

PENYAKIT HATI FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA ERA DIGITAL



Disusun Oleh :

Nafidhatul Afina
Prodi Farmasi UII

Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,

Mengenal FoMO

Pembaca al-Rasikh yang senantiasa dirahmati Allah ﷻ. Kali ini kita akan mengkaji “Penyakit Hati dan *Fear of Missing Out (FoMO)* Pada Era Digital”. *Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan fenomena yang sedang marak terjadi di kalangan pengguna media sosial. Menurut McGinnis, *fear of missing out* merupakan perasaan cemas yang tidak diharapkan yang timbul karena pandangan terhadap pengalaman orang lain yang lebih memuaskan daripada pengalaman pribadi, umumnya hal ini terjadi melalui perantara media sosial.¹ Dalam sebuah studi diperkirakan orang yang memiliki *FoMO* tinggi dapat lebih cenderung tidak dapat mengontrol daya tarik dan perhatian mereka.²

Fear of Missing Out (FoMO) dalam perspektif Islam merupakan perasaan takut yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial. Bukan termasuk perbuatan tercela saat iman dan aktivitas seseorang kepada Allah ﷻ tidak terganggu. Tetapi, apabila ketakutan ini bersifat *wahm* yang memunculkan rasa iri terhadap orang lain dan penyakit hati maka ini termasuk dalam perbuatan tercela.³



Saat kita merasa takut, sedih dan gundah gulana sebaiknya kita mengingat beberapa pesan Rasulullah ﷺ agar kita mengetahui sebab ujian yang Allah ﷻ berikan, beserta hikmahnya dan lebih berlapang dada dalam menerima takdir.

Dari Abu Said Al-Khudri dan dari Abu Hurairah رضي الله عنه, dari Nabi ﷺ bahwa beliau bersabda,

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أذى وَلَا غَمٍّ حَتَّى
الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

“Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu kelelahan, atau penyakit, atau kekhawatiran, atau kesedihan, atau gangguan, bahkan duri yang

- Edisi 13 Rabi'ul Awal 1445 H / 29 September 2023

melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya karenanya” (H.R. al-Bukhari no. 5642 dan Muslim no. 2573).

Riwayat senada dari Mu'awiyah رضي الله عنه, ia berkata bahwa ia mendengar sabda Rasulullah ﷺ,

مَا مِنْ شَيْءٍ يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ فِي جَسَدِهِ يُؤْذِيهِ إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ عَنْهُ بِهِ مِنْ سَيِّئَاتِهِ

“Tidaklah suatu musibah menimpa jasad seorang mukmin dan itu menyakitinya melainkan akan menghapuskan dosa-dosanya” (H.R. Ahmad 4: 98).



Faktor Pendorong Adanya *FoMo*

Faktor-faktor yang mendorong adanya *FoMo* yaitu keterbukaan informasi di media sosial, usia, *social one-upmanship*, melalui fitur *hashtag*, kondisi deprivasi *relative*, banyaknya media untuk mengetahui suatu informasi.⁴ Menurut Przybylski, dkk, adanya *FoMo* akan berpengaruh negatif terhadap suasana hati dan tingkat kepuasan

hidup secara menyeluruh dalam suatu lingkungan. Dengan data, orang yang terbawa oleh *FoMo* memiliki tingkat suasana hati dan kepuasan hidup yang lebih rendah 0,20, $p < 0,001$ dan 0,17, $p < 0,001$.⁵

Sesungguhnya Allah ﷻ berfirman dalam al-Qur'an surah an-Nisa ayat 32 untuk tidak bersikap iri hati dan membanding-bandingkan diri dengan orang lain. Allah ﷻ berfirman,

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۚ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا ۗ
وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبْنَ ۚ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ
عَلِيمًا

“Dan janganlah kamu iri hati terhadap karunia yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. (Karena) bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan.

- Edisi 13 Rabi'ul Awal 1445 H / 29 September 2023

Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.” (Q.S. an-Nisâ [4]: 32).

Dampak Buruk FoMO

Dampak buruk dari FoMO membuat seseorang merasa rendah diri, *insecure*, iri sampai depresi.⁶ Selalu terikat dengan media sosial, sehingga seseorang akan selalu ingin terkoneksi dengan media sosial. Hal ini dikarenakan akan rasa takutnya saat melewatkan media sosial dan ingin selalu terkoneksi dengan apa yang membuatnya tertarik.⁷ Seseorang tersebut akan menunjukkan presentasi terhadap dirinya di *real-life* agar terlihat berbeda. Kemudian ia akan terus merasa tidak cukup dengan segalanya, dan melihat orang lain lebih baik dari pada dirinya.⁸



Dengan adanya dampak FoMO di atas menumbukan penyakit hati, kufur nikmat, rasa tidak yakin atau ragu terhadap Allah ﷻ sang pemilik jagad raya yang melebihi apapun, sedang ia menyatakan keimanannya kepada Allah ﷻ. Dalam al-Quran surah at-Taubah ayat 125 disebutkan, Allah ﷻ berfirman,

وَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ رِجْسًا إِلَىٰ رِجْسِهِمْ وَمَاتُوا وَهُمْ كَافِرُونَ

“Dan adapun orang-orang yang di dalam hatinya ada penyakit, maka (dengan surah itu) akan menambah kekafiran mereka yang telah ada dan mereka akan mati dalam keadaan kafir.” (Q.S. at Taubah [9]: 125).

Pengaruh dari adanya FoMO harus dihadapi dengan bijak. Seseorang harus mencari jalan tengah dan perasaan cukup akan jalan hidupnya. Hal ini sering disebut sebagai *Joy of Missing Out (JoMO)*. Pada dasarnya, *JoMO* membuka kesempatan terhadap seseorang untuk merasakan kehidupannya dengan tenang, aman, nyaman, fokus berjejaring sesama manusia, dan juga membuka ruang diri agar lepas dari kecanduan dan ketergantungan teknologi yang akhirnya menumbuhkan energi positif untuk lebih menjalani hidup dan Bahagia. Adapun alternatif yang dapat dipraktikkan untuk mengijilkan kata

Fear of Missing Out (FoMO) menjadi *Joy of Missing Out (JoMO)*: dengan cara pembatasan penggunaan gadget ataupun media sosial, lebih berdamai dan diri sendiri, selalu memikirkan hal positif, mencoba untuk lebih bersyukur dengan apa yang dimiliki dan digapai, dan mengganti informasi-informasi yang biasa dilihat agar diri lebih kuat menghadapi tren.⁹ *Wa Allâhu a'alam.*

Marâjî':

- ¹ Ayu Nurlaila Sari S. *Fear Of Missing Out (Fomo) Dalam Al-Qur'an* (Kajian Tafsir Tematik) [Internet] [skripsi]. UIN Prof. Saifuddin Zuhri Purwokerto; 2022 [cited 2023 Jul 4]. Available from: <https://repository.uinsaizu.ac.id/15814/>. Diakses pada 10 September 2023.
- ² Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*. *Comput Hum Behav*. 2013 Jul 1;29(4):1841–8
- ³ Wulandari A. *Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial*. http://repository.radenintan.ac.id/12448/2/SKRIPSI_PERPUS.pdf. Diakses pada 10 September 2023.
- ⁴ *Ibid.*
- ⁵ Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*. *Comput Hum Behav*. 2013 Jul 1;29(4):1841–8.
- ⁶ McGinnis P. *FOMO—Fear of Missing Out: Bijak Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*. Gramedia Pustaka Utama; 2020. 304 p.
- ⁷ Wulandari A. *Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial*. http://repository.radenintan.ac.id/12448/2/SKRIPSI_PERPUS.pdf. Diakses pada 10 September 2023.
- ⁸ Ayu Nurlaila Sari S. *Fear Of Missing Out (Fomo) Dalam Al-Qur'an* (Kajian Tafsir Tematik) [Internet] [skripsi]. UIN Prof. Saifuddin Zuhri Purwokerto; 2022 [cited 2023 Jul 4]. Available from: <https://repository.uinsaizu.ac.id/15814/>. Diakses pada 10 September 2023.
- ⁹ Admin Biro Kemahasiswaan dan Alumni UAD. "How Fear of Missing Out (FoMO) and Joy of Missing Out (JoMO) Affect Our Life" <https://bimawa.uad.ac.id/wp-content/uploads/Artikel-How-Fear-of-Missing-Out-and-Joy-of-Missing-Out-Affect-Our-Life-1.pdf>. Diakses pada 10 September 2023.

Matiara Hikmah

Allah ﷻ berfirman,

وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَهَوًى ۖ وَلِلْآخِرَةِ حَيْرٌ لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ ۗ أَفَلَا تَعْقِلُونَ

“Dan tidaklah kehidupan dunia kecuali hanyalah permainan dan senda gurau belaka. Dan sungguh kampung akhirat itu lebih baik bagi orang-orang yang bertakwa. Apakah kalian tidak mau berpikir ? “

(Qs. al-An'am [6]: 32)