

Peran Tokoh Agama Dalam Mengatasi Tren Fomo Pada Remaja Muslim di Desa Sidomoro Kabupaten Musi Banyuasin

Febriana Lola¹ Candra Darmawan² Hartika Utami Fitri³

Program Studi Manajemen Dakwah, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN
Raden Fatah Palembang

Email: febrianalola570@gmail.com¹, candarmawan_uin@radenfatah.ac.id²,
hartika.uf@radenfatah.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis peran tokoh agama dalam mengatasi tren Fear of Missing Out (FOMO) pada remaja Muslim di Desa Sidomoro, Kabupaten Musi Banyuasin, serta mengidentifikasi faktor yang menyebabkan munculnya perilaku tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi nonpartisipatif, dan dokumentasi. Informan penelitian terdiri atas tokoh agama, remaja Muslim, orang tua, dan pengurus kegiatan keagamaan di Desa Sidomoro. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tokoh agama menjalankan peran melalui pendekatan spiritual dan keteladanan, edukasi literasi digital berbasis nilai Islam, pembinaan berkelanjutan, serta penguatan kebersamaan melalui kegiatan alternatif. Pendekatan spiritual diarahkan pada penguatan nilai syukur, qana'ah, pengendalian diri, dan skala prioritas. Edukasi literasi digital dilakukan melalui diskusi mengenai pemilahan informasi dan dampak penggunaan media sosial berlebihan. Pembinaan dilaksanakan secara terjadwal dan disertai evaluasi serta pendampingan personal, sedangkan kegiatan alternatif berupa olahraga, kajian remaja, dan bakti sosial digunakan untuk memperkuat interaksi sosial secara langsung. Faktor penyebab FOMO meliputi kebutuhan akan pengakuan sosial dan kecenderungan membandingkan diri, kurangnya pengawasan keluarga, pengaruh kelompok sebaya, serta minimnya literasi digital-keagamaan. Penelitian ini menegaskan pentingnya kolaborasi tokoh agama, keluarga, dan lingkungan sosial dalam membangun ketahanan remaja menghadapi tekanan tren digital.

Kata kunci: *peran tokoh agama; FOMO; remaja Muslim; literasi digital; bimbingan keagamaan.*

Abstract

This study aims to analyze the role of religious figures in addressing the Fear of Missing Out (FOMO) trend among Muslim adolescents in Sidomoro Village, Musi Banyuasin Regency, and to identify factors contributing to the emergence of FOMO behavior. The

study employed a qualitative case study approach. Data were collected through in-depth interviews, non-participant observation, and documentation. The informants consisted of religious figures, Muslim adolescents, parents, and religious activity organizers in Sidomoro Village. Data were analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings show that religious figures address FOMO through spiritual and exemplary approaches, Islamic value-based digital literacy education, continuous guidance, and strengthening social togetherness through alternative activities. The spiritual approach emphasizes gratitude, qana'ah, self-control, and priority setting. Digital literacy education is delivered through discussions on information filtering and the effects of excessive social media use. Continuous guidance is conducted through scheduled sessions, evaluation, and personal mentoring, while alternative activities such as sports, youth religious studies, and social service strengthen direct social interaction. The factors contributing to FOMO include the need for social recognition and social comparison, limited family supervision, peer influence, and inadequate digital-religious literacy. The study highlights the importance of collaboration among religious figures, families, and the social environment in strengthening adolescents' resilience to digital trends.

Keywords: religious figures; FOMO; Muslim adolescents; digital literacy; religious guidance.

LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah pola interaksi masyarakat, termasuk masyarakat pedesaan. Media sosial memberikan kemudahan bagi remaja untuk berkomunikasi, memperoleh informasi, mengikuti tren, dan membangun relasi sosial. Namun, intensitas penggunaan media sosial juga dapat melahirkan persoalan sosial-psikologis, salah satunya Fear of Missing Out (FOMO), yaitu kekhawatiran bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang lebih menyenangkan atau bermakna sementara dirinya tertinggal. Kondisi tersebut dapat mendorong individu untuk terus memantau aktivitas orang lain di media sosial dan mengikuti tren yang sedang berkembang (Przybylski et al., 2013).

Dalam penelitian mengenai FOMO pada remaja, fenomena tersebut berkaitan dengan kecenderungan membandingkan diri, kebutuhan untuk diterima kelompok, penggunaan media sosial secara berulang, dan dorongan mengikuti tren. Kajian Pratiwi dan Kaloeti menunjukkan adanya hubungan antara FOMO dan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja. Penelitian mengenai self-control juga menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri berkaitan dengan tingkat FOMO, sehingga penguatan kontrol diri menjadi bagian penting dalam menghadapi fenomena tersebut.

Konteks Desa Sidomoro menarik dikaji karena masyarakatnya memiliki tradisi keagamaan yang kuat, tetapi pada saat yang sama remaja memperoleh akses yang semakin luas terhadap media digital. Dalam skripsi sumber penelitian, gejala FOMO digambarkan melalui penggunaan media sosial yang tinggi, kecenderungan mengikuti tren, perilaku membandingkan kehidupan pribadi dengan orang lain, serta dampaknya

terhadap kegiatan belajar dan aktivitas sosial-keagamaan. Kondisi ini menunjukkan adanya pertemuan antara modernitas digital dan nilai-nilai religius yang hidup dalam masyarakat Desa Sidomoro.

Nilai Islam seperti syukur, qana'ah, tawakal, dan zuhud dapat menjadi dasar pembinaan agar remaja tidak mudah terjebak pada budaya membandingkan diri dan mengejar pengakuan sosial. Dalam konteks ini, tokoh agama memiliki posisi strategis karena dipandang sebagai figur yang mempunyai pengetahuan agama, otoritas moral, serta kedekatan dengan masyarakat. Peran tokoh agama tidak hanya berupa penyampaian ceramah, tetapi juga dapat diwujudkan melalui edukasi, keteladanan, bimbingan, pendampingan, dan penguatan kegiatan sosial-keagamaan.

Penelitian terdahulu tentang FOMO banyak menempatkan perhatian pada aspek psikologis, kecanduan media sosial, kontrol diri, identitas digital, dan perilaku konsumtif. Sementara itu, penelitian tentang tokoh agama lebih sering membahas pembinaan akhlak, karakter, atau strategi dakwah. Celah penelitian terdapat pada keterbatasan kajian yang secara khusus menghubungkan peran tokoh agama dengan upaya mengatasi FOMO pada remaja Muslim dalam konteks masyarakat pedesaan. Penelitian ini karena itu diarahkan untuk memahami secara kontekstual strategi yang dilakukan tokoh agama di Desa Sidomoro dan faktor yang menyebabkan munculnya tren FOMO. Rumusan masalah penelitian adalah: (1) bagaimana peran tokoh agama dalam mengatasi tren FOMO pada remaja Muslim di Desa Sidomoro Kabupaten Musi Banyuasin; dan (2) apa saja faktor yang menyebabkan munculnya perilaku FOMO pada remaja Muslim di Desa Sidomoro. Tujuan penelitian adalah mengetahui peran tokoh agama dalam mengatasi tren FOMO serta mengidentifikasi faktor penyebabnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Pendekatan tersebut digunakan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai peran tokoh agama dalam menghadapi gejala sosial FOMO pada remaja Muslim di Desa Sidomoro. Peneliti menjadi instrumen utama dalam proses pengumpulan dan analisis data. Lokasi penelitian berada di Dusun V, Desa Sidomoro, Kabupaten Musi Banyuasin, Provinsi Sumatera Selatan.

Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dengan informan yang meliputi tokoh agama, remaja Muslim, orang tua, dan pengurus kegiatan keagamaan. Data sekunder berasal dari dokumen kegiatan dakwah, laporan kegiatan, buku, jurnal ilmiah, artikel, serta literatur yang relevan. Dalam dokumen skripsi, data primer disebutkan diperoleh dari enam informan yang terdiri atas tiga tokoh agama dan tiga remaja Muslim.

Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara nonpartisipatif dengan mengamati aktivitas dakwah, pola interaksi tokoh agama dengan remaja, kegiatan pengajian, serta respons masyarakat terhadap bimbingan keagamaan. Wawancara dilakukan dengan panduan yang terstruktur namun fleksibel untuk menggali pengalaman, pandangan, dan persepsi

informan. Dokumentasi digunakan untuk memperkuat data melalui foto, catatan kegiatan, dokumen kegiatan dakwah, dan bahan pendukung lainnya.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi, data dipilih dan difokuskan pada tema peran tokoh agama dan faktor penyebab FOMO. Data kemudian disajikan secara naratif dan dalam bentuk tabel tematik, sebelum ditarik kesimpulan berdasarkan bukti yang konsisten dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran Tokoh Agama dalam Mengatasi Tren FOMO

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tokoh agama di Desa Sidomoro menjalankan peran yang bersifat multidimensional. Peran tersebut tidak berhenti pada penyampaian nasihat, tetapi diwujudkan dalam kegiatan pembinaan, edukasi, pendampingan, keteladanan, dan penyediaan ruang interaksi sosial bagi remaja. Temuan penelitian dapat diringkas dalam empat bentuk strategi utama.

Pertama, pendekatan spiritual dan keteladanan. Tokoh agama memberikan kajian rutin yang mengaitkan penggunaan waktu, skala prioritas, dan perilaku bermedia sosial dengan nilai-nilai Islam. Pendekatan personal juga digunakan agar remaja dapat menyampaikan pengalaman dan kesulitan tanpa merasa dihakimi. Nilai syukur dan qana'ah ditekankan untuk mengurangi kecenderungan membandingkan kehidupan diri dengan kehidupan orang lain yang ditampilkan di media sosial. Keteladanan tokoh agama menjadi penting karena remaja tidak hanya membutuhkan penjelasan, tetapi juga contoh perilaku dalam menggunakan media sosial secara bijak.

Kedua, edukasi literasi digital berbasis nilai Islam. Tokoh agama menyelenggarakan sesi diskusi mengenai cara memilah informasi, mengenali konten yang bermanfaat, dan memahami dampak penggunaan media sosial secara berlebihan. Edukasi disampaikan dalam forum kajian remaja maupun secara personal. Berdasarkan hasil wawancara dalam skripsi, materi yang dikaitkan dengan contoh kasus yang dekat dengan kehidupan remaja dinilai lebih mudah dipahami dan membantu meningkatkan kesadaran kritis.

Ketiga, pembinaan berkelanjutan. Tokoh agama tidak mengandalkan nasihat satu kali, tetapi melaksanakan kajian dan diskusi khusus remaja secara terjadwal. Materi disesuaikan dengan kebutuhan dan tahap perkembangan remaja, termasuk pengendalian diri, manajemen waktu, tanggung jawab sosial, dan adab bermedia sosial. Remaja juga diarahkan menyusun target penggunaan gawai yang realistis. Evaluasi berkala dan pendampingan tambahan diberikan kepada remaja yang masih mengalami kesulitan.

Keempat, penguatan kebersamaan melalui kegiatan alternatif. Kegiatan olahraga bersama, kajian remaja, bakti sosial, serta forum diskusi informal digunakan sebagai ruang interaksi langsung. Strategi ini penting karena kebutuhan akan penerimaan sosial tidak harus dipenuhi melalui validasi media sosial. Ketika remaja

memiliki ruang pertemuan dan aktivitas bersama, mereka memperoleh kesempatan membangun hubungan sosial secara langsung dan lebih sehat.

Keempat strategi tersebut saling melengkapi. Pendekatan spiritual membangun kesadaran internal; edukasi literasi digital memberikan bekal kognitif; pembinaan berkelanjutan menjaga konsistensi perubahan; sedangkan kegiatan alternatif memenuhi kebutuhan afiliasi melalui interaksi langsung. Temuan ini memperlihatkan bahwa upaya mengatasi FOMO tidak cukup dilakukan melalui larangan penggunaan media sosial, tetapi memerlukan penguatan kemampuan memilih, mengendalikan diri, dan membangun relasi sosial yang sehat.

Faktor Penyebab Tren FOMO pada Remaja Muslim

Faktor penyebab FOMO dalam penelitian ini dapat dikelompokkan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kebutuhan remaja akan pengakuan sosial dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Remaja dapat merasa tertinggal apabila tidak mengetahui tren yang sedang dibicarakan oleh kelompok teman sebaya. Kondisi tersebut dapat mendorong remaja mengikuti tren walaupun tren tersebut sebenarnya tidak terlalu penting bagi dirinya.

Faktor eksternal pertama adalah kurangnya pengawasan keluarga. Kesibukan orang tua bekerja membuat waktu untuk memantau aktivitas anak di gawai menjadi terbatas. Selain itu, sebagian orang tua belum sepenuhnya memahami risiko psikologis dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Komunikasi mengenai penggunaan media sosial juga cenderung dilakukan setelah dampak negatif terlihat, sehingga fungsi pencegahan belum optimal.

Faktor eksternal kedua adalah pengaruh lingkungan sosial dan kelompok sebaya. Hasil wawancara menunjukkan bahwa remaja dapat merasa canggung ketika tidak mengikuti topik atau tren yang sedang dibicarakan teman. Kelompok sebaya memiliki pengaruh kuat terhadap kebiasaan bermedia sosial karena remaja cenderung menyesuaikan diri dengan kebiasaan teman dekatnya.

Faktor eksternal ketiga adalah minimnya literasi digital dan keagamaan. Sebagian remaja masih kesulitan membedakan informasi yang bermanfaat dengan konten yang hanya menjadi tren sesaat. Jangkauan edukasi keagamaan juga belum optimal, terutama kepada remaja yang jarang mengikuti kegiatan masjid. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa literasi digital perlu dipadukan dengan nilai-nilai keagamaan agar remaja memiliki dasar untuk menilai informasi dan tren secara kritis.

Temuan mengenai empat strategi tokoh agama menunjukkan bahwa pembinaan FOMO membutuhkan kombinasi antara dimensi spiritual, kognitif, sosial, dan perilaku. Strategi spiritual dan keteladanan dapat dipahami sebagai upaya membangun regulasi diri. Remaja diarahkan untuk memiliki kesadaran tentang tujuan, prioritas, dan batasan penggunaan media sosial. Hal tersebut sejalan dengan gagasan bahwa pengendalian perilaku tidak hanya bergantung pada aturan dari luar, tetapi juga pada kemampuan individu mengatur dirinya.

Edukasi literasi digital berbasis nilai Islam berkaitan dengan mekanisme perbandingan sosial. Media sosial memperlihatkan kehidupan orang lain dalam bentuk

yang telah dipilih dan disajikan, sehingga remaja dapat membuat perbandingan yang tidak seimbang. Kemampuan memilah informasi dan memahami konteks unggahan dapat membantu remaja tidak langsung menjadikan tampilan digital sebagai ukuran nilai dirinya. Dalam konteks ini, tokoh agama berfungsi sebagai mediator pengetahuan agama dan tantangan digital.

Pembinaan berkelanjutan memperlihatkan bahwa perubahan perilaku merupakan proses. Evaluasi dan pendampingan personal membuat strategi lebih responsif terhadap kebutuhan remaja. Pendekatan empatik juga membuka ruang bagi remaja untuk menyampaikan masalah tanpa takut mendapat penilaian negatif. Sementara itu, kegiatan alternatif memperkuat hubungan sosial secara langsung sehingga kebutuhan afiliasi tidak sepenuhnya bergantung pada media sosial.

Faktor penyebab yang ditemukan juga menunjukkan bahwa FOMO tidak berdiri sendiri sebagai persoalan individu. Kebutuhan pengakuan sosial berinteraksi dengan pengaruh teman sebaya, pola pengawasan keluarga, dan kemampuan literasi digital-keagamaan. Karena itu, strategi tokoh agama akan lebih kuat apabila didukung keluarga dan masyarakat. Edukasi kepada orang tua, perluasan jangkauan kegiatan remaja, serta pengembangan forum interaksi langsung dapat menjadi penguatan program pembinaan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan kajian yang menempatkan FOMO sebagai fenomena yang berhubungan dengan penggunaan media sosial, social comparison, dan kebutuhan psikologis. Namun, penelitian ini memberikan konteks berbeda dengan menempatkan tokoh agama sebagai agen pembinaan sosial-religius di lingkungan pedesaan. Dengan demikian, kontribusi penelitian terletak pada penggambaran praktik pembinaan yang menggabungkan nilai Islam dengan literasi digital dan kegiatan sosial remaja.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tokoh agama di Desa Sidomoro berperan dalam mengatasi tren FOMO pada remaja Muslim melalui empat strategi utama, yaitu pendekatan spiritual dan keteladanan, edukasi literasi digital berbasis nilai Islam, pembinaan berkelanjutan, serta penguatan kebersamaan melalui kegiatan alternatif. Strategi tersebut saling melengkapi dalam membangun kesadaran, pengetahuan, pengendalian diri, dan hubungan sosial yang sehat. Munculnya FOMO dipengaruhi faktor internal berupa kebutuhan pengakuan sosial dan kecenderungan membandingkan diri, serta faktor eksternal berupa kurangnya pengawasan keluarga, pengaruh kelompok sebaya, dan minimnya literasi digital-keagamaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada tokoh agama, remaja Muslim, orang tua, dan pengurus kegiatan keagamaan di Desa Sidomoro yang telah memberikan informasi dan dukungan selama penelitian. Terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Raden Fatah Palembang serta pihak-pihak yang membantu proses penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan media sosial (FoMO) pada generasi milenial. *Jurnal Audience*, 4(1), 86–106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>.
- Addini, A. (2019). Fenomena gerakan hijrah di kalangan pemuda Muslim sebagai mode sosial. *Journal of Islamic Civilization*, 1(2), 109–118. <https://doi.org/10.33086/jic.v1i2.1313>.
- Farida, H., Warni, W. E., & Arya, L. (2021). Self-esteem dan kepuasan hidup dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 4(1), 60–76. <https://doi.org/10.30649/jpp.v4i1.56>.
- Ginting, E. B., Suwarjo, S., 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). <https://doi.org/10.18196/ijiep.v4i2.18457>.
- Harahap, M. I., Soemitra, A., & Nawawi, Z. M. (2023). Analysis of the effect of Fear of Missing Out (FOMO) and the use of paylater application on impulse buying behavior: Review of Maqashid Syariah. *Manajemen dan Bisnis*, 22(2), 67. <https://doi.org/10.24123/jmb.v22i2.682>.
- Husna, S. (2023). Peran Fear of Missing Out (FOMO) dan penggunaan media sosial terhadap artikulasi identitas keislaman pada kalangan milenial Muslim yang mengikuti tren hijrah di Instagram. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(1), 1–11. <https://doi.org/10.7454/jps.2023.03>.
- Maulidizen, A., Johari, J., Maghfirah, M., Roosiani, A. P., Iman, M. Z., & Rizapoor, H. (2024). The Fear of Missing Out (FOMO) and Islamic consumer ethics: Examining Gen Z behavior through a sharia and moral lens. *Madania: Jurnal Kajian Keislaman*, 28(2), 307. <https://doi.org/10.29300/madania.v28i2.5902>.
- Maulana, R., & Hariyanto, D. (2024). Tren TikTok: Mengurai perilaku remaja di era digital. *CONVERSE Journal Communication Science*, 1(1), 55–64. <https://doi.org/10.47134/converse.v1i1.2851>.
- Mahda, M., Erawati, D., & Afifah, N. (2025). Fenomena Joget THR 2025: Eksplorasi budaya populer dan respon keagamaan melalui lensa Alfred Schutz. *Maharsi*, 7(2), 53–67. <https://doi.org/10.33503/maharsi.v7i2.1638>.
- Nurjannah, T. N. A., Selpiana, A., Serena, A., & Ameliya, C. (2023). Peran tokoh agama dalam membina akhlak remaja di Kelurahan Talang Benih Curup. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 1(2), 192–204. <https://doi.org/10.61722/jirs.v1i2.176>.
- Pratiwi, A. R., & Kaloeti, D. V. S. (2018). Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Empati*, 7(3), 160–167.
- 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>.

- Revalyna Natasya Sara Aomo, R. N., Tataung, K., Saroinsong, T., & Moninggir, I. (2025). Pelayanan pastoral responsif: Menjawab kecemasan Fear of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z. *ATOHEMA: Jurnal Teologi Pastoral Konseling*, 2(4), 26–37. <https://doi.org/10.70420/atohema.v2i4.139>.
- Soraya, I. (2023). Aplikasi Thread 'Fomo' sebagai budaya imitasi dalam perspektif studi etnografi. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 4(1), 844–855. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v4i1.4177>.