

## MENGUAK RAHASIA KEDAMAIAAN JIWA: TINJAUAN TENTANG FEAR OF MISSING OUT PERSPEKTIF TAFSIR AL-MISBAH

Rizky Maulida<sup>1</sup>, Nasrulloh<sup>2</sup>

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang<sup>1,2</sup>, Kota Malang, Indonesia  
rizkymaulida2017@gmail.com<sup>1</sup>, nasrulloh@syariah.uin-malang.ac.id<sup>2</sup>

Informasi Artikel	Abstract
Vol : 1 No: 10 Oktober 2024 Halaman : 19-32	<i>The phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO), which is characterized by anxiety or fear of being left behind by others' valuable experiences, has become an increasingly relevant issue in the context of modern life. FoMO often triggers dissatisfaction and anxiety that can disrupt one's peace of mind. In Islamic teachings, the Qur'an offers spiritual guidance to achieve inner peace. This study aims to review the concept of peace of mind in relation to FoMO through the perspective of Tafsir Al-Misbah by Quraish Shihab. This research uses the library research method, which is oriented from various books and scientific articles as data sources. With a descriptive qualitative approach, this research focuses on an in-depth understanding of the subjective experiences of individuals who feel FoMO and its impact on their mental state. With a tafsir Al-Misbah approach, this study explores how Qur'anic verses related to inner calm and avoiding worldly anxieties can be applied to overcome the negative impact of FoMO. Tafsir Al-Misbah highlights the importance of spiritual balance and self-awareness in the face of social pressures and modern anxieties. The study found that the Qur'anic verses through Tafsir Al-Misbah, encourage one to let go of excessive attachment to the material world and focus on the relationship with Allah as the true source of peace. Thus</i>
<b>Keywords:</b> Fear of Missing Out Peace of Mind Tafsir Al-Misbah	

### Abstrak

Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) yang ditandai dengan rasa cemas atau takut tertinggal akan pengalaman berharga orang lain, telah menjadi isu yang semakin relevan dalam konteks kehidupan modern saat ini. FoMO sering kali memicu ketidakpuasan dan kegelisahan yang dapat mengganggu kedamaian jiwa seseorang. Dalam ajaran Islam, Al-Qur'an menawarkan panduan spiritual untuk mencapai ketenangan batin. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau konsep kedamaian jiwa dalam kaitannya dengan FoMO melalui perspektif Tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab. Penelitian ini menggunakan metode library research (kepustakaan), yang berorientasi dari berbagai buku dan artikel ilmiah sebagai sumber data. Dengan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini berfokus pada pemahaman mendalam tentang pengalaman subjektif individu yang merasakan FoMO serta dampaknya terhadap kondisi jiwa mereka. Dengan pendekatan tafsir Al-Misbah, penelitian ini menggali bagaimana ayat-ayat Al-Qur'an yang terkait dengan ketenangan batin dan menghindari kecemasan duniawi dapat diaplikasikan untuk mengatasi dampak negatif FoMO. Tafsir Al-Misbah menyoroti pentingnya keseimbangan spiritual dan kesadaran diri dalam menghadapi tekanan sosial serta kecemasan modern. Penelitian ini menemukan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an melalui tafsir Al-Misbah, mendorong seseorang untuk melepaskan keterikatan yang berlebihan terhadap dunia material dan fokus pada hubungan dengan Allah sebagai sumber kedamaian yang sesungguhnya. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa FoMO dapat diatasi melalui pendekatan spiritual yang mendalam sebagaimana diajarkan dalam Al-Qur'an, yang diperkaya dengan penjelasan dari tafsir Al-Misbah agar mencapai kedamaian jiwa di tengah dinamika kehidupan yang semakin berkembang.

**Kata Kunci :** Fear of Missing Out, Kedamaian Jiwa, Tafsir Al-Misbah

### PENDAHULUAN

Di era digital yang semakin berkembang pesat, fenomena Fear of Missing Out (FoMO) telah menjadi salah satu permasalahan psikologis yang umum terjadi, terutama di kalangan generasi muda. FoMO menggambarkan rasa cemas atau takut tertinggal akan pengalaman yang berharga, kesempatan, atau informasi yang diperoleh oleh orang lain, terutama melalui media sosial. Dalam masyarakat yang semakin modern, fenomena FoMO semakin intensif terjadi ketika seseorang terus-menerus memperhatikan dan berfokus pada kehidupan orang lain yang tampak lebih menarik atau lebih sukses.

FoMO sering kali menyebabkan kecemasan, kegelisahan, serta ketidakpuasan diri, yang pada akhirnya dapat mengganggu kedamaian jiwa.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji dampak psikologis dari FoMO, seperti yang diungkapkan oleh Przybylski, dkk yang menunjukkan bahwa FoMO berhubungan erat dengan kecemasan sosial, ketidakpuasan hidup, dan kurangnya keseimbangan emosional. Penelitian lain oleh Baker, Krieger, dan LeRoy menemukan bahwa individu yang sering mengalami FoMO cenderung memiliki keterikatan yang lebih kuat dengan media sosial, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan psikologis dan menurunkan kualitas hidup. Namun, penelitian yang secara khusus mengaitkan fenomena FoMO dengan solusi spiritual dan perspektif Al-Qur'an masih terbatas.

Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Islam, menawarkan solusi spiritual yang mendalam terhadap berbagai problematika kehidupan manusia, termasuk kegelisahan dan ketidakpuasan yang disebabkan oleh tekanan dunia modern. Tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab mencoba mengkontekstualisasikan ayat-ayat Al-Qur'an dengan persoalan kontemporer, termasuk isu psikologis seperti FoMO. Dengan pendekatan tafsir kontekstual, Quraish Shihab menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an tidak hanya dalam kerangka historis dan teologis, tetapi juga dalam relevansinya terhadap kondisi modern, sehingga memberikan jawaban yang relevan dan aplikatif.

Melalui judul "Menguak Rahasia Kedamaian Jiwa: Tinjauan tentang Fear of Missing Out (FoMO) Perspektif Tafsir Kontekstual Al-Misbah", penelitian ini bertujuan untuk menggali bagaimana ajaran Al-Qur'an, melalui tafsir Al-Misbah, dapat memberikan panduan untuk mengatasi kecemasan yang disebabkan oleh FoMO. Dengan memahami kedamaian jiwa dalam perspektif Islam, diharapkan kita dapat menemukan cara untuk menjaga keseimbangan batin dan spiritual di tengah godaan dan tekanan dunia modern yang penuh dengan tuntutan sosial serta kehidupan yang kompetitif.

Penelitian ini akan mengkaji beberapa ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep kedamaian jiwa dan bagaimana Quraish Shihab, melalui tafsir kontekstualnya, menafsirkan ayat-ayat tersebut dalam menghadapi tantangan kehidupan modern, termasuk fenomena FoMO. Diharapkan hasil kajian ini dapat memberikan perspektif baru bagi mereka yang mencari solusi atas kegelisahan mental dan spiritual di era yang semakin digital ini.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode library research (kepustakaan), yang berorientasi dari berbagai buku dan artikel ilmiah sebagai sumber data. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji fenomena Fear of Missing Out (FoMO) dan hubungannya dengan kedamaian jiwa melalui perspektif Tafsir Al-Misbah. Dalam pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini berfokus pada pemahaman mendalam tentang pengalaman subjektif individu yang merasakan FoMO serta dampaknya terhadap kondisi jiwa mereka.

Teknik analisis data dilakukan dengan membaca, menelaah, dan menganalisis berbagai literatur ilmiah yang telah dikumpulkan. Setelah data yang dikumpulkan cukup, peneliti akan menarik kesimpulan berdasarkan analisis yang dilakukan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanyabertujuan untuk mengumpulkan informasi, tetapi juga memberikan wawasan yang lebih luas tentang hubungan antara FoMO, kedamaian jiwa, dan nilai-nilai dalam Tafsir Al-Misbah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Fear of Missing Out (FoMO)**

Fear of Missing Out (FoMO) secara bahasa adalah perasaan takut tertinggal. FoMo merupakan fenomena psikologis di mana seseorang merasa cemas atau khawatir akan kehilangan kesempatan, pengalaman, atau informasi yang mungkin lebih baik daripada yang saat ini dimiliki. Seseorang yang

terjebak dalam FoMO memiliki tingkat kepuasan diri yang rendah karena perbandingan sosial yang terus-menerus dilakukan dengan orang lain.

Dalam Kamus Oxford yang dijelaskan oleh McGinis, Fear of Missing Out (FoMO) dikategorikan sebagai kata benda yang artinya perasaan cemas atau gelisah, yang mana kehadirannya tidak diinginkan oleh orang yang mengalami, namun cemas itu muncul karena adanya anggapan terhadap pengalaman orang lain yang dirasa lebih memuaskan dari pada pengalamannya sendiri. Ketidakmampuan untuk memisahkan diri dari pembaruan sosial dan kehidupan orang lain menciptakan rasa kurang puas dengan kehidupan pribadi, yang pada akhirnya dapat mengganggu kedamaian batin dan ketenangan jiwa. Fear of Missing Out (FoMO) juga dapat diartikan sebagai tekanan sosial yang muncul dari perasaan khawatir dan takut akan tertinggal suatu peristiwa atau moment yang dianggap berkesan dan lebih menarik dari pada yang dialaminya. Jadi, Fear of Missing Out (FoMO) adalah sebuah fenomena dimana seseorang merasa khawatir, takut, dan cemas terkait berbagai hal perkara dunia yang terstimulasi oleh banyak hal yang ada disekitarnya ataupun media sosial.

FoMO bisa menyebabkan seseorang merasa rendah diri atau minder, iri, dan depresi. Ada beberapa ciri khusus seseorang yang terkena FoMO, diantaranya yaitu:

- a. Seseorang yang mengalami FoMO, akan rutin memperhatikan lingkungan sekitarnya, khususnya media sosial karena merasa khawatir dan takut ketinggalan akan perkara viral dan kurang update. Orang yang terkena FoMO takut jika ia dikatakan kurang update terhadap hal-hal yang dianggap trending topic.
- b. Seseorang yang mengalami FoMO, akan selalu berusaha untuk mengikuti berbagai kegiatan atau ajakan dari orang lain walaupun merasa tidak cocok dengan kegiatan tersebut, namun ia akan tetap ikut karena takut merasa ketinggalan dan rugi jika menolak.
- c. Seseorang yang mengalami FOMO cenderung menciptakan citra diri yang berbeda antara kehidupan nyata dengan kehidupan mereka di sosial media. Tindakan ini dilakukan untuk memberikan kesan yang berbeda dari apa yang sebenarnya mereka lakukan di dunia nyata.
- d. Seseorang yang mengalami FOMO akan selalu merasa kurang dalam segala hal karena selalu membandingkan dirinya dengan pencapaian hidup orang lain, mereka tidak akan pernah merasa puas.

Dalam pandangan Islam, FoMO dapat dipahami sebagai sebuah tantangan psikologis yang perlu dihadapi dengan pendekatan spiritual. Mengingat sifat dunia yang sementara, menjaga keseimbangan antara dunia dan akhirat, serta mengamalkan sikap tawakal, qonaah, dan syukur, dapat membantu seseorang untuk mengatasi FOMO serta mencapai kedamaian jiwa. Dengan memahami bahwa segala sesuatu telah ditentukan oleh Allah, kita dapat hidup dengan lebih tenang dan puas, tanpa terpengaruh oleh kecemasan akan kehilangan apa pun.

## 2. Kedamaian Jiwa dalam Islam

Kedamaian jiwa adalah kondisi batin di mana seseorang merasa tenang, stabil, dan tidak terganggu oleh kecemasan-kecemasan dunia. Dalam Islam, konsep ini dikenal dengan *nafs al-muthmainnah* atau jiwa yang tenang. Konsep ini disebut dalam Q.S. Al-Fajr ayat 27-30.

Berikut Q.S. Al-Fajr ayat 27-30:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ

"Wahai jiwa yang tenang,"

ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً

"Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya."

فَادْخُلِي فِي عِبَادِي

"Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku,"

وَادْخُلِي جَنَّاتِي

"Dan masuklah ke dalam surga-Ku."

Ayat-ayat diatas menggambarkan keadaan jiwa yang damai, yang telah mencapai kepuasan dan keridhaan Allah, serta mendapatkan tempat di surga-Nya.

Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa jiwa manusia yang damai adalah jiwa yang bebas dari keserakahan, kecemasan terhadap masa depan, dan rasa takut kehilangan hal-hal duniawi. Imam Al-Ghazali menekankan pentingnya membersihkan hati dari nafsu dunia dan mengarahkan fokus kepada akhirat untuk mencapai ketenangan batin yang sejati. Beliau menyebutkan, "Barang siapa yang hatinya terikat dengan dunia, maka ia akan senantiasa merasa khawatir dan resah, karena dunia itu fana dan selalu berubah." Kedamaian jiwa, menurutnya, hanya bisa diraih melalui zuhud dan ketergantungan kepada Allah SWT semata.

M. Quraish Shihab, dalam Tafsir Al-Misbah menjelaskan kedamaian jiwa sebagai kondisi batin yang diperoleh dari pemahaman yang mendalam tentang agama serta praktik keimanan yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Ia mengaitkan ketenangan jiwa dengan prinsip tawakkal (berserah diri kepada Allah) dan qana'ah (merasa cukup dengan apa yang dimiliki). Dalam salah satu tafsirnya terkait QS. Al-Baqarah: 286, Quraish Shihab menyatakan bahwa ketenangan batin muncul ketika seseorang memahami bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya telah ditetapkan oleh Allah, dan dengan berserah kepada-Nya, seseorang akan merasa lebih tenang.

FoMO yang berhubungan dengan rasa cemas ketinggalan hal-hal penting, dalam kalangan remaja biasanya disebut viral, dapat diatasi dengan prinsip yang sudah disebutkan. Sebagaimana Quraish Shihab sering menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara duniawi dan ukhrawi, orang yang terus-menerus merasa takut kehilangan kesempatan duniawi akan sulit mencapai kedamaian jiwa. Dalam tafsirnya, Quraish Shihab menyebutkan bahwa seorang mukmin seharusnya mampu mengendalikan nafsunya dan tidak membiarkan dirinya terombang-ambing oleh keinginan duniawi.

Dalam psikologi modern, kedamaian jiwa dikaitkan dengan konsep self-acceptance (penerimaan diri), mindfulness, dan kesejahteraan spiritual. Menurut Ryan dan Deci dalam teori Self-Determination, manusia akan meraih kesejahteraan psikologis ketika kebutuhan dasarnya terpenuhi, yaitu yang berkaitan dengan kompetensi dan keterhubungan sosial. Mereka menekankan bahwa ketika seseorang merasa puas dengan dirinya dan tidak tertekan oleh standar sosial yang diciptakan oleh orang lain, maka akan lebih mudah mencapai kedamaian jiwa.

FoMO sebagai bentuk ketakutan sosial, sering kali mengganggu kesejahteraan mental, karena seseorang yang FoMO secara berlebihan maka akan merasa terikat untuk terus mengikuti perkembangan terbaru. Penelitian oleh Przybylski et al. (2013) menunjukkan bahwa FOMO terkait erat dengan keterlibatan berlebihan dalam media sosial, yang pada gilirannya merusak kesejahteraan psikologis. FoMO menyebabkan seseorang terus-menerus merasa bahwa ia tertinggal dari apa yang dilakukan oleh orang lain, sehingga menimbulkan kecemasan dan menghalangi kedamaian jiwa.

### 3. Ayat-ayat Al-Qur'an tentang Fear of Missing Out (FoMO) Hubungannya dengan Kedamaian Jiwa Perspektif Tafsir Al-Misbah

#### a. Q.S. Al-Baqarah ayat 155

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

Artinya: "Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar;"

Surah Al-Baqarah ayat 155 dalam Tafsir Al-Misbah memberikan wawasan mendalam tentang hakikat ujian dan cobaan dalam kehidupan manusia. Dalam ayat ini, Allah menyatakan bahwa setiap individu akan diuji dengan berbagai cobaan, yang meliputi rasa takut, lapar, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Tafsir ini menjelaskan bahwa ujian tersebut merupakan bagian dari keniscayaan hidup, di mana setiap manusia akan menghadapi cobaan yang beraneka ragam. Meskipun cobaan terasa berat, sebenarnya hal itu dianggap kecil jika dibandingkan dengan imbalan dan ganjaran yang akan diterima setelah melewati ujian tersebut.

Dalam konteks Fear of Missing Out (FoMO), banyak orang merasakan tekanan untuk selalu mengikuti tren terbaru atau informasi yang berkembang. Ketika seseorang berfokus pada apa yang mungkin mereka lewatkan, muncul rasa cemas dan ketakutan yang mengganggu kedamaian jiwa. Faktor

sosial dan budaya bisa menyebabkan seseorang merasa cemas dan khawatir, seperti contohnya tren pernikahan dini. Yang mana pada tahun 2022 terdapat sekitar 55.000 permohonan dispensasi di Indonesia, menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Ujian dalam hidup, seperti yang dijelaskan dalam tafsir ini, bisa diibaratkan sebagai tantangan yang harus dihadapi. Ujian tidak hanya menguji kemampuan individu, tetapi juga mental dan spiritual mereka. Ketika seseorang merasa tertekan oleh FoMO, mereka mengalami ketidakpastian yang bisa memicu kecemasan, sama halnya dengan ujian yang dihadapi dalam hidup yang menuntut kesiapan mental dan spiritual.

Quraish Shihah dalam Tafsir Al-Misbah juga menekankan bahwa ujian yang diberikan Allah adalah sedikit jika dilihat dari perspektif potensi yang dimiliki manusia. Setiap individu memiliki kapasitas untuk menghadapi ujian, asalkan mereka menggunakan potensi yang telah dianugerahkan Allah. Sebagai contoh, dalam konteks FoMO seseorang dapat dilatih untuk tidak hanya mengejar tren atau informasi tanpa henti, tetapi juga untuk merenungkan dan memilih dengan bijak informasi mana yang perlu diikuti dan mana yang dapat diabaikan. Dengan cara ini, mereka dapat mengurangi dampak negatif dari FoMO yang dapat mengganggu ketenangan jiwa.

Selain itu, Quraish Shihab juga mengaitkan kedamaian jiwa dengan praktik spiritual seperti shalat dan sabar. Dalam menghadapi ujian, umat Muslim diajarkan untuk melaksanakan shalat sebagai sarana komunikasi dengan Allah, yang dapat memberikan ketenangan dan kekuatan. Shalat yang dilakukan dengan penuh khushyu akan menimbulkan rasa tenang di dalam hati, apalagi kalau setelah shalat langsung berdzikir. Shalat membantu individu untuk menenangkan pikiran dan hati, sehingga mereka lebih mampu menghadapi ketidakpastian yang ditimbulkan oleh FoMO. Di samping itu, sabar merupakan sikap penting dalam menghadapi setiap cobaan. Dengan bersabar, seseorang belajar untuk tidak terjebak dalam kekhawatiran berlebihan terhadap apa yang mungkin hilang, melainkan fokus pada apa yang ada saat ini.

Lebih lanjut, Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa ketidakpastian yang ada dalam hidup, seperti ketakutan dan rasa lapar, adalah bagian dari ujian yang harus dihadapi. Menghadapi ketakutan, seperti yang terjadi dalam konteks FoMO, adalah tentang bagaimana seseorang membangun ketahanan mental. Menyadari bahwa ketakutan itu akan datang dan bersiap untuk menghadapinya dapat menjadi kunci untuk mengurangi dampak negatif dari rasa cemas. Ini mencerminkan pemahaman bahwa ketidakpastian tidak perlu ditakuti, melainkan dipandang sebagai bagian dari perjalanan hidup yang perlu dihadapi dengan berani.

Selain itu, Quraish Shihab menegaskan pentingnya berbagi berita gembira kepada orang-orang yang sabar. Dalam konteks FoMO, berbagi pengalaman positif dan saling mendukung dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi. Menghadapi FoMO dengan cara yang positif dan menginspirasi orang lain untuk melakukan hal yang sama dapat mengurangi kecemasan dan memperkuat kedamaian jiwa.

Kesimpulannya, melalui pemahaman mendalam tentang ujian dan cobaan dalam Surah Al-Baqarah ayat 155, kita dapat belajar untuk tidak terjebak dalam FoMO dan menemukan ketenangan di tengah tantangan hidup. Shalat, sabar, dan kesadaran akan potensi yang dimiliki adalah solusi yang dianjurkan untuk mencapai kedamaian jiwa dalam menghadapi segala ujian yang dihadapi. Ujian tidak hanya merupakan cobaan, tetapi juga kesempatan untuk berkembang dan belajar lebih banyak tentang diri sendiri dan iman kepada Allah.

b. Q.S. An-Nisa ayat 83

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

Artinya: "Dan apabila sampai kepada mereka suatu berita tentang keamanan ataupun ketakutan, mereka (langsung) menyiarkannya. (Padahal) apabila mereka menyerahkannya kepada Rasul dan ulil amri di antara mereka, tentulah orang-orang yang ingin mengetahui kebenarannya (akan dapat) mengetahuinya (secara resmi) dari mereka (Rasul dan ulil amri). Sekiranya bukan karena karunia dan rahmat Allah kepadamu, tentulah kamu mengikuti setan kecuali sebagian kecil saja (di antara kamu)."

Al-Quran Surah An-Nisa ayat 83 dari Tafsir Al-Misbah menguraikan tentang pentingnya berhati-hati dalam menyebarkan informasi, terutama informasi yang belum terverifikasi kebenarannya. Sikap tergesa-gesa menyebarkan isu atau berita yang belum jelas kebenarannya bisa menimbulkan kerancuan dan kesalahpahaman yang berbahaya bagi masyarakat.

Dalam konteks Fear of Missing Out (FoMO), ayat ini memberikan relevansi yang kuat. FoMO sering kali didorong oleh keinginan untuk selalu "ikut tahu" atau "terlibat" dalam setiap isu atau informasi yang beredar meskipun informasi itu belum tentu benar. Ketika seseorang terus-menerus merasa takut tertinggal, ia bisa terdorong untuk menyebarkan atau mempercayai informasi yang belum terbukti. Ini selaras dengan perilaku yang dikecam dalam Al-Qur'an Surah An-Nisa ayat 83, yaitu menyebarkan berita tanpa dasar yang jelas.

Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menekankan pentingnya berpikir kritis, mengembalikan persoalan kepada mereka yang memiliki otoritas atau ilmu, dan tidak langsung menyebarkan sesuatu tanpa bukti. Ini dapat mengarahkan pada sikap yang lebih bijak dan tenang, sehingga membantu menghindari FoMO. Orang yang berpegang pada petunjuk Allah dan ajaran Rasulullah akan lebih tenang dan tidak terburu-buru dalam menanggapi informasi, sehingga dapat mencapai kedamaian jiwa.

Kedamaian jiwa bisa tercapai ketika seseorang mampu memilah mana informasi yang penting dan mana yang harus diabaikan. Menghindari FoMO dengan menahan diri dari mengikuti segala sesuatu yang beredar tanpa pertimbangan matang, dan menyerahkan persoalan pada yang berwenang (seperti Rasul dan Ulil Amri dalam ayat ini), memungkinkan seseorang untuk merasa lebih damai dan tenang. Sikap ini dapat mencegah kegelisahan dan kerancuan akibat terlalu banyak informasi yang belum jelas, yang sering kali justru merusak ketenangan hati.

Penjelasan dari Tafsir Al-Misbah mengenai Q.S. An-Nisa ayat 83 menyoroti sikap buruk orang-orang munafik yang terburu-buru menyebarkan informasi yang belum terbukti kebenarannya. Ketika mereka mendengar isu, baik tentang keamanan maupun ketakutan, mereka langsung menyebarkannya meskipun informasi tersebut belum terverifikasi kebenarannya. Padahal jika mereka bertanya kepada Rasulullah atau Ulil Amri (otoritas yang mengetahui persoalan sebenarnya), mereka bisa mendapatkan jawaban yang tepat dan dapat mengambil sikap yang benar.

Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah menekankan pentingnya berhati-hati dalam menyebarkan informasi, serta pentingnya memeriksa kebenaran dari sumber yang berwenang. Imam asy-Syatibi juga menegaskan bahwa tidak semua informasi layak disebarluaskan. Ada informasi yang harus dipertimbangkan dulu dampaknya, apakah sesuai dengan keadaan, waktu, dan audiens yang tepat.

Hadits Rasulullah yang artinya "Cukuplah seseorang dianggap berdusta jika ia menceritakan semua yang didengarnya." (HR. Muslim). Hadis ini menegaskan bahwa kebohongan bisa terjadi ketika seseorang menyampaikan semua yang didengarnya tanpa filter atau verifikasi, yang menunjukkan betapa berbahaya penyebaran informasi palsu atau yang belum terverifikasi.

Dalam konteks FoMO, banyak orang yang merasa cemas atau takut tertinggal informasi atau tren terbaru. Ketakutan ini sering kali membuat mereka terburu-buru untuk menyebarkan informasi yang belum tentu benar, agar terlihat up-to-date atau tetap terlibat. Namun, seperti yang dijelaskan dalam Tafsir Al-Misbah, tindakan tergesa-gesa menyebarkan informasi yang belum terverifikasi dapat menimbulkan kekacauan dan dosa.

FoMO sering kali membuat seseorang fokus pada hal-hal duniawi dan sementara, sehingga menciptakan kecemasan. Ketika seseorang terlalu terfokus pada apa yang terjadi di luar dirinya, ia kehilangan kedamaian batin. Sebaliknya, ayat ini menuntun untuk berhati-hati dalam menerima dan menyebarkan informasi serta menyerahkan persoalan kepada otoritas yang lebih paham (Rasul dan Ulil Amri), yang membawa kepada sikap yang lebih tenang dan damai.

Menghindari FoMO dan mengikuti bimbingan ayat ini dapat membantu seseorang meraih kedamaian jiwa. Dengan tidak tergesa-gesa menanggapi semua informasi dan menyaringnya dengan baik, seseorang bisa menghindari tekanan dan stres yang sering ditimbulkan oleh FoMO. Hal ini dapat menciptakan ketenangan batin karena tidak terjebak dalam keinginan semata untuk selalu mengetahui segalanya atau dalam segala tren yang muncul yang belum jelas baik buruknya.

## c. Q.S. Al-Anfal ayat 28

وَأَعْلَمُوا أَنَّمَا آمَنَوا لَكُمْ وَأَوْلا دُكُمْ فِتْنَةٌ وَأَنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ

Artinya: "Dan ketahuilah bahwa hartamu dan anak-anakmu itu hanyalah sebagai cobaan dan sesungguhnya di sisi Allah ada pahala yang besar."

Dalam Tafsir Al-Misbah Quraish Shihab menafsirkan Surah Al-Anfal ayat 28 sebagai peringatan kepada umat manusia bahwa harta benda dan anak-anak adalah cobaan dari Allah. Kedua hal ini sering kali menjadi sumber godaan yang membuat manusia terjerumus dalam sikap materialistis, cinta dunia, serta kelalaian dalam memenuhi kewajiban-kewajiban terhadap Allah dan Rasul-Nya. Allah mengingatkan bahwa walaupun harta dan anak adalah anugerah, mereka juga bisa menjadi ujian bagi kesungguhan iman dan kesyukuran manusia.

Fear of Missing Out (FoMO) atau rasa takut kehilangan kesempatan atau hal yang sedang tren, seringkali berasal dari dorongan untuk memperoleh harta benda, status, atau kesempatan sosial yang diidamkan oleh banyak orang. Dalam konteks Surah Al-Anfal ayat 28, FoMO dapat dikaitkan dengan godaan duniawi yang membuat seseorang tergoda untuk mengkhianati amanat yang diberikan Allah, yakni hidup dengan mematuhi aturan-Nya, menjaga amanah, dan menjauhi sifat tamak.

Dalam tafsir Al-Misbah, Quraish Shihab menekankan bahwa harta dan anak dapat menjadi cobaan yang besar. Manusia sering kali terpaku pada pemenuhan kebutuhan duniawi, seperti mengejar kekayaan atau memperbaiki status sosial demi anak-anak mereka. FoMO muncul dalam konteks ini ketika seseorang merasa takut ketinggalan kesempatan untuk mengumpulkan lebih banyak harta atau peluang sosial, yang pada akhirnya membuat mereka lalai terhadap tanggung jawab spiritual dan moral.

Quraish Shihab juga membahas tentang sifat tamak yang sering kali memotivasi pengkhianatan terhadap amanah Allah. FoMO dalam banyak hal dapat dianggap sebagai ekspresi dari tamak: keinginan berlebihan untuk memperoleh sesuatu yang sedang tren, demi menghindari perasaan tertinggal. Ayat ini mengingatkan bahwa sifat tamak terhadap dunia adalah ujian besar bagi umat manusia, dan mereka harus berhati-hati agar tidak mengabaikan amanat Allah hanya demi memenuhi hasrat duniawi tersebut.

Tafsir Al-Misbah menggarisbawahi bahwa harta dan anak bukanlah tujuan akhir kehidupan, melainkan sarana untuk menguji kesungguhan manusia dalam mensyukuri nikmat Allah dan menjaga amanah-Nya. Dalam konteks FoMO, keinginan untuk terus mengikuti tren atau mengejar kekayaan material merupakan manifestasi dari ketidakpuasan terhadap apa yang telah diberikan oleh Allah. Ini adalah bagian dari ujian untuk melihat apakah seseorang tetap sabar dan bersyukur dengan yang dimiliki, atau justru terjebak dalam kecemasan dan ketakutan akan kekurangan.

FoMO yang mendorong manusia untuk terus mengejar hal-hal duniawi karena takut tertinggal, memiliki hubungan erat dengan godaan harta dan anak-anak yang disebutkan dalam Surah Al-Anfal ayat 28. Quraish Shihab menegaskan bahwa kedua hal ini adalah ujian yang bisa membuat manusia tergoda untuk melalaikan tanggung jawabnya kepada Allah dan Rasul-Nya. FoMO bisa menjadi salah satu bentuk ujian tersebut, di mana seseorang tergoda untuk lebih mengutamakan kepentingan duniawi dibandingkan menjaga amanah spiritual yang diberikan oleh Allah.

Dalam Surah Al-Anfal ayat 28, Allah mengingatkan bahwa harta dan anak-anak adalah ujian bagi manusia. Harta dan anak seringkali mendorong manusia untuk fokus pada aspek-aspek duniawi, sehingga bisa menyebabkan kecemasan berlebih jika mereka merasa kekurangan. FoMO (ketakutan ketinggalan, baik dalam bentuk harta, status, atau kesempatan) adalah manifestasi dari kegelisahan duniawi yang berkaitan erat dengan hasrat untuk mendapatkan lebih banyak harta atau memperbaiki status sosial demi anak-anak. Ayat ini mengingatkan bahwa terlalu fokus pada pencapaian duniawi dapat menguji iman seseorang, dan jika tidak diwaspadai akan memunculkan kecemasan dan kegelisahan, seperti yang terlihat dalam fenomena FoMO.

FoMO bisa mengganggu kedamaian jiwa karena seseorang yang selalu merasa takut tertinggal atau tidak mendapatkan apa yang orang lain miliki akan terus hidup dalam kecemasan, ketidakpuasan, dan kekhawatiran. Hal ini bertolak belakang dengan konsep kedamaian jiwa (*an-nafs al-muthmainnah*) yang dicapai ketika seseorang berserah diri kepada Allah, merasa cukup, dan puas dengan apa yang telah Allah berikan. FoMO dapat menyebabkan seseorang menjadi terlalu terikat pada dunia dan lupa bahwa segala yang dimiliki hanya titipan dari Allah dan akan dipertanggungjawabkan.

Kedamaian jiwa (an-nafs al-muthmainnah) hanya bisa dicapai jika seseorang bisa mengendalikan dorongan FoMO ini dan melihat harta benda serta anak-anak dalam perspektif yang benar: sebagai ujian keimanan dari Allah, bukan sebagai tujuan hidup. Orang yang memahami bahwa rezeki dan kesempatan sudah ditetapkan oleh Allah dan bahwa harta serta anak adalah amanah serta ujian, akan mampu menjaga hatinya dari kecemasan FoMO. Dengan demikian, ia akan lebih tenang, karena tidak terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain atau merasa takut kehilangan peluang duniawi.

Dalam tafsir Al-Misbah terkait Surah Al-Anfal ayat 28, Quraish Shihab mengingatkan bahwa fokus utama hidup bukanlah mengejar harta atau memenuhi keinginan duniawi, melainkan menjalani hidup dengan iman, tanggung jawab, dan amanah yang diberikan Allah. Seseorang yang mampu menjaga amanah dan menghindari sifat tamak akan memiliki kedamaian batin, karena ia tidak lagi terikat pada dorongan untuk memenuhi segala yang dunia tawarkan, sebuah fenomena yang sangat erat kaitannya dengan FoMO.

Untuk mengatasi FoMO dan mencapai kedamaian jiwa, seseorang perlu berserah diri kepada Allah dan menyadari bahwa dunia ini pasti ada ujian. Kedamaian batin datang dari keyakinan bahwa Allah telah menetapkan rezeki, nasib, dan segala urusan dengan sempurna, sehingga tidak ada yang perlu dikhawatirkan atau ditakuti akan hilang. Menyadari hal ini akan membuat seseorang terhindar dari rasa takut kehilangan kesempatan (FoMO) dan menemukan ketenangan batin.

Surah Al-Anfal ayat 28 mengingatkan bahwa harta dan anak adalah ujian, dan godaan terhadap duniawi ini sering kali menjadi penyebab FoMO, yaitu ketakutan akan kehilangan atau ketinggalan hal-hal yang bersifat material. FoMO yang berlebihan dapat mengganggu kedamaian jiwa karena menumbuhkan kecemasan dan kegelisahan. Untuk mencapai kedamaian batin, seseorang harus mampu melepaskan diri dari dorongan FoMO ini dengan menyadari bahwa segala sesuatu yang ada di dunia adalah ujian dan titipan Allah, serta mengarahkan fokus pada keimanan dan tanggung jawab spiritual.

d. Q.S. Al-Isra ayat 31

وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ حَشِيَّةً إِيمَانًا قِيٌّ نَزَرُفُهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِن قَتَلْتُمْ كَانِ حَطًّا كَبِيرًا

Artinya: "Dan janganlah kamu membunuh anak-anakmu karena takut miskin. Kamilah yang memberi rezeki kepada mereka dan kepadamu. Membunuh mereka itu sungguh suatu dosa yang besar."

Quraish Shihab menjelaskan bahwa pada masa jahiliyah, sebagian masyarakat Arab sering membunuh anak-anak, terutama anak perempuan, karena takut tidak mampu menafkahi mereka atau takut miskin di masa depan. Tafsir Al-Misbah menekankan bahwa Allah memerintahkan untuk tidak membunuh anak-anak, baik karena kemiskinan yang sudah terjadi maupun kemiskinan yang dikhawatirkan akan datang. Allah menjamin rezeki baik untuk anak-anak maupun orang tua.

Quraish Shihab menegaskan bahwa manusia sering kali memiliki kekhawatiran berlebihan terkait rezeki, namun ayat ini menekankan bahwa Allah adalah pemberi rezeki, Allah telah mengatur rezeki setiap makhluk-Nya, sehingga ketakutan tentang ketidakcukupan ekonomi seharusnya tidak menjadi alasan untuk tindakan yang di luar batas dan aturan syariat, seperti membunuh anak.

Ayat ini juga menekankan bahwa membunuh anak bukan hanya tindakan yang keliru, tetapi merupakan dosa besar. Dalam Tafsir Al-Misbah, Quraish Shihab menguraikan bahwa tindakan ini bertentangan dengan prinsip kemanusiaan dan rahmat Allah. Pembunuhan ini tidak hanya merugikan anak secara fisik tetapi juga mengabaikan tanggung jawab moral orang tua terhadap anak-anak mereka.

Quraish Shihab juga menyampaikan refleksi bahwa masalah kemiskinan dan kekhawatiran ekonomi tidak hanya berlaku pada masa lalu, tetapi juga relevan di masa kini. Tafsir Al-Misbah mengajak umat Islam untuk memiliki keyakinan yang kuat terhadap karunia Allah dan tidak mengambil keputusan yang merugikan, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, hanya karena ketakutan akan kekurangan rezeki.

FoMO yang merupakan perasaan takut ketinggalan atau kehilangan peluang dalam kehidupan sosial, sering kali muncul dari rasa kurang percaya diri atau kekhawatiran berlebih tentang apa yang tidak dimiliki atau tidak dialami. Dalam konteks Q.S. Al-Isra ayat 31, Allah menegaskan bahwa manusia tidak perlu khawatir tentang rezeki atau kekurangan, karena Allah adalah pemberi rezeki bagi semua makhluk.

Hal ini selaras dengan konsep bahwa kekhawatiran yang tidak perlu seperti FoMO, menciptakan tekanan psikologis dan mengganggu kedamaian jiwa. Orang yang selalu merasa takut ketinggalan, misalnya dalam aspek ekonomi atau status sosial, sering kali kehilangan fokus pada hal-hal yang benar-benar penting dalam hidup, seperti keimanan, keluarga, atau kesejahteraan batin.

Ayat ini mengajarkan bahwa kedamaian jiwa dapat dicapai dengan mempercayakan segala urusan kepada Allah, termasuk dalam hal rezeki. Ketika seseorang yakin bahwa Allah sudah menjamin rezekinya, rasa cemas, termasuk FoMO terkait ketakutan akan kekurangan seharusnya berkurang. Ketidakpastian hidup baik dalam aspek material maupun sosial, tidak perlu menjadi sumber ketakutan, karena Allah menjamin setiap makhluk dengan rezeki yang telah ditentukan.

FoMO sering kali muncul dari perbandingan sosial dan tekanan eksternal, di mana seseorang merasa selalu harus berada di tempat yang lebih baik atau mendapatkan lebih banyak hal. Dalam konteks ini, Q.S. Al-Isra ayat 31 mengingatkan bahwa fokus pada ketakutan material (misalnya takut kekurangan rezeki) justru dapat menimbulkan dosa besar, seperti membunuh anak karena takut kemiskinan.

Kesimpulan yang dapat diambil adalah daripada terjebak dalam FoMO atau ketakutan akan kehilangan duniawi, seseorang harus fokus pada nilai-nilai spiritual dan mempercayai bahwa Allah memberikan yang terbaik bagi tiap makhluk-Nya. Ini dapat membawa ketenangan hati dan menjauhkan diri dari kekhawatiran yang berlebihan.

FoMO dapat mengganggu kedamaian jiwa karena memicu kekhawatiran berlebih tentang apa yang tidak dimiliki atau dialami, sama seperti kekhawatiran tentang rezeki yang disebut dalam ayat tersebut. Q.S. Al-Isra ayat 31 mengajarkan bahwa dengan mempercayakan segala urusan pada Allah, termasuk soal rezeki, seseorang dapat mencapai kedamaian jiwa dan terbebas dari rasa takut atau cemas yang tidak perlu.

e. Q.S. Al-Hadid ayat 20

إِعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ وَرِثَةٌ وَتَمَّا حُرُّ بَيْنَكُمْ وَتَكَاتُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَلَا يُؤَلِّمُ الْكُفَّارَ نَبَاَهُ ثُمَّ يَهِيْجُ قَتْرَهُ مُصْفَرًّا  
ثُمَّ يَكُونُ حُطْمًا وَفِي الْأَجْرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ

Artinya: "Ketahuilah, sesungguhnya kehidupan dunia itu hanyalah permainan dan senda gurauan, perhiasan dan saling berbangga di antara kamu serta berlomba dalam kekayaan dan anak keturunan, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan para petani; kemudian (tanaman) itu menjadi kering dan kamu lihat warnanya kuning kemudian menjadi hancur. Dan di akhirat (nanti) ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridaan-Nya. Dan kehidupan dunia tidak lain hanyalah kesenangan yang palsu."

Tafsir Al-Misbah pada Surah Al-Hadid ayat 20 menyentuh berbagai esensi kehidupan dunia yang sering kali menjebak seseorang dalam kekikiran dan kecintaan berlebihan terhadap harta yang sering kali menghasilkan kelalaian. Dalam konteks ini, fenomena Fear of Missing Out (FoMO) menjadi sangat relevan. FoMO adalah ketakutan atau kecemasan yang dialami individu ketika mereka merasa kehilangan kesempatan, pengalaman, atau pencapaian yang dianggap lebih baik dari yang dimiliki saat ini. Ketika seseorang terjebak dalam FoMO, mereka cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain, terobsesi dengan apa yang tidak mereka miliki, dan berusaha keras untuk mengejar standar yang ditetapkan oleh masyarakat.

Tafsir Al-Misbah menekankan bahwa kehidupan dunia hanyalah permainan dan hiasan yang bersifat sementara. Ketika individu terperangkap dalam keinginan untuk selalu mendapatkan lebih banyak (baik itu harta, pengakuan, atau pengalaman) mereka mulai mengabaikan hal-hal yang lebih penting, seperti spiritualitas, hubungan dengan Tuhan, dan kesejahteraan batin. Kecenderungan ini menciptakan kecemasan dan ketidakpuasan, di mana seseorang tidak pernah merasa cukup dengan apa yang dimiliki. FoMO mendorong individu untuk terus-menerus mencari kesenangan dan pengakuan di luar diri mereka, yang sering kali berujung pada perasaan kosong dan ketidakpuasan.

Lebih lanjut, kondisi ini bertentangan dengan kedamaian jiwa yang sejati. Menurut Quraish Shihah, kedamaian jiwa dicapai melalui pengabdian kepada Allah, pengakuan akan keterbatasan duniawi, dan kesadaran bahwa kehidupan ini hanyalah persinggahan. Ketika seseorang menyadari bahwa kesenangan duniawi hanyalah kesenangan sementara dan tidak memberikan kepuasan yang

berkelanjutan, mereka akan lebih mudah melepaskan kecemasan yang disebabkan oleh FoMO. Kesejahteraan jiwa akan datang ketika seseorang mulai fokus pada hal-hal yang lebih bermakna, seperti amal, hubungan baik dengan orang lain, dan pencarian spiritual.

Secara kontekstual, Allah mengajak hamba-hamba-Nya untuk menyadari bahwa semua bencana yang menimpa mereka telah tercatat dalam kitab-Nya, sehingga mereka tidak perlu khawatir akan kehilangan yang bersifat duniawi. Dengan memahami bahwa segala sesuatu di dunia ini bersifat sementara dan bahwa mereka akan dihadapkan pada pengampunan atau siksa di akhirat, seseorang didorong untuk berfokus pada pencapaian yang lebih berarti, yaitu meraih ridha Allah dan kebahagiaan akhirat. Hal ini adalah cara untuk melawan FoMO, yang tidak hanya mengalihkan perhatian dari kehidupan yang lebih bermakna tetapi juga menciptakan ketidakpastian yang mengganggu ketenangan jiwa.

Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menekankan pentingnya memiliki perspektif yang lebih luas tentang kehidupan, di mana dunia tidak menjadi satu-satunya fokus, tetapi hanya sebagai arena untuk meraih kebahagiaan yang lebih tinggi. Ketika seseorang berusaha memfokuskan perhatian pada tujuan spiritual dan nilai-nilai yang lebih mulia, mereka dapat menemukan kedamaian batin yang tidak tergoyahkan oleh perubahan situasi duniawi, dan akhirnya bisa mengatasi rasa FoMO yang sering kali menyelimuti pikiran mereka. Kedamaian jiwa akan tercapai ketika seseorang melepaskan ketergantungan pada harta dan status duniawi, serta memahami bahwa kebahagiaan sejati terletak pada hubungan yang kuat dengan Allah dan kontribusi positif kepada masyarakat.

f. Q.S. Al-Hadid ayat 22-23

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَ هَآءِذَا عَلَيْنَا مَقِيسَاتُ  
 Artinya: "Setiap bencana yang menimpa di bumi dan yang menimpa dirimu sendiri, semuanya telah tertulis dalam Kitab (Lauh Mahfuz) sebelum Kami mewujudkannya. Sungguh, yang demikian itu mudah bagi Allah"

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ  
 Artinya: "Agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu, dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong dan membanggakan diri,"

Ayat ini mengingatkan manusia agar tidak terjebak dalam kecemasan berlebihan, baik terhadap musibah yang menimpa maupun terhadap kekhawatiran akan kehilangan kesempatan. Dalam konteks FoMO, manusia sering kali merasa risau dan takut tertinggal dalam hal-hal duniawi, seperti kehilangan peluang materi, status sosial, atau momen kebahagiaan yang tampak dimiliki orang lain. Yang mana setan kerap membisikkan rasa takut ini, mendorong manusia untuk terus mengejar apa yang tidak mereka miliki dan memicu kecemasan yang tidak perlu.

Namun, ayat ini menekankan bahwa segala sesuatu baik bencana maupun anugerah, telah ditetapkan oleh Allah di dalam Lauh Mahfuzh. Pengetahuan Allah meliputi segalanya, termasuk apa yang terjadi pada diri manusia. Dengan demikian, manusia diajarkan untuk tidak sedih berlarut-larut ketika hal yang mereka inginkan tidak tercapai, dan juga untuk tidak merasa sombong ketika mendapatkan nikmat.

Kaitannya dengan FoMO, rasa takut ketinggalan seringkali muncul karena perasaan bahwa seseorang melewatkan hal-hal yang seharusnya dimiliki atau dialami. Padahal dari perspektif spiritual, semua itu telah diatur oleh Allah dan tidak ada yang terlewat tanpa kehendak-Nya. Oleh karena itu, melepaskan diri dari FoMO dapat membawa kedamaian jiwa, karena manusia diajarkan untuk menerima ketentuan Allah dengan tenang tanpa perlu merasa cemas atas apa yang hilang atau terlalu berlebihan dalam kegembiraan.

Dalam ayat ini, ada juga peringatan agar tidak sombong (mukhtal) dan membanggakan diri (fakhur). Seseorang yang merasa angkuh atas apa yang mereka miliki seringkali terlalu terobsesi dengan kelebihan atau pencapaian yang sebenarnya tidak signifikan atau bahkan hanya ilusi. FoMO juga bisa berasal dari ilusi ini, di mana seseorang merasa ia harus memiliki apa yang dimiliki orang lain untuk merasa berharga, padahal itu hanyalah hal yang belum pasti atau semu. Dengan menyadari keterbatasan

ini, seseorang dapat meraih kedamaian batin, menerima diri mereka apa adanya dan tidak terperangkap oleh tekanan sosial atau tipuan duniawi.

Melalui pemahaman ayat ini, seseorang diajak untuk melepaskan rasa takut yang timbul dari kekhawatiran kehilangan atau tidak mengikuti apa yang dilakukan orang lain, dan pada akhirnya mencapai kedamaian jiwa dengan menyerahkan segalanya kepada takdir Allah.

Ayat ini juga mengajarkan agar manusia tidak terlalu bersedih ketika sesuatu yang diinginkan tidak tercapai dan tidak terlalu sombong ketika mendapatkan nikmat. Dalam konteks FoMO, sering kali orang merasa gelisah atau cemas karena melihat kebahagiaan atau kesuksesan orang lain seperti merasa diri tertinggal. Padahal kebahagiaan sejati bukanlah soal mengejar segala hal yang duniawi, melainkan menerima dengan ikhlas apa yang telah Allah tetapkan, baik dalam bentuk kenikmatan maupun tantangan.

Dengan menghilangkan FoMO melalui keyakinan ini, seseorang bisa mencapai kedamaian jiwa karena mereka tidak lagi terbebani oleh keinginan untuk terus mengejar atau menyaingi apa yang dimiliki orang lain. Kedamaian datang dari penerimaan bahwa setiap orang memiliki jalan hidup masing-masing yang telah diatur oleh Allah. Tafsir Al-Misbah menekankan pentingnya rasa syukur atas apa yang dimiliki dan ketenangan dalam menjalani hidup tanpa terpengaruh oleh ilusi kesuksesan atau kebahagiaan orang lain, yang pada akhirnya membawa kedamaian batin.

g. At-Takatsur ayat 1-2

"Bermegah-megahan telah melalaikan kamu,"

أَلْهَيْكُمْ التَّكَاثُرُ ۚ

"sampai kamu masuk ke dalam kubur."

حَتَّىٰ زُرْتُمُ الْمَقَابِرَ ۚ

Surah At-Takatsur menggambarkan sifat manusia yang terjebak dalam kebanggaan dan perlombaan untuk memperbanyak harta dan kenikmatan duniawi, yang pada akhirnya dapat menjerumuskan mereka ke dalam kebodohan dan kelalaian. Pada ayat pertama, Allah memperingatkan bahwa manusia telah dilalaikan oleh ketamakan dan kebanggaan akan harta benda. Istilah "at-takatsur" menunjukkan bahwa ini adalah kompetisi atau persaingan antara dua pihak atau lebih untuk saling menunjukkan siapa yang memiliki lebih banyak, baik dalam hal harta maupun pengikut. Dalam konteks Fear of Missing Out (FoMO), manusia seringkali merasa tidak puas dengan apa yang mereka miliki, karena terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain. Ketidakpuasan ini menyebabkan kecemasan dan perasaan tidak aman, seolah-olah harus selalu mengejar apa yang orang lain miliki agar dapat diterima dalam masyarakat.

Adapun ayat pada ayat kedua menunjukkan bahwa kesibukan mengejar harta dan kenikmatan duniawi dapat berlangsung hingga seseorang menghadapi kematian. Masuk ke kubur mencerminkan bahwa semua upaya untuk mengumpulkan kekayaan dan meraih keunggulan duniawi pada akhirnya tidak ada artinya ketika kita meninggalkan dunia ini. Hal ini berfungsi sebagai pengingat bahwa kehidupan ini bersifat sementara dan semua ambisi yang bersifat duniawi akan berakhir di kubur.

Keterkaitan antara ayat-ayat ini dengan FoMO sangat jelas. Ketika seseorang terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain dan merasakan ketidakpuasan, mereka cenderung terjebak dalam siklus untuk mengejar lebih banyak harta, status, atau pengakuan. FoMO menciptakan kecemasan akan kehilangan kesempatan atau status yang dianggap lebih baik oleh orang lain, yang pada gilirannya mendorong seseorang untuk terus berusaha menumpuk harta atau meraih prestasi demi pengakuan sosial.

Dengan kata lain, FoMO berfungsi sebagai pemicu bagi perilaku "at-takatsur", di mana seseorang tidak hanya berambisi untuk memiliki lebih banyak, tetapi juga ingin menunjukkan kepada orang lain bahwa mereka memiliki lebih dari yang dimiliki orang lain. hal ini dapat menciptakan keadaan di mana kedamaian jiwa sangat sulit dicapai, karena akan terus-menerus berada dalam keadaan kompetisi yang tidak pernah ada habisnya.

Dalam konteks kedamaian jiwa, Surah At-Takatsur mengajak kita untuk merenungkan bahwa kebahagiaan sejati tidak terletak pada kekayaan atau prestasi duniawi. Sebaliknya, kedamaian jiwa dapat dicapai dengan melepaskan keterikatan pada dunia dan mengenali bahwa hidup ini bersifat

sementara. Dengan memahami bahwa keinginan untuk memperbanyak harta dan pengakuan sosial tidak membawa kebahagiaan yang sejati, seseorang dapat menemukan ketenangan dan kedamaian dalam menjalani kehidupan yang sederhana dan bermakna.

Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa kecenderungan untuk berbangga-bangga dengan harta dan anak akan membuat seseorang melupakan hal-hal yang lebih penting, termasuk tujuan hidup dan hubungan spiritual dengan Tuhan. Dengan demikian, menyadari bahwa segala sesuatu di dunia ini bersifat sementara dapat membantu seseorang melepaskan ambisi yang tidak sehat dan dapat lebih fokus pada nilai-nilai yang lebih bermakna, seperti kasih sayang, keikhlasan, dan pengabdian kepada Allah.

Jadi, dapat kita ketahui bahwa surah At-Takatsur ayat 1 dan 2 mengajarkan kita untuk tidak terjebak dalam perlombaan duniawi yang tidak ada habisnya dan untuk menyadari bahwa kedamaian jiwa dapat dicapai dengan melepaskan sifat tamak dan kompetitif. Dalam konteks FoMO, memahami bahwa kehidupan ini bersifat sementara dapat membantu kita menemukan kebahagiaan yang lebih dalam dan kekuatan untuk tidak terpengaruh oleh tekanan sosial. Kita dapat berfokus pada pengembangan diri dan hubungan yang lebih berarti, sehingga pada akhirnya menemukan kedamaian sejati dalam hidup.

Dalam konteks sosial, ayat-ayat ini berbicara tentang sifat manusia yang terjebak dalam ambisi duniawi, seperti memperbanyak harta dan anak, yang merupakan refleksi dari nilai-nilai masyarakat yang sering menjadikan kekayaan dan pengakuan sebagai ukuran kesuksesan. Dalam pandangan Tafsir Al-Misbah, "أَلْهَيْكُمْ التَّكَاثُرُ" menunjukkan bahwa manusia telah lalai karena terfokus pada persaingan, sehingga mengabaikan aspek-aspek yang lebih penting dalam kehidupan, seperti spiritualitas dan hubungan dengan Allah.

Dalam konteks budaya juga sangat relevan, di mana dalam banyak masyarakat, termasuk masyarakat Muslim, terdapat tekanan untuk menunjukkan status sosial melalui kepemilikan material. Hal ini menciptakan fenomena FoMO di mana individu merasa harus terus mengejar pencapaian yang terlihat oleh orang lain, yang bisa mengakibatkan ketidakpuasan dan kecemasan. Dalam tafsir Al-Misbah, kesibukan mengejar harta dan pengakuan sering kali mengalihkan perhatian dari nilai-nilai yang bermakna dan harusnya menjadi fokus utama, seperti iman, amal, dan kedamaian jiwa.

Dari segi spiritual, ayat kedua "حَتَّىٰ زُرْتُمُ الْمَقَابِرَ" mengingatkan kita bahwa semua pencarian duniawi akan berakhir dengan kematian (kubur). Dalam konteks ini, Tafsir Al-Misbah mengajak kita untuk merenungkan arti kehidupan yang lebih dalam. Kedamaian jiwa akan diperoleh ketika kita menyadari bahwa tujuan hidup bukanlah sekadar banyaknya harta dan pengakuan dari orang lain, tetapi bagaimana kita menjalani hidup yang lebih bermakna dengan membangun hubungan yang baik dengan Allah maupun sesama. Hal ini menunjukkan pentingnya kembali kepada nilai-nilai spiritual yang mengarah pada ketenangan jiwa, serta menjauhkan diri dari ambisi yang berlebihan dan tidak sehat yang dapat menimbulkan energi negatif.

## KESIMPULAN

Fear of Missing Out (FoMO) muncul sebagai tantangan psikologis yang berkaitan dengan ketidakpuasan diri akibat perbandingan sosial yang terus-menerus, terutama dalam era media sosial. Perasaan cemas akan kehilangan pengalaman atau informasi dapat mengganggu kedamaian jiwa dan menciptakan rasa rendah diri. Oleh karena itu, pendekatan spiritual dalam menghadapi FoMO melalui sikap tawakal, rasa syukur, dan pengakuan akan sifat sementara dunia dapat membantu individu untuk melepaskan diri dari kecemasan ini, sehingga mencapai kedamaian batin yang sejati.

Adapun mengenai kedamaian jiwa dalam Islam dan fenomena Fear of Missing Out (FoMO), menunjukkan bahwa kedamaian batin sangat dipengaruhi oleh cara individu mengelola kecemasan dan perbandingan sosial. Kedamaian jiwa, yang dikenal dalam Islam sebagai *nafs al-muthmainnah* dapat dicapai melalui pembersihan hati dari nafsu dunia, fokus pada akhirat, dan penerapan prinsip tawakkal serta *qana'ah*. Dalam konteks ini, Quraish Shihab menekankan pentingnya keseimbangan antara kehidupan duniawi dan ukhrawi untuk meraih ketenangan jiwa. Secara keseluruhan, pengelolaan

emosional dan penerapan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari menjadi kunci untuk mencapai kedamaian jiwa dan mengatasi perasaan FoMO.

Surah-surah yang sudah disebutkan di atas mengajarkan bahwa ujian dan cobaan dalam kehidupan adalah suatu keniscayaan yang harus dihadapi dengan kesabaran. Q.S. Al-Baqarah ayat 155 menegaskan pentingnya sabar dalam menghadapi berbagai tantangan, termasuk rasa takut dan kelaparan, yang merupakan bagian dari ujian hidup. Q.S. An-Nisa ayat 83 mengingatkan kita untuk berhati-hati dalam menyebarkan informasi, terutama yang belum terverifikasi kebenaran, dan mengajak untuk berpikir kritis, sehingga kita tidak terjebak dalam keinginan untuk selalu ikut tahu, yang mana dapat menambah kecemasan. Q.S. Al-Anfal ayat 28 mengingatkan bahwa harta dan anak-anak adalah ujian dari Allah, mendorong kita untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan spiritual tanpa terjerumus dalam kecintaan yang berlebihan terhadap materi. Q.S. Al-Isra ayat 31 melarang tindakan ekstrem, seperti membunuh anak karena takut miskin, dan menegaskan bahwa Allah adalah pemberi rezeki. Q.S. Al-Hadid ayat 20 memperingatkan bahwa kehidupan dunia bersifat sementara dan sering kali menjebak kita dalam perlombaan memperbanyak harta (materialistis) yang menimbulkan ketidakpuasan.

Terakhir, Q.S. Al-Hadid ayat 22-23 serta At-Takatsur ayat 1-2 mengingatkan kita untuk menerima takdir Allah dan tidak terjebak dalam kesedihan atau kegembiraan yang berlebihan, sehingga dapat menghindari kecemasan akibat perbandingan sosial dan keinginan untuk memiliki lebih banyak (materialistis). Dengan memahami hal tersebut, kita diajak untuk mengatasi Fear of Missing Out (FoMO) dan menemukan kedamaian jiwa melalui keyakinan kepada Allah.

## **REFERENCES**

- Al-Ghazali. 2016. *Ihya' Ulum al-Din*, terjemah oleh Ahmad Syalabi. Beirut: Dar al-Fikr.
- Amrullah, Abdul Malik Karim. 1984. *Tasawuf Modern*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Anggraini, Safira., dan Rizky Hadiwijaya. 2020. Fenomena FoMO di Era Digital dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia* Vol. 5 No. 2.
- Baker., Zachary G., Heather Krieger, dan Amy S. LeRoy. 2016. Fear of Missing Out: Relationships with Depression, Mindfulness, and Physical Symptoms. *Journal Translational Issues in Psychological Science* Vol. 2 No. 3.
- Darmawan, Ahmad Rizky., dan Tri Sugiharto. 2020. Pengaruh Fear of Missing Out (FOMO) dan Kecanduan Media Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Ulayat* Vol. 7 No. 1.
- Hidayatullah, Ahmad. 2021. Spiritualitas dalam Islam: Solusi atas Kegelisahan Hidup Modern. *Jurnal Studi Islam Kontemporer* Vol. 3 No. 1.
- McGinnis. 2020. FOMO-Fear of Missing Out: Bijak Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan. Gramedia Pustaka Utama.
- Nasrulloh dan Siti Mustika Vevi Mokoginta. 2021. Pengaruh Kekhusyuan Beribadah Dalam Penerapan Protokol Kesehatan Di Masjid Baitul Makmur Kotamobagu. *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i* Vol. 8 No. 5.
- Nasrulloh Nasrulloh, dkk. 2024. Understanding of the Hadith, Marriage Age and the Islamic Law: Study of Regent's Regulations in Bojonegoro, East Java. Samarah: *Jurnal Hukum Keluarga dan Hukum Islam* Vol. 8 No. 2.

- Nasrulloh, Muhammad Nuruddin, dan Muhammad Handika Suryanto. 2024. The role of the Office of Religious Affairs in the Dau Subdistrict to minimize cases of underage marriage during and after the pandemic. *Kasetsart Journal of Social Sciences* 45.
- Nurhadi, Iqbal Rizki., dan Taufik Iskandar. 2021. Fear of Missing Out (FOMO) dan Perbandingan Sosial pada Pengguna Aktif Instagram: Pengaruh terhadap Kepuasan Diri. *Jurnal Komunikasi dan Sosial Humaniora* Vol. 9 No. 4.
- Przybylski, Andrew K. et al. 2013. Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Journal Computers in Human Behavior*, Vol. 29 No. 4.
- Rahmat, Iwan., dan Fajar Hidayat. 2022. Fear of Missing Out (FOMO) pada Pengguna Media Sosial di Kalangan Mahasiswa dan Dampaknya pada Produktivitas. *Jurnal Komunikasi Indonesia* Vol. 11 No. 3.
- Ryan, Richard M., dan Edward L. Deci. 2020. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: The Guilford Press.
- Setiawan, Indra., dan Taufiq Taufiqurrahman. 2019. Pengaruh Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi* Vol. 17 No. 2.
- Shihab, M. Quraish. 2000. *Tafsir Al-Misbah, Jilid 1*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an, Vol. 1*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an, Vol. 2*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an, Vol. 5*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an, Vol. 7*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an, Vol. 14*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an, Vol. 15*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shiyami, Miftahu Alfi Z., dan Salim Ashar. 2024. Psikologi Fear of Missing Out dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir dalam Q.S. An-Nisa' Ayat 83). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* Vol. 3 No. 4.
- Wibowo, Tri., dan Yudha Purnama. 2021. Kecenderungan Penggunaan Media Sosial dan Pengaruhnya terhadap Fear of Missing Out pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan* Vol. 5 No. 2.