

SOLUSI AL-QUR'AN TERHADAP FENOMENA FoMO (FEAR OF MISSING OUT)

Anisa Sajida

Universitas Islam Negeri Mataram, Indonesia

E-mail: anisasajida@gmail.com

Zuhrupatul Jannah

Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an Jakarta, Indonesia

E-mail: zukhrufa@uinmataram.ac.id

Corresponding Author: Anisa Sajida

Abstract: This research aims to offer a preventive solution to Fear of Missing Out (FoMO) syndrome, which is a syndrome of anxiety caused by the perception that other people have more satisfying experiences than oneself. The fundamental factor triggering the onset of this syndrome is the low level of life satisfaction in a person, which is further exacerbated by the temptation of other people's enjoyment of life on social media. In this case, the researcher examines two verses of the Qur'an, namely Q.S Ibrāhim: 7 and Q.S al-Hājj: 36 to explore and find solutions to the FoMO phenomenon from the Qur'anic perspective. The research method in this article is a literature study that seeks to study and understand theories from various written literature related to the research topic. The results showed that Q.S Ibrāhim : 7 and Q.S al-Hājj : 36 can be an antidote solution to the FoMO phenomenon. These two verses contain the essence of two noble life attitudes, namely gratitude and qana'ah, which are very appropriate to fight the triggering factor of FoMO in the form of low levels of life satisfaction.

Keywords: Al-Qur'an, Tafsir, Happiness, Fear of Missing Out

Pendahuluan

Dewasa ini di tengah pesatnya perkembangan penggunaan internet dan media sosial yang menyuguhkan keterbukaan informasi, hingga ranah kehidupan pribadi dengan sistem akses yang sangat mudah memicu suatu bentuk problematika yang berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan mental yang disebut dengan istilah *syndrome FoMO (Fear of Missing Out)*. Akronim *FoMO* yang dicetuskan pertama kali di tahun 2004 oleh salah seorang mahasiswa MBA dari *Harvard Business School (HBS)* Patrick J. McGinnis diartikan sebagai suatu perasaan cemas yang ditimbulkan oleh persepsi bahwa orang lain memiliki pengalaman hidup yang lebih memuaskan dibanding diri sendiri dan biasanya hal ini banyak dialami melalui terpaan media sosial (McGinnis, Fear of Missing Out 2020).

Seseorang yang terjangkit *syndrome* ini akan menunjukkan gejala berupa kecanduan bermain gadget, mengutamakan kehidupan di dunia maya, terobsesi untuk mengetahui aktivitas orang lain dan selalu ingin update hal-hal yang menyangkut trend terkini. Bahkan sebagaimana penjelasan dari *Department Psychology, School of Social Science, Nottingham Trent University*, yang dipaparkan Lira Aisafitri dkk dalam artikelnya bahwa *syndrome FoMO* bisa menyebabkan penderitanya melakukan hal-hal diluar batas kewajaran dalam bermedia sosial seperti mengunggah tulisan atau gambar bahkan mempromosikan diri yang belum tentu sesuai dengan keadaan sebenarnya hanya untuk terlihat update (Yusriyah 2020).

Selain faktor pengaruh media sosial, instrumen pemicu *FoMO* yang banyak ditemukan adalah permasalahan internal berupa rendahnya tingkat kepuasan hidup pada diri seseorang (Farida 2021). Alston dan Dudley sebagaimana yang dikutip Akhmad Rizqi dalam tulisannya menjelaskan bahwa kepuasan hidup adalah suatu kemampuan dalam menikmati pengalaman yang dimiliki disertai dengan kegembiraan (Shafrizal 2023). Seseorang dengan tingkat kepuasan hidup yang rendah berarti mereka yang kurang bahagia dengan hidupnya, sehingga mereka mengupayakan berbagai hal untuk mencari kebahagiaan dan kepuasan hidup salah satunya dengan mengikuti beragam hal yang terlihat menarik dilakukan orang lain di media sosial.

Perilaku *FoMO* dapat menyebabkan efek jangka panjang bagi kesehatan jiwa dan fisik. Bella dkk dalam disertasi doktoral nya yang dikutip oleh Taswiyah menyebutkan bahwa diantara dampak yang

ditimbulkan oleh *syndrome FoMO* adalah: Pertama, kelelahan otak dan anggota tubuh lainnya akibat *overload* (kelimpahan) informasi; Kedua, mengalami gangguan ketakutan berlebih saat tidak terkoneksi dengan orang lain; Ketiga, memiliki kebencian terhadap diri sendiri karena selalu memandang kehidupan orang lain; dan mengalami gangguan kesehatan mental seperti cemas, iri dengki hingga depresi (Taswiyah 2022).

Dengan beragamnya dampak negatif yang dihasilkan, *syndrome FoMO* banyak menarik perhatian dunia sedari awal kemunculannya. Akronim *FoMO* ini sangat populer hingga mampu mengubahnya dari fenomena segelintir orang menjadi isu dunia internasional yang banyak diulas dan diteliti di berbagai negara. Seperti artikel dengan judul “*Is FoMO Making You Paranoid?*” (Apakah FoMO membuatmu paranoid?) yang diterbitkan *Times of India* (2013), “*Le FoMO, Nouvelle Maladie du Siecle?*” (FoMO penyakit baru abad ini?) dalam surat kabar *Le Figaro* Prancis (2015), “*Generacion FoMO*” (Generasi FoMO) dalam kolom koran *El Pais*, Spanyol (2018), “*Hastaligin adi FoMO! Siz de yakalanmis olabilirsinişiz.*” (Penyakit itu Bernama FoMo! Setiap orang bisa tertular..) dalam koran Turki *Daily Sabah* (2019). Bahkan hingga saat ini pengkajian akan gangguan *syndrome FoMO* terus dianjurkan sebagaimana yang disampaikan salah seorang penulis buku *Fear of Missing Out: Prevalence, Dynamics and Consequences of Experiencing FoMO*, yang mengatakan bahwa “secara umum mereka percaya bahwa psikologi sosial masih tertinggal dalam hal ini dan penelitian lebih lanjut terhadap fenomena *FoMO* ini sangat dianjurkan” (McGinnis, *Fear of Missing Out* 2020).

Oleh karenanya dalam rangka hal tersebut penelitian ini hadir untuk memberikan kontribusi berupa gagasan solusi untuk menghadapi gangguan *syndrome FoMO* dengan sudut pandang pengetahuan keislaman yang bersumber dari Al-Qur'an dan penjelasan para mufassir untuk menyempurnakannya.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif yang menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*) yaitu penelitian yang berupaya mempelajari dan memahami teori-teori dari berbagai literatur tertulis yang berkaitan dengan topik penelitian. Sumber data yang digunakan adalah Al-Qur'an, kitab tafsir, buku, jurnal dan bahan dokumen tertulis lain yang memiliki kesesuaian

pembahasan dengan artikel ini. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik dokumentasi, yaitu suatu teknik pengumpulan data yang bertujuan mengungkapkan peristiwa, objek, dan tindakan-tindakan yang dapat menambah pemahaman peneliti terhadap gejala permasalahan yang sedang diteliti (Rukajat 2018). Sehingga dalam hal ini peneliti lakukan dengan menelaah al-Qur'an, kitab tafsir, buku-buku dan artikel yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan.

Hasil

Pandangan Al-Qur'an tentang Kecemasan

Kecemasan merupakan indikator utama *syndrome FoMO* yang dirasakan oleh penderitanya. Rasa cemas atau kecemasan merupakan keadaan risau nya hati (khawatir, takut, gelisah) (KBBI). atau suatu bentuk emosi yang kompleks dengan adanya rasa takut sebagai unsurnya yang paling menonjol dengan khusus pada beragam gangguan mental dan saraf (Ikhsan 2021). Dalam Al-Qur'an perasaan cemas, takut dan khawatir disebutkan dengan empat macam istilah yaitu: Pertama, *Khouf* yang berarti takut, dalam al-Qur'an ia disebutkan sebanyak 122 kali. Kedua, *Huzn* yang diartikan sebagai perasaan sedih, al-Qur'an menyebut istilah ini sebanyak 42 kali. Ketiga, *Dhoyiq* yang bermakna rasa sempitnya jiwa, ia disebutkan sebanyak 12 kali dalam al-Qur'an. Keempat, *Halu'a* yang berarti keluh kesah yang hanya disebutkan 1 kali dalam al-Qur'an.

Al-Qur'an menegaskan bahwa perasaan cemas yang dirasakan oleh manusia merupakan salah satu wujud ujian atau cobaan yang diberikan Allah Swt kepada hamba-nya. Allah Swt berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمْرِتِ وَبَشِيرٍ الصَّابِرِينَ

"Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar." (Q.S al-Baqarah [2]: 155)

Quraish Shihab dalam tafsirnya menjelaskan bahwa informasi Allah pada ayat diatas yang menjelaskan tentang ragam bentuk ujian ini menjadi nikmat tersendiri bagi manusia, karena dengannya manusia dapat mempersiapkan dirinya dalam menghadapi berbagai ujian tersebut. Sesungguhnya ujian adalah hal yang baik, sebab ia merupakan jalan kenaikan tingkat kedudukan seseorang hamba di sisi Allah. Adapun yang buruk adalah kegagalan kita dalam menghadapinya (Shihab 1989).

Solusi *Fear of Missing Out* Perspektif Al-Qur'an

Berangkat dari instrumen pemicu *FoMO* yang berasal dari dalam diri yakni rendahnya tingkat kepuasan terhadap hidup yang diartikan pula sebagai kondisi seseorang yang merasa kurang bahagia atas hidupnya maka salah satu jalan keluar untuk meredam *syndrome* ini dapat dilakukan melalui upaya peningkatan kebahagiaan diri yang dalam hal ini akan kita tinjau berdasarkan perspektif qur'ani.

Istilah bahagia atau kebahagiaan dalam al-Qur'an diungkapkan dengan kata *al-Sa'adah*. Kata ini berasal dari wazan سَعِدَ-يَسْعُدُ-سَعَادَةً yang berarti beruntung, bahagia (Munawwir 1984). Selain itu dalam mengungkapkan istilah kebahagiaan, al-Qur'an juga menggunakan *term* yang memiliki keserupaan makna dengan *al-Sa'adah* seperti *faiz* (kemenangan), *falāh* (kemenangan), *tuwbā*, (berbahagia sentosa), *farah* (bahagia), *sūrur* (kebahagiaan), *toyyib* (baik), *busyro* (kabar gembira), *hasanah* (baik) dan *as-salām* (keselamatan atau kedamaian).

Dalam merumuskan konsep kebahagiaan, al-Qur'an menjelaskan bahwa indikator yang mampu menjadi instrument pembangkit rasa bahagia dalam diri adalah pengamalan perbuatan-perbuatan mulia (Sari 2018). Indikator ini menyiratkan arti bahwa seorang manusia bisa mendapatkan kebahagiaan dalam hidupnya dengan jalan melakukan perbuatan baik atau amal shalih. Maka untuk menumbuhkan perasaan bahagia dalam rangka mengcounter rasa cemas dan khawatir berlebih pada *syndrome FoMO* dapat dicegah dengan pengamalan sikap syukur dan *qana'ah*.

Istilah “syukur” berasal dari kata (شَكَرَ) yang dalam kamus *al-Munawwir* diartikan sebagai ungkapan terima kasih (Munawwir 1984). Adapun dalam kitab *Mu'jam Mufradat al-Fāzihil Qur'an* kata syukur diartikan sebagai perbuatan membayangkan suatu nikmat dan menampakkannya (al-Isfahani 2013). Sebagaimana firman Allah Swt:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

“Dan (Ingatlah) tatkala Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat pedih.” (Q.S Ibrāhīm [14] : 7).

Hamka dalam kitab tafsirnya mengungkapkan bahwa firman Allah Swt pada ayat diatas mengingatkan manusia untuk bersyukur,

yakni mengingat limpahan nikmat Allah yang saat ini ia miliki dan tidak mengeluhkan sesuatu yang belum dimiliki. Karena sejatinya cara terbaik dalam menyikapi hal-hal yang belum kita miliki adalah dengan mengusahakannya bukan mengeluhkannya (Hamka, Tafsir al-Azhar 2015). Selain itu pada ujung firman-Nya ini, Allah mengancam setiap hamba-Nya yang apabila mereka tidak mampu bersyukur dengan nikmat yang telah diberikan-Nya maka sungguh bagi mereka azab pedih dari Tuhannya. Menurut Hamka salah satu bentuk azab yang akan ditimpakan bagi orang yang kufur disini adalah diberikannya perasaan tidak pernah puas dalam hidup (Hamka, Tafsir al-Azhar 2015). Sehingga dengan kekufurannya terhadap nikmat Allah tersebut, ia akan merasakan kekosongan jiwa yang akan membuatnya selalu merasa kekurangan terhadap nikmat dan sibuk memandang kenikmatan orang lain. Gagasan Hamka ini dengan jelas menguatkan bahwa salah satu jalan untuk memperoleh kepuasan hidup adalah dengan bersyukur.

Selain konteks pandangan al-Qur'an, disiplin keilmuan lain seperti psikologi Islam juga mengungkapkan gagasan yang senada bahwa sikap syukur dinilai memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan spiritual. Pandangan ini berpendapat bahwa syukur dapat memperkuat hubungan dengan Allah Swt sang pemberi nikmat, membantu individu mengembangkan sikap positif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Yakup 2023). Hal yang sama juga dijelaskan oleh Robert A. Emmons, Ph.D dari Universitas California, Amerika Serikat melalui penelitiannya sebagaimana yang dikutip Choirul Mahfud, bahwa berdasarkan riset yang ia lakukan bersyukur dengan teratur dapat meningkatkan kesehatan, kebahagiaan, *mood*, hingga dalam konteks hubungan bersama pasangan (Mahfud 2014). Oleh karenanya sikap syukur dianggap sebagai salah satu indikator penting untuk mencapai kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup

Selain syukur, perbuatan mulia yang juga mampu membawa perasaan bahagia yang sempurna dalam hidup adalah *qana'ah*. Istilah kata "*qana'ah*" pada dasarnya berasal dari kata (قَنَعَ) yang memiliki *wazan* (قَنَعَ-يَقْنَعُ-قَنَاعَةً) yang dalam kamus *al-Munawwir* diartikan merasa puas, atau rela atas bagiannya (Munawwir 1984). Allah Swt berfirman:

وَالْبُدْنَ جَعَلْنَا لَكُم مِّنْ شَعَائِرِ اللَّهِ لَكُمْ فِيهَا خَيْرٌ فَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَافٍ فَإِذَا
لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ وَجَبَتْ جُنُوبُهَا فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطِيعُوا الْقَانِعَ وَالْمُعْتَرَّ كَذَلِكَ سَخَّرْنَا

“Unta-unta itu Kami jadikan untukmu sebagai bagian dari syiar agama Allah. Bagimu terdapat kebaikan padanya. Maka, sebutlah nama Allah (ketika kamu akan menyembelihnya, sedangkan unta itu) dalam keadaan berdiri (dan kaki-kaki telah terikat). Lalu, apabila telah roboh (mati), makanlah sebagiannya dan berilah makan orang yang merasa cukup dengan apa yang ada padanya (tidak meminta-minta) dan orang yang meminta-minta. Demikianlah Kami telah menundukkannya (unta-unta itu) untukmu agar kamu bersyukur.” (Q.S al-Hajj [22] : 36).

Istilah kata yang digunakan untuk menunjukkan makna *qana'ah* dalam ayat ini adalah (الْقَانِع) yang merujuk pada sekelompok orang penerima kurban. Yaitu orang fakir yang membutuhkan namun enggan untuk meminta-minta dikarenakan rela dengan apa yang dimilikinya (Hamka, Tafsir al-Azhar 1989). Sehingga intisari perwujudan seseorang yang memiliki sikap *qana'ah* adalah mereka yang merasa cukup dan kenyang serta ridha terhadap pemberian Allah Swt kepadanya.

Merujuk pada beberapa ulasan teori tentang *Qana'ah*, ia dikatakan memiliki pengaruh yang besar terhadap kepuasan menjalani hidup dan peningkatan kebahagiaan serta ketenangan. Karena orang yang selalu merasa cukup dengan nikmat dan kondisi hidupnya akan jauh lebih bahagia dibandingkan orang yang tidak pernah puas dan selalu merasa kekurangan (Ramadhanty 2023). Sebagaimana yang diungkapkan Hamka dalam bukunya Tasawuf Modern bahwa sebaik-baik obat yang bisa membantu menghindarkan kecemasan dan keraguan dalam hidup adalah berikhtiar dan percaya kepada takdir Allah Swt (Hamka, Tasawuf Modern: Bahagia itu Dekat dengan Kita Ada dalam Diri Kita 2015). Rasulullah Saw dalam hadist-nya juga mengungkapkan bahwa *Qana'ah* adalah bentuk kekayaan yang sesungguhnya sedangkan kegelisahan adalah bentuk kemiskinan yang sebenarnya.

Kesimpulan

Perasaan cemas atau khawatir yang dirasakan oleh manusia termasuk juga kategori *syndrome FoMO* yang saat ini menimbulkan keresahan merupakan bentuk ujian dari Allah Swt kepada manusia.

Gangguan *FoMO* yang berasal dari pengaruh media sosial dan kurangnya rasa bahagia terhadap hidup dapat ditangkal dengan upaya peningkatan kebahagiaan diri. Al-Qur'an merumuskan bahwa salah satu cara menumbuhkan kebahagiaan adalah dengan melakukan perbuatan shalih atau amalan baik yang dalam kaitannya dengan rasa cemas pada *FoMO* dapat ditempuh melalui pengamalan sikap syukur dan *qana'ah*. Baik al-Qur'an maupun pendapat para ahli dari berbagai disiplin keilmuan mendukung bahwa syukur dan *qana'ah* merupakan instrumen pembangkit kebahagiaan yang ampuh bagi jiwa manusia. Sehingga dengan perasaan bahagia akan diri sendiri yang tercukupi dari hasil pengamalan dua sikap ini, akan menjadi perisai yang mencegah seseorang untuk terpapar gangguan *syndrome FoMO*. Maka tidak akan ada lagi perasaan cemas yang muncul dari persepsi bahwa kehidupan orang lain lebih baik dibanding diri sendiri, begitupun juga tuntutan keras terhadap diri sendiri untuk mengikuti berbagai kegiatan yang terlihat lebih menarik dilakukan oleh orang lain. Hal ini justru akan membuat kita fokus pada diri sendiri untuk memaksimalkan potensi dan bakat untuk mencapai mimpi dan cita-cita yang kita miliki.

Referensi

- Al-Isfahani, Al-Raghib. Mu'jam Mufradat al-Fāzhil Qur'an. Beirut: Dar al-Fikr, 2013.
- Baqi, Muhammad Fu'ad Abdul. Mu'jam Al-Mufahras li Al-Fāzh Al-Qur'an Al-Karīm. 1981: Dar al-Fikr, Beirut.
- Farida, Hasna. "Self Esteem dan Kepuasan Hidup dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja." Jurnal Psikologi Poseidon IV (2021): 65.
- Hamka. Tafsir al-Azhar. Jakarta: Gema Insani, 2015.
- Hamka. Tafsir al-Azhar. Jakarta: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1989.
- Hamka. Tasawuf Modern: Bahagia itu Dekat dengan Kita Ada dalam Diri Kita. Jakarta: Republika, 2015.
- Ikhsan, Muhammad. Term-Term Kecemasan dalam Al-Qur'an. Riau: UIN Sultan Syarif Kasim, 2021.
- Mahfud, Choirul. "The Power of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur'an." Episteme IX (2014): 391.
- McGinnis, Patrick J. Fear of Missing Out . Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2020.

- Munawwir, Ahmad Warson. Kamus al-Munawwir Arab-Indonesia. Surabaya: Pustaka Progresif, 1984.
- Ramadhanty, Citra. "Implementasi Qana'ah Terhadap Rasa Rendah Diri (Inferiority)." *Nathiqiyah* VI (2023): 4.
- Rukajat, Ajat. Pendekatan Penelitian Kuantitatif. Yogyakarta: CV Budi Utama, 2018.
- Sari, Nanum Sofia dan Endah Puspita. "Indikator Kebahagiaan (Al-Sa'ādah) dalam Perspektif al-Qur'an dan Hadits." *Jurnal Psikologika* XXIII (2018): 103-104.
- Shafrizal, Akhmad Rizqi. Bukan Kebahagiaan Namun Kepuasan Hidup. 2023. <https://www.its.ac.id>.
- Shihab, Quraish. Tafsir al-Misbah. Jakarta: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1989.
- Taswiyah. "Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Dampak Social Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (JoMO)." *Jawara* VIII (2022): 109.
- Yakup, Wantini dan Ricki. "Konsep Syukur dalam Al-Qur'an dan Hadits Perspektif Psikologi Islam." *Studia Insania* XI (2023): 35.
- Yusriyah, Lira Aisafitri dan Kiayati. "Syndrome Fear of Missing Out sebagai Gaya Hidup Generasi Milenial di Kota Depok." *JRMDK* IV (2020): 167.