

BAB V

**PERAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) TERHADAP
PRODUKTIVITAS MAHASISWA MENURUT TINJAUAN ISLAM**

5.1 FoMO Menurut Tinjauan Islam

Kecemasan termasuk penyakit dalam dunia psikologi jika kecemasan yang dimiliki oleh individu mengganggu kehidupannya sehari-hari. Seiring berjalannya waktu, kecemasan dapat ditemukan lewat fenomena penggunaan media sosial yang tidak sehat, yaitu FoMO. FoMO merupakan keinginan individu agar selalu terhubung dengan individu lain di media sosial secara impulsif untuk memenuhi dasar kebutuhan psikologisnya (Przybylski dkk., 2013). Dari sumber yang sama, FoMO memiliki peran penting dalam keterkaitan kepuasan kebutuhan psikologis, suasana hati, dan kepuasan dalam hidup terhadap keterlibatan media sosial. Itu artinya, bahwa individu yang terindikasi FoMO memiliki kepuasan hidup yang rendah dan terus berusaha untuk setara dengan orang lain yang mereka lihat di media sosial.

Media sosial merupakan sebuah platform yang biasanya digunakan untuk bercengkerama dengan orang lain secara jarak jauh. Selain untuk mendapat informasi pada orang terdekat, media sosial dapat menjangkau informasi orang lain yang tidak pernah ditemui langsung. Dalam Islam, penggunaan media sosial sebagai media komunikasi bagi umat muslim memiliki batasan tertentu, yaitu apakah sarana tersebut memberikan dampak baik atau buruk (Jasmi dkk. dalam Johari dkk., 2019). Allah Swt. menyerukan terkait kewajiban umat muslim untuk berlaku baik dan membela yang benar dalam surat Ali Imran ayat 104 yang berbunyi:

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَٰئِكَ
هُمُ الْمُفْلِحُونَ

Artinya: *Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru dan mencegah dari yang munkar. Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung.*

Pada ayat ini Allah memerintahkan orang mukmin agar mengajak manusia kepada kebaikan, menyuruh perbuatan makruf, dan mencegah perbuatan mungkar. Sebagai muslim yang beriman, Islam juga menyuruh untuk berperilaku sesuai nilai-nilai luhur dan adat istiadat yang berkembang di masyarakat yang tidak bertentangan dengan nilai-nilai agama. Ketiga hal tersebut sudah dijanjikan mempunyai kedudukan tinggi di hadapan Allah Ta'ala jika dijalankan dengan baik. Selain itu, seseorang yang menjalankan hal itu juga termasuk ke dalam orang-orang yang beruntung karena bisa melaksanakan ketiga hal tersebut dan selamat dunia juga akhirat (Kemenag, 2019).

Islam (2019) memberikan beberapa efek positif media sosial terhadap masyarakat muslim, yaitu media komunikasi jarak jauh dan mempertahankan silaturahmi karena dengan mudah terhubung dengan keluarga, saudara, maupun teman, wadah untuk berdakwah dengan menyebarkan konten islami sesuai dengan Al-Qur'an dan Hadist yang sahih, mengajak atau mengajar orang lain untuk belajar Al-Qur'an, menyebarkan berita terkini, membantu individu lama mencari pekerjaan, hiburan, dan perkembangan bisnis. Hubungan manusia dengan aplikasi teknologi memang erat, apalagi perkembangan aplikasi termasuk media sosial yang semakin canggih dan memudahkan setiap orang, sehingga media sosial sudah pasti sulit ditinggalkan bagi kebanyakan orang (Zubair & Raquib, 2020).

Selain positif, media sosial juga memberikan dampak negatif. Dampak negatif tersebut dapat tercipta karena platform media sosial tidak memiliki pembatasan bagi yang mengakses (Islam, 2019). Artinya, semua itu tergantung kepada kontrol seorang muslim dalam mencari informasi. Pengaruh media sosial terhadap masyarakat muslim memiliki peran penting pada pilihan individu saat ini, apalagi pengaruh yang bersifat mudarat (merugikan). Islam (2019) juga menambahkan, mengakses hal yang berbau pornografi, kekerasan, fitnah, dan perbuatan buruk merupakan contoh negatif dari menggunakan media sosial. Padahal Allah Ta'ala sudah mengingatkan umat-Nya untuk menghindari perbuatan buruk dengan mempertebal iman, seperti dalam surah Al-Maidah ayat 105:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسُكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ ۖ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ
 جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

Artinya: *Wahai orang-orang yang beriman, jagalah dirimu! Orang yang sesat itu tidak akan memberimu mudarat apabila kamu telah mendapat petunjuk. Hanya kepada Allah kamu kembali semuanya, lalu Dia akan menerangkan kepadamu apa yang selama ini kamu kerjakan.*

Dalam tafsir Kemenag (2019), ayat ini menjelaskan untuk menjauhkan diri dari sifat-sifat buruk, seperti bodoh, pembangkang, dan lain-lain. Agar tidak terpengaruh oleh hal-hal buruk, maka orang-orang mukmin perlu menguatkan imannya. Cara menguatkan iman yaitu meningkatkan diri dengan beribadah, ilmu yang bermanfaat, amal saleh, mengikuti syariat sesuai perintah Allah dan Rasul-Nya. Apabila kiat-kiat tersebut dilakukan, maka tidak akan lagi dipengaruhi oleh pengaruh-pengaruh buruk di mana pun mereka berada. Karena sebagian besar iman pada seseorang luntur dikarenakan pengaruh luar dan sebaiknya sebagai umat Islam perlu tanggap untuk kembali mempertebal iman.

Kembali lagi membahas FoMO, jika dilihat dari pandangan Islam, fenomena tersebut bisa menimbulkan kecemasan yaitu kemudaratannya jika dibiarkan terus-menerus. Individu yang memiliki kecenderungan FoMO selalu khawatir tidak berada pada situasi bahagia individu lain dan sudah berada di titik obsesif yang kurang sehat, yaitu merasa bahwa kehidupan orang lain lebih bahagia dari kehidupannya sendiri (Stedy dan Bibby, dalam Russo, 2019). Dari ciri-ciri tersebut sudah dipastikan bahwa individu yang memiliki kecenderungan FoMO memiliki rasa iri yang tinggi karena perilaku tersebut berlaku secara impulsif. Dalam Islam, iri disebut sebagai hasad yang merupakan penyakit hati dan merupakan perilaku tercela.

Hasad menurut ar-Razi, al-Qurthubi, Abu Hayyan al-Andalusi (dalam Fauziah, 2020) merupakan seseorang yang benci atau tidak senang ketika melihat kebaikan orang lain. Perilaku tersebut termasuk ke dalam akhlak buruk yang mendatangkan kerugian terhadap jasmani maupun rohani. Selain memberi efek

negatif terhadap jasmani dan Rohani, jika terdapat hasad dalam hati individu dapat menghapus segala amal kebaikan seseorang seperti api yang memakan kayu bakar. Hal tersebut disebutkan dalam riwayat Abu Daud:

إِيَّاكُمْ وَالْحَسَدَ فَإِنَّ الْحَسَدَ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ

Artinya: *Jauhilah olehmu sifat hasad, karena sesungguhnya hasad itu memakan kebaikan seperti api yang memakan kayu bakar.* (HR. Abu Daud).

Perasaan hasad dan FoMO memiliki dasar kesamaan yang sama, yaitu memberikan efek negatif bagi individu yang mengalaminya. Keduanya sama-sama membuat seseorang lebih memikirkan kehidupan dan keinginan hanya karena orang lain, bukan murni untuk dirinya (Jannati & Hamandia, 2021). Kesamaan lain juga terlihat dengan konsep hasad atau iri dengki yang dijabarkan oleh Kim (dalam Putri dkk., 2023) mengenai psikologi modern, bahwa hasad merupakan perasaan yang tidak puas yang sering disertai oleh rasa cemas, pertanda perasaan rendah diri, permusuhan, dan tidak mencintai diri sendiri.

Selain itu, seseorang yang memiliki kecenderungan FoMO pasti lebih mementingkan nafsu belaka (Idris dkk., 2023). Ketidakpuasan yang terus tumbuh karena sering membandingkan diri dengan kehidupan orang lain, keinginan untuk terus mengikuti informasi baru yang beredar, dan berambisi untuk lebih eksis di media sosial juga menjadi pengaruh FoMO terhadap individu. Bagi seorang muslim, perilaku tersebut perlu dihilangkan mengingat tidak boleh berpaling selain Allah Swt. dan fokus untuk beramal di dunia maupun untuk di akhirat. Mengenai berpaling dari Allah Ta'ala, hal tersebut sudah diperingatkan lewat surah Al-Anbiya' ayat 1 yang berbunyi:

إِقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مُّعْرِضُونَ

Artinya: *Telah makin dekat kepada manusia perhitungan (amal) mereka, sedangkan mereka dalam keadaan lengah lagi berpaling (darinya).*

Dijelaskan oleh Ibnu Katsir (2003), ayat tersebut merupakan peringatan Allah Swt. mengenai dekatnya hari kiamat di mana hari tersebut sebagai

perhitungan (hisab) amal yang dilakukan manusia selama di dunia. Manusia yang lalai pasti akan mengabaikan peringatan tersebut dan lalai akan perintah-perintah Allah Swt. selama di dunia. Semua nikmat yang Allah berikan, seperti akal pikiran, konsumsi yang masuk ke dalam tubuh, perbuatan, dan sebagainya pasti akan diminta pertanggungjawabannya. Disebutkan bahwa orang yang berpaling adalah kaum musyrikin, yaitu kelompok yang lalai yang tidak memikirkan keburukan dan mempersiapkan amalan untuk yang akan datang karena terlalu sibuk oleh hal duniawi.

Dari penjelasan di atas, sudah bisa dipastikan jika FoMO merupakan perasaan yang dilarang dalam Islam karena hanya menyebabkan kemudarat. Ramdani dkk. (2023) menjelaskan beberapa cara agar dapat menghindari FoMO, yaitu mengurangi penggunaan media sosial, mengamalkan rasa syukur terhadap diri sendiri, meningkatkan nilai-nilai Islam pada diri sendiri, mencari aktivitas lain yang lebih bermanfaat, memperkuat silaturahmi secara interpersonal terhadap orang lain, dan menyeimbangkan ibadah dengan kegiatan duniawi. Jika aktivitas untuk dunia dan akhirat seimbang, sudah dipastikan individu tersebut sehat secara fisik dan rohani.

5.2 Produktivitas Mahasiswa Menurut Tinjauan Islam

Dalam melakukan sesuatu, seseorang perlu memaksimalkan usahanya agar mendapatkan hasil yang juga maksimal, sama seperti produktivitas. Produktivitas menurut KBBI merupakan suatu kemampuan untuk menghasilkan sesuatu, daya produksi, keproduktifan. Sedangkan, produktif dari sumber yang sama adalah bersifat atau dapat menghasilkan; mendatangkan (memberikan hasil, manfaat, dan sebagainya); dapat menghasilkan terus dan dipakai secara teratur untuk membentuk suatu hal yang baru. Dari kedua pengertian di atas bisa diambil bahwa kemampuan produktivitas pada individu disebut produktif yang selalu menghasilkan sesuatu secara konsisten dan bermanfaat.

Selain produktivitas yang harus dilakukan harus konsisten dan bermanfaat, produktivitas memiliki beberapa faktor penting yang dimiliki bagi individu produktif, yaitu pengetahuan (*knowledge*), keterampilan (*skill*), kemampuan (*abilities*), sikap (*attidutes*), dan tingkah laku (*behavior*) (Saepudin dkk., 2017).

Semakin faktor itu berkembang baik, semakin baik juga hasil dari produktivitas yang dilakukan individu tersebut. Aktivitas baik yang menghasilkan manfaat ternyata memang sangat dianjurkan, terutama bagi seorang muslim.

Dalam Islam, menjadi produktif memang dianjurkan, apalagi perbuatan tersebut mendatangkan hal yang bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain (Rosli dkk., 2021). Hal tersebut sudah dijelaskan dalam penggalan surah Ar-Rad ayat 11:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Artinya: *Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka*

Pada tafsir Ibnu Katsir (2003), ayat tersebut menjelaskan bagaimana Allah Swt. berpesan bahwa segala sesuatu tidak akan berubah kecuali usaha dari hambanya sendiri. Malaikat secara bergiliran menjaga setiap manusia di setiap saat untuk menjaga segala mara bahaya dan mencatat perbuatan baik juga buruk. Sebagai umat Islam harus melakukan segala sesuatu untuk membantu selama di dunia, entah baik atau buruk. Jika usaha untuk berbuat menjadi lebih baik dan Allah menghendaki, maka akan menghasilkan hal baik, begitu juga sebaliknya.

Ibnu Abi Hatim meriwayatkan dari Ibrahim dan mengatakan perihal menjaga sesama umat muslim maupun orang-orang di sekitar agar terhindar dari perbuatan maksiat (Tafsir Ibnu Katsir, 2003). Jika membiarkan suatu hal yang buruk dan tidak berusaha untuk mengubah kerusakan ataupun mengajak untuk berubah menjadi lebih baik, hal tersebut termasuk ke dalam perilaku aniaya atau zalim, yaitu menyengsarakan diri dengan keburukan maupun orang lain. Hal itu disebutkan dalam Hadits berikut:

إِنَّ النَّاسَ إِذَا رَأَوْا الظَّالِمَ فَلَمْ يَأْخُذُوا عَلَى يَدَيْهِ يُوشِكُ أَنْ يَعْصَهُمُ اللَّهُ تَعَالَى بِعِقَا (;

وابن ماجه عن أبي بكر الصديق)

Artinya: *Jika manusia melihat seseorang yang zalim dan tidak bertindak terhadapnya, maka mungkin sekali Allah akan menurunkan azab yang mengenai mereka semuanya. (Riwayat Abu Dawud, at-Tirmidzi, dan Ibnu Majah dari Abu Bakar aj-çidd³q).*

Produktivitas yang dilakukan terhadap kaum muslim harus diikuti dengan urusan akhirat. Urusan untuk di dunia dan akhirat harus berbarengan dan sama padan. Selagi mengurus segala sesuatu di dunia, beribadah selain sholat 5 waktu seperti dzikir, mengaji, dan melakukan sunnah-sunnah yang diperintahkan juga menjadi keharusan untuk memperbaiki kualitas hidup sebagai hamba-Nya. Hasil dari beribadah dan berdoa secara rutin dapat menumbuhkan dasar kedisiplinan dan membuat kehidupan yang dijalani di dunia lebih bermakna (Haq dkk., 2016).

Produktivitas sendiri dalam literatur lebih mengarah kepada ranah ekonomi. Namun, produktivitas bisa digunakan dalam ranah pendidikan, terutama mahasiswa. Suatu individu yang baru memasuki masa dewasa awal memang akan mengalami fase di mana mereka mulai menyesuaikan pola-pola dalam kehidupan dan harapan sosial yang baru (Hurlock dalam Putri, 2019). Mahasiswa yang berada masa tersebut memiliki tantangan besar yang harus dilewati, yaitu menumbuhkan kecerdasan intelektual (kognitif), keterampilan fisik (skill), dan kecerdasan emosional juga spiritual (karakter) yang kuat (Partawibawa dalam Manurung, 2017). Tantangan tersebut memiliki kesamaan faktor yang dimiliki individu yang produktif, sehingga produktivitas juga berkaitan erat dengan mahasiswa.

Selain itu, ada keterkaitan produktivitas dengan mahasiswa. Keterkaitan itu antara lain interpretasi *jihad*. Rosli dkk. (2021), menjelaskan dalam surah An-Nisa ayat 95 mengenai ganjaran Allah Ta'ala terkait *jihad*, peneliti tersebut mencantumkan bahwa konseptual *jihad* dapat sebagai bekerja yang mengarah kepada efisiensi (produktivitas). Lalu, mahasiswa termasuk seorang yang menuntut ilmu. Dijelaskan bahwa seorang yang menuntut ilmu termasuk *jihad*, seperti di surah At-Taubah ayat 122:

وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنْفِرُوا كَافَّةً ۚ فَلَوْلَا نَفَرَ مِنْ كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ^٤

Artinya: Tidak sepatutnya orang-orang mukmin pergi semuanya (ke medan perang). Mengapa sebagian dari setiap golongan di antara mereka tidak pergi (tinggal bersama Rasulullah) untuk memperdalam pengetahuan

agama mereka dan memberi peringatan kepada kaumnya apabila mereka telah kembali, agar mereka dapat menjaga dirinya?

Dari penjelasan di atas, mahasiswa produktif merupakan mahasiswa yang menggunakan waktu sebaik mungkin untuk memperkaya diri secara akademis dan non akademis yang hasilnya dapat menjadi manfaat untuk persiapan menjalani peran di masa yang akan datang. Allah Swt. menyukai jika apa yang dilakukan oleh umatnya bermakna dan memiliki timbal balik yang baik kepada-Nya dan manusia (Kemenag, 2019).

Uraian yang sebelumnya sudah disebutkan dan memberikan bukti bahwa produktivitas terhadap mahasiswa memiliki masalah bagi mahasiswa terutama mahasiswa muslim. Menjadi mahasiswa produktif berarti menaikkan *value* untuk mendapat hasil yang baik. Rosli dkk. (2021) menjelaskan cara untuk menjadi hamba yang produktif, antara lain memperkuat ibadah, menggunakan *time management* agar apa yang dikerjakan lebih efisien, membuat daftar niat/tujuan yang ingin dilakukan agar tetap berfokus pada tujuan yang diinginkan, bertawakal kepada Allah Swt., dan bersyukur atau puas dengan hasil yang didapat. Kembali lagi dengan kunci produktivitas yaitu konsisten, cara di atas harus dilakukan dengan sungguh-sungguh untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

5.3 Peran Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Produktivitas Mahasiswa Menurut Tinjauan Islam

Menuntut ilmu merupakan kewajiban bagi manusia sekaligus umat Islam selain beribadah. Kewajiban ilmu yang dipelajari tidak hanya pendidikan agama, namun pendidikan formal serta non formal. Hal itu dikarenakan segala ilmu yang mendatangkan manfaat dapat mempermudah kehidupan manusia di dunia maupun di akhirat. Individu yang merupakan penuntut ilmu lebih baik dan bermartabat di mata manusia juga di mata Allah Swt. Hal itu tersebut dalam kandungan surah Al-Mujadalah ayat 11:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ
 انْشُرُوا فَانْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ
 خَبِيرٌ

Artinya: *Wahai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu “Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis,” lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Apabila dikatakan, “Berdirilah,” (kamu) berdirilah. Allah niscaya akan mengangkat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.*

Dari tafsir Ibnu Katsir (2003), ayat ini sesuai riwayat Imam Ahmad dari Abuth Thufail’ Amir bin Watsilah, bahwa Nafi’ bin ‘Abdil Harits pernah bertemu dengan Umar bin Al-Khathab di Asafan. dan mempertanyakan alasan Umar r.a. mengangkat Ibnu Abzi, seorang mantan budak sebagai pemimpin Makkah. Alasan Umar r.a. yaitu karena Ibu Abzi adalah seorang ahli membaca Al-Qur’an dan memahami ilmunya dan pandai berkisah. Hal itu menandakan bahwa individu yang memiliki ilmu pasti akan dinaikkan derajatnya tidak hanya di hadapan manusia, melainkan disisi Allah Swt.

Manusia merupakan ciptaan paling sempurna yang Allah Swt. dan dibekali jasad, ruh, dan akal. Kesempurnaan yang Allah berikan sudah sepatutnya sebagai makhluk-Nya memberikan yang terbaik bagi Allah dan juga diri sendiri. Allah berfirman pada surah At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: *Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*

Pada tafsir Kemenag (2019), Allah telah bersumpah dan menegaskan bahwa manusia diciptakan dengan kondisi fisik dan psikis yang terbaik. Kondisi tersebut membuat manusia dapat bebas bergerak dan berpikir, menghasilkan ilmu dan tangan yang dapat membantu menghasilkan hasil dari ide-ide yang ada dipikirkannya, termasuk teknologi. Selain itu sumpah dan penegasan yang Allah

sebutkan juga menjurus kepada perlunya manusia untuk memelihara dan mengembangkan fisik dan psikis yang dimiliki dengan gizi yang cukup serta mempelajari pendidikan dan juga agama. Jika manusia sudah menjaga fisik dan psikis yang dimiliki, maka manusia dapat memberikan manfaat bagi sesama manusia maupun makhluk yang ada di muka bumi ini. Hal itu yang kemudian membuat manusia menjadi makhluk yang mulia.

Penjelasan sebelumnya mengenai bagaimana penuntut ilmu dan bagaimana manusia perlu memaksimalkan apa yang dimiliki, menurut pandangan Islam termasuk ke dalam produktivitas mahasiswa. Mahasiswa produktif merupakan mahasiswa yang menggunakan waktu sebaik mungkin untuk memperkaya diri secara akademis dan non akademis yang hasilnya menjadi manfaat bagi persiapan menjalankan peran di masa yang akan datang.

Saat ini mahasiswa tidak hanya menghadapi tantangan perkembangan diri, namun tantangan teknologi juga menjadi suatu hal yang mahasiswa perlu hadapi. Teknologi memang membantu memudahkan kehidupan yang dijalani seperti menambah pengetahuan, wadah bersosialisasi, dan hiburan. Tapi, yang dipermasalahkan dalam teknologi yaitu bagaimana paparan berlebihan individu pada wadah yang terjaring di internet, yaitu penggunaan media sosial. Penggunaan media sosial yang meluas dan memberikan manfaat secara bersamaan dapat memberikan pengaruh buruk (Nadia dalam Halim dkk., 2019)). Pengaruh buruk yang diakibatkan penggunaan media sosial yang berlebihan salah satunya adalah FoMO.

FoMO merupakan keadaan di mana individu merasa ditandai keinginan agar tetap terhubung dengan aktivitas yang dilakukan orang lain agar tidak ketinggalan dan terdapat faktor dimensional, yaitu *social engagement*, *news information engagement*, dan *commercial information engagement* (Alt, 2015). FoMO ada dikarenakan penggunaan media sosial yang terus menerus sehingga mempengaruhi perasaan hingga kecemasan. Penggunaan sesuatu yang berlebihan sebenarnya dilarang dalam Islam. Hal itu dikarenakan membuat seorang muslim abai akan aktivitas yang seharusnya dijalani dan menimbulkan perasaan hasad karena ingin memiliki kebahagiaan yang sama dengan orang lain. Terutama jika FoMO pada

seorang muslim mengganggu ibadah dan akhlaknya. Allah Swt. sangat melarang perbuatan itu karena merugikan diri sendiri dan disebutkan dalam surat Al-Kahfi ayat 103-104:

قُلْ هَلْ نُنَبِّئُكُمْ بِالْأَخْسَرِينَ أَعْمَالًا ۚ الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا

Artinya: Katakanlah (Nabi Muhammad), “Apakah perlu kami beri tahukan orang-orang yang paling rugi perbuatannya kepadamu?”. (Yaitu) orang-orang yang sia-sia usahanya dalam kehidupan dunia, sedangkan mereka mengira bahwa mereka berbuat sebaik-baiknya.

Ayat tersebut menjelaskan perintah Allah kepada Nabi Muhammad mengenai kaum Yahudi dan Nasrani yang membantah ahli kitab. Orang-orang tersebut termasuk sebagai orang-orang yang merugi karena melakukan perilaku tercela dan berpikir jika mereka adalah golongan orang yang selamat. Bagi seorang muslimin melakukan perilaku tercela secara terus menerus sambil berbuat kebaikan, maka mereka tidak merasakan amal perbuatan yang dikerjakan bermanfaat bagi dirinya (Kemenag, 2019).

Ramdani dkk. (2023) menjelaskan beberapa cara agar dapat menghindari FoMO, yaitu mengurangi penggunaan media sosial, mengamalkan rasa syukur terhadap diri sendiri, meningkatkan nilai-nilai Islam pada diri sendiri, mencari aktivitas lain yang lebih bermanfaat, memperkuat silaturahmi secara interpersonal terhadap orang lain, dan menyeimbangkan ibadah dengan kegiatan duniawi. Jika aktivitas untuk dunia dan akhirat seimbang, sudah dipastikan individu tersebut sehat secara fisik dan rohani.

FoMO sendiri memiliki faktor terkait seperti kesalahan penggunaan internet, afeksi negatif, pandangan dalam penerimaan dukungan sosial, usia remaja dan *emerging adulthood*, dan kepuasan hidup. Faktor tersebut menghasilkan efek negatif di setiap faktor. Berdasarkan hal tersebut, FoMO termasuk bukti negatif akibat penggunaan media sosial bagi manusia, terutama mahasiswa yang juga berada pada fase *emerging adulthood* dan mengganggu aktivitas produktifnya.

Padahal umat muslim harus produktif untuk memaksimalkan kehidupannya agar dapat memberikan manfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Hal tersebut dijelaskan oleh hadits berikut ini:

اَغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ،

فَقْرَكَ، وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ وَغِنَاءَكَ قَبْلَ

Artinya: *Manfaatkanlah lima perkara, sebelum datang 5 perkara; masa mudamu sebelum masa tuamu, sehatmu sebelum sakitmu, kayamu sebelum miskinmu, dan hidupmu sebelum datang matimu* (HR. Muslim).

Hadits tersebut menjelaskan perintah agar tidak menyia-nyiakan masa muda dengan hal-hal yang bersifat sia-sia (Aminullah, 2023). Umat Islam terutama mahasiswa yang sedang menikmati masa muda mulailah beramal sebelum masa tua, laksanakanlah perintah Allah Swt. dan Rasulullah saw. sebanyak-banyaknya sebelum datang waktu sakit, bersedekahlah di saat berlebihan harta sebelum tidak mampu, dan berilah manfaat kepada orang lain ketika masih hidup agar saat kematian tiba amalan baik tidak terputus.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat dilihat bahwa FoMO dapat mempengaruhi produktivitas mahasiswa. Hal itu di karena FoMO menyebabkan seseorang lalai akan dunia dan memiliki perasaan hasad. Mengurangi penggunaan media sosial dan mendekatkan diri kepada Allah Swt. dengan beribadah dapat membantu mengurangi gejala FoMO. Selain itu menjalin silaturahmi secara sehat dan bersyukur atas segala yang didapat juga membantu mahasiswa agar terhindar dari FoMO. Dengan demikian, mahasiswa dapat menjalankan aktivitas kehidupannya secara pendidikan dan keagamaannya sesuai dengan perintah Allah Swt. dan Rasulullah saw. sebagai umat muslim baik.