

Internalisasi Nilai Zuhud Sebagai Upaya Mengatasi Sikap *Fear of Missing Out* (FOMO) di Era Digital: Studi Pada Remaja Masjid Al-Ilham

Salma Yanti¹, Irwansyah², Abdul Halim³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Alwashliyah Medan

e-mail: salma99yanti@gmail.com¹, irwansyah.mui@gmail.com²
abdulhalimritonga93@gmail.com³

Abstrak

Era digital memberikan kemudahan bagi remaja dalam memperoleh informasi dan berinteraksi melalui media sosial. Namun, penggunaan media sosial yang intensif juga dapat memunculkan sikap *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu rasa takut tertinggal terhadap informasi, aktivitas, atau tren yang dilakukan oleh orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis internalisasi nilai zuhud sebagai upaya mengatasi sikap FOMO pada remaja Masjid Al-Ilham. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Data diperoleh melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Informan dipilih secara purposive berdasarkan keterlibatan dan pengetahuan mereka terhadap kegiatan pembinaan remaja masjid. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Keabsahan data diperoleh melalui triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO pada remaja Masjid Al-Ilham ditandai dengan kebiasaan mengakses media sosial secara berulang, rasa takut tertinggal informasi, serta dorongan mengikuti tren dan aktivitas teman sebaya. Pemahaman remaja terhadap zuhud mengalami perkembangan setelah mengikuti pembinaan keagamaan. Zuhud tidak lagi dipahami sebagai meninggalkan dunia secara total, tetapi sebagai kemampuan mengendalikan keterikatan terhadap dunia dan menempatkannya secara proporsional. Internalisasi nilai zuhud berlangsung melalui kajian keagamaan, pembiasaan kegiatan ibadah dan sosial, serta keteladanan Pembina dan pengurus remaja masjid. Internalisasi tersebut mendorong remaja untuk membatasi penggunaan media sosial, lebih selektif mengikuti tren, dan lebih mengutamakan kegiatan ibadah serta aktivitas yang bermanfaat. Dengan demikian, nilai zuhud berperan sebagai kontrol spiritual yang membantu remaja menghadapi tekanan sosial dan kecenderungan FOMO di era digital.

Kata Kunci: Internalisasi Nilai, Zuhud, Fear Of Missing Out, Remaja, Era Digital

Abstract

The digital era provides adolescents with easy access to information and social interaction through social media. However, intensive social media use may also lead to Fear of Missing Out (FOMO), which refers to the fear of being left behind from information, activities, or trends followed by others. This study aims to analyze the internalization of *zuhud* values as an effort to overcome FOMO among adolescents at Al-Ilham Mosque. This study employed a qualitative approach using a case study design. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation. Informants were selected purposively based on their involvement and knowledge of youth development activities at the mosque. Data were analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing and verification. Data trustworthiness was established through source and technique triangulation. The findings indicate that FOMO among adolescents at Al-Ilham Mosque was characterized by repeated social media checking, fear of missing information, and the desire to follow trends and peer activities. The adolescents' understanding of *zuhud* developed after participating in religious guidance activities. *Zuhud* was no longer understood as completely abandoning worldly life, but as the ability to control attachment to worldly matters and place them proportionally. The internalization of *zuhud* values occurred through religious studies, habituation through worship and social activities, and role modeling by mosque mentors and youth leaders. This internalization encouraged adolescents to limit social media use, become more selective in following digital trends, and prioritize worship and productive activities. Thus, *zuhud* values function as a spiritual form of self-control that helps adolescents respond to social pressure and FOMO tendencies in the digital era.

Keywords : *Value Internalization, Zuhud, Fear Of Missing Out, Adolescents, Digital Era*

LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan remaja, terutama dalam cara memperoleh informasi, berkomunikasi, dan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Media sosial memungkinkan remaja untuk mengetahui berbagai aktivitas orang lain secara cepat dan terus-menerus. Kondisi tersebut memberikan banyak manfaat, tetapi juga dapat menimbulkan persoalan ketika penggunaan media sosial berkembang menjadi kebutuhan untuk selalu mengetahui apa yang sedang dilakukan oleh orang lain.

Salah satu fenomena yang muncul dalam kondisi tersebut adalah *Fear of Missing Out* (FOMO). FOMO merupakan rasa takut tertinggal dari pengalaman, aktivitas, informasi, atau tren yang sedang diikuti oleh orang lain. Fenomena ini dapat membuat individu terdorong untuk terus memeriksa media sosial agar tidak merasa tertinggal dari lingkungan sosialnya. Penelitian Senda et al. (2024) menunjukkan bahwa FOMO menjadi salah satu fenomena yang berkembang di kalangan remaja seiring dengan perkembangan teknologi digital. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan tekanan untuk selalu terhubung dan mengikuti perkembangan lingkungan sosial.

FOMO juga berkaitan dengan penggunaan media sosial secara intensif. Maslukha et al. (2024) menunjukkan bahwa FOMO memiliki keterkaitan dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja. Sementara itu, Elhai et al. (2021) menunjukkan bahwa FOMO berkaitan dengan tingkat kecemasan dan stres terhadap pengalaman positif yang dilakukan oleh orang lain. Dalam kehidupan sosial, FOMO juga dapat memengaruhi interaksi individu karena adanya dorongan untuk terus mengikuti aktivitas lingkungan sosialnya (Sulastri & Sylvia, 2022).

Fenomena tersebut menjadi semakin relevan ketika media sosial digunakan sebagai ruang untuk menunjukkan eksistensi, popularitas, dan gaya hidup. Dalam konteks masyarakat Muslim, kondisi ini dapat menjadi tantangan bagi pembentukan karakter karena budaya digital dapat mendorong seseorang untuk membandingkan kehidupannya dengan orang lain. Penggunaan teknologi yang tidak disertai dengan pengendalian diri dapat membuat individu lebih mudah terikat pada pengakuan sosial dan berbagai tren yang berkembang.

Islam memiliki nilai-nilai spiritual yang dapat menjadi dasar pengendalian diri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan modern. Salah satu nilai tersebut adalah zuhud. Zuhud tidak berarti meninggalkan kehidupan dunia secara keseluruhan, tetapi menempatkan kehidupan dunia secara proporsional dan tidak menjadikannya sebagai tujuan utama kehidupan. Abdul Muqit (2020) menjelaskan makna zuhud dalam perspektif Al-Qur'an sebagai sikap yang berkaitan dengan cara manusia memandang kehidupan dunia. Nilai zuhud juga memiliki relevansi dengan prinsip kesederhanaan dan pengendalian keterikatan terhadap kehidupan dunia (Bahri et al., 2021).

Dalam kehidupan modern, konsep zuhud tetap memiliki relevansi karena persoalan manusia tidak hanya berkaitan dengan kepemilikan materi, tetapi juga keterikatan terhadap popularitas, pengakuan sosial, dan eksistensi digital. Wijaya (2023) menunjukkan bahwa ajaran sufistik mengenai zuhud dapat direkonstruksi agar tetap relevan dengan kehidupan di era media sosial. Demikian pula, kajian mengenai zuhud dalam perspektif Al-Qur'an menunjukkan bahwa sikap tidak berlebihan terhadap kehidupan dunia dapat menjadi bagian dari proses pembentukan orientasi kehidupan yang lebih seimbang (Damanik et al., 2025).

Nilai zuhud juga berkaitan dengan pengendalian diri dan ketenangan dalam menghadapi kehidupan. Husnul Qodim (2021) mengkaji fungsi zuhud terhadap kesehatan mental dan menunjukkan pentingnya nilai spiritual dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Dalam konteks media sosial, sikap zuhud juga dapat digunakan sebagai landasan untuk menghindari keterikatan berlebihan terhadap tren, popularitas, dan gaya hidup yang ditampilkan di ruang digital. Ilyas dan Nurjannah (2026) menunjukkan relevansi sikap zuhud dalam menghadapi fenomena flexing di media sosial.

Agar nilai tersebut tidak berhenti pada tingkat pengetahuan, diperlukan proses internalisasi. Internalisasi merupakan proses penanaman nilai secara bertahap sehingga nilai yang dipelajari dapat dipahami, dihayati, dan diwujudkan dalam perilaku. Novanshah (2022) menjelaskan bahwa internalisasi nilai dalam pendidikan berkaitan dengan proses menjadikan suatu nilai sebagai bagian dari sikap dan perilaku individu. Hal tersebut sejalan dengan Ristianah (2020) yang menekankan bahwa internalisasi nilai-nilai keislaman perlu diwujudkan dalam kehidupan sosial dan kehidupan sehari-hari.

Dalam menghadapi perkembangan teknologi, pengendalian diri juga perlu disertai dengan kemampuan menggunakan media digital secara bijaksana. Literasi digital tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menggunakan teknologi, tetapi juga dengan kemampuan menggunakan informasi dan media secara bertanggung jawab. Yuniarto dan Yudha (2021) menempatkan literasi digital sebagai salah satu bagian penting dalam penguatan pendidikan karakter di era Society 5.0.

Dalam perspektif Islam, kehidupan dunia dipandang sebagai sesuatu yang bersifat sementara. Hal ini sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-'Ankabut ayat 64 bahwa kehidupan dunia hanyalah permainan dan kesenangan sementara, sedangkan kehidupan akhirat merupakan kehidupan yang sebenarnya (Kementerian Agama RI, 2019). Pemahaman tersebut dapat menjadi landasan spiritual bagi remaja agar tidak menjadikan pencapaian, popularitas, maupun aktivitas digital sebagai ukuran utama kehidupan.

Berdasarkan kondisi tersebut, internalisasi nilai zuhud menjadi penting untuk dikaji dalam konteks kehidupan remaja di era digital. Penelitian terdahulu telah banyak membahas FOMO, penggunaan media sosial, kesehatan mental, maupun konsep zuhud secara terpisah. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji bagaimana nilai zuhud diinternalisasikan dalam pembinaan remaja masjid sebagai upaya menghadapi FOMO masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada proses internalisasi nilai zuhud pada remaja Masjid Al-Ilham dalam menghadapi fenomena FOMO di era digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian berfokus pada pemahaman secara mendalam mengenai pengalaman, pemahaman, sikap, dan proses internalisasi nilai zuhud pada remaja Masjid Al-Ilham. Penelitian kualitatif digunakan untuk memahami fenomena dalam kondisi alamiah dan menempatkan peneliti sebagai instrumen utama dalam proses penelitian (Sugiyono, 2023).

Penelitian dilaksanakan di Masjid Al-Ilham yang berlokasi di Jalan Mistar (Ayahanda), Kecamatan Medan Petisah, Kota Medan. Lokasi tersebut dipilih karena Masjid Al-Ilham memiliki kegiatan pembinaan remaja yang aktif dan relevan dengan fokus penelitian mengenai internalisasi nilai zuhud serta fenomena FOMO di era digital.

Subjek penelitian adalah remaja Masjid Al-Ilham, sedangkan informan penelitian terdiri atas Pembina Masjid Al-Ilham, Ketua Remaja Masjid Al-Ilham, dan beberapa remaja yang terlibat dalam kegiatan pembinaan. Pemilihan informan dilakukan berdasarkan keterlibatan dan pengetahuan mereka terhadap kegiatan pembinaan serta fenomena yang diteliti.

Data penelitian diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk melihat secara langsung aktivitas keagamaan, perilaku remaja, proses pembinaan, dan penggunaan media sosial dalam konteks kegiatan masjid. Wawancara dilakukan secara mendalam kepada Pembina, Ketua Remaja Masjid, dan remaja untuk memperoleh informasi mengenai pemahaman mereka terhadap FOMO, zuhud, serta proses internalisasi nilai zuhud. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan kegiatan, foto, materi kajian, dan dokumen yang berkaitan dengan kegiatan pembinaan.

Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis dengan mengacu pada tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi diseleksi berdasarkan relevansinya dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan berdasarkan tema-tema utama, yaitu fenomena FOMO, pemahaman terhadap zuhud, proses internalisasi, dan perubahan sikap remaja. Analisis kualitatif dilakukan secara sistematis untuk menemukan pola dan makna dari data penelitian (Fajri et al., 2023).

Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari Pembina, Ketua Remaja Masjid, dan remaja. Sementara itu, triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara dengan hasil observasi dan dokumentasi. Dengan cara tersebut, data penelitian diperiksa secara silang untuk memperoleh informasi yang konsisten.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Fenomena *Fear of Missing Out* pada Remaja Masjid Al-Ilham

Hasil penelitian menunjukkan bahwa fenomena FOMO pada remaja Masjid Al-Ilham berkaitan dengan penggunaan media sosial secara intensif. Remaja menggunakan berbagai platform seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan YouTube secara berulang. Penggunaan tersebut didorong oleh keinginan untuk mengetahui informasi terbaru, mengikuti tren, dan mengetahui aktivitas teman sebaya.

FOMO juga ditandai dengan rasa takut tertinggal ketika tidak membuka media sosial dalam waktu tertentu. Remaja merasa perlu mengetahui perkembangan informasi agar tidak kehilangan informasi yang sedang dibicarakan oleh lingkungan sosialnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi bagian dari aktivitas sosial remaja.

Temuan tersebut sejalan dengan Senda et al. (2024) yang menjelaskan bahwa perkembangan teknologi digital memberikan ruang yang semakin besar bagi munculnya fenomena FOMO di kalangan remaja. Maslukha et al. (2024) juga menunjukkan bahwa FOMO memiliki hubungan dengan intensitas penggunaan media sosial dan kecenderungan kecanduan media sosial. Selain itu, FOMO dapat berkaitan dengan tekanan psikologis ketika individu merasa perlu mengikuti pengalaman yang dimiliki oleh orang lain (Elhai et al., 2021).

Dalam konteks remaja Masjid Al-Ilham, fenomena tersebut tidak hanya berkaitan dengan penggunaan media sosial, tetapi juga dengan kebutuhan untuk diterima dalam lingkungan pertemanan. Dorongan untuk mengetahui tren dan aktivitas teman sebaya dapat membuat remaja terus memantau media sosial. Kondisi ini menunjukkan pentingnya penguatan pengendalian diri agar penggunaan media sosial tidak berkembang menjadi keterikatan yang berlebihan.

2. Pemahaman Remaja terhadap Nilai Zuhud

Sebelum mengikuti kegiatan pembinaan secara intensif, sebagian remaja Masjid Al-Ilham masih memahami zuhud sebagai sikap meninggalkan dunia secara keseluruhan atau hidup dalam kesederhanaan yang ekstrem. Pemahaman tersebut mengalami perubahan

setelah mereka mengikuti kajian keislaman dan pembinaan yang dilakukan di lingkungan masjid.

Melalui kegiatan kajian, remaja mulai memahami bahwa zuhud bukan berarti tidak boleh memiliki teknologi, menggunakan media sosial, ataupun menikmati kehidupan dunia. Zuhud lebih dipahami sebagai kemampuan untuk tidak berlebihan dalam mencintai dunia dan tidak menjadikan kehidupan dunia sebagai tujuan utama.

Pemahaman tersebut terlihat dalam pernyataan Kanza Chairussiva Lubis yang sebelumnya menganggap zuhud sebagai kehidupan yang harus menjauhi dunia. Setelah mengikuti kajian, ia memahami bahwa zuhud lebih berkaitan dengan tidak berlebihan dalam mencintai dunia dan tetap mengutamakan ibadah kepada Allah.

Keyzia Chairusika Lubis juga menjelaskan bahwa nilai zuhud tidak berarti seseorang tidak boleh memiliki telepon genggam atau menggunakan media sosial. Media sosial tetap dapat digunakan, tetapi penggunaannya perlu dibatasi dan tidak boleh membuat seseorang terlalu terikat dengan dunia.

Pemahaman tersebut sejalan dengan Abdul Muqit (2020) yang menempatkan zuhud sebagai sikap dalam memandang kehidupan dunia. Zuhud bukan semata-mata meninggalkan dunia, tetapi berkaitan dengan bagaimana seseorang mengendalikan keterikatannya terhadap dunia. Wijaya (2023) juga menunjukkan bahwa konsep zuhud dapat direlevansikan dengan kehidupan di era media sosial.

Dengan demikian, perubahan pemahaman remaja menunjukkan bahwa proses pembinaan berhasil menggeser pemaknaan zuhud dari pemahaman yang bersifat ekstrem menuju pemahaman yang lebih aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

3. Proses Internalisasi Nilai Zuhud

Hasil penelitian menunjukkan bahwa internalisasi nilai zuhud pada remaja Masjid Al-Ilham berlangsung melalui tiga cara utama, yaitu pemahaman melalui kajian keagamaan, pembiasaan melalui aktivitas ibadah dan sosial, serta keteladanan dari Pembina dan pengurus remaja masjid.

a. Pemahaman melalui kajian keagamaan

Kajian keagamaan menjadi salah satu sarana utama dalam memberikan pemahaman mengenai nilai zuhud. Pembina tidak hanya membahas persoalan fikih dan akidah, tetapi juga menghubungkan nilai-nilai keagamaan dengan persoalan yang dihadapi remaja dalam kehidupan sehari-hari, termasuk penggunaan media sosial.

Pembina Masjid Al-Ilham, M. Hafidz Al Irfan Manurung, menjelaskan bahwa pembinaan dilakukan melalui pengajian rutin setiap minggu. Dalam kegiatan tersebut, nilai zuhud dikaitkan dengan sikap sederhana, tidak berlebihan mencintai dunia, serta penggunaan media sosial secara bijaksana.

Pendekatan tersebut menunjukkan bahwa internalisasi nilai tidak berhenti pada pemberian pengetahuan. Nilai zuhud dikaitkan langsung dengan pengalaman dan permasalahan yang dihadapi remaja. Hal ini sesuai dengan konsep internalisasi yang menempatkan pemahaman sebagai bagian awal dari proses menjadikan nilai sebagai bagian dari sikap dan perilaku (Novanshah, 2022; Ristianah, 2020).

b. Pembiasaan melalui kegiatan ibadah dan sosial

Internalisasi juga dilakukan melalui pembiasaan dalam kegiatan keagamaan dan sosial. Berdasarkan hasil observasi, kegiatan remaja masjid diawali dengan salat berjamaah, dilanjutkan dengan tadarus Al-Qur'an dan kajian keislaman. Remaja juga terlibat dalam kegiatan gotong royong, bakti sosial, kegiatan Ramadan, serta peringatan hari besar Islam.

Selama kegiatan berlangsung, sebagian besar remaja tidak menggunakan telepon genggam dan lebih fokus mengikuti kegiatan pembinaan. Remaja mengikuti kegiatan dengan tertib, aktif berdiskusi, serta menunjukkan sikap saling menghormati dan bekerja sama.

Kegiatan tersebut memberikan ruang bagi remaja untuk mengelola waktu dan mengarahkan perhatian kepada aktivitas yang lebih bermanfaat. Dengan demikian, nilai zuhud tidak hanya disampaikan dalam bentuk teori, tetapi dibentuk melalui pengalaman dan kebiasaan.

Ketua Remaja Masjid Al-Ilham, Ahmad Deedad, menjelaskan bahwa keterlibatan remaja dalam kegiatan gotong royong, bakti sosial, peringatan hari besar Islam, dan kegiatan Ramadan memberikan pengalaman bahwa kehidupan tidak hanya berkaitan dengan diri sendiri atau media sosial, tetapi juga tentang memberikan manfaat kepada orang lain.

c. Keteladanan Pembina dan pengurus

Keteladanan menjadi bagian penting dalam proses internalisasi nilai zuhud. Pembina dan pengurus tidak hanya menyampaikan nasihat, tetapi juga memberikan contoh dalam kehidupan sehari-hari. Keteladanan tersebut terlihat melalui kedisiplinan dalam ibadah, kesederhanaan, keterlibatan dalam kegiatan sosial, serta cara menggunakan teknologi secara bijaksana.

Pembina juga memberikan arahan bahwa teknologi tidak dilarang dalam Islam. Media sosial dapat digunakan untuk tujuan positif, seperti memperoleh informasi, berbagi ilmu, dan berdakwah. Namun, penggunaannya tidak boleh sampai menguasai kehidupan seseorang.

Proses tersebut memperlihatkan bahwa internalisasi nilai berlangsung melalui hubungan antara pengetahuan, pembiasaan, dan keteladanan. Nilai yang disampaikan secara lisan diperkuat melalui pengalaman langsung dan contoh yang diberikan oleh orang-orang yang menjadi teladan bagi remaja.

4. Perubahan Sikap Remaja dalam Menghadapi FOMO

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan sikap remaja setelah mengikuti kegiatan pembinaan di Masjid Al-Ilham. Perubahan tersebut terutama terlihat dalam penggunaan media sosial, pemilihan tren, pengelolaan waktu, dan prioritas kegiatan.

Hanny Fadillah mengungkapkan bahwa sebelum aktif mengikuti kegiatan remaja masjid, ia sering menggunakan media sosial hingga larut malam dan terkadang menunda waktu salat. Setelah mengikuti kegiatan di masjid, ia mulai menyadari pentingnya mengelola waktu dan berusaha membatasi penggunaan telepon genggam serta lebih memperhatikan waktu salat.

Keyzia Chairusika Lubis menunjukkan perubahan dalam penggunaan media sosial. Ia tetap menggunakan media sosial, tetapi berusaha menggunakannya seperlunya dan tidak mengikuti seluruh tren yang muncul.

Kanza Chairussiva Lubis juga menunjukkan perubahan orientasi aktivitas. Setelah lebih sering mengikuti kegiatan masjid, ia merasa kegiatan di masjid lebih bermanfaat karena dapat digunakan untuk belajar agama dan saling mengingatkan dibandingkan hanya menghabiskan waktu di media sosial.

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa internalisasi nilai zuhud tidak menghasilkan larangan terhadap media sosial, tetapi membentuk kemampuan untuk mengendalikan penggunaannya. Hal ini sejalan dengan pemaknaan zuhud sebagai pengendalian keterikatan terhadap dunia, bukan penolakan terhadap dunia secara keseluruhan (Wijaya, 2023).

Dalam konteks ini, literasi digital juga menjadi penting karena penggunaan media digital membutuhkan kemampuan untuk memilih informasi dan menggunakan teknologi secara bertanggung jawab (Yuniarto & Yudha, 2021).

5. Nilai Zuhud sebagai Kontrol Spiritual terhadap FOMO

Temuan penelitian menunjukkan bahwa nilai zuhud berperan sebagai kontrol spiritual dalam menghadapi FOMO. FOMO mendorong remaja untuk terus terhubung dengan media sosial dan mengikuti aktivitas orang lain, sedangkan zuhud memberikan landasan untuk membatasi keterikatan tersebut.

Nilai zuhud mengajarkan bahwa kehidupan dunia tidak seharusnya menjadi tujuan utama. Pemahaman ini membantu remaja membedakan antara penggunaan media sosial sebagai kebutuhan dan penggunaan media sosial karena dorongan untuk mendapatkan pengakuan atau mengikuti semua tren.

Dalam perspektif Al-Qur'an, kehidupan dunia bersifat sementara, sedangkan kehidupan akhirat merupakan kehidupan yang sebenarnya (Kementerian Agama RI, 2019). Nilai tersebut memberikan dasar spiritual agar remaja tidak menjadikan popularitas, tren, jumlah pengikut, maupun aktivitas digital sebagai ukuran utama keberhasilan hidup.

Dengan demikian, zuhud dapat menjadi salah satu bentuk pengendalian diri dalam kehidupan digital. Sikap tersebut membantu remaja mengembangkan qana'ah, kesederhanaan, rasa syukur, dan kemampuan menentukan prioritas.

Hal tersebut juga memiliki relevansi dengan kajian mengenai zuhud dalam menghadapi fenomena flexing di media sosial. Ilyas dan Nurjannah (2026) menunjukkan bahwa nilai zuhud dapat menjadi salah satu pendekatan untuk menghadapi gaya hidup yang berorientasi pada penampilan dan pengakuan sosial di media digital.

6. Faktor Pendukung dan Penghambat Internalisasi Nilai Zuhud

Proses internalisasi nilai zuhud pada remaja Masjid Al-Ilham didukung oleh beberapa faktor. Pertama, lingkungan masjid yang kondusif memberikan ruang bagi remaja untuk memperoleh pembinaan secara berkelanjutan. Kedua, adanya peran Pembina dan pengurus dalam memberikan nasihat, keteladanan, dan pendampingan. Ketiga, kegiatan keagamaan yang dilakukan secara rutin memberikan kesempatan bagi remaja untuk membiasakan nilai-nilai yang telah dipelajari. Keempat, dukungan dan interaksi antarteman juga membantu proses pembentukan kebiasaan positif.

Namun, terdapat pula faktor penghambat. Perkembangan tren media sosial yang sangat cepat dapat membuat remaja kembali terdorong untuk mengikuti berbagai informasi dan aktivitas digital. Selain itu, tekanan untuk memperoleh pengakuan sosial dan mengikuti tren teman sebaya juga menjadi tantangan dalam mempertahankan pengendalian diri.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa internalisasi nilai zuhud membutuhkan proses yang berkelanjutan. Nilai yang telah dipahami perlu terus diperkuat melalui pembiasaan, keteladanan, dan lingkungan yang mendukung agar dapat menjadi bagian dari perilaku sehari-hari.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja Masjid Al-Ilham ditandai dengan penggunaan media sosial secara intensif, kebiasaan mengakses media sosial secara berulang, rasa takut tertinggal informasi, serta dorongan untuk mengikuti tren dan aktivitas teman sebaya. Pemahaman remaja terhadap nilai zuhud mengalami perkembangan setelah mengikuti kegiatan pembinaan di Masjid Al-Ilham. Pada awalnya, sebagian remaja memahami zuhud sebagai sikap meninggalkan dunia secara total atau hidup dalam kesederhanaan ekstrem. Setelah mengikuti kajian keagamaan, zuhud dipahami sebagai sikap mengendalikan diri, tidak berlebihan dalam mencintai dunia, dan tidak menjadikan kehidupan dunia sebagai tujuan utama. Proses internalisasi nilai zuhud berlangsung melalui tiga pendekatan utama, yaitu pemahaman melalui kajian keagamaan, pembiasaan melalui kegiatan ibadah dan sosial, serta keteladanan dari Pembina dan pengurus remaja masjid. Ketiga pendekatan tersebut saling melengkapi sehingga nilai zuhud tidak hanya dipahami secara teoritis, tetapi juga diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Internalisasi nilai zuhud memberikan perubahan pada sikap remaja dalam menghadapi FOMO. Remaja mulai membatasi penggunaan media sosial, lebih selektif dalam mengikuti tren dan memilih konten, serta lebih mengutamakan ibadah dan kegiatan yang bermanfaat. Dengan demikian, nilai zuhud dapat berperan sebagai kontrol spiritual yang membantu remaja menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan spiritual.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Alwashliyah (UNIVA) Medan, khususnya Fakultas Agama Islam dan Program Studi Pendidikan Agama Islam, yang telah memberikan dukungan selama proses penelitian. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada pihak Masjid Al-Ilham, khususnya Pembina, pengurus Remaja Masjid Al-Ilham, serta seluruh informan yang telah memberikan informasi dan dukungan selama proses pengumpulan data. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Muqit. (2020). Makna Zuhud Dalam Kehidupan Perspektif Tafsir Al-Qur'an. Ta'wiluna: *Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam*, 1(2), 36–51.
<https://doi.org/10.58401/Takwiluna.V1i2.235>

- Bahri, N. A., Triyuwono, I., & Prihatiningtias, Y. W. (2021). *Asset's Concept Based On Zuhud: Reflection Value Of Simplicity In Islam*.
- Damanik, A., Lubis, S. F., Ritonga, A. R., Ramadhani, M., & Sipahutar, A. Y. (2025). *Konsep Zuhud Dalam Perspektif Al-Qur'an Sebagai Jalan Menuju Kesempurnaan*.
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Anxiety And Stress Severity Are Related To Greater Fear Of Missing Out On Rewarding Experiences: A Latent Profile Analysis. *Psych Journal*, 10(5), 688–697. <https://doi.org/10.1002/Pchj.455>
- Fajri, M., Zurqoni, Z., & Sugeng, S. (2023). Analisis Data Kualitatif Dalam Evaluasi Kurikulum Program Studi Sarjana Pendidikan Agama Islam Di Kalimantan Timur. *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 4(1), 27–42. <https://doi.org/10.35672/Afeksi.V4i1.58>
- Husnul Qodim. (2021). *Fungsi Zuhud Terhadap Kesehatan Mental (Studi Analisis Masa Pandemi Pada Ajaran Tarekat Idrisiyyah)*.
- Ilyas, R. J., & Nurjannah, N. (2026). Sikap Zuhud Dalam Al-Qur'an Solusi Terhadap Fenomena Flexing Di Media Sosial. *Fathir: Jurnal Studi Islam*, 3(2), 1–23. <https://doi.org/10.71153/Fathir.V3i2.403>
- Kementerian Agama RI. (2019). *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*.
- Maslukha, K., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2024). Kecanduan Media Sosial Pada Remaja: Bagaimana Peran Fear Of Missing Out? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/10.30996/Jiwa.V2i1.10446>
- Novanshah, D. (2022). Internalisasi Nilai Tasamuh Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(3), 1058–1064. <https://doi.org/10.31949/Educatio.V8i3.2814>
- Niken Ristianah. (2020). *Internalisasi Nilai-Nilai Keislaman Perspektif Sosial Kemasyarakatan*.
- Senda, S. S., Boe, M. R., & Bili, S. (2024). Analisis Fenomena 'Fear Of Missing Out' Di Kalangan Remaja Dalam Arus Perkembangan Teknologi Digital. *Quantum Journal Of Social Sciences And Humanities*, 5(6), 31–37. <https://doi.org/10.55197/Qjssh.V5i6.465>
- Sulastri, S., & Sylvia, I. (2022). Hambatan Interaksi Sosial Mahasiswa Terindikasi Fear Of Missing Out (FOMO) (Studi Kasus: Mahasiswa FIS UNP). *Jurnal Perspektif*, 5(3), 324–332. <https://doi.org/10.24036/Perspektif.V5i3.640>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*.
- Wijaya, R. (2023). Rekonstruksi Ajaran Sufistik Era Medsos (Kajian Konsep Zuhud). *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Al-Hadits*, 17(1), 23–36. <https://doi.org/10.24042/Al-Dzikra.V17i1.13768>
- Yuniarto, B., & Yudha, R. P. (2021). Literasi Digital Sebagai Penguatan Pendidikan Karakter Menuju Era Society 5.0. *Eduksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 10(2). <https://doi.org/10.24235/Eduksos.V10i2.8096>