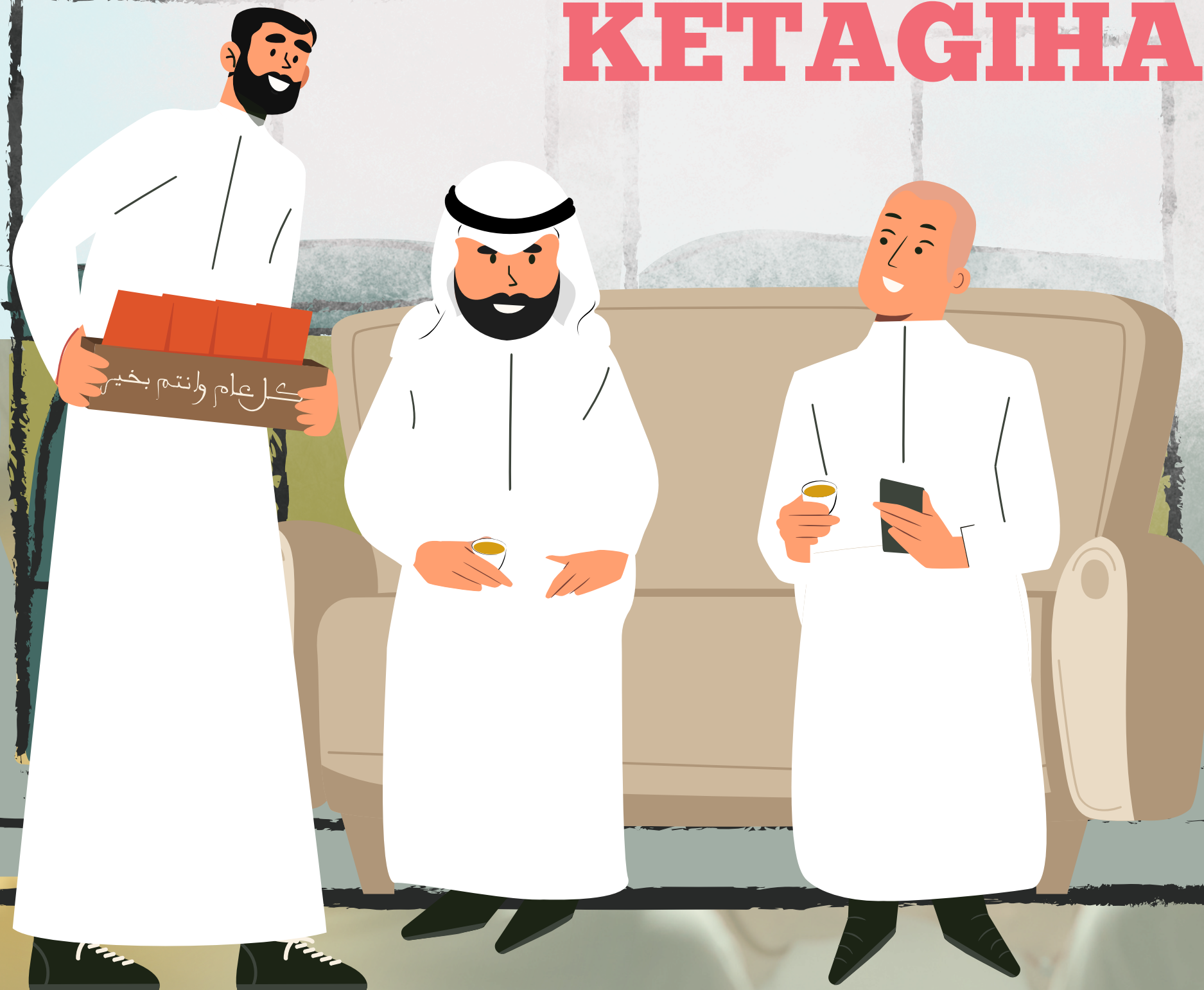


FOMO (FEAR OF MISSING OUT) & KETAGIHAN MEDIA SOSIAL



“Fenomena
Gaya Hidup
Digital”

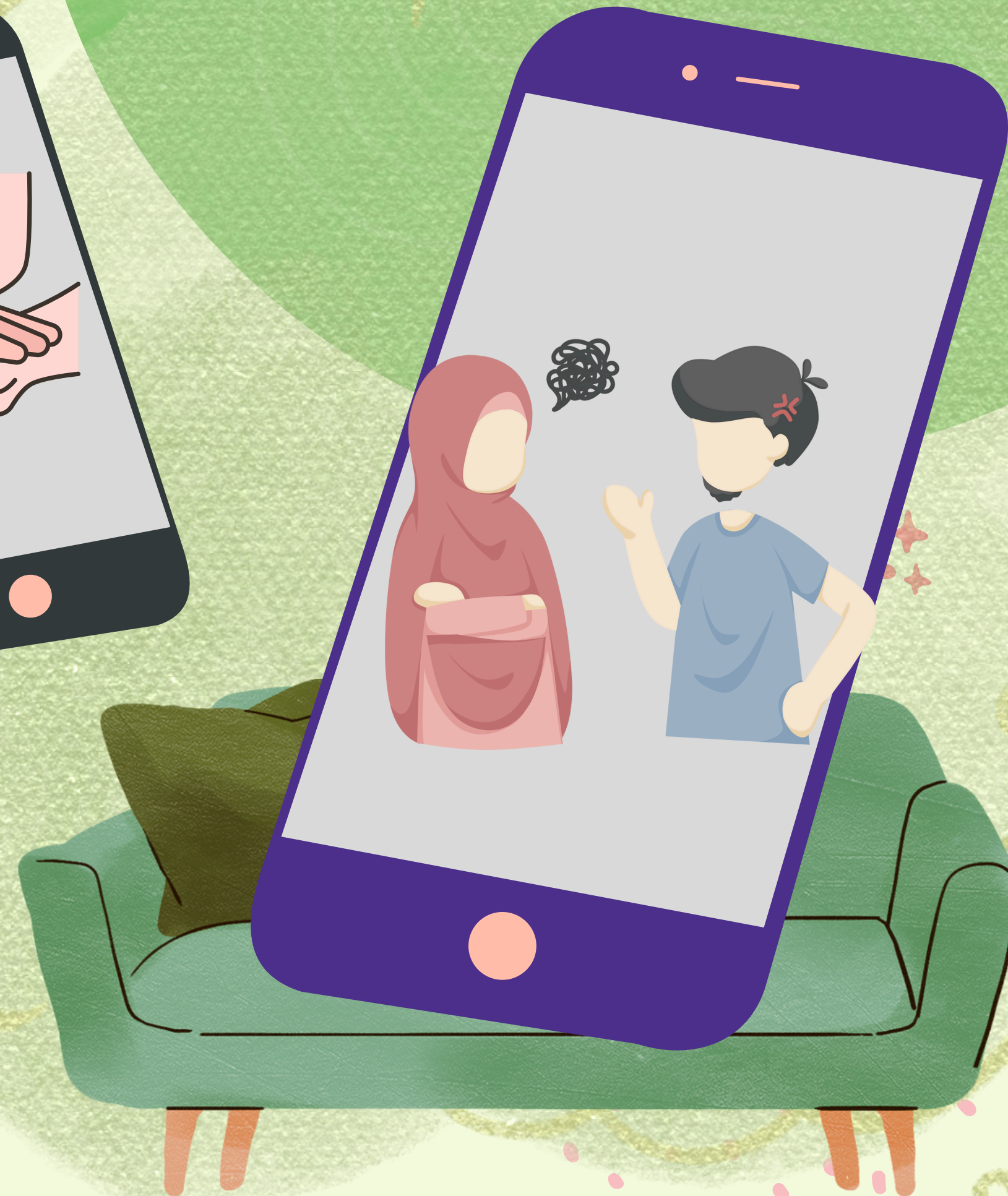


PENGENALAN

- FOMO (Fear of Missing Out) → rasa gelisah kerana takut ketinggalan pengalaman, berita, trend atau keseronokan yang orang lain alami.
- Ketagihan Media Sosial → penggunaan media sosial secara berlebihan hingga mengganggu kesihatan fizikal, mental, sosial dan kerohanian.

FAKTOR PENYUMBANG

1. Notifikasi berterusan (*like, komen, share*).
2. Budaya banding diri (*social comparison*).
3. Ingin perhatian & pengiktirafan (*validation*).
4. Algoritma media sosial yang sengaja menimbulkan ketagihan.



CIRI-CIRI FOMO



**Sering memeriksa
telefon walaupun tiada
notifikasi.**



**Takut ketinggalan trend,
berita atau gosip.**

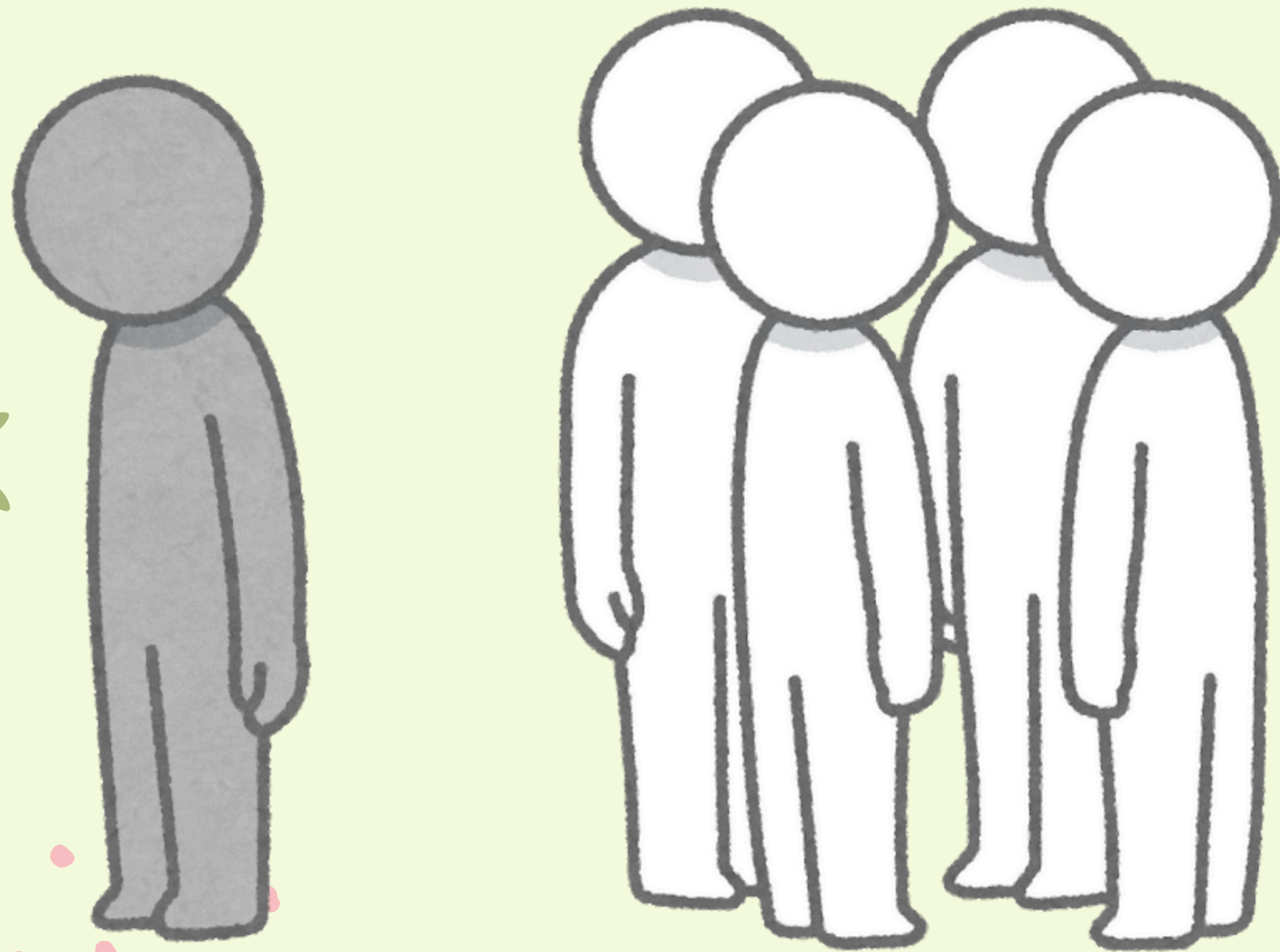


**Sentiasa
membandingkan diri
dengan orang lain.**



**Sukar fokus pada
kehidupan sebenar.**

KESAN NEGATIF



- Kesihatan mental: cemas, stress dan kemurungan.
- Hubungan sosial: kurang masa dengan keluarga dan rakan sebenar.
- Produktiviti: hilang fokus dalam belajar/kerja.
- Kerohanian: lalai daripada ibadah dan mengingati Allah.

DALIL AL-QURAN

📖 **Firman Allah SWT:**



وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا
(Surah Al-Isra', 17:36)

➡ “Dan janganlah kamu mengikuti sesuatu yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya; sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggungjawaban.”

Pengajaran: Jangan mudah terikut-ikut dengan trend atau maklumat di media sosial tanpa ilmu dan semakan.



HADIS RASULULLAH SAW

🕌 Sabda Rasulullah SAW:

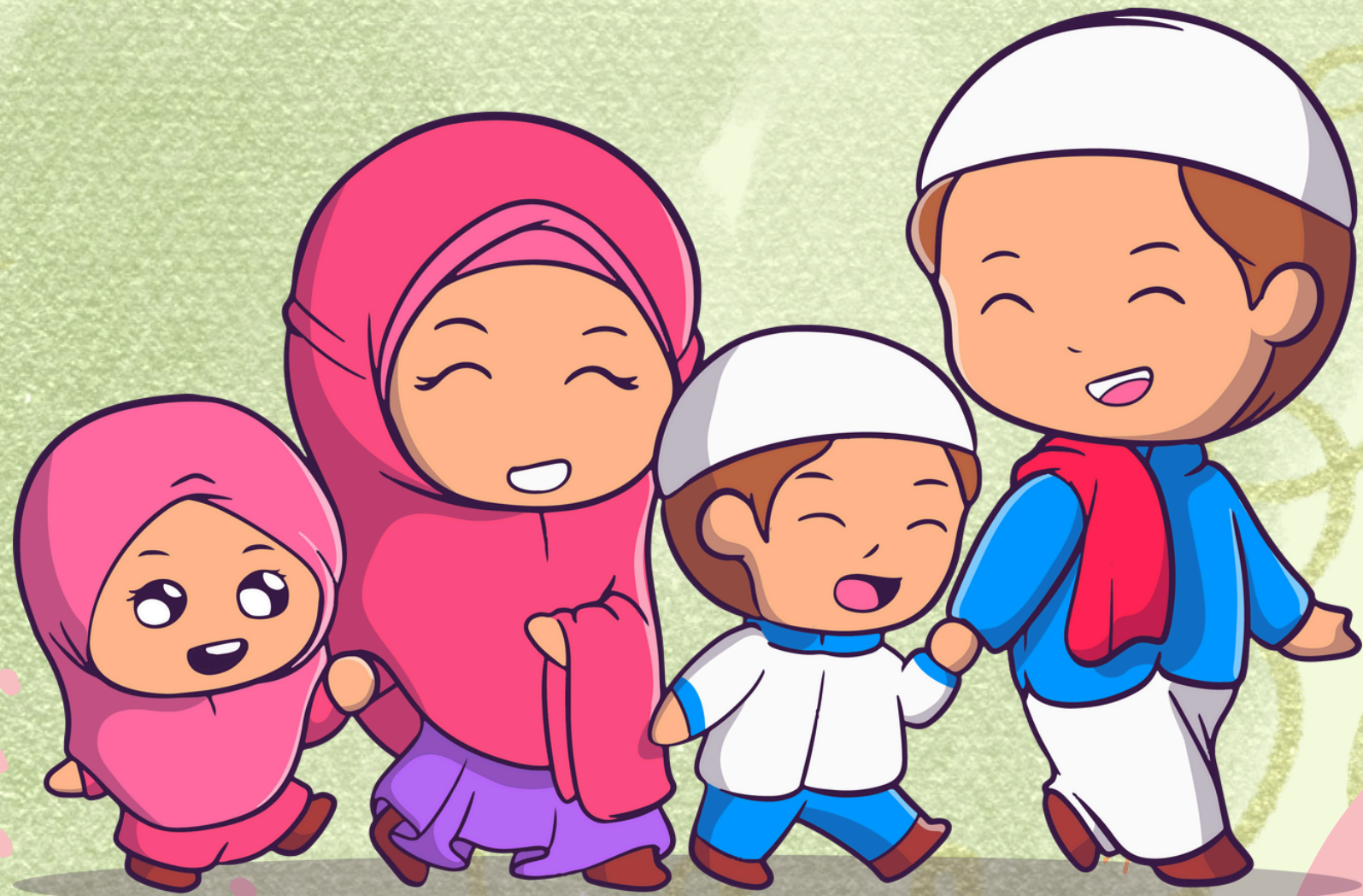
مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَغْنِيهِ
(Hadis Riwayat al-Tirmizi, no. 2317)

➡ “Antara kebaikan Islam seseorang ialah meninggalkan perkara yang tidak bermanfaat baginya.”

Pengajaran: Media sosial boleh jadi sia-sia jika digunakan untuk perkara yang tidak berfaedah; sebaiknya pilih yang mendatangkan manfaat.



CARA MENGATASI FOMO DAN KETAGIHAN



1. Tetapkan masa dan disiplin → Gunakan fungsi *screen time limit*.



2. Utamakan kehidupan nyata → Fokus pada keluarga, rakan, dan aktiviti bermanfaat.



3. Ikut akaun bermanfaat → Pilih konten berunsur ilmu, motivasi dan agama.



4. Aktiviti alternatif → Membaca, bersukan, hobi, atau aktiviti kerohanian.



5. Muhasabah diri → sedar bahawa nilai diri bukan diukur dengan “likes” atau “followers”.



6. Amalkan doa dan zikir → minta perlindungan daripada lalai dan sifat membazir masa.



7. Teknik digital detox → Rehat seketika daripada media sosial (contoh: sehari tanpa hp).

KESIMPULAN

- Media sosial ialah alat komunikasi, bukan ukuran nilai hidup.
- FOMO dan ketagihan media sosial boleh menghilangkan fokus, merosakkan hubungan serta melalaikan diri daripada tanggungjawab kepada Allah.
- Umat Islam diajar bersyukur dan redha dengan apa yang ada, bukan sibuk mengejar kehidupan orang lain.
- Gunakan media sosial secara berhemah, berpada-pada dan dengan niat yang baik.
- Ingat pesan Rasulullah SAW: "Sebaik-baik manusia ialah yang paling bermanfaat kepada orang lain." (Hadis Riwayat Ahmad) – maka gunakan media sosial untuk manfaat, bukan mudarat.

