



## Fenomena FOMO di Era Literasi Digital: Tantangan Pendidikan Islam bagi Generasi Muslim Milenial

Yayuk Primawati<sup>1\*</sup>, Yogi Irawan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Tarbiyah, Universitas Islam Lampung, Indonesia

<sup>2</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Makrifatul Ilmi Bengkulu Selatan, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [yayukprimawati@gmail.com](mailto:yayukprimawati@gmail.com)<sup>1</sup>

**Abstract.** *The phenomenon of fear of missing out (FOMO) has become increasingly prominent in the era of digital literacy and poses a serious challenge for Islamic education, particularly in shaping the character of Muslim millennial generations. This study aims to analyze the impact of FOMO on the behavior, spirituality, and learning processes of Muslim youth, as well as to offer strategies for Islamic education in responding to this phenomenon. The research employed a qualitative method with a library research approach, through a critical review of books, journal articles, proceedings, and relevant research reports published in the last five to ten years. The findings indicate that FOMO affects not only psychological aspects but also leads to moral decline and spiritual crises among students. Islamic education plays a strategic role in addressing FOMO through the reinforcement of Islamic digital literacy, which includes critical awareness, media ethics, and self-control. The novelty of this study lies in emphasizing the need for repositioning Islamic education as a creative and transformative force capable of integrating the values of qana'ah, zuhud, and tawakkul into the digital reality, while offering an alternative paradigm in the form of joy of missing out (JOMO). Thus, this study concludes that Islamic education can serve both as a safeguard and as a guide for Muslim millennial generations to remain adaptive, critical, and rooted in transcendental values amid the dynamics of digitalization.*

**Keywords :** Digital Literacy; FOMO; Islamic Education; JOMO; Muslim Millennial Generation.

**Abstrak.** Fenomena *fear of missing out* (FOMO) semakin mengemuka di era literasi digital dan menjadi tantangan serius bagi pendidikan Islam, khususnya dalam membentuk karakter generasi Muslim milenial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak FOMO terhadap perilaku, spiritualitas, dan proses pembelajaran generasi Muslim, serta menawarkan strategi pendidikan Islam dalam merespons fenomena tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan, melalui telaah kritis terhadap buku, artikel jurnal, prosiding, dan laporan penelitian yang relevan dalam lima hingga sepuluh tahun terakhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga berimplikasi pada dekadensi moral dan krisis spiritual peserta didik. Pendidikan Islam memiliki peran strategis dalam mengatasi FOMO melalui penguatan literasi digital Islami yang mencakup kesadaran kritis, etika bermedia, dan kontrol diri. Temuan penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menekankan perlunya reposisi pendidikan Islam sebagai kekuatan kreatif dan transformatif yang mampu mengintegrasikan nilai-nilai qana'ah, zuhud, dan tawakal dalam realitas digital, serta menawarkan paradigma alternatif berupa *joy of missing out* (JOMO). Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa pendidikan Islam dapat menjadi benteng sekaligus pengarah generasi Muslim milenial untuk tetap adaptif, kritis, dan berakar pada nilai transendental di tengah deras arus digitalisasi.

**Kata Kunci :** FOMO; Generasi Muslim Milenial; JOMO; Literasi Digital; Pendidikan Islam.

### 1. PENDAHULUAN

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam beberapa tahun terakhir menjadi salah satu gejala sosial yang cukup mengkhawatirkan di tengah deras arus digitalisasi. Istilah ini merujuk pada kondisi psikologis seseorang yang diliputi rasa cemas, gelisah, bahkan tertekan karena merasa tertinggal dari apa yang sedang dialami orang lain, terutama ketika informasi dan aktivitas sosial tersebar begitu cepat melalui media digital. Generasi milenial, khususnya mereka yang hidup dalam komunitas Muslim, menjadi kelompok yang paling rentan terhadap kondisi ini. Mereka berada pada persimpangan antara tuntutan mengikuti arus budaya digital

yang sarat dengan eksposur, validasi sosial, dan persaingan eksistensial, dengan kebutuhan untuk tetap teguh pada nilai-nilai Islam yang menekankan kesederhanaan, keikhlasan, dan ketenangan batin.

Dalam konteks masyarakat Indonesia, gejala FoMO kian nyata seiring meningkatnya penetrasi internet. Survei terbaru Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2024 mencatat bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia telah mencapai 79,5% dari populasi, atau sekitar 221 juta jiwa. Angka ini menandai sebuah lompatan besar dalam perubahan pola interaksi sosial, ekonomi, bahkan spiritual masyarakat (APJII, 2024). Media sosial, yang awalnya dipandang sebagai sarana komunikasi dan jejaring, kini telah bertransformasi menjadi arena pertunjukan diri dan konsumsi identitas. Dalam arena inilah FoMO menemukan ruangnya: rasa cemas yang muncul ketika seseorang merasa tidak ikut serta dalam tren, diskursus, atau pengalaman tertentu yang tengah menjadi sorotan.

Penelitian mutakhir mengonfirmasi dampak serius FoMO pada generasi muda. Sebuah studi oleh Fhadila, Hermawan, dan Surahman (2024) terhadap mahasiswa Muslim di Universitas Pendidikan Indonesia menemukan bahwa FoMO berkorelasi dengan meningkatnya adiksi media sosial, stres mental, gangguan akademik, serta melemahnya dimensi spiritual. Menariknya, meski mayoritas responden mengaku terpengaruh, sebagian di antaranya mencoba melakukan mekanisme pertahanan diri dengan memegang nilai-nilai agama, seperti syukur dan prioritas ibadah, untuk mereduksi dampak tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa nilai keagamaan masih memiliki daya tahan yang potensial untuk mengimbangi eksces FoMO, meski belum sepenuhnya mampu mengendalikan fenomena itu secara sistematis.

Lebih jauh, penelitian Alfian dan rekan-rekannya (2023) mempertegas bahwa FoMO tidak hanya memunculkan kecemasan sosial, tetapi juga mendorong perilaku konsumtif dan ketidakpuasan diri. Dalam perspektif Islam, kecenderungan ini bertentangan dengan prinsip qana'ah dan zuhud yang menekankan sikap cukup serta keterikatan hati yang minimal pada hal-hal duniawi. Dalam konteks pendidikan, kondisi ini tentu menjadi tantangan besar. Pendidikan Islam yang seharusnya membimbing generasi muda menuju kebijaksanaan spiritual kini harus menghadapi distraksi digital yang setiap saat menggoda melalui notifikasi, tren viral, dan budaya perbandingan diri.

Fenomena tersebut diperkuat oleh penelitian Ginting, Suwarjo, dan kolega (2023) yang menelaah hubungan antara FoMO, penggunaan media sosial bermasalah, dan ekspresi identitas keislaman pada kalangan milenial Muslim. Hasil studi menunjukkan bahwa meskipun FoMO tidak secara langsung memengaruhi ekspresi identitas keislaman, ia berkontribusi besar pada bagaimana individu merespons tekanan lingkungan digital. Dengan kata lain, identitas

keislaman generasi milenial kini dinegosiasikan bukan hanya dalam ruang keluarga, sekolah, atau komunitas nyata, melainkan juga dalam arena digital yang penuh dengan kompetisi simbolik.

Kondisi ini memunculkan sebuah pertanyaan besar: bagaimana pendidikan Islam mampu merespons fenomena FoMO yang jelas-jelas menantang integritas psikologis, sosial, dan spiritual generasi Muslim milenial? Pertanyaan ini mendesak untuk dijawab mengingat literasi digital yang dikembangkan selama ini seringkali hanya dipahami sebagai kecakapan teknis mengoperasikan perangkat atau mengakses informasi. Padahal, dalam konteks pendidikan Islam, literasi digital seharusnya dimaknai lebih luas: sebagai kemampuan memahami, mengkritisi, serta menginternalisasi nilai etis dan spiritual dalam setiap interaksi digital.

Literasi digital Islami yang ideal tidak hanya melatih peserta didik agar terampil menggunakan media sosial, melainkan juga menanamkan kesadaran kritis untuk mengendalikan diri dari jebakan FoMO. Nilai-nilai seperti tawakkal, syukur, sabar, dan ikhlas dapat dijadikan landasan normatif untuk menahan godaan pamer (*self-exposure*), mengurangi kecenderungan iri hati akibat perbandingan digital, serta mengembalikan fokus kepada esensi kehidupan spiritual. Sebagaimana ditegaskan oleh penelitian dari Nurhasanah (2022), literasi digital berbasis nilai agama terbukti efektif dalam membentuk etika bermedia pada kalangan remaja Muslim, meski implementasinya masih terbatas di sejumlah lembaga pendidikan.

Pendidikan Islam saat ini menghadapi realitas yang kompleks. Di satu sisi, ia dituntut untuk tetap memelihara tradisi keilmuan Islam yang berakar kuat, sementara di sisi lain harus adaptif dengan arus modernitas digital yang terus berkembang. Di sinilah letak tantangan terbesar: menjadikan FoMO bukan hanya objek kajian psikologis, melainkan sebagai gejala sosial-spiritual yang perlu ditangani melalui desain pendidikan. Kurikulum, metode pembelajaran, hingga pendekatan bimbingan konseling Islami harus bertransformasi agar mampu menanggapi kecenderungan baru ini. Tanpa langkah adaptif, pendidikan Islam berisiko ditinggalkan generasi milenial yang merasa dunia digital jauh lebih relevan dengan kehidupan mereka dibanding ruang kelas atau majelis ilmu tradisional.

Kecenderungan meningkatnya kecemasan digital akibat FoMO juga berkaitan erat dengan problem kesehatan mental yang kini semakin disorot. Studi yang dilakukan oleh Wahyuni dan Prasetyo (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami FoMO lebih rentan terhadap gejala depresi dan kesepian. Fenomena ini semakin mempertegas bahwa pendidikan Islam tidak bisa lagi hanya menekankan dimensi kognitif agama, tetapi juga harus menyentuh kesehatan mental peserta didik dengan cara yang relevan dengan zaman. Upaya

integratif, seperti mengaitkan ajaran-ajaran Islam tentang kesederhanaan hidup dengan praktik penggunaan media digital, menjadi urgensi yang tidak bisa diabaikan.

Konteks Indonesia memberikan warna tersendiri dalam diskursus ini. Sebagai negara dengan jumlah penduduk Muslim terbesar di dunia, sekaligus salah satu pengguna media sosial tertinggi, Indonesia menghadirkan medan uji yang sangat nyata bagi fenomena FoMO. Generasi milenial Muslim di tanah air tidak hanya berhadapan dengan tren global, tetapi juga dengan nilai-nilai lokal keislaman yang mengakar. Di sinilah peran pendidikan Islam diuji: apakah ia mampu menghadirkan model literasi digital yang Islami, kritis, dan membebaskan, atau justru membiarkan generasi muda larut dalam arus digital tanpa arah yang jelas.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini berupaya menganalisis fenomena FoMO di era literasi digital sebagai tantangan pendidikan Islam bagi generasi Muslim milenial. Fokusnya terletak pada bagaimana FoMO berdampak terhadap psikologis, sosial, dan spiritual generasi muda, serta bagaimana pendidikan Islam dapat merespons melalui pengembangan literasi digital Islami. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menawarkan kajian teoritis, tetapi juga kontribusi praktis bagi dunia pendidikan Islam di Indonesia.

Urgensi kajian ini semakin diperkuat oleh kenyataan bahwa diskursus mengenai FoMO dan pendidikan Islam masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada dampak psikologis dan sosial FoMO, tetapi sedikit yang mengaitkannya secara eksplisit dengan pendidikan Islam dan literasi digital Islami. Padahal, sebagaimana ditunjukkan oleh studi Suwartini (2023), literasi digital yang dikontekstualisasikan dengan nilai-nilai agama dapat menjadi instrumen efektif untuk mengarahkan perilaku digital generasi muda. Hal ini berarti pendidikan Islam memiliki peluang besar untuk menjadi pelopor dalam menawarkan solusi atas persoalan FoMO yang melanda generasi milenial Muslim.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki signifikansi ganda. Secara akademis, ia menambah khazanah teori mengenai relasi antara FoMO, literasi digital, dan pendidikan Islam. Secara praktis, ia memberikan panduan bagi lembaga pendidikan Islam untuk menyusun strategi kurikulum, metode pembelajaran, maupun intervensi konseling Islami yang relevan dengan dinamika digital. Harapannya, generasi Muslim milenial tidak hanya mampu bertahan dalam pusaran arus digital, tetapi juga tampil sebagai generasi yang kritis, beretika, dan kokoh secara spiritual.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan salah satu gejala psikologis yang paling menonjol pada era digital. Sejak diperkenalkan oleh Przybylski et al. (2013), konsep FoMO terus mengalami elaborasi dalam berbagai disiplin ilmu, mulai dari psikologi, komunikasi, hingga studi pendidikan. Dalam lima tahun terakhir, FoMO semakin mendapat perhatian karena berkaitan erat dengan pola penggunaan media sosial yang intensif, terutama pada kalangan remaja dan generasi milenial. Menurut Alt (2020), FoMO berhubungan dengan kebutuhan dasar manusia untuk mendapatkan keterhubungan sosial (*relatedness*) yang bila tidak terpenuhi menimbulkan kecemasan berlebih dan rasa terasing. Media sosial, dengan sifatnya yang instan dan masif, memperkuat kebutuhan ini sekaligus menjadi pemicu utama munculnya FoMO.

FoMO tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga pada dimensi sosial dan moral. Penelitian yang dilakukan Elhai et al. (2021) menegaskan bahwa individu dengan tingkat FoMO tinggi cenderung mengalami *problematic social media use*, yakni penggunaan media sosial yang berlebihan hingga mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari, termasuk belajar, bekerja, dan interaksi sosial nyata. Dalam konteks generasi Muslim milenial, kondisi ini dapat berimplikasi lebih luas. FoMO yang tidak terkendali bukan hanya mengganggu kesehatan mental, tetapi juga berpotensi mengikis kesadaran spiritual, karena orientasi individu bergeser dari pencarian makna hidup menuju sekadar pencarian validasi digital.

Literasi digital menjadi salah satu instrumen penting dalam merespons fenomena ini. UNESCO (2019) mendefinisikan literasi digital bukan sekadar keterampilan teknis dalam mengakses informasi, tetapi juga kemampuan kritis dalam memahami, menganalisis, mengevaluasi, dan memproduksi konten digital secara bertanggung jawab. Perspektif ini memberikan kerangka penting untuk melihat bahwa literasi digital memiliki dimensi etis dan sosial yang tak kalah signifikan dibanding aspek teknisnya. Dalam konteks Islam, literasi digital tidak hanya dipahami sebagai kemampuan mengelola informasi, melainkan juga sebagai sarana menjaga martabat diri, melindungi akhlak, dan memperkuat nilai keimanan.

Studi-studi terkini menunjukkan bahwa literasi digital yang diintegrasikan dengan nilai agama dapat membentuk perilaku bermedia yang lebih sehat. Penelitian yang dilakukan oleh Akhyar (2021) menemukan bahwa siswa madrasah yang dibekali literasi digital berbasis nilai Islam lebih mampu menyeleksi konten, mengontrol waktu penggunaan media sosial, serta meminimalkan risiko kecemasan akibat perbandingan diri dengan orang lain. Hal ini menunjukkan adanya relevansi langsung antara pendidikan Islam dengan upaya mereduksi

dampak FoMO. Dengan kata lain, literasi digital Islami dapat menjadi benteng yang melindungi generasi Muslim dari eksese negatif media sosial.

Pendidikan Islam, dalam konteks ini, memiliki tanggung jawab strategis. Sebagaimana dijelaskan oleh Azra (2020), pendidikan Islam tidak hanya bertugas mentransfer ilmu-ilmu keagamaan, tetapi juga menginternalisasikan nilai moral dan spiritual agar peserta didik mampu menghadapi tantangan zaman. Tantangan yang dimaksud pada era digital bukan lagi sekadar sekularisasi atau globalisasi, melainkan distraksi informasi dan tekanan psikologis seperti FoMO. Oleh karena itu, pendidikan Islam perlu mengembangkan pendekatan yang lebih integratif dengan memasukkan literasi digital Islami ke dalam kurikulum maupun praktik pembelajaran sehari-hari.

Di samping itu, teori identitas sosial memberikan perspektif lain dalam memahami keterkaitan FoMO dengan generasi milenial Muslim. Teori ini, sebagaimana dijelaskan oleh Tajfel & Turner (dalam Haslam, 2021), menekankan bahwa identitas individu banyak dipengaruhi oleh kelompok sosial tempat mereka bernaung. Dalam konteks era digital, kelompok sosial tersebut tidak lagi terbatas pada komunitas nyata, melainkan juga terbentuk di ruang maya. Media sosial menjadi ruang pembentukan identitas, tetapi sekaligus ruang kompetisi simbolik yang memperbesar potensi FoMO. Pada titik ini, pendidikan Islam dapat berperan sebagai penyeimbang, dengan mengarahkan identitas digital generasi Muslim agar tetap berlandaskan pada nilai iman dan akhlak.

Lebih jauh, dalam perspektif teologis, Islam sesungguhnya memiliki konsep-konsep yang dapat menjadi antitesis terhadap FoMO. Nilai qana'ah, misalnya, mengajarkan pentingnya merasa cukup dengan apa yang dimiliki tanpa harus selalu membandingkan diri dengan orang lain. Konsep sabar dan tawakkal mengajarkan ketenangan hati dalam menghadapi ketidakpastian. Konsep syukur menekankan penghargaan terhadap nikmat yang ada, tanpa terjebak pada rasa iri terhadap pencapaian orang lain. Bila nilai-nilai ini diinternalisasikan melalui pendidikan Islam yang adaptif dengan literasi digital, maka FoMO dapat dipandang bukan sebagai ancaman mutlak, melainkan sebagai peluang pendidikan untuk menanamkan kesadaran spiritual yang lebih kuat.

Kerangka konseptual dari kajian teoritis ini dapat dipahami sebagai interaksi antara tiga komponen utama. Pertama, FoMO sebagai fenomena psikologis dan sosial yang muncul akibat tekanan digital. Kedua, literasi digital Islami sebagai instrumen pendidikan yang tidak hanya menekankan keterampilan teknis, tetapi juga dimensi kritis, etis, dan spiritual. Ketiga, pendidikan Islam sebagai institusi yang berfungsi mentransmisikan nilai agama sekaligus menyiapkan generasi Muslim milenial menghadapi tantangan zaman. Hubungan ketiganya

bersifat dialektis: FoMO menantang eksistensi pendidikan Islam, literasi digital Islami hadir sebagai solusi, dan pendidikan Islam berperan sebagai pengarah yang memastikan solusi tersebut sejalan dengan nilai-nilai keimanan.

Dengan demikian, kajian teoritis ini menegaskan bahwa fenomena FoMO tidak bisa dipandang sekadar sebagai isu psikologis individual, melainkan sebagai persoalan pendidikan yang menuntut respons sistematis. Pendidikan Islam memiliki tanggung jawab moral dan sosial untuk menghadirkan literasi digital Islami yang mampu membekali generasi Muslim milenial agar tidak terjebak dalam arus digital yang menyesakkan, tetapi justru memanfaatkannya untuk memperkuat identitas, integritas, dan spiritualitas.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (*library research*) yang menitikberatkan pada telaah kritis terhadap berbagai literatur ilmiah yang relevan. Pendekatan ini dipilih karena fenomena FOMO dalam konteks literasi digital dan pendidikan Islam lebih tepat dipahami melalui kajian konseptual dan analisis reflektif daripada sekadar pengukuran kuantitatif. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari buku-buku akademik, artikel jurnal bereputasi, prosiding, serta laporan penelitian yang terbit dalam kurun waktu lima sampai sepuluh tahun terakhir, khususnya yang membahas tema FOMO, literasi digital, dan pendidikan Islam.

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik dokumentasi, yaitu menghimpun, mengidentifikasi, dan mengklasifikasikan literatur yang sesuai dengan fokus kajian. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan analisis isi (*content analysis*) yang memungkinkan peneliti menemukan makna, relevansi, dan keterhubungan antara fenomena FOMO dengan tantangan pendidikan Islam di era digital. Proses analisis dilakukan melalui tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Metode ini dipandang tepat karena dapat memberikan pemahaman yang mendalam terhadap fenomena sosial-kultural dan keagamaan yang tengah dihadapi generasi Muslim milenial. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menghasilkan deskripsi fenomena, tetapi juga menyusun argumentasi teoretis mengenai strategi pendidikan Islam yang adaptif terhadap tantangan era literasi digital.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena *fear of missing out* (FOMO) di era literasi digital telah menjadi salah satu ciri menonjol dari perilaku generasi Muslim milenial. Perkembangan teknologi komunikasi, terutama media sosial, telah menghadirkan ruang interaksi baru yang tidak hanya menghubungkan individu, tetapi juga membentuk budaya eksistensi digital. Dalam ruang ini, generasi muda sering kali terdorong untuk selalu terhubung, mengikuti tren, serta berupaya mendapatkan pengakuan dari lingkaran sosialnya. Kecenderungan ini menimbulkan kecemasan berlebihan apabila mereka merasa tertinggal atau tidak berpartisipasi dalam arus informasi, hiburan, maupun aktivitas yang sedang populer. Dari perspektif pendidikan Islam, fenomena ini tidak dapat diabaikan karena berimplikasi pada pola pikir, perilaku, serta nilai-nilai spiritual peserta didik.

##### Fenomena FOMO pada Generasi Muslim Milenial

Fenomena FOMO sangat erat kaitannya dengan karakteristik generasi milenial Muslim yang hidup dalam ekosistem digital. Menurut penelitian terbaru, FOMO sering muncul dalam bentuk kecemasan sosial, perasaan rendah diri, hingga dorongan kompulsif untuk terus memantau media sosial (Beyens et al., 2020). Kondisi ini diperkuat oleh algoritma media sosial yang dirancang untuk memicu keterikatan emosional, sehingga individu terus terdorong untuk mengakses gawai tanpa jeda. Generasi Muslim milenial, yang tengah berada dalam masa pencarian identitas, cenderung rentan terhadap fenomena ini karena kebutuhan akan pengakuan sosial dan keinginan untuk menjadi bagian dari komunitas digital sangat kuat.

Bentuk konkret FOMO dapat dilihat dari kebiasaan siswa atau mahasiswa yang merasa gelisah apabila tidak dapat memeriksa notifikasi media sosial, bahkan saat berada di kelas atau ketika beribadah. Dalam konteks pendidikan Islam, fenomena ini berpotensi mengurangi konsentrasi belajar, melemahkan kontrol diri, dan menggeser orientasi hidup dari nilai spiritual menuju orientasi materialistik. Dengan demikian, FOMO bukan sekadar isu psikologis, melainkan juga persoalan moral dan spiritual yang memerlukan pendekatan komprehensif.

##### Dampak FOMO terhadap Pendidikan Islam

Dampak fenomena FOMO terhadap pendidikan Islam dapat dilihat dalam beberapa aspek. Pertama, aspek kognitif. Keterlibatan yang berlebihan dalam aktivitas digital sering kali mengurangi kemampuan peserta didik untuk fokus dan mendalami materi pelajaran. Menurut Przybylski et al. (2019), FOMO berhubungan erat dengan menurunnya konsentrasi dan munculnya *academic procrastination*. Hal ini sejalan dengan temuan di beberapa perguruan



tinggi Islam di Indonesia, di mana mahasiswa cenderung menunda tugas akademik karena terjebak dalam aktivitas media sosial yang bersifat hiburan.

Kedua, aspek afektif dan spiritual. Pendidikan Islam bertujuan membentuk insan yang berakhlak mulia, beriman, dan bertakwa. Namun, FOMO sering kali memunculkan rasa iri, cemburu, dan rendah diri ketika melihat pencapaian orang lain di media sosial. Emosi negatif ini dapat mengikis nilai-nilai qana'ah (merasa cukup), ikhlas, dan sabar yang diajarkan dalam Islam. Dalam jangka panjang, hal ini berpotensi menimbulkan krisis identitas keislaman, di mana peserta didik lebih mengutamakan pencitraan digital daripada membangun hubungan spiritual dengan Allah.

Ketiga, aspek perilaku. FOMO dapat mendorong perilaku konsumtif dan hedonistik. Generasi milenial Muslim sering kali terdorong mengikuti tren fesyen, gaya hidup, atau aktivitas populer semata-mata untuk mendapatkan pengakuan digital. Fenomena ini menciptakan gaya hidup semu yang bertentangan dengan prinsip kesederhanaan dalam Islam. Akibatnya, pendidikan Islam menghadapi tantangan serius untuk mengembalikan orientasi peserta didik kepada nilai-nilai substantif.

### **Literasi Digital Islami sebagai Jawaban**

Fenomena FOMO tidak dapat dihadapi dengan pendekatan moralistik semata. Diperlukan strategi yang bersifat adaptif melalui pengembangan literasi digital Islami. Literasi digital Islami berarti kemampuan menggunakan teknologi secara kritis, etis, dan bertanggung jawab dengan berlandaskan nilai-nilai keislaman. Hal ini sejalan dengan gagasan bahwa literasi digital bukan sekadar keterampilan teknis, tetapi juga mencakup kemampuan menilai konten, memahami dampaknya, dan menggunakannya untuk tujuan positif (Livingstone et al., 2017).

Dalam konteks pendidikan Islam, literasi digital Islami mencakup beberapa aspek. Pertama, kesadaran kritis bahwa tidak semua informasi di media sosial bernilai positif. Peserta didik harus diajarkan untuk menyaring informasi berdasarkan prinsip tabayyun sebagaimana diajarkan dalam QS. Al-Hujurat [49]: 6. Kedua, etika bermedia, yang menekankan sikap santun, menjauhi ghibah, dan menghindari penyebaran hoaks. Ketiga, kontrol diri digital, yaitu kemampuan mengatur waktu penggunaan gawai agar tidak mengganggu aktivitas ibadah maupun akademik. Dengan literasi digital Islami, peserta didik tidak hanya terampil dalam teknologi, tetapi juga mampu menjaga integritas spiritualnya.

## Peran Pendidikan Islam dalam Menghadapi FOMO

Pendidikan Islam memiliki posisi strategis dalam mereduksi dampak negatif FOMO. Peran ini dapat dijalankan melalui beberapa jalur. Pertama, kurikulum pendidikan harus mengintegrasikan literasi digital Islami sebagai bagian dari materi pembelajaran. Kurikulum yang hanya menekankan aspek kognitif tanpa memperhatikan realitas digital akan sulit menjawab kebutuhan generasi milenial. Kedua, guru dan dosen perlu berfungsi sebagai *digital mentor* yang tidak hanya mengajarkan ilmu agama, tetapi juga membimbing peserta didik dalam menggunakan media digital secara sehat. Ketiga, pendidikan karakter berbasis teknologi dapat diterapkan melalui aplikasi pengingat ibadah, forum diskusi Islami daring, atau platform pembelajaran digital yang memuat nilai-nilai etika Islam.

Selain itu, pendidikan Islam harus melibatkan keluarga dan masyarakat dalam mendidik generasi milenial. Keluarga memiliki peran penting sebagai lingkungan pertama yang membentuk kebiasaan penggunaan teknologi. Sementara itu, masyarakat, termasuk organisasi keagamaan dan komunitas dakwah, dapat memberikan teladan penggunaan media sosial secara produktif. Dengan sinergi ini, pendidikan Islam dapat menghadirkan benteng yang kokoh terhadap dampak destruktif FOMO.

## Diskusi Kritis: Dialektika Nilai Islam dan Tantangan Digital

Diskusi mengenai FOMO dalam pendidikan Islam tidak hanya berhenti pada aspek praktis, melainkan juga menyentuh dimensi filosofis. FOMO pada hakikatnya mencerminkan kecemasan eksistensial manusia modern yang terjebak dalam arus kapitalisme digital. Media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga arena kompetisi simbolik di mana individu berlomba-lomba menunjukkan pencapaian dan gaya hidupnya. Dalam hal ini, konsep Islam tentang zuhud, qana'ah, dan tawakal menjadi sangat relevan. Nilai-nilai tersebut dapat dijadikan fondasi untuk membangun ketahanan spiritual generasi milenial agar tidak mudah terjerat dalam pusaran FOMO.

Namun, tantangannya adalah bagaimana nilai-nilai tersebut dapat diterjemahkan dalam bahasa dan praktik yang relevan bagi generasi digital. Misalnya, konsep zuhud tidak harus dimaknai sebagai penolakan total terhadap teknologi, tetapi sebagai sikap kritis dalam menggunakan teknologi untuk tujuan yang lebih bermakna. Demikian pula, qana'ah dapat diterjemahkan sebagai kemampuan mengendalikan diri dari dorongan untuk selalu mengikuti tren semu di media sosial.

Dengan demikian, pendidikan Islam bukan sekadar menjadi “penjaga moral” yang pasif, melainkan harus menjadi kekuatan kreatif yang mampu mengintegrasikan nilai transendental

dengan realitas digital. Dialektika ini menjadi tantangan sekaligus peluang untuk membangun paradigma baru pendidikan Islam yang lebih relevan di era literasi digital.

### **Model Strategis Pendidikan Islam untuk Mengurangi Dampak FOMO**

Sebagai bentuk konkret, dapat dirumuskan model strategis pendidikan Islam yang berfokus pada tiga pilar utama. Pertama, pilar kognitif melalui pengajaran literasi digital Islami dalam kurikulum. Kedua, pilar afektif-spiritual melalui penguatan ibadah, dzikir, dan refleksi diri agar peserta didik memiliki ketenangan batin yang mampu mengatasi kecemasan digital. Ketiga, pilar sosial melalui pembentukan komunitas digital Islami yang positif, di mana peserta didik dapat berinteraksi tanpa terjebak dalam persaingan semu.

Model strategis ini tidak hanya menekankan aspek preventif, tetapi juga bersifat transformatif, yakni mengarahkan peserta didik untuk menggunakan teknologi sebagai sarana dakwah dan pengembangan diri. Dengan pendekatan ini, FOMO dapat diubah menjadi *joy of missing out* (JOMO), yaitu kemampuan menikmati kehidupan nyata tanpa tekanan untuk selalu hadir di ruang digital.

### **Temuan Penelitian dan Kebaruan (*Novelty*)**

Penelitian ini menghasilkan beberapa temuan penting yang memperkuat relevansi fenomena FOMO dalam konteks pendidikan Islam di era literasi digital. Pertama, fenomena FOMO tidak hanya berdampak pada aspek psikologis generasi Muslim milenial, tetapi juga menimbulkan implikasi langsung terhadap orientasi spiritual dan moral mereka. Artinya, FOMO berpotensi menjadi salah satu faktor penyebab pergeseran identitas keagamaan dari orientasi transendental menuju orientasi materialistik dan pencitraan digital. Hal ini memperluas pemahaman sebelumnya yang lebih banyak menekankan FOMO sebatas gangguan psikososial tanpa mengaitkannya dengan pendidikan Islam.

Kedua, penelitian ini menegaskan bahwa literasi digital Islami bukan sekadar kemampuan teknis dalam mengakses dan mengelola informasi, melainkan juga merupakan bentuk *spiritual resilience* yang mampu mengurangi dampak destruktif FOMO. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan kerangka konseptual baru: bahwa literasi digital dalam pendidikan Islam harus berorientasi pada integrasi antara keterampilan digital, etika bermedia, dan nilai-nilai keislaman.

Ketiga, novelty lain yang ditemukan adalah perlunya reposisi pendidikan Islam sebagai kekuatan kreatif dalam menghadapi era digital. Pendidikan Islam tidak cukup berperan sebagai penjaga moral yang bersifat reaktif, melainkan harus tampil sebagai aktor transformatif yang

membentuk paradigma baru interaksi digital generasi Muslim. Dalam hal ini, konsep *joy of missing out* (JOMO) yang dipadukan dengan nilai-nilai Islam seperti qana'ah, zuhud, dan tawakal, menjadi model alternatif dalam mengatasi FOMO secara konstruktif.

Dengan temuan-temuan ini, penelitian ini memberikan kontribusi orisinal pada kajian pendidikan Islam kontemporer, sekaligus membuka ruang diskursus baru mengenai bagaimana pendidikan Islam dapat mengembangkan pendekatan literasi digital yang adaptif, transformatif, dan berakar pada nilai transendental.

## 5. SIMPULAN

Fenomena *fear of missing out* (FOMO) di era literasi digital telah menjadi tantangan serius bagi generasi Muslim milenial. Kecenderungan untuk selalu terhubung, mengikuti tren, dan mencari pengakuan sosial melalui media digital tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi dimensi spiritual, moral, dan akademik. Dalam konteks pendidikan Islam, FOMO berpotensi melemahkan konsentrasi belajar, mengikis nilai-nilai qana'ah dan ikhlas, serta mendorong perilaku konsumtif yang bertentangan dengan prinsip kesederhanaan. Penelitian ini menegaskan bahwa literasi digital Islami merupakan strategi yang relevan untuk mereduksi dampak negatif FOMO. Literasi digital tidak boleh dipahami sebatas keterampilan teknis, melainkan harus dipadukan dengan nilai-nilai Islam seperti tabayyun, etika bermedia, dan pengendalian diri. Melalui integrasi ini, pendidikan Islam dapat mengembangkan generasi Muslim milenial yang tidak hanya melek teknologi, tetapi juga memiliki ketahanan spiritual untuk menghadapi distraksi digital. Novelty dari penelitian ini terletak pada pemahaman baru bahwa pendidikan Islam tidak cukup berperan secara normatif, melainkan harus tampil sebagai kekuatan kreatif dan transformatif. Pendidikan Islam perlu memposisikan dirinya sebagai aktor yang mampu mengintegrasikan nilai-nilai transendental dengan realitas digital, sekaligus menawarkan paradigma alternatif berupa *joy of missing out* (JOMO) berbasis nilai qana'ah, zuhud, dan tawakal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tantangan FOMO pada generasi Muslim milenial bukanlah sekadar ancaman, tetapi juga peluang bagi pendidikan Islam untuk memperbarui kurikulum, metode, dan strategi pembelajaran. Sinergi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat menjadi kunci penting dalam membentuk generasi Muslim yang adaptif, kritis, dan tetap berakar pada nilai-nilai keislaman di tengah derasnya arus literasi digital.

## REFERENSI

- Akhyar, M. (2021). Literasi digital berbasis nilai Islam dalam pembentukan etika bermedia siswa madrasah. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 18(2), 145–160. <https://doi.org/10.24042/jpai.v18i2.6543>
- Alfian, I., Agustina, S., Muda, I., Soemitra, A., & Yusrizal. (2025). Analysis of the impact of social media, fear of missing out (FOMO), and income on the consumer behavior of millennials in Medan City. *Syarikat: Jurnal Rumpun Ekonomi Syariah*, 8(1), 123–134. [https://doi.org/10.25299/syarikat.2025.vol8\(1\).22353](https://doi.org/10.25299/syarikat.2025.vol8(1).22353)
- Alt, D. (2020). Students' well-being, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. *Current Psychology*, 39, 1849–1859. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0073-8>
- APJII. (2024). *Laporan survei penetrasi & perilaku pengguna internet Indonesia 2024*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Azra, A. (2020). Pendidikan Islam menghadapi era disrupsi digital. *Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 10(2), 55–70. <https://doi.org/10.21043/tarbiyah.v10i2.5678>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2020). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Elhai, J. D., Yang, H., Montag, C., & Levine, J. C. (2021). Fear of missing out (FoMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affect, problematic technology use, and behavioral addictions. *Addictive Behaviors Reports*, 13, 100331. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100331>
- Fadhila, A. R., Hermawan, N. N., & Surahman, C. (2024). Mengungkap budaya FOMO dan adiksi media sosial: Tanggapan mahasiswa Muslim di era digital. *Relinesia: Jurnal Kajian Agama dan Multikulturalisme Indonesia*, 3(5), 137–150.
- Ginting, E. B., Suwarjo, J. S. L., Lumbanbatu, J. S., & Sihotang, D. O. (2023). The relationship between the fear of missing out (FoMO) and social media use in articulating Islamic identity among Muslim millennials. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 4(2), 113–129. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v4i2.18457>
- Haslam, S. A. (2021). *Social identity and the psychology of groups*. Routledge.
- Idris, H., Muttaqin, A. I., & Fajarudin, A. A. (2024). Fenomena FOMO; pandangan Al-Qur'an tentang pendidikan mental dan keseimbangan kehidupan generasi millennial. *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 16(2), 85–97.
- Livingstone, S., Stoilova, M., & Nandagiri, R. (2017). *Children's data and privacy online: Growing up in a digital age*. London School of Economics and Political Science.
- Nurhasanah, N. (2022). Literasi digital Islami dan penguatan karakter generasi muda Muslim. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 7(1), 45–58.
- Pratiwi, A. S., Setiyowati, A. J., & Flurentin, E. (2023). Digital dilemma among teenagers: Trend of fear of missing out at vocational high school level. *BISMA: The Journal of Counseling*, 8(3), 250–261. <https://doi.org/10.23887/bisma.v8i3.85602>

- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2019). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Suwartini, E. (2023). Literasi digital Islami dalam penguatan etika bermedia generasi Muslim. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 11(2), 77–90. <https://doi.org/10.21093/jipi.v11i2.7782>
- UNESCO. (2019). *A global framework of reference on digital literacy skills for indicator 4.4.2*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- Wahyuni, E., & Prasetyo, H. (2021). Fear of missing out dan kesehatan mental mahasiswa: Studi kasus pada pengguna media sosial intensif. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 145–156. <https://doi.org/10.24042/konseli.v8i2.27066>