



Bimbang Ketinggalan Perkembangan (FoMO) di Media Sosial Menurut Perspektif Islam

**Islamic Law &
Society**

156

Fear of Missing Out (FoMO) in Social Media from the Islamic Perspective

AZIZAH MAT RASHID

(Corresponding Author)

RABI'AH MUHAMMAD SERJI

NURHAYATI ABDUL GHANI

TUAN NURHAFIZA RAJA ABDUL AZIZ

Jabatan Undang-Undang

Fakulti Syariah dan Undang-Undang

Universiti Islam Selangor (UIS)

43000 Kajang, Selangor, Malaysia

azizahrashid@uis.edu.my

rabiah@uis.edu.my

nurhayati.ag@uis.edu.my

tuan.nurhafiza@uis.edu.my

Submitted date: 13 December 2024

Revised date: 22 August 2025

Acceptance date: 27 October 2025

Available online: 31 October 2025

WAN NUR AINA WAN MUZAFAR SHAH

Research Assistant, Jabatan Undang-Undang

Fakulti Syariah dan Undang-Undang

Universiti Islam Selangor (UIS)

43000 Kajang, Selangor, Malaysia

wanainashah@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan teknologi internet dan media sosial telah menjadi norma baharu dalam kehidupan sosial masyarakat hari ini. Walau bagaimanapun, kebergantungan yang melampau terhadap media sosial telah menyebabkan munculnya satu sindrom yang dikenali sebagai *fear of missing out* atau FoMO. FoMO adalah konsep psikologi yang menggambarkan gangguan mental di mana seseorang sering merasa terdorong untuk sentiasa dalam talian, takut akan terlepas sesuatu yang menarik atau penting yang berlaku dalam kalangan sosialnya. Perasaan takut ini berlawanan dengan konsep tenang dan ia menjejaskan kualiti kehidupan seseorang. Justeru, kajian ini bertujuan untuk menjelaskan perspektif Islam mengenai FoMO dan pendekatan Islam bagi menghadapi situasi ini. Kajian ini bersifat kualitatif yang mana data-data dikumpul secara analisis kandungan dengan merujuk kepada teks al-Quran dan al-Sunnah,





kajian-kajian terdahulu, buku-buku, jurnal dan dokumen-dokumen berkaitan. Hasil kajian mendapati sindrom FoMO amat bertentangan dengan konsep hidup sederhana dan bersyukur dalam Islam. Umat Islam hendaklah sentiasa sabar, syukur dan redha dengan kehidupan mereka supaya menjadi golongan yang - disebut dalam al-Quran- tidak takut dan tidak bersedih hati. Umat Islam juga perlu mengutamakan kehidupan akhirat agar tidak mudah terkesan dengan nikmat dunia yang dipertontonkan oleh orang lain.

Kata Kunci: FoMO, Bimbang Ketinggalan, Media Sosial , Perspektif Islam, Gangguan Mental

ABSTRACT

The use of internet technology and social media has become a new norm in the social life of contemporary society. However, excessive dependence on social media has led to the emergence of a syndrome known as the fear of missing out (FoMO). FoMO is a psychological concept that describes a mental disturbance whereby an individual constantly feels compelled to remain online, fearing the possibility of missing out on something interesting or important occurring within their social circles. This fear contradicts the concept of inner peace and adversely affects an individual's quality of life. Accordingly, this study aims to explore the Islamic perspective on FoMO and to propose Islamic approaches for addressing this phenomenon. This is a qualitative study, in which data were collected through content analysis by referring to the texts of the Qur'an and the Sunnah, as well as previous studies, books, journals, and relevant documents. The findings reveal that the FoMO syndrome is fundamentally at odds with the Islamic principles of simple living and gratitude. Muslims are encouraged to remain patient, thankful, and content with their lives in order to be among those — as described in the Qur'an — who neither fear nor grieve. Furthermore, Muslims are urged to prioritise the Hereafter so that they are not easily influenced by the worldly pleasures showcased by others.

Keywords: FoMO, Fear of Missing Out, Social Media, Islamic Perspective, Mental Disturbance

PENGENALAN

Bimbang ketinggalan perkembangan atau lebih dikenali sebagai (FoMO) bukanlah merupakan istilah baharu bahkan istilah ini telah lama diperkenalkan namun baru dipopularkan di Malaysia sejak akhir-akhir ini. Menurut kamus Cambridge (2020), FoMO merujuk kepada perasaan bimbang kehilangan sesuatu yang menarik yang dinikmati oleh orang lain, terutamanya sesuatu yang dilihat di media sosial. Sementara, Oxford Dictionary (2004) pula mendefinisikan *Fear of missing out* sebagai keresahan yang timbul akibat perasaan tertinggal daripada suatu peristiwa yang menarik atau penting yang berlaku di tempat lain, yang sering dicetuskan oleh pendedahan kepada kandungan media sosial. Przybylski et al. (2013) mendefinisikan FoMO sebagai "rasa kebimbangan yang mendalam terhadap orang lain yang mungkin mengalami pengalaman berharga sementara seseorang individu itu tidak terlibat". Metin Argan et



al. (2019) menjelaskan konsep FoMO sebagai tindak balas kognitif atau tindak balas emosi terhadap perasaan rasa ketinggalan atau rasa ketidakhadiran dalam sebuah kelompok kumpulan di media sosial. Beberapa definisi FoMO yang diberikan telah mengaitkan FoMO dengan media sosial.

Media sosial merujuk kepada platform digital yang membolehkan pengguna berinteraksi, berkongsi maklumat dan membina jaringan sosial dalam talian. Kaplan dan Haenlein (2010), mendefinisikan media sosial sebagai sekumpulan aplikasi berasaskan internet yang dibina berdasarkan teknologi Web 2.0, yang membolehkan penciptaan dan perkongsian kandungan yang dihasilkan oleh pengguna. Dari perspektif komunikasi, Kietzmann et al. (2011) menyatakan media sosial berfungsi sebagai alat yang memudahkan hubungan sosial dalam talian, membolehkan individu dan organisasi berinteraksi serta menyampaikan maklumat kepada audiens global. Ini bermakna, media sosial merupakan medium penting kepada masyarakat untuk berinteraksi, menyebarkan maklumat dan membina jaringan sosial merangkumi pelbagai bidang. Contoh media sosial termasuk Facebook, Instagram, TikTok, LinkedIn dan YouTube. Platform ini memainkan peranan penting dalam kehidupan seharian masyarakat moden kerana ia menyediakan ruang untuk pertukaran idea dan kolaborasi. Dalam konteks kajian ini, media sosial merupakan elemen penting kepada berlakunya sindrom FoMO.

Fenomena FoMO mula dibincangkan secara meluas selepas *JWTIntelligence* mengeluarkan laporan penelitian berkaitan FoMO pada tahun 2012. Fenomena ini didorong oleh beberapa faktor termasuk kebergantungan tinggi terhadap penggunaan internet yang sudah menjadi keperluan dalam pembentukan jaringan sosial pada hari ini. Menurut Lisy Septiani Putri et al. (2019), mereka cenderung untuk sentiasa berhubung dengan orang lain di platform media sosial. Individu yang mengalami FoMO sanggup menghabiskan masa terluang berjam-jam hanya untuk mengakses media sosial demi ingin mengetahui tentang aktiviti orang lain sehinggakan aktiviti harian untuk diri sendiri menjadi terabai. Mereka juga cenderung membuat perbandingan sosial yang mana mereka membandingkan diri dengan orang lain yang kelihatan lebih bahagia atau memiliki pengalaman yang lebih memuaskan seterusnya menimbulkan kebimbangan kehilangan peluang unik (Farhanah Murniasih, 2023).

Kemunculan pelbagai platform media sosial dalam bidang teknologi informasi dan komunikasi merencanakan lagi penyebaran dan perkongsian maklumat sehingga mempengaruhi corak pemikiran, gaya hidup serta budaya masyarakat. Pengaruh media sosial ini sangat memberi impak kepada perkembangan sosial masyarakat pada harini. Masyarakat khususnya remaja mudah terpengaruh dengan budaya dan *trend* yang dilihat di media sosial. Kegagalan mengawal emosi dan perasaan ketika wujud halangan mengikuti *trend* atau menikmati pengalaman yang lebih baik seperti dinikmati oleh orang lain kerana ketidakmampuan diri boleh mengganggu kestabilan dan kesihatan mental seseorang. Ini dapat dilihat dalam Haidar Idris et al. (2023) yang mendapati individu yang mengalami sindrom FoMO mengalami kemurungan dan sentiasa rasa terasing jika mereka tidak dapat menandingi gaya hidup yang digambarkan oleh orang lain di media sosial (Haidar Idris et al., 2023).



Berdasarkan penjelasan di atas, jelas terdapat dua elemen penting yang signifikan dalam perbincangan ini iaitu perasaan bimbang keterlaluan melihat pengalaman orang lain yang lebih baik dari pengalaman diri sendiri dan platform media sosial yang digunakan bagi melihat pengalaman tersebut. Justeru, pengkajian ini dilakukan bagi menganalisis pandangan Islam berhubung FoMO.

PERNYATAAN MASALAH

Kebergantungan terhadap teknologi dan media sosial sebagai platform perkongsian aktiviti atau pengalaman hidup banyak memberi kesan kepada kehidupan bersosial dalam masyarakat. Sesetengah individu menjadikan pengalaman menarik orang lain yang dilihat di media sosial sebagai inspirasi dan dorongan untuk berusaha menikmati pengalaman tersebut. Situasi ini boleh dianggap sebagai kesan yang positif kerana seseorang akan bertindak balas secara positif bagi menikmati pengalaman tersebut. Walau bagaimanapun, keadaan akan menjadi negatif apabila seseorang berasa cemas dan bimbang secara keterlaluan apabila melihat orang lain menikmati sesuatu pengalaman yang lebih baik daripada dirinya yang dipamerkan di media sosial sehingga menyebabkan dirinya tidak mampu mengawal emosi yang lebih dikenali sebagai Kebimbangan ketinggalan perkembangan di media sosial ini lebih dikenali sebagai *Fear of Missing Out (FoMO)*.

Menurut Pensyarah Kanan, Program Psikologi Klinikal dan Kesihatan Tingkah Laku, Fakulti Sains Kesihatan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Dr Shazli Ezzat Ghazali yang dipetik dalam Harian Metro Online (2021), FoMO merupakan sejenis gangguan mental yang menyebabkan seseorang mengalami rasa cemas, was-was dan kluatir apabila mendapati individu yang dikenali dilihat terbabit dalam aktiviti yang lebih baik daripada mereka sehingga menyebabkan mereka rasa takut kehilangan sesuatu yang signifikan kepada diri mereka. Fomo yang tidak dirawat boleh menyebabkan seseorang mengalami tekanan hidup yang tinggi di samping memperkembangkan sifat dan emosi negatif seperti bimbang, resah, rasa tidak puas, cemburu dan marah. Pemikiran yang terganggu boleh menyumbang kepada tingkah laku negatif seperti kebergantungan dan obses kepada peranti teknologi, pergaduhan serta mencederakan diri sendiri.

Walaupun bagaimanapun, menurut Shazli Ezzat Ghazali, di negara ini, FoMO masih baharu dalam kalangan masyarakat kerana kurang kajian dilakukan untuk memperkenalkan istilah itu sendiri (Harian Metro Online, 2021). Earnie Elmie Hilmi, (2023) menyatakan bahawa media sosial adalah platform yang telah digunakan oleh masyarakat untuk memuatnaik gambar, video, memberikan komen, memberikan tanda suka dan lain-lain lagi. Kesemua perkara yang dilakukan ini adakalanya melanggar hukum syarak dan bertentangan dengan akhlak Islamiah. Oleh itu, masyarakat yang beragama Islam mestilah sentiasa menjaga akhlak ketika menggunakan media sosial. Kajiannya mendapati terdapat pelbagai langkah boleh dilakukan untuk menerapkan pendidikan akhlak dalam media sosial antaranya melalui pembentukan peribadi, menuntut ilmu



pengetahuan dan mengadakan kempen kesedaran. Justeru, pengkajian ini akan menjelaskan pandangan Islam berhubung FoMO berserta cara menghadapinya.

OBJEKTIF KAJIAN

Kajian ini bertujuan menjelaskan maksud, faktor, kesan FoMO serta menganalisis pandangan Islam berkaitan FoMO dan langkah pencegahan FoMO menurut ajaran Islam bagi mencegah atau menghindari sindrom FoMO.

METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini merupakan kajian fenomenologi menggunakan pendekatan kajian kualitatif. Pengkaji menggunakan kaedah pengumpulan data dengan merujuk kepada al-Quran, al-sunnah, buku-buku, jurnal, laporan-laporan kajian terdahulu dan dokumen-dokumen berkaitan menggunakan kata kunci utama berdasarkan permasalahan dan objektif kajian. Data-data dianalisis secara kritis dan berbentuk tematik serta menggunakan kaedah analisis induktif bagi mencapai objektif kajian yang telah digariskan.

SOROTAN LITERATUR

Kajian mendapati bahawa FoMO bukanlah merupakan istilah baharu yang diperkenalkan bahkan istilah ini telah lama diperkenalkan. Tinjauan turut mendapati terdapat banyak kajian dilakukan berkaitan FoMO di Indonesia yang mana perbincangannya dapat dilihat dari pelbagai aspek. Walaupun di Malaysia, FoMO masih baharu dalam kalangan masyarakat kerana kurang kajian dilakukan untuk memperkenalkan istilah itu sendiri (Shazli, 2021), namun ia tidaklah bermaksud masyarakat Malaysia tidak mengalami sindrom FoMO kerana terdapat juga beberapa kajian yang dilakukan berkaitan FoMO di Malaysia.

Bagi memastikan kajian ini mencapai objektif yang telah digariskan, pengkaji telah membuat tinjauan terhadap beberapa kajian berkaitan FoMO berdasarkan beberapa tema yang telah dibentuk dan dibahagikan perbincangan kepada faktor, implikasi dan FoMO menurut perspektif Islam.

Menurut kajian Przybylski et al. (2013), terdapat tiga indikator utama yang menyumbang kepada sindrom FoMO dan antaranya yang pertama adalah *fears* (ketakutan). Keadaan ketakutan ini timbul apabila seseorang individu merasa terancam atau diancam dengan sesuatu peristiwa atau perbuatan dengan pihak lain. Indikator yang kedua adalah *worries* (kebimbangan) yang mana seseorang merasa bahawa orang lain sedang menikmati aktiviti yang menyeronokkan dan mereka tidak dapat turut serta. Indikator yang ketiga adalah *anxiety* (kegelisahan) yang merupakan reaksi atau tindak balas individu itu terhadap peristiwa atau perbuatan dengan orang lain.



Hasil kajian yang dilakukan pada Februari-Mei 2017 oleh Royal Society of Public Health (RSPH) menyatakan bahawa terdapat sekitar 40% pengguna media sosial yang mengidap gangguan FoMO. Manakala golongan berisiko mengalami FoMO biasanya terdiri daripada golongan yang mempunyai kepuasan diri yang rendah sebagaimana dinyatakan Przybylski et al. (2013) bahawa individu yang mengalami gangguan FoMO di media sosial ternyata mengalami kepuasan keperluan, mood serta kepuasan hidup yang lebih rendah dalam kehidupan nyata. Bagi tahun semasa, 2024, dianggarkan peratusan ini meningkat kepada lebih 50%.

Kebanyakan kajian terdahulu memberi tumpuan kepada faktor dalaman semata-mata tanpa mempertimbangkan faktor luaran yang mempengaruhi sindrom FoMO. Antara faktor dalaman yang diteliti seperti kelakuan, perangai dan perwatakan mereka. Manakala faktor luaran yang diabaikan adalah seperti teknologi inovasi, kesan rangkaian (*network effect*), norma sosial dalam group norm, kemudahan yang ada di persekitaran dan lain-lain. Oleh itu, untuk menilai semula konseptualisasi FoMO maka pandangan sosiomaterialiti perlu diterapkan (Xiaokang Song et al. 2017).

Antara implikasi negatif sindrom FoMO yang sering dialami individu terutamanya golongan muda adalah dari sudut psikologinya yang bersangkutan dengan masalah identiti, kesunyian, menunjukkan imej diri negatif, sentiasa rasa tersisih dan sentiasa berhasad dengki. Golongan ini sentiasa menunjukkan dan meluahkan perasaan cemburu serta tidak kepuasan hatinya terhadap kehidupan orang lain di laman media sosial. Mereka menjadikan media sosial sebagai satu keperluan untuk sentiasa berhubung dan mengetahui akan perihal orang lain (Hasna Farida et al., 2021). Individu yang mengalami sindrom FoMO akan mengalami kemurungan dan sentiasa rasa terasing jika mereka tidak dapat menandingi gaya hidup yang digambarkan oleh orang lain di media sosial serta mereka memikirkan mereka akan kehilangan pengalaman yang berharga (Haidar Idris et al., 2023).

Seterusnya, implikasi negatif sindrom FoMO boleh menyebabkan kesejahteraan psikologi dan kesihatan mental menjadi terjejas terhadap seseorang individu itu. Mereka akan sentiasa merasa cemas, rendah diri dan mengalami gangguan tidur. Penggunaan media sosial yang berlebihan telah mengakibatkan ketagihan dan kebergantungan terhadap teknologi yang seterusnya boleh mengganggu produktiviti dan hubungan sosial individu dalam persekitaran mereka. Kesejahteraan psikologi yang terjejas juga dapat mempengaruhi kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kesejahteraan keseluruhannya (Rio Ramdani et al., 2024).

Selain itu, implikasi sindrom FoMO terhadap individu yang sering menggunakan media sosial boleh mengganggu kualiti tidur dan menyebabkan penurunan prestasi dalam kehidupan seharian termasuk dalam bidang akademik. Keletihan mental dan fizikal kerana individu sentiasa memeriksa dan kemas kini maklumat baharu di media sosial. Hal ini dikenali sebagai "*social media fatigue*" atau kelesuan media sosial (Farhanah Murniasih, 2023).



Secara ringkasnya terdapat banyak kajian dan penulisan berkaitan FoMO dilakukan, namun rujukan terhadap kajian dan penulisan dalam konteks FoMO di Malaysia khususnya menurut perspektif Islam masih kurang dan perlu dikembangkan. Sorotan awal ini selari dengan apa yang perkatakan oleh Shazli Ezzat Ghazali (2021) bahawa istilah FoMO agak kurang meluas di Malaysia berbanding di beberapa negara luar.

Definisi FoMO

Terdapat banyak definisi yang diberikan berkaitan FoMO. Istilah FoMO ini telah muncul sekitar tahun 2004 di sebarang Sungai Charles oleh Dr. Dan Herman iaitu seorang ahli strategi pemasaran (Ben Schreckinger, 2014). Istilah ini telah digunakan secara meluas sehingga ke tahun 2010 dan akhirnya pada tahun 2013 istilah ini berjaya dimasukkan ke dalam kamus Oxford. FoMO ditakrifkan sebagai rasa gelisah terhadap sebuah momen menyenangkan yang dialami dan dipaparkan oleh orang lain di sosial media (Oxford, 2020). Ryan et al. (2000) membangunkan konsep FoMO dengan menggunakan teori sendiri atau *self-determination theory* (SDT) dan teori ini telah digunakan oleh Przybylski et al. (2013) untuk memahami tentang perkara yang mendorong kepada sindrom FoMO. Menurut Mayank Gupta et al. (2021), Przybylski et al. (2013) juga mencadangkan bahawa FoMO merupakan suatu keadaan emosi yang negatif akibat daripada keperluan perhubungan sosial yang tidak dipenuhi. Przybylski et al. (2013) mendefinisikan FoMO sebagai rasa kebimbangan yang mendalam terhadap orang lain yang mungkin mengalami pengalaman berharga sementara seseorang individu itu tidak terlibat. FoMO juga menurut Reagle (2015) ialah tindak balas emosi yang didorong disebabkan pendedahan kepada media sosial dan disertakan dengan tingkah laku tertentu. Pengertian FoMO telah dikonsepsikan sebagai tindak balas kognitif atau tindak balas emosi terhadap perasaan rasa ketinggalan atau rasa ketidakhadiran dalam sebuah kelompok kumpulan di media sosial (Metin Argan et al., 2019).

Berdasarkan definisi di atas, FoMO merujuk kepada perasaan gelisah dan tidak puas hati apabila melihat seseorang menikmati suatu pengalaman yang lebih baik daripada dirinya.

Faktor-Faktor FoMO

Terdapat pelbagai faktor FoMO dan antaranya adalah ketagihan terhadap internet dan media sosial. Definisi ketagihan internet adalah keasyikan, desakan atau tingkah laku yang berlebihan atau kurang dikawal dalam menggunakan komputer dan akses internet yang membawa kepada kemerosotan dan kesusahan. Individu yang mengalami ketagihan internet cenderung menghabiskan banyak masa dalam talian, menyemak dan menghantar pesanan ringkas atau berbual di media sosial sehingga mengakibatkan pengasingan daripada keluarga dan masyarakat serta menjejaskan kesihatan fizikal mereka (Suhaila Abdul Wahab et al., 2023).

Abdul Rashid Abdul Aziz (2021) menyatakan bahawa penggunaan media sosial semakin berleluasa dan majoriti penggunaanya adalah dari kalangan remaja. Peningkatan penggunaan media sosial ini sangat ketara ketika Malaysia dilanda



pandemik Covid-19. Kajiannya membuktikan bahawa kesan negatif penggunaan media sosial ini tidak seharusnya dipandang enteng kerana kesannya boleh dilihat dari pelbagai sudut seperti buli siber, pornografi, penipuan dalam talian serta kesihatan mental seperti mengalami panik, kemurungan dan kebimbangan. Kesan negatif ini telah memberi kesedaran kepada masyarakat sekeliling terutamanya ibu bapa untuk bertindak dengan membimbing mereka dalam mencari dan menguasai sesuatu kemahiran. Hal ini kerana setiap individu perlu menerima bahawa dunia media sosial tidak boleh dipisahkan dari kehidupan kini.

Dalam hal ini, Ibu bapa memainkan peranan penting dalam mengawal penggunaan media oleh anak-anak mereka. Mereka bertindak sebagai pengawal akses kepada peranti digital dan isi kandungan media serta mendidik mereka cara-cara untuk menggunakan media sosial dengan betul. Berkenaan dengan struktur keluarga, remaja yatim piatu atau yang tinggal dalam keluarga yang bercerai akan lebih kerap menggunakan teknologi digital dan berisiko untuk bertindak melakukan aktiviti yang tidak sihat dalam talian berbanding remaja yang tinggal bersama ibu bapa. Antara contoh aktiviti yang berisiko dalam talian adalah seperti mendedahkan maklumat peribadi kepada orang lain, meyebar berita palsu dan lain-lain (Noor Bloemen et al., 2020).

Ketagihan terhadap media sosial dapat dilihat melalui beberapa tanda seperti mereka terlalu leka dengan media sosial, menggunakan media sosial untuk melepaskan perasaan negatif dan menjadi stress apabila mereka dilarang untuk mengakses media sosial serta mengabaikan keperluan dan tanggungjawab terhadap orang lain. Tambahan lagi, mereka juga berkemungkinan akan mengganggu kehidupan orang sekeliling dan hilang kawalan terhadap penggunaan media sosial. Simptom lain ketagihan media sosial juga adalah mereka meletakkan harapan bahawa media sosial akan sentiasa memberikan keseronokan dan mereka juga akan merasa gelisah atau marah apabila ada yang menghalang terhadap penggunaannya. Mereka juga sering menghabiskan banyak masa di media sosial, mengabaikan tanggungjawab di sekolah, rumah atau tempat kerja serta menjadi obses dan taksud dengan aktiviti ini. Mereka sentiasa menafikan adanya masalah walaupun ia memberi kesan negatif kepada diri sendiri dan orang lain (Monika@Munirah Abd Razzak et al., 2023).

Di samping itu, wujudnya masalah sosial yang mana mereka cenderung untuk sentiasa dan memilih untuk berhubung dengan orang lain di platform media sosial. Individu yang mengalami FoMO sanggup menghabiskan masa terluang berjam-jam hanya untuk mengakses media sosial demi ingin mengetahui tentang aktiviti orang lain sehinggakan aktiviti harian untuk diri sendiri menjadi terabai. Seseorang yang betul-betul memerlukan dan bergantung kepada media sosial tidak akan sama sekali memilih masa untuk menggunakannya (Lisy Septiani Putri et al., 2019). Mereka juga cenderung membuat perbandingan sosial yang mana mereka membandingkan diri dengan orang lain yang kelihatan lebih bahagia atau memiliki pengalaman yang lebih memuaskan seterusnya menimbulkan kebimbangan kehilangan peluang unik (Farhanah Murniasih, 2023).



Faktor FoMO yang lain juga sangat berkait rapat dengan usaha untuk mengekalkan hubungan sosial, terutamanya semasa pandemik Covid-19, apabila orang ramai digalakkan untuk kekal berhubung melalui media sosial bagi mengelakkan kebimbangan kehilangan maklumat. Penggunaan media sosial yang berlebihan turut menyumbang kepada peningkatan perasaan FoMO. Apabila individu kerap melihat aktiviti orang lain di platform media sosial, mereka lebih berkemungkinan merasakan bahawa mereka terlepas pengalaman yang penting. Sentiasa rasa tidak puas hati dan cemas juga memainkan peranan dalam FoMO terutama dalam kalangan mereka yang terlalu terikat dengan media sosial kerana mereka mungkin merasa sunyi atau kurang berpuas hati dengan kehidupan peribadi mereka (Farhanah Murniasih, 2023).

Seterusnya, antara faktor FoMO di media sosial adalah individu ini memerlukan atau dahagakan pengiktirafan dari orang ramai. Jelasnya, ramai pengguna merasakan keperluan untuk mengikuti trend terkini dan menunjukkan pengalaman mereka untuk mendapatkan pengesahan atau pengiktirafan daripada orang lain di media sosial. Mereka juga mempunyai keinginan dan rasa ingin tahu yang sangat tinggi untuk mengikuti perkembangan di media sosial serta membuatkan seseorang berasa perlu untuk terus berhubung dan dikemas kini (Haidar Idris et al., 2023).

Self Regulation atau kawalan sendiri yang rendah juga turut menyumbang kepada tingginya sindrom FoMO sekaligus tingginya penggunaan media sosial. Perkara ini telah dibuktikan melalui kajian ke atas 153 remaja berusia dalam lingkungan 12–18 tahun di Surabaya. Pengkaji menyatakan bahawa kawalan sendiri adalah faktor penting yang mempengaruhi FoMO yang dialami oleh remaja. Remaja yang berdisiplin dan pandai dalam menguruskan hal diri sendiri tidak akan pernah mengalami kerisauan dan kebimbangan apabila melihat perkara menarik yang dialami oleh orang lain. Kawalan sendiri merupakan kemampuan individu untuk mengawal tindak balas terhadap sesuatu perkara seperti mengawal tingkah laku, keinginan, cara berfikir dan emosi dengan menggunakan kebolehan mental. Tambahan lagi, individu ini juga berkebolehan untuk mengadaptasi diri mereka dengan cara memerhati gerak laku dan kebolehan seseorang, menilai diri sendiri dan bertindak balas terhadap diri sendiri (Veni Anjar Wati et al., 2022).

Menurut Suhaila Abdul Wahab (2023), kebergantungan dan penggunaan internet yang berlebihan boleh menyebabkan ketagihan dan boleh menjurus kepada sindrom FoMO. Seiring dengan berkembangnya media sosial, FoMO lebih cenderung melibatkan dalam kalangan orang muda.

Kesan-kesan FoMO

Secara umumnya fenomena FoMO sebenarnya telah membawa lebih banyak kerugian daripada faedah kepada setiap lapisan masyarakat terutamanya generasi muda. Pengkaji akan menjelaskan kerugian dan faedah tersebut dengan mengklasifikasikannya sebagai implikasi negatif dan implikasi positif.



Antara implikasi negatif sindrom FoMO yang sering dialami individu terutamanya golongan muda adalah dari sudut psikologinya yang bersangkutan dengan masalah identiti, kesunyian, menunjukkan imej diri negatif, sentiasa rasa tersisih dan sentiasa berhasad dengki. Golongan ini sentiasa menunjukkan dan meluahkan perasaan cemburu serta tidak kepuasan hatinya terhadap kehidupan orang lain di laman media sosial. Mereka menjadikan media sosial sebagai satu keperluan untuk sentiasa berhubung dan mengetahui akan perihal orang lain (Hasna Farida et al., 2021). Individu yang mengalami sindrom FoMO akan mengalami kemurungan dan sentiasa rasa terasing jika mereka tidak dapat menandingi gaya hidup yang digambarkan oleh orang lain di media sosial serta mereka memikirkan mereka akan kehilangan pengalaman yang berharga (Haidar Idris et al., 2023). Menurut Rio Ramdani et al. (2024), Kesejahteraan psikologi yang terjejas juga turut mempengaruhi kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kesejahteraan keseluruhannya. Menurutnya lagi, FoMO bukan sahaja menjejaskan kesejahteraan psikologi tetapi turut menjejaskan kesihatan mental.

Merujuk kepada Dasar Kesihatan Mental Negara, Kesihatan mental ialah kemampuan individu, kelompok dan persekitaran berinteraksi antara satu sama lain bagi mempromosi kesejahteraan subjektif serta fungsi yang optima dan penggunaan keupayaan kognitif, efektif dan perhubungan ke arah pencapaian matlamat individu dan kumpulan yang selari dengan keadilan. Visi penting negara adalah melahirkan suatu masyarakat yang seimbang dan sihat dari segi psikologi, memberikan penekanan terhadap promosi kesihatan mental dan pencegahan masalah-masalah psikososial. Dasar ini membuktikan negara komited memperjuangkan keseimbangan kesihatan dari segi psikologi dan sangat menekankan kesihatan mental. Justeru apa yang boleh menjejaskan keseimbangan psikologi dan kesihatan mental perlu dicegah bagi melahirkan masyarakat yang sejahtera.

Selain memberi kesan kepada aspek psikologi dan mental, menurut Farhanah Murniasih (2023), implikasi sindrom FoMO terhadap individu yang sering menggunakan media sosial juga boleh dilihat dari aspek kualiti tidur sehingga menyebabkan penurunan prestasi dalam kehidupan seharian termasuk dalam bidang akademik. Ini berpunca daripada keletihan mental dan fizikal kerana individu sentiasa memeriksa dan mengemaskini maklumat baharu di media sosial yang dikenali sebagai "*social media fatigue*" atau kelesuan media sosial. Izzal Asnira Zolkepli et al. (2022) menjelaskan kelesuan atau keletihan media sosial adalah merujuk kepada keletihan emosi dan psikologi yang timbul akibat penggunaan berlebihan platform media sosial. Keadaan ini boleh berlaku apabila seseorang terdedah kepada maklumat yang berlebihan, interaksi komunikasi yang tinggi, atau kesukaran dalam menguruskan hubungan sosial secara dalam talian. Hal ini menyebabkan individu berasa letih, kecewa dan mempunyai keinginan untuk mengurangkan atau menghentikan keterlibatan mereka dengan media sosial.

Godara et al. (2023)) mengesahkan dalam penulisan mereka bahawa kajian-kajian lepas membuktikan FoMo sangat memberi kesan kepada kesihatan mental dan mempunyai pelbagai kesan buruk. Antarkesan tersebut ialah FoMO akan menjejaskan komunikasi dalam keluarga seterusnya membawa kepada pertengkaran dan akhirnya,



perceraian. FoMO yang lebih serius boleh membawa kepada perlakuan tidak sihat seperti menggunakan bahan-bahan terlarang, seperti meminum minuman yang memabukkan, penggunaan dadah, ketum dan sebagainya (Brunborg et al., 2022; McKee et al., 2022).

Sementara itu, Jamiah et al. (2016) mendapati FoMO boleh menyebabkan beberapa kesan negatif lain seperti mengurangkan kemahiran komunikasi secara bersemuka, pembaziran masa di media sosial dan pengabaian tanggungjawab, terdedah kepada maklumat atau fakta yang salah, kebocoran maklumat peribadi yang penting serta terdedah kepada fitnah, penipuan dan buli siber. Przybylski (2013) menyatakan bahawa tahap FoMO yang tinggi dapat menimbulkan permasalahan kerana individu cenderung untuk selalu menyemak akaun media sosial demi melihat apa saja yang dilakukan oleh orang lain sehingga mereka rela mengabaikan aktiviti sendiri.

Walaupun banyak kesan negatif FoMO telah dikenalpasti, namun tidak dapat dinafikan, FoMO turut mempunyai kesan positif. Ini dapat dilihat dalam kajian Farhanah Murniasih (2023) yang mendapati hubungan sosial atau hubungan silaturrahim dapat dikekalkan kerana individu sentiasa dan kekal berhubung dengan rakan-rakan dan keluarga serta dapat memenuhi keperluan sosial mereka dan mengurangkan rasa kesepian. Bagaskoro Panggih Nugrahanto & Nurul Hartini (2023) menyatakan kesejahteraan atau kebahagiaan adalah satu perasaan subjektif dialami oleh setiap individu. Menurut mereka, semakin tinggi tahap sindrom FoMO yang dialami oleh individu, semakin rendah nilai kebahagiaan yang dirasakan oleh individu tersebut.

DAPATAN: FoMO MENURUT PERSPEKTIF ISLAM

Islam tidak membincangkan secara khusus berkaitan istilah FoMO. Walau bagaimana, dengan memahami indikator, faktor dan kesan FoMO, terdapat banyak prinsip dan ajaran Islam berkaitan pengurusan emosi, hubungan sosial, dan keutamaan dalam kehidupan yang secara tidak langsung boleh dikaitkan dengan FoMO. Bagi tujuan penulisan ini, pengkaji meringkaskan beberapa prinsip dan ajaran Islam seperti berikut:

Mengimbangi Kepentingan Ukhrawi dan duniawi

Islam mengingatkan umatnya agar tidak terlalu terikat dengan dunia atau mengutamakan perkara duniawi melebihi akhirat. Kehidupan dunia ini hanya sementara, dan seseorang harus menyeimbangkan kepentingan dunia dan akhirat. Sebaiknya kesejahteraan jiwa dan hubungan dengan Allah SWT harus diutamakan berbanding mengejar kesenangan dunia yang bersifat sementara. Dalam Surah Al-Hadid, 57:20, Allah SWT berfirman yang bermaksud:

Ketahuiilah bahawa kehidupan dunia itu hanya permainan, senda gurau, perhiasan, saling bermegah-megah antara kamu, dan berlumba-lumba dalam kekayaan dan anak keturunan.

(Al-Hadid, 57:20)



Justeru, kita perlu menghindari rasa cemas atau tidak puas hati ketika melihat kelebihan lain yang dinikmati oleh orang lain sebaliknya memfokuskan kepada ketenangan hati, bersyukur dengan nikmat yang ada.

FoMO sering kali mencerminkan perasaan cemas atau ketidakpuasan hati yang bertentangan dengan ajaran Islam yang menggalakkan agar setiap individu mencari ketenangan dalam diri melalui zikir (mengingat Allah) dan tawakal (berserah diri kepada Allah). Dalam Surah Al-Ra'd, 13:28, Allah SWT berfirman dengan jelas yang bermaksud:

Dengan mengingati Allah, hati akan menjadi tenang.

(Al-Ra'd:13:28)

Imam Tabari (2001) menafsirkan ayat 28 di atas dengan menekankan pentingnya berzikir pada Allah SWT sebagai sumber ketenangan hati. Ketika seorang hamba mengingat Allah SWT, hatinya menjadi tenang dan merasa nyaman. Keimanan yang kuat menjadi asas yang kukuh untuk menghadapi pelbagai cabaran hidup tanpa rasa takut atau gelisah termasuk mengelakkan diri daripada pengaruh buruk yang boleh merosakkan mental (Fikri Haikal et. al 2024).

Diah Sinta Septia Wardani et al. (2023) mendapati perasaan bimbang dan kluatir ada diperincikan dalam al-Quran kepada empat keadaan dan yang pertama adalah perkataan "*khouf*". Ia telah disebut sebanyak 122 kali. Yang kedua "*huzn*" dan disebut sebanyak 42 kali. Yang ketiga lafaz "*dhoyiq*" disebut sebanyak 12 kali dan yang keempat perkataan *halu'a* yang disebutkan dalam surah al-Ma'rij ayat ke-19. Namun begitu, tidak semua ayat al-Quran yang membincangkan perasaan kebimbangan, kesedihan, kecemasan, kegelisahan atau ketakutan telah menyentuh secara mendalam mengenai sindrom FoMO. Oleh sebab itu ayat-ayat yang berkaitan dengan sindrom FoMO adalah dari Surah Al-Baqarah ayat 155 dan Surah An-Nisa ayat 83. Secara umumnya, sindrom FoMO adalah kejadian moden yang sedang berlaku dan pembahasan tentang ayat-ayat al-Quran ini mestilah diperjelas dengan menggunakan kaedah *maudhu'i* dengan merujuk kepada kitab tafsir moden seperti Al-Misbah oleh Quraish Shihab, tafsir al-Azhar oleh Buya Hamka, dan tafsir Hidayatul Insan oleh Abu Yahya Marwan bin Musa.

Penggunaan Media Sosial yang Bijak

Dalam hal berkaitan FoMO, antara faktor yang menyumbang kepada FoMO adalah ketagihan terhadap penggunaan internet dan media sosial yang sukar dikawal. Walaupun ketagihan terhadap penggunaan media sosial boleh menyebabkan FoMO, Islam tidaklah melarang penggunaan teknologi atau media sosial. Selagi ia digunakan dengan bijak dan berlandaskan etika Islam, maka ia masih dibenarkan. Islam menggalakkan penggunaan masa untuk perkara yang bermanfaat dan mengelakkan pembaziran masa yang sering kali berlaku apabila seseorang terperangkap dalam perbandingan atau kegiatan tidak berfaedah di media sosial. Allah SWT mengingatkan



dalam Surah Al-Asr, 103:1-3 untuk tidak membuang masa dengan perkara yang tidak bermanfaat sebagaimana firmanNya yang bermaksud:

Demi masa! Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal soleh, serta saling berpesan kepada kebenaran dan kesabaran.

(Al-Asr, 103:1-3)

Meningkatkan Rasa Syukur dan Bersederhana

FoMO sering kali berpunca daripada perasaan cemburu atau ingin menyamai orang lain yang kelihatan lebih berjaya atau lebih bahagia. Dalam Islam, membandingkan diri dengan orang lain yang boleh membawa kepada hasad (dengki) adalah dilarang. Dalam hadis, Rasulullah SAW bersabda yang bermaksud:

Janganlah kamu saling mendengki, jangan saling membohongi, jangan saling membenci, dan jangan saling menjauhkan diri, tetapi jadilah hamba-hamba Allah yang bersaudara.

(Sahih Muslim, Kitab al-Birr wa al-Silah, Hadis no. 2564)

Islam menganjurkan supaya sentiasa bersyukur dengan apa yang dimiliki dan tidak mudah terpengaruh dalam budaya membandingkan diri dengan orang lain. Setiap individu dikurniakan rezeki dan nikmat kebahagiaan yang berbeza. Dalam Surah Ibrahim, 14:7, Allah SWT berfirman yang bermaksud:

Jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu.

(Ibrahim, 14:7)

Islam mengajar umatnya untuk sentiasa bersyukur dan berusaha untuk hidup dengan kesederhanaan (*wasatiyyah*). Dengan bersyukur, seseorang akan merasa lebih tenang dan tidak terlalu terpengaruh dengan perkara-perkara yang bukan keutamaan dalam hidup. Justeru, setiap individu tidak perlu terlalu terpengaruh dengan apa yang mereka lihat di media sosial sehingga memberi kesan keresahan dan kemurungan kepada emosi seperti dialami oleh mereka yang mengalami FoMO.

Mengutamakan Kesejahteraan Mental sebagai Perlindungan Maqasid Syariah

Islam sangat mementingkan kesihatan mental dan menggariskannya sebagai salah satu prinsip maqasid syariah yang perlu diperihara. Penekanan Islam terhadap kepentingan memelihara maqasid syariah juga dapat dilihat melalui prinsip *sadd al-dharai'* dalam kaedah usul fiqh yang mana al-Qurtubi mentakrifkannya sebagai perkara yang pada asalnya tidak ditegah melakukannya, namun sekiranya ia mengandungi unsur-unsur yang boleh membawa kepada kerosakan, maka ia ditegah melakukannya (Al-Qurtubi, 1964).



Sifat iri hati dan cemburu melihat apa yang dimiliki atau dinikmati oleh orang lain sehingga menyebabkan gangguan mental amatlah bertentangan dengan prinsip memelihara maqasid syariah khususnya dalam menjaga aqal. Sikap membandingkan diri dengan orang lain boleh membawa kepada hasad (dengki) dan perasaan tidak puas hati yang dilarang dalam Islam. Rasulullah SAW menggalakkan umatnya bersaudara dan menjauhi sifat saling mendengki melalui sabdanya yang bermaksud

Janganlah kamu saling mendengki, jangan saling membohongi, jangan saling membenci, dan jangan saling menjauhkan diri, tetapi jadilah hamba-hamba Allah yang bersaudara.

(Sahih Muslim, Kitab al-Birr wa al-Silah, Hadis no. 2564)

Hadis ini membuktikan larangan Islam agar tidak saling berdengki, membenci dan menjauhkan diri adalah kerana sifat tersebut tidak mendatangkan kebaikan sebaliknya boleh merosakkan hubungan persaudaraan sesama manusia. Selain itu, menghindari sifat tersebut juga dapat mengelakkan seseorang daripada masalah berkaitan gangguan emosi dan mental.

Kajian Abdul Rashid Abdul Aziz et al. (2021) menyarankan agar badan-badan sokongan seperti para pendidik perlu menerapkan pengetahuan moral secara berterusan dalam membentuk sahsiah dan akhlak pelajar. Selain itu, perkhidmatan sokongan lain seperti perkhidmatan kaunseling perlu memperkasakan perkhidmatan yang ditawarkan dengan menghasilkan intervensi khusus dalam menangani isu berkaitan ketagihan sosial media di samping menggunakan pendekatan yang bertepatan dengan keperluan dan juga tahap perkembangan remaja. Seterusnya, adalah menjadi peranan setiap individu dalam masyarakat untuk bersama-sama membudayakan gaya hidup yang sihat, berintegriti, berakhlak serta amanah terhadap diri sendiri serta agama. Nilai-nilai murni yang diamalkan oleh masyarakat ini akan meresap dan menjadi amalan generasi akan datang. Berdasarkan saranan ini, kajian yang dilakukan ini diharapkan dapat menghasilkan satu garis panduan khusus untuk menangani sindrom FoMO melalui penghayatan Islam melalui pendekatan wasiat Luqman al-Hakim.

Penerapan nilai-nilai akhlak yang mulia dapat mendidik diri manusia ke arah pembentukan diri yang lebih baik dalam kehidupan. Manakala, nilai-nilai akhlak yang buruk pula perlu dijauhi agar usaha pembangunan insan tidak terjejas. Nilai-nilai akhlak yang baik dan akhlak yang buruk dalam kisah Luqman al-Hakim ini dilihat boleh dijadikan panduan dalam usaha menambah baik aspek akhlak dalam kalangan masyarakat (Nur Hidayati Mohd Rafy et al., 2023).

Keseluruhan nasihat Luqman al-Hakim menghubungkan ikatan dengan perkara-perkara kebaikan yang mampu meninggalkan kesan kepada hati. Pendidikan Luqman ini adalah proses mendidik, menasihati, mengasuh, menerapkan, menyeru kearah kebaikan dengan tujuan perubahan tingkah laku. Ia dibawa dalam bentuk nasihat walau pun ayat-ayat itu menceritakan tentang hal Luqman al-



Hakim menasihatkan anaknya ia secara langsung menasihatkan setiap pembaca al-Qur'an (Salihin et al., 2019).

KESIMPULAN

FoMO adalah fenomena moden yang berpunca daripada keterdedahan kepada media sosial dan maklumat digital. Fenomena ini membawa kesan yang meluas bukan sahaja kepada individu tetapi juga kepada interaksi sosial dalam komuniti. Keinginan untuk terus terhubung dalam ruang maya dan ketagihan untuk sentiasa mengetahui perkembangan semasa menyebabkan seseorang yang mempunyai sindrom FOMO sering membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain menyebabkan mereka rasa rendah diri dan obses terhadap pandangan sosial sedangkan tidak semua maklumat itu berguna atau penting kepada mereka. Namun, Islam sebagai agama yang penuh dengan rahmah telah mengajar umatnya tentang adab dan prinsip hidup bersosial. Melalui prinsip dan anjuran Islam seperti sentiasa bersyukur dengan nikmat yang dikurniakan Allah SWT, tidak berlebih-lebihan dalam mempamerkan harta, bersabar dan bersederhana dalam kehidupan boleh melahirkan rasa tenang, redha dan sentiasa syukur dalam diri. Sifat-sifat ini dapat mengelakkan daripada perasaan hasad dengki, cemburu, tidak puas hati yang boleh menyebabkan rasa tidak tenteram pada jiwa seseorang. Oleh itu, umat Islam perlu sentiasa meningkatkan rasa syukur dalam diri agar dapat mengelakkan penyakit hari yang boleh merosakkan emosi agar selari dengan prinsip maqasid syariah dalam penjagaan aqal.

PENGHARGAAN

Makalah ini ialah satu daripada hasil penyelidikan bagi geran GPIU 2023 di bawah projek bertajuk bertajuk Konsep Sindrom Kebimbangan Ketinggalan Perkembangan Di Media Sosial (FoMO) Terhadap Kesejahteraan Keluarga dengan kod penyelidikan 2023/P/GPIU/GPS-006.

RUJUKAN

Al-Quran al-Karim.

Abdul Rashid Abdul Aziz, Mohd Faizal Kasmani & Nor Hamizah Ab Razak. (2021). Implikasi Ketagihan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Semasa COVID-19. *Journal of Social Sciences and Humanities*, Vol. 18, No. 8. 66-81.

Adams SK, Murdock KK, Daly-Cano M, Rose M. Sleep in the Social World of College Students: Bridging Interpersonal Stress and Fear of Missing Out with Mental Health. *Behav Sci (Basel)* 2020; 10 [PMID: 32041120 DOI: 10.3390/bs10020054].



al-Ṭabarī, M. b. J. (2001). *Jāmi' al-bayān 'an ta'wīl āy al-Qur'ān* ('A. b. 'A. al-Muḥsin al-Turkī, Peny., Vol. 16, hlm. 432). Kaherah: Dār Hajr. Amy Sullivan. PsyD. (2023, August 23).

FOMO Is Real: How the Fear of Missing Out Affects Your Health.
<https://health.clevelandclinic.org/understanding-fomo>.

Argan, M. ve Argan, M. T. (2019). Toward a New Understanding of Fomo: 'Fomsumerism'
Pazarlama Teorisi ve Uygulamaları Dergisi, 5 (2), 277-302.

Bagaskoro Panggih Nugrahanto, Nurul Hartini. (2023). Fear Of Missing Out (FOMO) Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa, *Blantika: Multidisciplinary Jurnal*, Volume 1 Number 4, August, 2023. ISSN 2987-758X e-ISSN 2985-4199

Ben Schreckinger (2014, July 29). Home of FOMO.
<https://www.bostonmagazine.com/news/2014/07/29/fomo-history/>.

Brunborg GS, Skogen JC, Burdzovic Andreas J. (2022). Time spent on social media and alcohol use among adolescents: A longitudinal study. *Addictive Behaviors*. Cambridge Dictionary.
<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/fomo?q=FOMO>.

Cambridge Dictionary. (n.d.) Fomo & Family. Retrieved on June 5, 2023 from
<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/fomo?q=FOMO>. and
<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/family>.

Diah Sinta Septia Wardani & Resita Cahyani. (2023). Pengaruh FoMO (Fear of Missing Out) Pada Generasi Z Terhadap Ketakwaan Kepada Allah SWT. *Darul 'Ilmi*, Vol. 11 No. 02. 257-269.

Earnie Elmie Hilmi. (2023, Mei 10 -11). Penerapan Pendidikan Akhlak Dalam Media Sosial. *E-Prosiding Persidangan Antarabangsa Sains Sosial & Kemanusiaan Kali ke-8*.
https://www.researchgate.net/publication/388673570_PENERAPAN_PENDIDIKAN_AKHLAK_DALAM_MEDIA_SOSIAL

Farhanah Murniasih. (2023). Sisi Gelap Media Sosial: Mediasi Perbandingan Sosial pada Hubungan. *Jurnal Diversita* 9 (1). 93-103.

Fioravanti G, Casale S, Bocci Benucci S, Probstamo A, Falone A, Ricca V. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis, *Comput Hum Behav*, 122:106839.

Haidar Idris, Ahmad Ihwanul Muttaqin & Akhmad Afnan Fajarudin. (2023). Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an Tentang Pendidikan Mental Dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millennial. *Jurnal Pendidikan Islam* Vol. 16 No. 2.1-13.



- Hasna Farida, Weni Endahing Warni & Lutfi Arya. (2021). Self-Esteem Dan Kepuasan Hidup Dengan Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Poseidon*, Vol. 4, No. 1. Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah. 60-76.
- Haziq Johan (2021 Jun). Takut Ketinggalan Punca Sindrom FOMO. Berita Nadi Bangi Bahasa Melayu. <https://www.nadibangiukm.com/post/takut-ketinggalan-punca-sindrom-fomo>.
- Intan Syahriza Azizan, Shahriza Ilyana Ramli & Junaida Ismail. (2019). Integriti Pengguna Media Sosial. *Voice of Academia* 15 (3) 2019, 32-44.
- Izzal Asnira Zolkepli, Rehan Tariq, Pradeep Isawasan, Lalitha Shamugam & Hasrina Mustafa. (2022). The mediating role of social media fatigue on social media usage behaviour of the ageing society during the COVID-19 pandemic. *SEARCH Journal of Media and Communication Research*. 91-107.
- Jessica P. Abel, Cheryl L. Buff & Sarah A. Burr. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research*, Volume 14, No 1. 33-44.
- JWTIntelligence Marketing Communications (2012) Fear of missing out. retrieved from JWTIntelligence.http://www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/F_JWT_FOMOupdate_3.21.12.pdf
- Kaplan, Andreas M., & Haenlein, Michael. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
- Karishma Godara, Nisha Phakey, Ashutosh Kumar, Vaibhav Patil. (2023). The 50-most cited articles on 'fear of missing out' (FOMO): A citation analysis. *The Journal of Concurrent Disorders*, 2023. 2-15.
- Kietzmann, Jan H., Hermkens, Kristopher, McCarthy, Ian P., & Silvestre, Bruno S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241-251.
- Lisya Septiani Putri, Dadang Hikmah Purnama & Abdullah Idi. (2019). Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear of Missing Out di Kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, Volume 21 No. 2. 129-148.
- Mayank Gupta and Aditya Sharma. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal Clinical Cases*. Vol. 9 Issue 19. 4881-4889. DOI: 10.12998/wjcc.v9.i19.488.
- Milyavskaya M, Saffran M, Hope N, Koestner R (2018) Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motiv Emot*, 42:725–737.



- Monika@Munirah Abd Razzak, Hafizah Mohd Nor & Nik Mohd Zaim Ab. Rahim. (2023). Panduan Al-Quran dan Hadith terhadap Generasi Z bagi Mengatasi Isu dan Cabaran Media Sosial. *Online Journal of Research in Islamic Studies*, Vol. 10 No. 2. 203-226.
- Muhammad Chrisna Basila Rahman, Martanto & Umi Hayati. (2024). Analisis Tingkat Kecenderungan Fear of Missing Out Menggunakan Algoritma Random Forest Pada Media Sosial. *JATI (Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika)*, Vol 8, No. 1. 296-302.
- Muslim bin al-Hajjaj. (n.d.). *Sahih Muslim*, Kitab al-Birr wa al-Silah, Bab Fi Alhasad, Hadis no. 2564. Dar al-Fikr.
- Nadia Gita Aresti, Triyono Lukmantoro & Nurist Surayya Ulfa. (2023). Pengaruh Tingkat Fear of Missing Out (FoMO) dan Tingkat Pengawasan Orang Tua terhadap Tingkat Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja. *Interaksi Online*, vol. 11, no. 3. 272-284, Jul. 2023. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/39961>
- Noor Bloemen and David De Coninck. (2020). Social Media and Fear of Missing Out in Adolescents: The Role of Family Characteristics. *Social Media + Society*. 1-11.noor
- Oxford English Dictionary. (n.d.) Fomo Retrieved June 5, 2023 from <https://www.oed.com/search/dictionary/?scope=Entries&q=FOMO>.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, Vol. 29 Issue 4. 1841–1848.
- Rio Ramdani, Muhammad Ghifari & Abil Ash. (2024). Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) di Media Sosial Perspektif Hadis. *El-Afkar* Vol. 13 No. 1. 1-25.
- Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol* 2000; 55: 68-78 [PMID: 11392867 DOI:10.1037//0003-066x.55.1.68]
- Suhaila Abdul Wahab, Pau Kee & Aslina Ahmad. (2023). Hubungan Di Antara Ketagihan Internet Dan Fear of Missing Out Dalam Kalangan Pelajar Sekolah Menengah Luar Bandar: Satu Kajian Rintis. *Jurnal Pendidikan Bitara UPSI*, Vol 16. 199-210.
- Veni Anjar Wati, Herlan Pratikto & Akta Ririn Aristawati. (2022). Fear of missing out pada remaja di Surabaya: Bagaimana peranan regulasi diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, Volume 2, No. 3. 297-303.
- Xiaokang Song, Xuanhui Zhang, Yuxiang (Chris) Zhao & Shijie Song. (2017). Fearing of Missing Out (FoMO) in Mobile Social Media Environment. *iConference Nanjing University of Science and Technology*. 733-738.