

Fear of Missing Out (FOMO) sebagai Determinan Stres Psikologis di Era Digital: Analisis Kesehatan Masyarakat dalam Perspektif Fiqih Kesehatan

Muhammad Zali, Lc, M.H.I, Luthfiyah Aqilah Siagian, Clarisha Alchaira Achmad, Lathifa Nurrahmah, Nurma Handayani, Isnaini Fajarwati, Rasil Hakim Hasibuan.

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

e-mail: muhammadzali@uinsu.ac.id, siagianluthfiyahaqilah@gmail.com,
chachachaira672@gmail.com, lathifanurrahmah908@gmail.com,
handayaninurma00@gmail.com, isnainifajarfajar@gmail.com, rasilhakim2@gmail.com

Abstrak

Media sosial meningkatkan keterpaparan individu terhadap kehidupan orang lain dan memunculkan rasa takut ketinggalan atau FOMO. Peristiwa ini berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres dan masalah kesehatan mental, terutama di kalangan orang muda. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti FOMO dari sudut pandang kesehatan masyarakat serta fiqh kesehatan. Metode yang dipakai adalah kajian pustaka deskriptif yang bersifat kualitas terhadap jurnal ilmiah nasional yang relevan. Temuan dari kajian ini mengindikasikan bahwa FOMO berkaitan dengan stres, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan mental, yang disebabkan oleh perbandingan sosial serta penggunaan media sosial yang berlebihan. Dalam konteks fiqh kesehatan, FOMO dianggap bertentangan dengan prinsip perlindungan jiwa dan akal. Dampaknya bisa diminimalkan melalui pengaturan emosi, peningkatan literasi digital, serta penerapan nilai-nilai Islam sebagai langkah pencegahan.

Kata Kunci: FOMO, kesehatan mental, media sosial, fiqh kesehatan.

Abstract

Social media increases individuals' exposure to the lives of others and gives rise to fear of missing out, or FOMO. This contributes to increased levels of stress and mental health problems, especially among young people. This study aims to examine FOMO from the perspective of public health and health jurisprudence. The method used is a descriptive qualitative literature review of relevant national scientific journals. The findings of this study indicate that FOMO is associated with stress, anxiety, and decreased mental well-being, caused by social comparison and excessive use of social media. In the context of Islamic jurisprudence on health, FOMO is considered contrary to the principles of protecting life and intellect. Its impact can be minimised through emotional regulation, increased digital literacy, and the application of Islamic values as preventive measures.

Keywords: FOMO, mental health, social media, health jurisprudence

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam dua puluh tahun terakhir telah mengubah cara orang berkomunikasi, bekerja, dan menjalin hubungan sosial. Platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan X mempercepat penyebaran informasi secara terus-menerus. Hal ini meningkatkan tingkat paparan individu terhadap kegiatan, pencapaian, dan gaya hidup orang lain secara langsung. FOMO (*Fear of Missing Out*) dapat diartikan sebagai perasaan takut yang dialami seseorang karena tidak terlibat dalam pengalaman yang dianggap berharga atau signifikan. Dalam konteks media sosial, FOMO dapat dilihat sebagai rasa cemas yang muncul ketika seseorang tidak terlibat dalam suatu momen atau perayaan penting akibat sebuah postingan di media sosial. FOMO sangat terkait dengan otonomi, hubungan antarpribadi, dan kompetensi, di mana jika seseorang tidak dapat memenuhi ketiga aspek ini, maka akan muncul perasaan cemas akibat ketakutan akan kegagalan. Otonomi dapat dijelaskan sebagai keinginan untuk memiliki kendali atas tindakan seseorang secara mandiri, kompetensi mencakup rasa penguasaan dalam area

tertentu, dan hubungan antarpribadi adalah rasa keterhubungan dengan orang lain, yang sangat bersifat interpersonal (Asyhuri et. al, 2022). FOMO dipicu oleh perubahan yang terjadi di awal masa dewasa dan semakin buruk akibat ketergantungan pada media sosial, yang dapat menimbulkan kecemasan, perbandingan diri, dan rasa kesepian (Khairina et. al, 2024).

Dalam pandangan kesehatan masyarakat, FOMO tidak hanya bisa dianggap sebagai persoalan individu. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa FOMO berhubungan dengan meningkatnya stres psikologis, kecemasan, dan penurunan kualitas kesehatan mental, terutama di kalangan remaja dan pemuda. Penelitian yang diterbitkan dalam *Computers in Human Behavior* mengungkapkan bahwa orang yang memiliki tingkat FOMO yang tinggi cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan dan mengalami gangguan tidur yang lebih serius. Laporan dari *World Health Organization* menekankan bahwa stres berkepanjangan dan masalah kesehatan mental merupakan tantangan utama bagi kesehatan masyarakat di seluruh dunia, terutama di zaman digital ini.

Di Indonesia, tingginya penggunaan internet dan media sosial membuat isu FOMO semakin penting. Informasi dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia mengungkapkan bahwa sebagian besar pengguna internet aktif mengunjungi media sosial setiap hari. Paparan yang terus-menerus pada konten sosial ini menambah tekanan sosial dan perbandingan diri, yang pada akhirnya bisa menyebabkan stres psikologis. Apabila tidak diatasi, situasi ini dapat menambah beban masalah kesehatan mental dan mengurangi produktivitas masyarakat.

Islam menganggap kesehatan sebagai tanggung jawab yang harus dijaga dengan baik. Dalam fiqh kesehatan, melindungi jiwa dan pikiran dianggap sebagai salah satu tujuan utama dari syariat. Tindakan yang menyebabkan tekanan mental yang berkepanjangan dianggap sebagai bentuk bahaya yang perlu dihindari. Fenomena FOMO, yang memicu rasa cemas dan ketidaknyamanan psikologis, menjadi penting untuk dianalisis dari sudut pandang fiqh kesehatan. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada aspek penyembuhan, tetapi juga pada pencegahan yang meliputi pengendalian diri, keseimbangan dalam hidup, serta penggunaan teknologi secara bijak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi metode tinjauan pustaka dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk mendalami pemahaman mengenai konsep Fear of Missing Out dan pengaruhnya terhadap stres psikologis dengan cara yang menyeluruh berdasarkan penelitian yang sudah ada. Tinjauan pustaka memungkinkan peneliti untuk mengenali pola, keterkaitan, dan kecenderungan dalam temuan penelitian tanpa perlu mengumpulkan data secara langsung.

Sumber informasi diambil dari jurnal ilmiah nasional yang memiliki reputasi baik, terutama artikel yang membahas FOMO, stres psikologis, kesehatan mental, serta penggunaan media sosial. Kriteria untuk memasukkan sumber mencakup penerbitan dalam satu dekade terakhir, relevansi topik dengan fokus penelitian, dan keandalan dari penerbit tersebut.

Proses pengumpulan informasi dilakukan dengan mencari di basis data akademis seperti Google Scholar dan portal jurnal nasional yang terakreditasi. Beberapa kata kunci yang digunakan mencakup *Fear of Missing Out*, FOMO, stres mental, kesehatan mental, media sosial, serta fiqh kesehatan. Artikel yang

ditemukan kemudian diseleksi berdasarkan relevansi judul, ringkasan, dan konten.

Analisis data dilakukan dengan mengelompokkan hasil penelitian ke dalam sejumlah tema utama, yaitu konsep FOMO, efek FOMO terhadap stres mental, dan implikasinya dalam konteks kesehatan publik. Selanjutnya, hasil analisis tersebut dievaluasi menggunakan sudut pandang fiqih kesehatan dengan merujuk pada maqashid syariah, khususnya perlindungan jiwa dan akal. Pendekatan ini digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana fenomena FOMO sesuai atau bertentangan dengan prinsip-prinsip kesehatan dalam Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tinjauan Kesehatan Mental dalam

Perspektif Psikologi dan Islam

Berdasarkan analisis terhadap berbagai tulisan, kesehatan mental dapat diartikan sebagai keadaan keseimbangan psikologis yang memungkinkan individu berfungsi dengan baik secara emosional, kognitif, sosial, dan spiritual. Dalam sudut pandang psikologi kontemporer, kesehatan mental tidak hanya dilihat sebagai tidak adanya gangguan psikologis, tetapi juga sebagai kemampuan seseorang untuk

mengembangkan potensi diri dan menjalani hidup yang bermakna (Zulkarnain & Fatimah, 2019).

Pandangan ini sejalan dengan perspektif Islam yang memandang kesehatan mental sebagai harmoni antara hati (*qalb*), pikiran ('*aql*), jiwa (*nafs*), dan ruh. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik ditandai oleh ketenangan jiwa (*ath-thuma'ninah*), budi pekerti yang mulia, serta konsistensi dalam menerapkan nilai-nilai keimanan dalam kehidupan sehari-hari (Zulkarnain & Fatimah, 2019; Arsal & Marlina, 2023). Oleh karena itu, dalam konteks Islam, kesehatan mental memiliki dimensi yang lebih luas karena melibatkan hubungan dengan Allah, diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.

2. Kesehatan Mental sebagai Isu

Mendesak di Era Modern dan Digital

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pentingnya pembahasan mengenai kesehatan mental semakin meningkat seiring dengan perubahan sosial dan kemajuan teknologi digital. Pakungwati & Anggraeni (2023) mencatat bahwa anak-anak, remaja, dan orang dewasa yang lebih muda termasuk dalam kelompok yang rentan terhadap gangguan mental akibat tekanan psikologis, konflik dalam

keluarga, kekerasan, serta ketergantungan pada teknologi. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta orang Indonesia yang berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dengan sekitar 12 juta di antaranya mengalami depresi (Pakungwati & Anggraeni, 2023).

Era digital memperburuk keadaan ini melalui fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yang merupakan ketakutan akan ketinggalan dalam aktivitas atau pengalaman yang dilakukan orang lain di media sosial. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa FOMO memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan stres, kecemasan, insomnia, dan depresi, terutama di kalangan mahasiswa dan generasi muda (Widowati et al., 2025; Idris et al., 2023; Dewanto & Widhowati, 2025). Tingginya intensitas penggunaan media sosial mendorong terjadinya perbandingan sosial yang tidak sehat serta mengurangi kepuasan diri.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Secara umum, elemen yang mempengaruhi kesehatan mental dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup unsur biologis seperti cara kerja otak, sistem hormon, faktor genetik,

serta keadaan kesehatan ibu selama masa kehamilan. Selain itu, aspek psikologis dan spiritual, seperti pelaksanaan ibadah dan ketahanan iman, juga berkontribusi besar terhadap keseimbangan mental seseorang (Pakungwati & Anggraeni, 2023).

Faktor eksternal mencakup kondisi keluarga yang menjadi landasan awal perkembangan mental, lingkungan pendidikan, masyarakat, serta dampak dari media digital. Suasana yang mendukung dapat memperkuat rasa percaya diri dan kemampuan beradaptasi secara sosial, sementara penggunaan media sosial secara berlebihan tanpa keterampilan literasi digital yang cukup justru dapat meningkatkan risiko masalah mental (Widowati et al., 2025; Hutahusut et al., 2025).

4. FOMO sebagai Isu Spesifik Kesehatan Mental di Kalangan Generasi Muda

FOMO muncul sebagai salah satu faktor utama yang mempengaruhi kesehatan mental dalam zaman digital. Penelitian oleh Widowati et al. (2025) menunjukkan bahwa tingkat pemahaman FOMO yang rendah di kalangan mahasiswa berkaitan erat dengan peningkatan stres dan kecemasan. Temuan ini ditunjang oleh penelitian Maulida (2025) yang mengungkapkan

bahwa FOMO berperan secara negatif terhadap kesejahteraan mental, dengan dampak efektif mencapai 79,3%, yang jauh lebih besar dibandingkan dengan pengaturan emosi.

Dewanto & Widhowati (2025) juga menunjukkan bahwa FOMO Online merupakan indikator yang signifikan bagi stres, kecemasan, dan depresi di kalangan mahasiswa, dengan pengaruh paling besar terhadap tingkat stres. Hasil ini menunjukkan bahwa interaksi yang pasif dan berlebihan di media sosial, terutama di platform visual seperti Instagram dan TikTok, meningkatkan kerentanan psikologis akibat perbandingan sosial yang terus menerus.

5. Peran Regulasi Emosi dan Literasi Digital

Meskipun FOMO menjadi tantangan yang serius, penelitian menunjukkan bahwa pengendalian emosi dan pemahaman digital berfungsi sebagai pelindung. Orang-orang yang memiliki kemampuan pengendalian emosi yang baik biasanya lebih efektif dalam menangani tekanan mental yang muncul dari media sosial dan mampu mempertahankan kesejahteraan mental yang lebih konsisten (Maulida, 2025).

Kesadaran akan FOMO, yang

meliputi kesadaran diri, kemampuan untuk menganalisis konten digital, serta manajemen waktu dalam menggunakan media sosial, telah terbukti membantu mahasiswa menemukan keseimbangan antara kehidupan sehari-hari dan dunia online (Widowati et al., 2025). Program edukasi psikologis, *mindfulness*, dan diskusi kelompok juga terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan mental remaja untuk menghadapi tekanan digital (Hutagusut et al., 2025).

6. Integrasi Nilai Islam dalam Upaya Menjaga Kesehatan Mental

Dalam pandangan Islam, usaha untuk memelihara kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari aspek spiritual. Al-Qur'an dan Hadis memberikan dukungan kuat terhadap ide kesehatan mental dengan menekankan perlunya ketenangan batin, keseimbangan emosi, dan pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*) (Arsal & Marlina, 2023). Aktivitas ibadah seperti shalat, dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, puasa, dan haji dipandang sebagai bentuk terapi spiritual yang membawa efek relaksasi, pengendalian emosi, dan kedamaian batin (Pakungwati & Anggraeni, 2023).

Nugraheni & Hayati (2025) menyatakan bahwa pelaksanaan ibadah memiliki mekanisme neurofisiologis yang

nyata, yang meliputi aktivasi sistem saraf parasimpatik dan peningkatan relaksasi di otak. Penyatuan nilai spiritual dalam sistem kesehatan modern dianggap sebagai pendekatan menyeluruh untuk mengatasi krisis kesehatan mental global dan menciptakan kehidupan yang seimbang (*hayat tayyibah*).

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental adalah konsep yang melibatkan berbagai dimensi dan dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, sosial, digital, serta spiritual. Fenomena FOMO muncul sebagai tantangan khusus di era digital yang sangat memengaruhi kesehatan mental generasi muda. Namun, efek tersebut bisa diminimalkan melalui peningkatan regulasi emosi, literasi digital, dan integrasi nilai-nilai Islam sebagai sumber ketenangan dan makna dalam hidup. Dengan demikian, pendekatan yang tepat untuk kesehatan mental harus bersifat tidak hanya kuratif, tetapi juga preventif dan transformatif, melalui kolaborasi antara ilmu psikologi modern, literasi digital, dan ajaran Islam sebagai pedoman hidup.

2. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis literatur, kesehatan mental terlihat sebagai suatu konsep yang memiliki banyak dimensi

dan tidak bisa dilihat secara terpisah. Kesehatan mental meliputi lebih dari sekadar tidak adanya gangguan mental, tetapi juga kemampuan seseorang untuk mencapai keseimbangan emosional, menemukan makna dalam hidup, menjalin hubungan sosial yang positif, serta merasakan kedamaian spiritual. Dalam sudut pandang psikologi Islam, keadaan mental yang baik tampak dari harmoni antara hati, pikiran, nafsu, dan jiwa, yang akhirnya menghasilkan kedamaian batin serta moral yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

Perkembangan teknologi digital, terutama melalui media sosial, membawa tantangan baru untuk kesehatan mental, khususnya terkait fenomena yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FOMO). Berbagai penelitian mengindikasikan bahwa FOMO memiliki peran penting dalam meningkatkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, terutama di kalangan remaja dan orang dewasa muda. Penggunaan media sosial yang sangat intensif, ditambah dengan perbandingan sosial yang tidak realistik, menjadikan FOMO sebagai salah satu faktor utama yang memengaruhi penurunan kesejahteraan psikologis di zaman digital ini.

Kajian ini juga menunjukkan

bahwa orang tidak sepenuhnya berada dalam keadaan berisiko tanpa adanya bentuk perlindungan. Pengaturan emosi, pemahaman tentang digital, serta penerapan nilai-nilai spiritual terbukti sebagai elemen yang melindungi dan dapat mengurangi efek buruk FOMO. Dalam pandangan Islam, aktivitas ibadah dan pembersihan jiwa tidak hanya memiliki makna religius, tetapi juga bertindak sebagai alat psikologis dan neurofisiologis yang mendukung keseimbangan mental.

Sesuai dengan ringkasan yang telah diuraikan, berikut adalah beberapa saran yang dapat diberikan:

3. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan perlu secara terencana menggabungkan pemahaman tentang kesehatan mental dan literasi digital dalam kurikulum serta program pengembangan mahasiswa. Tindakan intervensi tidak seharusnya hanya terfokus pada pengajaran penggunaan media sosial, melainkan juga harus melibatkan keterampilan untuk mengenali FOMO, pengelolaan emosi, serta penguatan identitas diri agar mahasiswa tidak terperangkap dalam stres dari eksistensi digital.

4. Bagi Praktisi Kesehatan Mental

dan Pendidik

Pendekatan untuk intervensi dalam kesehatan mental harus dirancang dengan lebih memperhatikan konteks, termasuk aspek spiritual sebagai bagian dari langkah pencegahan dan promosi. Prinsip-prinsip Islam seperti dzikir, shalat, muhasabah, dan tazkiyatun nafs bisa diterapkan sebagai tambahan untuk intervensi psikologis modern tanpa mengabaikan dasar-dasar ilmiah.

5. Bagi Orang Tua dan Masyarakat

Orang tua dan komunitas sekitar harus menciptakan cara berkomunikasi yang jujur dan mendukung mengenai masalah kesehatan mental, terutama saat menghadapi pengaruh media sosial. Tindakan ini sangat penting untuk menghentikan stigma serta membantu generasi muda dalam membangun pengendalian diri dan identitas yang positif tanpa bergantung pada pengakuan secara digital.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lebih lanjut dianjurkan untuk melakukan evaluasi empiris mengenai hubungan antara literasi FOMO, pengaturan emosi, dan praktik spiritual dalam Islam dalam kerangka intervensi kesehatan mental. Di samping

itu, penelitian yang bersifat longitudinal sangat penting untuk menganalisis efek jangka panjang dari penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental sepanjang berbagai fase perkembangan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Arsal, F., & Marlina, L. (2023). Legitimasi Al-Qur'ān tentang Konsep Kesehatan Mental. *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. 8. 297-315. <https://doi.org/10.24090/maghza.v8i2.9632>
- Asyhuri, H., El-Dzani, A. L., Panulung, D. A. G., Ririchana, A. R. N., & Setyoningtias, K. D. D. (2023). Big Five Theory di Media Sosial: Ditinjau dari Fenomena Fear of Missing Out (FOMO). *Flourishing Journal*, 2(12), 760–765. <https://doi.org/10.17977/um070v2i122022p760-765>
- Dewanto, A. C., & Sri Widhowati, S. (2025). The Impact of Online Fomo on Mental Health: Depression, Anxiety, and Stress in College Students. *Arus Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, 4(2), 29–38. <https://doi.org/10.57250/ajpp.v4i2.1199>
- Fioravanti, G., Casale, S., Bocci Benucci, S., Prostamo, A., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2021). *Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis*. *Computers in Human Behavior*, 122, 106839. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839>
- Idris, H., Ahmad Ihwanul Muttaqin, & Fajarudin, A. A. (2023). Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an tentang Pendidikan Mental dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millenial. *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 16(2), 145–157. <https://doi.org/10.54471/tarbiyatuna.v16i2.2678>
- Khairina, N., Rahmawati, D. S. R., & Indriani, F. (2024). Kecemasan pada Dewasa Awal Akibat Fear of Missing Out (FoMO). *Flourishing Journal*, 4(7), 296–303. <https://doi.org/10.17977/um070v4i72024p296-303>
- Maulida, F. (2025). Peran Fear of Missing Out (FoMO) dan Regulasi Emosi untuk Memprediksi Kesejahteraan

- Psikologis pada Pengguna Media Sosial . *Jurnal Diversita*, 11(1), 110–118.
<https://doi.org/10.31289/diversita.v11i1.14707>
- Nugraheni, F. S., & Hayati, M. (2025). Integrasi Perspektif Islam tentang Kesehatan Jasmani dan Rohani: Kajian Konseptual. *Jurnal Keilmuan Dan Keislaman*, 4(3), 451–466.
<https://doi.org/10.23917/jkk.v4i3.740>
- Pakungwati, S., & Anggraeni, R. D. (2023). Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Journal of Islamic Education Studies*, 1(2): 93-101.
<https://doi.org/10.58569/jies.v1i2.2544>
- Sa'i, M., Nugroho, P. A., & Umar, I. (2025). Adolescents in The Digital Era: Countering The Negative Effects of Doomsurfing And Fomo on Students of SMP Ihyaussalafiyah Surabaya. *Indonesian Journal on Education (IJoEd)*, 1(4), 402-410. <https://doi.org/10.70437/2k65n564>
- Widowati, I., Triasari, L., Harnany, A. S., Amirudin, Z., & Widayanti, E. D. (2025). Hubungan Antara Literasi Fear Of Missing Out (Fomo) Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Di Kota Pekalongan. *Jurnal Lintas Keperawatan*, 6(2), 517–521..
<https://doi.org/10.31983/jlk.v6i2.14031>
- World Health Organization.* (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all* (ISBN 9789240049338). *World Health Organization.* <https://www.who.int/publications/s/i/item/9789240049338>
- Zulkarnain, Z., & Fatimah, S. (2019). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam. *Mawaizh : Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 18-38. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>