



Relevansi Fenomena FoMO Di Era Digital Dengan Konsep Zuyyina Dalam Al-qur`an: Analisis Semantik Integratif Perspektif Self-Determination Theory

Muhammad Arsyad¹, Bashori²

¹Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Indonesia

²Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Indonesia

E-mail: arsyaduatigadua@gmail.com¹, bashori@uin-antasari.ac.id²

Submission: 01-06-2025	Revised: 20-06-2025	Accepted: 01-07-2025	Published: 09-07-2025
------------------------	---------------------	----------------------	-----------------------

Abstract

Fear of Missing Out (FoMO) is a contemporary psychological phenomenon characterized by pervasive anxiety that others are having rewarding experiences that one does not possess. This phenomenon shows similarities with the concept of zuyyina in the Qur'an, which describes psychological mechanisms where worldly objects appear more attractive than their actual reality. This study aims to analyze the relevance between FoMO and the zuyyina concept through Self-Determination Theory (SDT) perspective and explore practical implications for developing integrative interventions. The research employs a qualitative approach with semantic and comparative analysis, integrating in-depth analysis of the zuyyina concept with empirical findings on FoMO from contemporary psychological research. Results reveal significant convergence between zuyyina and FoMO in four main dimensions: attraction to external stimuli, social comparison dynamics, impact on attention and priorities, and affective anxiety components. SDT proves to be an effective theoretical framework for understanding how both phenomena interact with basic human psychological needs. This research contributes to developing an interdisciplinary analytical framework and opens opportunities for developing integrative interventions that combine traditional spiritual insights with contemporary psychology to address digital era mental health challenges.

Keywords: *Fear of Missing Out; Zuyyina; Qur'an; Semantic Analysis; Self-Determination Theory*

Abstrak

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan fenomena psikologis kontemporer yang ditandai kekhawatiran pervasif bahwa orang lain mengalami pengalaman berharga yang tidak dimiliki seseorang. Fenomena ini menunjukkan kemiripan dengan konsep zuyyina dalam Al-Qur'an yang menggambarkan mekanisme psikologis di mana objek duniawi tampak lebih menarik dari kenyataan sebenarnya. Penelitian ini bertujuan menganalisis relevansi antara FoMO dengan konsep zuyyina melalui perspektif Self-Determination Theory (SDT) serta mengeksplorasi implikasi praktis untuk pengembangan intervensi integratif. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis semantik dan komparatif, mengintegrasikan analisis mendalam terhadap konsep zuyyina dengan temuan empiris tentang FoMO dari penelitian psikologi kontemporer. Hasil penelitian mengungkapkan konvergensi signifikan antara zuyyina dan FoMO dalam empat dimensi utama: ketertarikan pada stimulasi eksternal, dinamika



perbandingan sosial, dampak pada perhatian dan prioritas, serta komponen afektif kecemasan. SDT terbukti menjadi kerangka teoretis efektif untuk memahami bagaimana kedua fenomena berinteraksi dengan kebutuhan psikologis dasar manusia. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kerangka analitis interdisipliner dan membuka peluang pengembangan intervensi integratif yang menggabungkan wawasan spiritual tradisional dengan psikologi kontemporer untuk mengatasi tantangan kesehatan mental era digital.

Kata kunci: Fear of Missing Out; Zuyyina; Al-Qur'an; Analisis Semantik; Teori Self-Determination

A. PENDAHULUAN

Transformasi digital yang masif telah mengubah lanskap kehidupan sosial manusia, memunculkan fenomena psikologis yang khas seperti *Fear of Missing Out* (FoMO).¹ Przybylski dkk. mendefinisikan FoMO sebagai “kekhawatiran pervasif bahwa orang lain mungkin sedang mengalami pengalaman yang berharga yang tidak dimiliki seseorang, ditandai dengan keinginan untuk tetap terhubung secara kontinu dengan apa yang dilakukan orang lain.”² Lebih dari sekedar kecemasan sederhana, FoMO melibatkan dua proses mendasar; pertama, persepsi bahwa seseorang tertinggal, diikuti dengan perilaku kompulsif untuk mempertahankan koneksi sosial. Aspek sosial dari FoMO dapat dipostulatkan sebagai keterhubungan yang mengacu pada kebutuhan untuk memiliki, dan pembentukan hubungan interpersonal yang kuat dan stabil.³

Fenomena ini berkorelasi dengan gangguan kesehatan mental serius, di mana Elhai dkk. (2020) mengidentifikasi FoMO sebagai bias kognitif maladaptif yang berperan sebagai mediator antara gejala psikopatologi dan penggunaan internet yang problematik.⁴ Temuan ini diperkuat oleh Guan dkk. (2023) yang melaporkan bahwa individu dengan tingkat FoMO tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam penggunaan

¹ Januaria Veroni Fulgentia Funan et al., “Fear of Missing out (FOMO) Dalam Kehidupan Digital Modern: Studi Kepustakaan,” *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial* 8, no. 2 (May 15, 2025): 2, <https://doi.org/10.6578/triwikrama.v8i2.12901>.

² Andrew K. Przybylski et al., “Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out,” *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (July 1, 2013): 1841, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.

³ Mayank Gupta and Aditya Sharma, “Fear of Missing out: A Brief Overview of Origin, Theoretical Underpinnings and Relationship with Mental Health,” *World Journal of Clinical Cases* 9, no. 19 (July 6, 2021): 4828, <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>.

⁴ Jon D. Elhai, Haibo Yang, and Christian Montag, “Fear of Missing out (FOMO): Overview, Theoretical Underpinnings, and Literature Review on Relations with Severity of Negative Affectivity and Problematic Technology Use,” *Brazilian Journal of Psychiatry* 43, no. 2 (May 11, 2020): 207, <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>.

smartphone dan regulasi emosi.⁵ Demikian pula penelitian Khadijah dkk. menunjukkan FoMO membuat individu merasa takut kehilangan berita atau informasi mengenai aktivitas orang lain untuk terus menerus mengakses media sosial.⁶ Sifat media sosial yang berkembang pesat dan dinamis, ditambah dengan beragam perilaku dan pengalaman pengguna media sosial, menciptakan tantangan saat berusaha membandingkan hasil.⁷

Brailovskaia dan Margraf menjelaskan bahwa FoMO bukan fenomena baru yang hanya muncul di era media sosial. Sebelum era digital, FoMO mungkin dialami ketika seseorang tidak dapat menghadiri acara penting, tetapi biasanya perasaan ini akan berkurang setelah acara tersebut berakhir. Namun, di era media sosial, probabilitas mengalami penurunan tingkat FoMO menjadi sangat rendah karena konten baru terus diunggah tanpa henti.⁸ Meskipun media sosial menjadi yang terdepan dengan atribut positifnya, ia juga memiliki efek negatif pada individu.⁹ Oleh karena itu, sangat penting jika penggunaan media sosial didorong dengan kelola yang moderat.¹⁰

Studi terbaru di Italia (2025) mengkonfirmasi kompleksitas hubungan FoMO dengan penggunaan media sosial. Sebanyak 356 orang mahasiswa mengungkapkan bahwa ketakutan ketinggalan informasi *online* memiliki dampak nyata terhadap pola penggunaan media sosial yang berlebihan. Studi ini menemukan bahwa perempuan lebih

⁵ Jinliang Guan, Wangyan Ma, and Chengzhen Liu, "Fear of Missing out and Problematic Smartphone Use among Chinese College Students: The Roles of Positive and Negative Metacognitions about Smartphone Use and Optimism," *PLOS ONE* 18, no. 11 (November 28, 2023): 2–3, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294505>.

⁶ Khairiyah Khadijah et al., "FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DALAM PERSPEKTIF TEORI SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING," *Research and Development Journal of Education* 9, no. 1 (April 11, 2023): 337, <https://doi.org/10.30998/rdje.v9i1.14841>.

⁷ Monique West, Simon Rice, and Dianne Vella-Brodrick, "Adolescent Social Media Use through a Self-Determination Theory Lens: A Systematic Scoping Review," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 21, no. 7 (June 30, 2024): 1, <https://doi.org/10.3390/ijerph21070862>.

⁸ Julia Brailovskaia and Jürgen Margraf, "From Fear of Missing out (FoMO) to Addictive Social Media Use: The Role of Social Media Flow and Mindfulness," *Computers in Human Behavior* 150 (January 1, 2024): 1–2, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107984>.

⁹ Merve Mert and Dilaver Tengilimoğlu, "The Mediating Role of FoMO and the Moderating Role of Narcissism in the Impact of Social Exclusion on Compulsive Buying: A Cross-Cultural Study," *Psicologia, Reflexão e Crítica: Revista Semestral Do Departamento de Psicologia Da UFRGS* 36 (November 7, 2023): 2, <https://doi.org/10.1186/s41155-023-00274-y>.

¹⁰ Jian Mao and Bin Zhang, "Differential Effects of Active Social Media Use on General Trait and Online-Specific State-FoMO: Moderating Effects of Passive Social Media Use," *Psychology Research and Behavior Management* 16 (April 24, 2023): 1399, <https://doi.org/10.2147/PRBM.S404063>.

rentan mengalami masalah penggunaan media sosial dibandingkan laki-laki. Menariknya, rasa kesepian ternyata mempengaruhi bagaimana ketakutan ketinggalan ini berkembang. Hal ini diasumsikan, ketika seseorang merasa sangat kesepian, dampak ketakutan ketinggalan terhadap perilaku *online* justru berkurang, seolah-olah mereka sudah “menyerah” untuk tetap terhubung dengan orang lain.¹¹

Dalam konteks Indonesia, Yosep dkk. (2024) mencatat bahwa “tren penggunaan media sosial di Indonesia, Studi empiris mereka mengungkapkan prevalensi FoMO yang signifikan di Indonesia, melaporkan bahwa “sebanyak 30% responden memiliki tingkat FoMO yang tinggi, sementara 42% responden berada pada tingkat sedang, dan 28% responden menunjukkan tingkat FoMO yang rendah” dengan nilai rata-rata FoMO 60,94 pada skala 20-100. Data demografis dari penelitian ini menunjukkan dominasi kelompok usia 16 tahun (36%) dan responden perempuan (70%), menggambarkan profil populasi yang paling rentan terhadap fenomena ini.¹² Angka-angka ini menegaskan bahwa FoMO telah menjadi fenomena psikososial yang perlu mendapat perhatian dalam konteks lokal Indonesia.

Fenomena FoMO yang kontemporer ini memiliki paralelisme menarik dengan konsep *zuyyina* (زُيِّنَا) dalam Al-Qur'an, yang menggambarkan mekanisme psikologis serupa meskipun muncul dalam konteks historis yang berbeda. QS. Ali Imran: 14 mengilustrasikan bagaimana kecintaan pada berbagai syahwat (hasrat) dijadikan indah bagi manusia sebagai ujian kehidupan. Al-Razi dalam *Mafatih al-Ghayb* membedakan dua jenis *tazyin*: yang bersumber dari Allah sebagai ujian, dan yang berasal dari setan untuk menyesatkan.¹³ Ibn Mandzur menetapkan bahwa *zayn* adalah antonim dari *shayn*, di mana *zayn* menunjukkan keindahan dan *shayn* bermakna keburukan.¹⁴ Lebih lanjut, Ibn Faris dalam *Mu'jam Maqayis al-Lughah* menekankan proses aktif memperindah sesuatu agar tampak lebih menarik dari keadaan aslinya.¹⁵ Kesamaan struktur psikologis ini

¹¹ Rocco Servidio et al., “Loneliness Moderates the Predictive Effect of the Trait-State FoMO Pathway on Problematic Social Media Use,” *Addictive Behaviors Reports* 21 (April 16, 2025): 4–5, <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2025.100612>.

¹² Iyus Yosep et al., “Fear of Missing Out Among High School Students in Bandung,” *Indonesian Journal of Global Health Research* 6, no. S5 (October 29, 2024): 454, <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6iS5.4651>.

¹³ Fahr al-Din Al-Razi, *Mafatih Al-Ghayb*, vol. 7 (Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāṭ al-'Arabī, 1420), 163.

¹⁴ Ibn Mandzur, *Lisan Al-Arab*, vol. 13 (Beirut: Dār Ṣādir, 1414), 201–2.

¹⁵ Ibn Faris, *Maqayis Al-Lughah*, vol. 3 (Beirut: Dār al-Fikr, 1399), 42–43.

mengisyaratkan adanya mekanisme universal dalam pengalaman manusia yang melampaui konteks sejarah dan budaya.

Meskipun terdapat kesenjangan temporal dan kontekstual, *zuyyina* dan FoMO menunjukkan esensi psikologis yang mirip dalam menggambarkan ketertarikan manusia pada stimulasi eksternal dan kecemasan akan kehilangan nilai. Przybylski dkk. menghimbau bahwa fenomena ini membutuhkan analisis mendalam tentang akar psikologisnya, mengingat signifikansinya dalam kehidupan kontemporer.¹⁶ Alutaybi dkk. (2019) mengungkapkan bahwa desain *platform* media sosial dengan fitur yang memanipulasi keterlibatan pengguna memicu FoMO,¹⁷ paralel dengan konsep *zuyyina* yang menjelaskan bagaimana objek-objek ketertarikan "dihiasi" untuk menguji ketahanan spiritual.

Temuan oleh Khadijah dkk. mengkonfirmasi bahwa gangguan FoMO ini jika dibiarkan akan menyebabkan individu hanya berfokus pada dunia maya daripada kehidupan nyata, terobsesi dengan kehidupan orang lain, merasa tidak puas dengan hidupnya, dan membandingkan hidupnya dengan orang lain.¹⁸ Universalitas fenomena ini didukung penelitian Elhai dkk. yang melaporkan FoMO telah diteliti dan divalidasi di berbagai negara termasuk Israel, Turki, Belgia, Polandia, Inggris, Selandia Baru, Jerman, Italia, China, Bosnia, India, Amerika Latin, dan berbagai wilayah di Amerika Serikat,¹⁹ sementara *zuyyina* dalam Al-Qur'an muncul dalam 46 derivasi di 24 surah dengan variasi konteks luas.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji fenomena FoMO dari perspektif Islam, namun dengan fokus terbatas. Shiyami dkk. menganalisis FoMO melalui tafsir QS. An-Nisa': 83, mengidentifikasi ketimpangan informasi sebagai pemicu utama dan

¹⁶ Przybylski et al., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," 1842.

¹⁷ Aarif Alutaybi et al., "How Can Social Networks Design Trigger Fear of Missing Out?," in *2019 IEEE International Conference on Systems, Man and Cybernetics (SMC)* (Bari, Italy: IEEE Press, 2019), 2, <https://doi.org/10.1109/SMC.2019.8914672>.

¹⁸ Khadijah et al., "FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DALAM PERSPEKTIF TEORI SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING," 338.

¹⁹ Elhai, Yang, and Montag, "Fear of Missing out (FOMO)," 204.

tabayyun (klarifikasi) sebagai solusi.²⁰ Pendekatan mereka menekankan pentingnya verifikasi informasi sebagai keterampilan krusial dalam era digital, namun belum menghubungkan secara mendalam dengan mekanisme psikologis yang mendasari fenomena tersebut. Haidar Idris dkk. menawarkan empat strategi berbasis Al-Qur'an: fokus pada diri, membatasi penggunaan media sosial, mencari koneksi nyata, dan meningkatkan harga diri.²¹

Meskipun studi-studi tersebut memberikan kontribusi berharga, belum ada penelitian yang secara sistematis menjembatani konsep *zuyyina* dengan FoMO untuk memahami kontinuitas tantangan psikospiritual manusia dari perspektif interdisipliner yang komprehensif. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya pendekatan integratif yang menggabungkan kearifan klasik dengan metodologi ilmiah modern untuk menghasilkan pemahaman yang lebih holistik tentang fenomena digital kontemporer dan implikasinya pada kesejahteraan psikologis.

Integrasi antara tradisi keilmuan Islam dan psikologi modern berpotensi menghasilkan wawasan holistik untuk memahami fenomena FoMO. Self-Determination Theory yang dikembangkan Ryan & Deci (2000) adalah 'pendekatan terhadap motivasi dan kepribadian manusia, yang berfokus pada tiga kebutuhan psikologis dasar manusia: otonomi, kompetensi, dan keterhubungan.²² Przybylski dkk. (2013) berpendapat bahwa FoMO dapat dipahami sebagai akibat defisit pemenuhan kebutuhan dasar manusia ini.²³

Penelitian ini bertujuan menganalisis relevansi antara fenomena FoMO di era digital dengan konsep *zuyyina* dalam Al-Qur'an melalui perspektif Self-Determination Theory. Tujuan ini diuraikan dalam tiga aspek spesifik. Pertama, menganalisis bagaimana konsep *zuyyina* dalam Al-Qur'an dan fenomena FoMO menggambarkan mekanisme psikologis yang serupa meskipun muncul dalam konteks historis yang berbeda. Kedua,

²⁰ Miftahu Alfi Zahrotus Shiyami, Salim Ashar, and Farhan Masrury, "PSIKOLOGI FEAR OF MISSING OUT DALAM AL-QUR'AN: Studi Tafsir Dalam Q.S. An-Nisa' Ayat 83," *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 3, no. 4 (August 3, 2024): 1923–24.

²¹ Haidar Idris, Ahmad Ihwanul Muttaqin, and Akhmad Afnan Fajarudin, "Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an Tentang Pendidikan Mental Dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millenial," *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam* 16, no. 2 (August 15, 2023): 152–54, <https://doi.org/10.54471/tarbiyatuna.v16i2.2678>.

²² Richard M. Ryan and Edward L. Deci, "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being," *American Psychologist* 55, no. 1 (2000): 68, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>.

²³ Przybylski et al., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," 1842.

mengidentifikasi bagaimana Self-Determination Theory dapat menjadi jembatan konseptual untuk memahami kedua fenomena tersebut melalui kerangka kebutuhan psikologis dasar. Ketiga, mengeksplorasi implikasi praktis dan psikologis *zuyyina* dan FoMO untuk pengembangan intervensi yang mengintegrasikan wawasan spiritual dan psikologis dalam mengatasi tantangan kesehatan mental di era digital.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis semantik dan komparatif, mengadopsi kerangka integratif yang menggabungkan analisis semantik dengan Self-Determination Theory (SDT). Ryan & Deci (2000) menjelaskan bahwa SDT menyelidiki kecenderungan pertumbuhan yang melekat pada manusia dan kebutuhan psikologis bawaan yang menjadi dasar bagi motivasi diri dan integrasi kepribadian, serta kondisi yang mendorong proses-proses positif tersebut.²⁴ Kerangka ini menjadi jembatan konseptual yang memungkinkan dialog produktif antara wawasan spiritual klasik dan temuan ilmiah kontemporer.

Untuk konsep *zuyyina*, analisis berfokus pada penelusuran menyeluruh terhadap derivasi kata ini dalam Al-Qur'an menggunakan Mu'jam Mufahras karya Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi (1996: 312), disertai pemahaman akar leksikal dari kamus klasik seperti Lisan al-Arab dan Mu'jam Maqayis al-Lughah. Sumber data primer meliputi Al-Qur'an dan literatur tafsir klasik seperti karya Al-Razi, Ibn 'Ashur, dan Al-Maraghi, serta pandangan Al-Ghazali dalam Ihya' 'Ulum al-Din. Berbeda dengan penelitian Shiyami dkk. (2024) yang hanya fokus pada satu ayat, penelitian ini melakukan penelusuran komprehensif terhadap seluruh derivasi *zuyyina* untuk memahami spektrum semantiknya dalam berbagai konteks Al-Qur'an.

Data penelitian terdiri dari dua kategori utama. Untuk konsep *zuyyina*, data bersumber dari Al-Qur'an dan literatur tafsir klasik yang diakses melalui penelusuran menyeluruh terhadap derivasi kata ini menggunakan Mu'jam Mufahras karya Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, disertai pemahaman akar leksikal dari kamus klasik seperti Lisan al-Arab dan Mu'jam Maqayis al-Lughah. Sumber data primer untuk *zuyyina*

²⁴ Ryan and Deci, "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being," 68.

meliputi Al-Qur'an dan tafsir klasik terpilih: Tafsir Al-Kabir karya Ar-Razy, Al-Tahrir wa al-Tanwir karya Ibn 'Ashur, Tafsir al-Maraghy, dan Tafsir al-Manar karya Rasyid Ridha.

Untuk fenomena FoMO, data diperoleh dari literatur ilmiah terkini (2013-2025), mencakup studi konseptual dasar, tinjauan literatur sistematis, dan penelitian empiris kuantitatif yang dipublikasikan dalam jurnal peer-reviewed. Kriteria inklusi meliputi studi yang mendefinisikan FoMO secara operasional, penelitian yang mengeksplorasi faktor prediktif dan konsekuensi FoMO, serta studi yang menggunakan instrumen pengukuran tervalidasi.

Analisis data dilakukan dalam empat tahap. Pertama, analisis semantik mendalam terhadap kata *zuyyina* dan derivasinya untuk memahami spektrum makna dan konteks penggunaannya dalam Al-Qur'an. Kedua, analisis konseptual FoMO berdasarkan literatur empiris untuk mengidentifikasi karakteristik definitif. Ketiga, aplikasi kerangka SDT terhadap kedua fenomena untuk mengidentifikasi kaitannya dengan tiga kebutuhan psikologis dasar. Keempat, analisis komparatif sistematis untuk mengidentifikasi titik-titik konvergensi dan divergensi antara *zuyyina* dan FoMO.

Pendekatan interdisipliner ini berupaya mengintegrasikan kearifan Al-Qur'an dengan psikologi kontemporer, menawarkan perspektif baru dalam memahami tantangan mental di era digital, tidak hanya sebagai masalah teknologi, tetapi juga sebagai ujian spiritual yang telah diantisipasi dalam tradisi keagamaan. Sebagaimana ditegaskan Chen dkk. temuan tentang universalitas kebutuhan psikologis dasar menggarisbawahi bahwa kepuasan kebutuhan dasar untuk otonomi, *relatedness*, dan kompetensi merupakan nutrisi penting untuk fungsi optimal di berbagai budaya.²⁵ Pendekatan ini memberikan landasan teoretis untuk intervensi yang lebih holistik dalam mengatasi masalah kesehatan mental di era digital.

²⁵ Beiwen Chen et al., "Basic Psychological Need Satisfaction, Need Frustration, and Need Strength across Four Cultures," *Motivation and Emotion* 39, no. 2 (2015): 231, <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Semantik *Zuyyina* dalam Al-Qur'an

Analisis semantik komprehensif terhadap *zuyyina* mengungkapkan kedalaman dan kompleksitas maknanya dalam Al-Qur'an. Kata *zuyyina* (زَيَّنَ) berasal dari akar kata *zayn* (زَيْن) yang secara etimologis bermakna hiasan atau keindahan, dengan Ibn Mandzur menegaskan *zayn* sebagai antonim dari *shayn* (شَيْن), di mana *zayn* menunjukkan keindahan dan *shayn* bermakna keburukan. Beliau menjabarkan bahwa *zaanahu-zaynan* berarti menghiasinya, dan *tazayyana huwa* berarti ia menghiasi dirinya, mengindikasikan dimensi aktif dan pasif dari konsep ini.²⁶ Ibn Faris memperluas pemahaman dengan menekankan akar kata ini mencakup proses transformatif yang membuat sesuatu tampak lebih menarik, seperti bumi yang *azyanat* ketika tumbuh-tumbuhannya memperindahkannya, menunjukkan bahwa *zayn* bukan hanya tentang keindahan intrinsik tetapi juga proses memperindah yang mengubah persepsi.²⁷ Nuansa semantik ini sangat penting untuk memahami bagaimana *zuyyina* beroperasi sebagai mekanisme psikologis yang memengaruhi kognisi dan perilaku manusia.

Penelusuran melalui *Al-Mu'jam al-Mufahras*, mengidentifikasi derivasi akar kata *zayn* dalam Al-Qur'an muncul dalam tujuh bentuk morfologis: *zayyiana* (زَيَّيَانَا), *zayyanna* (زَيَّيَانَا), *zayyanahu* (زَيَّيَانُهُ), *zuyyina* (زَيَّنَ), *zayyinu* (زَيَّنُوا), *la'uzayyinanna* (لَا زَيَّنَّا), dan *zinah* (زِينَةٌ). Secara kuantitatif, derivasi ini muncul sebanyak 46 kali dalam 40 ayat yang tersebar di 24 surah, menunjukkan signifikansi konsep ini dalam diskursus Al-Qur'an tentang interaksi manusia dengan dunia.²⁸ Bentuk pasif *zuyyina* muncul 11 kali dengan tiga klasifikasi kontekstual utama: keduniawian sebagai ujian (QS. 2:212, QS. 3:14), perbuatan buruk yang dipersepsikan baik (QS. 6:122, QS. 9:37, QS. 10:12, QS. 13:33, QS. 35:8, QS. 40:37, QS. 47:14), dan prasangka/persepsi (QS. 48:12). Pola distribusi ini menegaskan bahwa *zuyyina* bukanlah tema marginal tetapi merupakan elemen integral dalam kerangka Al-Qur'an untuk memahami persepsi, motivasi, dan perilaku manusia dalam

²⁶ Ibn Mandzur, *Lisan Al-Arab*, 13:201–2.

²⁷ Ibn Faris, *Maqayis Al-Lughah*, 3:42–43.

²⁸ Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfaz al-Qur'an al-Karim* (Kairo: Dar al-Hadith, 1996), 312.

menghadapi daya tarik duniawi, dengan implikasi psikologis dan spiritual yang mendalam.

Bentuk morfologis lain dari akar kata ini memberikan pemahaman yang lebih kaya tentang berbagai dimensi konsep *zayn* dalam Al-Qur'an. Bentuk aktif *zayyanna* dengan Allah sebagai agen penghias dominan dalam konteks penghiasan kosmik di enam ayat (QS. 37:6, QS. 41:12, QS. 67:5, QS. 15:16, QS. 50:6), menggambarkan Allah menghiasi langit dengan bintang-bintang. Sebaliknya, bentuk *zayyiana* dengan setan sebagai agen penghias konsisten muncul dalam konteks negatif di lima ayat (QS. 6:43, QS. 6:137, QS. 16:63, QS. 27:24, QS. 29:38), merujuk pada proses di mana setan menghiasi perbuatan buruk agar tampak baik. Bentuk nomina *zinah* muncul dalam 11 ayat dengan dua kategori semantik utama: sebagai perhiasan material (QS. 7:31, QS. 7:32, QS. 10:88, QS. 16:8, QS. 20:87) dan sebagai simbol keduniawian (QS. 18:7, QS. 18:28, QS. 57:20). Variasi bentuk morfologis dan konteks penggunaan ini menunjukkan bahwa konsep *zayn* dalam Al-Qur'an bersifat multidimensional, mencakup aspek kosmologis, psikologis, dan etis, dengan implikasi mendalam bagi pemahaman tentang persepsi manusia dan interaksinya dengan dunia.

Ibn 'Ashur menawarkan analisis linguistik mendalam tentang *tazyin*, mendefinisikannya sebagai proses menjadikan sesuatu indah dengan memperindah yang membutuhkan perbaikan dan menghilangkan kecacatan, sebagaimana tukang cukur disebut *muzayyin* karena memperindah penampilan. Beliau menekankan bahwa *zinah* adalah unsur keindahan yang membuat pemirsa tertarik pada objek, dan dalam analisisnya terhadap QS. Ali Imran: 14, Ibn 'Ashur mengamati fenomena linguistik penting: pengaitan *tazyin* dengan *hubb* (cinta) bukan dengan syahwat (objek kesenangan) langsung, menunjukkan bahwa yang "dihiasi" adalah respons emosional manusia terhadap objek, bukan objek itu sendiri---sebuah nuansa yang mengungkapkan bagaimana proses "penghiasan" beroperasi pada level psikologis yang lebih dalam daripada sekadar persepsi permukaan.²⁹ Pengamatan ini menawarkan perspektif berharga untuk memahami bagaimana *zuyyina* mempengaruhi proses kognitif dan afektif

²⁹ Muḥammad al-Ṭāhir Ibn 'Ashur, *Al-Tahrir Wa Al-Tanwir*, vol. 3 (Tunis: Dār al-Tūnisiyyah li al-Nash, 1984), 179-80.

yang mendasari pengalaman keterikatan emosional manusia terhadap objek-objek eksternal.

Al-Razi memberikan kontribusi signifikan dengan menjelaskan hubungan *tazyin* dengan proses kognisi dan motivasi. Beliau menyatakan bahwa perbuatan bergantung pada dorongan (*al-da'i*) yang merupakan pengetahuan atau keyakinan bahwa suatu perbuatan mengandung manfaat lebih besar. Inilah esensi *tazyin* "penghiasan" berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang mempengaruhi motivasi dan pengambilan keputusan. Pemahaman ini menegaskan bahwa *zuyyina* bukan sekadar konsep estetika tetapi juga mekanisme kognitif yang mendasari pembentukan preferensi dan perilaku. Dalam penjelasannya tentang QS. 6:122, Al-Razi menganalisis bagaimana *tazyin* berperan dalam membentuk persepsi dan motivasi manusia: "Tindakan itu bergantung pada adanya *al-da'i* (dorongan), dan dorongan itu berupa ilmu atau keyakinan bahwa dalam tindakan tersebut terdapat manfaat yang lebih besar dan maslahat yang lebih unggul, dan inilah hakikat dari *tazyin*."³⁰

Al-Maraghi dalam tafsirnya terhadap QS. Ali Imran: 14 menawarkan perspektif psikologis tentang *tazyin*, menurut beliau "*tazyin hubb al-syahawat* bagi manusia berarti bahwa kecintaan pada kesenangan itu dipandang baik oleh mereka, mereka tidak melihat keburukan atau aib padanya, dan karenanya mereka hampir tidak bisa melepaskan diri darinya. Ini adalah tingkat tertinggi dari cinta, dan orang yang memilikinya jarang menyadari keburukannya atau bahayanya jika memang buruk atau berbahaya."³¹ Beliau membedakan antara cinta biasa dan cinta yang "dihiasi," di mana "seseorang mungkin mencintai sesuatu yang ia sadari buruk dan berbahaya, dan ia berharap untuk tidak mencintainya," seperti orang yang merokok meskipun merasa terganggu olehnya. Namun, ketika cinta telah "dihiasi," seseorang hampir tidak mungkin melepaskannya.

Lebih jauh Al-Maraghi dalam tafsirnya terhadap QS. Al-Hadid: 20 menawarkan metafora mendalam tentang *zinah*, menjelaskan bahwa kehidupan dunia seperti perhiasan yang digunakan untuk berhias dan membanggakan diri, namun cepat sirna

³⁰ Al-Razi, *Mafatih Al-Ghayb*, 7:132.

³¹ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, vol. 3 (Kairo: Maktabat Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī wa Awlāduh, 1365), 108.

seperti tanaman yang tumbuh setelah hujan kemudian layu dan hancur---sebuah alegori yang menekankan sifat sementara dan ilusi dari daya tarik duniawi, sekaligus menggarisbawahi fungsi psikologisnya dalam mendorong perbandingan sosial dan berbangga diri.³² Dimensi sosial-komparatif ini memiliki paralelisme kuat dengan dinamika psikologis yang mendasari fenomena FoMO, di mana media sosial memfasilitasi perbandingan status dan pengalaman yang memicu kecemasan sosial dan ketakutan akan ketertinggalan.

Karakteristik Fenomena FoMo dalam Penelitian Kontemporer

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan konstruk psikologis yang relatif baru namun telah mengalami perkembangan konseptual yang pesat. Przybylski dkk. (2013) pertama kali mengkonseptualisasikan FoMO dalam literatur akademis sebagai kekhawatiran pervasif bahwa orang lain mungkin sedang mengalami pengalaman berharga yang tidak dimiliki seseorang. Konstruk ini mencakup dua proses psikologis utama: persepsi tertinggal dari pengalaman berharga dan dorongan kompulsif untuk mempertahankan koneksi sosial. Definisi ini mengungkapkan bahwa FoMO bukan sekadar kekhawatiran sesaat, melainkan kondisi psikologis yang persisten dan pervasif.³³ Studi awal mereka menemukan korelasi positif antara FoMO dengan penggunaan media sosial yang intensif, khususnya penggunaan selama waktu-waktu yang tidak tepat seperti saat mengemudi atau di kelas, menunjukkan bagaimana fenomena ini dapat mempengaruhi perilaku berisiko dan mengganggu fungsi produktif.

Gupta dan Sharma (2021) memperluas pemahaman dengan mengidentifikasi FoMO sebagai fenomena yang melibatkan persepsi tertinggal dari pengalaman berharga dan dorongan kompulsif untuk mempertahankan koneksi sosial. Elaborasi ini menunjukkan bahwa FoMO beroperasi pada dua level: kognitif (persepsi tertinggal) dan behavioral (dorongan kompulsif). Level kognitif melibatkan bias perhatian dan interpretasi di mana individu cenderung memfokuskan perhatian pada informasi yang

³² Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, vol. 28 (Kairo: Maktabat Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī wa Awlāduh, 1365), 77.

³³ Przybylski et al., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," 1841–42.

mengkonfirmasi kekhawatiran mereka tentang tertinggal, sementara level behavioral melibatkan pola perilaku kompulsif dalam mencari dan mempertahankan koneksi.³⁴

Karakteristik FoMO yang penting adalah sifat bidireksionalnya dengan penggunaan internet. FoMO dan afektivitas negatif yang menyertainya mendasari berbagai bentuk psikopatologi dan perilaku adiktif yang dapat memicu penggunaan internet berlebihan. Sebaliknya, penggunaan internet yang intensif juga dapat meningkatkan tingkat FoMO, meskipun trajektori hubungan timbal balik ini masih memerlukan penelitian lebih lanjut.³⁵

FoMO telah mengalami evolusi konseptual sejak diperkenalkan, dari sekadar fenomena terkait media sosial menjadi konstruk psikologis yang lebih kompleks dengan implikasi klinis signifikan. Elhai dkk. (2021) mengkategorikan FoMO sebagai bias kognitif maladaptif yang berfungsi sebagai mediator antara gejala psikopatologi dan penggunaan internet bermasalah. Kategorisasi ini mengindikasikan bahwa FoMO bukan hanya gejala permukaan dari masalah yang lebih dalam, melainkan mekanisme psikologis yang secara aktif menghubungkan kerentanan psikologis dengan perilaku maladaptif.³⁶

Wolniewicz dkk. (2018) memberikan spesifikasi lebih lanjut dengan mengkategorikan FoMO sebagai kecemasan sosial khusus yang berkaitan dengan takut kehilangan peluang untuk berinteraksi sosial, berbagi pengalaman, dan terhubung dengan orang lain. Kategorisasi ini menempatkan FoMO dalam spektrum gangguan kecemasan sosial, namun dengan karakteristik unik yang berkaitan dengan era digital. Berbeda dengan kecemasan sosial tradisional yang biasanya terkait dengan situasi interaksi langsung, FoMO beroperasi dalam lingkungan virtual yang tidak terbatas waktu dan ruang.³⁷

³⁴ Gupta and Sharma, "Fear of Missing Out," 4882.

³⁵ Mehdi Akbari et al., "Fear of Missing out (FoMO) and Internet Use: A Comprehensive Systematic Review and Meta-Analysis," *Journal of Behavioral Addictions* 10, no. 4 (December 17, 2021): 879, <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083>.

³⁶ Elhai, Yang, and Montag, "Fear of Missing out (FoMO)," 205–6.

³⁷ Claire A. Wolniewicz et al., "Problematic Smartphone Use and Relations with Negative Affect, Fear of Missing out, and Fear of Negative and Positive Evaluation," *Psychiatry Research* 262 (April 1, 2018): 618–19, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>.

Brailovskaia dan Margraf memberikan perspektif historis penting tentang FoMO dengan menegaskan bahwa fenomena ini bukan eksklusif era digital. Mereka menjelaskan, "Bahkan sebelum media sosial menjadi bagian signifikan dari kehidupan sehari-hari, manusia sering takut melewatkan sesuatu yang penting jika mereka tidak dapat berpartisipasi dalam suatu acara tertentu. Misalnya, seorang pemuda mengalami tingkat FoMO yang tinggi pada Sabtu malam karena tidak dapat menghadiri pesta dengan teman-temannya. Setelah pesta, tingkat FoMO menurun." Namun, dengan hadirnya media sosial, probabilitas mengalami penurunan tingkat FoMO menjadi sangat rendah karena "pesta media sosial tidak pernah berakhir"³⁸

Dalam konteks etiologi dan manifestasi, FoMO memiliki beberapa faktor prediktif utama yang telah diidentifikasi melalui penelitian empiris. Piko dkk. menemukan dalam studi empiris mereka bahwa perbandingan sosial merupakan prediktor terkuat ($\beta = 0.43$, $p < .001$), diikuti oleh kecanduan media sosial ($\beta = 0.20$, $p < .001$), kesepian ($\beta = 0.13$, $p < .01$), dan perfeksionisme ($\beta = 0.14$, $p < .05$).³⁹ Temuan ini mengungkapkan hierarki faktor risiko di mana perbandingan sosial memainkan peran dominan, hampir dua kali lebih kuat dibandingkan faktor prediktif lainnya.

Dominasi perbandingan sosial sebagai prediktor FoMO memiliki implikasi teoretis yang penting. Hal ini menunjukkan bahwa FoMO pada dasarnya adalah fenomena sosial-komparatif di mana individu mengevaluasi pengalaman dan posisi mereka relatif terhadap orang lain. Media sosial menyediakan platform yang ideal untuk perbandingan sosial karena memungkinkan akses konstan terhadap informasi tentang kehidupan orang lain yang telah dikurasi dan diidealisasi. Kondisi ini menciptakan standar perbandingan yang tidak realistis dan tidak dapat dicapai.

Yosep dkk. (2024) menambahkan dimensi demografis dengan menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.⁴⁰ Temuan ini kemungkinan terkait dengan norma sosialisasi gender yang menekankan koneksi sosial lebih kuat pada perempuan. Norma-norma ini membuat perempuan lebih sensitif terhadap sinyal sosial dan lebih termotivasi untuk

³⁸ Brailovskaia and Margraf, "From Fear of Missing out (FoMO) to Addictive Social Media Use," 1-2.

³⁹ Yosep dkk., "Fear of Missing Out Among High School Students in Bandung," 4-5.

⁴⁰ Yosep et al., 452.

mempertahankan hubungan sosial, yang pada gilirannya meningkatkan kerentanan mereka terhadap FoMO.

Karakteristik Fenomena FoMo dalam Penelitian Kontemporer

Analisis komparatif mendalam mengungkapkan konvergensi yang signifikan antara *zuyyina* dan FoMO dalam empat dimensi utama mekanisme psikologis. Dimensi pertama adalah ketertarikan pada stimulasi eksternal, di mana kedua fenomena menggambarkan bagaimana perhatian dan motivasi manusia terarah pada hal-hal di luar diri yang dipersepsikan bernilai. Dalam konteks *zuyyina*, Al-Qur'an mengilustrasikan bagaimana objek-objek duniawi tampak indah dalam persepsi manusia, menciptakan daya tarik yang kuat dan sulit diabaikan.

Al-Qir'an Surah Ali Imran [3]: 14 memberikan contoh konkret: *"Dijadikan indah bagi manusia kecintaan pada aneka kesenangan yang berupa perempuan, anak-anak, harta benda yang bertimbun tak terhingga berupa emas, perak, kuda pilihan, binatang ternak, dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia dan di sisi Allahlah tempat kembali yang baik."*⁴¹ Ibn 'Ashur mencatat bahwa dalam ayat ini, *tazyin* dikaitkan dengan *hubb* (cinta) bukan dengan objek kesenangan langsung, menunjukkan bahwa yang "dihiasi" adalah respons emosional manusia terhadap objek.⁴² Temuan ini mengindikasikan bahwa proses *zuyyina* beroperasi pada level afektif, mempengaruhi sistem emosional dan motivasional individu.

Paralel dengan ini, FoMO memanifestasikan keinginan kuat untuk terus terhubung dengan pengalaman orang lain yang dipersepsikan berharga. Przybylski dkk. (2013) melaporkan bahwa FoMO berpotensi berbahaya karena mendorong orang memeriksa teknologi digital bahkan ketika sedang mengemudikan kendaraan bermotor.⁴³ Laporan ini menunjukkan kekuatan daya tarik eksternal dalam mempengaruhi perilaku, bahkan ketika hal tersebut membahayakan keselamatan individu. Kedua fenomena ini sama-sama mengalihkan fokus dari nilai-nilai internal menuju stimulasi eksternal yang dipersepsikan menarik.

⁴¹ "Qur'an Kemenag," accessed May 24, 2025, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/3?from=14&to=200>.

⁴² Ibn 'Ashur, *Al-Tahrir Wa Al-Tanwir*, 3:179–80.

⁴³ Przybylski et al., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," 1842.

Dimensi kedua adalah dinamika perbandingan sosial yang beroperasi dalam konteks interaksional dan komparatif. Al-Qur'an dalam QS. Al-Hadid: 20 secara eksplisit menyebutkan "*tafakhur baynakum*" (berbangga-bangga di antara kamu) sebagai karakteristik kehidupan dunia yang "dihiasi". Al-Maraghi menekankan bagaimana kehidupan dunia seperti perhiasan yang digunakan untuk berbangga diri namun cepat sirna seperti tanaman yang tumbuh setelah hujan kemudian layu dan hancur.⁴⁴ Metafora ini menggarisbawahi sifat sementara dari objek perbandingan dan kesia-siaan dari usaha untuk unggul dalam kompetisi sosial yang berbasis pada hal-hal yang bersifat sementara.

Temuan empiris tentang FoMO mengkonfirmasi dominasi perbandingan sosial sebagai faktor pendorong. Piko dkk.³⁰ menemukan bahwa perbandingan sosial merupakan prediktor terkuat FoMO dengan ukuran efek yang substansial ($\beta = 0.43$, $p < .001$), jauh melampaui faktor-faktor lain seperti kecanduan media sosial, kesepian, dan perfeksionisme.⁴⁵ Kekuatan prediktif ini menunjukkan bahwa FoMO pada intinya adalah fenomena sosial-komparatif di mana individu mengevaluasi pengalaman dan posisi mereka relatif terhadap orang lain.

Mekanisme perbandingan sosial dalam kedua fenomena beroperasi melalui proses yang serupa. Dalam *zuyyina*, individu membandingkan status, kekayaan, atau pencapaian mereka dengan orang lain, dan perbandingan ini seringkali tidak menguntungkan karena objek perbandingan telah "dihiasi" atau diidealisasi. Dalam FoMO, media sosial menyediakan aliran konstan dari *highlight reel* kehidupan orang lain, menciptakan standar perbandingan yang tidak realistis dan tidak dapat dicapai. Kedua proses ini menghasilkan perasaan tidak memadai dan motivasi untuk mengejar objek atau pengalaman yang dipersepsikan lebih superior.

Dimensi ketiga adalah dampak pada perhatian dan prioritas, di mana *zuyyina* dan FoMO keduanya dapat mengalihkan fokus dari tujuan jangka panjang yang lebih bermakna. Al-Qur'an menggambarkan ketertarikan duniawi sebagai "*mata' al-ghurur*" (kesenangan yang menipu) dalam QS. 57:20, yang dapat mengalihkan dari nilai-nilai

⁴⁴ Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, 1365, 28:77.

⁴⁵ Bettina F. Piko et al., "Exploring Contributors to FoMO (Fear of Missing out) among University Students: The Role of Social Comparison, Social Media Addiction, Loneliness, and Perfectionism," *Acta Psychologica* 253 (March 1, 2025): 4–5, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104771>.

spiritual yang lebih tinggi. Al-Hasan Al-Basri memberikan refleksi mendalam bahwa “sedikit dari dunia yang melalaikan akan menyibukkan dari banyaknya akhirat” dan “dunia tidak akan nyaman bagi siapapun dibandingkan bagi orang yang menghinakannya.”⁴⁶

Refleksi Al-Hasan Al-Basri mengungkapkan paradoks fundamental dari ketertarikan duniawi: semakin seseorang mengejar kesenangan duniawi, semakin mereka mengalami ketidakpuasan dan kegelisahan. Hal ini terjadi karena kesenangan duniawi bersifat temporer dan tidak dapat memberikan kepuasan yang bertahan lama. Setiap pencapaian hanya memberikan kesenangan sementara sebelum individu merasakan kebutuhan untuk mengejar target berikutnya, menciptakan treadmill hedonik yang tidak pernah berakhir.

Paralel dengan ini, FoMO telah terdokumentasi dengan baik sebagai faktor yang mengganggu perhatian, produktivitas, dan fokus. Gupta dan Sharma³² menemukan bahwa FoMO terkait erat dengan penggunaan media sosial bermasalah dan berdampak negatif pada performa akademik. Penelitian mereka menunjukkan bahwa penggunaan internet bermasalah dan respons terhadap notifikasi yang sering mengakibatkan perpindahan tugas berulang, yang mempengaruhi rentang perhatian, mengganggu pekerjaan mendalam, dan menurunkan produktivitas secara keseluruhan.⁴⁷

Beban kognitif yang dihasilkan oleh perpindahan konstan antara tugas dan stimuli menciptakan kelelahan mental yang signifikan. Hal ini tidak hanya mempengaruhi kinerja dalam tugas spesifik, tetapi juga mengurangi kapasitas untuk refleksi mendalam dan kontemplasi yang diperlukan untuk pertumbuhan personal dan pembentukan makna. Akibatnya, individu terjebak dalam siklus pencarian gratifikasi instan tanpa pernah mengembangkan rasa tujuan atau kepuasan yang lebih dalam. Dimensi keempat adalah komponen afektif kecemasan yang berkaitan dengan ketakutan akan kehilangan nilai dan perasaan tidak puas. Muhammad Rasyid Ridha memberikan analisis yang secara mengejutkan relevan dengan fenomena FoMO ketika menjelaskan perbedaan antara kecintaan biasa dan kecintaan yang “dihiasi” (*muzayyan*). Menurutny, seseorang yang

⁴⁶ Abū Ḥāmid Al-Ghazali, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, vol. 3 (Beirut: Dār al-Ma'rifah, n.d.), 209–10.

⁴⁷ Gupta and Sharma, “Fear of Missing Out,” 4884.

mencintai sesuatu tanpa *tazyin* cenderung akan meninggalkannya suatu hari, sedangkan orang yang cintanya telah 'dihiasi' hampir tidak mungkin meninggalkannya meski mengetahui bahayanya.⁴⁸

Brailovskaia dan Margraf menjelaskan bahwa berbeda dengan kecemasan sosial tradisional yang mereda setelah peristiwa sosial berakhir, FoMO bersifat persisten karena “pesta media sosial tidak pernah berakhir.” Persistensi ini menciptakan kecemasan kronis dan dorongan kompulsif untuk terus terlibat dengan media sosial meskipun menyadari dampak negatifnya.⁴⁹ Karakteristik kronis ini membedakan FoMO dari bentuk lain dari kecemasan sosial dan membuatnya sangat menantang untuk diatasi.

Self-Determination Theory sebagai Kerangka Integratif

Self-Determination Theory (SDT) menawarkan kerangka teoretis yang kuat untuk memahami bagaimana *zuyyina* dan FoMO berinteraksi dengan tiga kebutuhan psikologis dasar manusia: otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Ryan dan Deci (2000) mendefinisikan SDT sebagai pendekatan terhadap motivasi dan kepribadian manusia yang menggunakan metode empiris tradisional sambil menerapkan metateori organismik yang menekankan pentingnya sumber daya dalam diri manusia untuk pengembangan kepribadian dan regulasi diri perilaku.⁵⁰ Kerangka ini sangat relevan karena menyediakan lensa universal untuk memahami motivasi manusia lintas konteks budaya dan historis yang berbeda.

Chen dkk. menegaskan bahwa kepuasan ketiga kebutuhan psikologis dasar berfungsi sebagai “nutrisi fundamental” yang memberikan energi pada proses integrasi dan kesehatan psikologis, sementara frustrasinya menimbulkan penurunan kesejahteraan.⁵¹ Konseptualisasi ini menunjukkan bahwa *zuyyina* dan FoMO dapat dipahami sebagai respons terhadap frustrasi dari kebutuhan psikologis dasar, di mana individu berusaha memenuhi kebutuhan tersebut melalui cara yang pada akhirnya kontraproduktif.

⁴⁸ Muḥammad Rasyid Ridha, *Tafsir Al-Manar*, vol. 3 (Kairo: al-Hay'ah al-Miṣriyyah al-‘Āmmah li al-Kitāb, 1990), 296–6.

⁴⁹ Brailovskaia and Margraf, “From Fear of Missing out (FoMO) to Addictive Social Media Use,” 1–2.

⁵⁰ Ryan and Deci, “Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being,” 68.

⁵¹ Chen et al., “Basic Psychological Need Satisfaction, Need Frustration, and Need Strength across Four Cultures,” 217.

Saafir dan Umarji (2022) telah mengaplikasikan SDT dalam konteks Islam, memberikan klarifikasi penting bahwa dalam perspektif Islam, otonomi dibatasi pada “pilihan dalam lingkup yang diperbolehkan (halal)” dan otonomi keagamaan berakar pada pemahaman bahwa “dalam lingkup halal, terdapat banyak cara berbeda untuk beribadah yang sejalan dengan iman dan dipilih secara personal.”⁵² Klarifikasi ini menunjukkan bahwa SDT dapat diintegrasikan dengan pandangan dunia religius tanpa kehilangan prinsip-prinsip intinya, dengan modifikasi yang mempertimbangkan batasan etis dan spiritual.

Terkait kebutuhan akan keterhubungan, baik *zuyyina* maupun FoMO mencerminkan daya tarik terhadap objek atau pengalaman yang dipersepsikan dapat memenuhi kebutuhan fundamental ini. Przybylski dkk. (2013) menjelaskan bahwa individu dengan kepuasan kebutuhan dasar yang rendah, terutama keterhubungan, mungkin tertarik pada penggunaan media sosial karena dianggap sebagai sumber daya untuk berhubungan dengan orang lain.⁵³ Penjelasan ini mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang didorong oleh FoMO seringkali merupakan upaya (meskipun keliru) untuk memenuhi kebutuhan psikologis yang legitimate.

Secara paradoksal, semakin individu mencari keterhubungan melalui media sosial yang dimotivasi oleh FoMO, semakin mereka mengalami keterasingan dan diskoneksi. Gupta dan Sharma mencatat bahwa meskipun interaksi instan dan diinginkan dengan teman melalui media sosial, orang dewasa muda merasa lebih kesepian dan terputus dari sebelumnya.⁵⁴ Paradoks ini terjadi karena koneksi yang dimotivasi oleh FoMO cenderung superfisial dan transaksional, kekurangan kedalaman dan keaslian yang diperlukan untuk keterhubungan sejati.

Dalam konteks *zuyyina*, objek-objek yang disebutkan dalam QS. Ali Imran: 14 seperti pasangan dan keturunan merepresentasikan kebutuhan manusia yang legitimate untuk keterhubungan dan rasa memiliki. Namun, ketika objek-objek ini menjadi fokus

⁵² Jihad Saafir and Osman Umarji, *How to Raise Religious Teens: A Self-Determination Theory Approach* (Yaqeen Institute for Islamic Research, 2022), 5–8, <https://yaqeeninstitute.org/read/paper/how-to-raise-religious-teens-a-self-determination-theory-approach>.

⁵³ Przybylski et al., “Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out,” 1842.

⁵⁴ Gupta and Sharma, “Fear of Missing Out,” 4884.

obsesif atau dikejar terutama untuk status dan tujuan perbandingan, mereka dapat mengalihkan dari keterhubungan autentik dengan Tuhan dan sesama manusia. Al-Qur'an mengakui legitimasi kebutuhan ini sambil memperingatkan terhadap distorsi potensial yang dapat terjadi ketika kebutuhan tersebut menjadi tujuan itu sendiri daripada sarana untuk pertumbuhan spiritual.

Terkait kebutuhan akan kompetensi, hasil analisis menunjukkan bahwa baik *zuyyina* maupun FoMO dapat secara signifikan mempengaruhi persepsi individu tentang kemampuan dan efektivitas mereka. FoMO sering dipicu oleh perbandingan sosial dengan orang lain yang dipersepsikan lebih kompeten atau sukses. Media sosial menyediakan sorotan terkurasi dari pencapaian dan pengalaman orang lain, menciptakan standar perbandingan yang seringkali tidak realistis dan tidak dapat dicapai. Paparan konstan terhadap kesuksesan orang lain dapat mengancam rasa kompetensi individu dan mendorong perilaku kompensatori melalui peningkatan penggunaan media sosial.

Guan dkk. (2023) menemukan bahwa individu dengan tingkat FoMO tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam regulasi emosi, yang merupakan aspek penting dari kompetensi psikologis. Kesulitan dalam regulasi emosi dapat bermanifestasi dalam berbagai cara, termasuk ketidakmampuan untuk mengelola emosi negatif yang timbul dari perbandingan sosial, kesulitan dalam menunda gratifikasi, dan masalah dalam mempertahankan fokus pada tujuan jangka panjang.⁵⁵ Kesulitan-kesulitan ini dapat menciptakan siklus setan di mana regulasi emosi yang buruk menyebabkan peningkatan FoMO, yang pada gilirannya memperburuk masalah regulasi emosi.

Dalam konteks *zuyyina*, Ar-Razi menjelaskan spektrum respons terhadap objek yang dihiasi, dari yang tercela hingga terpuji, yang mencerminkan tingkat kompetensi spiritual yang berbeda dalam menghadapi daya tarik duniawi.⁵⁶ Dengan kata lain, Individu dengan kompetensi spiritual yang tinggi mampu mengevaluasi objek duniawi secara objektif tanpa terjebak dalam daya tariknya, sementara yang memiliki kompetensi rendah cenderung mudah terpesona dan kehilangan perspektif. Kompetensi spiritual

⁵⁵ Guan, Ma, and Liu, "Fear of Missing out and Problematic Smartphone Use among Chinese College Students," 2–3.

⁵⁶ Al-Razi, *Mafatih Al-Ghayb*, 7:163.

dalam konteks ini tidak hanya melibatkan pemahaman kognitif, tetapi juga kebijaksanaan praktis dan keterampilan regulasi emosi yang memungkinkan individu untuk menavigasi godaan duniawi dengan seimbang.

Terkait kebutuhan akan otonomi, hasil analisis menunjukkan bagaimana kedua fenomena dapat secara signifikan mengikis rasa kontrol dan pilihan autentik. FoMO dapat mengurangi otonomi ketika individu merasa terpaksa untuk terus memeriksa media sosial karena takut tertinggal, sebagai contoh jelas dari regulasi eksternal yang menurut SDT merupakan bentuk motivasi dengan integrasi paling rendah. Brailovskaia dan Margraf menekankan sifat kompulsif dari perilaku pengecekan yang didorong oleh FoMO, yang secara fundamental bertentangan dengan prinsip otonomi.⁵⁷

Perilaku kompulsif yang terkait dengan FoMO menunjukkan erosi kontrol volitional, di mana tindakan tidak lagi didorong oleh pilihan sadar tetapi oleh kecemasan dan kompulsi. Individu mungkin secara rasional memahami bahwa pengecekan media sosial konstan adalah kontraproduktif dan berbahaya, namun mereka merasa tidak berdaya untuk menghentikan perilaku tersebut. Kehilangan otonomi ini dapat meluas di luar konteks digital dan mempengaruhi area kehidupan lain, menciptakan rasa ketidakberdayaan umum dan kurangnya agensi.

Zuhyina dalam Al-Qur`an menggambarkan bagaimana ketertarikan terhadap objek eksternal dapat mengurangi kebebasan pilihan manusia, mengalihkan mereka dari nilai-nilai autentik dan prioritas. Al-Ghazali menggambarkan pergulatan internal antara *ba'ith dini* (motivator agama) dan *ba'ith al-hawa* (motivator nafsu) yang membentuk perilaku seseorang.⁵⁸ Konsep ini mencerminkan konflik antara pilihan otonom dan tekanan eksternal, di mana individu harus terus-menerus menavigasi antara keinginan segera dan tujuan spiritual jangka panjang.

Implikasi Praktis untuk Intervensi Integratif

Hasil analisis mengungkapkan beberapa implikasi praktis yang menjanjikan untuk pengembangan intervensi integratif yang menggabungkan wawasan dari tradisi Islam dengan psikologi kontemporer. Temuan pertama adalah potensi integrasi

⁵⁷ Brailovskaia and Margraf, "From Fear of Missing out (FoMO) to Addictive Social Media Use," 1–2.

⁵⁸ Abū Ḥāmid Al-Ghazali, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, vol. 4 (Beirut: Dār al-Ma'rifah, n.d.), 63–64.

mindfulness dengan praktik spiritual tradisional Islam. Brailovskaia dan Margraf menemukan bahwa *mindfulness* dapat berperan sebagai moderator yang memperlemah hubungan antara *social media flow* dan penggunaan media sosial adiktif. Mereka menyarankan bahwa program publik harus fokus pada peningkatan tingkat *mindfulness* di antara populasi umum dan bahwa individu yang menderita tingkat FoMO tinggi dapat sangat diuntungkan dari pelatihan *mindfulness*.⁵⁹

Temuan ini memiliki paralelisme dengan praktik *muraqabah* (pengawasan diri) dan *tafakkur* (kontemplasi) dalam tradisi Islam, yang keduanya bertujuan meningkatkan kesadaran diri dan pengaturan diri. Integrasi praktik-praktik ini dapat menawarkan pendekatan holistik yang tidak hanya mengatasi gejala permukaan FoMO tetapi juga memperkuat fondasi spiritual dan psikologis individu untuk menghadapi tantangan era digital. Praktik *muraqabah* yang melibatkan pengawasan diri terhadap pikiran, perasaan, dan perilaku dapat membantu individu mengembangkan kesadaran yang lebih baik tentang pola-pola yang mengarah pada FoMO.

Temuan kedua adalah relevansi konsep pengendalian diri Islami untuk mengatasi FoMO. Syarifah dkk. (2024) menjelaskan bahwa kemampuan mengendalikan diri memainkan peran signifikan dalam pola perilaku konsumen, terutama di kalangan penggemar grup idola.⁶⁰ Pendekatan ini menawarkan aplikasi konkret dari konsep pengaturan diri yang berakar pada tradisi Islam seperti *muhasabah* (introspeksi diri) dan pengendalian hawa nafsu, yang dapat dikembangkan sebagai intervensi berbasis spiritual untuk mengatasi FoMO di era digital.

Konsep-konsep ini memiliki kesamaan dengan intervensi berbasis regulasi kognitif-emosional dalam psikologi kontemporer, namun dengan dimensi spiritual tambahan yang dapat memperkaya efektivitasnya. Praktik *muhasabah* yang melibatkan evaluasi diri berkala dapat membantu individu mengidentifikasi pola-pola perilaku bermasalah dan mengembangkan strategi alternatif yang lebih sehat. Pengendalian hawa

⁵⁹ Brailovskaia and Margraf, "From Fear of Missing out (FoMO) to Addictive Social Media Use," 1–2.

⁶⁰ Siti Alfaini Syarifah, Muhammad Ikhsan Harahap, and Aqwa Naser Daulay, "FoMO Living Behavior in Islamic Perspective: Case Study of JKT48 Fans," *SERAMBI: Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis Islam* 6, no. 2 (July 31, 2024): 122, <https://doi.org/10.36407/serambi.v6i2.1384>.

nafsu sebagai konsep spiritual dapat diterjemahkan ke dalam teknik praktis untuk mengelola impuls dan keinginan yang mendorong perilaku FoMO.

Temuan ketiga adalah aplikasi praktis dari Surah Al-Hijr: 88 dan Al-Hasyr: 18 untuk mengembangkan pendekatan terhadap FoMO yang berakar pada tradisi Islam. Syarifah dkk. mengidentifikasi bahwa Al-Qur'an dalam Surah Al-Hijr: 88 telah mengantisipasi fenomena psikologis seperti FoMO dengan anjuran untuk tidak terpaku pada kesenangan hidup yang diberikan kepada orang lain dan tidak bersedih karenanya.⁶¹ Demikian pula, Surah Al-Hasyr: 18 menekankan pentingnya perencanaan dan introspeksi sebagai antitesis dari impulsivitas yang mendorong perilaku FoMO.

Ayat-ayat ini menawarkan landasan spiritual untuk mengembangkan pendekatan terhadap kecemasan sosial yang berakar pada tradisi Islam. Pendekatan ini dapat dikembangkan menjadi modul intervensi yang menggabungkan refleksi spiritual dengan teknik psikologis kontemporer. Misalnya, individu dapat diajarkan untuk menggunakan ayat-ayat tersebut sebagai *anchor points* untuk mengelola kecemasan ketika mengalami FoMO, dikombinasikan dengan teknik *grounding* dan *mindfulness* dari psikologi klinis.

Temuan keempat adalah konseptualisasi otonomi dalam konteks keagamaan yang menawarkan perspektif unik tentang pengembangan intervensi. Saafir dan Umarji (2022) menjelaskan bahwa kebutuhan akan otonomi dalam perspektif Islam tidak berarti kebebasan tanpa batas, melainkan kebutuhan untuk mengalami perilaku sebagai tindakan yang disengaja dan direfleksikan secara sadar dalam lingkup yang diperbolehkan (halal).⁶² Mereka menegaskan bahwa otonomi keagamaan berakar pada pemahaman bahwa dalam lingkup halal, terdapat banyak cara berbeda untuk beribadah yang sejalan dengan iman dan dipilih secara personal.

Konseptualisasi ini menawarkan kerangka untuk mengembangkan intervensi yang menghormati baik kebutuhan psikologis akan otonomi maupun batas-batas etis dan spiritual yang diakui dalam tradisi Islam. Individu dapat diberdayakan untuk membuat pilihan yang otonom dalam mengelola hubungan mereka dengan teknologi dan media sosial, dengan tetap berpegang pada prinsip-prinsip spiritual yang bermakna. Hal ini

⁶¹ Syarifah, Harahap, and Daulay, 45.

⁶² Saafir and Umarji, *How to Raise Religious Teens: A Self-Determination Theory Approach*, 12–13.

dapat mencakup pengembangan “*digital fasting*” yang berakar pada tradisi puasa dalam Islam, atau menciptakan “*social media sabbath*” yang terinspirasi oleh konsep-konsep spiritual tentang waktu dan ruang yang sakral.

D. SIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi konvergensi mendasar antara fenomena FoMO era digital dan konsep *zuyyina* dalam Al-Qur'an pada empat dimensi utama yang mencerminkan universalitas pengalaman psikologis manusia. Konvergensi ini menunjukkan bahwa meskipun konteks historis dan manifestasi spesifiknya berbeda, mekanisme psikologis fundamental yang mendasari kedua fenomena menunjukkan kontinuitas yang luar biasa. Self-Determination Theory terbukti memberikan kerangka teoretis yang kuat dan aplikatif untuk memahami bagaimana kedua fenomena berinteraksi dengan kebutuhan psikologis dasar manusia, membuka jalan bagi dialog produktif antara tradisi spiritual dan ilmu pengetahuan modern.

Kontribusi utama penelitian ini adalah pengembangan kerangka analitis interdisipliner yang berhasil menjembatani tradisi keilmuan Islam klasik dengan psikologi kontemporer. Analisis semantik mendalam terhadap *zuyyina* mengungkapkan pemahaman yang canggih tentang mekanisme psikologis yang telah diidentifikasi dalam tradisi Islam klasik, jauh sebelum perkembangan psikologi modern. Temuan ini menunjukkan bahwa tradisi keilmuan Islam mengandung kearifan psikologis yang relevan dan berharga untuk memahami fenomena kontemporer, dengan implikasi praktis yang signifikan untuk pengembangan intervensi integratif yang mengintegrasikan dimensi spiritual dengan metodologi ilmiah dalam mengatasi tantangan kesehatan mental di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- 'Abd al-Baqi, Muhammad Fu'ad. *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfaz al-Qur'an al-Karim*. Kairo: Dar al-Hadith, 1996.
- Akbari, Mehdi, Mohammad Seydavi, Sara Palmieri, Giovanni Mansueto, Gabriele Caselli, and Marcantonio M. Spada. "Fear of Missing out (FoMO) and Internet Use: A Comprehensive Systematic Review and Meta-Analysis." *Journal of Behavioral Addictions* 10, no. 4 (December 17, 2021): 879–900. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083>.
- Al-Ghazali, Abū Ḥāmid. *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*. Vol. 3. Beirut: Dār al-Ma'rifah, n.d.
- . *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*. Vol. 4. Beirut: Dār al-Ma'rifah, n.d.
- Al-Maraghi, Ahmad Mustafa. *Tafsir Al-Maraghi*. Vol. 3. Kairo: Maktabat Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī wa Awlāduh, 1365.
- . *Tafsir Al-Maraghi*. Vol. 28. Kairo: Maktabat Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī wa Awlāduh, 1365.
- Al-Razi, Fahr al-Din. *Mafatih Al-Ghayb*. Vol. 7. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāt al-'Arabī, 1420.
- Alutaybi, Aarif, Emily Arden-Close, John McAlaney, Angelos Stefanidis, Keith Phalp, and Raian Ali. "How Can Social Networks Design Trigger Fear of Missing Out?" In *2019 IEEE International Conference on Systems, Man and Cybernetics (SMC)*, 3758–65. Bari, Italy: IEEE Press, 2019. <https://doi.org/10.1109/SMC.2019.8914672>.
- Brailovskaia, Julia, and Jürgen Margraf. "From Fear of Missing out (FoMO) to Addictive Social Media Use: The Role of Social Media Flow and Mindfulness." *Computers in Human Behavior* 150 (January 1, 2024): 107984. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107984>.
- Chen, Beiwen, Maarten Vansteenkiste, Wim Beyers, Liesbet Boone, Edward L. Deci, Jolene Van der Kaap-Deeder, Bart Duriez, et al. "Basic Psychological Need Satisfaction, Need Frustration, and Need Strength across Four Cultures." *Motivation and Emotion* 39, no. 2 (2015): 216–36. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>.
- Elhai, Jon D., Haibo Yang, and Christian Montag. "Fear of Missing out (FOMO): Overview, Theoretical Underpinnings, and Literature Review on Relations with Severity of Negative Affectivity and Problematic Technology Use." *Brazilian Journal of Psychiatry* 43, no. 2 (May 11, 2020): 203–9. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>.
- Funan, Januarina Veroni Fulgentia, Miltiades Avelina Anagkat, Margareta Maria Elisa, Afrona Elisabeth Lelan Takaeb, and Marni Marni. "Fear of Missing out (FOMO) Dalam Kehidupan Digital Modern: Studi Kepustakaan." *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial* 8, no. 2 (May 15, 2025): 31–40. <https://doi.org/10.6578/triwikrama.v8i2.12901>.
- Guan, Jinliang, Wangyan Ma, and Chengzhen Liu. "Fear of Missing out and Problematic Smartphone Use among Chinese College Students: The Roles of Positive and Negative Metacognitions about Smartphone Use and Optimism." *PLOS ONE* 18, no. 11 (November 28, 2023): e0294505. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294505>.
- Gupta, Mayank, and Aditya Sharma. "Fear of Missing out: A Brief Overview of Origin, Theoretical Underpinnings and Relationship with Mental Health." *World Journal*

- of *Clinical Cases* 9, no. 19 (July 6, 2021): 4881–89. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>.
- Ibn ‘Ashur, Muḥammad al-Ṭāhir. *Al-Tahrir Wa Al-Tanwir*. Vol. 3. Tunis: Dār al-Tūnisiyyah li al-Nash, 1984.
- Ibn Faris. *Maqayis Al-Lughah*. Vol. 3. Beirut: Dār al-Fikr, 1399.
- Ibn Mandzur. *Lisan Al-Arab*. Vol. 13. Beirut: Dār Ṣādir, 1414.
- Idris, Haidar, Ahmad Ihwanul Muttaqin, and Akhmad Afnan Fajarudin. “Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur’an Tentang Pendidikan Mental Dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millenial.” *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam* 16, no. 2 (August 15, 2023): 145–57. <https://doi.org/10.54471/tarbiyatuna.v16i2.2678>.
- Khadijah, Khairiyah, Maria Oktasari, Hayu Stevani, and M. Ramli. “FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DALAM PERSPEKTIF TEORI SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING.” *Research and Development Journal of Education* 9, no. 1 (April 11, 2023): 336–43. <https://doi.org/10.30998/rdje.v9i1.14841>.
- Mao, Jian, and Bin Zhang. “Differential Effects of Active Social Media Use on General Trait and Online-Specific State-FoMO: Moderating Effects of Passive Social Media Use.” *Psychology Research and Behavior Management* 16 (April 24, 2023): 1391–1402. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S404063>.
- Mert, Merve, and Dilaver Tengilimoğlu. “The Mediating Role of FoMO and the Moderating Role of Narcissism in the Impact of Social Exclusion on Compulsive Buying: A Cross-Cultural Study.” *Psicologia, Reflexão e Crítica: Revista Semestral Do Departamento de Psicologia Da UFRGS* 36 (November 7, 2023): 33. <https://doi.org/10.1186/s41155-023-00274-y>.
- Piko, Bettina F., Vanessa Müller, Hedvig Kiss, and David Mellor. “Exploring Contributors to FoMO (Fear of Missing out) among University Students: The Role of Social Comparison, Social Media Addiction, Loneliness, and Perfectionism.” *Acta Psychologica* 253 (March 1, 2025): 104771. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104771>.
- Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. DeHaan, and Valerie Gladwell. “Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out.” *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (July 1, 2013): 1841–48. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- “Qur’an Kemenag.” Accessed May 24, 2025. <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/3?from=14&to=200>.
- Rasyid Ridha, Muḥammad. *Tafsir Al-Manar*. Vol. 3. Kairo: al-Hay’ah al-Miṣriyyah al-‘Āmmah li al-Kitāb, 1990.
- Ryan, Richard M., and Edward L. Deci. “Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being.” *American Psychologist* 55, no. 1 (2000): 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>.
- Saafir, Jihad, and Osman Umarji. *How to Raise Religious Teens: A Self-Determination Theory Approach*. Yaqeen Institute for Islamic Research, 2022. <https://yaqeeninstitute.org/read/paper/how-to-raise-religious-teens-a-self-determination-theory-approach>.
- Servidio, Rocco, Francesco Craig, Paolo Soraci, Stefano Boca, Renato Pisanti, Zsolt Demetrovics, and Mark D. Griffiths. “Loneliness Moderates the Predictive Effect of

- the Trait-State FoMO Pathway on Problematic Social Media Use.” *Addictive Behaviors Reports* 21 (April 16, 2025): 100612. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2025.100612>.
- Shiyami, Miftahu Alfi Zahrotus, Salim Ashar, and Farhan Masrury. “PSIKOLOGI FEAR OF MISSING OUT DALAM AL-QUR’AN: Studi Tafsir Dalam Q.S. An-Nisa’ Ayat 83.” *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 3, no. 4 (August 3, 2024): 1916–31.
- Syarifah, Siti Alfaini, Muhammad Ikhsan Harahap, and Aqwa Naser Daulay. “FoMO Living Behavior in Islamic Perspective: Case Study of JKT48 Fans.” *SERAMBI: Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis Islam* 6, no. 2 (July 31, 2024): 113–26. <https://doi.org/10.36407/serambi.v6i2.1384>.
- West, Monique, Simon Rice, and Dianne Vella-Brodrick. “Adolescent Social Media Use through a Self-Determination Theory Lens: A Systematic Scoping Review.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 21, no. 7 (June 30, 2024): 862. <https://doi.org/10.3390/ijerph21070862>.
- Wolniewicz, Claire A., Mojisola F. Tihamiyu, Justin W. Weeks, and Jon D. Elhai. “Problematic Smartphone Use and Relations with Negative Affect, Fear of Missing out, and Fear of Negative and Positive Evaluation.” *Psychiatry Research* 262 (April 1, 2018): 618–23. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>.
- Yosep, Iyus, Ai Mardhiyah, Nita Fitria, Mamat Lukman, and Rohman Hikmat. “Fear of Missing Out Among High School Students in Bandung.” *Indonesian Journal of Global Health Research* 6, no. S5 (October 29, 2024): 459–66. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6iS5.4651>.