

FENOMENA FOMO; PANDANGAN AL-QUR'AN TENTANG PENDIDIKAN MENTAL DAN KESEIMBANGAN KEHIDUPAN GENERASI MILLENIAL

Haidar Idris

Institut Agama Islam Syarifuddin Lumajang, Indonesia
Email: haidaridris8@gmail.com

Ahmad Ihwanul Muttaqin

Institut Agama Islam Syarifuddin Lumajang, Indonesia
Email: ihwanmuttaqin@gmail.com

Akhmad Afnan Fajarudin

Institut Agama Islam Syarifuddin Lumajang, Indonesia
Email: pagarnusa355@gmail.com

Abstrak: Tulisan ini mengangkat fenomena kecanduan media sosial di kalangan generasi milenial sebagai dampak dari budaya *Fear of Missing Out (FoMO)*. Dengan pertumbuhan pengguna internet yang signifikan di Indonesia, terutama di kalangan generasi milenial, muncul masalah kecanduan media sosial yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan kegelisahan generasi tersebut. Dalam konteks kecanduan media sosial, FoMO menjadi faktor utama yang mendorong kekhawatiran berlebihan dan kurangnya rasa percaya diri saat melihat kehidupan orang lain di media sosial. Sebagai solusi, penulis mengajukan empat upaya untuk membangun kebiasaan sehat dalam menggunakan media sosial, seperti fokus pada diri sendiri, membatasi penggunaan media sosial secara berlebihan, mencari koneksi nyata, dan meningkatkan harga diri. Langkah-langkah ini diharapkan dapat membantu generasi milenial menghadapi dampak negatif FoMO dan kecanduan media sosial, serta membentuk budaya sehat menggunakan media sosial berdasarkan nilai-nilai al-Qur'an. Kajian ini mengingatkan pentingnya kesadaran akan dampak negatif kecanduan media sosial, terutama dalam konteks budaya FoMO, dan menekankan perlunya perubahan perilaku untuk menjaga kesehatan mental dan keseimbangan kehidupan generasi milenial.

Kata kunci: *FoMo, Media Sosial*

Pendahuluan

Media sosial memiliki julukan sebagai “dunia maya”, dikatakan demikian karena isinya cenderung berupa virtual dan dianggap imajinatif.¹ Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) tahun 2018, menunjukkan 19 juta penduduk Indonesia usia 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Sedangkan usia lebih dari 15 tahun mengalami depresi sebanyak lebih dari 12 juta orang.² Hasil riset Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litabngkes tahun 2016, pertahun mengalami bunuh diri sebanyak 1800 orang, atau jika digambarkan setiap harinya 5 orang melakukan aksi bunuh diri. Sebanyak 47,7% korban bunuh diri merupakan usia 10-39 tahun

¹ Safira Maza dan Rizqi Amalia Aprianty, “Hubungan Kontrol Diir dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* paa Remaja Pengguna Media Sosial”, *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, Vol. 8, No. 3 (2022); 149.

² Kementerian Kesehatan RI, *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018* (Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan, 2018).

dan dikategorikan usia tersebut merupakan usia anak remaja dan usia produktif (generasi milenial).³

Survei yang dilakukan oleh *Internet Network Stats* tahun 2017, Indonesia menempati peringkat kelima dalam penggunaan internet di dunia. Tingkat penetrasi penggunaan internet di tahun 2022 sebesar 77,02% atau setara dengan 210 juta jiwa. Bahkan data ini mengalami peningkatan di tahun 2023 menjadi sebesar 78,19% atau sekitar 215 juta jiwa di Indonesia.⁴ Dalam penelitian lain, data diatas ternyata didominasi oleh kalangan kaum muda (generasi milenial) yang sering menggunakan akses internet terbesar di Indonesia. Survei yang dilakukan oleh Alvara Research menemukan fakta bahwa 90,4% generasi milenial mendominasi dalam menggunakan akses internet, bahkan generasi Z makin tinggi sebanyak 97,7%.⁵ Jumlah pengguna sosial media di Indonesia sebanyak 160 juta jiwa, dan penetrasi sosial media di Indonesia cukup signifikan pada angka 59%.⁶

Dibalik tingginya angka generasi muda Indonesia dalam menggunakan akses internet, tak jarang menimbulkan berbagai masalah baru. Karena pada dasarnya, semakin berkembangnya teknologi selalu beriringan dengan dampak negatif.⁷ Salah satu dampak negatif dari budaya kecanduan media sosial adalah muncul sikap kekhawatiran yang berlebihan dan tidak percaya diri ketika melihat pengguna di media sosial berbeda bahkan sampai terkenal bahkan jika tidak harus mereka ikuti gaya terkini tersebut. Istilah ini sering disebut dengan gejala *Fear of Missing Out (FoMO)*.⁸

Jika kejadian ini tidak dibarengkan dengan kesadaran akan kebutuhan diri, maka akan terus muncul dampak negatif dari kecanduan media sosial. Dalam Islam sudah dianjurkan untuk tidak hidup yang berlebihan dan sesuai tupoksi kebutuhan diri. Konteks tersebut jelas bahwa gaya hidup berlebihan tidak boleh apalagi sampai tidak terkontrol keinginannya akibat kecanduan media sosial. Karenanya, langkah konkret untuk merespon adanya fenomena tersebut harus segera dilaksanakan. Makalah ini akan membahas tentang kecanduan media sosial, kegelisahan masalah generasi milenial akibat media sosial dan munculnya fenomena sindrom *FoMO*.

³ Rokom, “Kemenkes Beberkan Masalah Kesehatan Jiwa di Indonesia”, *SehatNegeriku*, diakses pada 2 Oktober 2023.

⁴ Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, “Press Conference Survei Internet Indonsia 2023 Tahap I”, diakses pada 2 Oktober 2023.

⁵ Alvara Research, *Gen Z: Millennial 2.0; Perbedaan Karakter dan Perilakunya* (Jakarta: PT. Alvara Strategi Indonesia, 2022), 7-9.

⁶ Simon Kemp, “Digital 2020: Indonesia”, *DataReportal*, diakses pada 2 Oktober 2023.

⁷ Rezkia Yusuf, dll., “Fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar”, *Comserva: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, Vol. 2, No. 12 (April, 2023); 3075.

⁸ Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. DeHaan, dan Valerie Gladwell, “Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out”, *Computers in Human Behavior*, Vol. 29, No. 4 (Juli, 2013); 1841.

Media Sosial: Candu Segala Candu

Media sosial menawarkan berbagai jenis konten yang menarik, mulai dari berita terkini, hiburan, koneksi sosial dan beragam kesempatan komunikasi. Tapi mengapa begitu banyak orang sulit untuk melepaskan diri dari pesona media sosial ini? Apakah dampak negatif dari ketergantungan terhadap media sosial? Artikel ini akan mencari jawaban atas pertanyaan-pertanyaan ini, sambil memberikan persepsi yang terdapat di dalam al-Qur'an.

Kecanggihan teknologi memiliki peranan yang sangat signifikan dalam kehidupan umat manusia di era modern. Tak hanya itu, bahkan memasuki sendi-sendi gaya hidup yang mulai berubah dalam diri seseorang akibat pesatnya arus globalisasi.⁹ Survei laman *Hootsuite We Are Social* menjelaskan bahwa masyarakat di Indonesia setiap hari menghabiskan waktu selama 3 jam 26 menit dalam mengakses media sosial. Tentu hal ini menjadi faktor terbesar adanya sensasi *FoMO* yang menjadi gaya hidup milenial.¹⁰

Pada dasarnya, gaya hidup menggambarkan “keseluruhan diri seseorang” dalam berinteraksi dengan lingkungannya.¹¹ Jika dipahami, gaya hidup merupakan aktivitas atau minat seseorang dan apa yang orang pikirkan tentang diri sendiri sekitar. Melihat penjelasan tersebut, golongan yang paling terpengaruh adalah golongan remaja dan dewasa awal (*emerging adulthood*).

Meskipun kebebasan dalam menggunakan media sosial merupakan hal individu, namun tak jarang menimbulkan berbagai problematika di tengah masyarakat. Bahkan muncul sebuah informasi yang beredar dan tidak mampu di pertanggungjawabkan seperti fitnah, hoaks, ghibah, pemutarbalikan fakta bahkan ujaran kebencian (*bale speech*) yang menyebabkan disharmonisasi sosial.¹²

Misalnya tersebarnya berita hoaks yang tersebar di media sosial. Informasi ini akan cepat tersebar dan cenderung tidak dipertanggungjawabkan, seperti halnya ketika jelang masa pemilu di Indonesia tak jarang berita hoaks tersebar di berbagai media sosial yang tidak jelas kebenarannya.¹³ Bagi seorang yang tidak berpikir panjang, mereka akan cenderung mempercayai berita tersebut bahkan ikut melakukan kritik dengan frasa yang salah. Bagi seorang muslim, penting untuk melakukan *tabayyün* (klarifikasi) ketika mendapatkan suatu informasi yang belum tentu kebenarannya. Sebenarnya hal ini sudah dijelaskan oleh Allah SWT dalam Firman-Nya;

⁹ Muhammad Syazwan Ayub, Amirul Azha Rozali, dan Nurazmallail Marni, “Media Sosial dan Kecanduan Penggunaan Menurut Islam”, *Prosiding Seminar Sains Teknologi dan Manusia* (Desember, 2019); 313.

¹⁰ Riset Hootsuite, *Social Media Behaviors in Indonesia 2020*, diakses pada 2 Oktober 2023.

¹¹ Lira Aisafitri dan Kiayati Yusriyah, “Kecanduan Media Sosial (*FoMO*) pada Generasi Milenial”, *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol. 4, No. 1 (2021); 87.

¹² Nurul Badruttamam, “Kultum Ramadhan: Akhlak dalam Bermedia Sosial”, *NU-Online*, diakses pada 2 Oktober 2023.

¹³ Ahmad Budiman, “Berita Bohong (*hoax*) di Media Sosial dan Pembentukan Opini Publik”, *Majalah Info Singkat Pemerintahan Dalam Negeri, Isu Aktual* (2017); 9.

يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَإٍ فَتَبَيَّنُوا أَنْ تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَىٰ
مَا فَعَلْتُمْ نَدِمِينَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, jika seorang fasik datang kepadamu membawa berita penting, maka telitilah kebenarannya agar kamu tidak mencelakakan suatu kaum karena ketidaktahuan(-mu) yang berakibat kamu menyesali perbuatanmu itu” (QS. Al-Hujurat[49]: 6).¹⁴

Dalam tafsir Ath-Thabari, ahli *qiro'at* Madinah umumnya membaca *fatasabbatū* dengan huruf *sa'*. Disebutkan bahwa ini termaktub dalam mushaf Abdullah. Sebagaimana ahli *qiro'at* lainnya membacanya فَتَبَيَّنُوا , dengan huruf *ya'*. Makna tersebut yakni tunggulah hingga kalian mengetahui kebenarannya. Jangan terburu-buru menerimanya. Begitu juga makna lafazh فَتَبَيَّنُوا .¹⁵

Takwil firman Allah: أَنْ تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ (*Agar kamu tidak menimpa suatu musibah kepada suatu kaum tanpa mengetahui keadaannya*). Maksudnya adalah maka periksalah dengan teliti, agar kalian tidak menimpa suatu musibah kepada suatu kaum yang tidak bersalah karena tidaktahuan kalian akan keadaan mereka. Firman-Nya, ، فَتُصْبِحُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَدِمِينَ, “Yang menyebabkan kamu menyesal atas perbuatanmu itu”. Makna tersebut menjelaskan penyebab seorang menyesal adalah karena menimpa suatu musibah kepada mereka yang tidak mengetahuinya.¹⁶

Dalam tafsir Al-Azhar, ayat di atas memberikan larangan sekeras-kerasnya untuk lekas percaya kepada berita yang dibawa oleh orang fasik. Hal ini dapat menjadikan suatu masalah baik kepada orang lain maupun kepada suatu kaum. Janganlah suatu perkara langsung diiyakan atau ditidakkann, melainkan diselidiki terlabih dahulu dengan seksama benar atau tidaknya. Jangan sampai karena terburu-buru menjatuhkan keputusan yang buruk atas suatu perkara, sehingga orang yang diberikan itu telah mendapatkan hukuman. Padahal kemudian ternyata tidak ada sama sekali salahnya dalam perkara yang diberitakan orang itu.¹⁷

Ayat diatas sebenarnya mengindikasikan bahwa setiap informasi yang dianggap belum tentu kebenarannya di media sosial, hendaklah dikaji dulu sebelum dipercayai dan diamalkan. Persoalan yang lebih penting disini adalah perkara yang berkaitan dengan agama. Tidak hanya informasi yang dianggap tidak tentu kebenarannya saja yang menjadi permasalahan, namun media

¹⁴ Lanjah Pentashihan Mushaf al-Qur'an Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemah* (Bandung: Cordoba Internasional Indonesia, 2017).

¹⁵ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Jami' Al Bayan 'an Ta'qil Ayi Al Qur'an* (Kairo: Dar Al Salam, 2007), 715.

¹⁶ Ibid, 723.

¹⁷ Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 13 Terj (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 2003), 6817

sosial juga kadang kala dijadikan sebagai alat baru yang disalahgunakan untuk kepentingan pribadi. Salah satunya adalah gejala fitnah dan gosip oleh satu pihak dengan tujuan menyebarkan keburukan bahkan menjatuhkan orang lain. Tentu hal ini sudah melanggar etika dan harmonisasi di dalam masyarakat.

Allah SWT sudah mengatakan mengingatkan kita dalam Firman-Nya;

وَاقْتُلُوهُمْ حِينَ تَقْفِصُهُمْ وَأَخْرِجُوهُمْ مِنْ حَيْثُ أَخْرَجُوكُمْ وَالْفِتْنَةُ أَشَدُ مِنَ الْقَتْلِ ۚ وَلَا تُقْتِلُوهُمْ
عِنْدَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ حَتَّىٰ يُقْتَلُوكُمْ فَإِنْ قُتِلُوكُمْ فَاقْتُلُوهُمْ كَذَلِكَ جَزَاءُ الْكُفَّارِ

Artinya: “Bunuhlah mereka (yang memerangimu) di mana pun kamu jumpai dan usirlah mereka dari tempat mereka mengusirmu. Padahal, fitnah itu lebih kejam daripada pembunuhan. Lalu janganlah kamu perangi mereka di Masjidilharam, kecuali jika mereka memerangimu di tempat itu. Jika mereka memerangimu, maka perangilah mereka. Demikianlah balasan bagi orang-orang kafir” (QS. Al-Baqarah[2]: 191).¹⁸

Syekh Nawawi Al-Bantani dalam tafsirnya memaknai kata “fitnah” pada ayat *wal-fitnatu asyaddu minal-qatl* dengan memberi contoh disuri dari tanah air. Beliau menjelaskan maksud dari “fitnah lebih kejam daripada pembunuhan” salah satunya ujian diusir dari tanah air lebih berat dan menyakitkan dibandingkan dengan pembuahan. Adapun makna kedua dalam menjelaskan maksud dari “fitnah” adalah kemosyrikan. Bahwa kemosyrikan, penyembahan terhadap berhala, serta menghalang-halangi yang dilakukan oleh orang-orang musyrik saat itu lebih berat dibandingkan pembunuhan.¹⁹

Ini menegaskan pentingnya umat Islam untuk mempertahankan diri dan mempertahankan tanah air dengan cara memerangi merek. Sebagai umat yang mengikuti ajaran Islam, kita harus menjauhi tindakan fitnah, dalam agama tindakan tersebut adalah tindakan tercela. Kita harus senantiasa berdoa agar tidak terlibat dalam kelompok yang membuat fitnah dan menyebarkan fitnah.

Sebagai kaum rejama atau generasi milenial, hendaklah tidak melakukan adab yang tidak baik dalam menggunakan media sosial. Tentu hal ini sudah bertentangan dengan firman Allah SWT yang sudah disebutkan diatas.

Candu Kegelisahan Masalah Generasi Milenial

Tahun 2019, seorang remaja 14 tahun meinggal dunia akibat depresi menggunakan media sosial.²⁰ Dua remaja di Bekasi alami gangguan jiwa akibat kecanduan gim HP.²¹ Seorang anak mengalami

¹⁸ Lanjah Pentashihan Mushaf al-Qur'an Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemah*.

¹⁹ Syaikh Nawawi Al-Bantani, *Tafsir Munir: Marah Labid*, Juz I (Kairo: Dar Makkiyah, t.t), 45.

²⁰ Isma Swatiningrum, “Kasus Molly dan Ketika Media Sosial Jadi Penyebab Depresi Anak”, *tirto.di*, diakses pada 2 Oktober 2023.

kecanduan media sosial sebelum akhirnya ia mengakhiri hidupnya sendiri.²² Bahkan akhir-akhir ini terjadi sebuah insiden mengenaskan, demi konten di media sosial seorang remaja meninggal tergantung pada seutas kain di rumahnya.²³

Survei yang dilakukan di 26 negara termasuk Indonesia, menemukan penggunaan media sosial memberikan dampak rasa khawatir dan cemas lebih besar bahkan muncul masalah kesehatan mental.²⁴ Kekhawatiran ini muncul akibat ketertinggalan informasi terkini bahkan tidak bisa mengikuti yang apa yang sudah mereka idolakan melalui media sosial. Hal inilah yang menjadi dasar utama, remaja mengalami sindrom *Fear of Missing Out (FoMO)*. Tak heran mereka akan berkeinginan untuk membeli sesuatu yang berhubungan dengan idolanya.

FoMO erat kaitannya dengan media sosial karena memiliki impak kebutuhan akan media sosial. Riset yang dilakukan oleh Amar,²⁵ Cahyono,²⁶ dan Yuwanto,²⁷ menjelaskan problematika kecanduan media sosial sangat beragam khususnya bagi para generasi muda. Aspek segi negatif kecanduan dari media sosial tentu menjadi dasar mereka tergantung pada media sosial, seperti aspek individu, secara sosial, dan spiritualnya.²⁸

Umunya kecanduan media sosial didorong dengan rasa takut akan ketinggalan. Disamping itu, para remaja kadang-kadang terkespos pada materi yang tidak sepantasnya bahkan tidak cocok untuk dikonsumsi. Informasi seperti ini akan berdampak buruk pada generasi milenial. Contohnya, kekerasan, ujaran kebencian, narkotika, pelecehan, judi, bahkan konten dewasa.²⁹

Generasi milenial haruslah memberikan kontribusi besar terhadap bangsa dan negara, melalui tumbuh kembang jati dirinya sebagai pemuda. Allah SWT dalam Firman-Nya juga menerangkan tentang pemuda;

نَحْنُ نَفْصُلُ عَلَيْكَ نَبَاهُمْ بِالْحَقِّ إِنَّهُمْ فِتْنَةٌ أَمْنُوا بِرِبِّهِمْ وَزَدْهُمْ هُدًى

²¹ Safir Makki, “Dua Remaja Bekasi Alami Gangguan Jiwa Akibat Kecanduan Gim HP”, *CNN Indonesia*, diakses pada 2 Oktober 2023.

²² Meiliza Laveda, “Seorang Anak Kecanduan Medsoc, Meta dan Snap di Gugat”, *republika*, 2 Oktober 2023.

²³ Aguido Adri, “Bertaruh Nyawa demi Konten di Medsoc”, *kompas.id*, 2 Oktober 2023.

²⁴ Ninum Mardiana Pambudy, “Kecemasan Gen Z Akibat Media Sosial”, *kompas.id*, 2 Oktober 2023.

²⁵ Ahmad Amar, “Media Sosial dan Tantangan Masa Depan Generasi Milenial”, *Jurnal Makassar: UIN Alauddin Makassar*, Vol. 8, No. 2 (2020); 142.

²⁶ Anang Sugeng Cahyono, *Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Indonesia* (Karawang: AMIK BSI Karawang, 2019), 140.

²⁷ L. Yuwanto, “Cause of Mobile Phone Addiction”, *Anima Indonedisan Psychological Journal*, Vol. 25, No. 3 (2021); 225.

²⁸ Ilhamsyah dan Mitra, “Revolusi Mental: Pemuda dan *Habit* Barunya dalam Perspektif Islam Sebuah Upaya dalam Meminimalisir Dampak Negatif Kecanduan Media Sosial Masa Kini”, *Jurnal Hadratul Madaniyah*, Vol. 9, No. 1 (2022); 14.

²⁹ Een, Umbu Tagela, dan Sapto Irawan, “Jenis-jenis Kenakalan Remaja dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi di Desa Merak Rejo Kecamatan Bawean Kabupaten Semarang”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, Vol. 4, No. 1 (2020); 33.

Artinya: “Kami menceritakan kepadamu (Nabi Muhammad) kisah mereka dengan sebenarnya. Sesungguhnya mereka adalah pemuda-pemuda yang beriman kepada Tuhan mereka dan Kami menambahkan petunjuk kepada mereka” (QS. Al-Kahfi[18]: 13).³⁰

Dalam tafsir Al-Muyassar, ayat diatas menerangkan pemuda penghuni gua. Mereka adalah pemuda yang beriman kepada Tuhan mereka dan selalu menyambut akan seruan-Nya. Kemudian atas keimanan mereka tersebut maka Allah SWT menurunkan petunjuk dan keteguhan hati mereka.³¹ Syaikh Abdurrahman Nashir As-Sa’di menerangkan bahwa kata *Fityah* pada ayat tersebut bermakna bentuk plural jenis *jumu’qillah* (bentuk jamak yang tidak banyak), dalam arian menunjukkan kurang dari 10 pemuda. Pemuda tersebut beriman kepada Allah semata dan tidak ada menyekutukan-Nya. Maka Allah mensyukuri keimanan mereka, lalu menambahkan hidayah atau petunjuk kepada mereka.³²

Fenomena kecanduan media sosial ternyata sudah lama disinggung oleh Rasulullah SAW dalam salah satu hadisnya dan bahkan dianggap sebagai salah satu perintah untuk terus dimaksimalkan sebelum datangnya masa penyesalan atau tua.³³

إِغْتِنَمْ حَمْسًا قَبْلَ حَمْسٍ شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمَكَ وَصِحَّاتَكَ قَبْلَ سَقْمِكَ وَغِنَائِكَ قَبْلَ فَقْرِكَ وَفِرَاغَكَ قَبْلَ ثُغْلِكَ
وَحَيَاكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

Artinya: Dari Ibn Abbas r.a. bahwa Nabi SAW pernah memberi nasehat kepada seseorang untuk menggunakan secara maksimal liha hal sebelum datang masa tuamu, masa sehatmu sebelum datang masa sakitmu, masa kayamu sebelum datang masa fakirmu, masa luangmu sebelum datang masa-masa sibukmu dan masa hidupmu sebelum datang masa matimu” (H.R. Muslim).

Fenomena kecanduan media sosial tidak boleh dengan menyalahkan satu pihak begitu saja. Jika melihat prinsip pasar ekonomi di mana adanya permintaan (*demand*) terjadi karena adanya penawaran (*supply*). Oleh karena itu, perhatian yang lebih juga perlu diberikan pada permintaan (*demand*). Sedangkan dalam konteks ini, yang menempati posisi *demand* adalah antusiasme masyarakat itu sendiri, yang tanpa disadari menjadi pemicu mereka kecanduan media sosial bahkan gaya hidup mereka juga berubah hanya menginginkan fitur yang ditawarkan oleh media sosial karena menurutnya hal tersebut adalah keuntungan baginya. Ironisnya, generasi milenial yang saat ini terpapar sindrom *FOMO*, cenderung mementingkan nafsu belaka. Sederhananya, asalkan mereka terlihat eksis dan diakui oleh orang lain di media sosial, mereka merasa mendapatkan status dengan hal yang sudah dilakukannya.

³⁰ Lanjah Pentashihan Mushaf al-Qur'an Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemah*.

³¹ Syaikh Abdurrahman Nashir As-Sa’di, *Tafsir al-Karim ar-Rahman fi-Tafsir*, Terj. Muhammad Iqbal, dkk., Jilid 4 (Jakarta: Darul Haq, 2016), 900.

³² Ibid, 316.

³³ Ahmad Sabri, “Pengelolaan Waktu dalam Pelaksanaan Pendidikan Islam”, *Jurnal Al-Ta’lim*, Vol. 1, No. 3 (2012); 183.

Jika hal diatas dibiarkan terus menerus akan menjadi berbahaya apabila tidak adanya suatu revolusi yang dilakukan. Dengan demikian remaja kini harus membiasakan untuk tidak bergantung terhadap media sosial. Adanya dampak yang terjadi akibat budaya *FoMO* dalam kecanduan media sosial tentu menjadi suatu kecenderungan yang terjadi akibat fenomena itu.

FoMO: Bukan Sekedar Candu

Secara sederhana *Fear of Missing Out (FoMO)* diartikan sebagai ketakutan terhadap kehilangan momen berharga dan ketergantungan pada penggunaan media sosial secara terus-menerus, baik itu pada tingkat individu maupun dalam interaksi antar individu.³⁴ Ibarat dalam prakti keagamaan, penulis mengiaskan *FoMO* sebagai taqlid buta yang disertai dengan sikap rasa haus akan ketidaktertinggalan informasi oleh para penganutnya. Istilah *FoMO* berawal dari seorang jurnalis dalam artikelnya “*Social Theory at HBS: McGinnis’ Two Fos*”, pada bulan Mei 2004 yang diterbitkan di *The Harbus* atau majalah mahasiswa Harvard Business School (HBS), dan menjadi terkenal dengan istilah *Fear of Missing Out* dan memiliki akronim *FoMO*.³⁵

Secara ilmiah, mulai ramai dibicarakan dan diteliti menggunakan metode empiris oleh Andrew K. Przybylski dan dipublikasikan dalam jurnal *Computers in Human Behavior* pada tahun 2013. Cohen menuliskan artikel dengan pembahasan serupa yang dikeluarkan oleh *The Telegraph* pada tahun 2013, kemudian Rossen pada tahun 2013 juga merilis tulisannya di *Psychology Today*, dan ada Hedges yang menerbitkan tulisannya melalui *Forbes* di tahun 2014.³⁶ Istilah *FoMO* berkembang dan terus diteliti oleh banyak orang yang tertarik dengan pembahasan ini.

Menurut survei yang dilakukan oleh JWT Intelegence, orang antara usia 16 dan 24 tahun, bahkan termasuk siswa cenderung mengalami sindrom *FoMO*. Salah satu ciri khas dari kelompok usia muda saat ini adalah tingkat dalam menggunakan dan mengakses teknologi internet, terutama ketika dibandingkan dengan generasi sebelumnya yang paling terlibat di media sosial. Selain itu, imternet telah menjadi bagian yang teratur dari kehidupan zaman sekarang ini (generasi milenial).³⁷

Tak hanya itu, adanya kondisi kesenjangan atau yang dikenal dengan istilah *depreviasi relatif* menjadi salah satu penyebab munculnya sindrom *FoMO*. Hal ini dikarenakan adanya perasaan yang menggambarkan ketidakpuasan ketika dibandingkan dengan individu lain. Perasaan membandingkan ini muncul akibat adanya ketidakpuasan dan merasa tertinggal dari individu lain

³⁴ Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. DeHaan, dan Valerie Gladwell, “Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out”, 1841.

³⁵ Patrick McGinnis, *Fear of Missing Out: Tepat Menambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Banyak Pilihan* (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2020), xii.

³⁶ Hagar Larence Sitompul, “Gambaran *Fear of Missing Out* pada Remaja Pengguna Media Sosial di Kota Medan”, (*Skripsi*, Universitas Sumatera Utara, 2017) 9.

³⁷ Mohammad Ali Hasan Abdulloh, “Gambaran *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Mahasiswa Pekanbaru”, (*Skripsi*, Universitas Islam Riau, 2021); 8-9.

(*missing out*). Banyaknya dorongan dalam memperoleh suatu informasi juga mengakibatkan munculnya sindrom *FoMO*. Adanya suatu dorongan untuk ingin tahu yang tinggi (*high curiosity*) terhadap suatu informasi yang ada di media sosial, mengharuskan seseorang untuk mengikuti perkembangan yang terbaru (*update*).

Diakui atau tidak bahwa banyak dari generasi milenial sejatinya telah lama terpapar sindrom *FoMO* dalam kehidupan sehari-hari mereka. Bahkan sudah menjadi kebiasaan dan sikap bawaan mereka apabila merasa tertinggal dengan individu lain yang berasal dari media sosial, maka mereka akan mengalami depresi dan menginginkan berkehidupan seperti informasi yang mereka dapatkan melalui media sosial.³⁸

Munculnya fenomena baru ketika akan diadakannya konser band *coldplay* kemarin ini. Para influencer dan selebritis di Indonesia bahkan berbondong-bondong mengeksresikan dirinya di media sosial mengenai antusiasme mereka terhadap penyelenggaraan konser tersebut. Bahkan muncul istilah baru di masyarakat untuk bisa pergi mengikuti konser band, yakni memburu tiket atau dikenal dengan istilah *war tickets*.

Yang paling menarik perhatian dari generasi milenial adalah bagaimana media menstigmatisasi kemampuan untuk membeli tiket konser sebagai tanda dari cita-cita kaya dan status sosial. Karena keadaan ini, orang-orang di masyarakat yang tidak dapat membeli barang yang di iklarkan melalui media sosial sering merasa cemas bahkan mereka percaya tidak memiliki keterampilan untuk bersaing dengan orang lain yang mencoba membeli barang tersebut. Karena mereka ingin mengikuti *trend* media sosial yang berkembang, beberapa orang dipaksa menjadi korban pinjaman atau bahkan penipuan. Bahkan masyarakat kehilangan ratusan juta rupiah akibat dari penipuan penjualan tiket konser.³⁹ Aksi penipuan tersebut, menunjukkan bagaimana masyarakat melihat kemampuan orang untuk bertahan hidup dalam kaitannya dengan hal-hal yang dapat mereka beli dan *fashion* yang mungkin mereka adopsi. Hal ini menjadi kebutuhan untuk terus-menerus memiliki atau bertemu dengan apa yang digambarkan media sosial memiliki kualitas yang berharga dan bergengsi.

Kedua contoh fenomena yang telah disebutkan di atas bisa dibilang merupakan bentuk kecil dari manifestasi fenomena *FoMO* yang sudah mengakar di dalam sendi-sendi kehidupan. Secara garis besar dapat diketahui pula bahwa munculnya fenomena *FoMO* ternyata lebih banyak membawa generasi muda pada kerugian daripada kemanfaatan.⁴⁰

³⁸ Hanif Akhtar, “Perilaku *Oversharing* di Media Sosial: Ancaman atau Peluang?”, *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol. 25, No. 2 (Juli, 2020); 261.

³⁹ Wildan Noviansah, “Polisi Ungkap Modus Penipuan Tiket Coldplay: Ngaku Punya ‘Orang Dalam’”, newsdetik.com, pada 2 Oktober 2023.

⁴⁰ Ellynda Kusuma Anggraeni, “*Fear of Missing Out (FoMO)*, Ketakutan Kehilangan Momen”, DJKN, diakses pada 2 Oktober 2023.

Maka ibarat kata, adanya fenomena *FoMO* dalam hal ini dapat disebut sebagai sebuah hubungan simbiosis paratisme di dalamnya, yakni ada yang diuntungkan bahkan ada yang dirugikan. Disamping itu, menariknya lagi manusia sebenarnya telah lama diperingatkan oleh Allah tentang adanya fenomena *FoMO* ini, namun tidak banyak dari mereka yang memperhatikannya. Hal tersebut tertera dalam firman-Nya;

إِنَّهُمْ لِلنَّاسِ حِسَابٌ وَهُمْ فِي عَفْلٍ مُعْرِضُونَ

Artinya: “Telah makin dekat kepada manusia perhitungan (amal) mereka, sedangkan mereka dalam keadaan lengah lagi berpaling (darinya)” (QS. Al-Anbiya’[21]: 1).⁴¹

Seseorang lebih memilih berinteraksi dan menjalin relasi di media sosial karena mudah dan instan jika dilakukan, daripada berinteraksi langsung di dunia nyata. Bahkan kaum milenial kini cenderung melalaikan kewajibannya di dunia nyata, karena mereka selalu terhubung dengan media sosial setiap saat yang menyebabkan terjadinya sindrom *FoMO*. Namun sangat disayangkan sebagian tidak menyadari akan hal itu, sehingga banyak penggunaan media sosial tidak tahu akan waktu.⁴²

Proyek membangun kebiasaan sehat dalam menggunakan media sosial harus diwujudkan dan dibangun. Pada dasarnya harus menemukan formula yang tepat dalam proses membangun kebiasaan sehat menggunakan media sosial. Ada empat upaya membangun kebiasaan sehat dalam memakai media sosial seperti di bawah ini.

1. Fokus pada Diri Sendiri

Setiap orang berhak mengikuti segala perkembangan, namun tidak semua perkembangan harus diikuti. Demikian pula kebahagiaan, tidak setiap saat seseorang menikmati kebahagiaan karena setiap kehidupan selalu berputar. Dan kita tidak perlu membandingkan diri kita dengan orang lain, karena setiap orang memiliki cara hidupnya masing-masing.

2. Membatasi Penggunaan Media Sosial dan Gadget secara Berlebihan

Sesuai dengan yang telah dijelaskan di atas bahwa *FoMO* bisa terjadi karena postingan seseorang dan *update* yang dilakukan orang lain melalui media sosial. Oleh karena itu, batasi penggunaan media sosial guna mengurangi terjadinya sindrom *FoMO*.

⁴¹ Lanjah Pentashihan Mushaf al-Qur'an Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemah*.

⁴² Lisya Putri, Dadang Hikmah Purnama dan Abdullah Idi, “Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear of Missing Out di Kota Palembang”, *Jurnal Masyarakat & Budaya*, Vol. 21, No. 2 (2019); 145.

3. Mencari Koneksi Nyata

Manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan bantuan orang lain. Penting kiranya untuk menjalin hubungan sosial dengan orang lain tanpa menggunakan media sosial.

4. Harga Diri

Menghargai diri sendiri merupakan usaha yang sangat penting untuk dilakukan. Selalu bersyukur karena dapat mengurangi rasa iri pada diri sendiri. Fokuslah untuk mengembangkan diri dan membuktikan kepada orang lain secara nyata bahwa apapun yang dikehendaki akan terjadi juga dengan yang dikehendakinya.

Dengan demikian, membangun kebiasaan sehat dalam menggunakan media sosial merupakan suatu usaha mengubah *mindset* atau pola pikir menuju lebih baik. Budaya sehat menggunakan media sosial akan menjadi ciri khas bagi mereka pengguna media sosial sebagai cerminan implementasi nilai-nilai yang terkadung dalam al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan

Sebagai akhir dari kajian ini, evolusi teknologi telah membawa pengaruh yang besar terhadap lahirnya fenomena kecanduan media sosial akibat budaya *Fear of Missing Out (FoMo)*. Generasi milenial sejatinya harus sadar akan dampak negatif dari kecanduan media sosial. Ironisnya mereka tidak menyadari bahwa dirinya sekarang sedang mengalami kecanduan media sosial akibat budaya *FoMO*. Sehingga apabila hal semacam ini dibiarkan terus berlanjut maka akan berakibat fatal di masa yang akan datang bagi generasi milenial. Tindakan yang dapat merespon fenomena seperti ini adalah dengan mengetahui kebutuhan masing-masing individu.

Namun demikian, prinsip yang kelihatannya sederhana ternyata tidak mudah untuk diimplementasikan begitu saja. Sebab kemajuan media sosial mampu memberikan seluruh informasi yang tersuguhkan di dunia maya yang telah berbabur dengan gaya-gaya baru. Dalam hal ini, sebenarnya peran orang tua sangat dibutuhkan untuk menjaga anak-anaknya dari ancaman budaya tersebut, namun sekali lagi sangat disayangkan bahwa ternyata hadirnya evolusi teknologi yang begitu pesat turut menggerogoti otoritas orang tua secara perlahan-lahan dan mengantarkan generasi milenial pada jurang kehancuran.

Referensi

- Abdulloh, Mohammad Ali Hasan. 2021. "Gambaran *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Mahasiswa Pekanbaru". *Skripsi*, Universitas Islam Riau.
- Adri, Aguido. "Bertaruh Nyawa demi Konten di Medsos". *kompas.id*, 2 Oktober 2023.
- Aisafitri, Lira dan Yusriyah, Kiayati. 2021. "Kecanduan Media Sosial (*FoMO*) pada Generasi Milenial". *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol. 4, No. 1.

- Akhtar, Hanif. 2020. "Perilaku *Oversharing* di Media Sosial: Ancaman atau Peluang?". *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol. 25, No. 2 (Juli).
- Alavara Research. 2022. *Gen Z: Millennial 2.0; Perbedaan Karakter dan Perilakunya*. Jakarta: PT. Alvara Strategi Indonesia.
- Al-Bantani, Syaikh Nawawi. *Tafsir Munir: Marah Labid*, Juz I. Kairo: Dar Makkiyah.
- Amar, Ahmad. 2020. "Media Sosial dan Tantangan Masa Depan Generasi Milenial". *Jurnal Makassar: UIN Alauddin Makassar*, Vol. 8, No. 2.
- Anggraeni, Ellynda Kusuma. "Fear of Missing Out (FoMO), Ketakutan Kehilangan Momen". *DJKN*, diakses pada 2 Oktober 2023.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. "Press Conference Survei Internet Indonesia 2023 Tahap I", diakses pada 2 Oktober 2023.
- As-Sa'di, Syaikh Abdurrahman Nashir. 2016. *Tafsir al-Karim ar-Rahman fi-Tafsir*, Terj. Muhammad Iqbal, dkk, Jilid 4. Jakarta: Darul Haq.
- Ath-Thabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir. 2007. *Jami' Al Bayan 'an Ta'qil Ayi Al Qur'an*. Kairo: Dar Al Salam.
- Ayub, M. S., Rozali, A. A., dan Marni, N. 2019. "Media Sosial dan Kecanduan Penggunaan Menurut Islam. *Prosiding Seminar Sains Teknologi dan Manusia* (Desember).
- Badruttamam, Nurul. "Kultum Ramadhan: Akhlak dalam Bermedia Sosial", *NU-Online*, diakses pada 2 Oktober 2023.
- Budiman, Ahmad. 2017. "Berita Bohong (*hoax*) di Media Sosial dan Pembentukan Opini Publik". *Majalah Info Singkat Pemerintahan Dalam Negeri, Isu Aktual*.
- Cahyono, Anang Sugeng. 2019. *Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Indonesia*. Karawang: AMIK BSI Karawang.
- Een, Tagela, U., dan Irawan, S. 2020. "Jenis-jenis Kenakalan Remaja dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi di Desa Merak Rejo Kecamatan Bawean Kabupaten Semarang". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, Vol. 4, No. 1 (2020).
- Hamka, Buya. 2003. *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 13. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura.
- Hootsuite, Riset. *Social Media Behaviors in Indonesia 2020*, diakses pada 2 Oktober 2023.
- Ilhamsyah dan Mitra. 2022. "Revolusi Mental: Pemuda dan Habit Barunya dalam Perspektif Islam Sebuah Upaya dalam Meminimalisir Dampak Negatif Kecanduan Media Sosial Masa Kini", *Jurnal Hadratul Madaniah*, Vol. 9, No. 1.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan.
- Kemp, Simon. "Digital 2020: Indonesia", *Datareportal*, diakses pada 2 Oktober 2023.
- Lanjah Pentashihan Mushaf al-Qur'an Kementerian Agama Republik Indonesia. 2017. *Al-Qur'an dan Terjemah*. Bandung: Cordoba Internasional Indonesia.
- Laveda, Meiliza. "Seorang Anak Kecanduan Medsos, Meta dan Snap di Gugat", *republika*, 2 Oktober 2023.
- Makki, Safir. "Dua Remaja Bekasi Alami Gangguan Jiwa Akibat Kecanduan Gim HP", *CNN Indonesia*, diakses pada 2 Oktober 2023.
- Maza S., dan Aprianty, R. A. 2022. "Hubungan Kontrol Dijur dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Media Sosial". *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, Vol. 8, No. 3.

- McGinnis, Patrick. 2020. *Fear of Missing Out: Tepat Menambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Banyak Pilinan*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Noviansah, Wildan. "Polisi Ungkap Modus Penipuan Tiket Coldplay: Ngaku Punya 'Orang Dalam'", *newsdetik.com*, pada 2 Oktober 2023.
- Pambudy, Ninum Mardiana. "Kecemasan Gen Z Akibat Media Sosial", *kompas.id*, 2 Oktober 2023.
- Przbylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. 2013. "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out". *Computers in Human Behavior*, Vol. 29, No. 4 (Juli).
- Putri, L., Purnama, D. H., dan Idi, A. 2019. "Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap *Fear of Missing Out* di Kota Palembang". *Jurnal Masyarakat & Budaya*, Vol. 21, No. 2.
- Rokom. "Kemenkes Beberkan Masalah Kesehatan Jiwa di Indonesia", *SehatNegeriku*, diakses pada 2 Oktober 2023.
- Sabri, Ahmad. 2012. "Pengelolaan Waktu dalam Pelaksanaan Pendidikan Islam". *Jurnal Al-Ta'lim*, Vol. 1, No. 3.
- Sitompul, Hagar Larencia. 2017. "Gambaran *Fear of Missing Out* pada Remaja Pengguna Media Sosial di Kota Medan". *Skripsi*, Universitas Sumatera Utar.
- Swatiningrum, Isma. "Kasus Molly dan Ketika Media Sosial Jadi Penyebab Depresi Anak", *tirto.id*, diakses pada 2 Oktober 2023.
- Yusuf, Rezkia, dll. 2023. "Fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar". *Comserva: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, Vol. 2, No. 12 (April).
- Yuwanto, L. 2021. "Cause of Mobile Phone Addiction". *Anima Indoneditian Psychological Journal*, Vol. 25, No. 3.