebih mampu bertahan dalam kondisi stres. Selain itu, Gondal et al. (2023) menemukan bahwa tawakal berperan sebagai bentuk religious coping yang efektif dalam menurunkan tingkat stres pada individu Muslim, karena memberikan makna positif terhadap situasi yang sulit. Kedua penelitian ini menunjukkan bahwa aspek spiritual, khususnya tawakal, memiliki hubungan signifikan dengan ketenangan emosi dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan psikologis.

Berdasarkan hasil kajian dan dukungan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa tawakal berfungsi sebagai mekanisme spiritual yang efektif dalam membentuk ketenangan psikologis remaja di era digital. Dalam perspektif Islam, tawakal tidak hanya bermakna pasrah, tetapi juga bentuk keyakinan bahwa segala hasil berada dalam ketetapan Allah setelah usaha dilakukan secara optimal. Integrasi antara konsep tawakal dalam Al-Qur'an dan temuan psikologi modern menunjukkan bahwa religious coping berperan penting dalam menurunkan stres dan meningkatkan stabilitas emosi. Oleh karena itu, tawakal menjadi nilai fundamental dalam membangun ketahanan mental remaja terhadap dampak FOMO di era digital. Kondisi ini menunjukkan bahwa tawakal dapat membantu remaja mengurangi kecemasan yang muncul akibat tuntutan sosial digital karena fokus individu tidak lagi semata-mata pada hasil dan pengakuan sosial, melainkan pada proses usaha yang dilakukan secara maksimal.

3.5 Zikir dan Koneksi Spiritual sebagai Penguat Mental

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa zikir dan penguatan koneksi spiritual dengan Allah memiliki peran penting dalam menciptakan ketenangan mental remaja di era digital. Dalam perspektif Al-Qur'an, zikir merupakan aktivitas mengingat Allah yang berfungsi menenangkan hati sebagaimana disebutkan dalam QS. Ar-Ra'd: 28 bahwa dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Dalam konteks Fear of Missing Out (FOMO), zikir membantu remaja mengalihkan fokus

dari tekanan media sosial menuju kesadaran spiritual yang lebih stabil. Hal ini membuat individu tidak mudah terpengaruh oleh standar sosial digital yang menimbulkan kecemasan dan perbandingan sosial.

Temuan ini didukung oleh Amal dan Ningsih (2025) yang menunjukkan bahwa dzikir memiliki peran signifikan dalam menurunkan kecemasan pada remaja Muslim, karena mampu memberikan efek relaksasi psikologis dan ketenangan emosional. Selain itu, Budi Mulya (2025) menemukan bahwa praktik dzikir berpengaruh positif terhadap kesehatan mental di era digital, khususnya dalam mengurangi stres dan digital anxiety yang muncul akibat penggunaan media sosial secara berlebihan. Kedua penelitian ini menunjukkan bahwa praktik spiritual memiliki kontribusi nyata dalam meningkatkan stabilitas psikologis individu.

Berdasarkan hasil kajian dan dukungan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa zikir berfungsi sebagai mekanisme spiritual yang efektif dalam memperkuat ketahanan mental remaja di era digital. Dalam perspektif Islam, zikir tidak hanya bermakna mengingat Allah secara verbal, tetapi juga membangun kesadaran spiritual yang menghadirkan ketenangan hati. Integrasi antara nilai zikir dalam Al-Qur'an dan temuan psikologi modern menunjukkan bahwa spiritual coping mampu menurunkan kecemasan, meningkatkan ketenangan emosional, dan mengurangi dampak FOMO. Oleh karena itu, zikir menjadi strategi penting dalam membentuk kesehatan mental remaja di tengah tekanan media sosial. Lebih lanjut, praktik zikir dapat menjadi sarana refleksi diri yang membantu remaja mengalihkan perhatian dari tuntutan pengakuan sosial menuju penguatan hubungan spiritual, sehingga tercipta keseimbangan antara kebutuhan psikologis dan kehidupan digital yang sehat.

Secara keseluruhan, kelima nilai Al-Qur'an yaitu syukur, qana'ah, sabar, tawakal, dan zikir membentuk suatu mekanisme pengendalian diri yang saling melengkapi dalam menghadapi fenomena Fear of Missing Out (FOMO). Syukur dan qana'ah berfungsi mengurangi kecenderungan perbandingan sosial, sabar memperkuat regulasi emosi, tawakal membangun ketenangan psikologis, sedangkan zikir memperkuat koneksi spiritual dan kesehatan mental. Sintesis ini menunjukkan bahwa nilai-nilai Al-Qur'an tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga relevan secara psikologis dalam membangun ketahanan mental remaja di era digital. Temuan tersebut menjadi kontribusi penting bagi pengembangan pendidikan karakter Islam yang adaptif terhadap tantangan penggunaan media sosial dan transformasi kehidupan digital modern.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Fear of Missing Out (FOMO) merupakan fenomena psikologis yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti regulasi diri dan harga diri, serta faktor eksternal berupa intensitas dan budaya penggunaan media sosial. FOMO berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis remaja, meningkatnya kecemasan, serta perubahan perilaku sosial seperti perbandingan sosial berlebihan dan ketergantungan pada validasi digital. Temuan ini menunjukkan bahwa FOMO tidak hanya menjadi persoalan penggunaan media sosial, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola aspek psikologis dan spiritual di tengah dinamika kehidupan digital yang semakin kompleks.

Penelitian ini menemukan bahwa nilai-nilai Al-Qur'an memiliki peran strategis dalam membentuk sikap anti-FOMO pada remaja. Nilai syukur membantu mengurangi perbandingan sosial, qana'ah meningkatkan kepuasan diri, sabar berfungsi sebagai regulasi emosi, tawakal memberikan ketenangan psikologis, dan zikir memperkuat koneksi spiritual yang menenangkan hati. Kelima nilai tersebut saling berkaitan dalam membangun ketahanan mental remaja di era digital. Secara integratif, kelima nilai tersebut membentuk sistem pengendalian diri yang membantu remaja mengelola tekanan sosial digital, memperkuat kesehatan mental, serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap berbagai tantangan yang muncul dalam penggunaan media sosial.

Dengan demikian, integrasi nilai-nilai Al-Qur'an dengan pendekatan psikologi modern dapat menjadi solusi alternatif dalam mengatasi dampak negatif media sosial. Internalisasi nilai spiritual Islam tidak hanya berperan dalam aspek religius, tetapi juga sebagai strategi psikologis yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental remaja dan membentuk karakter yang lebih stabil di era digital. Kajian ini menunjukkan adanya relevansi yang kuat antara nilai-nilai Qur'ani dan temuan psikologi digital modern dalam menjelaskan serta mengatasi fenomena FOMO. Oleh karena itu, penguatan literasi digital yang disertai internalisasi nilai syukur, qana'ah, sabar, tawakal, dan zikir perlu menjadi bagian penting dalam pendidikan Islam, keluarga, dan lingkungan sosial guna membangun generasi remaja yang tangguh, bijak, dan sehat secara mental di tengah perkembangan teknologi digital yang terus berkembang.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Amal, M. I., & Ningsih, I. U. (2025). Peran dzikir dalam membantu remaja Muslim mengelola kecemasan. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 3(3), 112–118. <https://doi.org/10.61994/jipbs.v3i3.1098>
- Budi Mulya. (2025). Efek psikologis pembacaan dzikir terhadap kesehatan mental di era digital. *Nihayah: Journal of Islamic Studies*, 1(2), 1–12. <https://doi.org/10.65802/nihayah.v1i2.25>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2021). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Fahman, A. M., Nurhadi, M., Ryandini, T. P., & Widyawati, M. (2025). Hubungan keragaman media sosial dengan perilaku Fear of Missing Out pada remaja. *Inovasi Kesehatan Global*, 3(1), 55–67. <https://doi.org/10.62383/ikg.v3i1.2858>
- Gondal, M. U., Adil, A., Shujja, S., & Yousaf, A. (2023). Mediating role of tawakkul between religious orientation and stress among Muslim adults. *Mental Health, Religion & Culture*, 26(3), 290–304. <https://doi.org/10.1080/13674676.2023.2226600>
- Hammi, I. M. F., & Kholifah, N. (2024). Fear of Missing Out (FoMO) ditinjau dari kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 120–132. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.5526>
- Hayuningputri, E. P., & Arbi, D. K. A. (2022). Hubungan antara gratitude dengan kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 667–676. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36587>
- Kaloeti, D. V. S., Kurnia, A. S., & Tahamata, V. M. (2021). Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34(15), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00181-0>
- Mahmud, A., Anisah, E., & Gamayanti, W. (2022). Emotion regulation as moderator of self-esteem on adolescents' Fear of Missing Out. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 45–58. <https://doi.org/10.15575/psy.v10i1.20489>
- Mardatillah, M., & Aulia, R. (2026). Grateful in the scroll era: Contribution of gratitude to social comparison among university students who access social media. *ARZUSIN: Journal of Education and Psychology*, 6(1), 840–849. <https://doi.org/10.58578/arzusin.v6i1.9213>

- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Myrilla, S., & Iriani, F. (2023). Hedonisme sebagai moderator pada FOMO dan conformity consumption behavior remaja pengguna smartphone. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(2), 98–110. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i2.18599.2022>
- Nurhidayati, S. A., & Riyadi, M. I. (2025). Konsep qana'ah sebagai media terapi FOMO syndrome menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah. *At-Tafasir: Journal of Al-Qur'an Studies and Contextual Tafsir*, 2(2), 1–15. <https://doi.org/10.21154/tafasir.v2i2.11405>
- Rochim, F. N., Suryanti, H. H. S., & Putro, E. A. (2024). Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan perilaku phubbing pada remaja. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 2(5), 211–220. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i5.322>
- Samodra, P. B., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2022). Kecenderungan perilaku cyberbullying pada remaja pengguna media sosial: Bagaimana peran regulasi emosi? *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 1–12. <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7842>
- Saputra, A. M., Faruqi, A., & Kurniawan, I. N. (2022). Tawakal kepada Allah memprediksi resiliensi akademik pada pembelajaran online. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i1.15832>
- Siddik, S., Mafaza, M., & Sembiring, L. S. (2020). Peran harga diri terhadap Fear of Missing Out pada remaja pengguna jejaring sosial. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 10(2), 127–138. <https://doi.org/10.26740/jptt.v10n2.p127-138>
- Snyder, H. (2020). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Soetikno, N., & Andreane, C. (2023). Hubungan antara regulasi diri dan Fear of Missing Out pada remaja pengguna YouTube. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(3), 143–152. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i3.19451.2022>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta. <https://cvalfabeta.com/product/metode-penelitian-kualitatif-kuantitatif-dan-rd/>
- Wulandari, I. A., Ramadhani, Z. D., & Perawati, P. (2024). Literature review pengaruh media sosial terhadap regulasi emosi remaja pada masa transisi:

Aini Fauziah, *Peran Al-Qur'an Dalam Membentuk Sikap Anti-Fomo Pada Remaja*, Vol 2 No 4

Dampak positif dan negatif. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 48582–48591.

<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/23399>