FOMO: Takut Ketinggalan Tren, Lupa Tujuan Hidup



Banyak orang hari ini tidak benar-benar memilih jalan hidupnya, tetapi hanya ikut arus yang sedang ramai. Ia takut tertinggal tren, takut tidak tahu kabar terbaru, takut tidak ikut pengalaman yang orang lain rasakan. Inilah yang disebut FOMO, dan jika tidak dikendalikan, ia bisa membuat hati lelah, pikiran gelisah, dan hidup kehilangan arah.

Daftar Isi tutup

1. Apa Itu FOMO?

2. FOMO Bukan Sekadar Ikut-Ikutan

3. Mengapa FOMO Banyak Terjadi pada Generasi Saat Ini?

4. Dampak Baik FOMO Jika Diarahkan

5. Dampak Buruk FOMO Jika Tidak Dikendalikan

6. FOMO Belanja: Beli karena Butuh atau karena Takut Tertinggal?

7. FOMO, Media Sosial, dan Perbandingan Hidup

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/fomo-takut-ketinggalan-tren-lupa-tujuan-hidup/
Tanggal download: 27 November 2026, 12:31 WIB

8. FOMO dan Hati yang Gelisah

9. FOMO dan Bahaya Menjadi Pengikut Setiap Seruan

10. Takut Tertinggal dari Tren atau Tertinggal dari Hidayah?

11. Terkait Prinsip Agama: FOMO Menghilangkan Jati Diri Seorang Muslim

12. Cara Mengendalikan FOMO

13. Nasihat Terakhir

13.1. 5 Pertanyaan Anti-FOMO

13.2. Rumus Ringkas Anti-FOMO

14. Referensi

Apa Itu FOMO?

FOMO adalah singkatan dari Fear of Missing Out, yaitu rasa takut tertinggal dari sesuatu yang sedang dialami, dibicarakan, atau diikuti oleh orang lain. Dalam riset Przybylski dkk. (2013), FOMO dijelaskan sebagai kekhawatiran bahwa orang lain mungkin sedang mengalami pengalaman berharga sementara dirinya tidak ikut di dalamnya.

Dalam bahasa sederhana, FOMO adalah perasaan:

“Jangan-jangan saya rugi kalau tidak ikut.”

“Jangan-jangan saya tertinggal.”

“Jangan-jangan orang lain lebih maju, lebih bahagia, dan lebih seru hidupnya.”

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/fomo-takut-ketinggalan-tren-lupa-tujuan-hidup/
Tanggal download: 27 November 2026, 12:31 WIB

Masalahnya, perasaan seperti ini sering membuat seseorang mengambil keputusan bukan karena ilmu, kebutuhan, atau pertimbangan matang, tetapi karena takut dianggap ketinggalan.

FOMO Bukan Sekadar Ikut-Ikutan

Secara ilmiah, FOMO bukan hanya kebiasaan ikut tren. Ia berkaitan dengan kebutuhan psikologis seseorang. Przybylski dkk. (2013) menemukan bahwa FOMO lebih tinggi pada orang yang kebutuhan psikologis dasarnya kurang terpenuhi, seperti kebutuhan merasa mampu, mandiri, dan terhubung dengan orang lain.

Ini menunjukkan bahwa FOMO sering muncul dari hati yang merasa kurang. Ia merasa belum cukup diterima, belum cukup dihargai, atau belum cukup punya tempat dalam pergaulan. Akhirnya, seseorang berusaha menambal kekosongan itu dengan terus mengikuti apa yang ramai.

Dalam pandangan Islam, hati yang kosong dari qana’ah akan mudah gelisah. Ia mudah silau dengan apa yang ada pada orang lain. Padahal Allah subhanahu wa ta’ala mengingatkan,

??? ???? ????? ??? ?? ????? ?? ?????? ????

“Janganlah engkau tujukan pandangan matamu kepada kenikmatan yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan dari mereka.” (QS. Thaha: 131)

Ayat ini mengajarkan agar hati tidak terus terpaku pada kelebihan duniawi orang lain. Karena terlalu sering melihat nikmat orang lain tanpa iman dan qana’ah bisa membuat hati semakin resah.

Baca juga: Mengikuti Gaya Orang Kafir, Tasyabbuh

Mengapa FOMO Banyak Terjadi pada Generasi Saat Ini?

Generasi saat ini hidup di tengah derasnya arus media sosial. Setiap hari seseorang melihat pencapaian orang lain, liburan orang lain, barang baru orang lain, kajian yang diikuti orang lain, bisnis orang lain, pernikahan orang lain, dan berbagai momen yang tampak indah.

Zhang dkk. (2021) dalam meta-analisisnya menemukan adanya hubungan positif antara penggunaan media sosial dan FOMO. Artinya, semakin kuat keterlibatan seseorang dengan media sosial, semakin besar kemungkinan muncul rasa takut tertinggal.

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/fomo-takut-ketinggalan-tren-lupa-tujuan-hidup/
Tanggal download: 27 November 2026, 12:31 WIB

Media sosial membuat hidup orang lain terlihat sangat dekat. Namun, yang sering terlihat hanyalah potongan terbaik dari hidup mereka. Jarang orang menampilkan lelahnya, masalahnya, utangnya, konfliknya, air matanya, atau ujian batinnya. Akhirnya, seseorang membandingkan seluruh hidupnya dengan cuplikan terbaik hidup orang lain.

Di sinilah FOMO menjadi berbahaya. Ia membuat seseorang lupa bahwa tidak semua yang tampak indah di layar benar-benar indah dalam kenyataan.

Dampak Baik FOMO Jika Diarahkan

FOMO tidak selalu buruk jika diarahkan kepada kebaikan. Ada bentuk “takut tertinggal” yang justru terpuji, yaitu takut tertinggal dari ilmu, amal saleh, sedekah, majelis ilmu, dakwah, dan kesempatan memperbaiki diri.

Di antara dampak baik FOMO jika diarahkan:

Pertama, mendorong seseorang mencari ilmu. Melihat orang lain rajin belajar bisa membuat seseorang ikut terdorong belajar. Ini menjadi baik jika yang ditiru adalah kebaikan.

Kedua, membangkitkan semangat produktif. Seseorang bisa terpacu untuk menulis, berdakwah, berolahraga, menghafal Al-Qur’an, atau memperbaiki akhlak karena melihat teladan baik.

Ketiga, mendorong seseorang masuk ke lingkungan yang saleh. Ia takut tertinggal dari majelis ilmu, takut tertinggal dari teman-teman yang shalih, dan takut tertinggal dari amal yang mendekatkannya kepada Allah.

Inilah FOMO yang baik: bukan takut tertinggal dari dunia, tetapi takut tertinggal dari kebaikan akhirat.

Allah subhanahu wa ta’ala berfirman,

???????? ???????

“Berlomba-lombalah dalam kebaikan.” (QS. Al-Baqarah: 148)

Maka, takut tertinggal dalam urusan akhirat adalah tanda hati yang masih hidup. Yang berbahaya adalah ketika seseorang hanya takut tertinggal dari tren dunia, tetapi tidak takut tertinggal dari shalat, ilmu, taubat, dan amal saleh.

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/fomo-takut-ketinggalan-tren-lupa-tujuan-hidup/
Tanggal download: 27 November 2026, 12:31 WIB

Baca juga: Berlomba dalam Meraih Pahala

Dampak Buruk FOMO Jika Tidak Dikendalikan

Dampak buruk FOMO lebih banyak muncul ketika seseorang tidak punya prinsip dan mudah terseret arus. Ia ikut karena ramai, bukan karena benar. Ia membeli karena viral, bukan karena butuh. Ia berbicara karena tren, bukan karena ilmu.

Di antara dampak buruk FOMO adalah:

Pertama, gelisah dan sulit merasa cukup. Gupta dan Sharma (2021) menjelaskan bahwa FOMO berkaitan dengan kesehatan mental. Seseorang yang terus merasa tertinggal akan lebih mudah cemas, tidak puas, dan merasa hidupnya kalah dari orang lain.

Kedua, penggunaan internet dan media sosial secara berlebihan. Akbari dkk. (2021) dalam systematic review dan meta-analysis menyebut bahwa FOMO dipandang sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan penggunaan internet berlebihan. Orang yang takut tertinggal akan terus mengecek kabar, status, tren, komentar, dan aktivitas orang lain.

Ketiga, membandingkan diri secara berlebihan. Servidio dkk. (2024) menemukan bahwa FOMO berkaitan dengan penggunaan media sosial bermasalah melalui perbandingan sosial dan harga diri. Seseorang melihat orang lain, lalu merasa dirinya kurang. Ia melihat keberhasilan orang lain, lalu merasa gagal. Ia melihat kebahagiaan orang lain, lalu merasa hidupnya hambar.

Keempat, lemah dalam mengambil keputusan. Orang yang FOMO sering mengambil keputusan karena tekanan sosial. Ia takut tidak ikut, takut tidak dianggap gaul, takut tidak satu frekuensi, takut dianggap ketinggalan.

Kelima, boros dan konsumtif. Banyak orang membeli barang bukan karena perlu, tetapi karena sedang viral. Banyak orang ikut acara bukan karena butuh, tetapi karena takut tidak punya cerita. Banyak orang mengejar gaya hidup bukan karena mampu, tetapi karena takut terlihat kalah.

Keenam, hilang arah hidup. Ini bahaya yang paling besar. FOMO membuat seseorang lebih sibuk mengikuti manusia daripada mencari ridha Allah. Ia tidak lagi bertanya, “Apakah ini halal?” tetapi bertanya, “Apakah ini sedang ramai?” Ia tidak lagi bertanya, “Apakah ini bermanfaat?” tetapi bertanya, “Apakah orang lain juga ikut?”

Padahal seorang muslim tidak hidup untuk mengejar validasi manusia. Seorang muslim hidup untuk beribadah kepada Allah subhanahu wa ta’ala.

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/fomo-takut-ketinggalan-tren-lupa-tujuan-hidup/
Tanggal download: 27 November 2026, 12:31 WIB

Baca juga: Overthinking dalam Islam, Kapan Berpikir Menjadi Masalah?

FOMO Belanja: Beli karena Butuh atau karena Takut Tertinggal?

Salah satu bentuk FOMO yang sering terjadi adalah FOMO dalam belanja. Seseorang membeli barang bukan karena benar-benar butuh, tetapi karena barang itu sedang viral. Misalnya, ada barang yang viral di Makkah atau Madinah, lalu banyak orang merasa harus memilikinya, padahal kualitasnya biasa saja dan tidak ada keistimewaan yang berarti.

Untuk menilai apakah keputusan membeli itu sehat atau karena FOMO, tanyakan pada diri sendiri:

Kalau tidak viral, apakah tetap ingin beli? Jika jawabannya “tidak”, besar kemungkinan itu FOMO.

Kalau tidak diposting, apakah tetap terasa berharga? Jika jawabannya “tidak”, mungkin yang dicari bukan barangnya, tetapi validasi.

Apakah barang itu benar-benar dibutuhkan? Jika tidak, berarti lebih dekat pada perilaku konsumtif.

Apakah harga sebanding dengan manfaat? Jika kualitasnya biasa saja, tetapi dibeli karena ramai, ini tanda keputusan sedang dipimpin tren.

Dalam Islam, membeli barang mubah itu boleh. Namun, yang perlu dijaga adalah israf dan tabdzir. Israf adalah berlebihan dalam menggunakan harta, sedangkan tabdzir adalah membelanjakan harta pada hal yang tidak layak atau sia-sia.

Maka, jangan sampai seseorang pulang dari Tanah Suci membawa barang viral, tetapi tertinggal dari pelajaran qana’ah. Jangan sampai yang paling diingat dari safar ibadah bukan doa, tawaf, shalat, dan taubat, tetapi barang yang sebenarnya tidak terlalu dibutuhkan.

Barang viral boleh jadi cepat habis, tetapi qana’ah jangan sampai ikut habis.

Baca juga: Inilah 6 Adab Ketika Masuk Pasar Agar Dapat Keberkahan dan Terhindar dari Mara Bahaya

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/fomo-takut-ketinggalan-tren-lupa-tujuan-hidup/
Tanggal download: 27 November 2026, 12:31 WIB

FOMO, Media Sosial, dan Perbandingan Hidup

Media sosial sering menjadi ladang subur bagi FOMO. Seseorang membuka media sosial sebentar, lalu melihat temannya sudah menikah, temannya sudah punya rumah, temannya sudah punya anak, temannya sudah lulus, temannya sudah punya bisnis, temannya sudah jalan-jalan, temannya sudah ikut kajian besar, temannya sudah punya pencapaian tertentu.

Akhirnya muncul bisikan:

“Saya kapan?”

“Saya kok begini-begini saja?”

“Saya tertinggal jauh.”

“Hidup orang lain kok lebih mudah?”

Maciel-Saldierna dkk. (2024) meneliti penggunaan media sosial dan FOMO pada siswa SMP di Meksiko. Ini menunjukkan bahwa FOMO menjadi perhatian penting pada remaja dan pelajar, karena kelompok ini banyak berinteraksi dengan media sosial dan mudah terpengaruh oleh lingkungan sosialnya.

Dalam konteks Indonesia, beberapa penelitian juga menyoroti FOMO pada mahasiswa, pengguna Instagram, pengguna TikTok, regulasi diri, harga diri, dan penggunaan media sosial bermasalah. Ini menunjukkan bahwa FOMO bukan sekadar fenomena luar negeri, tetapi juga terjadi di tengah masyarakat kita.

Islam memberi obat penting untuk penyakit membandingkan diri. Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

?????? ??? ?? ???? ????? ??? ?????? ??? ?? ?? ?????? ??? ???? ?? ?? ?????? ???? ???? ?????

“Lihatlah kepada orang yang berada di bawah kalian, dan janganlah melihat kepada orang yang berada di atas kalian. Hal itu lebih layak agar kalian tidak meremehkan nikmat Allah atas kalian.” (HR. Muslim, no. 2963)

Baca juga: Meraih Sifat Qanaah

Hadits ini adalah terapi hati. Jika seseorang terlalu sering melihat yang di atas dalam urusan dunia, ia akan mudah merasa kurang. Namun, jika ia melihat yang di bawah, ia akan lebih mudah bersyukur.

Baca juga: Benarkah Banyak Bergaul dan Bermedsos, Makin Banyak Dosa?

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/fomo-takut-ketinggalan-tren-lupa-tujuan-hidup/
Tanggal download: 27 November 2026, 12:31 WIB

FOMO dan Hati yang Gelisah

FOMO sangat dekat dengan overthinking. Seseorang yang FOMO sering memutar banyak pertanyaan dalam pikirannya.

“Kalau saya tidak ikut, nanti bagaimana?”

“Kalau saya tidak beli sekarang, nanti menyesal?”

“Kalau saya tidak datang, nanti saya tidak dianggap?”

“Kalau saya tidak update, nanti saya tertinggal?”

Berpikir itu baik jika mengantar pada keputusan yang benar. Namun, overthinking membuat seseorang hanya berputar dalam kekhawatiran. Ia tidak semakin dekat kepada solusi, tetapi semakin jauh dari ketenangan.

Di sinilah pentingnya tawakal. Tawakal bukan berarti meninggalkan usaha. Tawakal berarti hati bersandar kepada Allah setelah menempuh sebab yang benar.

Allah subhanahu wa ta’ala berfirman,

??? ??? ???? ???? ?? ?????? ?????? ?? ??? ?? ?????

“Barang siapa bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan memberikan jalan keluar baginya, dan memberinya rezeki dari arah yang tidak ia sangka-sangka.” (QS. Ath-Thalaq: 2-3)

Orang yang bertakwa tidak perlu panik karena manusia sudah lebih dahulu mendapatkan sesuatu. Rezeki tidak akan tertukar. Jalan hidup tidak harus sama. Ukuran sukses tidak ditentukan oleh tren, tetapi oleh ridha Allah.

Baca juga: Rezeki Tak Mungkin Tertukar

FOMO dan Bahaya Menjadi Pengikut Setiap Seruan

FOMO bukan hanya masalah psikologis modern. Dalam bahasa agama, FOMO bisa menjadi tanda lemahnya pijakan ilmu. Orang yang mudah takut tertinggal dari tren biasanya mudah digerakkan oleh apa pun yang sedang ramai. Ia tidak sempat bertanya, “Ini benar atau salah?” Ia hanya bertanya, “Ini sedang diikuti banyak orang atau tidak?”

Di sinilah pentingnya nasihat ‘Ali bin Abi Thalib radhiyallahu ‘anhu kepada Kumail bin Ziyad. Beliau berkata,

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/fomo-takut-ketinggalan-tren-lupa-tujuan-hidup/
Tanggal download: 27 November 2026, 12:31 WIB

????? ?????? ????? ?????? ?????? ??? ???? ????? ???? ???? ????? ?? ????? ?????? ?? ?? ???? ?? ???????? ???? ?????? ??? ?????? ??? ??? ????.

“Manusia terbagi menjadi tiga jenis. Pertama, seorang alim rabbani. Kedua, penuntut ilmu yang berada di jalan keselamatan. Ketiga, massa bodoh yang kacau balau; mereka adalah pengikut setiap penyeru, condong mengikuti setiap arah angin, tidak pernah disinari cahaya ilmu, dan tidak bersandar pada pijakan yang kokoh.”

Perkataan ini sangat relevan untuk membaca budaya FOMO hari ini. Orang yang tidak punya cahaya ilmu akan mudah menjadi “pengikut setiap penyeru”. Ketika ada tren baru, ia ikut. Ketika ada opini viral, ia ikut. Ketika ada gaya hidup yang sedang ramai, ia ikut. Ketika ada ajakan yang belum jelas benar-salahnya, ia tetap ikut karena takut tertinggal.

Inilah bahaya FOMO: seseorang bisa berubah menjadi manusia yang mudah digiring. Bukan lagi ilmu yang memimpin hidupnya, tetapi suara mayoritas. Bukan lagi petunjuk Allah yang menjadi ukuran, tetapi tren yang sedang ramai. Bukan lagi halal dan haram yang ditimbang, tetapi “orang-orang juga melakukannya.”

‘Ali bin Abi Thalib radhiyallahu ‘anhu menyebut golongan ketiga sebagai ??? ????, yaitu orang-orang bodoh yang tidak memiliki pegangan kuat. Mereka disebut ????? ?? ????, pengikut setiap penyeru. Siapa pun yang bersuara keras, mereka ikuti. Ke mana pun angin opini bertiup, mereka condong ke sana.

Ini persis dengan sebagian budaya digital hari ini. Seseorang bisa ikut marah karena semua orang sedang marah. Ikut membeli karena semua orang sedang membeli. Ikut menghina karena semua orang sedang menghina. Ikut menyebarkan berita karena semua orang sedang membagikannya. Padahal belum tentu ia tahu duduk perkara, belum tentu benar, dan belum tentu diridhai Allah.

Karena itu, obat FOMO adalah ilmu. ‘Ali bin Abi Thalib radhiyallahu ‘anhu juga berkata,

????? ??? ?? ?????? ????? ????? ???? ???? ?????.

“Ilmu itu lebih baik daripada harta. Ilmu akan menjagamu, sedangkan harta harus engkau jaga.”

Baca juga: 40 Alasan Ilmu Agama Lebih Baik daripada Harta

Ilmu menjaga seseorang dari mudah ikut-ikutan. Ilmu membuat seseorang berani berbeda ketika yang ramai ternyata salah. Ilmu membuat seseorang tidak panik saat tertinggal dari tren dunia, karena ia tahu bahwa keselamatan bukan pada mengikuti banyak orang, tetapi pada mengikuti kebenaran.

Orang berilmu tidak mudah digoyang oleh “angin” tren. Ia seperti pohon besar yang akarnya

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/fomo-takut-ketinggalan-tren-lupa-tujuan-hidup/
Tanggal download: 27 November 2026, 12:31 WIB

kokoh. Adapun orang yang tidak punya ilmu seperti ranting lemah; sedikit saja ada angin opini, ia ikut bergerak. Hari ini ke kanan, besok ke kiri. Hari ini membela, besok mencela. Hari ini ikut tren ini, besok ikut tren lain.

Allah subhanahu wa ta’ala mengingatkan,

??? ??? ???? ?? ?? ????? ????? ?? ???? ????

“Jika engkau mengikuti kebanyakan orang di muka bumi, niscaya mereka akan menyesatkanmu dari jalan Allah.” (QS. Al-An’am: 116)

Ayat ini mengajarkan bahwa kebenaran tidak selalu diukur dari banyaknya pengikut. Sesuatu yang viral belum tentu benar. Sesuatu yang ramai belum tentu selamat. Sesuatu yang menjadi tren belum tentu membawa berkah.

Maka, seorang muslim tidak boleh hidup sebagai pengikut setiap seruan. Ia harus bertanya sebelum mengikuti:

Apakah ini sesuai ilmu?

Apakah ini halal?

Apakah ini membawa manfaat?

Apakah ini mendekatkan saya kepada Allah?

Apakah ini hanya dorongan gengsi dan takut tertinggal?

Jika pertanyaan-pertanyaan ini tidak dijawab, FOMO akan menyeret seseorang menjadi bagian dari hamaj ra’aa’, yaitu orang banyak yang mudah dikendalikan oleh suara, tren, dan arus. Namun, jika ia kembali kepada ilmu, ia akan selamat. Karena manusia yang selamat hanya dua: alim rabbani atau penuntut ilmu yang berjalan menuju keselamatan.

Jadi, lawan dari FOMO bukan sekadar “tidak ikut tren”. Lawan dari FOMO adalah hidup dengan ilmu. Karena orang yang berilmu tidak takut tertinggal dari dunia, selama ia tidak tertinggal dari petunjuk Allah.

Baca juga: Ilmu Lebih Berharga dari Harta, Inspirasi Parenting dari Kisah Farrukh dan Rabi‘ah

Takut Tertinggal dari Tren atau Tertinggal dari Hidayah?

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/fomo-takut-ketinggalan-tren-lupa-tujuan-hidup/
Tanggal download: 27 November 2026, 12:31 WIB

Pertanyaan pentingnya bukan: “Apakah saya tertinggal dari tren?”

Pertanyaan pentingnya adalah: “Apakah saya tertinggal dari hidayah?”

Banyak orang takut tertinggal kabar, tetapi tidak takut tertinggal shalat.

Banyak orang takut tidak ikut tren, tetapi tidak takut tidak ikut majelis ilmu.

Banyak orang takut tidak punya pengalaman dunia, tetapi tidak takut kehilangan kesempatan taubat.

Banyak orang takut tidak diakui manusia, tetapi tidak takut jauh dari Allah.

Maka, seorang muslim perlu mengubah arah rasa takutnya. Jangan jadikan FOMO sebagai rasa takut tertinggal dari dunia. Jadikan ia sebagai rasa takut tertinggal dari kebaikan.

Takutlah jika umur berjalan, tetapi amal tidak bertambah.

Takutlah jika ilmu semakin mudah diakses, tetapi hati tidak semakin tunduk.

Takutlah jika media sosial selalu sempat dibuka, tetapi mushaf jarang disentuh.

Takutlah jika tren selalu diikuti, tetapi sunnah Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam diabaikan.

Baca juga: Doa Meminta Hidayah dan Istiqamah di Atas Kebenaran

Terkait Prinsip Agama: FOMO Menghilangkan Jati Diri Seorang Muslim

Bahaya lain dari FOMO adalah membuat seseorang kehilangan jati diri. Ia tidak lagi berani tampil sebagai dirinya yang sebenarnya. Ia lebih sibuk menyesuaikan diri dengan tren, gaya hidup, dan standar manusia daripada menjaga identitasnya sebagai seorang muslim.

Padahal seorang muslim memiliki jati diri yang jelas. Ia punya iman, ibadah, akhlak, adab, batas halal-haram, dan prinsip hidup yang bersumber dari wahyu. Seorang muslim tidak hidup hanya untuk diterima manusia, tetapi untuk mencari ridha Allah subhanahu wa ta’ala.

FOMO bisa merusak jati diri seorang muslim dalam beberapa bentuk.

Pertama, FOMO membuat seseorang malu dengan identitas agamanya. Ia malu terlihat berbeda, malu menjaga adab, malu menolak ajakan maksiat, malu tidak ikut gaya hidup yang sedang

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/fomo-takut-ketinggalan-tren-lupa-tujuan-hidup/
Tanggal download: 27 November 2026, 12:31 WIB

ramai. Akhirnya, ia lebih takut dianggap aneh oleh manusia daripada takut menyelisihi perintah Allah.

Kedua, FOMO membuat seseorang mudah meniru siapa saja yang sedang populer. Jika yang viral adalah gaya hidup orang fasik, ia ikut. Jika yang ramai adalah budaya orang kafir, ia ikut. Jika yang banyak ditonton adalah ahli maksiat, ia pun merasa perlu mengikuti agar tidak tertinggal. Padahal tidak semua yang populer pantas ditiru.

Ketiga, FOMO melemahkan prinsip al-wala' wal-bara'. Seorang muslim semestinya mencintai kebaikan, orang-orang saleh, dan jalan kaum beriman. Ia juga harus menjauh dari kekufuran, kemaksiatan, dan simbol-simbol yang bertentangan dengan Islam. Namun, FOMO membuat sebagian orang tidak lagi peka: selama sesuatu viral, ia ikuti; selama banyak yang melakukan, ia anggap biasa.

Keempat, FOMO membuat seorang muslim meniru ahli maksiat. Ia mengikuti cara berpakaian, cara bicara, gaya hiburan, gaya pergaulan, bahkan cara merayakan sesuatu yang tidak sesuai dengan ajaran Islam. Padahal muslim yang baik tidak menjadikan ahli maksiat sebagai teladan hidup. Yang layak diteladani adalah Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, para sahabat, ulama, dan orang-orang saleh.

Kelima, FOMO bisa menyeret kepada tasyabbuh dengan orang kafir. Tasyabbuh adalah menyerupai orang kafir dalam perkara yang menjadi ciri khas agama, syiar, atau kebiasaan khusus mereka yang bertentangan dengan Islam. Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

?? ???? ???? ??? ????

"Barang siapa menyerupai suatu kaum, maka ia termasuk bagian dari mereka." (HR. Abu Daud, no. 4031; Ahmad, 2:50. Dinilai hasan oleh para ulama)

Hadits ini menjadi peringatan agar seorang muslim tidak mudah larut meniru identitas umat lain, apalagi dalam perkara yang menjadi ciri khas agama dan budaya mereka yang menyelisihi Islam.

Keenam, FOMO membuat seseorang kehilangan keberanian untuk berbeda. Padahal dalam banyak keadaan, seorang muslim memang harus berani berbeda. Berbeda karena menjaga shalat. Berbeda karena menjaga aurat. Berbeda karena menolak riba. Berbeda karena tidak ikut pergaulan bebas. Berbeda karena tidak ikut tren maksiat. Berbeda karena berpegang pada sunnah.

Allah subhanahu wa ta'ala berfirman,

?? ?????? ??? ????? ?? ????? ??????? ??? ???? ????? ????? ?? ??????

"Kemudian Kami jadikan engkau berada di atas suatu syariat dari urusan agama itu. Maka

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/fomo-takut-ketinggalan-tren-lupa-tujuan-hidup/
Tanggal download: 27 November 2026, 12:31 WIB

ikutilah syariat itu dan janganlah engkau mengikuti hawa nafsu orang-orang yang tidak mengetahui.” (QS. Al-Jatsiyah: 18)

Ayat ini menunjukkan bahwa seorang muslim harus mengikuti syariat, bukan mengikuti hawa nafsu manusia. Jika tren bertentangan dengan syariat, maka tren itu harus ditinggalkan. Jika budaya populer mengajak pada maksiat, maka budaya itu tidak boleh diikuti. Jika standar manusia membuat kita jauh dari Allah, maka standar itu harus ditolak.

Ketujuh, FOMO membuat ukuran hidup berubah. Orang yang terkena FOMO sering bertanya, “Apakah ini sedang ramai?” Padahal seorang muslim seharusnya bertanya, “Apakah ini benar menurut Allah?” Ia bertanya, “Apakah orang-orang ikut?” Padahal seharusnya ia bertanya, “Apakah Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam meridhai jalan seperti ini?”

Karena itu, menjaga jati diri muslim sangat penting di zaman yang penuh tren. Jangan sampai seorang muslim lebih bangga dengan brand, gaya hidup, komunitas, atau simbol dunia daripada bangga dengan Islam. Jangan sampai ia lebih cepat mengikuti suara influencer daripada mengikuti petunjuk Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam.

Seorang muslim boleh mengambil manfaat dari kemajuan zaman. Ia boleh memakai teknologi, belajar dari pengalaman orang lain, dan mengikuti hal-hal mubah yang bermanfaat. Namun, ia tidak boleh kehilangan prinsip. Tidak semua yang datang dari luar harus ditolak, tetapi tidak semua yang viral boleh ditiru.

FOMO dalam urusan dunia bisa membuat boros. Namun, FOMO dalam urusan akidah bisa membuat seseorang kehilangan arah iman.

Cara Mengendalikan FOMO

Ada beberapa cara sederhana untuk mengendalikan FOMO.

Pertama, batasi paparan media sosial. Tidak semua hal perlu diketahui. Tidak semua kabar perlu diikuti. Tidak semua tren perlu dicoba.

Kedua, tanyakan sebelum ikut: apakah ini halal, bermanfaat, dan sesuai prioritas hidup? Jika tidak jelas manfaatnya, tinggalkan.

Ketiga, perbanyak syukur. FOMO sering muncul karena seseorang terlalu fokus pada apa yang belum dimiliki, bukan pada nikmat yang sudah Allah beri.

Keempat, pilih lingkungan yang baik. Jika lingkungan hanya mendorong gengsi, gaya hidup,

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/fomo-takut-ketinggalan-tren-lupa-tujuan-hidup/
Tanggal download: 27 November 2026, 12:31 WIB

dan pencitraan, hati akan mudah lelah. Namun, jika lingkungan mengajak kepada ilmu dan amal, rasa takut tertinggal akan berubah menjadi semangat berlomba dalam kebaikan.

Kelima, kuatkan qana’ah dan tawakal. Qana’ah membuat hati cukup. Tawakal membuat hati tidak panik.

Keenam, ingat tujuan hidup. Hidup bukan untuk selalu update, tetapi untuk beribadah kepada Allah. Hidup bukan untuk selalu terlihat berhasil, tetapi untuk pulang kepada Allah dengan iman dan amal saleh.

Baca juga: Tawakal kepada Allah yang Memberi Kecukupan (Perkataan Ibnul Qayyim)

Nasihat Terakhir

FOMO membuat seseorang takut tertinggal dari manusia, padahal yang lebih berbahaya adalah tertinggal dari petunjuk Allah. Jangan biarkan hidup dipimpin oleh tren, komentar, validasi, dan pencapaian orang lain. Jadikan ilmu sebagai cahaya agar kita tidak menjadi pengikut setiap seruan yang viral. Yang paling penting bukan selalu update terhadap dunia, tetapi tetap kokoh di atas iman, ilmu, amal saleh, dan qana’ah.

????? ????? ????? ???????? ????? ??? ?????? ????? ?????? ?????? ?????? ??????? ??????? ??????? ??? ?????.

Allahummahdinaa li ahsanil akhlaaq, washrif ‘annaa sayyi-ahaa, waj‘al quluubanaa muthma-innatan bi dzikrika, warzuqnal qanaa‘ata wats-tsabaata ‘alaa thaa‘atik.

“Ya Allah, tunjukilah kami kepada akhlak yang terbaik, jauhkanlah kami dari akhlak yang buruk, jadikan hati kami tenang dengan mengingat-Mu, dan karuniakan kepada kami sifat qana’ah serta keteguhan di atas ketaatan kepada-Mu.”

5 Pertanyaan Anti-FOMO

Kalau barang ini tidak viral, apakah saya tetap ingin membelinya?

Apakah saya benar-benar membutuhkan barang ini, atau hanya ingin ikut arus?

Apakah manfaatnya sebanding dengan harganya?

Apakah kualitasnya memang layak, atau hanya terlihat menarik karena ramai dibicarakan?

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/fomo-takut-ketinggalan-tren-lupa-tujuan-hidup/
Tanggal download: 27 November 2026, 12:31 WIB

Apakah pembelian ini mengganggu kebutuhan lain yang lebih penting?

Rumus Ringkas Anti-FOMO

Beli karena butuh, bukan karena gaduh.

Pilih karena manfaat, bukan karena viral.

Pertimbangkan harga, kualitas, dan prioritas.

Jangan sampai tren mengalahkan qana’ah.

Baca juga: 5 Manfaat Sifat Qanaah

Referensi

Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. Journal of Behavioral Addictions, 10(4), 879–900. https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083

Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. World Journal of Clinical Cases, 9(19), 4881–4889. https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881

Maciel-Saldierna, M., Méndez, I. R., & Guevara, G. (2024). Social media use and fear of missing out: An exploratory cross-sectional study in junior high students from Western Mexico. Pediatric Reports, 16(4), Article 87. https://doi.org/10.3390/pediatric16040087

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior, 29(4), 1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., Boca, S., & Demetrovics, Z. (2024). Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. Addictive Behaviors Reports, 19, Article 100536. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536

Zhang, Y., Li, S., & Yu, G. (2021). The relationship between social media use and fear of

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/fomo-takut-ketinggalan-tren-lupa-tujuan-hidup/
Tanggal download: 27 November 2026, 12:31 WIB

missing out: A meta-analysis. Acta Psychologica Sinica, 53(3), 273–290. https://doi.org/10.3724/SP.J.1041.2021.00273

—-

Selesai ditulis di Malang Jawa Timur saat liburan, 13 Muharram 1448 H, 28 Juni 2026

Penulis: Dr. Muhammad Abduh Tuasikal

Artikel Rumaysho.Com

Sumber: Rumaysho.com

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/fomo-takut-ketinggalan-tren-lupa-tujuan-hidup/
Tanggal download: 27 November 2026, 12:31 WIB