

**FOMO (*Fear of Missing Out*) PADA GENERASI Z: TINJAUAN  
FILOSOFIS DARI FILSAFAT EGO MUHAMMAD IQBAL**



**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ushuludin dan Pemikiran Islam  
Univesitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Strata Satu Sarjana Agama (S.Ag)

Oleh :

Rifqi Firdausi Nuzula

NIM:20105010019

PROGRAM STUDI AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM  
FAKULTAS USHULUDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

2024

# SURAT PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 512156 Fax. (0274) 512156 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-596/Un.02/DU/PP.00.9/05/2024

Tugas Akhir dengan judul : FOMO (*Fear of Missing Out*) PADA GENERASI Z: TINJAUAN FILOSOFIS DARI FILSAFAT EGO MUHAMMAD IQBAL

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RIFQI FIRDAUSI NUZULA  
Nomor Induk Mahasiswa : 20105010019  
Telah diujikan pada : Jumat, 08 Maret 2024  
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. H. Robby Habiba Abror, S.Ag., M.Hum.  
SIGNED

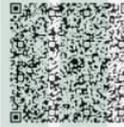
Valid ID: 651a782d1aba3



Penguji II

Muhammad Fatkhan, S.Ag M.Hum.  
SIGNED

Valid ID: 664011880889



Penguji III

Dr. Imam Iqbal, S.FIL, M.S.I  
SIGNED

Valid ID: 6647e932556d



Yogyakarta, 08 Maret 2024

UTN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Prof. Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., M.A.  
SIGNED

Valid ID: 664c3073ed214

## NOTA DINAS

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Hal : Skripsi Sdri. Rifqi Firdausi Nuzula  
Lamp :-

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
UIN Sunan Kalijaga  
Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum wr. wb*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudari:

Nama : Rifqi Firdausi Nuzula

NIM : 20105010019

Judul Skripsi : FOMO (*Fear of Missing Out*) PADA GENERASI Z: TINJAUAN FILOSOFIS DARI FILSAFAT EGO MUHAMMAD IQBAL

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Jurusan/Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S.Ag)

Dengan ini, kami berharap agar skripsi/tugas akhir Saudari tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Untuk itu, kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum wr. wb*

Yogyakarta, 17 Mei 2024  
Pembimbing

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



Dr. Robby Habiba Abror, S.Ag., M.Hum.  
NIP.197803232007101003

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rifqi Firdausi Nuzula  
NIM : 20105010019  
Program Studi : Aqidah dan Filsafat Islam  
Fakultas : Ushuludin dan Pemikiran Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: *FOMO (Fear of Missing Out) PADA GENERASI Z: TINJAUAN FILOSOFIS DARI FILSAFAT EGO MUHAMMAD IQBAL* adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 17 Mei 2024  
Yang Menyatakan



Rifqi Firdausi Nuzula  
NIM. 20105010019

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

### SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rifqi Firdausi Nuzula  
Tempat dan Tanggal Lahir : Sidoarjo, 23 September 2001  
NIM : 20105010019  
Program Studi : Aqidah dan Filsafat Islam  
Fakultas : Ushuludin dan Pemikiran Islam  
Alamat : Jln Dwi Sartika, Tulangan , Sidoarjo  
No. HP : 082131558912

Menyatakan bahwa saya menyerahkan diri dengan mengenakan jilbab untuk dipasang pada ijazah saya. Atas segala konsekuensi yang timbul di kemudian hari sehubungan dengan pemasangan pasfoto berjilbab pada ijazah saya tersebut adalah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 5 Maret 2024  
Yang Menyatakan



Rifqi Firdausi Nuzula  
NIM. 20105010019

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## MOTTO

*“Dan bahwasanya manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya. Dan sesungguhnya usahanya itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya)”*

QS : An -Najm 39-40



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT dan atas segala dukungan dari orang tercinta, akhirnya tugas akhir ini dapat diselesaikan . Oleh karena itu, dengan rasa bangga saya ucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT atas segala rahmat-Nya peneliti dapat sampai pada titik ini dan dapat menyelesaikan tugas akhir ini
2. Ayahanda Drs.Abdul Manaf dan Ibunda Dra.Sri Wahyu Sekar Asih yang tidak pernah berhenti memberikan dukunagan baik moril maupun materi selama perjalanan studi yang saya tempuh, tidaklah mungkin saya sampai pada tahap ini kalau tidak disertai dukungan, doa dan juga ridho Ayah dan Ibu
3. Kakak saya Gilang Nur Alfi Jauhari yang telah membantu saya dengan meberikan arahan dan dukungan dari awal saya memulai untuk memilih jurusan kuliah sampai akhirnya saya bisa menyelesaikan masa studi ini
4. Seluruh teman-teman sejawat prodi Aqidah dan Filsafat Islam angkatan 2020 (Filsantuy) lainnya yang turut memberikan pengalaman dan warna baru dalam kehdupan saya lewat semua cerita selama masa perjalanan kuliah ini meskipun kita benar-benar bertatap muka duduk dalam ruangan yang sama dalam masa kuliah hanya dua semester terakhir sebelum KKN saja
5. Diri saya sendiri, Rifqi Firdausi Nuzula yang sudah berjalan sejauh ini meskipun tidak semua pengujung bagian dari setiap proses yang sudah dilalui itu memuaskan, namun apresiasi dari saya untuk saya sendiri dan semoga perjalanan berikutnya dilalui dengan lebih baik lagi tanpa mengulang kesalahan yang sama dengan perjalanan sebelumnya

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga atas ridho-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi berjudul “FOMO (*Fear of Missing Out*) PADA GENERASI Z: TINJAUAN FILOSOFIS DARI FILSAFAT EGO MUHAMMAD IQBAL

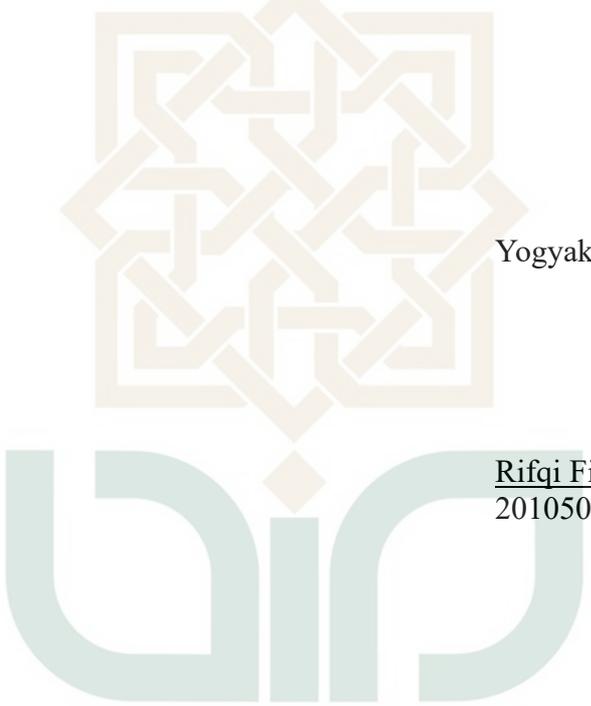
Shalawat serta salam tercurahkan kepada junjungan kita baginda Nabi Muhammad SAW, semoga syafaatnya tercurahkan kepada kita selaku umatnya.

Ucapan Terimakasih Peneliti haturkan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini secara langsung atau tidak langsung, baik secara moril maupun materil. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih yang tulus kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Phil Al Makin, M.A selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag, M.A selaku Dekan akultas Ushuludin dan Pemikiran Islam
3. Bapak Dr. Muhammad Fatkhan S.Ag, M.Hum selaku Ketua Prodi Aqidah dan Filsafat Islam
4. Bapak Novian Widiadharna S.Fil, M.Hum selaku sekretaris Prodi Aqidah dan Filsafat Islam
5. Bapak Dr. Robby Habiba Abror, S.Ag., M.Hum. selaku dosen pembimbing yang telah membantu memberikan banyak saran, arahan, dan nasihat kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini
6. Seluruh Dosen Aqidah dan Filsafat Islam yang telah memberikan ilmu dan pengalamannya
7. Segenap Staff Tata Usaha yang telah memberikan bantuan demi kelancaran tugas akhir ini.

8. Semua pihak yang turut membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Peneliti hanya dapat mendoakan semoga segala saran, arahan, bimbingan, nasihat dan bantuan baik secara moril ataupun materil dari seluruh pihak dalam proses mengerjakan tugas akhir ini akan dibalas dan mendapatkan pahala dari Allah SWT . Peneliti menyadari penelitian ini jauh darikata sempurna, oleh karena itu semoga penelitian ini dapat disempurnakan oleh peneliti selanjutnya.



Yogyakarta, Maret 2024

Rifqi Firdausi Nuzula  
20105010019

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji tentang fenomena yang terjadi pada generasi Z dan interaksinya dengan media sosial. FoMO (*Fear of Missing Out*) adalah kondisi dimana seseorang merasakan takut akan ketertinggalan. Objek formal pada penelitian ini menggunakan konsep filsafat ego Muhammad Iqbal. Filsafat Ego Muhammad Iqbal mengajarkan bahwa hakikat dari diri itu adalah ditunjukkan melalui tindakan. Diri tidak bisa dilihat sebagaimana melihat keberadaan benda dalam sebuah ruangan namun keberadaannya dilihat dari tindakan yang dilakukan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan analisis deksriptif. Data dalam penelitian ini didapatkan melalui studi pustaka dan wawancara secara langsung kepada beberapa narasumber dengan kriteria yang ditentukan.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini yaitu: pertama, FoMO memiliki unsur kegelisahan dan takut akan ketertinggalan. Hal tersebut merupakan bagian dari kekhawatiran yang dirasakan oleh orang yang mengalami FoMO karena takut tertinggal dan tidak menjadi *uptodate*, sehingga timbul perasaan ada yang kurang dalam nilai dirinya. FoMO pada generasi Z dilatarbelakangi oleh tingginya intensitas dalam mengakses media sosial. Kedua, fase perkembangan ego yang kedua dalam konsep ego Muhammad Iqbal yaitu fase kontrol diri selaras dengan konsep *mindfulness* yang menjadi solusi dari kehilangan konsentrasi akibat dari mengalami sindrom FoMO tersebut. Keduanya sama-sama mengarahkan pada kewaspadaan untuk diri dari hal eksternal yang bisa memberikan distraksi dan dampak negatif untuk diri. Kemudian, perbuatan membagikan aktifitas di media sosial yang kerap dilakukan banyak orang terlebih generasi Z adalah bagian dari upaya untuk menunjukkan *image* yang ingin ditampilkan kepada orang lain dan menunjukkan eksistensi dan nilai diri, dan generasi Z menggunakan media sosial sebagai hal yang menjembatani upaya tersebut.

Kata kunci : FoMO, Ego, Iqbal

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

<b>SURAT PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>NOTA DINAS.....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN BERJILBAB .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Telaah Pustaka .....	7
G. Landasan Teori.....	10
H. Metode Penelitian .....	12
I. Sistematika Pembahasan.....	14
<b>BAB II.....</b>	<b>16</b>
A. Konsep FoMO.....	16
B. Generasi Z.....	19
<b>BAB III .....</b>	<b>25</b>
A. Biografi Muhammad Iqbal.....	25
B. Ego.....	29
C. Insan Kamil.....	35
<b>BAB IV .....</b>	<b>40</b>
A. FoMO terjadi pada Generasi Z .....	40
1. Pemicu FoMO pada Generasi Z.....	40
2. Dampak FoMO.....	41
a. Tidak Percaya Diri.....	42
b. Hilangnya Konsentrasi .....	43

3. Gambaran FoMO ( <i>Fear of Missing Out</i> ) pada Genenrasi Z di Lingkungan Sekitar.....	44
B. FoMO ( <i>Fear of Missing Outi</i> ) pada Generasi Z ditinjau dari Filsafat Ego Muhammad Iqbal .....	51
1. Kegelisahan dalam mempertahankan individualitas.....	51
2. <i>Mindfulness</i> dan pengendalian diri.....	56
3. Identitas dan Eksistensi Generasi Z ditinjau dari Filsafat Ego Muhammad Iqbal.....	60
<b>BAB V .....</b>	<b>64</b>
A. Kesimpulan .....	64
B. Saran .....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>66</b>
<b>CURICULUM VITAE.....</b>	<b>69</b>



# BAB I

## PEDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Teknologi informasi dan komunikasi semakin berkembang pesat di setiap tahunnya, dengan berkembangnya teknologi informasi dan komunikasi ini menjadikan internet sebagai media yang paling diminati masyarakat untuk melakukan komunikasi serba digital di era modern, karena dengan hadirnya internet sebagai media komunikasi membuat dunia menjadi lebih mudah digenggam<sup>1</sup>. Banyak orang berlomba memanfaatkan perkembangan teknologi menggunakan internet untuk mengakses media sosial dan melahirkan suatu hal yang baru dan menyebarkan informasi terkini yang tentunya bisa diakses oleh orang lain secara cepat atau *uptodate*.

Ada banyak hal terkini yang bisa diketahui dengan cepat hari ini, dari hal inilah lahir sebuah fenomena kondisi seseorang merasa takut tertinggal dari informasi dan segala macam hal terkini di sekitarnya atau yang biasa disebut FoMO (*Fear of Missing Out*). Orang yang mengalami FoMO akan merasa ada kekosongan dalam dirinya karena perasaan tertinggal dari hal yang populer atau adanya kegelisahan dan tidak percaya diri karena tidak bisa mengikuti sebuah tren terkini, dan hal ini bertolak belakang dengan konsep filsafat ego yang digagas oleh Muhammad Iqbal yang bercorak teistik dan mengatakan bahwa puncak tertinggi seseorang dalam menjadi manusia bukan

---

<sup>1</sup> Astari Clara Sari et al., "Komunikasi Dan Media Sosial," *Jurnal The Messenger* 3, no. 2 (2018): 69, hlm 2.

lagi tentang mengikuti segala arus di sekitarnya melainkan menjadi manusia bijaksana yang sesuai dengan jalan untuk kembali pada Tuhan-Nya.

Dilansir dari suara.com menunjukkan hasil riset dari Data Portal bahwa pengguna sosial media di Indonesia mencapai 191,4 juta pada tahun 2022 yang berarti mengalami peningkatan 21 juta atau 21,6 persen dibandingkan tahun 2021.<sup>2</sup> Dari data tersebut bisa disimpulkan bahwasannya media sosial hari ini sudah menjadi salah satu kebutuhan manusia.

Perkembangan teknologi dan media sosial tentunya membawa banyak kemudahan bagi manusia, banyak aktivitas yang dipermudah dengan adanya media sosial. Banyak platform media sosial seperti facebook dan instagram yang pertama kali ada digunakan untuk membagikan kabar atau mengunggah foto ataupun video juga untuk berkomunikasi jarak jauh dengan teman, kerabat dan yang lainnya, hari ini hal tersebut juga bisa menjadi tempat untuk jual beli secara *online*, dan hal ini adalah salah satu alasan mengapa media sosial menjadi salah satu kebutuhan utama manusia di zaman sekarang.

Dari banyaknya hal yang bisa dilakukan dengan media sosial secara tidak langsung meningkatkan intensitas seseorang dalam menggunakan media sosial. Sebuah survei telah dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia atau APJII yang dilaksanakan pada tahun 2017 menyebutkan bahwa durasi penggunaan internet terbanyak adalah 1-3 jam perhari yaitu 43,89% lalu

---

<sup>2</sup> Liberty Jemadu and Dicky Prastya, *Jumlah Pengguna Media Sosial Indonesia Capai 191,4 Juta per 2022* (2022), <https://www.suara.com/teknologi/2022/02/23/191809/jumlah-pengguna-media-sosial-indonesia-capai-1914-juta-per-2022>.

29,63% adalah 4-7 jam perhari dan 26.48% dilakukan selama lebih dari 7 jam per hari. Dalam setiap platform media sosial ada hal yang sedang digemari dan menjadi topik utama pembicaraan banyak penggunanya atau biasa disebut *trend*, dari tingginya intensitas bermain media sosial cenderung membuat seseorang merasa takut tertinggal tentang hal terkini yang sedang hangat dan digemari oleh banyak orang dari sinilah seseorang secara tidak langsung ada dalam kondisi *Fear of Missing Out* atau FoMO.<sup>3</sup>

Dalam sebuah penelitian disebutkan bahwa menurut Andrew Przybylski FoMO adalah kekhawatiran yang mempersif ketika orang lain memiliki pengalaman yang lebih memuaskan atau berharga dan dicirikan dengan adanya dorongan untuk selalu terhubung dengan orang lain. JWT Intelligence mendefinisikan FoMO sebagai bentuk kecemasan sosial yang ada dari perkembangan media sosial.<sup>4</sup>

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Siregar pada tahun 2019 disebutkan menurut McGennis FoMO adalah sebuah sindrom yang bisa dialami seseorang tanpa mengenal usia dengan berupa perasaan cemas yang sebenarnya perasaan itu sendiri tidak diinginkan oleh orang yang mengalaminya. Perasaan cemas tersebut dipicu dari sebuah persepsi kepada pengalaman orang lain yang dianggap lebih baik atau lebih memuaskan dari pengalamannya sendiri dan hal ini cenderung dipicu oleh intensitas dalam menggunakan media sosial.

---

<sup>3</sup> Andi Cahyadi, "Gambaran Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) Pada Generasi Z di Kalangan Mahasiswa", *Widya Warta*, vol. 2 (2021), hlm 146–54.

<sup>4</sup> Abdullah, *Gamabran FOMO pada Mahasiswa Pekan Baru*, 2021, Universitas Islam Riau, hlm 6.

Adanya kaitan antara intensitas menggunakan media sosial dan fenomena FoMO itu sendiri melahirkan sebuah kesimpulan bahwa FoMO cenderung lebih banyak dialami oleh generasi Z. Dari hasil data penelitian yang dilakukan oleh APJI tentang penguasaan internet yang digunakan untuk mengakses media sosial sebagian besar penggunaannya adalah generasi Z.<sup>5</sup>

Menurut penelitian yang dilakukan pada tahun 2021 oleh Cahyadi menyebutkan bahwa menurut Stillman generasi milenial adalah orang yang lahir pada tahun 1990 sampai 1994 sedangkan generasi Z adalah orang dengan kelahiran tahun 1995 sampai dengan 2012. Disebutkan bahwa generasi Z adalah generasi *native digital* yang mana dalam kehidupan seperti tidak adanya batas antara dunia maya dan dunia nyata. Misalnya dalam hal komunikasi, hari ini memberi kabar kepada seseorang yang jauh tentunya jauh lebih mudah dibandingkan 10 sampai 20 tahun yang lalu karena adanya media sosial<sup>6</sup>.

Dari semua yang disebutkan sebelumnya peneliti ingin mengkaji fenomena FoMO secara lebih detail dan kompleks dari kaca mata filsafat ego Muhammad Iqbal.

Muhammad Iqbal seorang penyair sekaligus filsuf islam populer abad 20. Pemikirannya yang populer tentang filsafat khudi atau ego yang tertuang dalam karya populernya “asrai khudi” dan “*The Recontruction of Religious Thought In Islam*” peneliti anggap sangat relevan untuk banyak problematika

---

<sup>5</sup> Cahyadi, “*Gambaran Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) Pada Generasi Z di Kalangan Mahasiswa*”.2021, hlm 147.

<sup>6</sup> . Cahyadi, “*Gambaran Fenomena Fear...*” 2021 hlm 147.

hari ini dan mencerminkan bagaimana pemikiran filsafat ego Muhammad Iqbal yang bercorak teistik.

Ego dalam pandangan Iqbal merupakan sebuah realitas yang nyata dan merupakan landasan keseluruhan organisasi kehidupan manusia. Iqbal mengatakan bahwa ego merupakan kesatuan dari keadaan-keadaan mental yang tidak mengisolasi satu sama lain namun menghasilkan pemikiran dari keadaan yang memberi arti dan terlibat satu sama lain dan menjadi suatu wujud suatu kesatuan yang kompleks. Iqbal memaparkan bagaimana ego itu memiliki sifat yang unik, karena kesatuan keadaan mental istimewa tidak seperti kesatuan material yang terpecah. Dalam artian pada diri seseorang ada sebuah keyakinan yang tidak bisa dikatakan bahwa keyakinan itu berada di posisi salah atau benar saat disandingkan dengan kepercayaan lain.<sup>7</sup>

Mengutip dari materi kajian Fahrudin Faiz disebutkan bahwa ego adalah sebuah kesendirian yang esensial. Ada sifat ke-aku-an atau dalam bahasa inggris disebut *iamness* tentang pemahaman ego ini. Seseorang haruslah menunjukkan siapa dirinya, bagaimana individualitasnya, siapa dirinya yang bukan lagi dengan jawaban sebuah nama, melainkan siapa dirinya dengan penggambaran melalui sebuah tindakan untuk menunjukkan individualitasnya.<sup>8</sup>

Gagasan Muhammad Iqbal yang berlandaskan dari pemahaman hakikat ego manusia dan bagaimana seseorang mencapai titik maksimalnya sebagai

---

<sup>7</sup> Muhammad Iqbal, *Rekonstruksi Pemikiran Religius dalam Islam*, ed. 2 edition, ed. by Musa Kahzim (Bandung: Mizan, 2021), hlm123.

<sup>8</sup> MJS Chanel, *Ngaji Filsafat 34: Muhammad Iqbal - Eksistensialisme #4*, <https://youtu.be/cI-EeekK9YM?si=OtaKhqGojGTRXHcK>, accessed 2 Nov 2023.

manusia menjadi pisau analisis terkait fenomena ini untuk mengetahui hal apakah yang membuat seseorang sampai pada kondisi tersebut, dan bagaimana seseorang sebagai manusia menurut Muhaammad Iqbal.

Hal yang menarik pada pemikiran Iqbal yang tersirat secara tidak langsung ini adalah tentang keberadaan konsep insan kamil di dalamnya, karena bila kita menoleh pada filsuf barat Friedrich Nietzsche, Nietzsche mengatakan bahwa untuk manusia mencapai kebebasannya itu dengan meniadakan Tuhan, maka Iqbal hadir dengan pemikirannya bahwa manusia akan mencapai titik intensitas tertingginya saat kembali kepada Tuhan

Oleh karena itu sebagaimana yang sudah dijelaskan sebelumnya peneliti akan melakukan penelitian dengan judul *“FoMO (Fear of Missing Out) Pada Generasi Z :Tinjauan Filosofis dari Filsafat Ego Muhammad Iqbal”*

## **B, Rumusan Masalah**

Ditinjau dari latar belakang yang dijelaskan sebelumnya penulis membuat rumusan masalah yang akan menjadi dasar dari penelitian ini, sebagai berikut :

1. Bagaimana fenomena FoMO (*Fear of Missing Out*) yang terjadi pada generasi Z ?
2. Bagaimana fenomena FoMO (*Fear of Missing Out*) pada generasi Z ditinjau dari filsafat ego Muhammad Iqbal?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah yang sudah ditentukan tentunya ada tujuan dalam penelitian ini, yakni sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui bagaimana fenomena FoMO (*Fear of Missing Out*) pada generasi Z
2. Untuk mengetahui bagaimana fenomena FoMO (*Fear of Missing Out*) pada generasi Z dari perspektif filsafat ego Muhammad Iqbal ?

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penulis berharap dari penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini untuk menjelaskan bagaimana fenomena FoMO pada generasi Z dari kacamata filsafat ego Muhammad Iqbal dan peneliti juga berharap penelitian ini dapat menjadi sumbangsih keilmuan yang positif dan dapat dijadikan rujukan untuk penelitian selanjutnya tentang tema terkait.

2. Secara Praktis

Secara Praktis penulis berharap penelitian ini dapat memberikan wawasan keilmuan terkhususnya bagi umat muslim tentang fenomena FoMO dari perspektif filsafat.

#### **E. Telaah Pustaka**

Telaah Pustaka digunakan untuk menyediakan dasar pengetahuan dan penulis dapat melihat celah penelitian untuk menentukan objek penelitian juga menghindari terjadinya pengulangan penelitian yang sama tanpa adanya perkembangan. Berikut beberapa penelitian tentang *Fear of Missing Out* yang menjadi referensi dalam telaah pustaka penelitian ini :

Pertama, Skripsi dari Ayu Nurlaila Sari Siregar dengan judul “Fear of Missing Out (FOMO) Dalam Al-Quran (Kajian Tematik Al-Quran). Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah kualitatif dan termasuk dalam penelitian studi pustaka. Data dari penelitian ini didapatkan dari teks, buku, naskah dan artikel dan yang lain sebagainya yang memuat tema *Fear of Missing Out*. Lalu selanjutnya ada metode pendekatan tafsir tematik yang digunakan untuk mentafsirkan ayat-ayat Alquran yang sesuai dengan tema *Fear of Missing Out* karena dalam hal ini penelitian ini fenomena *Fear of Missing Out* dipandang dari perspektif Al-Quran.<sup>9</sup>

Kedua, Skripsi dari Wahyu Manurung dengan Judul “Fenomena Flexing di Media Sosial dalam Kontekstualisasi Hadis Ancaman Memamerkan Pakaian (Studi Ma’ani Al-Hadis). Dalam penelitian ini tidak tertera pada judul kalimat *Fear of Missing Out* secara langsung namun hal yang tertulis pada judul penelitian ini adalah bagian dari ciri-ciri atau tindakan yang mengarah pada fenomena Fear of Missing Out. Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah metode kualitatif dan penelitian termasuk dalam kategori kajian pustaka karena data yang didapatkan berasal dari semua bahan tertulis seperti buku, artikel dan yang lain sebagainya. Objek dalam penelitian ini dikaji dari perspektif Ilmu Hadis untuk melahirkan pemahaman bagaimana evaluasi kritis terhadap fenomena yang menjadi objek penelitian.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Ayu Nurlaila Sari Siregar, *Fear of Missing Out (Fomo) Dalam Al-Qur’an* (Kajian Tafsir Tematik), 2022. hlm 1-18.

<sup>10</sup> Wahyu Manurung, “Fenomena Flexing di Media Sosial Dalam Kontekstualisasi Hadits Ancaman Memamerkan Pakaian (Studi Ma’ani al -Hadits )” (UIN Suska RIAU, 2023). hlm 1-26.

Ketiga. Artikel dari Andreas Trianto Soewandi dan Robertus Wijarnako dengan judul “Personal Branding dan Diri Otentik Menurut Satre” dalam *Jurnal Filsafat Indonesia* tahun 2021. Penelitian ini mengkaji tema yang serupa dengan *Fear of Missing Out* yang dipandang dari perspektif filsafat eksistensialisme. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah kajian kritis dan penelitian ini termasuk dalam kategori kajian pustaka.<sup>11</sup>

Keempat, artikel dari Siti Amalia yang terbit dari *Jurnal Refleksi* yang berjudul “FoMO (*Fear of Missing Out*) Among Youth Viewed From Herbert Marcuse’s Perspective” pada tahun 2022. Pada artikel tersebut penelitian dilakukan dengan berbasis *library research*. Objek penelitian yang sama yakni FoMO (*Fear of Missing Out*) ditelaah menggunakan teori Filsafat Herbert Marcuse yang mengenalkan pada ciri-ciri masyarakat satu dimensi.<sup>12</sup>

Kelima, artikel dari Robby Habiba Abror, Nanum Sofia, Suci Ramadhani Sure yang membahas tentang individualitas pada generasi dengan judul “Individualism Gadget Era: Happiness among Generation X Y Z”. Pada penelitian tersebut membahas bagaimana gadget mempengaruhi generasi X Y Z membentuk sebuah individualitas tersendiri bagi mereka dan melahirkan kebahagiaan yang bergantung pada gadget tersebut. Penelitian ini memiliki

---

<sup>11</sup> Andreas Trianto Soewandi and Robertus Wijanarko, “Personal Branding dan Diri Otentik Menurut Sartre”, *Jurnal Filsafat Indonesia*, vol. 4, no. 2 (2021), hlm. 179–85.

<sup>12</sup> Siti Amalia, “FoMO (*Fear of Missing Out*) Among Youth Viewed From Herbert Marcuse’s Perspective”, *Refleksi Jurnal Filsafat dan Pemikiran Islam*, vol. 22, no. 2 (2023) hlm 194.

keselarasan dengan penelitian yang peneliti lakukan pada hal generasi Z yang menjadi bagian dari objek penelitian.<sup>13</sup>

Keenam, Penelitian dari Robby Habiba Abror, Mukhlis, Nanum Sofia dan Nudin Laungu yang berjudul “Social Media and the Collapse of Literacy Foundations among Millennial Moslems” yang membahas bagaimana interaksi umat muslim generasi milenial dengan budaya dan aktifitasnya bersama media sosial sekaligus dampak yang terjadi. Pada penelitian ini terdapat keselarasan perihal kriteria objek penelitian yang memilih sebuah generasi dan interaksinya dengan media sosial sebagai objek penelitian.<sup>14</sup>

Dan dari keenam penelitian yang disebutkan sebelumnya dua dari tiga penelitian tersebut membahas objek penelitian yang serupa namun tidak langsung menuju pada tema *Fear of Missing Out* melainkan lebih kepada bagian dari fenomena *Fear of Missing Out* itu sendiri. Landasan teori yang digunakan dua dari keempat penelitian tersebut adalah diluar teori filsafat. Dari tinjauan pustaka yang sudah dilakukan belum ada penelitian terhadap fenomena *Fear of Missing Out* yang dikaji dari perspektif Filsafat Ego Muhammad Iqbal sebagaimana penelitian yang penulis lakukan.

#### **G. Landasan Teori**

Dalam mengkaji fenomena *Fear of Missing Out* ini penulis menggunakan perspektif filsafat ego Muhammad Iqbal untuk menjadi pisau analisis dalam

---

<sup>13</sup> Robby Habiba Abror, Nanum Sofia, and Suci Ramadhani Sure, “Individualism in gadget era: Happiness among generation X,Y,Z”, *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, vol. 24, no. 9 (2020), hlm. 3992.

<sup>14</sup> Robby Abror dkk., “Social Media and the Collapse of Literacy Foundations among Millennial Moslems”, *European Union Digital Library*, no. 2001 (2022), hlm 1.

membelahnya. Pembahasan dalam filsafat ego tentang bagaimana kebebasan dan eksistensi manusia sangat relevan untuk mengkaji sebuah fenomena *Fear of Missing Out* yang dilatarbelakangi kecemasan seseorang akan ketertinggalan momen yang dialami oleh orang lain atau bisa disimpulkan meragukan eksistensi diri apabila tidak mengikuti apa yang sedang marak dilakukan banyak orang.

Dalam konsep Filsafat Ego Muhammad Iqbal yang tergambar dari pemikirannya tentang ego dan kebebasan manusia ini dalam buku *The Reconstrution of Religious Thought in Islam* juga ada pembahsan tentang insan kamil, dan pada pembahasan tersebut juga terutama pada topik ego manusia menurut saya cukup serasi untuk digunakan mengkaji hal-hal yang terjadi di sekitar kita hari ini yang berkaitan dengan eksistensi diri. Karena dari topik tersebut akan melahirkan sebuah pemahaman bagaimana manusia dengan egonya dan bagaimana manusia yang mencapai titik maksimalnya sebagai seorang manusia. Iqbal juga membahas bagaimana membangun kembali pemikiran religius dalam islam setelah masa kemundurannya dan perlawanannya terhadap problem modernitas. Dari apa yang disebutkan sebelumnya poin utama dari konsep eksistensialisme Muhammad Iqbal yang akan menjadi pisau analisis dalam penelitian ini adalah konsep ego dan insan kamil.

Manusia mencapai titik sempurna adalah sang mukmin yang dalam dirinya terdapat kekuatan, ketakwaan dan kebijaksanaan. Manusia yang mampu menyerap kebaikan-kebaikan Tuhan dalam dirinya yang dalam artian mampu

menghadirkan sifat-sifat Tuhan dalam dirinya dengan menjadi manusia bijaksana dan mencapai pada tujuan menjadi insan yang mulia.<sup>15</sup>

Dari filsafat Muhammad Iqbal yang yang bertitik berat pada poin filsafat ego dan adanya konsep insan kamil didalamnya maka hal ini bisa menjadi teori yang melahirkan evaluasi kritis terhadap fenomena *Fear of Missing Out* yang terjadi hari ini di kalangan generasi Z yang dilatar belakangi oleh intensitas menggunakan media sosial hingga melahirkan rasa cemas dan khawatir akan ketinggalan dari momen-momen yang diunggah orang lain di media sosial.

## H. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang bertujuan untuk memahami dan lebih fokus pada gambaran secara lengkap fenomena yang dikaji daripada variabelnya<sup>16</sup> Data dalam penelitian ini didapatkan dari bahan-bahan tertulis seperti buku, foto, artikel terkait penelitian sebelumnya dan yang lain sebagainya. Lalu studi lapangan dilakukan untuk memperkuat data yang sudah didapatkan.

Penelitian ini disusun dengan studi kasus terhadap fenomena *Fear of Missing Out* dikalangan generasi Z yang hari ini banyak terjadi kaena intensitas dalam menggunakan media sosial dan melahirkan rasa cemas dan khawatir untuk takut tertinggal dari momen-momen yang

---

<sup>15</sup> Akhmad Iqbal, "Konsep Kehendak Bebas Manusia Dalam Filsafat Muhammad Iqbal", *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., vol. 17 (Universitas Gadjah Mada, 2019), hlm 36.

<sup>16</sup> Miza Nina Adlini et al., "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka", *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, vol. 6, no. 1 (2022), hlm 974–80.

diabadikan oleh orang lain di media sosial atau karena melihat lingkungan sekitar. Lalu berlanjut pada pemikiran eksistensialisme Muhammad Iqbal yang digunakan sebagai pisau analisis untuk melihat fenomena *Fear of Missing Out* ini dari perspektif filsafat.

## 2. Sumber Pengumpulan Data

### a. Sumber data primer

Sumber data primer menjadi sumber data utama dalam memberikan data pokok penelitian ini. Dalam hal ini sumber data primer didapatkan dari teks yaitu buku, artikel dan yang lain sebagainya tentang penelitian terkait dari fenomena menjadi objek penelitian ini.

### b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder menjadi data yang memperkuat informasi dan data primer. Sumber data skunder didapatkan dengan observasi melalui wawancara terhadap narasumber dengan kriteria tertentu teekait fenoemena *Fear of Missing Out* yang menjadi objek dalam penelitian.

## 3. Analisis Data

Dalam penelitian yang ditulis oleh Ahmad Rijali disebutkan bahwa Muhadjir menjelaskan pengertian analisis data adalah upaya mencari dan menata hasil observasi untuk meningkatkan pemahaman peneliti terkait kasus yang menjadi objek penelitian dan menyajikannya

sebagai temuan bagi orang lain. Dan dalam upaya tersebut peneliti perlu melanjutkan analisis dengan berupaya mencari makna<sup>17</sup>.

Adapun langkah yang akan diambil oleh penulis dalam penelitian ini adalah: Pertama, Mengambil fenomena *Fear of Missing Out* sebagai objek yang akan dikaji dari penelitian ini, Kedua, Mengumpulkan data tentang objek penelitian untuk menarik sebuah kesimpulan sebagai penjelasan deskriptif tentang *Fear of Missing Out* dalam penelitian ini. Ketiga, Mengurutkan pemikiran filsafat ego Muhammad Iqbal sebagai teori yang menjadi pisau analisis dalam penelitian ini. Keempat, Menganalisis dan mengkaji objek penelitian dari perspektif pemikiran yang sudah dirumuskan untuk mengetahui bagaimana fenomena *Fear of Missing Out* dari perspektif filsafat ego Muhammad Iqbal.

#### **I. Sistematika Pembahasan**

Sistematika Pembahasan adalah tahapan-tahapan dalam menulis penelitian agar penulis dapat lebih mudah dan terstruktur dalam menyusun penelitian ini. Berikut susunan yang penulis bagi penelitian ini menjadi lima bab yaitu :

**BAB I** adalah pendahuluan yang menjelaskan tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, telaah pustaka, landasan teori dan sistematika pembahasan. Pada bab ini penulis akan menerangkan hal hal yang mendasari penelitian ini berikut juga dengan teori

---

<sup>17</sup> Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif", *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, vol. 17, no. 33 (2019), hlm 81.

yang menjadi pisau analisis dalam penelitian ini dan menrangkan bagaimana data dan proses analisisnya

**BAB II** adalah pembahasan mengenai definisi FoMO (*Fear of Missing Out*) dan generasi Z.

**BAB III** adalah pembahasan tentang teori yang menjadi analisis dalam penelitian ini. Peneliti menjelaskan filsafat ego Muhammad Iqbal dan unsur mana saja yang diambil dari teori tersebut yang kemudian disajikan untuk membedah fenomena *Fear of Missing out* sebagai objek dari penelitian ini.

**BAB IV** adalah pembahasan bagaimana fenomena *Fear of Missing Out* menurut kacamata filsafat ego Muhammad Iqbal. Pada bab ini peneliti akan menjelaskan hasil temuan penelitian dengan menyajikan data dan menemukan keselarasan antara dan teori yang digunakan menurut interpretasi penulis secara deskriptif.

**BAB V** adalah bagian penutup yang berisi kesimpulan dan saran . peneliti akan menuliskan kesimpulan dari hasil penelitian juga keterbatasan penelitian ini dan meberikan saran untuk terciptanya penelitian yang lebih baik selanjutnya.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Pada bab ini peneliti menyajikan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap fenomena FoMO (*Fear of Missing Out*) yang dianalisis secara deskriptif dari perspektif filsafat ego Muhammad Iqbal berikut juga saran untuk penelitian selanjutnya.

#### **A. Kesimpulan**

Pertama, FoMO adalah sebuah kondisi seseorang merasakan kegelisahan karena takut akan ketertinggalan. Dalam hal ini ada dua aspek dari FoMo yaitu: 1) Ketakutan, saat orang lain memiliki momen yang lebih berarti dan khawatir tertinggal dari momen yang dianggap berarti, 2) Keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain dan mengetahui kabarnya. FoMO pada generasi Z terjadi dilatarbelakangi oleh tingginya intensitas mengakses gadget dan media sosial dalam aktifitas sehari-hari. Dari hal tersebut membuat generasi Z cenderung mempunyai kemungkinan yang tinggi untuk mengalami FoMO dan berakibat menjadi memiliki *self esteem* yang rendah dan hilang atau berkurangnya konsentrasi.

Kedua, Kegelisahan yang dirasakan oleh orang yang mengalami FoMO merupakan bagian dari bagaimana seseorang ingin mempertahankan individualitasnya atau menjaga nilai dirinya. Menunjukkan perbuatan yang dilakukan bahwa tidak tertinggal dari apa yang sedang marak dilakukan oleh orang lain merupakan bagian dari bagaimana seseorang yang mengalami FoMO menunjukkan keberadaan dirinya. Kemudian *mindfulness* yang menjadi solusi dari hilangnya konsentrasi akibat dari FoMO tersebut dengan memberikan

kesadaran penuh atas apa yang dialami berpadu harmonis dengan fase kontrol diri dalam perkembangan ego yang mana keduanya mengarahkan untuk pengawasan diri dari hal eksternal yang dapat memberikan distraksi negatif terhadap diri.

Generasi Z tumbuh di era perkembangan teknologi yang sangat pesat dan diiringi digitalisasi yang tak terelakkan menjadikan media sosial sebagai bagian dari kehidupan untuk menjembatani apa yang ingin disampaikan kepada orang lain. Dengan perpaduan budaya, perkembangan zaman dan seluruh fenomena yang terjadi mengiringi era perkembangan generasi Z tumbuh membuat generasi ini cenderung identik dengan karakter ambisius, mengumbar privasi, toleransi yang baik dan peduli dengan kesehatan mental. Membagikan cerita atau hal lain yang ingin disampaikan kepada orang lain melalui media sosial adalah bagian dari upaya untuk membangun sebuah *image* dan *branding* yang ingin disampaikan kepada orang lain untuk menunjukkan value dan identitas dari dirinya

## **B. Saran**

Demikian peneliti menyajikan penelitian ini. Adapun dengan kekurangan pada penelitian yang belum sempurna ini dapat menjadi catatan untuk penelitian berikutnya dan penelitian ini dapat berkontribusi untuk penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abror, Robby et al., "Social Media and the Collapse of Literacy Foundations among Millennial Moslems", *Europian Union Digital Library*, no. 2001, 2022 [https://doi.org/10.4108/eai.15-9-2021.2315581].
- Abror, Robby Habiba, Nanum Sofia, and Suci Ramadhani Sure, "Individualism in gadget era: Happiness among generation X,Y,Z", *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, vol. 24, no. 9, 2020, pp. 3992–7.
- Adlini, Miza Nina et al., "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka", *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, vol. 6, no. 1, 2022, pp. 974–80 [https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394].
- Aisafitri, Lira and Kiayati Yusriyah, "Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Generasi Milenial", *Jurnal Audience*, vol. 4, no. 01, 2021, pp. 86–106 [https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249].
- Aziz, Muhammad Wahid, "Gangguan Mental Generasi Z Meningkatkan 53% saat Pandemi", *Pos Jateng*, 2021, https://www.posjateng.id/gaya-hidup/gangguan-mental-generasi-z-meningkat-53-saat-pandemi-b2cCa9dG6, accessed 27 Feb 2024.
- Cahyadi, Andi, "Gambaran Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) Pada Generasi Z di Kalangan Mahasiswa", *Widya Warta*, vol. 2, 2021, pp. 146–54.
- Chanel, MJS, *Ngaji Filsafat 34: Muhammad Iqbal - Eksistensialisme #4*, https://youtu.be/cI-EeecK9YM?si=OtaKhqGojGTRXHcK, accessed 2 Nov 2023.
- Haerunnisa, Rizka, *Mengetahui Lebih Dalam Fenomena FOMO Yang Berkembang di Masyarakat, Begini Kata Para Ahli Soal Dampak Buruk dan Cara Mengatasinya*, 2022, https://koran-jakarta.com/mengetahui-lebih-dalam-fenomena-fomo-yang-berkembang-di-masyarakat-begini-kata-para-ahli-soal-dampak-buruk-dan-cara-mengatasinya?page=all, accessed 26 Feb 2024.
- Iqbal, Akhmad, "Konsep Kehendak Bebas Manusia Dalam Filsafat Muhammad Iqbal", *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., vol. 17, Universitas Gadjah Mada, 2019.
- Iqbal, Muhammad, *The Scretes of The Self*, first edit edition, Lahore, 1955.
- , *Rekonstruksi Pemikiran Religius dalam Islam*, ed. 2 edition, ed. by Musa Kahzim, Bandung: Mizan, 2021.
- Jemadu, Liberty and Dicky Prastya, *Jumlah Pengguna Media Sosial Indonesia Capai 191,4 Juta per 2022*, 2022, https://www.suara.com/tekno/2022/02/23/191809/jumlah-pengguna-media-sosial-indonesia-capai-1914-juta-per-2022?page=all, accessed 26 Feb 2024.
- Khlaish, Naufal, "Krisis Kesehatan Mental Menghantui Generasi Z Indonesia", *rsj.acehprov.go.id*, 2024,

<https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/krisis-kesehatan-mental-menghantui-generasi-z-indonesia>, accessed 27 Feb 2024.

Kristyowati, Yuli, “Generasi ‘Z’ Dan Strategi Melayaninya”, *Ambassador: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani*, vol. 2, no. 1, 2021, p. 2, [stt-indonesia.ac.id › journal › index](http://stt-indonesia.ac.id/journal/index).

MA, Arlin Cuncic, “Why Gen Z Is More Open to Talking About Their Mental Health”, *verywellmind.com*, 2023, <https://www.verywellmind.com/why-gen-z-is-more-open-to-talking-about-their-mental-health-5104730>, accessed 27 Feb 2024.

Mandas, Astrid Lingkan and Khoirotus Silfiyah, “Social Self-Esteem dan Fear of Missing Out Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial”, *Sinestesia*, vol. 12, no. 1, 2022, pp. 19–27.

Manurung, Wahyu, “Fenomena Flexing di Media Sosial Dalam Kontekstualisasi Hadits Ancaman Memamerkan Pakaian (Studi Ma’aniy al -Hadits )”, UIN Suska RIAU, 2023.

“Mengamati Gaya Hidup Generasi Z (GenZers)”, *e2consulting.co.id*, 2021, <https://e2consulting.co.id/2021/02/22/mengamati-gaya-hidup-generasi-z-genzers/>, accessed 26 Feb 2024.

*Mengenal Generasi Z Beserta Karakteristiknya*, 2022, <https://www.sampoernauniversity.ac.id/id/generasi-z/>, accessed 26 Feb 2024.

Munawaroh, Umi, *Konsep Insan Kamil ( Studi Komparatif Pemikiran Abdul Karim Al-Jilli dan*, vol. 3, no. 1, 2023, pp. 97–114.

Octavian, Zahra Solichatun; Achmad Dwityanto, “Hubungan Self Esteem dan Body Image terhaddap Kpercayaan Diri Mahasiswa”, *Universitas Muhammadiyah Su*, vol. 00, no. 8.5.2017, 2022, pp. 2003–5, [https://eprints.ums.ac.id/113832/12/Naskah Publikasi.pdf](https://eprints.ums.ac.id/113832/12/Naskah_Publikasi.pdf).

Przybylski, Andrew K. et al., “Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out”, *Computers in Human Behavior*, vol. 29, no. 4, Elsevier Ltd, 2013, pp. 1841–8 [<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>].

Rachmawati, Dewi, “Welcoming Gen Z in Job World ( Selamat Datang Generasi Z di dunia kerja )”, *Proceeding Indonesia Career Center Network Summit IV*, 2019, pp. 21–4.

Rijali, Ahmad, “Analisis Data Kualitatif”, *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, vol. 17, no. 33, 2019, p. 81 [<https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>].

Roswanto, Alim, *Gagasan Manusia Otentik dalam Eksistensialisme Religius Muhammad Iqbal*, Cetakan I. edition, ed. by Muqowim, Yogyakarta: IDEA Press, 2008.

Rusdin, “Insan Kamil dalam Prespektif Muhammad Iqbal”, *Rausyan Fikr*, vol. 12, 2016.

- Sari, Astari Clara et al., “Komunikasi dan Media Sosial”, *Jurnal The Messenger*, vol. 3, no. 2, 2018, p. 69, [https://www.researchgate.net/profile/Astari-Clara-Sari/publication/329998890\\_KOMUNIKASI\\_DAN\\_MEDIA\\_SOSIAL/links/5c2f3d83299bf12be3ab90d2/KOMUNIKASI-DAN-MEDIA-SOSIAL.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Astari-Clara-Sari/publication/329998890_KOMUNIKASI_DAN_MEDIA_SOSIAL/links/5c2f3d83299bf12be3ab90d2/KOMUNIKASI-DAN-MEDIA-SOSIAL.pdf).
- Sawitri, Lailatul, “Filsafat Muhammad Iqbal Tentang Manusia”, *Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (Iain) Bengkulu*, 2021, p. 35.
- Siregar, Ayu Nurlaila Sari, “Fear of Missing Out (Fomo) Dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Tematik)”, Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifudin Zuhri Purwokerto, 2022.
- Siti Amallia, “FoMO (Fear of Missing Out) Among Youth Viewed From Herbert Marcuse’s Perspective”, *Refleksi Jurnal Filsafat dan Pemikiran Islam*, vol. 22, no. 2, 2023 [<https://doi.org/10.14421/ref.v22i2.4069>].
- Soewandi, Andreas Trianto and Robertus Wijanarko, “Personal Branding dan Diri Otentik Menurut Sartre”, *Jurnal Filsafat Indonesia*, vol. 4, no. 2, 2021, pp. 179–85 [<https://doi.org/10.23887/jfi.v4i2.36064>].
- Utami, Ferisa Prasetyaning, “Peran Mindfulness untuk Mengatasi Fear of Missing Out (FoMO) Media Sosial Remaja Gen Z: TINJAUAN LITERATUR”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, vol. 4, no. 2, 2023, pp. 1–9 [<https://doi.org/10.35334/jbkb.v4i2.3261>].