

FOMO DAN TIKTOK: ANALISIS MEDIA SOSIAL DAN KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF ISLAM DI KALANGAN MAHASISWA SURABAYA

Zainal Anshari, Mahillah, Nida Asni Furoidah, Nurul Hasan

Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember, Jawa Timur, Indonesia

Universitas Airlangga Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

zainalanshari@iain-jember.ac.id, mahillah@uinkhas.ac.id, nida01af@gmail.com,
setia.ahsan@gmail.com

Abstract

Article History

Received 27-01-2026

Revised :21-01-2026

Accepted :01-06-2026

Keywords:

Fomo,

TikTok Use,

Anxiety,

Depression

Media Social,

In today's era of technological advancement, TikTok has become a popular social media platform for many college students. Continuous TikTok use can trigger the emergence of Fear of Missing Out (FoMO). The purpose of this study was to determine the role of TikTok usage intensity as a mediator of FoMO on students' mental health and FoMO from an Islamic perspective. This study was quantitative with a cross-sectional design. This study was conducted on students in Surabaya. The sampling technique used was random sampling. Data collection was carried out through a research questionnaire consisting of several statements regarding FoMO, TikTok use, and mental health, as well as observations of the sample. The data analysis of this study was conducted through regression analysis on the PROCESS MACRO By Hayes system in the SPSS application. The results of this study indicate that FoMO has a very strong relationship with mental health, namely a p-value of very less than 0.05, namely <0.000. FoMO can also mediate the relationship between the intensity of TikTok use and mental health (β 0.64, p 0.000, 95% CI [0.52-0.76]). From an Islamic perspective, FoMO can be prevented by practicing the attitudes of qanaah, gratitude, tawakkal, being humble, and establishing healthy relationships.

Pendahuluan

Seiring perkembangan teknologi saat ini, media sosial menjadi salah satu bagian tak terelakkan dalam kehidupan masyarakat terutama di kalangan mahasiswa. Data statistik terbaru menunjukkan, sekitar 63,8% dari populasi global mengaplikasikan media sosial. Rata-rata jumlah waktu yang dihabiskan individu untuk mengaplikasikan media sosial setiap hari sebanyak 2 jam 19 menit (Chaffey, 2025). Kebutuhan untuk mengonsumsi konten dari media sosial memberikan potensi positif dalam mendorong peningkatan pengetahuan, keterampilan dan pembelajaran akademis bagi mahasiswa. Terdapat beberapa contoh platform media sosial yang dikenal dan disukai oleh banyak mahasiswa

antara lain Facebook, Instagram, Twitter, Youtube, Snapchat, WhatsApp, TikTok dan lain-lain. Namun, munculnya berbagai platform media sosial yang cepat juga dapat menimbulkan kekhawatiran yang mengarah pada kecanduan. Ada berbagai faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial seperti perasaan gelisah, kesunyian dan Fear of Missing Out (FoMO). Mahasiswa sangat rentan terhadap FoMO karena media sosial merupakan bagian besar dari kehidupan sehari-hari mereka. FoMO yang kerap terjadi di era saat ini yaitu FoMO akibat penggunaan aplikasi tiktok. Platform seperti tiktok menjadi salah satu media sosial yang penting dalam kehidupan sehari-hari terutama di kalangan mahasiswa. Melalui tiktok, mahasiswa dapat memenuhi kebutuhan sosial dan kesenangan yang diinginkan.

Penggunaan aplikasi tiktok juga menawarkan aliran konten yang menarik, hiburan yang beragam, peluang mendapatkan penghasilan dari live dan video, serta dianggap dapat mengetahui trend-trend terbaru. Data terbaru 2024 menunjukkan bahwa Indonesia berada di posisi tertinggi dengan jumlah pengguna tiktok terbanyak di dunia yaitu mencapai 157,6 juta pengguna (APJII, 2025). Adanya penggunaan tiktok yang berlebihan dan melampaui batas tentu dapat memicu timbulnya fear of missing out (FoMO) (Kusaini et al., 2024). Fear of Missing Out (FoMO) telah menjadi salah satu isu psikologis yang menarik perhatian akademis, profesional kesehatan mental dan masyarakat umum. Hal ini tentu karena FoMO memberikan dampak negatif seperti mengakibatkan gangguan tidur, pengalaman ketegangan emosional, kecemasan dan mempengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan termasuk kesehatan mental. FoMO pada pengguna tiktok dikaitkan dengan kesehatan mental individu. Penelitian Marianti & Julianti, (2024) menunjukkan adanya keterikatan antara FoMO dan kesehatan mental pada siswa yang memiliki tingkat depresi tinggi dan rasa cemas juga stress yang berlebih. Kesehatan mental yang merugikan berakar dari pola dan frekuensi penggunaan tiktok yang tidak sehat sehingga menyimpang dan memicu adanya rasa takut ketinggalan (FoMO) terhadap trend-trend yang sedang viral.

Terdapat penelitian yang juga menyatakan bahwa FoMO dapat menyebabkan kesehatan mental yang buruk pada individu seperti timbulnya depresi, kecemasan dan stress bahkan memicu terjadinya bunuh diri (Primack et al., 2022). Efek buruk ini sering dialami oleh mahasiswa di kota-kota besar salah satunya Kota Surabaya. Kehidupan di Kota Surabaya memicu adanya penggunaan tiktok yang tidak sehat karena adanya daya saing yang kuat antar teman seperti terus-menerus membandingkan kehidupan antar teman yang terlihat lebih bahagia di media sosial. Mahasiswa seringkali memiliki rasa ingin mengikuti aktivitas teman dilingkungannya sehingga muncul perasaan takut ketinggalan atau FoMO. Fenomena tersebut bisa memberikan efek negatif pada kesehatan mental mahasiswa sehingga mengarah pada gangguan kecemasan dan depresi. Sebab itu, tulisan ini menarik penulis untuk mengkaji dan diteliti lebih dalam.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Pendekatan atau desain ini merupakan jenis penelitian observasional yang menekankan pada pengukuran atau pengamatan data variabel bebas dan terikat. Data yang dikumpulkan berupa angka yang diolah dengan metode statistik. Tujuan desain penelitian ini yaitu untuk mempelajari hubungan antara variabel

bebas dan variabel terikat. Teknik pengambilan sampel dipilih secara random sampling yaitu sampel dipilih secara acak berdasarkan karakteristik penelitian. Sampel yang dipilih merupakan mahasiswa yang mengalami Fear of Missing Out (FoMO) dan aktif dalam penggunaan tiktok serta mahasiswa aktif yang kuliah di Universitas Sunan Ampel, Universitas Airlangga, dan Universitas Negeri Surabaya. Penentuan ukuran sampel menggunakan rumus lemeshow karena jumlah populasi tidak diketahui. Sampel penelitian ini diperoleh sebesar 384 mahasiswa. Sumber pengumpulan data dalam tulisan ini terbagi menjadi dua yaitu sumber sekunder dan sumber primer. Sumber sekunder dilakukan melalui studi literatur untuk mengeksplor tinjauan teoritis atau teori-teori yang digunakan dan relevan dengan topik penelitian. Sumber sekunder dalam penelitian ini yaitu FoMO dalam persepektif islam yang dianalisis melalui kajian pustaka dari penelitian sebelumnya. Sementara, sumber primer dilakukan dengan pengisian kuesioner oleh mahasiswa yang mengalami FoMO dan aktif dalam menggunakan tiktok.

Pengumpulan data penelitian ini dilakukan melalui wawancara secara langsung terhadap responden menggunakan kuesioner, agar peneliti juga dapat melakukan observasi dan pengamatan langsung terhadap sampel penelitian. Sehingga, sampel yang digunakan tepat dan sesuai dengan kriteria penelitian. Instrument penelitian ini berupa pernyataan-pernyataan yang berkaitan dengan fear of missing out, intensitas penggunaan tiktok, dan kesehatan mental yang terbagi menjadi 2 kategori yaitu kecemasan dan depresi. Instrument penelitian ini diukur menggunakan teknik skala likert 4 poin dan 5 poin. Instrument variabel FoMO yang menjadi skala ukur dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan penelitian Przybylski et al., 2013 yaitu Fear of Missing Out Scale (FoMOS) terdiri dari 10 pernyataan. Variabel penggunaan TikTok diukur menggunakan skala intensitas jejaring sosial terdiri dari 8 pertanyaan. Variabel kesehatan mental dinilai berdasarkan skala kecemasan dan depresi rumah sakit yaitu Hads-d dan Hads-A yang berdiri dari 14 item. Analisis data penelitian untuk variabel hubungan dianalisis menggunakan chi-square. Sedangkan, analisis untuk mengetahui peran variabel mediator atau mediasi menggunakan analisis regresi pada system Process Macro By Hayes. Kedua analisis tersebut dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi 27. Kemudian, dilakukan interpretasi data hasil penelitian dalam bentuk dekripsi.

Pembahasan

Hubungan FoMO dengan Kesehatan Mental

Hasil penelitian hubungan FoMO dengan kesehatan mental diperoleh melalui analisis aplikasi SPSS. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel, sebagai berikut:

Tabel 1. Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Surabaya

Kesehatan Mental (Kecemasan dan Anxiety)								
		Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat	Total	<i>P value</i>
Nilai FoMO	Rendah	187	13	7	0	0	207	< .001
	Sedang	85	14	0	4	0	103	
	Tinggi	11	13	13	30	7	74	
Total		283	40	20	34	7	384	

Berdasarkan hasil penelitian hubungan antara FoMO dengan kesehatan mental yang dilakukan pada mahasiswa di Surabaya, menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami FoMO dalam tingkatan yang rendah yaitu sebanyak 207 mahasiswa yang terdiri dari 187 mahasiswa dengan kesehatan mental yang normal, 13 mahasiswa dengan kesehatan mental ringan dan 7 mahasiswa mengalami kesehatan mental sedang. Mahasiswa lainnya sejumlah 104 mengalami FoMO dalam tingkatan yang sedang, yang terdiri dari 85 mahasiswa dengan kesehatan mental normal, 14 mahasiswa dengan kesehatan mental ringan dan 4 mahasiswa kesehatan mental berat.

Sedangkan, sejumlah 74 mahasiswa lainnya mengalami FoMO dengan tingkatan yang tinggi. Kejadian ini terdiri dari 13 mahasiswa dengan kesehatan mental ringan, 13 mahasiswa dengan kesehatan mental sedang, 30 mahasiswa mengalami kesehatan mental berat dan 7 mahasiswa mengalami kesehatan mental yang sangat berat. Disisi lain terdapat 11 mahasiswa mengalami FoMO dengan tingkatan yang tinggi tetapi tidak mengalami gangguan kesehatan mental atau normal. Sementara, hasil analisis hubungan antara FoMO dengan kesehatan mental pada mahasiswa di Surabaya yang dilakukan melalui analisis *chi-square* pada aplikasi SPSS diketahui bahwa nilai *p-value* atau signifikansi yaitu kurang dari 0.001, artinya Fear of Missing Out (FoMO) memiliki hubungan yang sangat kuat dengan kesehatan mental yang terjadi pada mahasiswa. Hal ini karena nilai *p-value* sangat kurang dari 0.05 sehingga H_0 ditolak.

Beberapa penelitian telah menemukan hubungan antara FoMO dengan kesehatan mental. Elhai dan kawan-kawannya pada tahun 2020 melakukan penelitian dengan sampel mahasiswa menemukan bahwa FoMO berkorelasi positif dengan kesehatan mental yaitu kecemasan dan depresi (Elhai et al., 2020). FoMO memiliki dampak yang kuat akan terjadinya kesehatan mental. Seseorang yang mengalami FoMO dengan tingkatan yang tinggi akan berpengaruh pada kesehatan mental nya. FoMO dapat terjadi ketika mahasiswa memiliki perasaan takut apabila teman disekelilingnya memiliki pengalaman yang lebih berharga daripada dirinya sendiri. Selain itu FoMO juga disebabkan akibat mahasiswa memiliki perasaan khawatir dan cemas ketika orang lain atau temannya bersenang-senang tanpa dirinya. Individu yang mengalami FoMO memiliki keinginan untuk mengetahui segala hal yang dilakukan temannya atau orang lain. Blackwell, Leaman, Trampusch, Osborne, dan Liss tahun 2017 mengungkapkan FoMO merupakan konsekuensi dari penggunaan media sosial karena ketika individu mengunggah foto dan pembaruan status tentang kehidupan mereka, ada ancaman bahwa orang lain mungkin merasa tersisih jika mereka tidak diikuti (Blackwell et al., 2017).

FoMO yang terjadi dalam waktu yang lama dapat berdampak pada kesehatan mental seseorang. Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian Holte dan Ferraro, 2020 yang menunjukkan bahwa kesehatan mental yang terjadi pada seseorang dapat disebabkan oleh tingkat FoMO yang tinggi (Holte & Ferraro, 2020). Seringkali seseorang yang mengalami FoMO dengan tingkatan yang tinggi lebih mungkin menderita penyalahgunaan alkohol dan gangguan tidur sehingga berdampak pada penurunan kualitas hidup (Liu et al., 2023). Penelitian lain yang dilakukan oleh Semarajana dan kawan-kawannya tahun 2025 membuktikan bahwa terdapat korelasi yang kuat antara FoMO dengan depresi dan anxiety yang dialami seseorang dengan tingkat signifikan (*p-value*) yaitu 0.000 (Semarajana,

2025). Fenomena seperti ini seringkali disebabkan adanya penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga individu tidak dapat dipisahkan dari gadget dan merasa tertinggal jika tidak mengikuti trend atau update status. Kecanduan media sosial dapat menyebabkan FoMO pada setiap individu. Semakin tinggi tingkat penggunaannya maka akan semakin tinggi mengalami FoMO.

Hubungan antara kesehatan mental dan Fear of Missing Out (FoMO) telah ditemukan melalui berbagai penelitian. Efeknya dapat dibagi menjadi dua kelompok, yaitu efek langsung dan efek tidak langsung. Efek langsung umumnya berfokus pada pengaruhnya terhadap kesehatan mental dan emosi, sedangkan efek tidak langsung berfokus pada persepsi dan pengaruh kehidupan sehari-hari penderita FoMO (Zhong, 2023). FoMO juga merupakan mediator bagi beberapa masalah kesehatan mental. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Casale pada tahun 2018 mengungkapkan bahwa FoMO memiliki korelasi erat dengan beberapa masalah kesehatan mental negatif seperti depresi, kecemasan, neurotisme, dan sebagainya. Orang yang mengalami FoMO akan mengalami rasa khawatir akan evaluasi negatif dan persepsi keterampilan presentasi diri yang rendah (Casale et al., 2018).

Variabel Mediator dalam Hubungan Intensitas Penggunaan TikTok dengan Kesehatan Mental

Tabel 2. Efek Mediasi FoMO antara Intensitas Penggunaan TikTok dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa di Surabaya

Jalur	<i>P-value</i>	β	Bootstrap 95% CI	
			LLCI	ULCI
TikTok → FoMO	0.000	0.06	0.6494	0.8719
TikTok → Kesehatan mental	0.000	0.5105	0.3499	0.6712
FoMO → Kesehatan Mental	0.000	0.6474	0.5277	0.7671
Total effect				
TikTok → FoMO → Kesehatan Mental	0.000	0.4924	0.8524	1.1535

Sumber: Hasil penelitian

Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa FoMO selain menjadi faktor langsung terjadinya kesehatan mental, FoMO juga dapat memediasi hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dengan kesehatan mental (β 0.64, p 0.000, 95% CI [0.52-0.76]). Dapat diartikan bahwa FoMO merupakan variabel mediator dalam penelitian ini. Ukuran efek yang dihasilkan dalam hubungan tersebut lebih besar dibandingkan dengan efek langsung dari hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dengan kesehatan mental. FoMO memiliki nilai *p-value* yang signifikan sebagai mediator potensial, dan efeknya kuat dalam mempengaruhi hubungan antara intensitas penggunaan tiktok dengan kesehatan mental karena memiliki total efek sebesar 1,3.

FoMO, penggunaan TikTok dan kesehatan mental saling berkaitan. Individu yang kecanduan menggunakan media sosial TikTok berisiko mengalami FoMO dengan tingkatan yang tinggi. Dampak dari kecanduan tersebut bisa berpengaruh pada gangguan kesehatan mental. Contohnya, individu akan sering merasa khawatir dan cemas ketika menggunakan media sosial TikTok karena seringkali nonton postingan atau video teman dan orang lain yang memiliki kehidupan lebih

baik atau lebih mewah. Hal tersebut tentu mengganggu pikiran setiap individu yang mengalami FoMO sehingga dapat mengganggu kesehatan mentalnya seperti depresi dan anxiety. Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Darmayanti tahun 2023 yang menyatakan bahwa TikTok sangat signifikan dalam mempengaruhi FoMO karena berisi konten tanpa batas, disajikan dalam durasi singkat, mudah diakses, sehingga merangsang pengguna untuk selalu menggulir dan meracuni penggunaannya. Ketika individu tidak dapat mengendalikan diri, maka dapat mengakibatkan kecanduan TikTok. Dampaknya akan mengganggu kesehatan mental pengguna TikTok seperti depresi, anxiety dan memicu adanya bunuh diri. TikTok dianggap media sosial yang menjadi racun bagi penggunaannya. Beberapa temuan juga menyatakan bahwa penggunaan media sosial TikTok yang berkelanjutan atau kompulsif berkorelasi positif dengan FoMO dan dapat menyebabkan ketergantungan sehingga dampak kedepannya berpotensi memberikan efek negatif seperti depresi, anxiety bahkan kelelahan media sosial dan berkurangnya kepuasan hidup (Wang dan Shang, 2024).

Depresi dan anxiety memiliki hubungan erat dengan keseimbangan emosional. Depresi merupakan gangguan kesehatan mental dengan gejala berupa perasaan sedih, kehilangan minat dan keinginan untuk beraktivitas, kelelahan, dan perasaan putus asa dalam diri individu (American Psychiatric Association, 2013). Menurut American College Health Association tahun 2011 menunjukkan bahwa terdapat sekitar 30% mahasiswa melaporkan merasa depresi akibat penggunaan media sosial. Depresi yang dialami individu terjadi karena keseimbangan emosional tidak optimal ketika individu menghadapi dampak digitalisasi, terutama media sosial. Dampak penggunaan media TikTok terhadap kesehatan mental terlihat ketika ditemukan kasus depresi sebesar 48%, kecemasan sebesar 28%, dan kombinasi keduanya sebesar 18% (Poon & Sudano, 2020). Hal ini terjadi karena media sosial memiliki pengaruh besar terhadap keseimbangan emosional individu, sehingga dapat menimbulkan emosi negatif. Kata lain emosi negatif diartikan sebagai wujud terjadinya FoMO yang dialami seseorang. Emosi negatif akibat FoMO yang dialami individu dapat memicu adanya kecemasan yang tinggi. Kecemasan sosial akibat media TikTok dapat terjadi karena penggunaan TikTok yang berlebihan.

Semakin tinggi intensitas seseorang menggunakan TikTok, semakin sering orang itu terpapar pada konten yang menggambarkan kehidupan orang lain yang tampak lebih menarik, sukses, atau menyenangkan. TikTok merupakan platform yang menonjolkan hal-hal terbaik dari kehidupan para penggunaannya seperti liburan mewah, gaya hidup kreatif, pencapaian akademik, finansial, dan lain-lain. Ketika seseorang menghabiskan waktu berjam-jam melihat konten seperti itu, tanpa sadar orang tersebut mulai membandingkan hidupnya dengan standar yang ditampilkan di layar. Perbandingan ini menjadi salah satu pemicu terbesar munculnya FoMO. Beberapa sebab penggunaan TikTok dapat membuat FoMo lebih mudah muncul, seperti pertama adanya algoritma yang sangat personal. Ini dapat menampilkan konten yang relevan sehingga pengguna merasa harus terus mengikuti. Kedua, konten viral dan trend cepat berubah sehingga individu ingin selalu “up-to-date”. Hal tersebut bisa membuat pengguna untuk terus online agar tidak ketinggalan informasi atau konten viral. Ketiga, partisipasi komunitas (challenge, duet). Adanya fitur ini dapat menimbulkan tekanan sosial untuk ikut. Biasanya duet dilakukan ketika ingin membuat video yang sama dan

berdampingan dengan pengguna TikTok yang lain. Keempat, notifikasi real-time. Hal ini memicu pengecekan berulang-ulang karena notifikasi like, komentar, pesan dan acara live akan muncul diberanda handphone walaupun saat aplikasinya tidak digunakan. Sehingga timbul rasa ingin membuka notifikasi tersebut. Jika seseorang menghabiskan sebagian besar waktunya dengan bermain media sosial, maka akan berdampak pada emosi negatif sehingga tingkat penggunaan media sosial yang tinggi dapat memicu masalah depresi dan gangguan kecemasan (Nurlina dkk., 2022). Studi lain juga mengatakan bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan akan memengaruhi kesejahteraan dan kesehatan mental seseorang (Septiana, 2021). Bahkan penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi persepsi, pikiran, perasaan pengguna. Penelitian Zhong tahun 2023 mengungkapkan bahwa FoMO merupakan mediator yang dapat memengaruhi depresi, dan tingkat FoMO juga dapat digunakan sebagai cara untuk mengukur dan memprediksi tingkat depresi.

Selain itu, intensitas penggunaan TikTok yang tinggi juga dapat menyebabkan stres dan kelelahan mental (*mental fatigue*). Pengguna terperangkap dalam siklus konsumsi konten tanpa henti karena algoritme TikTok dirancang untuk membuat pengguna terus menonton. Ketika FoMO muncul, pengguna semakin sulit berhenti karena merasa ada informasi atau tren lain yang mungkin terlewat. Siklus ini lama-kelamaan menyebabkan kejenuhan kognitif, kesulitan fokus, dan stres berkepanjangan. TikTok juga dapat memengaruhi kesehatan mental melalui gangguan tidur. FoMO membuat seseorang terus memeriksa TikTok hingga larut malam, sehingga mengurangi kualitas dan durasi tidur. Kurang tidur secara berulang berdampak langsung pada peningkatan stres, iritabilitas, dan penurunan fungsi kognitif. Pada remaja dan dewasa muda, kondisi ini sangat rentan berkembang menjadi gangguan suasana hati (*mood disorder*).

Solusi FoMO dalam Penggunaan TikTok Ditinjau dari Perspektif Islam

Trend FOMO dipicu oleh media sosial dan dapat menyebabkan kecemasan serta obsesi akan ketinggalan pengalaman yang sedang terjadi sehingga berpengaruh terhadap kesehatan mental. Apabila ditinjau melalui perspektif Islam, FoMO dianggap perilaku yang menyimpang karena tidak sesuai syariat Islam. Dalam konteks syariat Islam, beberapa tren media sosial seperti *ikoy-ikoyan* (berbagi), TikTok (konten yang bertentangan dengan syariat), *pamer* dan *ikut-ikutan tren*, serta ikut menyebarkan berita yang belum pasti kebenarannya sangat dianjurkan untuk dihindari oleh setiap muslim. TikTok bagi sebagian orang merupakan sebuah aplikasi hiburan semata dan untuk semua kalangan, tidak ada batasan dalam penggunaannya. Pada dasarnya, hiburan berasal dari element dalam sebuah aplikasi. FoMO akan menimbulkan perbandingan sehingga muncul perasaan iri hati dan tidak bersyukur. Dalam Islam, FoMO karena perbandingan sosial atau keinginan berlebihan terhadap dunia adalah bentuk kelemahan iman yang perlu ditangani secara spiritual. Berikut solusi dalam mengatasi FoMO.

1. Qanaah

Dalam Hadis, Dari Abdullah bin „Amr bin al-„Ash bahwa Rasulullah shallallahu alaihi wa sallam bersabda.

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ وَرَزَقَ كَفَافًا وَقَتَّعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ

Artinya: “Sungguh sangat beruntung seorang yang masuk Islam, kemudian mendapatkan rizki yang secukupnya dan Allah menganugerahkan kepadanya sifat

qana'ah (merasa cukup dan puas) dengan rezki yang Allah berikan kepadanya” (HR. Muslim).

Dalam ajaran islam, qanaah dipandang sebagai sumber ketenangan hati karena seseorang tidak mengukur nilai dirinya berdasarkan perbandingan dengan orang lain. Sikap qanaah juga menumbuhkan keteguhan hati dalam bersikap, sehingga seseorang tidak mudah terdorong mengikuti gaya hidup konsumtif atau ekspektasi sosial. Banyak bentuk FoMO yang muncul karena tekanan sosial untuk tampil sama dengan orang lain baik dalam hal barang mewah, aktivitas hiburan, atau pencapaian tertentu. Qanaah mengajarkan bahwa ukuran kebahagiaan bukan pada jumlah kepemilikan, tetapi pada keberkahan dan manfaat yang dirasakan.

Pada akhirnya, qanaah merupakan penangkal FoMO yang sangat relevan di era digital. Qanaah menumbuhkan kebijaksanaan, ketenangan, dan kemampuan menikmati hidup apa adanya tanpa membandingkan diri secara berlebihan. Dengan membiasakan diri bersyukur, membatasi perbandingan sosial, serta mengingat bahwa rezeki setiap orang berbeda, seseorang dapat terbebas dari tekanan FoMO dan menjalani hidup dengan lebih damai dan bermakna.

2. Tawakkal

Seorang Muslim yang berakal dan memahami hakikat tawakkal akan lebih siap secara mental dalam menghadapi dinamika masyarakat, tekanan kelompok, serta paparan digital yang penuh ilusi.

عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَوْ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَتَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لَرَزَقَكُمْ كَمَا يَرْزُقُ الطَّيْرَ تَغْدُو خِمَاصًا وَتَرُوحُ بِطَانًا

Artinya: “Umar Bin Al Khaththab menerangkan bahwa dia mendengar Nabiullah SAW. bersabda: "Jika kalian bertawakkal kepada Allah dengan sebenarbenarnya tawakkal, niscaya Dia akan memberikan rizqi kepada kalian, sebagaimana Dia telah memberikan rizqi kepada burung yang berangkat di pagi hari dalam keadaan kosong dan kembali dalam keadaan kenyang." (HR. Ahmad)

Tawakkal juga memperkuat keteguhan mental dan emosional. Orang yang bertawakkal memahami bahwa hidup tidak selalu harus terburu-buru mengejar semua hal. Apa yang menjadi bagian kita pasti akan datang, dan apa yang bukan bagian kita tidak akan pernah menjadi milik kita, meski kita memaksakan diri. Pemahaman ini membebaskan seseorang dari tekanan untuk selalu “update”, selalu ikut tren, atau selalu mencoba terlihat sejalan dengan orang lain. Ketika hati menerima bahwa rezeki, kesempatan, dan hasil berada dalam kendali Allah, seseorang tidak lagi merasa takut melewatkan hal-hal duniawi yang tidak esensial.

3. Syukur

Ketika rasa syukur tertanam kuat, seseorang mampu melihat hidupnya sebagai sesuatu yang bernilai tanpa harus membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain. Nabi Muhammad SAW bersabda:

مَنْ قَالَ جِئْتُ بِصَبِيحٍ: اللَّهُمَّ مَا أَصْبَحَ بِي مِنْ نِعْمَةٍ أَوْ بِأَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ فَمِنْكَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ فَلَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ فَقَدْ أَدَّى شُكْرَ يَوْمِهِ وَمَنْ قَالَهَا حِينَ يُمَسِّي فَقَدْ أَدَّى شُكْرَ لَيْلَتِهِ

Artinya: “Dari Abdullah bin Ghannam Al Bayaadhi bahwa Rasulullah SAW. bersabda: "Barangsiapa mengucapkan saat waktu pagi: allahumma maa ashbaha bii min ni'matin faminka wahdaka laa syariika laka falakal hamdu wa lakasy syukru (Ya Allah, pagi ini tidak ada nikmat yang ada padaku kecuali dari-Mu semata, tidak ada sekutu bagi-Mu. Maka bagi-Mu lah segala puji dan

syukur)." Maka ia telah berbuat sukur kepadanya pada hari itu, dan barangsiapa mengucapkannya pada waktu sore maka ia telah berbuat sukur kepada-Nya untuk waktu malamnya." (HR. Abu Daud)

Dalam psikologi positif, bersyukur terbukti meningkatkan kesejahteraan emosional dan menurunkan kecenderungan berpikir negatif. Ketika seseorang melatih syukur, ia memperkuat fokus pada sumber kebahagiaan internal, bukan eksternal. Hal ini bertentangan dengan mekanisme FoMO, yang menjadikan validasi eksternal sebagai ukuran kebahagiaan. Dengan demikian, syukur berperan sebagai *penangkal* FoMO. Orang yang bersyukur cenderung lebih menerima proses hidupnya sendiri dan tidak mudah terpengaruh oleh pencapaian orang lain yang terlihat di media sosial. Mereka tetap merasa cukup dan memandang hidupnya secara realistis.

Selain itu, bersyukur membantu seseorang membangun ketahanan mental. Terkadang FoMO muncul bukan hanya karena keinginan mengikuti tren, tetapi juga karena rasa takut mengambil keputusan yang salah atau takut melewatkan kesempatan penting. Dengan rasa syukur, seseorang dapat lebih percaya pada perjalanan hidupnya dan memahami bahwa tidak semua kesempatan harus diikuti.

4. Bersikap rendah hati

Rasulullah SAW. Dari Anas bin Malik dia berkata: Rasulullah SAW. bersabda:

إِنَّ اللَّهَ أَوْحَى إِلَيَّ أَنْ تَوَاضَعُوا حَتَّى لَا يَفْخَرَ أَحَدٌ عَلَى أَحَدٍ وَلَا يَبْتَغِيَ أَحَدٌ عَلَى أَحَدٍ

Artinya: "Sesungguhnya Allah telah mewahyukan kepadaku supaya kalian bersikap rendah hati, dan janganlah sebagian kalian berbuat aniaya terhadap sebagian yang lain." (HR Ibn Majah)

Sikap rendah diri dan FoMO memiliki hubungan yang sangat erat dan saling memperkuat. Individu yang memiliki rasa rendah diri cenderung lebih peka terhadap perbandingan sosial. Mereka mudah merasa tidak cukup atau tidak layak bila melihat keberhasilan orang lain. Ketika orang lain memamerkan pencapaian, aktivitas menarik, atau gaya hidup mewah, orang yang rendah diri sering merasakan tekanan batin karena merasa semakin tertinggal. Perasaan "aku tidak sebaik mereka" membuat FoMO berkembang secara intens. Akibatnya, mereka merasa harus ikut serta dalam berbagai aktivitas meski tidak sesuai kebutuhan, hanya untuk menutupi rasa kurang percaya diri.

Secara psikologis, rendah diri melemahkan ketahanan mental, sehingga seseorang sulit membedakan kebutuhan nyata dengan dorongan emosional sementara. Ketika perasaan tidak berharga sudah mendominasi, seseorang mudah terdorong mengejar hal-hal eksternal untuk menutupi kekosongan internal. Hasilnya, FoMO menjadi semakin kuat dan berulang, karena apa pun yang dilakukan tidak benar-benar menyembuhkan masalah inti: ketidakpercayaan pada nilai diri.

5. Menjalinkan hubungan yang sehat

Untuk mengatasi terjadinya FoMO, setiap individu perlu membangun hubungan yang sehat dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya. Hal ini dapat dilakukan dengan menjalin komunikasi yang jujur, saling menghargai, serta meluangkan waktu berkualitas bersama orang-orang terdekat. Rasulullah SAW. bersabda:

وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ جَارَهُ، وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ ضَيْفَهُ

Artinya: “Siapa pun yang beriman kepada Allah dan hari akhir, hendaklah ia memuliakan tetangganya, dan siapa pun yang beriman kepada Allah dan hari akhir, hendaklah ia memuliakan tamunya.” (HR Muslim).

Orang yang memiliki hubungan sehat baik dengan keluarga, teman, maupun pasangan cenderung merasa aman secara emosional. Mereka merasa dihargai, didengar, dan diterima apa adanya. Kondisi ini berperan sebagai penyangga dari FoMO. FoMO biasanya tumbuh dari rasa tidak aman, kurangnya dukungan sosial, atau kebutuhan berlebihan untuk mendapat validasi dari luar. Namun, ketika seseorang berada dalam lingkungan yang memberikan rasa aman, orang tersebut tidak merasa perlu membandingkan dirinya dengan orang lain secara terus-menerus. Sebaliknya, ketika seseorang berada dalam hubungan yang tidak sehat seperti hubungan yang penuh kritik, manipulasi, atau kurangnya dukungan emosional maka kebutuhan untuk mencari pengakuan dari luar menjadi semakin besar. Orang dalam kondisi ini lebih rentan mengalami FoMO. Ketika melihat kehidupan orang lain tampak lebih bahagia atau lebih dihargai, mereka merasa semakin tertinggal atau tidak cukup. Akibatnya, mereka terbawa arus mencoba ikut semua aktivitas atau tren, bukan karena benar-benar ingin, tetapi karena ingin diakui atau takut dianggap membosankan oleh lingkungannya.

Simpulan

FoMO timbul akibat penggunaan TikTok yang berlebihan dan dalam jangka panjang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental. FoMO, penggunaan TikTok dan kesehatan mental saling berkaitan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa FoMO memiliki hubungan yang sangat kuat dengan kesehatan mental yang terjadi pada mahasiswa. Selain itu, FoMO juga merupakan variabel mediator dalam penelitian ini. Ukuran efek yang dihasilkan dalam hubungan tersebut lebih besar dibandingkan dengan efek langsung dari hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dengan kesehatan mental. Solusi untuk mengatasi terjadinya FoMO pada setiap orang berdasarkan perspektif Islam yaitu berkaitan dengan praktik spiritual konkret seperti dzikir, shalat, dan tafakur. Dzikir berperan sebagai penenang jiwa yang berfungsi untuk meredakan ketegangan psikologis dan meningkatkan kesadaran diri. Serta dapat dicegah juga dengan pengamalan sikap qanaah, syukur, tawakkal, bersikap rendah hati, dan menjalin hubungan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed)*. American Psychiatric Publishing.
- APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang. Diakses pada 15 Januari 2025. Available from: <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>.
- Blackwell, D., Leaman, C., Trampusch, R., Osborne, C., & Liss, M. 2017. Ekstroversi, Neurotisisme, Gaya Keterikatan, Dan Rasa Takut Ketinggalan Sebagai Prediktor Penggunaan Dan Kecanduan Media Sosial. *Kepribadian dan Perbedaan Individu*, 116, 69–72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Casale, S., Rugai, L., & Fioravanti, G. 2018. Exploring The Role Of Positive Metacognitions In Explaining The Association Between The Fear Of Missing Out And Social Media Addiction. *Addictive Behaviors*, 85, 83–87. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.020>
- Chaffey D. Global Social Media Statistics Research Summary 2022 Smart Insight. 2022. Diakses pada tanggal 15 Januari 2025. Available from: <https://www.smartinsight.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/>.
- Darmayanti, Dyan & Arifin, Iqbal & Inayah, Muh. 2023. FoMO: Kecemasan Digital di Kalangan Pengguna TikTok. *Emik*. 6. 198-215. [10.46918/emik.v6i2.2041](https://doi.org/10.46918/emik.v6i2.2041).
- Elhai, J.D., Gallinari, E.F., Rozgonjuk, D., Yang, H. 2020. Depression, Anxiety And Fear of Missing Out as Correlates of Social, Non-Social and Problematic smartphone use. Elsevier: *Addictive Behaviors*. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106335>
- Holte, AJ, & Ferraro, FR 2020. Anxious, bored, and (maybe) Missing Out: Evaluation of Anxiety Attachment, Boredom Proneness, and Fear of Missing Out (FoMO). *Komputer dalam Perilaku Manusia*, 112, Artikel 106465. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106465>
- Kusaini, et al. 2024. Perilaku Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Mahasiswa Pengguna Tiktok. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(3), 5104–5114.
- Liu, X., Liu, T., Zhou, Z. et al. The effect of fear of missing out on mental health: differences in different solitude behaviors. *BMC Psychol* 11, 141 .2023. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01184-5>
- Maola, S.N. Nadhirah, N.A., Yusuf LN, S. 2023. Tiktok Media Overload: Emotional Balance In Digitalization. *Journal of Education and Counseling*. Vol. 4, No. 1.
- Nurlina, M., Anggraini, A ., Meriyandah, H. 2022. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Tingkat Kecemasan Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Di Stikes Medistra Indonesia Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*. Vol. 1, No. 1.
- Poon, S. K., & Sudano, L. E. 2020. Impact of Social Media on Mental Health. Mental Health in the Athlete: *Modern Perspectives and Novel Challenges for the Sports Medicine Provider*, 188-189.

- Primack, B. A., Perryman, K. L., Crofford, R. A., & Escobar-Viera, C. G. 2022. Social Media as It Interfaces with Psychosocial Development and Mental Illness in 14 Transitional-Age Youth. *In Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America* (Vol. 31, Issue 1, pp. 11–30). W.B. Saunders. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2021.07.007>
- Semarajana, I.Y.G., Arningsih, A.A.D.R., Arsana, I.G.J.P. 2025. Fear of Missing Out (FoMO) and Its Correlation with Mental Health of Saraswati 1 Denpasar High School Students. *International Journal of Health and Medicine*. Vol. 2, No. 1.DOI: <https://doi.org/10.62951/ijhm.v2i1.207>.
- Septiana, N. Z. (2021). The Impact of the Use of Social Media On Mental Health and Teens Social Welfare In The Pandemic Covid-19. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 1-13. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>
- Wang X, Shang Q. How Do Social and Parasocial Relationships on Tiktok Impact the Wellbeing of University Students? the Roles of Algorithm Awareness and Compulsive Use. *Acta Psychol (Amst)*. 2024 Aug;248:104369. doi: 10.1016/j.actpsy.2024.104369. Epub 2024 Jun 26. PMID: 38936231.
- Zhong, Pingyini. 2023. The Phenomenon and Effect of Fear of Missing Out. *Proceedings of the 2nd International Conference on Interdisciplinary Humanities and Communication Studies* DOI: 10.54254/2753-7048/29/20231380