



Analisis Ayat Al-Qur'an Terkait Pengaruh Fomo Terhadap *Insecurity* Gen Z

Nurul Hidayah^{1*}, Nur Baitin², Widodo Hami³

^{1,2,3} UIN K.H. Abdurrahman Wahid, Pekalongan, Indonesia

e-mail: ¹nurul.hidayah23025@mhs.uingusdur.ac.id, ²nur.baitin@mhs.uingusdur.ac.id,

³widodo.hami@uingusdur.ac.id

*Corresponding Author

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat Artikel: Diterima: 19 Des 2024 Direvisi: 14 Mei 2025 Disetujui: 18 Mei 2025 Kata Kunci: Ayat Akhlak; FOMO; Generasi Z; <i>Insecure</i>	FOMO (<i>Fear of Missing Out</i>) merupakan bentuk ketakutan serta kecemasan seseorang terhadap suatu kejadian yang akan terjadi di suatu tempat tertentu sehingga muncul keinginan yang bersifat kompulsif dari orang tersebut dan mendorong dirinya untuk berada pada lokasi yang sama dengan adanya suatu hal yang baru tersebut. Maraknya fenomena FOMO ini merupakan salah satu penyebab dari meningkatnya tingkat pada generasi Z di era modern ini. Tulisan ini hendak memaparkan analisis yang menunjukkan bahwa fenomena FOMO ini merupakan salah satu penyebab <i>insecurity</i> pada remaja gen Z. Penulis menggunakan beberapa ayat yang menyinggung akhlaq terhadap diri sendiri sebagai perspektif solusi yang ditawarkan. Kemudian tulisan ini menggunakan metode kuantitatif dengan data primer berupa wawancara terhadap beberapa responden, serta menggunakan data sekunder dari beberapa literatur sebagai bahan rujukan dalam melengkapi dan menunjang tulisan. Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa generasi Z kurang menerapkan apa yang telah dituliskan dalam Al-Qur'an, padahal Al-Qur'an telah memberikan tuntunan yang jelas lagi baik tentang apa yang seharusnya dilakukan manusia. Melalui tulisan ini, penulis memberikan bukti benarnya tindakan FOMO yang menjadi salah satu penyebab <i>insecuritas</i> pada generasi Z yang mana hal ini adalah bukti refleksi dari pengamalan ayat akhlak terhadap diri sendiri.
Article History: Received: 19 Dec 2024 Revised: 14 May 2025 Accepted: 18 May 2025 Keywords: Moral Verses; FOMO; Generation Z; <i>Insecure</i>.	FOMO (<i>Fear of Missing Out</i>) refers to a form of fear and anxiety experienced by an individual concerning events occurring in a particular place, which subsequently gives rise to a compulsive desire to be present at the same location where something new or exciting is happening. The widespread emergence of this phenomenon has become one of the contributing factors to the increasing sense of insecurity among Generation Z in the modern era. This paper aims to present an analysis that demonstrates how the FOMO phenomenon serves as one of the root causes of insecurity among Gen Z adolescents. The author employs several Qur'anic verses that address ethical conduct toward oneself as a framework for offering solutions. The study adopts a quantitative approach, utilizing primary data obtained through interviews with several respondents, and secondary data drawn from various relevant literatures to support and enrich the discussion. The research findings indicate that Generation Z tends to fall short in applying the guidance presented in the Qur'an, despite the fact that the Qur'an offers clear and sound instructions regarding appropriate human behavior. Through this paper, the author provides evidence affirming that FOMO significantly contributes to the insecurities experienced by Generation Z—serving as a reflection of the lack of internalization of Qur'anic self-ethical teachings.

PENDAHULUAN

Sebagai umat Islam, sudah seharusnya kita senantiasa mengamalkan Al-Qur'an dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Pengamalan tersebut salah satunya adalah dengan menerapkan akhlak baik kepada diri sendiri. Akhlak kepada diri sendiri yang disebutkan dalam Al-Qur'an salah satunya adalah menerima segala pemberian dari Allah SWT. Selain itu, sebagai manusia yang beriman dan berakhlak, kita juga harus senantiasa mensyukuri segala pemberian dari Allah SWT sebagai wujud rasa syukur. Dengan menerima segala pemberian Allah dan senantiasa bersyukur atas pemberian-Nya, kita akan menjadi manusia yang memiliki akhlak kepada diri sendiri. Dengan demikian, kita akan menjadi manusia yang akan selalu menerima takdir serta mengamalkan apa yang diajarkan dalam Al-Qur'an dan sunnah.

Namun realitas saat ini yang terjadi di masyarakat, mereka cenderung memiliki perilaku yang menunjukkan bahwa mereka tidak bersyukur dengan apa yang dikaruniakan oleh Tuhan. Dan perilaku tersebut tentunya tidak mencerminkan apa yang diajarkan oleh Al-Qur'an. Bukti dari pernyataan tersebut adalah bahwa di era modern ini banyak dari masyarakat utamanya remaja banyak mengalami *insecure*. Keinsamanan tersebut diakibatkan oleh banyak hal, seperti kurangnya rasa percaya diri, kurangnya rasa bersyukur, kurangnya sifat qonaah dalam diri, sampai perilaku fomo yang kini sedang marak diperbincangkan. Hasil survei FoMO yang dilakukan oleh organisasi profesi psikologi Australia sebagaimana dikutip dalam (Jannah and Rosyidiani 2022) menunjukkan bahwa prevalensi FoMO pada remaja 50% sedangkan pada usia dewasa adalah 25%. Begitu pula dalam penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuningtyas, IM Hambali, and Muslihati 2024) yang menunjukkan bahwa 11,06% siswa SMA berada dalam kategori FoMO tinggi, 56,64 % berada pada kategori sedang dan 32,30 % berada pada kategori rendah.

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa tingkat tingginya keinsamanan yang ada di masyarakat salah satunya disebabkan oleh perilaku fomo. Menelusuri bagaimana Al-Qur'an memandang *insecure* dan fomo. Dengan mengungkap hubungan antara *insecure* dan fomo, maka akan terungkap bukti bahwa masyarakat kurang mendalami apa yang ada dalam Al-Qur'an dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Penulis menduga hal yang paling mendasar dari penyebab insecuritas masyarakat di era sekarang adalah perilaku fomo. Sehingga penulis melakukan penelitian ini dengan harapan dapat memberikan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang ada berkaitan dengan penyebab *insecurity* yang ada pada masyarakat, utamanya para remaja yang ada di UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Di zaman ini, ramai orang membicarakan mengenai generasi Z. Diungkapkan oleh Hidayah dalam tulisannya, generasi Z adalah sebuah sebutan untuk menyebut generasi yang lahir antara tahun 1998-2009 (Youarti and Hidayah 2018). Dalam tulisan (Akbar et al. 2022) disebutkan terdapat lima generasi dari awal keberadaanya dikenal oleh masyarakat hingga saat ini, yaitu antara lain;

1. Generasi Baby Boomer merupakan generasi yang lahir pada kurun waktu 1946 sampai dengan tahun 1964.
2. Generasi X adalah generasi yang lahir pada kurun waktu tahun 1965 sampai dengan tahun 1980.
3. Generasi Y adalah yang lahir pada kurun waktu tahun 1981 sampai dengan tahun 1994.
4. Generasi Z merupakan orang-orang yang lahir pada kurun waktu tahun 1995 sampai dengan tahun 2010.
5. Generasi Alpha merupakan orang-orang yang lahir pada kurun waktu tahun 2011 sampai dengan tahun 2025.

Generasi Z ini ramai dibicarakan karena mereka dianggap sebagai generasi yang memiliki keunikan tersendiri. Mereka memiliki karakteristik tertentu yang mungkin tidak dimiliki oleh generasi sebelumnya. Menurut Gazali, karakteristik Gen Z dapat diuraikan seperti sebagai berikut (Gazali 2021);

1. *Multi-tasking*, seperti yang diketahui, generasi Z ini bisa melakukan banyak pekerjaan secara bersamaan dalam satu waktu, seperti mengetik sambil mendengarkan lagu, makan sambil bersosial media, menonton TV sambil menyelesaikan tugas dan kegiatan lain.
2. Ketergantungan pada teknologi. Survei membuktikan bahwa rata-rata pengaksesan media sosial yang dilakukan oleh gen Z per hari bisa mencapai 3-5 jam bahkan lebih. Bahkan hampir seluruh kegiatan yang dilakukan oleh gen Z bisa mereka lakukan sambil memegang gawai.
3. Terbuka. Saking terbukanya generasi Z ini sangat mudah penasaran terhadap suatu kebaruan termasuk dalam mencoba semua hal-hal yang baru. Apabila tidak mencobanya mereka akan menganggap mereka merasa tertinggal. Hal inilah yang kemudian disebut dengan fomo.
4. Penikmat Audio-Visual. Generasi Z ini cenderung lebih menyukai audio-visual daripada tulisan, sehingga hal ini mengakibatkan video, gambar dan bentuk audio-visual lain cenderung lebih disukai daripada tulisan-tulisan untuk dibaca.

5. Kreatif. Dikarenakan banyaknya informasi yang mereka dapatkan dari media sosial, dan mereka adalah sosok yang sering tidak puas dengan keadaan, pada akhirnya menjadikan mereka menjadi sosok yang kreatif dan inovatif dalam menjalani kehidupan sehari-hari.
6. Kritis. Karena seringkali mereka dalam mengakses informasi secara acak dalam genggamannya, mereka menjadi sosok yang kritis dalam memahami apa yang dibacanya. Karena sumber informasi yang mereka tidak pernah tunggal.
7. Kolaboratif. Di tangan gen Z, era kompetensi seakan-akan berakhir. Mereka cenderung lebih menikmati kolaborasi sesama generasi untuk memecahkan masalah yang dihadapinya.

Kemudian mengenai *insecure*, menurut (Husna 2022), *insecure* bisa diartikan sebagai rasa tidak aman atau rasa takut akan terjadinya sesuatu yang mana hal ini dipicu oleh rasa tidak puas bahkan tidak yakin akan sebuah kapasitas yang terdapat pada suatu individu. Selanjutnya menurut Abraham Maslow dalam (Amanda, Azzahroh, and Wulandari 2024), *insecure* adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak aman, menganggap dunia sebagai sebuah hutan yang mengancam dan kebanyakan manusia berbahaya dan egois. Ketika mengalami *insecure*, seseorang akan cenderung bersikap tidak percaya diri dan selalu berusaha agar dirinya tidak lebih buruk dari orang lain. Biasanya *insecure* tumbuh dari diri seseorang karena dia merasa orang-orang di sekitarnya itu jauh lebih baik dibandingkan dengan dirinya. Keadaan akan lebih parah terjadi jika kekurangan yang dimilikinya disebutkan oleh orang lain.

Keadaan *insecure* yang dialami oleh seseorang bermacam-macam jenisnya, ada yang mengalami insekuritas dalam hal pendidikan, kekayaan, gaya hidup, pencapaian, prestasi, paras, bentuk tubuh dan lain sebagainya. Insekuritas ini biasanya disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, rasa tidak percaya diri, pengalaman ejekan tidak menyenangkan dari orang lain, sikap terlalu keras terhadap diri sendiri, pengalaman kegagalan, merasa mendapat tuntutan dari media sosial, kesulitan menyampaikan pikiran dan perasaan, maupun rasa iri dengki baik dalam memandang pencapaian, maupun kelebihan lain yang dimiliki oleh selain dirinya. Hal ini tentu termasuk keadaan-keadaan yang harus diatasi serta dihindari karena jika terus tertanam dalam diri maka akan berdampak negatif bagi diri sendiri ataupun orang lain.

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan bentuk ketakutan serta kecemasan seseorang terhadap suatu kejadian yang akan terjadi di suatu tempat tertentu sehingga muncul keinginan yang bersifat kompulsif dari orang tersebut dan mendorong dirinya untuk berada pada lokasi yang sama dengan adanya suatu hal yang baru tersebut. Fenomena ini menjadi salah satu hal yang masih ramai diperbincangkan. Menurut Przybylski, Murayama, Dehaan & Gladwell dalam (Ustushfia, Naryoso, and Nugroho 2023), FOMO merupakan bentuk ketakutan serta kecemasan seseorang terhadap suatu kejadian yang akan terjadi di suatu tempat tertentu sehingga muncul keinginan yang bersifat kompulsif dari orang tersebut dan mendorong dirinya untuk berada pada lokasi yang sama dengan adanya suatu hal yang baru tersebut. FOMO ini biasanya dimiliki oleh generasi Z yang selalu berusaha mengikuti apa yang sedang ramai, dimana keadaan ini merupakan sesuatu yang sudah sangat lumrah di temukan. FOMO memiliki dua sisi, ada yang berpendapat bahwa FOMO adalah sesuatu yang negatif dan ada pula yang menganggap FOMO adalah sesuatu yang positif. Dikatakan bahwa jika FOMO yang dilakukan itu FOMO terhadap sesuatu yang negatif maka berdampak negatif pula, begitupun sebaliknya.

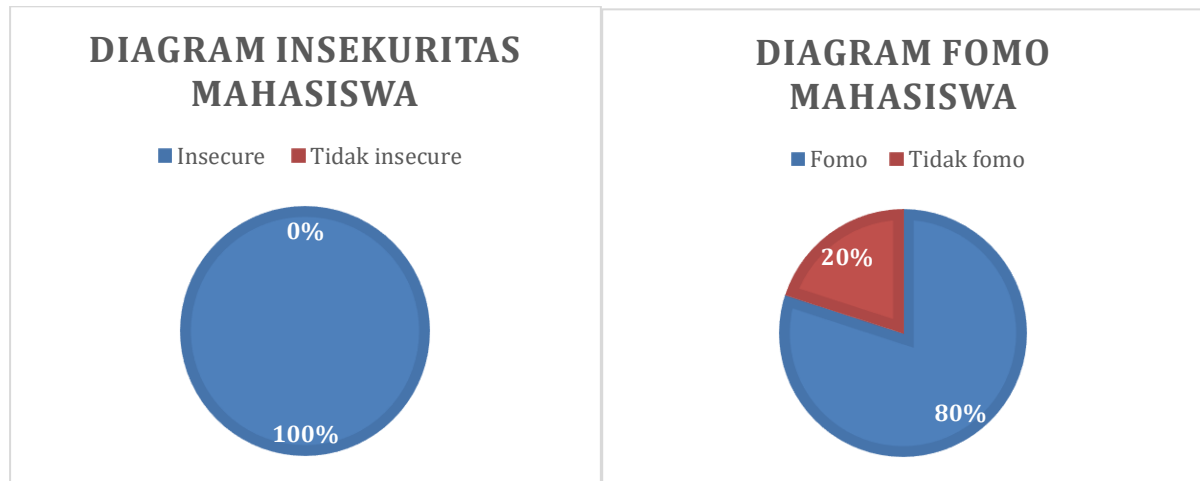
Kemudian, yang selanjutnya adalah akhlak. Berbicara mengenai akhlak, akhlak adalah kepribadian yang dimiliki setiap orang baik mulia ataupun tercela. Sedangkan menurut imam al-Ghazali akhlak adalah kebiasaan jiwa yang tetap yang terdapat dalam diri manusia, yang dengan mudah, dan tidak perlu berpikir terlebih dahulu untuk menimbulkan perbuatan manusia (Bahri 2022). Akhlak adalah salah satu unsur terpenting yang harus dimiliki setiap individu. Jika seseorang tidak memiliki akhlak yang baik, maka orang tersebut tidak bisa dikatakan sebagai orang yang baik sehingga kehidupan yang dijalannya pun cenderung kacau dan tidak tenang. Sebaliknya jika seseorang memiliki akhlak yang baik maka kehidupan yang dijalannya akan teratur, damai dan tentram.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode wawancara. Objek penelitiannya adalah kalangan mahasiswa yang ada di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Data yang digunakan dalam tulisan ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer berasal dari wawancara yang dilakukan kepada 50 mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan dan data ini digunakan sebagai data terbaru yang dapat dijadikan patokan dalam menjawab hipotesis. Setiap mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid yang berminat dipersilakan mengikuti wawancara tersebut tanpa adanya paksaan, keikutsertaan sepenuhnya berdasarkan kehendak masing-masing individu. Pemilihan responden dilakukan

dengan mempertimbangkan jumlah perempuan yang lebih besar, mengingat data awal menunjukkan bahwa mereka cenderung melaporkan tingkat rasa tidak aman (*insecure*) yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Melalui pendekatan ini, peneliti berhasil mendapatkan sampel yang secara alami menyajikan beragam pengalaman FOMO di kalangan mahasiswa. Wawancara dimulai dengan memberi pertanyaan terhadap responden, kemudian responden menjelaskan satu persatu dari pertanyaan yang diberikan. Pertanyaan yang diberikan berupa pernah tidaknya responden mengalami *insecure*, penyebab apa yang melatarbelakanginya, pengetahuan tentang FOMO, hingga pandangan responden mengenai pengaruh FOMO terhadap *insecurity*. Penelitian dilakukan selama satu minggu dengan menghadirkan 50 responden. Kemudian penulis mencatat dan mengumpulkan data yang dianalisis menjadi data baru yang selanjutnya diintegrasikan dengan data sebelumnya sehingga menjadi sebuah data yang dapat menjawab hipotesis yang ada. Sedangkan data sekunder berasal dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, berupa artikel, buku, atau sumber informasi lain agar memiliki acuan yang jelas dan sistematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Dari data yang dihasilkan menunjukkan bahwa 50 dari 50 mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan pernah mengalami *insecure*. Hal ini membuktikan bahwa tingkat *insecuritas* pada mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan terlampau tinggi. Apakah sebenarnya penyebab tingginya *insecurity* yang ada pada mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan ini? Dari data yang dihasilkan menunjukkan bahwa 40 dari 50 mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan pernah mengalami FOMO. Jadi sebenarnya apakah FOMO ini yang menjadikan penyebab dari tingginya *insecuritas* yang ada pada mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan ini?

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, mahasiswa-mahasiswa tersebut keseluruhannya termasuk ke dalam generasi yang lahir pada kisaran tahun 2000 sampai 2006, hal ini menandakan bahwa mereka adalah termasuk ke dalam generasi Z. Mereka mengalami *insecure* yang diakibatkan oleh beberapa faktor diantara lain pendidikan, contohnya ada yang mengatakan bahwa dia merasa *insecure* terhadap orang yang bisa mengemukakan isi pikiran mereka dengan lantang dan jelas, mereka yang ketika di depan umum bisa berbicara dengan santai dan tidak *nervous*. Di situlah dia merasa minder. Di sisi lain ketika dia mengemukakan pendapat atau menjelaskan sesuatu pasti dia terbata-bata atau bahkan tidak bisa dimengerti oleh orang lain. Kemudian paras, contohnya ada yang mengemukakan bahwa dia merasa tidak percaya diri ketika melihat temannya yang cenderung memiliki paras yang cantik, kulit yang putih, tubuh yang bagus, bentuk wajah yang simetris serta disukai banyak orang. Selanjutnya, ketertinggalan prestasi, contohnya ada yang merasa minder ketika dihadapkan dengan orang yang memiliki banyak prestasi, baik di non akademik maupun dalam bidang akademik, kemudian ada juga yang merasa *insecure* dan takut akan ketertinggalan informasi, orang itu terus mengikuti info tentang sepak bola timnas yang padahal dia sendiri padahal tidak suka dengan bola. Namun karena *insecure* dan takut akan ketinggalan informasi maka dia melakukan hal yang demikian. Yang terakhir adalah keterpuanyaan terhadap sesuatu, contohnya ketika dia belum memiliki sebuah barang yang dimiliki oleh orang lain seperti tas terbaru, jam terbaru, maka dia akan merasa *insecure* atau tertinggal. Menurut informasi yang didapat mereka rela melakukan suatu tindakan seperti membeli barang yang tidak penting, mengikuti seluruh info terbaru, serta melakukan hal yang sebenarnya tidak bermanfaat demi mengejar kefomoan tersebut dalam rangka mengurangi *keinsecuran* mereka terhadap sesuatu. Tindakan

yang demikian merupakan hal-hal yang bisa disebut sebagai suatu kefomoan, karena merasa akan tertinggal dari suatu hal adalah sesuatu yang bisa disebut dengan FOMO.

Ketika ditanya mengenai FOMO, para mahasiswa ini banyak yang mengatakan bahwa mereka sendiri merasa masih suka FOMO. Kemudian FOMO ini mereka anggap sesuatu yang normal. Baik atau buruk dari FOMO itu bergantung terhadap orang yang mengalaminya. Jika FOMOnya itu dalam hal yang baik, maka tidak akan menjadi suatu masalah, namun jika FOMOnya ini adalah dalam hal yang buruk seperti tentang FOMO yang tidak bermanfaat maka, hal itu bisa dianggap sebagai sesuatu yang buruk, hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan dalam penelitian yang dilakukan sebelumnya.

Menurut teori Maslow, yang termuat dalam tulisan Andriansyah, Bari, & Hidayat (2022), kebutuhan manusia tersusun dalam lima tingkatan yang membentuk sebuah piramida. Pada dasarnya ada kebutuhan fisiologis, seperti makan, tidur, bernapas, serta hal-hal yang paling mendasar untuk bertahan hidup. Setelah itu, ada kebutuhan akan rasa aman, yang mencakup perlindungan dan stabilitas dalam hidup. Di tingkat berikutnya, kebutuhan sosial mendorong orang untuk merasa diterima dan terhubung dengan orang lain, seperti mencari teman atau komunitas. Kemudian, kebutuhan akan penghargaan muncul, yaitu keinginan untuk diakui, dihargai, dan memiliki rasa percaya diri. Pada puncak piramida adalah kebutuhan aktualisasi diri, yaitu dorongan untuk mencapai potensi tertinggi seseorang (Bari and Hidayat 2022).

Dalam konteks FOMO pada remaja generasi Z, ketidakseimbangan antara kebutuhan sosial dan penghargaan sering terlihat. Mereka cenderung terus memantau unggahan teman di media sosial untuk merasa diterima, sekaligus berusaha meniru pencapaian teman agar tidak merasa minder. Untuk mengatasi masalah ini, penting untuk memenuhi kebutuhan sosial melalui dukungan teman sebaya (*peer support group*) dan memperkuat rasa penghargaan diri melalui praktik *self-affirmation* yang didasarkan pada ayat-ayat Al-Qur'an.

Dalam Al-Qur'an telah disebutkan bahwa *insecure* adalah suatu perbuatan yang tidak dianjurkan, seperti yang tertera dalam Al-Qur'an surat Ali Imran ayat 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin”

Dalam *Tafsir al-Misbah* karya Quraish Shihab dijelaskan bahwa ayat ini turun setelah kekalahan pasukan Muslim dalam perang Uhud, karena ini adalah takdir dari Allah. Namun Allah memerintahkan untuk tidak berputus asa sehingga turunlah ayat tersebut (Shihab 2012). Ayat ini mengindikasikan bahwa Allah menganjurkan kepada umat manusia agar senantiasa percaya diri dan menghindari sifat *insecure* supaya manusia tidak mudah berputus asa dalam menjalani hari-harinya.

Kemudian dalam tafsir Kemenag RI dijelaskan bahwa ayat ini menganjurkan supaya kaum Muslimin tidak memiliki sifat lemah serta mudah bersedih hati, meskipun mereka mengalami pukulan berat dan penderitaan yang pahit, karena segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan manusia merupakan sebuah ketentuan yang diberikan oleh Allah, dan yang demikian seharusnya dijadikan pelajaran. Karena sejatinya manusia itu mempunyai mental yang kuat dan semangat yang tinggi serta lebih unggul jika mereka benar-benar beriman (RI 2011).

Kemudian disebutkan pula dalam Al-Qur'an surat Fussilat ayat 30 bahwa orang yang mempunyai keyakinan kuat dan meneguhkan pendiriannya akan mendapatkan surga yang telah dijanjikan oleh Allah SWT.

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

“Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah,” kemudian tetap (dalam pendiriannya), akan turun malaikat-malaikat kepada mereka (seraya berkata), “Janganlah kamu takut dan bersedih hati serta bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.”

Dalam tafsir At-Thabari, ayat *وَلَا تَحْزَنُوا وَلَا تَخَافُوا* memiliki makna bahwa manusia diperintahkan untuk tidak takut dan bersedih meskipun sedang dalam keadaan sempit *وَلَا تَحْزَنُوا* maksudnya adalah larangan untuk bersedih terhadap sesuatu yang kamu tinggalkan dibelakangmu (Ath-Thabari 2007). Di sini jika dikontekstualisasikan dapat diartikan agar tidak mudah *insecure* dan FOMO yang menyebabkan hati sedih.

Untuk mengatasi *insecure* dan fomo, maka harus senantiasa diterapkan sifat di bawah ini dalam menjalani kehidupan sehari-hari:

1. Menghindari sifat hasad.

Hasad adalah rasa iri yang muncul saat kita sulit menerima keberhasilan orang lain, bahkan sampai berharap nikmat itu lenyap dari mereka. Ketika terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain,

kita justru menumbuhkan rasa tidak aman dan memperkuat FOMO (*Fear Of Missing Out*). Untuk mengatasinya, kita harus secara sadar menghentikan kebiasaan membandingkan, baik dalam pikiran maupun perbuatan. Dengan menerima bahwa rezeki setiap orang sudah diatur secara adil, rasa iri perlahan akan memudar, membawa ketenangan pada hati kita. sebagaimana yang tertera dalam QS. Thaha: 131

وَلَا تَمْدَنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَرَزَقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ

“Janganlah sekali-kali engkau tujukan pandangan matamu pada kenikmatan yang telah Kami anugerahkan kepada beberapa golongan dari mereka (sebagai) bunga kehidupan dunia agar Kami uji mereka dengan (kesenangan) itu. Karunia Tuhanmu lebih baik dan lebih kekal”

Dijelaskan dalam tafsir Ibnu Katsir, ayat ini menunjukkan larangan memandang kemewahan yang ada pada diri seseorang karena hal tersebut hanyalah perhiasan yang fana dan merupakan nikmat yang pasti akan lenyap (Ibnu Katsir 2017). Dilanjutkan dalam *Tafsir al-Azhar*, bahwa Allah memberikan nikmat kepada manusia dengan tujuan untuk menguji keimanan hambanya. Namun banyak dari mereka lalai dengan tujuan hidup yang sebenarnya. Padahal Allah menjanjikan yang lebih baik dari nikmat akhirat dan abadi (Amrullah 1989).

2. Senantiasa belajar untuk mencintai dan menerima diri sendiri.

Mencintai diri tidak sekadar memanjakan, tetapi juga menerima segala kelebihan dan kekurangan tanpa rasa malu. Ketika kita menyadari bahwa setiap orang memiliki perjalanan hidup yang berbeda, dan bahwa media sosial hanyalah sepenggal realitas, kekhawatiran “ketinggalan” pun akan mereda. Kesadaran bahwa kita berharga dan unik sesuai rancangan-Nya membangun rasa percaya diri yang lebih kuat, sehingga kita tidak lagi mudah tergoyahkan oleh ekspektasi luar.

Dalam Al-Qur'an surat Yunus ayat 44 dikatakan,

إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنْفُسُهُمْ يَظْلِمُونَ

“Sesungguhnya Allah tidak menzalimi manusia sedikit pun, tetapi manusia itulah yang menzalimi dirinya sendiri.”

Menurut Abu Ja'far At-Thabari dalam tafsirnya, ayat ini memiliki maksud bahwa Allah SWT tidak melakukan menghukum manusia tanpa sebab. Allah SWT tidak memberikan azab sewenang-wenang, tapi azab diberikan kepada yang ingkar yaitu orang dan kufur kepada-Nya (Ath-Thabari 2007). Sedangkan menurut Quraish Shihab dalam tafsirnya, bahwa Allah SWT tidak mendholimi manusia sedikitpun karena manusia diberi kebebasan dalam bertindak, tapi manusia sendirilah yang dzalim kepada dirinya sendiri dengan mengabaikan tuntunan Allah SWT sehingga merekapun memperoleh azab-Nya. Menurutnya manusia adalah makhluk Allah SWT yang berada pada tingkat tertinggi dari binatang, karena mempunyai rasa, gerak, dan dapat mengetahui. Manusia yang berpikir dan memanfaatkan potensinya adalah yang paling mulia. Dan sebaliknya manusia yang tidak berfikir dan tidak memanfaatkan potensinya adalah yang paling buruk (Shihab 2012).

3. Selalu bersyukur atas nikmat yang diberikan.

Syukur mengajarkan kita untuk memusatkan perhatian pada apa yang sudah dimiliki daripada terus merindukan yang belum ada. Memulai hari dengan menyadari nikmat seperti kesehatan, keluarga, dan kesempatan akan mengisi hati kita, menjauhkan dari rasa kekurangan. Rasa syukur ini juga membantu kita mengurangi keinginan untuk mengikuti tren demi pengakuan, sehingga FOMO pun menghilang. Dengan rutin merenungkan hal-hal baik yang terjadi, kita memperkaya suasana hati dan menciptakan hari-hari yang lebih bermakna. Seperti yang tertera dalam Al-Qur'an surat Luqman ayat 12,

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنِ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَن يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

“Sungguh, Kami benar-benar telah memberikan hikmah kepada Luqman, yaitu, “Bersyukurlah kepada Allah! Siapa yang bersyukur, sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri. Siapa yang kufur (tidak bersyukur), sesungguhnya Allah Mahakaya lagi Maha Terpuji.”

Dalam Tafsir Al-Wajiz dijelaskan bahwa Allah benar-benar telah menganugerahkan hikmah berupa ilmu, pemahaman, dan pengamalannya (Az-Zuhaili 1996). Kemudian hikmah tersebut kita harus mensyukurinya. Dengan nikmat yang telah Allah SWT berikan akan menjadi kekal dan bertambah. Sebaliknya jika kita tidak mensyukuri nikmat dan justru mengingkarinya, maka sesungguhnya hal tersebut tidak merugikan Allah SWT, karena adalah Maha kaya dan Maha terpuji. Quraish Shihab menuliskan dalam tafsirnya bahwa syukur bermakna pujian atas kebaikan serta penuhnya sesuatu. Dalam bersyukur kepada Allah SWT, manusia memulainya dengan menyadari dari lubuk hati yang

paling dalam atas bersarnya nikmat dan karunia yang Allah berikan dibarengi dengan tunduk dan kagum sehingga memunculkan rasa cinta kepada-Nya. Kemudian dorongan untuk memuji-Nya dengan ucapan dibarengi dengan melaksanakan yang Allah kehendaki (Shihab 2012).

4. Memiliki rasa *qonaah* dan warak dalam diri.

Qanaah adalah ketenangan hati yang tumbuh dari rasa cukup atas karunia Allah, tanpa terus-menerus mengejar lebih. Sementara itu, warak membantu menjauh dari hal-hal yang melampaui batas atau sia-sia. Ketika kita membatasi keinginan material dan lebih fokus pada kebahagiaan batin serta hubungan dengan Sang Pencipta, tekanan sosial untuk selalu “tampil” akan kehilangan pengaruhnya. Hidup pun menjadi lebih sederhana, penuh makna, dan jauh dari rasa tidak aman ataupun FOMO.

Dalam Al-Qur'an surat Al-A'raf ayat 31 dikatakan,

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْوَا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ۝

“Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.”

Dalam tafsir Kemetrian Agama RI tertulis bahwa ayat ini berisi perintah Allah SWT agar memakai pakaian yang baik saat beribadah, baik ketika shalat, thawaf, ataupun ibadah lainnya. Perintah untuk makan dan minum secukupnya tanpa berlebih-lebihan. Allah SWT tidak menyukai hamba-Nya berlebih-lebihan dalam hal apapun (RI 2011). Dalam tafsir al-Misbah dikatakan bahwa tidak berlebih-lebihan dalam makan dan minum maksudnya adalah tidak melampaui batas dan harus sesuai dengan kondisi setiap orang (Shihab 2012).

Dari penelitian yang dilakukan didapatkan data bahwa keseluruhan dari 50 mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang diteliti merupakan termasuk ke dalam generasi Z dan seluruhnya pernah merasakan *insecure*, hal ini sesuai dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya oleh Hidayah (2018). Mahasiswa-mahasiswa tersebut mengalami *insecure* yang diakibatkan oleh beberapa faktor di antara lain pendidikan, paras, keteringgalan prestasi, keteringgalan informasi, penampilan, dan keterpunyaan terhadap sesuatu. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang pernah digagas oleh Hasanah (2022) yang mengatakan bahwa *insecure* bisa diartikan sebagai rasa tidak aman atau rasa takut akan terjadinya sesuatu yang mana hal ini dipicu oleh rasa tidak puas bahkan tidak yakin akan sebuah kapasitas yang terdapat pada suatu individu. Dari faktor-faktor *insecure* ini, mereka rela melakukan tindakan-tindakan tertentu yang kemudian dapat disimpulkan bahwa tindakan tersebut termasuk sesuatu yang bisa dianggap FOMO, sehingga pada akhirnya dapat disimpulkan bahwa FOMO dapat menjadi sebuah penyebab dari adanya *insecure*, dan hal ini merupakan sebuah kebaruan data yang ditemukan penulis dalam karya ini.

Selanjutnya penulis merasa bahwa tulisan ini masih memiliki banyak keterbatasan diantaranya terbatasnya responden yang diteliti dalam penelitian ini. Mungkin akan lebih baik lagi jika penelitian ini dilakukan dengan responden yang lebih luas lagi dalam artian mungkin diperlukan pengujian kuantitatif dengan sampel lebih besar atau eksplorasi lebih mendalam tentang dimensi akhlak Islami dalam konteks digital. Sehingga data yang dihasilkan pun akan lebih akurat. Kemudian penulis juga menyadari akan kurangnya literasi penulis yang hanya menyertakan sedikit referensi dalam menunjang penelitian ini. Selanjutnya saran, kritik, masukan dan tanggapan dari para pembaca merupakan hal yang dinanti penulis dalam rangka mengembangkan tulisan ini menjadi sebuah tulisan yang luar biasa. Selain itu harapannya dengan hadirnya tulisan ini dapat membantu pembaca dalam mendapatkan sumber informasi terbaru sehingga apa yang dibuat oleh penulis dapat bermanfaat bagi semua pihak.

SIMPULAN

Dari hasil analisis yang dilakukan penulis dalam menyusun tulisan ini, berdasarkan pengintegrasian data hasil wawancara dengan data yang diperoleh dari penelitian sebelumnya, dan dari sumber-sumber lain seperti buku atau media informasi lain didapatkan sebuah kebaruan data, penelitian ini menegaskan bahwa fenomena FOMO merupakan salah satu penyebab utama munculnya rasa *insecure* di kalangan generasi Z. Berdasarkan data yang diperoleh dari 50 mahasiswa UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, seluruh responden mengaku pernah merasakan *insecure* yang dipicu oleh berbagai faktor, seperti pendidikan, penampilan, keteringgalan informasi, dan prestasi. Penelitian ini juga menemukan bahwa tindakan-tindakan yang tergolong FOMO sering dilakukan oleh generasi ini sebagai respons terhadap rasa tidak aman tersebut, yang memperkuat hubungan antara FOMO dan *insecuritas*.

Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya, seperti yang disampaikan oleh Hidayah (2018) dan Hasanah (2022), bahwa rasa tidak puas terhadap diri sendiri sering kali menjadi akar dari rasa

insecure. Namun, temuan baru dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh FOMO terhadap *insecure* pada generasi Z juga terkait erat dengan kurangnya pengamalan nilai-nilai yang tertuang dalam Al-Qur'an, khususnya ayat-ayat yang membahas akhlak terhadap diri sendiri.

Sebagai rekomendasi aplikatif, penelitian ini menganjurkan pendekatan berbasis spiritualitas, yaitu dengan memperkuat pemahaman dan pengamalan nilai-nilai akhlak dalam kehidupan sehari-hari. Generasi Z disarankan untuk lebih fokus pada penerapan ajaran Al-Qur'an, yang memberikan panduan jelas dalam membangun rasa percaya diri dan mengurangi kecenderungan untuk terjebak dalam siklus FOMO. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu mereka menciptakan keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tekanan sosial, sehingga mampu menghadapi tantangan era modern dengan lebih bijak dan percaya diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Mohamad Sabda Fariz, Ridwan Fauzi, Zaqi Abdillah Tsamanyah, and Arita Marini. 2022. "PENGARUH PENGGUNAAN GADGET DALAM KEGIATAN BELAJAR DAN MENGAJAR TERHADAP PEMBENTUKAN KARAKTER ANAK GENERASI Z." *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Sosial Humaniora* 2(2).
- Amanda, Bintang, Fatimah Azzahroh, and Nadita Restika Wulandari. 2024. "Penanganan *Insecure* Pada Remaja Dengan Pendekatan Terapi Sholat Dan Dzikir." *ProceedingConference on Psychology and Behavioral Sciences* 3(1).
- Amrullah, Haji Abdul Malik Karim. 1989. *Tafsir Al-Azhar*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD.
- Ath-Thabari, Abu Ja'far Muhammad Jarir. 2007. *Jami' Al-Bayan an Ta'wil Ayi Al-Qur'an*. Vol. 22. edited by A. A. Al-Bakri, M. A. Muhammad, M. A. L. Khalaf, and M. M. A. Hamid. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Az-Zuhaili, Wahbah. 1996. *Tafsir Al-Wajiz*. 2nd ed. Beirut: Dar al-Fikr.
- Bahri, Syamsul. 2022. "Pendidikan Akhlak Anak Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali." *At-Tadzkir: Islamic Education Journal* 1(1):23–41. doi: 10.59373/attadzkir.v1i1.6.
- Bari, Andriansyah, and Randy Hidayat. 2022. "Teori Hirarki Kebutuhan Maslow Terhadap Keputusan Pembelian Merek Gadget." *Motivasi* 7(1):8–14.
- Gazali, Hatim. 2021. *Islam Untuk Gen Z: Mengajarkan Islam, Mendidik Muslim Generasi Z: Panduan Bagi Guru PAI*.
- Husna, Nur. 2022. "PENANGANAN INSECURE PADA ANAK USIA DINI." *Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6(1).
- Ibnu Katsir, Isma'il bin Umar. 2017. *Tafsir Al-Qur'an al-'Azhim*. edited by S. bin M. Salamah. Kairo: Maktabah Dar al-Salam al-Islamiyyah.
- Jannah, Siti Nuriyah Fathul, and Thalitha Sacharissa Rosyidi. 2022. "Gejala Fear of Missing out Dan Adiksi Media Sosial Remaja Putri Di Era Pandemi Covid-19." *Jurnal Paradigma: Jurnal Multidisipliner Mahasiswa Pascasarjana Indonesia* 3(1).
- RI, Departemen Agama. 2011. *Al-Qur'an Dan Tafsirnya*. Vol. 2. Jakarta: Widya Cahaya.
- Shihab, M. Quraish. 2012. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Ustushfia, Khalwah Nabilah, Agus Naryoso, and Adi Nugroho. 2023. "INISIATIF KETERBUKAAN DIRI GENERASI Z DENGAN SINDROM FEAR OF MISSING OUT (FOMO)." *Interaksi Online* 11(4).
- Wahyuningtyas, Indah, IM Hambali, and Muslihati. 2024. "Profil Kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Siswa Sekolah Menengah Atas." *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9(2):984–91. doi: 10.31316/g-couns.v9i2.6764.
- Youarti, Inta Elok, and Nur Hidayah. 2018. "Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z." *Jurnal Fokus Konseling* 4(1):143–52.