

**PSIKOLOGI *FEAR OF MISSING OUT* DALAM AL-QUR'AN  
(Studi Tafsir Dalam Q.S. An-Nisa' Ayat 83)**

**Miftahu Alfi Zahrotus Shiyami**

Institut Agama Islam Bani Fattah Jombang

[alfizahraaa@gmail.com](mailto:alfizahraaa@gmail.com)

**Salim Ashar**

Institut Agama Islam Bani Fattah Jombang

[salimashar27@gmail.com](mailto:salimashar27@gmail.com)

**Farhan Masrury**

Institut Agama Islam Bani Fattah Jombang

**Abstrak**

*Fear of Missing Out* dengan akronim FoMO merupakan rasa takut tertinggal terhadap suatu yang sedang terjadi disekitarnya. Berdasarkan survei tahun 2023 ini, FoMO mengalami peningkatan yang sangat signifikan hingga mencapai persentase 100%. Manusia yang mengalami FoMO mempengaruhi mood, pemuasan akan kebutuhan, dan kepuasan hidup rendah. Penelitian ini akan menggunakan metode deskriptif-analitis dengan model penelitian kualitatif dan juga jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Dengan menggunakan metode *tahlili* dalam menganalisis ayat yang digunakan yakni Q.S. An-Nisa' ayat 83. Dalam penelitian ini sumber primer yang digunakan adalah kitab-kitab tafsir dari era klasik hingga modern. Hasil penelitian ini adalah Q.S. An-Nisa' ayat 83 berkaitan dengan faktor utama pemicu mengalami FoMO yakni adanya ketimpangan informasi yang dapat dilihat secara mudah lewat gawai. Dalam mengatasi FoMO aspirasi sebab ketimpangan informasi yakni dengan mencari kebenaran berita yang didapatkan atau menanyakan langsung kepada ahlinya.

**Kata Kunci:** Fear Of Missing Out, Tafsir Al-Qur'an, Q.S. An-Nisa' Ayat 83

**Abstract**

Fear of Missing Out with the acronym FoMO is the afraid of being left behind by something that is happening around them. Based on this 2023 survey, FoMO has experienced a very significant increase to reach a percentage of 100%. Humans who experience FoMO affect mood, satisfaction of needs, and low life

satisfaction. This research will use a descriptive-analytical method with a qualitative research model and also a type of library research. By using the tahlili method in analyzing the verse used, namely Q.S. An-Nisa' verse 83. In this study, the primary sources used are books of interpretation from the classical to modern era. The result of this study is Q.S. An-Nisa' verse 83 related to the main factor triggering FoMO, namely the inequality of information that can be seen easily through gadgets. In overcoming FoMO aspirations due to information inequality, namely by seeking the truth of the news obtained or asking directly to the experts.  
**Keywords:** Fear Of Missing Out, Tafsir Al-Qur'an, Q.S. An-Nisa' Ayat 83

## PENDAHULUAN

*Fear of Missing Out* dengan akronim FoMO merupakan rasa takut tertinggal terhadap suatu yang sedang terjadi disekitarnya, jika berpotensi lebih berharga, lebih keren, lebih baik, dan lebih menggugah daripada miliknya, terutama melalui terpaan media sosial.<sup>1</sup> Istilah ini pertama kali dicetuskan oleh Patrick J. McGinnis pada sekitar awal tahun 2000-an. Berdasarkan pengalaman pribadinya, ketika dihadapkan pada lingkungan perkuliahan yang memberikan berbagai macam pilihan seperti berselancar dalam media sosial. Hal tersebut disebabkan oleh faktor lingkungan yang menyajikan banyak pilihan sehingga membuat dirinya merasa takut tertinggal dari orang lain.<sup>2</sup>

Pada era *digital native*, FoMO menjadi topik hangat yang diperbincangkan oleh masyarakat luas. Terbukti dalam *twitter*, istilah FoMO menjadi *trending topic* yang disampaikan baik berupa *meme* maupun dengan bentuk *hashtag*.<sup>3</sup> FoMO menjadi salah satu gejala komunikasi intrapersonal dimana manusia mengalami rasa kecemasan, kekhawatiran, sampai ketakutan akan ketertinggalan khususnya segala informasi yang berada di media sosial.<sup>4</sup> Menurut APJII, tingkat persentase manusia yang terkoneksi dengan internet mencapai 78,19 % dan sebagian besar

---

<sup>1</sup> Patrick J. McGinnis, *Fear Of Missing Out: Practical Decision-Making in a World of Overwhelming Choice*, ed. Anisa C. Putri (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum, 2020).

<sup>2</sup> Ibid.

<sup>3</sup> Filiya Putri Alfath, "FOMO Trending Di Twitter Hari Ini, Apa Artinya FOMO?," *Surabaya Network*, last modified 2023, accessed July 12, 2023, <https://surabaya.jatimnetwork.com/internasional/529390381/fomo-trending-di-twitter-hari-ini-apa-artinya-fomo>.

<sup>4</sup> Lira Aisafitri dan Kiayati Yusriyah, "Sindrom Fear Of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Milenial Di Kota Depok," *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah Dan Komunikasi* 2, no. 4 (2020).

digunakan untuk mengakses media sosial.<sup>5</sup> Melalui media sosial, manusia akan semakin rentan mengalami FoMO sebab mudah mendapatkan akses perkembangan segala informasi. Seperti postingan-postingan keluarga, teman, atau saudaranya dengan unggahan berbagai macam informasi menarik hingga mampu membuat manusia merasakan kecemasan secara berlebihan akan takut tertinggal dari yang lain.

Berdasarkan survei *google trend* pada tahun 2023 ini, FoMO mengalami peningkatan yang sangat signifikan hingga mencapai persentase 100%.<sup>6</sup> Hal tersebut tidak dapat diremehkan atau hanya sekedar dijadikan sebagai *meme* atau lelucon yang beredar di media sosial. Terlepas dari FoMO dapat memberikan pengaruh positif namun dampak negatif yang ada lebih membahayakan untuk diri seseorang. Manusia yang terkena FoMO akan mempengaruhi mood, pemuasan akan kebutuhan, dan kepuasan hidup yang rendah dalam menjalani kehidupan nyata.

Terjadinya FoMO merupakan suatu hal yang wajar sebab perkembangan teknologi digital yang begitu pesat dan mudah untuk diakses sehingga membuat manusia ingin selalu *update* tentang segala hal apapun.<sup>7</sup> Akan tetapi, bagi yang mengalami FoMO secara berlebihan akan berpengaruh pada menurunnya kondisi kesehatan mental manusia seperti terjadi peningkatan stres, depresi, dan tingkat kepuasan terhadap segala hal yang telah dimilikinya.<sup>8</sup>

Pada dasarnya, FoMO juga dapat terjadi pada setiap manusia tanpa terpaku dengan gawai sepanjang waktu. Manusia sebagai makhluk sosial menjadi suatu tuntutan bahwa mereka tidak mampu hidup tanpa kehadiran manusia lain.<sup>9</sup>

---

<sup>5</sup> Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), "Profil Internet Indonesia 2023" (2023).

<sup>6</sup> "No Title," *Google Trend*, last modified 2023, <https://trends.google.com/trends/explore?q=%2Fm%2F0w1flvd&geo=ID>.

<sup>7</sup> Sri Narti dan Yanto, "Kajian Dampak Perilaku Fomo (Fear Of Missing Out) Bagi Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Sosial Sains* 2, no. 1 (2022): 126–134.

<sup>8</sup> Chatarina Nila Astuti dan Ratriana Y. E. Kusumiati., "Hubungan Kepribadian Neurotisme Dengan Fear Of Missing Out Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12, no. 2 (2021).

<sup>9</sup> Asrl Muslim, "Interaksi Sosial Dalam Masyarakat," *Jurnal Diskursus Islam* 1, no. 3 (2013).

Interaksi sosial yang penuh persaingan dan perdebatan mampu menyebabkan *mindset* manusia teralihkan dari rasional ke pengandaian dan menghilangkan tujuan awal yang telah diharapkan. Selain itu, tidak ada satu orang pun dari manusia yang dapat menjadi mandiri dan hal ini merupakan proposisi dasar dalam al-Qur'an.<sup>10</sup>

Dalam kajian ilmu psikologi yang kaya dengan penelitian empirik dan metodologi yang tersistematis hingga menghasilkan berbagai cabang telah memberi solusi dalam menghadapi FoMO. Namun, masih minim observasi yang melibatkan ranah spiritual dan cenderung berkiblat pada Ilmuwan Barat yang mempunyai perbedaan falsafah dalam memahami tabiat manusia. Padahal teori Barat dibentuk dengan dasar hasil penelitian dan kajian yang diadakan di masyarakat Barat. Hal ini tidak dapat selalu diterima dengan tangan terbuka karena perbedaan gaya pemikiran dan cara dalam menjalani kehidupannya.<sup>11</sup>

Dengan demikian, Al-Qur'an dianugerahkan Allah kepada umat manusia untuk memberikan solusi terbaik atas setiap masalah pribadi mereka.<sup>12</sup> Al-Qur'an adalah kitab yang komprehensif dan mencakup segala hal yang berkaitan dengan keyakinan (akidah), aturan hukum (syariah), dan moralitas (akhlak). Melalui al-Qur'an, berbagai problematika hadir ditengah manusia pada masa kini maupun mendatang mampu terselesaikan secara tuntas dan bijaksana.<sup>13</sup> Hal ini didasarkan pada firman Allah dalam Q.S. An-Nahl (16) ayat 89 yang berbunyi:

وَيَوْمَ نَبْعَثُ فِي كُلِّ أُمَّةٍ شَهِيدًا عَلَيْهِمْ مِّنْ أَنفُسِهِمْ وَجِئْنَا بِكَ شَهِيدًا عَلَىٰ هَٰؤُلَاءِ وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ  
تَبْيِينًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَىٰ لِلْمُسْلِمِينَ

*“(Dan ingatlah) akan hari (ketika) Kami bangkitkan pada tiap-tiap umat seorang saksi atas mereka dari mereka sendiri dan Kami datangkan kamu (Muhammad) menjadi saksi atas seluruh umat manusia. Dan Kami turunkan kepadamu Al Kitab*

---

<sup>10</sup> Ziauddin Sardar, *Ngaji Qur'an Di Zaman Edan: Sebuah Tafsir Untuk Menjawab Persoalan Mutakhir* (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2014).

<sup>11</sup> Muhammad Izzuddin Taufiq, *Panduan Lengkap Dan Praktis Psikologi Islam* (Jakarta: Gema Insani Press, 2006).

<sup>12</sup> M. Quraish Shihab, *Lentera Hati: Kisah Dan Hikmah Kehidupan* (Bandung: Mizan, 1998), 31.

<sup>13</sup> Kementerian Agama, *Al-Qur'an Dan Isu-Isu Kontemporer* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2012).

(Al Quran) untuk menjelaskan segala sesuatu dan petunjuk serta rahmat dan kabar gembira bagi orang-orang yang berserah diri.”

Apabila diimplementasikan dengan baik akan menghasilkan fokus pada pengetahuan berbasis realita yang dibutuhkan untuk inklusi kesejahteraan diri sendiri maupun masyarakat,<sup>14</sup> sebagaimana firman Allah dalam Q.S. Yunus (10) ayat 57:

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاء لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”

Ayat ini memberitahukan kepada seluruh manusia bahwa Al-Qur'an adalah petunjuk yang sangat agung dan bermanfaat dari Allah Sang Pemelihara dan Penuntun serta obat *mujarab* untuk berbagai penyakit kejiwaan di dalam dada, yaitu hati manusia. Begitu juga dengan ajaran-ajarannya dapat menuntun pada kebajikan dan kebenaran serta menjadi rahmat yang sangat besar dan tercurahkan kepada seluruh manusia yang beriman.<sup>15</sup>

Al-Qur'an telah memberikan panduan yang komprehensif tentang kejiwaan manusia, termasuk perilaku serta solusi dalam mengatasinya seperti cara tepat saat menghadapi FOMO. Oleh sebab itu, untuk memahami makna-makna secara eksplisit dalam al-Qur'an membutuhkan adanya tafsir. Tujuan dari tafsir adalah memahami isi Al Qur'an, menjelaskan makna-makna yang terkandung didalamnya, serta mengungkap makna yang *musykil* dan menarik hukum serta hikmahnya.<sup>16</sup>

Berdasarkan uraian diatas, perlunya adanya penelitian yang komprehensif dalam pembahasan tersebut. Jadi, untuk mengkaji penelitian ini diberikan judul “Psikologi *Fear Of Missing Out* Dalam Al-Qur'an”. Selanjutnya, agar

---

<sup>14</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Penerbit Mizan, 1996).

<sup>15</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), vol 6, 102.

<sup>16</sup> Subhan Abdullah Acim, *Kajian Ulumul Qur'an* (Mataram: Penerbit CV. Al-Haramain Lombok, 2020).

pembicaraan tidak terlalu global dan lebih terperinci, penelitian ini hanya dengan menggunakan Q.S. An-Nisa' ayat 83.

## PEMBAHASAN

Secara bahasa, *fear of missing out* atau yang dikenal dengan akronim FoMO bermakna takut tertinggal. McGinnis, pencetus istilah FoMO mendefinisikannya sebagai tekanan sosial sebab adanya perasaan akan tertinggal suatu kejadian atau terkucilkan dari pengalaman kolektif yang berkesan. Menurut Reagle, FoMO ialah kecemasan sosial, kekhawatiran kompulsif akan kehilangan kesempatan, dan menghubungkan dengan media sosial. Wacana FoMO merupakan perpaduan antara rasa takut ketinggalan dan ditinggalkan.<sup>17</sup> Teori ini pertama kali diperkenalkan oleh Patrick J. McGinnis dalam sebuah artikel berjudul "Social Theory at HBS: McGinnis' Two FOs" pada bulan Mei 2004. Istilah tersebut lahir dari pengalaman pribadinya yang dihadapkan dengan lingkungan baru merasakan kecemasan saat memasuki dunia perkuliahan dimanapun berada dan apapun kegiatannya, merasa ada hal yang lebih baik sedang terjadi ditempat lain.

Dalam Q.S. An-Nisa' ayat 83, bagian pertama yakni lafadz “ وَإِذَا جَاءَهُمْ أَمْرٌ مِّنَ الْأَمْنِ أَوْ الْحَوْفِ أَخَذُوا بِهِ ” menunjukkan gambaran bagi mereka yang menerima berita tentang keamanan atau ketakutan dari sumber mana pun tanpa mencari kebenaran dan memilah-milahnya, serta tanpa bertanya pemimpinnya. Secara tekstual, Q.S. An-Nisa' ayat 83 memang tidak terlihat relevansinya dengan istilah FoMO. Dengan demikian harus dilihat secara kontekstual, melalui lafadz “ وَإِذَا جَاءَهُمْ ”, dimana huruf ha' dan mim ini berfungsi menyebutkan golongan yang

---

<sup>17</sup> Joseph Reagle, “Following The Joneses: FoMO and Conspicuous Sociality,” *First Monday* 20, no. 10 (2015), <https://firstmonday.org/ojs/index.php/fm/article/view/6064/4996>.

dimaksud. Ada perbedaan dan persamaan para *mufassir* dalam interpretasi Q.S. An-Nisa' ayat 83 pada lafadz “وَإِذَا جَاءَهُمْ”، diantaranya sebagai berikut:

No	Mufassir	Perbedaan	Persamaan
1.	At-Thabari	Orang yang lemah iman dan penakut	Orang munafik
2.	Al-Qurthubi	-	Orang munafik
3.	Ibnu Katsir	-	-
4.	Quthb	Orang yang jiwanya belum matang	-
5.	Zuhaily	Orang yang lemah iman	Orang munafik
6.	Shihab	-	Orang munafik

Dari sini dapat disimpulkan bahwa mayoritas para *mufassir* menafsirkan golongan yang dimaksud adalah orang-orang munafik. Namun, dalam mencari relevansinya dengan FoMO maka mengikuti pendapat At-Thabari dengan mengambil redaksi dari Ibnu Zaid mengatakan bahwa maksud dari lafadz “وَإِذَا

جَاءَهُمْ” adalah orang yang penakut.<sup>18</sup> Makna “هُمْ” dalam penafsiran merupakan orang yang penakut pada musuh atau peperangan. Hal tersebut dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sang *mufassir* yang masih rentan akan adanya peperangan dan pengintaian dari para musuh. Berbeda dengan sekarang yang definisi ketakutan itu semakin berkembang dan banyak istilah baru muncul sebab ada berbagai faktor pemicu sebagaimana FoMO. Melihat kaidah penafsiran al-Qur'an yang mampu disesuaikan oleh zaman menjadikan FoMO dapat sesuai dengan ayat ini karena mempunyai kesamaan yakni rasa takut. Meskipun konteks FoMO merupakan orang yang takut tertinggal dalam hal apapun namun keduanya berasal dari rasa takut dan hanya berbeda pemicu kemunculannya.

<sup>18</sup> At-Thabari, *Jami'ul Bayan 'An Ta'wil Al-Qur'an*, 254.

Selain itu, diperkuat dengan tafsiran At-Thabari lainnya juga sejalan dengan Az-Zuhaily, makna lafadz tersebut mengarah pada orang yang lemah imannya. Sebagaimana menurut Sayyid Quthb yang dimaksud golongan tersebut adalah jiwa seseorang belum matang. Sesuai dengan FoMO yang disebabkan oleh kehadiran media sosial sebab adanya transparansi telah mengubah kultur manusia dari privasi menjadi terbuka. Juga dipengaruhi oleh tingkah laku *social one-unmanship*, keadaan deprivasi relatif, dan kehadiran informasi yang bersifat provokasi. Dari sini digambarkan bahwa manusia yang mengalami FoMO itu hakikatnya termasuk lemah imannya dan jiwa akidahnya belum sempurna. Dengan demikian, jika ada satu saja masalah yang mendesak atau bersifat provokasi dan bisa jadi mengalami pemutarbalikan fakta, mereka akan mudah sekali bimbang, cemas, gelisah, dan kalut.

Revolusi informasi menimbulkan berbagai tantangan tersendiri bagi umat muslim yang harus dihadapi untuk kelanjutan hidup maupun kultur agama. Menghadapi teknologi informasi yang cepat ibarat melintaskan ranjau padang. Kemajuan teknologi ini telah menunjukkan bahwa sistem komunikasi massa dapat berjalan secara efektif. Namun, sebagai akibat dari pelaksanaan fungsi ini, sering terjadi pelanggaran terhadap nilai-nilai numerik yang ada.<sup>19</sup> Sebagaimana adanya ketimpangan informasi yang diselubungi dan mungkin terdistorsi. Jadi, ketika kebutuhan dasar psikologis tidak terpenuhi juga adanya faktor internal dari dirinya seperti rasa kesepian dan pola asuh *over protektif* mengakibatkan manusia mengalihkan pada dunia maya seperti media sosial yang menimbulkan adanya kesalahan persepsi.

Peran persepsi menjadi bagian penting munculnya FoMO aspirasional karena ketimpangan informasi. Pemahaman yang cepat pada penglihatan jarang sekali tersampaikan dengan jelas sehingga penting untuk mempertimbangkan dan menganalisis dari berbagai perspektif sebelum memberikan keputusan dalam

---

<sup>19</sup> Muchlis M. Hanafi, ed., *Komunikasi Dan Informasi (Tafsir Al-Qur'an Tematik)* (Jakarta: Lajnah Pentashhahan Mushaf Al-Qur'an, 2011), 17.

mengambil langkah.<sup>20</sup> Mungkin terdapat contoh sesuatu yang tidak dianggap remeh namun memiliki nilai yang bermanfaat. Sebaliknya, sesuatu yang disukai namun memiliki signifikansi yang baik untuk kehidupan sehari-hari. Seperti manusia yang mengalami FoMO akan mengambil informasi baik bermanfaat ataupun tanpa menyaring, meneliti, dan mencari kebenarannya dahulu.

Apabila mendapat informasi dari sumber yang belum tentu akurat, manusia dengan memiliki iman lemah sering kali akan bereaksi cepat dalam mengambil keputusan. Sikap seperti itu kemungkinan besar akan sangat merugikan diri sendiri bahkan orang lain. Sebaliknya, manusia yang memiliki rasa ketaqwaan yang kuat kepada Allah lebih berhati-hati dan mampu untuk mengendalikan diri. Jadi, manusia yang mengalami FoMO akan dengan mudahnya terpancing segala informasi yang belum tentu diketahui kebenarannya. Hal tersebut karena rasa takut tertinggal dari orang lain sehingga terdorong ingin lebih cepat, ikut-ikutan menyebarkannya. Lebih berbahaya lagi apabila informasi tersebut berkaitan dengan syariat dan dengan mudahnya menjadikan orang mengkafirkan orang lain.

Tidak akan ada yang mau membuang waktu dan bersusah payah merasa akan tertinggal sesuatu jika mengetahui apa yang akan terjadi. Ketimpangan informasi menyebabkan timbulnya FoMO yang mampu menguasai manusia tanpa adanya kendali. Manusia akan mudah mengambil keputusan dengan emosi tanpa melibatkan rasional. Keputusan dalam menyebarkan informasi tanpa mencari kebenaran demi memenuhi keinginannya untuk terlihat *update*. Oleh sebab itu, perlu adanya pemyempitan jarak antara persepsi dan realita agar dapat mengambil keputusan secara rasional dan tidak melibatkan emosi.

Pada era *digital native*, musuh terbesar manusia bukan lagi secara fisik tetapi berupa perkembangan teknologi yang membawa dampak buruk. Menurut catatan sejarah, setiap kali teknologi mengalami perkembangan dapat mengubah struktur sosial. Hal itu terjadi karena teknologi baru dapat mengubah cara hidup

---

<sup>20</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Fenomena Kejiwaan Manusia Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Sains* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2016), 61.

dari berbagai aspek lain yang berhubungan dengannya. Teknologi terbagi menjadi dua segi yang saling bertolakbelakang, disatu segi dapat menjadi teman namun dalam segi lain mampu memicu permusuhan yang bisa menghapus nilai humanis manusia.<sup>21</sup> Salah satunya kemajuan teknologi digital seperti adanya gawai yang menyediakan akses informasi tanpa batas seperti media sosial merupakan faktor utama secara eksternal yang menyebabkan prevalensi FoMO meningkat.

Dengan demikian, melalui lafadz “ وَلَوْ رَدُّوهُ إِلَى الرَّسُولِ وَإِلَى أُولَى الْأَمْرِ مِنْهُمْ لَعَامَهُ ”  
”الَّذِينَ يَسْتَنْبِطُونَهُ مِنْهُمْ

Dijelaskan bahwa seandainya mereka langsung menyerahkan kepada pakar yang lebih paham dan mencari informasi yang lengkap akan menghilangkan misteri terhadap sesuatu yang tadinya tidak diketahui. Seperti halnya Umar bin Khattab yang langsung menanyakan kebenaran kepada Rasulullah saw saat ada berita bahwa Beliau menceraikan istrinya (Hafsah). Kemudian Umar bin Khattab baru menyebarkan kembali ketika sudah disetujui oleh Rasulullah saw.

Pada lafadz “ لَعَلِمَهُ الَّذِينَ يَسْتَنْبِطُونَهُ مِنْهُمْ ” disini adalah orang-orang yang memahami makna yang mendasari detail berita yang dimaksud adalah mereka akan bertekad untuk mendapatkan informasi yang spesifik dan terperinci dari sumbernya. Sebagaimana Adh-dhahak berpendapat bahwa orang yang ingin mengetahui keabsahan informasi itu akan terus mengikuti perkembangan dan menelitinya.<sup>22</sup> Artinya, jika mengembalikan informasi tentang keamanan atau ketakutan kepada Rasulullah saw ketika beliau bersama atau para pemimpin umat, atau para ahli, maka kebenaran akan diketahui oleh mereka yang mampu menganalisa kebenaran itu dan mengeluarkannya dari celah-celah informasi yang simpang siur dan kontradiktif.

---

<sup>21</sup> Sri Ana Handayani, “Humaniora Dan Era Disrupsi Teknologi Dalam Konteks Historis,” *Jurnal E-Prosiding Seminar Nasional* 1, no. 1 (2020): 20.

<sup>22</sup> At-Thabari, *Jami'ul Bayan 'An Ta'wil Al-Qur'an*, 258.

Orang yang tidak mengalami FoMO dan mampu mengendalikannya akan dengan tenang menghadapi segala informasi yang sedang beredar. Berbeda dengan orang yang mengalami FoMO akan dengan tergesa-gesa menyebarkan informasi tersebut tanpa berusaha mencari secara detail dari narasumbernya. Hal ini selasae dengan pendapat Ibnu Katsir bahwa ini adalah peringatan bagi orang yang terburu-buru mengambil keputusan tanpa mencari kebenaran. Lalu menyebarkan, membuat asumsi, dan mengambil keputusan berdasarkan informasi tersebut meskipun tidak yakin kebenarannya. Padahal Nabi saw melarang orang yang banyak bicara tentang perkataan orang lain tanpa meneliti kebenarannya, tanpa memperhatikan dahulu, dan juga tanpa mencari kejelasan tentang kebenarannya.<sup>23</sup>

Perlu adanya pengendalian diri dan pemanaman mindset untuk manusia yang mengalami FoMO bahwa tidak semua yang diperoleh boleh dipublikasikan kembali bahkan meskipun hal tersebut berkaitan dengan pengetahuan tentang syariat maupun hukum. Informasi tersedia dalam berbagai bentuk, diantaranya diperuntukkan untuk disebarluaskan, sering kali dari sudut pandang syariat, dan yang lainnya tidak diharapkan untuk disebarluaskan secara teratur atau tidak boleh dipublikasikan hingga setelah meninjau waktu, kondisi, atau pribadi. Tidak semua informasi disampaikan dengan cara yang sama kepada mereka yang pandai dan bodoh, atau anak kecil dan dewasa, dan tidak semua pertanyaan harus dijawab.

Pada Q.S. An-Nisa' ayat 83 memberikan solusi secara detail dalam mengatasi FoMO aspirasional yang disebabkan oleh ketimpangan informasi. Dalam hal ini, mengikuti interpretasi Quraish Shihab dengan penjelasan secara rinci bahwa Q.S. An-Nisa' (4) ayat 83 memberikan cara yang tepat dalam menyebarkan informasi pada lafadz “ وَلَوْ رَدُّوهُ إِلَى الرَّسُولِ وَإِلَى أُولَى الْأَمْرِ مِنْهُمْ لَعَامَهُ الَّذِينَ

---

<sup>23</sup> Imam Abu Fida' Isma'il Ibnu Katsir As-Dimasyqi, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Adzim* (Surabaya: Sinar Baru Algensindo, 2000), vol. 5, 364.

”يَسْتَنْبِطُونَهُ مِنْهُمْ”<sup>24</sup> Berikut beberapa langkah ketika mengalami FoMO aspirasional

sebab ketimpangan informasi, diantaranya:

- a. Menjelaskan masalah yang akan disampaikan kepada pemuka agama atau orang yang ahli mengenai informasi yang diperoleh.
- b. Apabila sudah ada keputusan mengenai kebenaran dalam pengamatannya, kemudian memperhatikan implikasi yang berhubungan dengan waktu dan masyarakat sebab akan selalu ada pertanggungjawaban terhadap segala tindakan seperti dalam konteks mengungkapkan informasi.
- c. Apabila informasi yang diberikan tidak memicu tanggapan negatif, maka pertimbangkan kembali dengan nalar. Jika nalar memperbolehkannya, maka tidak ada larangan untuk menjelaskannya kepada khalayak umum. Atau hanya kepada orang yang tertentu jika hal tersebut tidak terlalu penting atau tidak pantas untuk disampaikan kepada khalayak umum.
- d. Sekiranya masalah yang perlu dijelaskan tidak ada hubungannya dengan apa yang sedang dibicarakan saat ini, maka memilih untuk diam adalah keputusan yang konsisten dengan prinsip-prinsip agama dan etika.

Pada bagian akhir ayat yakni “ وَأَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ لَاتَّبِعْتُمُ الشَّيْطَانَ إِلَّا قَلِيلًا

”قَلِيلًا” menghubungkan hati dengan Allah dalam mengatasi masalah seperti ini.

Dengan mengingat karunia-Nya yang telah membuat manusia untuk mensyukuri semua nikmat pemberian-Nya. Sekiranya tidak ada nikmat, karunia, taufik dan rahmat-Nya, niscaya manusia akan musnah dalam cengkeraman orang-orang munafik dan akan berada dalam kekuasaannya. Selain itu, diperintahkan untuk berhati-hati agar tidak terjerumus dalam perbuatan setan sebab berpotensi menggoyahkan keimanan kepada Allah jika tidak mendapat rahmat-Nya. Dengan bantuan bimbingan dan petunjuk dari ayat ini, setiap manusia yang menghadapi persoalan-persoalan dari berbagai segmen mampu menemukan solusinya apabila merasuk pada hati dan pikiran. Bagi orang yang tidak mengalami FoMO itu

---

<sup>24</sup> Shihab, *Tafsir Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, 196.

merupakan karunia dari Allah sebab telah dihindarkan dari perasaan yang dapat merusak hati. Hal yang harus disyukuri bagi manusia yang mempunyai ketenangan hati.

Jiwa yang yakin terhadap kepercayaan dan tidak mengandung keraguan, maka harus membuktikan dengan memahami batasan-batasan yang relevan, tanpa terpengaruh godaan hawa nafsu dan keinginan-keinginan yang muncul.<sup>25</sup> Jiwa yang bersih dan tenang dengan iman, amal saleh, dan janji Allah tanpa rasa takut maka akan kembali kepada keridhaan Tuhan dan surga-Nya dalam keadaan puas dengan kenikmatan yang telah Allah berikan. Sedangkan, manusia yang mengalami FoMO menggambarkan jiwanya tidak ada ketenangan. Hal tersebut akan memberikan dampak negatif untuk dirinya seperti habisnya waktu dan energi sebab digunakan berandai-andai, tertundanya waktu tidur, tidak memiliki kontrol diri hingga merasa putus asa, peningkatan stres lalu depresi, bahkan psikopatologi.

Berikut pemaparan tabel yang mencakup gambaran secara global interpretasi Q.S. An-Nisa' ayat 83 menurut para *mufassir*:

No.	Mufassir	Penafsiran
1.	At-Thabari	Orang yang lemah dan penakut disebut sebagai golongan yang merubah perkataan dan saat menerima berita dari musuh langsung menyebarkan tanpa menunggu Nabi saw atau Ulil Amri
2.	Al-Qurthubi	Mereka (orang munafik) saat menerima berita langsung menyebarkan tanpa melihat kebenarannya dahulu
3.	Ibnu Katsir	Peringatan bagi mereka yang terburu-buru menyebarkan suatu urusan tanpa memastikan keshahihannya

<sup>25</sup> Junaedi, *Tafsir Kebahagiaan: Menyingkap Makna Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Psikologi*, 41.

4.	Quthb	Gambaran umum pada pasukan Islam yang jiwanya belum sadar berorganisasi dan belum mengetahui nilai penyebaran berita yang dapat menggoncang barisan laskar dengan segala akibat yang kadang fatal
5.	Zuhaily	Menolak sikap terburu-buru dalam mengambil langkah sebelum diteliti dan dipertimbangkan dahulu sehingga menyebabkan orang mudah menyebar berita dan isu yang tidak benar di khalayak ramai
6.	Shihab	Apabila datang suatu berita yang bersifat isu dan belum dibuktikan kebenarannya baik tentang keamanan atau ketakutan dengan peperangan maupun bukan, orang munafik akan menyebarluaskan dengan tujuan menimbulkan kerancuan dan kesalahpahaman

Berdasarkan pemaparan diatas, ditemukan titik persamaan dari interpretasi para *mufassir* yakni menjelaskan tentang sikap orang saat menerima berita. Perbedaannya terletak pada cara penyampaian interpretasi yang dikemas dalam bentuk tatanan bahasa dan analogi dengan ciri khasnya masing-masing. Juga adanya titik fokus yang berbeda disesuaikan dengan keahlian, tempat, dan zaman para *mufassir* hidup. Dengan demikian, melihat interpretasi para *mufassir* dari era klasik hingga modern dapat melihat perkembangan penafsiran pada setiap zamannya sehingga akan ditemukan titik keserasiannya dengan istilah FoMO.

Jadi, relevansi FoMO dengan interpretasi Q.S. An-Nisa' ayat 83 menurut para *mufassir* dari segi istilah lebih condong mengikuti pendapat At-Thabari yang diperkuat dengan Zuhaily dan Sayyid Quthb. Berbeda dalam interpretasi tentang solusi mengatasi FoMO mengikuti Quraish Shihab sebab penafsirannya lebih terperinci dan sesuai dengan kebutuhan zaman sekarang. Sementara itu,

interpretasi para *mufassir* lainnya tetap digunakan sebagai pelengkap dalam memberikan hasil yang diinginkan.

## KESIMPULAN

Q.S. An-Nisa' ayat 83 berkaitan dengan salah satu faktor utama pemicu seseorang mengalami FoMO yakni adanya ketimpangan informasi yang dapat dilihat secara mudah lewat gawai. Dari interpretasi para *mufassir*, penafsiran Quraish Shihab paling lengkap dalam menguraikan solusi menghadapi penyebaran informasi. Dalam mengatasi FoMO aspirasi sebab ketimpangan informasi yakni mencari kebenaran berita yang didapatkan atau menanyakan langsung pada ahlinya baik informasi tentang syariat maupun lainnya. Saat telah terbukti kebenarannya, boleh menyebarkan jika memang berkaitan dengan kemashlahatan umum. Oleh karena itu, diberikan peringatan untuk tidak menyebarkan informasi yang belum valid hanya demi rasa ikut-ikutan dan takut tertinggal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Acim, Subhan Abdullah. *Kajian Ulumul Qur'an*. Mataram: Penerbit CV. Al-Haramain Lombok, 2020.
- Aisafitri, Lira dan Kiayati Yusriyah. "Sindrom Fear Of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Milenial Di Kota Depok." *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah Dan Komunikasi* 2, no. 4 (2020).
- Alfath, Filiya Putri. "FOMO Trending Di Twitter Hari Ini, Apa Artinya FOMO?" *Surabaya Network*. Last modified 2023. Accessed July 12, 2023. <https://surabaya.jatimnetwork.com/internasional/529390381/fomo-trending-di-twitter-hari-ini-apa-artinya-fomo>.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). "Profil Internet Indonesia 2023" (2023).
- Astuti, Chatarina Nila dan Ratriana Y. E. Kusumiati. "Hubungan Kepribadian Neurotisme Dengan Fear Of Missing Out Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12, no. 2 (2021).
- Dimasyqi (ad), Imaduddin Abu Fida'Isma'il Ibnu Katsir. *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzim*. Surabaya: Sinar Baru Algensindo, 2000.

- Handayani, Sri Ana. "Humaniora Dan Era Disrupsi Teknologi Dalam Konteks Historis." *Jurnal E-Prosiding Seminar Nasional* 1, no. 1 (2020).
- Junaedi, Didi. *Tafsir Kebahagiaan: Menyingkap Makna Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Psikologi*. Brebes: Rahmadana Publishing, 2019.
- Kementrian Agama. *Al-Qur'an Dan Isu-Isu Kontemporer*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2012.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. *Fenomena Kejiwaan Manusia Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Sains*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2016.
- McGinnis, Patrick J. *Fear Of Missing Out: Pratical Decision-Making in a World of Overwhelming Choice*. Edited by Anisa C. Putri. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum, 2020.
- Muchlis M. Hanafi, ed. *Komunikasi Dan Informasi (Tafsir Al-Qur'an Tematik)*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2011.
- Muslim, Asrl. "Interaksi Sosial Dalam Masyarakat." *Jurnal Diskursus Islam* 1, no. 3 (2013).
- Narti, Sri dan Yanto. "Kajian Dampak Perilaku Fomo (Fear Of Missing Out) Bagi Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Sosial Sains* 2, no. 1 (2022): 126–134.
- "No Title." *Google Trend*. Last modified 2023.  
<https://trends.google.com/trends/explore?q=%2Fm%2F0w1flvd&geo=ID>.
- Reagle, Joseph. "Following The Joneses: FoMO and Conspicuous Sociality." *First Monday* 20, no.10 (2015).  
<https://firstmonday.org/ojs/index.php/fm/article/view/6064/4996>.
- Sardar, Ziauddin. *Ngaji Qur'an Di Zaman Edan: Sebuah Tafsir Untuk Menjawab Persoalan Mutakhir*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2014.
- Shihab, M. Quraish. , *Tafsir Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *Lentera Hati: Kisah Dan Hikmah Kehidupan*. Bandung: Mizan, 1998.
- . *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Penerbit Mizan, 1996.
- Taufiq, Muhammad Izzuddin. *Panduan Lengkap Dan Praktis Psikologi Islam*. Jakarta: Gema Insani Press, 2006.
- Thabari (at), Abu Ja'far Muhammad bin Jarir. *Jami'ul Bayan 'An Ta'wil Al-Qur'an*, n.d.