

FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DALAM AL-QUR'AN

(KAJIAN TAFSIR TEMATIK)



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
dalam Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir**

Oleh :

Ayu Nurlaila Sari Siregar

1817501011

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
JURUSAN STUDI AL-QUR'AN DAN SEJARAH
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K.H. SAIFUDDIN
ZUHRI PURWOKERTO**

2022

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya :

Nama : Ayu Nurlaila Sari Siregar
NIM : 1817501011
Jenjang : S-1
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Humaniora
Jurusan : Studi Al-Qur'an dan Sejarah
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Menyatakan bahwa naskah skripsi yang berjudul "*FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DALAM AL-QUR'AN (KAJIAN TAFSIR TEMATIK)*" ini secara keseluruhan adalah hasil dari penelitian karya saya sendiri, bukan dibuat orang lain, bukan saduran, maupun terjemahan. Hal-hal ini yang bukan karya saya dalam skripsi ini diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya sendiri, maka saya siap menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang saya peroleh.

Purwokerto 21 Juli 2022

Yang menyatakan



AYU NURLAILA SARI SIREGAR

NIM. 1817501011

NOTA DINAS PEMBIMBING

Purwokerto, 11 Juli 2022

Hal : Pengajuan Munaqosyah Skripsi

Sdr. Ayu Nurlaila Sari Siregar

Lamp : 5 Eksemplar

Kepada Yth.

Dekan FUAH UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri

di Purwokerto

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi, maka melalui surat ini, saya sampaikan bahwa :

Nama : Ayu Nurlaila Sari Siregar

NIM : 1817501011

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Humaniora

Jurusan : Studi Al-Qur'an dan Sejarah

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Judul : *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)
DALAM AL-QUR'AN (KAJIAN TAFSIR
TEMATIK)

Sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk dimunaqosahkan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Agama (S. Ag).

Demikian, atas perhatian Bapak/Ibu, saya mengucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing,



A.M. Ismatulloh, S. Th. I, M.S.I.

NIP. 198106152009121004



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN HUMANIORA
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553 Website: www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

**FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DALAM AL-QUR'AN
(KAJIAN TAFSIR TEMATIK)**

Yang disusun oleh Ayu Nurlaila Sari Siregar (NIM 1817501011) Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto telah diujikan pada tanggal 21 Juli 2022 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Agama (S. Ag)** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Penguji I

Dr. Mohamad Sobirin, M.Hum.
NIP. 198711072020121006

Penguji II

Laily Liddini, Lc., M.Hum.
NIP. 198604122019032014

Ketua Sidang/Pembimbing

A.M. Ismatulloh, S. Th. I, M.S.I.
NIP. 198106152009121004

Purwokerto, 21 Juli 2022

Dekan



Dr. H. Saqiyah, M.Ag.
NIP. 196309221990022001

MOTTO

*“Media Sosial Bagaikan Buah Dengan Dua Sisi,
Satu Sisi Bagus dan Sisi Lainnya Boleh Jadi Busuk
Siapa Saja Yang Tidak Pandai Memilah
Maka Ia Akan Memakan Bagian Yang Busuk Itu”*

quay_18



PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya, Bapak Sahrul Bahri Siregar dan Ibu Taryumi yang sudah membesarkan saya dengan sangat baik, selalu memotivasi dan memberikan dukungan pada setiap pilihan yang saya tentukan selama tidak keluar dari syariat agama. Semoga Allah SWT. memberikan keridhoan, keberkahan, kesehatan, kemudahan dan kebahagiaan dunia dan akhirat *aamiin*.
2. Kepada kakak-kakak saya, Safrida Yati Putri Siregar, Nurleli Siregar, Muhammad Nasir Siregar dan Lia Jurmiati Siregar yang selalu memotivasi dan membangkitkan semangat saya untuk bisa menyelesaikan tugas akhir ini, semoga Allah SWT. selalu melindungi keluarga mereka *aamiin*.
3. Kepada dosen pembimbing saya Pak A.M. Ismatulloh, S. Th. I, M.S.I. yang dengan rela meluangkan waktunya dan dengan sabar membimbing saya sampai dipenghujung perjalanan skripsi ini, semoga kebaikan selalu dibalas oleh Allah SWT.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah rabbil'alamin, tidak ada kata yang lebih pantas untuk dipanjatkan selain rasa syukur yang sangat dalam atas kehadiran Allah SWT. berkat rahmat dan taufik-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DALAM AL-QUR’AN (KAJIAN TAFSIR TEMATIK)* ini dengan penuh perjuangan. Shalawat dan salam selalu dihaturkan kepada kekasih Allah SWT. yakni Nabi Muhammad SAW sebagai utusan Allah untuk menjadi suri tauladan bagi manusia dalam rangka mencapai kehidupan yang baik dunia dan akhirat.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai belah pihak baik secara langsung ataupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Yth :

1. Prof. Dr. K. H. Mohammad Roqib, M. Ag., selaku Rektor UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Dr. Hj. Naqiyah Mukhtar, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Dr. Hartono, M.S.I., selaku Wakil Dekan I Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Hj. Ida Novianti, M.Ag., selaku Wakil Dekan II Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

5. Dr. Farichatul Maftuchah, M.Ag., selaku Wakil Dekan III Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
6. Dr. Munawir, M.S.I., selaku Ketua Jurusan Studi Al-Qur'an dan Sejarah Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
7. A.M. Ismatulloh, S. Th. I, M.S.I., selaku Koordinator Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir sekaligus Dosen Pembimbing dalam menyelesaikan skripsi ini yang telah senantiasa meluangkan waktu, kesabaran, dan pikiran. Tanpa kritik dan saran dari beliau tentunya skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik.
8. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
9. Seluruh staff administrasi Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
10. Kedua orang tua saya, Bapak Sahrul Bahri Siregar dan Ibu Taryumi yang telah menjadi suri tauladan sekaligus motivator utama, dan penasehat terbaik yang senantiasa dengan ikhlas dan bijaksana memberikan dorongan, kasih sayang dan do'a serta menjadi inspirasi penulis untuk menjadi seseorang yang bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain dan semoga dapat menjadi apa yang diharapkan. Kakak-kakaku tersayang Safrida Yati Putri Siregar, Nurleli Siregar, Muhammad Nasir Siregar dan Lia Jurmiati Siregar yang selalu memberikan dukungan dengan keceriaan mereka dalam suka dan duka.

11. Kakak tingkat Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (Kak Ummu, Kak Rizka, Kak Fransiska, Kak Mauluty, Kak Tiyas, Kak Sidqi, Kak Yusuf) yang selalu berkenan membimbing saya dalam proses mengerjakan skripsi.
12. Sahabat-sahabat saya (Qori, Alma, Asror, Melyanti, Thoriqotul, Syasya, Dalfa, Isti, Khusniatun, Annis, Nova, Siti M, Anteng, Vika, Aurel, Gita, Devi, Lia, Ullya, Siti Nurhomsah, Putri Azzahra, dan Indi Nurazizah) dan masih banyak lagi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu dan selalu memotivasi diri saya selama dalam perjalanan menyelesaikan jenjang S1 ini.
13. Seluruh teman-teman Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2018 yang senantiasa saling *men-support* sejak dimulainya perkuliahan hingga titik akhir kelulusan.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu dan telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kepada semuanya, penulis memanjatkan do'a kehadiran Allah SWT., semoga jasa-jasa mereka diterima oleh Allah SWT sebagai amal yang sholeh dan mendapatkan balasan yang setimpal dari Allah SWT. *Aamiin*.

Kemudian penulis mengakui bahwa kehadiran skripsi ini sangat jauh dari kata sempurna, baik dari segi isi maupun kepenulisannya karena hal ini bersumber dari keterbatasan yang dimiliki oleh penulis sendiri. Untuk itu, penulis memohon kepada pembaca atau peneliti selanjutnya untuk dapat menjadikan penulisan ini sebagai referensi dan menyempurnakan kembali tulisan ini agar tetap relevan dengan perkembangan zaman.

Akhirnya, penulis berharap mudah-mudahan skripsi ini dapat berguna bagi penulis pribadi dan pembaca *aamin*.

Purwokerto 21 Juli 2022

Penulis



AYU NURLAILA SARI SIREGAR
NIM. 1817501011



PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Transliterasi kata-kata Arab yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama antara Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I. Nomor : 158/ 1987 dan Nomor : 0543b/U/1987.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṣa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	h	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Ḍal	Ḍ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye

ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`ain	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Konsonan Rangkap karena *Syaddah* ditulis rangkap

متعددة	Ditulis	<i>muta'addidah</i>
عدة	Ditulis	<i>'iddah</i>

C. *Ta' Marbūtah* di akhir kata Bila dimatikan tulis *h*

حكمة	Ditulis	<i>Hikmah</i>
جزية	Ditulis	<i>Jizyah</i>

(Ketentuan ini tidak diperlakukan pada kata-kata arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti zakat, salat, dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya).

1. Bila diikuti dengan kata sandang “*al*” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan *h*.

كرامة الولايا	ditulis	<i>Karāmah al-aulyā</i>
---------------	---------	-------------------------

2. Bila *ta' marbūtah* hidup atau dengan harakat, fathah atau kasrah atau d'ammah ditulis dengan *t*

زكاة الفطر	Ditulis	<i>Zakāt al-fitr</i>
------------	---------	----------------------

D. Vokal Pendek

-----	Fathah	Ditulis	a
-----	Kasrah	Ditulis	i
-----	d'ammah	Ditulis	u

E. Vokal Panjang

1.	Fathah + alif جاهلية	Ditulis Ditulis	ā <i>jāhiliyah</i>
2.	Fathah + ya' mati تنسى	Ditulis Ditulis	ā <i>tansā</i>
3.	Kasrah + ya' mati كريم	Ditulis Ditulis	ī <i>karīm</i>
4.	D'ammah + wāwu mati فروض	Ditulis Ditulis	ū <i>furūd</i>

F. Vokal Rangkap

1.	Fathah + ya' mati بينكم	Ditulis Ditulis	ai <i>bainakum</i>
2.	Fathah + ya' mati قول	Ditulis Ditulis	au <i>qaul</i>

G. Vokal Pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

أنتم	Ditulis	<i>a'antum</i>
اعدت	Ditulis	<i>u'iddat</i>
لئن شكرتم	Ditulis	<i>la'in syakartum</i>

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf *Qomariyyah*

القرآن	Ditulis	<i>Al-Qur'an</i>
القياس	Ditulis	<i>Al-Qiyas</i>

2. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis dengan menggunakan huruf *Syamsiyyah* yang mengikutinya, serta menghilangkan huruf *l* (el) nya.

السماء	Ditulis	<i>As-Sama'</i>
الشمس	Ditulis	<i>Asy-Syams</i>

I. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat

Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya

ذوى الفروض	Ditulis	<i>zawī al-furūd'</i>
اهل السنة	Ditulis	<i>ahl as-Sunnah</i>

FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DALAM AL-QUR'AN (KAJIAN TAFSIR TEMATIK)

Ayu Nurlaila Sari Siregar
1817501011

E-mail : ayunurlailass1807@gmail.com
FUAH UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri

ABSTRAK

Media sosial sudah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat pada era *modern* ini, dan kehadirannya memunculkan berbagai macam dampak. Baik dampak positif ataupun dampak negatif. Adapun dampak negatif yang akan dibahas pada skripsi ini adalah *Syndrome Fear of Missing Out* atau biasa disebut dengan FOMO, yakni sebuah fenomena yang ditandai dengan munculnya perasaan takut, cemas, ataupun khawatir akan ketertinggalan dari hal-hal duniawi yang dilatarbelakangi oleh kehadiran media sosial tersebut. Penelitian ini merujuk kepada tafsir karya mufasir Indonesia dan bermaksud untuk menguraikan bagaimana penafsiran dari tafsir *modern* dalam memandang fenomena FOMO dalam ayat-ayat yang berkaitan dengan FOMO. Dalam penelitian ini juga penulis ingin mengungkap apa yang ditawarkan oleh Al-Qur'an dalam memberikan *problem solving* bagi manusia akan kehadiran *Syndrome Fear of Missing Out* ini, dengan melihat bagaimana implikasi dari penafsiran tersebut.

Kemudian dalam menguraikan penafsiran dari ayat-ayat FOMO, penulis akan menguraikannya menggunakan metode tafsir tematik milik Al-Farmawi. Sedangkan, untuk memunculkan *problem solving* atau penanggulangan terhadap FOMO yang terdapat dalam implikasi penafsiran para mufasir yang sudah dipaparkan, penulis akan menggunakan teori Analisis Isi (*Content Analysis*) untuk mengetahui bagaimana kecenderungan isi komunikasi dalam ayat-ayat FOMO tersebut.

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Qs. Al-Baqarah ayat 155 menjelaskan, *Syndrome Fear of Missing Out* termasuk pada ujian yang Allah berikan untuk manusia dan dalam implikasi penafsiran ini ditemukan cara untuk menghadapi FOMO sebagai ujian dengan melaksanakan *salat* dan sabar, sebab dua hal tersebut akan memudahkan manusia untuk bisa menyelesaikan segala permasalahan yang Allah berikan. Kemudian Qs. An-Nisa ayat 83 menjelaskan bagaimana cara untuk seseorang bisa mengolah kembali informasi yang didapatkannya, kemudian tidak mengkonsumsi ataupun menyebarkan dengan gegabah sebelum mengkonfirmasi kembali kebenarannya agar tidak salah mengambil persepsi yang hanya akan menimbulkan ketakutan, kekhawatiran, atau kecemasan belaka.

Kata Kunci : *Fear of Missing Out*, Ketakutan, Tafsir Tematik.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA	xi
ABSTRAK	xvi
DAFTAR ISI.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Telaah Pustaka	8
F. Landasan Teori.....	12
G. Metode Penelitian.....	15
H. Sistematika Pembahasan	18
BAB II PENAFSIRAN AYAT-AYAT <i>FEAR OF MISSING OUT</i> DALAM AL-QUR'AN	19
A. <i>Fear of Missing Out</i>	19

1. Definisi <i>Fear of Missing Out</i>	19
2. Sejarah <i>Fear of Missing Out</i>	20
3. Indikator <i>Fear of Missing Out</i>	21
4. Faktor Penyebab <i>Fear of Missing Out</i>	22
5. Dampak <i>Fear of Missing Out</i>	27
B. Klasifikasi Ayat-ayat <i>Fear of Missing Out</i>	28
1. Kata <i>khouf</i> dan <i>derivasinya</i>	28
2. Kata <i>huzn</i> dan <i>derivasinya</i>	29
3. Kata <i>dhoyiq</i> dan <i>derivasinya</i>	30
4. Kata <i>halu'a</i> dan <i>derivasinya</i>	31
C. Penafsiran Ayat-ayat <i>Fear of Missing Out</i>	31
1. Qs. Al-Baqoroh : 155	32
2. Qs. An-Nisa 83	37
BAB III IMPLIKASI PENAFSIRAN AYAT-AYAT FOMO DALAM	
MENANGGULANGI SYNDROME FOMO	47
A. Penanggulangan FOMO Dalam Ilmu Psikologi.....	47
B. Implikasi Penafsiran Ayat FOMO Dalam Menganggulangi FOMO	
.....	52
1. Implikasi dari Penafsiran QS. Al-Baqoroh ayat 155.....	53
.2 Implikasi dari Penafsiran QS. An-Nisa ayat 83.....	57
BAB IV PENUTUP	62
A. Simpulan.....	62
B. Saran dan Rekomendasi	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
BIOGRAFI PENULIS	

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat-surat penelitian
 - a. Rekomendasi Munaqosyah
 - b. Blangko Bimbingan Skripsi
2. Sertifikat-sertifikat
 - a. Sertifikat BTA/ PPI
 - b. Sertifikat Ujian Aplikasi Komputer
 - c. Sertifikat Pengembangan Bahasa Inggris
 - d. Sertifikat Pengembangan Bahasa Arab
 - e. Sertifikat PPL
 - f. Sertifikat KKN
 - g. Sertifikat PBAK



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman yang kian canggih ini menyebabkan persentase pengguna media sosial semakin tinggi, dilansir dari laman *Hootsuite We Are Social* bahwa pengguna media sosial di dunia pada tahun 2022 naik sebanyak 10,1 % dari data terakhir yakni tahun 2021 sebanyak 4,20 milyar sedangkan tahun 2022 mencapai 4,62 milyar. Begitupun dengan pengguna media sosial aktif di Indonesia, kenaikannya mencapai 12,6% dimana pada tahun 2021 pengguna aktif berjumlah 170 juta sedangkan tahun 2022 mencapai angka 191,4 juta pengguna aktif media sosial. Kemudian rata-rata pengakses internet di Indonesia pada tahun 2022 adalah 8 jam, 36 menit setiap harinya sedangkan pengakses media sosial adalah 3 jam, 17 menit per hari dengan melalui berbagai macam perangkat, data ini menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang penting dalam kehidupan manusia (Riyanto, 2022).

Pada era digital ini, kehadiran media sosial pastinya sangat membantu manusia untuk berinteraksi, terlebih lagi pada saat dimana pandemi sedang melanda muka bumi. Media sosial memiliki peran penting terutama dikalangan para pelajar karena media sosial bisa menjadi sarana diskusi terkait mata pelajaran yang sebelumnya diajarkan secara *offline* namun kini berubah menjadi *online*. Media sosial juga kerap kali digunakan untuk menyebarkan informasi, baik informasi penting seperti berita ataupun informasi yang tidak terlalu penting seperti kegiatan-kegiatan *individual*. Namun adanya media sosial

ini tentu tidak hanya menimbulkan dampak positif, para pengguna media sosial pun bisa saja terkena dampak negatif, seperti gangguan psikologis akibat kesalahan penggunaan media sosial (Jannah, 2021, hlm. 1).

Salah satu dampak negatif dari media sosial terhadap kondisi psikologis adalah *Syndrome Fear of Missing Out* yang belakangan ini lebih sering diperbincangkan kembali walaupun sebenarnya fenomena ini telah muncul sejak tahun 2004. *Fear of Missing Out* atau biasa dikenal dengan FOMO, akronim ini diperkenalkan oleh Patrick J. McGinnis dalam sebuah artikelnya yang berjudul “*Social Theory at HBS: McGinnis’ Two FOs*” yang diterbitkan di *The Harbus*, yakni koran mahasiswa *Harvard Business School* (HBS) (McGinnis, 2020, hlm. xii).

Menurut McGinnis, FOMO adalah rasa cemas yang tidak diinginkan yang timbul karena persepsi terhadap pengalaman orang lain yang lebih memuaskan daripada diri sendiri, biasanya hal ini dialami lewat terpaan media sosial (McGinnis, 2020, hlm. 18). Ia juga mendefinisikan FOMO sebagai sebuah tekanan sosial yang datang dari perasaan akan tertinggal suatu peristiwa, atau tersisih dari pengalaman kolektif yang positif atau berkesan (McGinnis, 2020, hlm. 18).

Dari definisi FOMO yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa FOMO bisa semakin terpicu karena adanya media sosial, seorang individu yang semakin sering mengakses media sosialnya untuk melihat postingan-postingan dari teman, kerabat, ataupun keluarganya akan semakin banyak mendapatkan tekanan kecemasan dalam dirinya. Seperti saat individu melihat *story whatsapp*

teman sebaya yang sedang berpose dengan hidangan makanan ala restoran ternama, atau melihat *instagram story* teman yang menunjukkan bahwa dia membeli *smartphone* edisi terbaru, atau melihat keluarganya yang sedang berpesta di villa dengan suasana yang menyenangkan sedangkan individu tidak ikut serta, maka seketika individu yang terkena FOMO akan merasakan kekhawatiran, ketakutan dan bahkan kecemasan karena berfikir mengapa dirinya tidak bisa ikut andil dalam momen tersebut.

Merujuk pada pengertian FOMO diatas, benang merah pada pembahasan kali ini adalah sebuah perasaan cemas yang dirasakan ketika seseorang terkena *Syndrome Fear of Missing Out*. Menurut Greist (Gunarsa, 1996) dalam buku *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer* mengatakan bahwa Cemas adalah suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena selalu dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas (Rahayu, 2009, hlm. 168). Adapun menurut KBBI, cemas adalah risau hati atau perasaan tidak tenang akibat dari khawatir ataupun takut akan suatu hal (KBBI, 2022).

Perasaan cemas atau khawatir dalam Al-Qur'an dirinci kedalam empat *term*, yaitu : kata *khouf* dan *derivasinya* yang disebutkan sebanyak 122 kali, *huzn* dan *derivasinya* disebutkan sebanyak 42 kali, kata *dhoyiq* disebutkan sebanyak 12 kali, dan kata *halu'a* yang terdapat dalam Qs. Al-Ma'arij ayat 19 (Abdul Baqi, 1981, hlm. 248).

Dari sekian banyaknya ayat yang membahas tentang kekhawatiran, kesedihan, kecemasan, kegelisahan, ataupun ketakutan, tidak semua ayat masuk kedalam pembahasan *Fear of Missing Out*, maka penulis mengklasifikasi kembali ayat-ayat tersebut dan yang termasuk pada ayat-ayat FOMO yang akan dibahas antara lain adalah Qs. Al-Baqoroh ayat 155 dan Qs. An-Nisa ayat 83. Mengingat *Fear of Missing Out* adalah fenomena *modern*, maka pembahasan ayat-ayat tersebut akan dikupas menggunakan metode *maudhu'i* dengan merujuk pada kitab tafsir *modern* seperti kitab tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab, kitab tafsir al-Azhar karya Buya Hamka, dan kitab tafsir Hidayatul Insan karya Abu Yahya Marwan bin Musa.

Ayat-ayat tersebut masuk dalam kategori kekhawatiran/ kecemasan yang bersangkutan dengan hal-hal duniawi. Sebagaimana tema dalam penelitian ini yang membahas FOMO, dimana FOMO adalah *syndrome* yang menyebabkan berbagai kekhawatiran tentang dunia. Padahal Allah SWT. telah memberitahukan kita bahwa rasa takut tentang berbagai macam perkara dunia yang manusia rasakan adalah salah satu ujian yang Allah berikan kepada manusia agar bisa bersabar dalam menghadapinya seperti yang dijelaskan dalam Qs. Al-Baqoroh : 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمْرَاتِ^٥

وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya : “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” (Departemen Agama RI, 2007).

Dalam tafsir Al-Misbah dijelaskan bahwa pada ayat ini Allah memberikan isyarat kepada manusia yang akan diberikan sedikit cobaan berupa perasaan takut atau keresahan hati mengenai berbagai hal yang ada di dunia seperti kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Menurut Quraish Shihab dalam tafsirnya Al-Misbah menjelaskan bahwa turunnya ayat ini adalah suatu kenikmatan bagi manusia, karena dengan mengetahui informasi yang Allah berikan tentang adanya cobaan yang berupa ketakutan akan hal-hal duniawi maka seharusnya manusia bisa mempersiapkan diri untuk menghindari hal-hal yang akan menjerumuskannya pada perasaan kekhawatiran atau ketakutan (Shihab, 2002, hlm. 364–366).

Mengetahui bahwa takut, khawatir ataupun kecemasan adalah ujian yang Allah berikan, maka Rasulullah SAW. meminta perlindungan kepada-Nya agar terhindar dari delapan perkara seperti hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad bin Hanbal sebagai berikut :

حَدَّثَنَا يَزِيدُ بْنُ هَارُونَ، أَخْبَرَنَا الْمَسْعُودِيُّ، عَنْ عَمْرِو بْنِ أَبِي عَمْرٍو، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ:

«كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَعَوَّذُ مِنْ ثَمَانٍ، الْهَمِّ، وَالْحُزْنِ، وَالْعَجْزِ، وَالْكَسَلِ،

وَالْبُخْلِ، وَالْجُبْنِ، وَعَلَبَةِ الدِّينِ، وَعَلَبَةِ الْعَدُوِّ»

Artinya : “Telah menceritakan kepada kami Yazid bin Harun berkata, telah mengabarkan kepada kami Al Mas’udi dari ‘Amru bin Abu ‘Amru dari Anas bin Malik ia berkata, “Rasulullah SAW berlindung kepada Allah dari delapan hal; rasa cemas, sedih, malas, bakhil, takut, lilitan utang, dan penindasan musuh” (HR. Ahmad No. 11778).

Dilihat dari penjelasan tafsir al-misbah dalam Qs. Al-Baqoroh ayat 155 yang menyatakan bahwa dengan adanya ayat ini seharusnya manusia bisa mengantisipasi diri agar tidak terjerumus kedalam perasaan khawatir akan dunia yang fana ini, namun pada kenyataannya di zaman yang canggih ini manusia semakin mendapatkan peluang untuk terjebak pada kekhawatiran duniawi melalui berbagai cara yang salah satunya adalah media sosial yang kemudian hal ini berdampak pada kesehatan psikologis dan melahirkan suatu sindrom yang populer dengan nama *Syndrome Fear of Missing Out*.

Sebagaimana telah diketahui bahwa Al-Qur'an adalah kitab suci yang berfungsi untuk menuntun ummat-Nya ke jalan yang benar, Al-Qur'an adalah pedoman yang menyajikan solusi untuk segala permasalahan yang dialami manusia, termasuk juga solusi bagi fenomena *Fear of Missing Out* yang mengganggu kesehatan psikologis manusia. Untuk itulah penulis ingin mengetahui lebih dalam apa dan bagaimana FOMO dalam Al-Qur'an dengan melihat penafsiran ayat-ayat yang berhubungan dengan FOMO dan bagaimana Al-Qur'an memberikan *problem sloving* terhadap fenomena FOMO tersebut agar umat muslim khususnya terhindar dari fenomena *Fear of Missing Out* ini.

B. Rumusan Masalah

Ditinjau dari latar belakang masalah diatas, maka penulis membuat rumusan masalah agar tidak terjadinya pelebaran masalah, sebagai berikut :

1. Bagaimana penafsiran Ayat-Ayat *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam Al-Qur'an?
2. Bagaimana implikasi penafsiran Ayat-ayat *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam menanggulangi *syndrome* FOMO

C. Tujuan Penelitian

Setelah memaparkan rumusan masalah, tentunya penulis memiliki tujuan dalam penelitian ini, adapun tujuannya adalah sebagai berikut :

1. Untuk mendeskripsikan bagaimana penafsiran ayat-ayat FOMO dalam Al-Qur'an
2. Untuk menjelaskan implikasi dari penafsiran ayat-ayat FOMO dalam menanggulangi *syndrome Fear of Missing Out* (FOMO)

D. Manfaat Penelitian

Penulis berharap penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Secara Teoritis manfaat penelitian ini ialah untuk menggambarkan penafsiran ayat-ayat *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam menanggulangi fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dan penulis berharap penelitian ini termasuk dalam sumbangsih keilmuan yang positif dan dapat dijadikan sumber rujukan literasi dalam bidang tafsir untuk penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sumber wawasan keilmuan untuk masyarakat atau ummat muslim khususnya terkait makna FOMO dalam Al-Qur'an dan cara untuk menanggulangi *Syndrome Fear of Missing Out* (FOMO).

E. Telaah Pustaka

Telaah pustaka digunakan untuk melihat dari sisi mana penulis melakukan penelitian dengan membandingkan penelitian-penelitian yang telah ada sebelumnya. Dengan begitu penulis dapat memposisikan penelitiannya dalam segi menyempurnakan, menyanggah, ataupun muncul sebagai penelitian yang baru. Beberapa penelitian serupa yang berkaitan dengan FOMO dalam Al-Qur'an adalah sebagai berikut :

Lira Aisafitri dan Kiayati Yusriyah dalam jurnalnya yang berjudul Kecanduan Media Sosial (FOMO) Pada Generasi Milenial mengungkapkan bahwa dalam penelitian ini mereka membahas terkait fenomena kecanduan media sosial (FOMO) pada generasi milenial dengan menggunakan teori determinasi diri untuk mengetahui dampak yang terjadi pada diri milenial yang mengalami kecanduan media sosial (FOMO). Kemudian dalam hasilnya mereka menyimpulkan bahwa *syndrome FOMO (Fear of Missing Out)* dianggap sebagai dampak dari perkembangan teknologi dan internet, sehingga sindrom FOMO (*Fear of Missing Out*) berkaitan erat dengan kecanduan akan media sosial karena mereka selalu berusaha untuk terus *up to date* dengan informasi pada media sosial, penulis juga menyertakan dampak positif dan negatif, diantaranya :

1. Milenial yang mengalami kecanduan media sosial (FOMO), menjadi lebih bersyukur dengan apa yang dirinya punya, dan bahkan beberapa dari mereka memiliki banyak teman *di media* sosial. 2. Seringnya mengakses media sosial membuat diri mereka menjadi *toxic*, dimana hal tersebut juga memberikan manfaat yang positif seperti selalu *terupgrade* dengan informasi-informasi terbaru setiap harinya. 3. Kecanduan bermedia sosial mengakibatkan dirinya menjadi lalai dengan kewajibannya dan selalu ingin bermalas-malasan (Aisafitri & Yusriyah, 2021).

Siti Nuriyah Fatkhul Jannah pemilik skripsi yang berjudul *Fear of Missing Out* Sebagai Bentuk Adiksi Media Sosial Remaja (Studi Kasus Pada Aktivitas Bermedia Sosial Remaja Di Kelurahan Cireundeu, Tangerang Selatan) Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan data primer dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Adapun hasil penelitian ini menggambarkan sebagian remaja dikelurahan Cirendeu mengalami *Fear of Missing Out* terhadap media sosial dan dampak yang dihasilkan menunjukkan kurangnya komunikasi di dunia nyata dan menjadi anti sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk *Fear of Missing Out* dengan dampak yang dialami oleh remaja-remaja di kelurahan Cirendeu sebagai bentuk adiksi bermedia sosial. Adapun bentuk-bentuk FOMO di kelurahan Cirendeu adalah 1. Cenderung *update* di media sosial seperti membuat konten, status, dan melihat aktivitas orang lain melalui *story social media* hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan dalam memanfaatkan waktu luang sehingga lebih memilih untuk menghabiskannya dengan mengakses media sosial, 2. Slalu ingin

terhubung dengan orang lain di media sosial karena terlalu fokus dengan *gadgetnya* dan kurang berkomunikasi dengan lingkungan sekitar, 3. Ketergantungan pada media sosial karena cara akses yang mudah, 4. Mengakses media sosial lebih pada pemuas kesenangan daripada untuk mendapatkan informasi penting. Kemudian dampak dari perilaku FOMO adalah para remaja membuat “panggung pertunjukan” di media sosial karena kurangnya komunikasi di dunia nyata, lalu mereka sering memaksakan diri untuk mengikuti dalam semua kegiatan di media sosial, dan menjadi anti sosial adalah dampak yang paling parah ketika FOMO ini terus dibiarkan karena mereka terlalu sering membuka media sosial daripada bersosialisasi secara langsung (Jannah, 2021).

Halida Ulin Nuhaya, mahasiswa IAIN Salatiga menjelaskan dalam skripsinya yang berjudul Psikologi Kecemasan Dalam Al-Qur’an (Tafsir Tematik Atas Ayat-Ayat Syifa Tentang Kecemasan) bahwa kecemasan adalah perasaan ketakutan, kesedihan, kesempitan jiwa, dan kegelisahan sehingga dapat mengganggu masa depan manusia. Jenis penelitiannya adalah *library research* dengan menggunakan metode kualitatif, adapun penyajian tafsirnya menggunakan pendekatan tafsir tematik. Dalam skripsi ini, Halida menyajikan solusi atau terapi psikologis yang diambil dari Al-Qur’an sebagai petunjuk setiap persoalan manusia, yakni terapi ketakutan dengan berusaha menata masa depan dengan tawakal, dan terus berusaha di jalan Allah, kemudian terapi kesedihan dengan selalu istiqomah dalam kebaikan dan belajar ikhlas, selanjutnya terapi terhadap kesempitan jiwa dengan selalu sabar dan tidak berprasangka buruk, lalu

yang terakhir adalah terapi terhadap kegelisahan yaitu dengan selalu beriman, bertakwa, dan beramal sholeh (Nuhaya, 2020).

M. Wahid Nasrudin pemilik skripsi yang berjudul *Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)*, menyimpulkan bahwa penelitian ini membahas terkait fenomena kecemasan. Kecemasan yakni perasaan campuran yang berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa yang akan datang tanpa sebab khusus dan apabila kecemasan ini berkelanjutan maka akan menyebabkan gangguan kejiwaan atau keabnormalan pada seseorang yang mengalaminya. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif dan jenis penelitian ini adalah library research (penelitian kepustakaan). Penyajian tafsirnya dengan menggunakan pendekatan tematik analitis. Pendekatan ini dilakukan untuk menjelaskan kandungan ayat-ayat al-Qur'an secara keseluruhan dengan cara menghimpun ayat-ayat yang mempunyai pengertian yang sama. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa kecemasan merupakan sifat biasa yang disebabkan karena lemahnya iman pada setiap individu. Sifat ini bisa berkelanjutan dan menjadi gangguan kejiwaan jika individu terus lalai terhadap perintah-perintah Allah yang telah ditetapkan (Nasrudin, 2018).

Setelah meninjau penelitian-penelitian terdahulu, perlu disimpulkan bahwa penelitian-penelitian sebelumnya hanya membahas *Fear of Missing Out* dalam ranah psikologi dan membahas kecemasan dalam Al-Qur'an tanpa menyajikan solusi agar terhindar dari FOMO ataupun kekhawatiran, maka penulis menganggap bahwa belum ada penelitian yang menggambarkan *Fear of*

Missing Out dalam Al-Qur'an beserta penanggulangannya agar bisa terhindar dari fenomena *Fear of Missing Out* tersebut. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa kedudukan penelitian ini ada pada posisi penyempurna penelitian-penelitian sebelumnya.

F. Landasan Teori

Untuk mengungkap penafsiran ayat-ayat FOMO dalam Al-Qur'an, penulis menggunakan tafsir *maudhu'i* dimana pembahasannya dilakukan dengan melempokkan ayat sesuai dengan tema, karena itulah tafsir ini juga disebut dengan tafsir tematik (Suryadilaga, 2010, hlm. 128). Metode *maudhu'i* memiliki dua bentuk, *Pertama* pembahasan dilakukan dengan cara membahas satu surat secara menyeluruh dan utuh dengan menjelaskan maksud secara umum juga khusus, mengkorelasikan antara satu ayat dengan ayat lainnya ataupun satu pokok masalah dengan masalah lainnya. *Kedua*, pembahasan dilakukan dengan cara menghimpun ayat-ayat dari berbagai surat yang membicarakan tema serupa, kemudian menjelaskan maksud dari ayat-ayat tersebut dan menyimpulkannya (Al-Farmawi, 1994, hlm. 45–46).

Metode tafsir *maudhu'i* ini lahir di Fakultas Ushuluddin, oleh ketua Jurusan Tafsir Universitas Al-Azhar yakni al-ustad Dr. Ahmad al-Sayyid al-Kumy bersama sebagian Guru Besar Fakultas tersebut. Adapun salah satu guru besar yang ikut serta memelopori metode ini adalah Prof. Dr. Abdul Hayy Al-Farmawi, beliau juga menerbitkan buku yang berjudul *Al-Bidayah fi al-Tafsir al-Maudhu'i* yang memaparkan bagaimana langkah-langkah dalam menerapkan tafsir *maudhu'i* atau tematik. Adapun langkah penafsiran *maudhu'i* menurut Al-

Farmawi adalah sebagai berikut : *Pertama*, menentukan masalah apa yang akan dikaji/ dibahas. *Kedua*, mencari dan mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan tema yang telah ditentukan sebelumnya lalu menyusunnya dengan membedakan ayat Makiyyah dan Madaniyyah. *Ketiga*, menyusun ayat-ayat sesuai dengan kronologi masa turunnya beserta *asbab an-nuzulnya*. *Keempat*, memaparkan munasabah ayat-ayat yang dikaji apabila ada. *Kelima*, menyusun kerangka pembahasan dengan sistematis. *Keenam*, menambahkan hadis-hadis yang setema apabila ada sebagai pelengkap. *Ketujuh*, menganalisis ayat yang 'am (umum) dan khas (khusus), *mutlaq* mapupun *muqayyad* jika diperlukan (Al-Farmawi, 1994, hlm. 45–46).

Kemudian untuk melihat implikasi dari penafsiran ayat-ayat FOMO agar didapatkan penanggulangan bagi *syndrome Fear of Missing Out*, penulis menggunakan Analisis Isi (*Content Analysis*). Analisis isi adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui bagaimana kecenderungan isi komunikasi. Menurut Krippendorff analisis isi merupakan suatu teknik penelitian untuk membuat *inferensi* yang dapat ditiru atau direplikasi dan shahih datanya dengan memperhatikan konteksnya. Pendekatan dalam analisis ini yang lebih sering digunakan untuk analisis isi kualitatif dan analisis isi kuantitatif. Secara perspektif metodologi kuantitatif, analisis isi digunakan untuk pengukuran variabel sedangkan analisis isi kualitatif berdekatan dengan analisis data dan metode tafsir teks (Ed.D & M.Pd, 2021, hlm. 1–2).

Selanjutnya penulis akan mengurai bagaimana langkah-langkah analisis isi menurut Krippendorff sebagai berikut : *Pertama*, mengambil data yang tepat

dengan kepentingan penelitian atau disebut dengan *Unitizing* (peng-unit-an); *Kedua, Sampling* yakni membatasi observasi agar penelitian terlihat lebih sederhana; *Ketiga*, menjelaskan situasi pada saat data muncul disebut juga *Recording/ Coding* (perekaman/ koding); *Keempat, Reducing* menyederhanakan data dengan singkat, padat dan jelas; *Kelima, Inferring* yakni menganalisa data lebih lanjut; *Keenam, Narrating* upaya untuk menjawab pertanyaan dalam penelitian (Krippendorff, 1993, hlm. 69).

Adapun pengaplikasian dari kedua teori tersebut dalam penelitian ini adalah : *Pertama, Fear of Missing Out* akan menjadi tema pembahasan; *Kedua*, penulis mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan tema; *Ketiga*, menyusun ayat sesuai dengan kronologis turunnya beserta *asbab an-nuzulnya* (jika ada); *Keempat*, mencantumkan munasabah ayat (jika ada); *Kelima*, menyusun kerangka pembahasan yang sempurna; *Keenam*, menambahkan hadis sebagai penguat (jika ada); *Ketujuh*, menganalisis ayat-ayat yang termasuk kedalam ayat '*am* (umum), *khas* (khusus), *mutlak* maupun *muqoyyad* (terkait) jika diperlukan.

Setelah menjabarkan bagaimana penjelasan mufasir terhadap ayat-ayat FOMO, selanjutnya penulis ingin mengungkap bagaimana implikasi dari penafsiran tersebut dalam menanggulangi FOMO. Langkah-langkah untuk melihat implikasi dan mendapatkan penanggulangannya adalah *Pertama, Unitizing* atau (pen-gunit-an) dengan mengambil hasil penafsiran tentang FOMO dalam tafsir Al-Misbah, Al-Azhar dan Hidayatul Insan sebagai data yang akan diobservasi; *Kedua, Sampling* yakni membatasi hasil penafsiran hanya

dalam lingkup rumusan masalah penelitian; *Ketiga, Recording/ Coding* mencari kesamaan makna antara FOMO dengan ayat-ayat yang ditafsirkan; *Keempat, Reducing* yaitu menganalisa hasil penafsiran dengan FOMO untuk ditemukan penanggulangannya; *Kelima Inferring* yakni mengambil kesimpulan dari hasil analisis; *Keenam, Narrating* menjawab implikasi penafsiran dalam menanggulangi *syndrome Fear of Missing Out*.

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini masuk kedalam jenis penelitian pustaka atau *library search*, yaitu penelitian yang datanya didapatkan dari bahan-bahan tertulis seperti buku, naskah, dokumen, foto dan lain sebagainya. Adapun objek penelitian ini adalah hasil karya para mufasir seperti kitab tafsir, buku-buku, artikel, jurnal, dan dokumen yang berkaitan dengan judul penelitian ini. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yakni metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme. Metode ini digunakan pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti berperan sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis datanya bersifat induktif/ kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif ini lebih menekankan pada *makna* dari pada *generalisasi* (Sugiyono, 2019, hlm. 18).

Penelitian ini mulai disusun dengan melihat studi kasus tentang fenomena *Fear of Missing Out* yang semakin merajalela karena dipicu oleh media sosial dan menyebabkan adanya perasaan kecemasan atau ketakutan

dalam diri seseorang tentang berbagai hal, kemudian dilanjutkan dengan meneliti penafsiran terkait ayat-ayat FOMO dalam Al-Qur'an, lalu dilanjutkan dengan menerapkan penafsiran ayat-ayat FOMO agar mendapatkan cara penanggulangan *syndrome Fear of Missing Out* tersebut. Metode pendekatan tafsir yang digunakan oleh penulis adalah metode tafsir *maudhu'i/* tematik, yakni metode penafsiran Al-Qur'an dengan cara menentukan tema pembahasan tertentu, lalu menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang setema, lalu menyusunnya berdasarkan kronologi masa turunnya serta sebab turunnya ayat-ayat tersebut atau *asbab an-nuzul*, melihat pada munasabah ayatnya, kemudian menyusun tema yang dibahas dalam kerangka yang pas, utuh, sempurna dan sistematis, lalu melengkapi uraiannya dengan menggunakan hadis apabila diperlukan, sehingga pembahasannya semakin sempurna dan jelas (Suryadilaga, 2010, hlm. 47–48).

2. Sumber Pengumpulan Data

Dalam penelitian pustaka ini, terdapat dua sumber data yakni sumber primer dan sumber sekunder.

a. Sumber data primer

Sumber data primer berperan sebagai sumber utama dalam memberikan data secara langsung dan juga sebagai data pokok. Sumber data primer yang digunakan pada penelitian ini adalah Al-Qur'an dan penafsiran para mufasir.

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder berperan sebagai sumber kedua yang memberikan data secara tidak langsung kepada penelitian dan berfungsi sebagai penunjang informasi. Pada penelitian ini penulis menggunakan jurnal, artikel, media massa, buku-buku, yang berkaitan dengan penafsiran ayat-ayat *Fear of Missing Out*.

3. Metode Analisis Data

Analisis data adalah proses dalam mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan lainnya, sehingga hasilnya mudah dipahami dan dapat diinformasikan pada orang lain (Sugiyono, 2019, hlm. 320).

Ada beberapa langkah yang digunakan penulis dalam menerapkan tafsir tematik Al-Farmawi, sebagai berikut : *Pertama*, mengambil tema *Fear of Missing Out* sebagai tema yang akan dikaji; *Kedua*, melacak dan menghimpun ayat-ayat tentang FOMO; *Ketiga*, menyusun ayat-ayat FOMO berdasarkan kronologis turunnya (jika ada); *Keempat*, menentukan munasabah antar ayat (jika ada); *Kelima*, menyusun kerangka pembahasan tentang FOMO dengan sempurna; *Keenam*, menambahkan hadis-hadis yang berhubungan dengan FOMO; *Ketujuh*, menganalisis ayat-ayat FOMO terkait dengan *'am* (umum), *khas* (khusus), *mutlak* maupun *muqayyad* (terikat) (Al-Farmawi, 1994, hlm. 45–46).

H. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan adalah tahapan-tahapan dalam menulis sebuah penelitian agar penulis bisa lebih mudah dan terstruktur dalam menyusun isi pembahasan penelitiannya, kali ini peneliti membagi sub pembahasan menjadi empat bagian antara lain adalah :

Bab I adalah pendahuluan yang memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, telaah pustaka, landasan teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II adalah penafsiran ayat-ayat FOMO dalam Al-Qur'an dan pembahasan terkait konsep umum tentang FOMO yang meliputi pengertian, sejarah, indikator, faktor penyebab, dan dampak FOMO.

Bab III adalah pembahasan terkait bagaimana implikasi dari penafsiran ayat-ayat FOMO dalam menanggulangi *Syndrome Fear of Missing Out* (FOMO).

Bab IV adalah penutup yang memuat simpulan dari penelitian yang dilakukan kemudian rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.

BAB II
PENAFSIRAN AYAT-AYAT *FEAR OF MISSING OUT*
DALAM AL-QUR'AN

A. Fear of Missing Out

1. Definisi *Fear of Missing Out*

FOMO adalah sebuah *syndrome* yang bisa menjangkiti setiap orang tanpa pandang usia. Dalam kamus *Oxford* yang dijelaskan kembali oleh McGinnis, FOMO masuk kedalam kata benda yang bermakna perasaan cemas, dimana kehadirannya tidak diinginkan oleh orang yang mengalaminya, namun cemas itu timbul karena adanya sebuah persepsi terhadap pengalaman orang lain yang dianggapnya lebih memuaskan dari pada pengalamannya sendiri dan hal ini lebih banyak dipicu oleh media sosial (McGinnis, 2020, hlm. 18). FOMO juga diartikan sebagai tekanan sosial yang hadir dari perasaan takut akan tertinggal suatu *moment* atau peristiwa yang lebih menarik atau lebih berkesan dari yang dialaminya (McGinnis, 2020, hlm. 18).

Berkembangnya media sosial ini juga berpengaruh pada perkembangan kecemasan sosial, terbukti dengan adanya istilah FOMO yang muncul sebagai kecemasan seseorang akibat terlalu banyak melihat media sosial yang akhirnya mempengaruhi persepsi pengguna media sosial tersebut, menganggap apa yang ia lihat di media sosial adalah hal yang lebih menarik atau lebih membanggakan daripada keadaannya sendiri. Jadi, FOMO adalah fenomena dimana seseorang merasa takut ataupun cemas tentang berbagai

hal terkait perkara dunia yang terstimulasi oleh banyak hal yang ada di media sosial, baik dalam bentuk berita atau *story* di media sosial orang lain.

2. Sejarah *Fear of Missing Out*

Munculnya *syndrome Fear of Missing Out* ini tentunya memiliki kisah bagaimana awal mula ia bisa dikenal oleh dunia. Dalam sejarah, kemunculan istilah ini berawal dari seorang jurnalis yang memamerkan arielnya yang berjudul “*Social Theory at HBS: McGinnis’ Two Fos*” pada bulan Mei 2004 yang diterbitkan di *The Harbus* yakni majalah mahasiswa *Harvard Business School* (HBS) yang kemudian pada saat ini terkenal dengan *Fear of Missing Out* dan memiliki *akronim* FOMO (McGinnis, 2020, hlm. xii). Kini, *akronim* tersebut telah menjadi kata yang cukup populer dalam kalangan khalayak ramai. Bahkan istilah ini telah masuk ke dalam kamus *Oxford* dan *Merriam-Webster* pada tahun 2013 (McGinnis, 2020, hlm. 278).

Patrick J. McGinnis adalah orang yang menerbitkan artikel tersebut kedalam majalah mahasiswa HBS, dalam artikel tersebut McGinnis memuat pembahasan mengenai *Two Fos* yakni *Fear of Missing Out* dan *Fear of a Better Option* dan membahasnya ke dalam konteks kehidupan sosial kultur di HBS. Ia adalah seorang penulis dan pembicara yang telah berinvestasi di berbagai perusahaan terdepan Amerika Serikat, Amerika Latin, Eropa, dan Asia. Selain itu, McGinnis juga merupakan seorang pencipta dan pembawa acara program *podcast* populer HBR *Present: FOMO Sapiens* yang disiarkan oleh *Harvard Business Review* (McGinnis, 2020, hlm. 279–280).

Kemudian secara ilmiah, fenomena ini diteliti melalui metodologi empiris oleh Andrew K. Przybylski dan dipublikasikan dalam *Computers in Human Behavior* pada tahun 2013, Cohen menuliskan artikel dengan pembahasan serupa yang dikeluarkan oleh *The Telegraph* pada tahun 2013, kemudian Rossen pada tahun 2013 juga meriliskan tulisannya di *Psychology Today*, dan ada Hedges yang menerbitkan tulisannya melalui *Forbes* di tahun 2014, (Sitompul, 2017, hlm. 9). Istilah FOMO ini berkembang dan terus diteliti oleh banyak orang yang tertarik dengan pembahasan ini.

3. Indikator *Fear of Missing Out*

Melihat dari definisi FOMO di atas, ada beberapa indikator yang akan dialami seorang FOMO, sebagai berikut :

a. Rasa Khawatir

Saat seseorang terkena FOMO maka akan muncul rasa khawatir tidak diterima oleh orang disekelilingnya, kemudian hal itu akan menuntut seseorang untuk berusaha menampakkan citra diri agar sesuai dengan lingkaran sosialnya agar bisa diterima. Misalnya, seorang murid baru yang mulai beradaptasi dilingkungan sekolah barunya, ia akan berusaha untuk menyesuaikan diri dalam bergaul terutama dengan teman-teman barunya. Seringkali dalam keadaan ini seseorang akan berusaha untuk menciptakan suatu citra dirinya sesuai dengan lingkungannya. Oleh karena itu ia akan lebih sering merasa khawatir apabila ada suatu kesalahan baik disengaja atau tidak disengajanya.

b. Rasa Takut

Rasa takut saat individu beranggapan bahwa yang dialaminya tidak lebih baik daripada orang lain dan selalu merasa ada hal baik dan menyenangkan yang sedang orang lain lakukan tanpa melibatkannya. Seseorang yang kompetitif dalam hidupnya seringkali merasa takut apabila ada seseorang yang melampaui pencapaiannya, dan hal itu membuatnya tidak senang dengan keadaan tersebut.

c. Rasa Cemas

Cemas saat melihat banyaknya informasi di media sosial yang membuat individu merasa ingin terus terhubung dengan media sosialnya agar tidak merasa tertinggal dan untuk tetap bisa mengetahui apa yang sedang dilakukan orang lain. Fenomena seperti ini kerap kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari. Contoh kecilnya adalah grup ibu-ibu arisan yang kerap bergosip ria dalam grup *chatnya*. Seringkali mereka lebih fokus terhadap *gadgetnya* dari pada kehidupan nyatanya.

4. Faktor Penyebab *Fear of Missing Out*

JWT Intelligence (2011) dalam artikel (Riadi, 2021) menyatakan bahwa ada beberapa faktor penyebab yang dianggap mempengaruhi hadirnya *syndrome Fear of Missing Out* sebagai berikut :

a. Keterbukaan informasi di media sosial

Kultur budaya masyarakat yang mulanya bersifat privasi kini berubah menjadi lebih terbuka karena adanya keterbukaan informasi di media sosial. Kehadiran media sosial ini menyajikan banyak informasi berupa tulisan, gambar ataupun video *terupdate*, hal ini terjadi karena adanya fitur “berbagi” yang memudahkan pengguna media sosial seperti pengguna *instagram*, *whatsapp*, *twitter*, *tiktok* dan lain sebagainya untuk bisa memamerkan kisah keseharian mereka pada masyarakat umum.

Contohnya, ada seorang mahasiswa yang berhasil lulus tepat waktu dan ia merasakan kebahagiaan, kemudian ia memposting foto wisudanya. Namun bukan hanya berbagi cerita saat ada *moment* bahagia, ada pula yang memposting informasi yang seharusnya tidak perlu disebarluaskan seperti pertengkaran antara suami istri, teman, keluarga atau pertengkaran antar guru dan murid. Fitur berbagi dalam media sosial inilah yang akhirnya merubah kultur budaya masyarakat yang mulanya tertutup menjadi lebih terbuka.

b. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*

Relatedness adalah kedekatan atau keinginan seseorang untuk bisa berhubungan dengan orang lain. *Relatedness* merupakan sebuah kebutuhan psikologis yang dirasakan setiap orang untuk bisa merasakan kebersamaan dalam kelompok, memiliki pertemanan yang hangat, mendapatkan kepedulian antar sesama, kebutuhan

seseorang untuk dipahami dan diapresiasi. Kebutuhan ini dapat terpenuhi saat seseorang merasakan keakraban dan kerukunan dalam menjalin hubungan dengan orang lain baik keluarga, teman ataupun dalam bermasyarakat. Hal ini juga untuk menunjukkan eksistensi seseorang dalam kehidupan bersosial.

Adapun dampak dari tidak terpenuhinya kebutuhan *Relatedness* ini adalah munculnya rasa cemas yang kemudian akan membuat seseorang mencari tahu pengalaman apa yang sedang orang lain lakukan agar bisa merasakan keterhubungan dengan orang lain yang salah satunya bisa dilakukan melalui media sosial.

c. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *self*

Kebutuhan psikologis akan *self* atau diri sendiri ini berkaitan dengan *competence* dan *autonomy*. *Competence* adalah kebutuhan psikologis seseorang yang berfungsi untuk mengatur diri dan berinteraksi dengan lingkungan secara efektif. Hal ini bisa sangat membantu seseorang untuk menguasai dan beradaptasi dengan lingkungan yang rumit bahkan dalam perubahan lingkungan, saat *competence* ini terpenuhi maka seseorang akan dengan mudahnya mengikuti alur atau kondisi yang terjadi dilingkungan sekitarnya, singkatnya ia bisa dengan mudah beradaptasi, namun jika tidak terpenuhi maka seseorang akan merasakan frustrasi dan merasa kehilangan motivasi (Deci & Ryan, 2013). Sedangkan *Autonomy* adalah kebutuhan seseorang untuk bisa merepresentasikan hasratnya

agar dapat memiliki apa yang ia kehendaki dan merasa bebas untuk menentukan pilihan saat ia beraktivitas.

Ketika kebutuhan psikologi akan *self* ini tidak terpenuhi di dunia nyata, maka seseorang akan mencarinya di dunia maya melalui media sosial, karena berteman dan mengekspresikan diri lebih mudah dilakukan di media sosial daripada dunia nyata. Seperti seseorang yang tidak percaya diri dengan keadaan fisiknya yang merasa tidak secantik teman-teman sekitarnya sehingga ia merasakan kesulitan dalam bergaul, ia akan memilih bergaul di dunia maya yang menyajikan banyak filter untuk mendukung pertunjukannya di dunia maya tersebut agar bisa mendapatkan lebih banyak teman dan mendapatkan pengakuan bahwa ia cantik walaupun pada kenyataannya ia dibantu oleh filter cantik.

d. Social one-upmanship

Social one-upmanship adalah perilaku seseorang yang ingin membuktikan bahwa dirinya lebih baik daripada orang lain dengan melakukan perbuatan ataupun ucapan, baik di dunia nyata ataupun dunia maya. Adapun kegiatan memamerkan diri agar terlihat lebih baik daripada orang lain di zaman sekarang lebih sering terjadi melalui media sosial dan hal ini juga yang menyebabkan hadirnya FOMO pada orang lain yang melihat postingan ajang pamer tersebut.

e. Fitur hastag (#)

Fitur hastag dibuat untuk mengajak pengguna media sosial di seluruh dunia mengetahui apa saja yang sedang *trending* dan fitur ini bermaksud untuk mengajak pengguna media sosial lainnya agar tidak tertinggal dalam mengikuti hal-hal yang *trending* itu. Misalnya, tagar atau hastag #BTSM meal yang masuk pada *trending topic* di twitter pada tahun 2021 lalu, hal ini mengakibatkan manusia berbondong-bondong menyerbu McDonalds untuk mendapatkan menu McD yang menjadi menu favorit BTS. Hal inilah yang menjadi pemicu kehadiran FOMO pada orang-orang yang takut tertinggal dan takut dianggap tidak *update*.

f. Kondisi deprivasi relatif

Kondisi deprivasi relatif merupakan kondisi yang menggambarkan rasa ketidakpuasan seseorang saat ia membandingkan kondisinya dengan orang lain. Perasaan ketidakpuasan terhadap apa yang sudah dimiliki seseorang membuat ia terus membandingkan diri dengan orang lain agar bisa merasa lebih baik, adapun hal ini juga sering terjadi di media sosial. Misalnya, seorang pelajar sebut saja si A memposting nilai matematikanya karena merasa mendapatkan nilai bagus dan bermaksud untuk pamer di media sosial, namun ternyata ada teman kelasnya sebut saja B yang juga memposting nilai matematika dengan angka yang lebih tinggi dari si A yang kemudian membuat

si A ini merasakan kondisi deprivasi relatif atau tidak puas saat mereka “A dan B” saling membandingkan diri.

g. Kemudahan untuk mengetahui suatu informasi

Era digital memberikan banyak kemudahan untuk mengetahui suatu informasi yang salah satunya dengan cara memantau media sosial, namun di sisi lain hal ini mengakibatkan keingintahuan seseorang menjadi lebih tinggi dan merasa harus tetap mengikuti perkembangan terkini. Keinginan untuk terus mengikuti perkembangan suatu berita atau informasi inilah yang akhirnya memunculkan *syndrome Fear of Missing Out*.

5. Dampak *Fear of Missing Out*

Menurut McGinnis, *Fear of Missing Out* ini bisa menyebabkan seseorang merasa minder atau rendah diri, iri dan bahkan depresi (McGinnis, 2020, hlm. xii). Sedangkan menurut Przybylski dan kawan-kawan ada beberapa ciri khusus dampak pada individu terkena FOMO, yakni : *Pertama*, seseorang akan rutin mengecek media sosialnya karena merasa takut jika ia dikatakan kurang *update* terhadap hal-hal yang dianggap *trending topic*. *Kedua*, seseorang akan berusaha untuk selalu mengikuti berbagai macam kegiatan atau ajakan dari orang lain sekalipun ia merasa tidak cocok dengan kegiatan yang diikutinya, namun ia akan tetap ikut serta hanya karena takut merasa rugi jika ia menolak. *Ketiga*, seseorang yang FOMO akan membuat panggung pertunjukkan untuk merepresentasikan diri, hal ini dilakukan untuk memberikan kesan berbeda dengan apa yang dilakukannya di dunia

nyata. *Keempat*, seseorang akan selalu merasa kurang dalam segala hal dan selalu melihat orang lain lebih baik daripada dirinya sendiri (Przybylski, 2013).

B. Klasifikasi Ayat-ayat *Fear of Missing Out*

Dalam Al-Qur'an ada banyak ayat yang didalamnya membicarakan perasaan takut, cemas, ataupun khawatir yakni indikator dari FOMO yang dirinci kedalam empat *term*, yaitu: kata *khouf* dan *derivasinya* yang disebutkan sebanyak 122 kali, *huzn* dan *derivasinya* disebutkan sebanyak 42 kali, kata *dhoyiq* disebutkan sebanyak 12 kali, dan kata *halu'a* yang terdapat dalam Qs. Al-Ma'arij ayat 19 (Abdul Baqi, 1981, hlm. 248). Adapun ayat-ayat tersebut adalah :

1. Kata *khouf* dan *derivasinya*

Dalam kitab *Mu'jam Al-Mufahros*, *lafadz* atau kata *khouf* yang artinya takut itu disebutkan sebanyak 122 kali, salah satu kata *khouf* tersebut ada dalam Qs. Al-Baqoroh ayat 155 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ

وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرٍ الصَّابِرِينَ

Artinya : “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” (Departemen Agama RI, 2007).

Adapun *derivasi* atau kata gantinya dapat ditemukan dalam ayat-ayat berikut ini : Qs. Al-Baqoroh : 182, 229, 239, 38, 62, 112, 229, 262, 274, 277 114. Qs. Ali Imran : 175 disebutkan 3 kali, dan ayat 170. Qs. An-Nisa : 128, 9, 3, 35, 101, 34, 83. Qs. Al-Maidah : 28, 94, 108, 23, 54, 69. Qs. Al-An'am : 15, 48, 80, 81 disebutkan dua kali dan 51. Qs. Al-'Araf : 59, 35, 49, 56, 205. Qs. Al-Anfal : 48, 58, 26. Qs. At-Taubah : 28. Qs. Yunus : 15, 13, 62, 83. Qs. Hud : 103, 3, 26, 84, 70. Qs. Ar-Rad : 21, 12, 13. Qs. Ibrahim : 14. Qs. An-Nahl : 50, 112, 147. Qs. Al-Isra : 57, 59, 60. Qs. Maryam : 5, 45. Qs. Taha : 77, 46, 21, 68, 45, 112, 67. Qs. An-Nur : 37, 50, 55. Qs. Asy-Syu'ara : 12, 14, 21, 135. Qs. An-Naml ayat 10 disebutkan dua kali. Qs. Al-Qasas : ayat 7 disebutkan dua kali, 33, 34, 25, 31, 18, 21. Qs. Ar-Rum : 24, dan ayat 28 disebutkan dua kali. Qs. As-Sajdah : 16. Qs. Al-Ahzab ayat 19. Qs. Sad ayat 22. Qs. Az-Zumar : 13, 16, 36. Qs. Ghafir : 26, 30, 32. Qs. Fusilat : 30. Qs. Az-Zukhruf : 68. Qs. Al-Ahqaf : 13, 21. Qs. Al-Fath : 27. Qs. Qaf : 45. Qs. Adz-Zariyat : 28 disebutkan dua kali, dan ayat 37. Qs. Ar-Rahman : 46. Qs. Al-Hasyr : 16. Qs. Jin : 13. Qs. Al-Mudasir : 53. Qs. Al-Insan : 7, 10. Qs. An-Naziat : 40. Qs. Syams : 15 dan Qs. Quraisy : 4.

2. Kata *huzn* dan *derivasinya*

Lafadz atau kata *huzn* yang artinya kesedihan disebutkan sebanyak 42 kali yang salah satunya adalah Qs. Al-Baqoroh ayat 38 :

قُلْنَا أَهْبَطُوا مِنْهَا جَمِيعًا ۖ فَمَا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا

خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya : “Kami berfirman: "Turunlah kamu semuanya dari surga itu! Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati" (Departemen Agama RI, 2007).

Adapun kata *huzn* juga memiliki banyak *derivasi* atau kata ganti yang disebutkan dalam ayat-ayat berikut : Qs. Al-Baqoroh : 62, 112, 262, 274, 277. Qs. Ali Imran : 139, 153, 170, 176. Qs. Al-Maidah : 41, 69. Qs. Al-An'am : 33, 48. Qs. Al-'Araf : 35, 49. Qs. At-Taubah : 40, 92. Qs. Yunus : 62, 65. Qs. Yusuf : 13, 84, 86. Qs. Al-Hijr : 88. Qs. An-Nahl : 127. Qs. Maryam : 24. Qs. Taha : 40. Qs. Al-Anbiya : 103. QS. An-Naml : 70. Qs. Al-Qasas : 7, 8, 13. Qs. Al-Ankabut : 33. Qs. Luqman :23. Qs. Al-Ahzab : 51. Qs. Fatir : 34. Qs. Yasin : 76. Qs. Az-Zumar : 61. Qs. Fusilat : 30. Qs. Az-Zukhruf : 68. Qs. Al-Ahqaf : 13. dan Qs. Al-Mujadalah : 10.

3. Kata *dhoyiq* dan *derivasinya*

Lafadz atau kata *dhayiq* yang memiliki makna kesempitan jiwa disebutkan sebanyak 12 kali yang salah satunya disebutkan dalam Qs. At-Taubah ayat 118 :

فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ وَيُضِلَّهُ وَيَجْعَلِ

صَدْرَهُ ضَيْقًا حَرَجًا كَأَنَّما يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ

عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ

Artinya : “Barangsiapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya Dia melapangkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam. Dan barangsiapa yang dikehendaki Allah kesesatannya, niscaya Allah menjadikan dadanya sesak lagi sempit, seolah-olah ia

sedang mendaki langit. Begitulah Allah menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman” (Departemen Agama RI, 2007).

Kemudian *derivasi* kata *dhayiq* juga disebutkan dalam yat-ayat berikut : Qs. Al-An’am : 125. Qs. At-Taubah : 25 dan ayat 118 disebutkan dua kali. Qs. Hud : 12, 77. Qs. Al-Hijr : 97. Qs. An-Nahl : 127. Qs. Al-Furqon : 13. Qs. Syu’ara : 13. Qs. An-Naml : 70. Qs. Al-Ankabut : 33. dan Qs. At-Talaq : 6.

4. Kata *halu’a* dan *derivasinya*

Pada kitab *Mu’jam Al-Mufahros* karya Muhammad Fuad Abdul Baqi, *lafadz* atau kata *halu’a* hanya disebutkan satu kali dalam Qs. Al-Ma’arij ayat 19 yaitu :

﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا﴾

Artinya : “*Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir*” (Departemen Agama RI, 2007).

C. Penafsiran Ayat-ayat *Fear of Missing Out*

Setelah dilakukan pencarian ayat dan mengklasifikasikannya sesuai penafsiran yang masuk pada konteks *Fear of Missing Out*, penulis menemukan dua ayat yang terdapat dalam surah yang berbeda. Adapun ayat-ayat tersebut adalah ; Qs. Al-Baqoroh ayat 155, dan Qs. An-Nisa ayat 83. Selanjutnya penulis akan membahas penafsiran dari setiap ayat yang telah disebutkan dengan menggunakan metode tafsir *maudhu’i* atau tematik, sebagai berikut :

1. Qs. Al-Baqoroh : 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya : “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” (Departemen Agama RI, 2007).

Quraish Shihab, dalam tafsirnya Al-Misbah mengatakan bahwa dalam ayat ini Allah bermaksud untuk memberi tahu bahwa tanda kehidupan di dunia adalah dengan adanya beraneka ragam cobaan, termasuk sedikit perasaan takut akan segala sesuatu, adapun bentuk cobaan yang dicontohkan dalam ayat ini adalah sedikit rasa takut terhadap kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan (Shihab, 2002, hlm. 364–366). Dalam tafsir Al-Misbah juga menjelaskan maksud dari kata “*sedikit*” dalam ayat ini yang menunjukkan bahwa jika dibandingkan dengan potensi manusia dalam menghadapi cobaan, maka cobaan itu bisa dikatakan hanya sedikit saja karena sejatinya Allah telah menganugerahkan kemampuan menghadapi cobaan bagi setiap manusia dan Allah hanya memberikan cobaan sesuai dengan kemampuan hamba-Nya, maka apapun cobaan yang akan dihadapi manusia akan selalu dalam radar kemampuan manusia (Shihab, 2002, hlm. 364–366).

Beliau juga mengatakan bahwa turunnya ayat ini adalah nikmat bagi manusia karena dengan informasi akan adanya cobaan dari Allah maka

manusia bisa bersiap untuk menghadapi apapun cobaan yang kelak akan datang kepadanya walaupun Allah tidak menjelaskan kapan dan dalam bentuk apa ketakutan itu akan hadir (Shihab, 2002, hlm. 364–366). Sebagai penutup ayat, Allah berfirman *berikanlah berita gembira bagi orang-orang yang sabar*, maksudnya adalah Allah akan selalu menyertai hamba-Nya yang mau bersabar dalam menghadapi cobaan dari-Nya dan akan memberikan kabar baik padanya (Shihab, 2002, hlm. 364–366).

Dalam tafsir Al-Azhar, Hamka menjelaskan bentuk cobaan yang berupa ketakutan itu bisa berupa ancaman, seperti ancaman dari para musuh pada zaman Nabi, bisa juga cobaan berupa bahaya penyakit sehingga merasakan kecemasan seperti *covid-19* yang juga termasuk pada cobaan dari Allah, atau dengan rasa lapar termasuk juga kekurangan harta benda dan jiwa-jiwa yang maksudnya adalah kematian dari keluarga tercinta ataupun para kerabat sehingga merasakan ketakutan dan kesedihan, yang terakhir dalam ayat ini menyebutkan bahwasanya buah-buahan juga dapat menjadi cobaan bagi manusia, baik buah-buahan dalam arti sesungguhnya seperti kebun-kebun yang gagal panen atau buah-buahan dalam arti cita-cita, kemudian dalam ayat ini dijelaskan bahwa bagi orang-orang yang bersabar maka ia akan mendapatkan kabar gembira (Hamka, 2003, hlm. 351–352).

Abu Yahya bin Musa dalam tafsirnya Hidayatul Insan menjelaskan dalam ayat ini Allah menyatakan bahwa Dia pasti akan menguji setiap hambanya agar terlihat siapa yang jujur dan siapa yang dusta, siapa yang sabar dan siapa yang berkeluh kesah (Marwan, hlm. 73). Saat sebuah ujian

menghampiri manusia, maka akan ada dua kelompok berbeda dalam menghadapi ujian tersebut, yakni ada yang berkeluh kesah dan ada pula yang bersabar atas ujiannya. Bagi orang yang berkeluh kesah akan mendapatkan kerugian berupa melemahnya iman, hilangnya kesabaran, ridha dan syukurnya bahkan musibah yang dihadapi akan terasa semakin berat baginya, sedangkan bagi orang yang mau bersabar, musibah akan terasa ringan baginya dan menambah nikmat. Oleh sebab itulah Allah SWT. menyampaikan berita gembira berupa pahala bahkan surga adalah balasan bagi mereka yang mau bersabar (Marwan, hlm. 73–74).

Dalam hadis Rasulullah SAW. dijelaskan beberapa contoh ujian yang Allah berikan serta alasan Allah memberikan ujian pada manusia baik berupa keresahan, kegundahan, kesedihan, gangguan dan sebagainya, berikut adalah hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari :

حَدَّثَنِي عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُحَمَّدٍ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْمَلِكِ بْنُ عَمْرٍو، حَدَّثَنَا زُهَيْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عُمَرَ بْنِ حَرْثَةَ، عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَسَارٍ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ، وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ: عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَدَى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ»

Artinya : “Telah menceritakan kepadaku Abdullah bin Muhammad, telah menceritakan kepada kami Abdul Malik bin ‘Amru, telah menceritakan kepada kami Zuhair bin Halhalah dari ‘Atha ‘bin Yasar dari Abu Sa’id Al Khudri dan dari Abu Hurairah dari Nabi Salallahu’alaihiwasalam, beliau bersabda, “Tidaklah seorang muslim yang tertimpa musibah berupa keletihan, penyakit, keresahan, kesedihan, gangguan dan kegundahan bahkan duri yang

melukainya sekalipun, melainkan Allah akan hapus kesalahannya” (HR. Bukhari No. 5641).

Pada hadis di atas dijelaskan bahwa umat muslim yang tertimpa musibah atau ujian baik berupa keletihan, penyakit, keresahan, kesedihan, gangguan, kegundahan bahkan saat tertusuk duri yang melukai tangan pun adalah bentuk ujian yang Allah berikan dan Allah memberikannya untuk menghapus kesalahan atau dosa-dosa ummat-Nya yang mau menjadikan *salat* dan sabar sebagai penolong dalam menghadapi ujian tersebut.

Dalam tafsirnya, Quraish Shihab juga menjelaskan bahwa Qs. Al-Baqoroh ayat 155 ini memiliki keterkaitan dengan ayat sebelumnya, yakni Qs. Al-Baqoroh ayat 153 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan *salat* sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (Departemen Agama RI, 2007).

Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa ayat ini mengajarkan *salat* dan sabar sebagai penolong orang-orang yang beriman dalam menghadapi cobaan hidup, diakhir ayat ini Allah menyatakan bahwa *sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar* maka seberapa berat cobaan yang dialami manusia tidak akan terasa berat jika dalam setiap langkahnya ia selalu kebersamai Allah SWT. Jika orang-orang beriman melakukan *salat* dan sabar maka telah pasti Allah akan selalu menyertai mereka bahkan dalam keadaan tersulit (Shihab, 2002, hlm. 362–363).

Dalam tafsir Hidayatul Insan juga dijelaskan bahwa kehadiran ayat ini tidak lain adalah perintah Allah untuk menghadapi segala macam ujian dengan sabar dan *salat* baik ujian terkait dunia maupun akhirat dan Allah akan senantiasa bersama orang yang memiliki akhlak dan sifat sabar dengan memberikan taufiq-Nya sehingga masalah yang mulanya terasa sukar dan berat akan menjadi ringan (Marwan, hlm. 72).

Para mufasir diatas menafsirkan bentuk cobaan dengan makna yang luas, artinya bentuk cobaan yang Allah berikan untuk manusia bisa lebih dari apa yang telah disebutkan dalam Al-Baqoroh ayat 155 tersebut, cobaan manusia akan rasa takut yang meresahkan hati ini semakin banyak macamnya karena berkembang sesuai dengan perkembangan zaman. Termasuk pada era modern yang mana masyarakat luas telah menjadikan media sosial sebagai media penting dalam menjalani aktifitas kehidupan sehari-hari, tentunya ini juga menjadi salah satu bagian dari bentuk cobaan yang Allah berikan, karena dengan adanya media sosial manusia bisa lebih mudah terjerumus dalam rasa takut dan cemas seperti fenomena yang belakangan ini muncul sebagai *syndrome Fear of Missing Out*. Bukan hanya takut akan kelaparan ataupun kekurangan harta tetapi takut akan ketertinggalan dari orang lain pun termasuk dalam cobaan yang Allah berikan.

Ketakutan akan ketertinggalan atau FOMO yang dialami manusia di zaman ini salah satunya dipicu oleh media sosial, ada banyak sekali contoh dari syndrom FOMO yang terjadi hanya karena seseorang terus menatap

media sosialnya, seperti munculnya rasa takut akan tertinggal berita *terupdate*, takut akan ketinggalan hal-hal yang sedang menjadi *trending* baik berupa informasi, barang-barang, makanan atau tempat liburan sekalipun. Seseorang yang tidak mengontrol dirinya dalam ber-sosial media pun bisa jadi merasakan takut akan tertinggal dari pencapaian-pencapaian teman ataupun kerabatnya. Hal ini menyebabkan berbagai macam dampak bagi kehidupan manusia yang salah satunya adalah kesalahan dalam menerima berita-berita yang berkeliaran di media sosial yang tidak jarang membuat kesalahpahaman antar sesama teman, keluarga bahkan antara masyarakat dan instansi tertentu. Sedangkan Allah dalam firmanNya Qs. An-Nisa ayat 83 telah menjelaskan bagaimana cara kita untuk mengkonfirmasi informasi-informasi yang tidak kita ketahui sumber validitas nya. Untuk itulah selanjutnya penulis akan menjelaskan bagaimana pendapat para mufasir terkait dengan Qs. An-Nisa ayat 83 sebagai berikut :

2. Qs. An-Nisa 83

وَإِذَا جَاءَهُمْ أَمْرٌ مِّنَ الْأَمْنِ أَوْ الْخَوْفِ أَذَاعُوا بِهِ ۖ وَلَوْ رَدُّوهُ إِلَى الرَّسُولِ وَإِلَىٰ أُولِي الْأَمْرِ مِنْهُمْ لَعَلِمَهُ الَّذِينَ يَسْتَنبِطُونَهُ مِنْهُمْ ۗ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ لَاتَّبَعْتُمُ الشَّيْطَانَ إِلَّا قَلِيلًا

Artinya : “Dan apabila datang kepada mereka suatu berita tentang keamanan ataupun ketakutan, mereka lalu menyiarkannya. Dan kalau mereka menyerahkannya kepada Rasul dan Ulil Amri di antara mereka, tentulah orang-orang yang ingin mengetahui kebenarannya (akan dapat) mengetahuinya dari mereka (Rasul dan Ulil Amri). Kalau tidaklah karena karunia dan rahmat Allah kepada kamu, tentulah kamu mengikut

syaitan, kecuali sebahagian kecil saja (di antaramu)”
(Departemen Agama RI, 2007).

Dalam tafsir Al-Azhar dijelaskan bahwa pada masa Nabi sering terjadi penyebaran berita, entah itu berita baik ataupun buruk seperti berita kemenangan dalam peperangan ataupun berita yang mencemaskan seperti kekalahan dalam berperang melawan musuh, namun karena tidak adanya pertanggungjawaban maka berita-berita yang sampai boleh jadi telah dilebih-lebihkan oleh orang-orang yang tidak bertanggungjawab (Hamka, 2003, hlm. 1326–1328). Kemudian dalam suatu riwayat, ketika Nabi *uzlah* atau menjauhi istri-istrinya, kaum muslim yang berada di dalam masjid merasa kebingungan akan sikap Nabi yang menjauhi istri-istrinya dan mereka berasumsi bahwa Nabi menceraikan istri-istrinya, kemudian Umar bin Khaththab berdiri di pintu masjid dan berteriak : “Rasulullah tidak menceraikan istri-istrinya, dan aku telah menelitinya!” kemudian Allah menurunkan Qs. An-Nisa ayat 83 ini untuk memperingatkan umat-Nya agar tidak menyiarkan berita sebelum diselidiki kebenarannya (Dahlan & Alfarisi, 2017, hlm. 152).

Pada ayat ini dijelaskan bahwa *apabila datang kepada mereka suatu berita tentang keamanan ataupun ketakutan* yakni berita yang tidak bisa dipertanggungjawabkan baik berita senang ataupun duka seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa berita ini boleh jadi tidak benar karena belum dikonfirmasi kebenarannya maka jangan langsung disebarluaskan, sebaiknya dikembalikan kepada Rasulullah dan Ulil Amri atau dalam konteks sekarang kita bisa mengkonfirmasi kepada para ulama atau

pihak yang bersangkutan, tidak harus kepada Rasulullah atau Ulil Amri selama berita itu bisa dikonfirmasi kebenarannya maka telah cukup. Selanjutnya di ujung ayat ini “*dan kalau bukanlah karunia Allah atas kamu dan rahmatNya, sesungguhnya kamu semua telah mengikuti syaitan, kecuali sedikit*” dijelaskan oleh Hamka dalam tafsirnya bahwa jika kamu menyebarluaskan kabar atau berita yang belum dikonfirmasi kebenarannya itu maka kamu termasuk orang-orang yang mengikuti jalan yang dibuat oleh setan dan hanya sedikit orang saja yang tidak terpengaruh terhadap desas-desus yang semacam itu, yaitu orang yang masih memiliki akal dan berfikiran sehat sehingga ia tidak terpengaruh (Hamka, 2003, hlm. 1326–1328).

Selanjutnya dalam tafsir Al-Misbah juga dijelaskan bahwa ayat ini merupakan salah satu tuntunan pokok dalam penyebaran informasi, ketika seseorang menerima kabar atau informasi maka hendaknya ia tidak langsung menyebarkannya tanpa melihat asal-usul kebenarannya karena tidak semua penerima informasi akan menangkap pesan yang sama walaupun isi teksnya adalah benar (Shihab, 2002, hlm. 529–531). Quraish Shihab menjelaskan rumus bagaimana cara menyebarluaskan informasi dengan baik dan benar, yakni jika ada informasi yang benar hendaknya disampaikan terlebih dahulu kepada tuntunan agama, jika informasi itu dibenarkan maka perhatikan dahulu bagaimana kiranya dampak terhadap masyarakat baik dalam jangka pendek ataupun jangka panjangnya, pertimbangkan pula dengan nalar bagaimana jika informasi tersebut

disampaikan kepada umum, atau lebih baik disimpan sendiri. Adapun rumus yang disampaikan dalam penafsiran ini hanya untuk berita atau informasi yang benar, apabila secara nalar menemukan berita yang bohong atau keliru maka sejak awal berita ini harus dihapuskan dan dilarang untuk disebarluaskan (Shihab, 2002, hlm. 529–531).

Menurut Abu Yahya bin Musa, ayat ini mengajarkan tentang adab saat mendapatkan berita atau kabar seperti kabar yang terkait dengan keamanan, kegembiraan, dan kekhawatiran yang didalamnya terdapat musibah bagi mereka untuk menahan diri agar tidak menyebarkan berita tersebut sebelum mengkonfirmasi kebenarannya dengan cara melihat apakah saat disebarkan akan memunculkan kebaikan atau tidak dan menimbang-nimbang apakah *madharatnya* lebih besar atau lebih kecil saat berita itu disebarluaskan, dalam tafsirnya juga mengatakan bahwa dengan adanya adab ini, manusia diajarkan untuk tidak tergesa-gesa dalam menyebarkan apa yang didengarnya (Marwan, hlm. 283).

Qs. An-Nisa ayat 83 ini mengajarkan bagaimana cara mengkonfirmasi berita-berita yang didapatkan sebelum menyebarkan, baik berita yang diperoleh dari mulut ke mulut ataupun berita yang hadir melalui media sosial. Jika tidak dikonfirmasi kebenarannya maka manusia akan terjerumus pada jalan setan dengan terus menyebarkan berita-berita yang tidak benar bahkan berita yang membuat orang lain merasakan kecemasan dan ketakutan. Sebagaimana dijelaskan

oleh Rasulullah SAW. bahwa tergesa-gesa itu datangnya dari setan hadis ini diriwayatkan oleh Tirmidzi, sebagai berikut :

حَدَّثَنَا أَبُو مُصْعَبٍ الْمَدِينِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُ الْمُهِمِّينِ بْنُ عَبَّاسِ بْنِ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ
السَّاعِدِيُّ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ جَدِّهِ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:
«الْأَنَاةُ مِنَ اللَّهِ وَالْعَجَلَةُ مِنَ الشَّيْطَانِ»: هَذَا حَدِيثٌ غَرِيبٌ. وَقَدْ تَكَلَّمَ بَعْضُ أَهْلِ
الْعِلْمِ فِي عَبْدِ الْمُهِمِّينِ بْنِ عَبَّاسِ بْنِ سَهْلِ وَضَعْفَهُ مِنْ قَبْلِ حِفْظِهِ.

وَالْأَشْجُ اسْمُهُ الْمُنْدِرُ بْنُ عَائِدٍ

Artinya : “Telah menceritakan kepada kami Abu Mush’ab Al-Madani, telah menceritakan kepada kami Abdul Al Muhaimin bin Abbas bin Sahl bis Sa’d As Sa’idi dari bapaknya dari kakeknya ia berkata, Rasulullah SAW bersabda, “Sifat hati-hati (waspada) itu dari Allah dan tergesa-gesa itu godaan dari setan” Berkata Abu Isa : Ini merupakan hadis Hasan Gharib. Sebagian ahli hadis telah mencela Abdul Muhaimin bin Abbas bin Sahl dan mendha’ifkannya dari segi hafalannya. Asyaj bin Abdil Qais bernama Al-Mundzir bin ‘Aidz. (HR. Tirmidzi 1935).

Dalam hadis ini mengajarkan kita untuk bisa berhati-hati dan tidak tergesa-gesa karena kehati-hatian datangnya dari Allah sedangkan tergesa-gesa adalah bisikan dari setan, dalam konteks ini adalah berhati-hati dalam menyebarkan berita yang belum dipastikan kebenarannya. Jangan sampai menyampaikan berita yang ternyata dalam berita itu hanya mendatangkan *madharat* saja, tetapi sebarkanlah berita yang mengandung manfaat bagi diri sendiri dan khalayak umum.

Dalam hal ini, penulis menyimpulkan bahwa konteks dari Qs. An-Nisa ayat 83 ini juga memiliki keterkaitan sebagai sumber utama terjadinya

syndrome FOMO dalam diri seseorang. Fenomena FOMO yang terjadi ketika seseorang tidak mengolah kembali informasi yang didapatkan akibat merasa takut akan ketinggalan informasi, kemudian seseorang yang FOMO akan mengambil sembarang berita yang ada di media sosial tanpa mengkonfirmasi kebenarannya terlebih dahulu, entah akan disebarluaskan kembali ataupun masuk kedalam gaya hidupnya sendiri.

Seseorang yang terkena *syndrome* FOMO cenderung *update* dengan berbagai informasi karena dia memiliki rasa takut akan tertinggal sehingga ia akan terus menatap layar *smartphone* nya untuk memantau ribuan informasi yang disajikan oleh media sosial. Menjadi *update* memang tidak salah, namun hal ini akan fatal apabila seseorang terus mencari hal-hal yang pada dasarnya tidak perlu dan hal ini menjadi buruk ketika seseorang hanya menghabiskan waktu dengan menggulirkan layar *smartphone* nya saja.

Seperti yang dikatakan oleh McGinnis dalam bukunya, bahwa FOMO bisa timbul saat kita menghabiskan waktu dan energi yang tidak wajar hanya untuk berandai-andai tentang apa yang ingin kita miliki daripada mensyukuri apa yang benar-benar telah kita miliki (McGinnis, 2020, hlm. xi). Bahkan dampak dari hal ini juga dijelaskan oleh McGinnis bisa mengarah pada iri hati, hal ini disebabkan oleh rendahnya tingkat pemenuhan kebutuhan psikologi pada seseorang di dunia nyata seperti kurang dipahami, diapresiasi, ataupun berhubungan baik dengan orang lain yang kemudian hal ini akan menyebabkan individu lari dari kehidupan nyata menuju dunia maya, yakni media sosial, yang kemudian berujung pada

kesalahan persepsi akan informasi yang ditangkap dari media sosial inilah yang akan menyebabkan seseorang menginginkan nikmat yang sedang diperoleh orang lain, cemas ketika pengalaman yang dilalui orang lain lebih baik bahkan sampai pada depresi karena tidak bisa mengikuti apa yang sedang *trend*.

Iri menurut KBBI adalah perasaan kurang senang saat melihat kelebihan orang lain (KBBI, 2022). Dalam Islam, iri merupakan sebuah penyakit hati yang membuat seseorang merasakan ketidaktenangan atau kecemasan atau kekhawatiran dalam menjalani hidupnya karena merasa tersaingi dengan kebahagiaan orang lain (Safitra, 2018). Iri hati juga dikenal dengan kata hasad atau dengki, dalam buku ensiklopedia makna Al-Qur'an syarah alfaazhul Qur'an menjelaskan bahwa kata hasad adalah seseorang yang berangan-angan agar kenikmatan orang lain bisa berpindah pada dirinya, adapun *Al-Haasid* adalah orang yang memiliki rasa dengki atau iri hati (Jabbar & Burhanudin, 2012, hlm. 177).

Iri hati kerap kali disebabkan oleh kurangnya rasa syukur terhadap apa yang sudah dimiliki dan apa yang sudah dikaruniai Allah sehingga terus merasakan kekurangan. Saat kurangnya rasa syukur menyelimuti seseorang maka akan timbul rasa iri terhadap nikmat yang didapatkan oleh orang lain, berharap kenikmatan orang lain bisa lenyap atau mungkin pindah pada dirinya karena ia menganggap bahwa sejatinya dialah yang lebih pantas mendapatkan kenikmatan tersebut dari pada orang lain (Rokhmah, 2018, hlm. 4).

Dalam pembahasan ini penulis akan menguraikan Qs. An-Nisa ayat 32 sebagai pelengkap dalam pembahasan agar bisa tersusun dengan sistematis. Dalam Qs. An-Nisa ayat 32 ini Allah melarang umat muslim untuk berangan-angan dan menginginkan suatu hal yang dapat mengantar pada pelanggaran syariat, sebagai berikut :

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا

وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ وَاسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya : “Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (Karena) bagi orang laki-laki ada bahagian dari pada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu” (Departemen Agama RI, 2007).

Dalam tafsir Al-Misbah dijelaskan bahwa ayat ini melarang umat muslim untuk berangan-angan atau menginginkan apa yang sudah menjadi hak orang lain, *janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebagian kamu* baik iri dalam harta benda, bagian dalam warisan, harta anak yatim, kecerdasan, tahta, nama baik, dan lain-lain yang kualitasnya itu lebih baik dan atau jumlahnya lebih banyak dari apa yang sudah Allah anugerahkan kepada sebagian yang lain karena sesungguhnya Allah memberikan anugerah sesuai dengan ketetapan-Nya dan apa yang sudah diusahakan olehnya baik laki-laki ataupun perempuan akan mendapatkan yang sesuai dengan amalnya masing-masing (Shihab, 2002, hlm. 416–417).

Hamka dalam tafsirnya menjelaskan lafadz *La tatamannau* dengan lafadz asalnya, *tamaniy* memiliki arti berangan-angan, atau berkhayal memikirkan kelebihan orang lain, kebahagiaan orang lain ataupun tingginya pencapaian orang lain. Makna angan-angan itu sendiri adalah memikirkan suatu hal yang sulit untuk dicapainya dan hanya akan membawa seseorang pada perasaan iri hati kepada orang yang mendapatkan kelebihan tersebut (Hamka, 2003, hlm. 1185).

Kemudian Abu Yahya juga menjelaskan dalam tafsirnya bahwa iri terhadap nikmat yang Allah berikan untuk orang lain itu dilarang karena akan membuat seseorang tidak menerima takdir yang Allah tetapkan padanya dan membuat seseorang yang iri itu berangan-angan tanpa dibarengi dengan usaha dan do'a, padahal seseorang yang mengimbangi usaha dan do'anya itu lebih baik daripada hanya berangan-angan (Marwan, hlm. 254).

Dalam hadis yang diriwayatkan oleh Abu Daud, Rasulullah SAW. memperingatkan kepada manusia untuk menghindari hasad, sebagaimana dalam sabda beliau :

حَدَّثَنَا عُثْمَانُ بْنُ صَلَاحِ الْبَغْدَادِيُّ، حَدَّثَنَا أَبُو عَامِرٍ يَعْنِي عَبْدَ الْمَلِكِ بْنَ عَمْرٍو،
حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ بِلَالٍ، عَنْ إِبْرَاهِيمَ بْنِ أَبِي أَسِيدٍ، عَنْ جَدِّهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ النَّبِيَّ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: " إِيَّاكُمْ وَالْحَسَدَ، فَإِنَّ الْحَسَدَ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ
كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ أَوْ قَالَ: الْعُشْبَ -

Artinya : “Telah menceritakan kepada kami Utsman bin Shalih Al-Baghdadi berkata, telah menceritakan kepada kami Abu Amir-maksudnya Abdul Malik bin Amru berkata, telah menceritakan kepada kami Sulaiman bin Bilal dari Ibrahim bin Abu Asid dari kakeknya dari Abu Hurairah bahwa Nabi SAW bersabda : “Jauhilah hasad (iri hati), karena hasad dapat memakan kebaikan seperti api memakan kayu bakar”. (HR. Abu Daud Sulaiman)

Rasulullah SAW. mengibaratkan hasad layaknya api yang memakan kayu bakar. Beliau mengingatkan kepada manusia agar bisa menghindari atau menjauhi penyakit iri hati yang mana penyakit ini bisa memakan kebaikan-kebaikan yang sejatinya ada dalam diri manusia, terlebih lagi penyakit ini memiliki dampak buruk bagi kesehatan psikologis manusia, maka hendaknya manusia menjauhi hal-hal yang akan menjerumuskannya pada keirian hati.

Seperti pendapat para mufasir dan hadis yang Rasulullah sabdakan di atas bahwa menginginkan atau berangan-angan terhadap apa yang orang lain miliki atau yang orang lain alami itu hanya akan membiarkan penyakit hati yang bernama iri itu masuk kedalam tubuh dan menggerogoti kebaikan-kebaikan yang ada di dalamnya. Seseorang yang iri akan merasakan cemas saat melihat kebahagiaan orang lain, kemudian ia tidak bisa melihat nikmat yang sudah Allah berikan kepadanya karena ia hanya melihat dan menginginkan nikmat yang orang lain alami.

BAB III

IMPLIKASI PENAFSIRAN AYAT-AYAT FOMO DALAM MENANGGULANGI SYNDROME FOMO

A. Penanggulangan FOMO Dalam Ilmu Psikologi

Fear of Missing Out (FOMO) adalah sebuah perasaan takut akan tertinggal dari orang lain. Seperti tertinggal informasi (*out of date*) ataupun sering dikenal dengan istilah kurang *update*. Dalam FOMO, hal yang menjadi sumber masalahnya adalah perasaan *takut* itu sendiri. Takut menurut KBBI adalah merasa gentar (ngeri), menghadapi sesuatu yang dianggap akan mendatangkan bencana; takwa; segan; hormat; tidak berani (bebuat, menempuh, menderita, dan sebagainya); gelisah; khawatir (KBBI, 2022).

Takut adalah suatu *state anxiety*, yaitu suatu kondisi emosional yang dialami oleh seorang individu yang menimbulkan perasaan tegang dan khawatir yang bersifat real dan subjektif (Spielberger, 1979). Menurut Shadily (1987) ada dua penyebab rasa takut, yaitu ketakutan yang disebabkan oleh sesuatu yang jelas asal-usulnya. Yang mana perasaan ini muncul akibat terancamnya keselamatan diri dari suatu hal yang jelas berbahaya, oleh karena itu hal tersebut dapat dihindari dan dicegah. Kemudian rasa takut yang tidak diketahui asal-usulnya, yaitu suatu perasaan yang muncul dikarenakan kecemasan akan suatu hal yang belum pasti terjadi atau tidaknya. Jadi, Rasa takut adalah sebuah emosi dasar yang timbul akibat dorongan suatu sebab dan menjadi alarm akan timbulnya bahaya yang dapat merugikan diri dan menjadi sebuah mekanisme pertahanan diri.

Dalam kehidupan sehari-hari rasa takut sering juga disama-artikan dengan perasaan cemas. Namun dalam konteksnya, kedua perasaan tersebut memiliki makna dan sumber yang berbeda. Dr. Danardi Sosrosumihardjo, SpKJ(K) dalam (Suharyanto, 2018), seorang Ketua Umum Pengurus Pusat Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), mengemukakan bahwa “Kalau cemas dalam psikologi itu khawatir yang berlebih, padahal sesuatu yang dikhawatikan belum tentu terjadi. Jadi belum terjadi sudah ada gejala jantung berdebar, keringat dingin, bahkan sampai sakit kepala. Sedangkan takut dalam psikologian, terjadi ketika seseorang sedang menghadapi suatu kondisi yang membuatnya menderita. Contohnya, ketika seseorang sedang berhadapan dengan perampok, gejala fisiologi pada tubuhnya merupakan ketakutan dalam psikologi. Greist dalam (Rahayu, 2009, hlm. 168) mengartikan rasa cemas sebagai suatu kondisi mental yang mengakibatkan rasa lelah karena merasa was-was terhadap suatu ancaman yang belum jelas akan terjadi atau tidaknya. Sulistyaningsih (2000) mengemukakan bahwa ada tiga macam reaksi kecemasan, yaitu reaksi subyektif seperti rasa khawatir, dan bimbang. Reaksi yang terlihat seperti gemetar, dan reaksi fisiologis internal seperti meningkatnya adrenalin seseorang yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, denyut jantung atau keringat dingin.

Berdasarkan pendapat para psikolog diatas, penulis menyimpulkan bahwa sumber utama dari syndrome FOMO adalah rasa takut yang tidak realistis (cemas berlebih) terhadap suatu informasi yang diperolehnya, seringkali membuatnya merasa kurang bahagia dan minder. Freud mengatakan dalam

(Cox, 1985) bahwa rasa cemas yang abnormal akan melanda kestabilan ego saat seseorang merasakan stress berlebih dan mengganggu kesejahteraannya (Rahayu, 2009, hlm. 168).

Sebagai bentuk penanggulangan FOMO secara *Psikologis* penulis akan memaparkan solusi secara sederhana, yaitu dengan melakukan tips-tips yang dapat dilakukan secara mandiri oleh seorang FOMO *sapiens* dan secara khusus penulis akan merekomendasikan pada seorang FOMO yang mengalami gejala parah seperti depresi dan stress. Adapun secara sederhana, (Hariry, 2022) menuliskan dalam artikelnya bahwa setidaknya ada beberapa usaha yang dapat dilakukan sebagai bentuk penanggulangan terhadap syndrome FOMO, yakni :

1. Mengurangi penggunaan media sosial, dengan membatasi penggunaan *smartphone*. Baik dalam segi waktu, lamanya kita berseluncur di media sosial, maupun segi fungsional yang mana kita harus dapat membatasi untuk apa kita mengakses *smartphone*.

Sudah sepatutnya kita tahu bahwa dalam Islam, menghabiskan waktu dengan tanpa manfaat yang baik hanya akan merugikan diri sendiri, seperti yang dijelaskan dalam Qs. Al-Asr bahwa waktu adalah sesuatu yang berharga, bernilai dan penting dan bagi orang-orang yang tidak mengatur waktunya dengan baik maka ia masuk pada orang-orang yang tersesat dalam kerugian.

وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ

وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

Artinya : “Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran (Departemen Agama RI, 2007).

2. Menerima diri sendiri, seringkali yang menjadi penyebab FOMO adalah saat kita merasa iri dan ingin lebih baik dari orang lain, sehingga sering kali kita membanding-bandingkan diri kita dengan orang lain, sering merasa bahwa kita jauh tertinggal dari orang tersebut. Lantas dengan cara menerima diri kita akan membuka kesadaran bahwa kita pun dapat memperoleh sesuatu berdasarkan potensi dan kualitas diri, sehingga kita akan lebih banyak memberikan usaha terbaik dalam hidup kita dibanding hanya dengan memantau hidup orang lain. Seperti yang sudah dilarang dalam Al-Qur'an bahwa berangan-angan mendapatkan nikmat yang orang lain miliki tanpa usaha dan do'a adalah perbuatan yang dilarang oleh Allah, hal ini dijelaskan dalam FirmanNya Qs. An-Nisa 32 :

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا^ط
وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ وَاسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya : “Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (Karena) bagi orang laki-laki ada bahagian dari pada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu” (Departemen Agama RI, 2007).

3. Mengubah pola pikir dari FOMO menjadi JOMO (Joy of Missing Out), yaitu kondisi dimana seseorang memiliki kepuasan diri yang cukup. Dengan cara ini, kita juga dapat merasa lebih bersyukur atas apa yang telah kita capai. Karna pada dasarnya syndrome FOMO dipicu oleh rasa kufur terhadap nasib sendiri. Hal ini juga dijelaskan dalam Qs. Ibrahim ayat 7 bahwa Allah akan menambahkan nikmat bagi mereka yang pandai bersyukur atas apa yang dimilikinya dan memberikan azab bagi orang-orang yang kufur atas nikmat yang Allah berikan, sebagai berikut :

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya : "Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih" (Departemen Agama RI, 2007).

Adapun secara khusus, penulis merekomendasikan agar FOMO *sapiens* mendapatkan penanganan secara khusus oleh ahlinya, yakni dengan melakukan Psikoterapi. James P. Chaplin (1999) dalam (Rahayu, 2009, hlm. 192) mendefinisikan Psikoterapi secara khusus, yaitu sebagai teknik khusus dalam penanganan penyakit mental ataupun problema penyesuaian diri dalam kehidupan sehari-hari. Secara luas, ia dapat diaplikasikan dalam kehidupan sosial lewat keyakinan agama sebagai sarana diskusi dengan keluarga ataupun pemuka agamanya. Seringkali demi mengurangi tingkat kecemasan dan stress yang dihadapi, seseorang meminta pertolongan kepada orang-orang terdekatnya, seperti keluarga, pasangan, maupun sahabat. Pertolongan tersebut dapat berupa meluapkan keluh kesah ataupun solusi. Namun pada tingkat tertentu pertolongan

tersebut haruslah datang dari seorang ahli, untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan.

B. Implikasi Penafsiran Ayat FOMO Dalam Menganggulangi FOMO

Dikutip dari website Republika.co.id, seorang psikolog yang bernama Zunea Fariska Azyza mengidentifikasi ciri-ciri alami FOMO, yaitu ; fokus terhadap kehidupan orang lain, abai terhadap diri sendiri, selalu *update* media sosial secara berlebih, kurang fokus terhadap pekerjaannya, selalu sibuk sendiri, *loneliness*, dan khawatir saat tidak *update* media sosialnya (“Atasi FOMO dengan Muhasabah Diri,” 2020). (Hafil, 2020). Selain dengan cara mengurangi aktifitas media sosial, membuat jurnal dan mempraktekkan *mindfulness*, ber-*muhasabah diri* juga menjadi salah satu cara untuk dapat mengurangi gejala FOMO. (Zunea, 2020).

Bermuhasabah diri menjadi salah satu cara penting dalam upaya penanggulangan FOMO, dengan ber-*instropeksi diri* merenungkan hal-hal yang telah kita lakukan, baik, buruk, manfaat, dan merugi dengan niat memperbaiki diri karna Allah SWT, dapat memupuk rasa syukur akan karunia yang telah *qadarkan* kepada kita. Sehingga kecil kemungkinan kita akan merasa kurang puas dan iri akan pencapaian ataupun nasib baik orang lain.

Setelah memaparkan penafsiran dari Quraish Shihab, Hamka dan Abu Yahya Marwan bin Musa dalam kitab tafsir Al-Misbah, Al-Azhar dan juga kitab tafsir Hidayatul Insan, selanjutnya penulis akan memaparkan bagaimana implikasi dari penafsiran tersebut dalam menanggulangi *syndrome Fear of Missing Out* dengan menggunakan teori analisis isi agar mendapatkan pesan

dalam ayat-ayat tersebut ketika dimasukkan dalam situasi atau konteks FOMO agar ditemukan pula penanggulangan atau *problem solving* yang disajikan oleh Al-Qur'an sebagai kitab petunjuk bagi manusia.

1. Implikasi dari Penafsiran QS. Al-Baqoroh ayat 155

Penanggulangan yang diberikan dalam Qs. Al-Baqoroh ayat 155 ada pada penghujung ayat ini, yakni :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya : “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” (Departemen Agama RI, 2007).

Seperti yang sudah dijelaskan dalam bab dua sebelumnya bahwa dalam tafsir Al-Misbah, Quraish Shihab mengatakan dalam ayat ini Allah bermaksud untuk memberi tahu bahwa tanda kehidupan di dunia adalah dengan adanya beraneka ragam cobaan, termasuk sedikit perasaan takut akan segala sesuatu, adapun bentuk cobaan yang dicontohkan dalam ayat ini adalah sedikit rasa takut terhadap kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan (Shihab, 2002, hlm. 362–366).

Berdasarkan firman Allah SWT diatas, sabar menjadi solusi utama bagi umat manusia dalam menghadapi segala bentuk ujian dalam hidup ini. Rasa cemas kala dihadapkan suatu keadaan yang membutuhkan solusi cepat dan jitu menjadikan sabar sebagai hal dasar yang harus dimiliki oleh

seseorang yang beriman. Ali bin Abi Thalib pernah berkata bahwa, “Kesabaran dan keimanan sangat berkaitan erat ibarat kepala dan tubuh. Jika kepala manusia sudah tidak ada, maka tubuh manusia tidak akan berfungsi. Demikian pula apabila kesabaran hilang, maka iman pun akan ikut hilang”. (Asriyani, 2022).

Dalam tafsir Al-Misbah juga dikatakan bahwa turunnya ayat ini adalah nikmat bagi manusia karena dengan informasi akan adanya cobaan dari Allah SWT maka manusia bisa bersiap untuk menghadapi apapun cobaan yang kelak akan datang kepadanya walaupun Allah SWT tidak menjelaskan kapan dan dalam bentuk apa ketakutan itu akan hadir (Shihab, 2002, hlm. 364–366). Sebagai penutup, Allah berfirman *berikanlah berita gembira bagi orang-orang yang sabar*, maksudnya adalah Allah SWT akan selalu menyertai hamba-Nya yang mau bersabar dalam menghadapi cobaan dari-Nya (Shihab, 2002, hlm. 364–366).

Dewasa ini perkembangan teknologi canggih seperti *smartphone* juga menjadi sebuah bentuk cobaan bagi umat manusia. Dengan kemudahan meraih informasi yang didapat dari internet seperti sosial media, terkadang menjadikan manusia lalai dari kenyataan yang menunggu didepan mata. Pengaksesan yang intens kedalam media sosial juga menimbulkan rasa ingin tahu yang besar akan kelanjutan informasi tentang suatu hal. Hal ini dapat berakibat positif apabila ia dapat memanfaatkan kemudahan tersebut menjadi sebuah peluang baginya, baik dalam segi bisnis, karir maupun koneksi. Namun, kerap kali kita dihadapkan kedalam situasi yang sangat

bertolak belakang dengan kenyataannya. Pengaksesan media sosial secara berlebihan justru menimbulkan rasa cemas saat kita sedang tidak berseluncur didalamnya, dan lebih fatalnya justru menyebabkan kita kehilangan fokus terhadap kehidupan nyata kita, dan lebih banyak memperhatikan kehidupan dunia maya itu sendiri. Seperti, memperhatikan kehidupan orang lain, gosip terkini para selebritas, bahkan men-*stalking* kegiatan sehari-hari orang lain yang dapat memicu rasa iri hati, marah, terkucilkan bahkan minder terhadap diri sendiri. Perasaan-perasaan tersebut memunculkan rasa ketidaksabaran kita dalam menyikapi permasalahan yang muncul. Bahkan seringkali menjadikan diri kita kufur, tidak dapat menerima kenyataan bahwa kehidupan orang lain lebih baik dari kita. Padahal, Allah diakhir ayat tersebut telah menjanjikan “... *berita gembira bagi orang-orang yang bersabar*”. Berita gembira disini dapat diartikan sebagai pahala yang diperoleh saat kita bersabar, dapat berupa kebaikan, pencapaian yang diinginkan, ketenangan, kebahagiaan, bahkan surga.

Dalam trading, isu yang beredar dapat menimbulkan kecemasan yang berujung pada panic massal dan mendorong *relly* yang *irrasional* dipasar saham. Seorang trader yang memiliki sifat tidaksabaran dan ketergesa-gesaan akan mudah terjangkiti penyakit FOMO ini, ia akan memburu gain seperti yang didapatkan trader lain tanpa membuat analisis yang logis. Ia akan merasa takut dan gelisah apabila sewaktu-waktu ia dapat melewatkan kesempatan mendapatkan keuntungan besar pada saat terjadinya fluktuasi harga dalam waktu yang relatif singkat dalam sebuah

saham. Sifat ini seringkali menjerumuskan seorang trader kedalam keputusan yang sembrono yang mengakibatkan kerugian yang relatif besar. Dalam konteks ini, jelas sekali kesabaran adalah kunci utama seorang *buisnessman* untuk meraih kesuksesannya. Kesabaran yang dimiliki oleh individu tersebut akan meminimalisir kepanikannya pada saat menyikapi isu pasar, dan akan menghasilkan sebuah analisa yang kuat dan baik yang dapat memberikan keuntungan baginya.

Dalam tafsirnya, Quraish Shihab menjelaskan bahwa Qs. Al-Baqoroh ayat 155 ini memiliki keterkaitan dengan ayat sebelumnya, yakni Qs. Al-Baqoroh ayat 153 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (Departemen Agama RI, 2007).

Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa ayat ini mengajarkan sabar dan *salat* sebagai penolong orang-orang yang beriman dalam menghadapi cobaan hidup, diakhir ayat ini Allah menyatakan bahwa *sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar* maka seberapa berat cobaan yang dialami manusia tidak akan terasa berat jika dalam setiap langkahnya ia selalu membersamai Allah SWT. jika orang-orang beriman melakukan *salat* dan sabar maka telah pasti Allah akan selalu menyertai mereka bahkan dalam keadaan tersulit (Shihab, 2002, hlm. 364–366). Ayat tersebut menjelaskan bahwa sebagai seseorang yang beriman, hendaklah kita meyakini bahwa dengan bersabar, Allah akan memudahkan bagi kita solusi

atas segala persoalan kita. Selain sabar Allah SWT juga menghadirkan *salat* sebagai solusi bagi kita dalam mengobati rasa cemas akan masalah dunia. Sejatinya, *salat* adalah sarana kita untuk berkomunikasi dengan Sang Pencipta. Berkeluh kesah dan meminta solusi dalam *salat* adalah hal intens yang dapat dilakukan sebagai seorang hamba kepada Tuhannya. Hal itu akan memupuk rasa tenang karena kita yakin bahwa Allah akan senantiasa membersamai kita. Syeikh Muhammad bin Shalih al ‘Utsaimin *Rahimahumullah* berkata, *salat* akan menjadi penolong dalam segala urusan dunia maupun agama, sehingga disebutkan dalam hadis : “*bahwa Rasulullah SAW apabila mengalami suatu masalah serius, beliau segera melakukan salat*” (HR. Abu Daud, hasan).

2. Implikasi dari Penafsiran QS. An-Nisa ayat 83

وَإِذَا جَاءَهُمْ أَمْرٌ مِّنَ الْأَمْنِ أَوْ الْخَوْفِ أَذَاعُوا بِهِ ۗ وَلَوْ رَدُّوهُ إِلَى الرَّسُولِ وَإِلَىٰ أُولِي الْأَمْرِ مِنْهُمْ لَعَلِمَهُ الَّذِينَ يَسْتَنبِطُونَهُ مِنْهُمْ ۗ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ لَاتَّبَعْتُمُ الشَّيْطَانَ إِلَّا قَلِيلًا

Artinya : “Dan apabila datang kepada mereka suatu berita tentang keamanan ataupun ketakutan, mereka lalu menyiarkannya. Dan kalau mereka menyerahkannya kepada Rasul dan Ulil Amri di antara mereka, tentulah orang-orang yang ingin mengetahui kebenarannya (akan dapat) mengetahuinya dari mereka (Rasul dan Ulil Amri). Kalau tidaklah karena karunia dan rahmat Allah kepada kamu, tentulah kamu mengikut syaitan, kecuali sebahagian kecil saja (di antaramu)” (Departemen Agama RI, 2007).

Dalam tafsir Al-Azhar dijelaskan bahwa pada masa Nabi sering terjadi penyebaran berita, entah itu berita baik ataupun buruk seperti berita kemenangan dalam peperangan ataupun berita yang mencemaskan seperti kekalahan dalam berperang melawan musuh, namun karena tidak adanya pertanggungjawaban maka berita-berita yang sampai boleh jadi telah dilebih-lebihkan oleh orang-orang yang tidak bertanggungjawab. Dalam ayat ini dijelaskan bahwa *apabila datang kepada mereka suatu berita tentang keamanan ataupun ketakutan* yakni berita yang tidak bisa dipertanggungjawabkan baik berita senang ataupun duka seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa berita ini boleh jadi tidak benar karena belum dikonfirmasi kebenarannya maka jangan langsung disebarluaskan, sebaiknya dikembalikan kepada Rasulullah dan Ulil Amri atau dalam konteks sekarang kita bisa mengkonfirmasi kepada para ulama atau pihak yang bersangkutan, tidak harus kepada Rasulullah atau Ulil Amri selama berita itu bisa dikonfirmasi kebenarannya maka telah cukup. Selanjutnya di ujung ayat ini *“dan kalau bukanlah karunia Allah atas kamu dan rahmatNya, sesungguhnya kamu semua telah mengikuti syaitan, kecuali sedikit”* dijelaskan oleh Hamka dalam tafsirnya bahwa jika kamu menyebarluaskan kabar atau berita yang belum dikonfirmasi kebenarannya itu maka kamu termasuk orang-orang yang mengikuti jalan yang dibuat oleh setan dan hanya sedikit orang saja yang tidak terpengaruh terhadap desas-desus yang semacam itu, yaitu orang yang masih memiliki akal dan berfikiran sehat sehingga ia tidak terpengaruh.

Pada saat perang uhud berkecamuk, pernah ada sebuah berita hoax tentang gugurnya Rasulullah SAW yang membuat pasukan kaum muslimin terpecah belah, sebagian merasa cemas karena bersedih atas berita tersebut dan sebagian lain (munafikin) cemas karena takut akan dibantai oleh pasukan musuh saat itu. Hingga mereka berpaling dari pasukan dan meminta ampunan kepada pasukan musuh. Hingga akhirnya Rasulullah SAW keluar dari balik batu besar dan memanggil manggil ummatnya. Sebagian yang mengenali beliau (karena beliau memakai pakaian zirah) berlari ke arah beliau dan sebagian lainnya (munafikin) tetap berpaling dari mereka. Lalu Rasulullah mencela mereka yang meninggalkan pasukan muslimin tersebut.

Dari riwayat diatas kita dapat memetik pelajaran pentingnya mengkonfirmasi sebuah berita apapun yang sampai kepada kita disetiap saat, walaupun disaat keadaan genting sekalipun. Karena fatal akibatnya apabila kita menelan bulat-bulat suatu berita yang sampai kepada kita tanpa adanya konfirmasi dari yang bersangkutan. Hal itu dapat menyebabkan fitnah yang keji, menyakiti hati satu sama lain, bahkan terputusnya tali silaturahmi. Ketika seseorang menerima kabar atau informasi maka hendaknya ia tidak langsung menyebarkannya tanpa melihat asal-usul kebenarannya karena tidak semua penerima informasi akan menangkap pesan yang sama walaupun isi teksnya adalah benar (Shihab, 2002, hlm. 529–531).

Begitu pula apabila kita mendapatkan suatu permasalahan dalam hidup. Disaat kita sendiri merasa kebingungan dalam mencari solusi dan

jalan keluar dari hal tersebut, kiranya kita dapat bertanya kepada seseorang yang ahli dalam bidang tersebut. Misalkan, saat kita merasa takut akan suatu penyakit, maka kita haruslah bertanya kepada seorang dokter, ataupun pakar yang memahami dengan detil tentang penyakit tersebut. Mencari jawaban lewat media sosial boleh jadi menjadi salah satu usaha kita dalam menghadapi problema tersebut, akan tetapi kita wajib bertanya langsung kepada seseorang yang telah menjadi ahli dalam hal tersebut. Allah SWT berfirman dalam QS. An-Nahl ayat 43:

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ إِلَّا رِجَالًا نُوحِي إِلَيْهِمْ فَسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: “Dan kami tidak mengutus sebelum engkau (Muhammad), melainkan orang laki-laki yang kami beri wahyu kepada mereka; maka bertanyalah kepada orang yang mempunyai pengetahuan jika kamu tidak mengetahui” (Departemen Agama RI, 2007).

Pada saat pandemi covid 19 melanda indonesia, banyak dibarengi dengan berita-berita palsu (*Hoax*) yang membuat masyarakat menjadi resah, takut dan gelisah. Minimnya pengetahuan masyarakat akan virus ini menimbulkan kesalahpahaman dalam menyikapinya. Banyak berita-berita yang menyajikan cara-cara untuk mengatasi virus ini, seperti berendam uap air panas pengering tangan, mengkonsumsi bawang putih, mencari tempat yang cenderung panas ataupun daerah bersalju, menggunakan sarung tangan karet, mengkonsumsi antibiotik, dan sebagainya (Prastiwi, 2021). Berita-berita seperti ini marak beredar di media-media sosial dan grup chat seputar

kesehatan. Namun apabila ditelusuri kembali ia tidak memiliki pondasi yang kuat bahkan terkesan terlalu mengada-ada. Orang awam cenderung mempercayainya bahkan tanpa memeriksa kembali faktanya, hingga tak sedikit yang mengalami kerugian akibat informasi tersebut. Semestinya, kita harus menyikapinya dengan tenang dan bersabar menanti solusi yang dikeluarkan oleh pihak yang berwenang atas masalah ini, pun apabila kita akan melakukan pencegahan mandiri, maka seharusnya kita mencari informasi akurat dari sumber yang dapat dipertanggungjawabkan kevaliditasannya. Seperti website yang dikelola oleh kementerian kesehatan dan atau website-website yang dikelola oleh para ahli dalam bidang tersebut. Agar kita dapat menghindarinya hal-hal yang tidak diinginkan.



BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Setelah penulis mencari ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan FOMO dan menguraikan penafsirannya dengan melihat penafsiran dari kitab tafsir Al-Misbah, Al-Azhar, dan tafsir Hidayatul Insan, kemudian memaparkan apa dan bagaimana penanggulangan FOMO dalam penafsiran ayat-ayat tersebut menggunakan teori analisis isi, selanjutnya peneliti akan menyimpulkan penelitiannya, sebagai berikut :

1. Penafsiran dari Qs. Al-Baqoroh ayat 155 dalam kitab Al-Misbah dan Al-Azhar dan Hidayatul Insan menjelaskan bahwa ayat ini hadir sebagai petunjuk bagi ummat muslim bahwa dalam kehidupan di dunia setiap orang akan menerima berbagai macam cobaan. Pembahasan “cobaan/ ujian” yang Allah berikan dalam ayat ini ditafsirkan secara luas, yakni berbagai macam bentuk cobaan dalam hal ketakutan, kekhawatiran, kecemasan seperti takut kelaparan, takut kekurangan harta dan termasuk juga pada rasa takut akan ketertinggalan ataupun cemas saat melihat orang lain yang memiliki pengalaman yang lebih baik.

Menurut hemat penulis, penafsiran tentang berbagai macam rasa takut atau penyebab timbulnya rasa takut tersebut selaras dengan tema pada penelitian ini yang berbicara tentang *Fear of Missing Out* yakni ketakutan akan ketertinggalan atau takut saat melihat pengalaman orang lain lebih baik dari pada dirinya. Untuk itulah penulis menyimpulkan bahwa hadirnya FOMO

dalam kehidupan manusia saat ini adalah sebagai ujian yang Allah berikan dan tentunya dalam ayat ini pula Allah sudah menyertakan solusi untuk menghadapi setiap cobaan yang Ia berikan pada umat-Nya, yakni dengan cara bersabar dan melaksanakan *salat*. Ketika seseorang merasa cemas akan kehidupannya setelah ia melihat kehidupan orang lain yang lebih sukses, hendaknya ia menjadikan sabar dan *salat* sebagai penolong atau jalan keluar yang dipilih untuk menenangkan diri dari perasaan cemasnya.

2. Penafsiran Qs. An-Nisa ayat 83 dalam kedua tafsir di atas menjelaskan bahwa dalam ayat ini mengajarkan kita bagaimana cara mengolah informasi yang kita dapatkan. Hendaknya mengkonfirmasi dahulu apakah berita yang akan kita ambil itu benar dan baik untuk dikonsumsi kedalam kehidupan kita, jika tidak, sebaiknya kita mengabaikan berita tersebut dan jangan pula menyebarkanluaskannya.

Begitupun bagi seorang FOMO *sapiens* hendaknya tidak menerima berita tanpa mengetahui kebenarannya karena seringkali para penerima berita atau informasi hanya sibuk dengan asumsi sendiri tanpa mencari tahu kebenarannya, padahal hal ini hanya akan merugikan diri sendiri dan menyebabkan timbulnya kecemasan, iri hati, minder bahkan depresi. Dalam penelitian ini juga penulis menyajikan solusi bagi FOMO *sapiens* yang disarankan dari para psikolog, yakni secara sederhana FOMO *sapiens* bisa mengurangi penggunaan media sosial, menerima diri sendiri, dan mengubah pola pikir FOMO menjadi JoMo atau *Joy of Missing Out* seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya. Secara khusus para psikolog juga menyarankan

untuk melakukan psikoterapis bagi pengidap FOMO yang sudah terbilang parah.

B. Saran dan Rekomendasi

Alhamdulillahilahirabil'alamin segala puji bagi Allah SWT dengan rahmat dan karunianya yang menjadikan skripsi ini bisa diselesaikan, dan tak lupa shalawat serta salam kepada Rasulullah SAW yang telah membawa kejayaan bagi kaum muslim. Untuk penutup dalam skripsi ini penulis akan memberikan saran dan rekomendasi bagi pembaca ataupun peneliti selanjutnya, sebagai berikut :

1. Pada penelitian yang berjenis library research atau penelitian kepustakaan, khususnya bagi penulis yang memakai metode penafsiran tematik atau *maudhu'i* sebaiknya peneliti mengumpulkan data sebanyak mungkin untuk memperluas hasil penafsiran agar tidak terjadi kesalahpahaman bagi para pembaca awam.
2. Adapun penggunaan referensi dalam penulisan sebuah karya sebaiknya menggunakan data yang dapat dipercaya dan terbukti validitasnya agar informasi yang didapatkan relevan dengan penelitian yang diambil dan dapat dipertanggungjawabkan.
3. Dalam penggunaan teori hendaknya penulis memilih teori yang selaras dengan masalah penelitian yang diangkat sehingga tidak mengalami perubahan teori ditengah masa-masa penelitian.

4. Penulis optimis penelitian ini bisa dijadikan referensi baru bagi akademisi muslim yang akan mengangkat tema yang selaras dengan penelitian ini.
5. Hasil penelitian ini bisa dijadikan tambahan bacaan dan menambah wawasan keilmuan bagi masyarakat pada umumnya agar bisa memahami dan mengaplikasikan problem solving yang disajikan Al-Qur'an dalam menghadapi *syndrome Fear of Missing Out*.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Baqi, M. F. (1981). *Al-Mu'jam al-Mufahras li al-faz al-Qur'an al-Karim*. Dar al-Fikr.
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). KECANDUAN MEDIA SOSIAL (FoMO) PADA GENERASI MILENIAL. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(01), 86–106.
- Al-Farmawi, Abd. al-Hayy. (1994). *Metode Tafsir Maudhu'i Dan Cara Penerapannya* (1 ed.). Raja Grafindo Persada.
- Atasi FoMo dengan Muhasabah Diri. (2020, November 8). *Universitas Islam Indonesia*.
- Dahlan, H. A. A., & Alfarisi, M. Z. (Ed.). (2017). *Asbabun Nuzul Latar Belakang Historis Turunnya Ayat-ayat al-Qur'an* (10 ed.). CV Penerbit Diponegoro.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer Science & Business Media.
- Departemen Agama RI. (2007). *Al-Qur'an dan Terjemahnya Departemen Agama RI*. Media Insani Publishing.
- Ed.D, P. D. Z., & M.Pd, W. A. (2021). *Analisis Konten Etnografi & Grounded Theory, dan Hermeneutika Dalam Penelitian*. Bumi Aksara.
- Prof. Dr. H. Abdul Malik Abdul Karim Amrullah. (2003). *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*. PUSTAKA NASIONAL PTE LTD SINGAPURA.
- Prof. Dr. H. Abdul Malik Abdul Karim Amrullah. (2003). *Tafsir Al-Azhar Jilid 2*. PUSTAKA NASIONAL PTE LTD SINGAPURA.
- Hariry, S. (2022, April 17). FOMO, Sindrom Sosial Generasi Kekinian. *Ghirah Belajar*.

- Jannah, S. N. F. (2021). *FEAR OF MISSING OUT SEBAGAI BENTUK ADIKSI MEDIA SOSIAL REMAJA (STUDI KASUS PADA AKTIVITAS BERMEDIA SOSIAL REMAJA DI KELURAHAN CIREUNDEU, TANGERANG SELATAN)*. 157.
- KBBI, O. (2022a). *Arti kata cemas—Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*.
- KBBI, O. (2022b). *Arti kata iri hati—Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*.
- KBBI, O. (2022c). *Arti kata takut—Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online*.
- Krippendorff, K. (1993). *Analisis isi: Pengantar teori dan metodologi*.
- Marwan, A. Y. (t.t.). *Tafsir Al-Qur'an Hidayatul Insan 1*. www.tafsir.web.id.
- McGinnis, P. (2020). *FOMO—Fear of Missing Out: Bijak Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Nasrudin, M. W. (2018). *Gangguan kecemasan dalam perspektif al Qur'an: Pendekatan psikologi [Undergraduate, UIN Sunan Ampel Surabaya]*.
- Nuhaya, H. U. (2020). *Psikologi Kecemasan Dalam Al-Qur'an (Tafsir Tematik Atas Ayat-Ayat Syifa Tentang Kecemasan)* [PeerReviewed]. IAIN SALATIGA.
- Przybylski, A. K. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Rahayu, I. T. (2009). *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer* (1 ed.). UIN-Malang Press.

- Riadi, M. (2021, Januari 29). *Fear of Missing Out (FoMO)—Pengertian, Aspek, Dampak dan Faktor yang Mempengaruhi*.
- Riyanto, A. D. (2022). *Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2022*.
- Rokhmah, A. F. (2018). *DENGKI DALAM PERSPEKTIF AL-QURAN KORELASI DENGAN TEORI AGRESI*.
- Safitra, K. (2018). *Iri Dengki Dalam Islam-DalamIslam.com*.
- Shihab, M. Q. (2002a). *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol 1* (Vol. 1). Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002b). *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol 2* (Vol. 2). Lentera Hati.
- Sitompul, H. L. (2017). *Gambaran Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Media Sosial di Kota Medan*.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: (Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Alfabeta.
- Suharyanto, A. (2018, September 6). *7 Perbedaan Takut dan Cemas dalam Psikologi*. DosenPsikologi.com.
- Suryadilaga, M. A. (2010). *Metodologi Ilmu Tafsir (III)*. TERAS.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

BLANGKO BIMBINGAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126 Telpone (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553 Website: www.uinsaiu.ac.id

BLANGKO/ KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Ayu Nurlaila Sari Siregar
NIM : 1817501011
Jurusan/ Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Pembimbing : A. M. Ismatulloh, M. S. I.
Judul : FEAR OF MISSING OUT
(FOMO) DALAM AL-
QUR'AN (KAJIAN TAFSIR
TEMATIK)

No	Hari / Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan	
			Pembimbing	Mahasiswa
1.	Selasa, 22 Maret 2022	Latar Belakang Masalah dan Sistematika Penulisan		
2.	Kamis, 21 April 2022	Judul, Latar Belakang Masalah dan Rumusan Masalah		
3.	Rabu, 11 Mei 2022	Revisi Proposal		
4.	Selasa, 17 Mei 2022	Acc Proposal		
5.	Rabu, 8 Mei 2022	Revisi BAB I dan Pembahasan BAB II		
6.	Kamis, 30 Juni 2022	BAB I, II, III, IV		
7.	Jum'at 8 Juli 2022	Revisi BAB I, II, III, IV		
8.	Senin, 11 Juli 2022	Acc		

**) Diisi sesuai jumlah bimbingan skripsi sampai Acc untuk dimunaqasyahkan*

Dibuat di : Purwokerto
Pada tanggal : 4 Maret 2022
Dosen Pembimbing

A.M. Ismatulloh, S. Th. I. M. S. I.
NIP. 1981006152009121004



REKOMENDASI MUNAQOSYAH



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN HUMANIORA
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553

REKOMENDASI MUNAQOSYAH

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini, Dosen Pembimbing Skripsi dari mahasiswa :

Nama : Ayu Nurlaila Sari Siregar
NIM : 1817501011
Jurusan/Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Angkatan Tahun : 2018
Judul Proposal Skripsi : FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DALAM AL-QUR'AN
(KAJIAN TAFSIR TEMATIK)

Menerangkan bahwa skripsi mahasiswa tersebut telah siap untuk dimunaqosyahkan setelah yang bersangkutan memenuhi persyaratan akademik yang telah ditetapkan.

Demikian Rekomendasi ini dibuat untuk menjadikan maklum dan mendapatkan penyelesaian sebagaimana mestinya.

Wassalamu 'alikum Wr. Wb.

Dibuat di : Purwokerto
Pada Tanggal : 11 Juli 2022

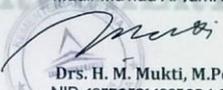
Mengetahui,
Koordinator Program
Studi IAT

A.M. Ismatulloh, S.Th. I. M.S.I.
NIP. 198106152009121004

Dosen Pembimbing

A.M. Ismatulloh, S.Th. I. M.S.I.
NIP. 198106152009121004

SERTIFIKAT BTA PPI

 IAIN PURWOKERTO	<p>KEMENTERIAN AGAMA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO UPT MA'HAD AL-JAMI'AH Alamat : Jl. Jend. A. Yani No. 40 A Purwokerto 53126 Telp : 0281-635624, 628250, Fax : 0281-636553, www.iainpurwokerto.ac.id</p>												
<h1>SERTIFIKAT</h1> <p>Nomor: In.17/UPT.MAJ/Sti.005/010/2018</p> <p>Diberikan oleh UPT Ma'had Al-Jami'ah IAIN Purwokerto kepada:</p> <p style="text-align: center;"><u>AYU NURLAILA SARI SIREGAR</u> 1817501011</p> <p>Sebagai tanda yang bersangkutan telah LULUS dalam Ujian Kompetensi Dasar Baca Tulis Al-Qur'an (BTA) dan Pengetahuan Pengamalan Ibadah (PPI).</p> <p>Purwokerto, 10 Oktober 2018 MuDir Ma'had Al-Jami'ah,</p> <p style="text-align: center;"> Drs. H. M. Mukti, M.Pd.I NIP. 19570521 198503 1 002</p>													
<table border="1"><thead><tr><th>MATERI UJIAN</th><th>NILAI</th></tr></thead><tbody><tr><td>1. Tes Tulis</td><td>76</td></tr><tr><td>2. Tartil</td><td>75</td></tr><tr><td>3. Tahfidz</td><td>70</td></tr><tr><td>4. Imla'</td><td>77</td></tr><tr><td>5. Praktek</td><td>74</td></tr></tbody></table>	MATERI UJIAN	NILAI	1. Tes Tulis	76	2. Tartil	75	3. Tahfidz	70	4. Imla'	77	5. Praktek	74	<p>NO. SERI: MAJ-2018-MB-101</p>
MATERI UJIAN	NILAI												
1. Tes Tulis	76												
2. Tartil	75												
3. Tahfidz	70												
4. Imla'	77												
5. Praktek	74												



SERTIFIKAT APLIKOM

SERTIFIKAT

APLIKASI KOMPUTER

KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO
UPT TEKNOLOGI INFORMASI DAN PANGKALAN DATA
Alamat: Jl. Jend. Ahmad Yani No. 40A Telp. 0281-635624 Website: www.iainpurwokerto.ac.id Purwokerto 53126



IAIN PURWOKERTO

No. IN.17/UPT-TIPD/4280/XI/2020

SKALA PENILAIAN

SKOR	HURUF	ANGKA
86-100	A	4.0
81-85	A-	3.6
76-80	B+	3.3
71-75	B	3.0
65-70	B-	2.6

Diberikan Kepada:

AYU NURLAILA SARI SIREGAR
NIM: 1817501011

Tempat / Tgl. Lahir: Bogor, 18 Juli 2000

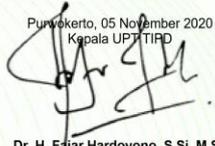
MATERI PENILAIAN

MATERI	NILAI
Microsoft Word	75 / B
Microsoft Excel	85 / A-
Microsoft Power Point	85 / A-





Purwokerto, 05 November 2020
Kepala UPT TIPD



Dr. H. Fajar Hardoyono, S.Si, M.Sc
NIP. 19801215 200501 1 003





Purwokerto, 05 November 2020
Kepala UPT TIPD

Dr. H. Fajar Hardoyono, S.Si, M.Sc
NIP. 19801215 200501 1 003



SERTIFIKAT B. INGGRIS


IAIN PURWOKERTO
MINISTRY OF RELIGIOUS AFFAIRS
INSTITUTE COLLEGE ON ISLAMIC STUDIES PURWOKERTO
LANGUAGE DEVELOPMENT UNIT
Jl. Jend. A. Yani No. 40A Purwokerto, Central Java Indonesia, www.iainpurwokerto.ac.id

EPTIP CERTIFICATE
(English Proficiency Test of IAIN Purwokerto)
Number: In.17/UPT.Bhs/PP.009/10092/2018

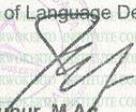
This is to certify that

Name : **AYU NURLAILA SARI SIREGAR**
Date of Birth : **BOGOR, July 18th, 2000**

Has taken English Proficiency Test of IAIN Purwokerto with paper-based test, organized by Language Development Unit IAIN Purwokerto on December 10th, 2018, with obtained result as follows:

1. Listening Comprehension	: 54
2. Structure and Written Expression	: 52
3. Reading Comprehension	: 47
Obtained Score	: 509

The English Proficiency Test was held in IAIN Purwokerto, Purwokerto, December 12th, 2018

Head of Language Development Unit,

Dr. Subur, M.Ag.
NIP: 19670307 199303 1 005

Validation Code 



SERTIFIKAT B. ARAB


IAIN PURWOKERTO

**وزارة الشؤون الدينية
الجامعة الإسلامية الحكومية بورنوكرتو
الوحدة لتنمية اللغة**

محلون : خارج جندول أحمددياني رقم: ٤٨، بورنوكرتو ٥٣١٢٦ هاتفه ٠٢٨-٦٣٥٦٢٤-٦٣٥٦٢٤
www.iainpurwokerto.ac.id

الترجمة

الرقم: ان.١٧ / UPT.Bhs / PP.٠٠٩ / ٢٠١٨/١٠٠٩٢

منحت الى

الاسم : أبو نور ليلا ساري سيريفار

المولودة : بيوغور، ١٨ يوليو ٢٠٠٠

الذي حصل على

فهم المسموع : ٥٥

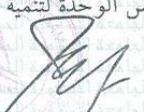
فهم العبارات والتراكيب : ٦٢

فهم المقروء : ٥٦

النتيجة : ٥٧٣

في اختبارات القدرة على اللغة العربية التي قامت بها الوحدة لتنمية اللغة في التاريخ ١١ ديسمبر ٢٠١٨

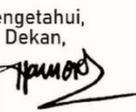
بورنوكرتو، ١٢ ديسمبر ٢٠١٨
رئيس الوحدة لتنمية اللغة



الدكتور صبور، الماجستير
رقم التوظيف: ١٠٠٥ ١٩٩٣٠٣ ١٩٦٧٠٣٠٧


ValidationCode

SERTIFIKAT PPL

 IAIN PURWOKERTO	 FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN HUMANIORA	 PPL FUAH 2020/2021	<h1>SERTIFIKAT</h1> <p>No. B-005.h/In.17/K.PPLFUAH/KP.08.8/III/2021</p>
<p>Berdasarkan Rapat Yudisium Panitia PPL Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora IAIN Purwokerto pada tanggal 5 Maret 2021 menerangkan bahwa:</p>			
<p><u>Ayu Nurlaila Sari Siregar</u> 1817501011 ILMU AL-QURAN DAN TAFSIR</p>			
<p>Telah mengikuti PPL Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora IAIN Purwokerto Tahun Akademik 2020/2021 yang bertempat di: Pusat Studi al-Qur'an (PSQ) Jakarta 1-15 Februari 2021 dan dinyatakan LULUS</p>			
<p>Sertifikat ini diberikan sebagai tanda bukti telah mengikuti PPL Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora IAIN Purwokerto dan sebagai syarat mengikuti ujian munaqasyah skripsi. Purwokerto, 9 Maret 2021</p>			
 Mengetahui, Dekan, Dr. Hj. Naqiyah, M.Ag. NIP. 19630922 199002 2 001	 Ketua Panitia, Harisman, M.Ag. NIP. 19891128201903 1 020	NILAI A	
<p>fuah.iainpurwokerto.ac.id</p>			



SERTIFIKAT KKN



SERTIFIKAT

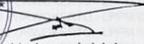
Nomor: 1236/K.LPPM/KKN.48/08/2021

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM)
Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto menyatakan bahwa :

Nama : **AYU NURLAILA SARI SIREGAR**
NIM : **1817501011**
Fakultas/Prodi : **FAUH / IAT**

TELAH MENGIKUTI

Kuliah Kerja Nyata (KKN) Angkatan Ke-48 Tahun 2021
dan dinyatakan **LULUS** dengan Nilai **91 (A)**.

Purwokerto, 29 Oktober 2021
Ketua LPPM,

H. Ansori, M.Ag.
NIP. 19650407 199203 1 004



SERTIFIKAT PBAK

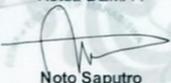

PANITIA PENGENALAN BUDAYA AKADEMIK DAN KEMAHASISWAAN 2018
DEWAN EKSEKUTIF MAHASISWA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO

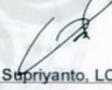
 *Sertifikat* 

No.040/A-1/Pan.PBAK/DEMA-IVII/2018
Diberikan kepada:

AYU NURLAILA SARI SIREGAR
sebagai PESERTA dalam kegiatan:
PENGENALAN BUDAYA AKADEMIK & KEMAHASISWAAN 2018
yang diselenggarakan oleh Dewan Eksekutif Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Purwokerto dengan tema:
"Membangun Karakter Mahasiswa Cinta Tanah Air dalam Bingkai Islam Nusantara"
Purwokerto, 15-16 Agustus 2018

KATEGORI	NILAI
Kepemimpinan	80
Keaktifan	80
Kehadiran	85
Kedisiplinan	80
Kesopanan	80
Rata-Rata	81

Ketua DEMA-I

Noto Saputro
NIM. 1423301287

Mengetahui:
Wakil Rektor III

H. Supriyanto, L.C., M.S.I.
NIP. 19740326 199903 1 001

Ketua Panitia
PANITIA PENGANTARAN

Triasih Kartikawati
IAIN NIM. 1522402122



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama : Ayu Nurlaila Sari Siregar
2. NIM : 1817501011
3. Tempat/ Tanggal Lahir : Bogor, 18 Juli 2000
4. Alamat Rumah : Rimpak, RT/RW 001/006, Belik, Pernalang
5. Nama Ayah : Sahrul Bahri Siegar
6. Nama Ibu : Taryumi

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal

- a. SD/ MI, Tahun Lulus : SDN Cikampek Pusaka 1, 2012
- b. SMP/ MTs, Tahun Lulus : MTs Darussalam Kasomalang Subang, 2015
- c. SMA/ MA, Tahun Lulus : MA Darussalam Kasomalang Subang, 2018
- d. S1, Tahun Masuk : UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, 2018

2. Pendidikan Non Formal

- a. Pondok Pesantren Darussalam Kasomalang Subang
- b. Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Purwokerto

C. Pengalaman Organisasi

1. PMII
2. Bendahara Organisasi SAKEFU IAIN Purwokerto
3. Bendahara Organisasi LSQ IAIN Purwokerto
4. Ketua Kelas IAT 2018 semester 4