



FOMO

Kudu
Tobat



Bikin
Selamat

JOMO

Nesa Novrizal, M.Pd., Irfan Maulana, M.Pd.
Rio Ravi Muhammad, SE., M.Pd., Abdul Azis, M.Pd.

FOMO Kudu Tobat, JOMO Bikin Selamat

Nesa Novrizal, M.Pd., Irfan Maulana, M.Pd.,

Rio Ravi Muhammad, SE., M.Pd., Abdul Azis, M.Pd.



**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 28 TAHUN 2014 TENTANG HAK CIPTA
LINGKUP HAK CIPTA**

Pasal 1

1. Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

KETENTUAN PIDANA

Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/ atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

FOMO Kudu Tobat, JOMO Bikin

Selamat

Penulis : Nesa Novrizal, M.Pd., Irfan Maulana,
M.Pd., Rio Ravi Muhammad, S.E., M.Pd.
Abdul Azis, M.Pd.

Editor : Miftah Hur Rahman Zh, M.Pd.

Layout : Nesa Novrizal, M.Pd.

Desain Sampul : rizkaedara

Penerbit:

Universitas Darunnajah Press

No. Anggota IKAPI: 633/Anggota Luar Biasa/DKI/2024

Jln. Ciledug Raya No. 01. Ulujami Raya, Pesanggrahan. Jakarta Selatan, DKI Jakarta.

Website: www.press.darunnajah.ac.id. Instagram: @udn_press

ISBN: 978-634-04-4522-0

Cetakan I, Oktober 2025

Vi + 100 hlm.

14.8 cm x 21 cm

Hak Cipta 2025 pada Penulis

Hak penerbitan pada Universitas Darunnajah Press. Bagi mereka yang ingin memperbanyak sebagian isi buku ini dalam bentuk atau cara apapun harus mendapatkan izin tertulis dari penulis dan penerbit Universitas Darunnajah Press.

Kata Pengantar

Hari ini kita memasuki zaman di mana semuanya serba cepat. Informasi dari belahan benuapun dapat kita akses dalam waktu yang cepat. Berbagai kegiatan teman-teman bahkan orang lain juga dapat kita temui di berbagai platform media sosial. Nah, kadangkala inilah yang membuat kita lupa dengan diri sendiri, hanya karena takut ketinggalan.

Problemnya adalah saat kita semakin mengejar itu semua, bukannya membuat kita bahagia malah justru bikin kita makin stress. Rasanya kepala penuh, tapi hati kosong. Makanya, buku ini lahir dari berbagai keresahan itu. Kita ingin ngajak para pembaca untuk pelan-pelan dari FOMO ke JOMO.

JOMO bukan berarti cuek dengan hal eksternal, tapi lebih ke seni buat ngomong: *“Aku ngga perlu ikut semua hal, kok. Aku bisa bahagia dengan caraku sendiri.”*


Dalam buku ini, kita bakal bahas mulai dari apa itu FOMO, kenapa bisa muncul, apa efeknya di hidup kita, hingga trik-trik jitu buat menghilangkannya. Ngga Cuma sekadar teori, tapi juga dibumbui nilai-nilai Islam, biar kita nggga Cuma tenang secara fisik, tapi juga tenang secara spiritual.

Daftar Isi

Daftar Isi

Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vi
FOMO: Kepo yang Berujung Kecemasan	1
Gimana Sih Awal Mula Masalah Ini?	2
Apa itu FOMO?	4
FOMO di Kehidupan Nyata	6
FOMO atau Gak? Nih, Ciri-Cirinya	6
Siklus FOMO yang Gak Ada Abisnya	7
Mengapa Orang Bisa Mengalami FOMO?	10
FOMO Lagi? Siap-Siap Gak Tenang!	11
FOMO Menurut Islam, Gimana Sih?	14
Gimana Sih Biar Gak Ikut-Ikutan Terus?	15
Saat FOMO Menguasai Hidup	19
Pendahuluan	20
Scroll Tanpa Henti	23
Ketika Kebahagiaan Cuma Buat Pamer	26
Dikejar Keinginan, Lupa Tujuan	29
Seni Nikmatin Hidup Tanpa FOMO	31
Merayakan Kebahagiaan dengan Cara Sendiri	34
Menemukan JOMO – Ketenangan dalam Ketidakterlibatan	40
Pendahuluan	41
Dari Takut Ketinggalan ke Bahagia Sendirian	42
Digital Detox	45

<i>Self-Esteem: Menerima Diri Apa Adanya</i>	48
Mengelola Waktu dan Energi	51
Kesimpulan	53
Mengubah Pola Pikir: Dari Takut Tertinggal ke Bahagia	
Bersyukur	55
Pendahuluan	56
Kebahagiaan adalah Tujuan Hidup	57
Bahagia Dengan Bersyukur	62
Kiat-kiat Hidup Bahagia dengan Bersyukur	79
Ikhtisar	87
Hidup Lebih Penuh dengan JOMO	91
Stop FOMO, Mulai JOMO!	92
Menemukan Damai dalam Diam	92
Nabi Muhammad Sosok Jernih di Tengah Dunia yang Kian Kusut	94
Kualitas, Bukan Kuantitas	96
Seninya Berkata Tidak	97
Tentang Penulis	101
Daftar Pustaka	103



FOMO: Kepo yang Berujung Kecemasan

Nesa Novrizal, M.Pd.

Gimana Sih Awal Mula Masalah Ini?

Hari ini media sosial (medsos) bukan lagi sesuatu yang asing bagi siapa pun. Khususnya pada generasi z, yaitu mereka yang lahir pada tahun 1997 sampai 2012. Hasil survei membuktikan seperti yang dilakukan oleh Alvora Research Center pada tahun 2022 tentang waktu pemakaian internet antar generasi di Indonesia, didapatkan hasil bahwa generasi Z lebih menggandrungi internet dari pada kelompok (generasi) usia lainnya. Hal ini mengartikan bahwa penggunaan gadget dan media sosial oleh generasi Z masih mendominasi.

Sebetulnya apa yang mereka cari? Apakah merasa cemas saat melihat teman sebayanya upload di tempat-tempat yang indah? Nongkrong di kafe yang *hits*, makan makanan yang viral, memiliki barang-barang yang baru dan lain-lain? Lalu terbesit dalam benaknya “*kenapa aku gini-gini aja ya?*” Nah, kalo kamu pernah merasakan hal seperti ini, bisa jadi kamu terdampak FOMO.

FOMO (*Fear of Missing Out*) adalah suatu fenomena di mana seseorang merasa cemas dan khawatir ketinggalan momen yang dialami orang lain. Rasa cemas dan khawatir yang timbul dalam diri seseorang bermula pada perasaan bahwa orang lain memiliki pencapaian dan kehidupan yang lebih baik dari dirinya (Widiyanti, Gushevinalti, and Perdana 2024). Perasaan FOMO hadir sebagai wujud dari kehidupan modern yang serba cepat dan tidak bisa dipisahkan dalam kehidupan mereka.

Naasnya, seseorang sejak bangun tidur hingga tidur lagi selalu melakukan aktifitas yang didominasi oleh kehidupan dunia maya. Seperti *scrolling*, update status atau melihat postingan orang lain.

Informasi datang begitu cepat, tren berubah setiap saat, dan kalau tidak diikuti, rasa-rasanya ada sesuatu yang kurang dalam

hidupnya. Fenomena ini seringkali menimbulkan dampak negative bagi kesehatan mental seseorang (Makarim 2024).

Akan tetapi, di balik kemudahan tersebut, ada efek samping yang tidak kasat mata menghantui seseorang. Seperti tekanan sosial, kekhawatiran yang bertambah, dan bahkan suka membanding-bandingkan kehidupannya dengan orang lain. Akibatnya, mereka justru terjebak pada pola pikir mengejar sesuatu yang tidak dimiliki, namun menysia-nyiakkan apa yang dimiliki. Padahal belum tentu ia membutuhkan apa yang telah ia kejar, hanya saja akibat mengejar apa yang dikejar orang lain.

Sejatinya apa yang mereka tampilkan di media sosial, belum tentu cerminan kehidupannya. Bisa jadi apa yang mereka tampilkan hanyalah motivasi untuk orang lain. Kenyataannya yang mereka tampilkan adalah momen terbaik yang mereka rekam dan ambil dari aktivitasnya. Tidak mungkin seseorang menampilkan kegagalan atau semacamnya di media sosial. Karena semua itu akan melahirkan gunjingan orang-orang yang melihatnya.

Bab ini akan membahas fenomena FOMO secara sederhana namun dihubungkan dengan nilai-nilai Islam yang terstruktur. Penulis akan mengajak pembaca ngobrol kaitannya dengan kenapa kita terkena FOMO, dampak, dan bagaimana Islam hadir sebagai solusi atas kecemasan ini.

Harapannya, setelah kamu membaca bab ini, kamu lebih enjoy menikmati hidupmu, tidak mudah cemas, khawatir akan ketinggalan tren dan lebih fokus pada diri sendiri tanpa harus membandingkan diri dengan orang lain.

Apa itu FOMO?

Sebelum kamu lebih jauh membahas apa itu FOMO, ada baiknya kamu kenalan dulu asal usul istilah FOMO. FOMO itu berasal dari Bahasa Inggris yang merupakan singkatan dari *Fear of Missing Out*. FOMO artinya **takut ketinggalan**.

Istilah FOMO pertama kali diteliti pada tahun 1996 oleh seorang ahli strategi pemasaran yang bernama Dr. Dan Herman. Ia melakukan penelitian untuk Adam Bellouch (Kontributor Wikipedia 2024). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Andrew K. Przybylski dkk disebutkan bahwa FOMO *defined the apprehension that others might be having rewarding experiences from which one is absent*, (Przybylski et al. 2013) yang berarti bahwa sebuah fenomena kekhawatiran yang ada dalam diri seseorang saat orang lain memiliki pengalaman yang berharga yang tidak dialami oleh dirinya. FOMO juga diartikan sebagai **perasaan cemas yang timbul akibat sesuatu yang menarik dan menyenangkan karena unggahan yang terlihat di media sosial** (Lexico.com 2021).

Dari dua definisi di atas, kita dapat menarik kesimpulan secara sederhana bahwa FOMO merupakan suatu fenomena kekhawatiran dan kecemasan yang ada dalam diri seseorang akibat melihat suatu pengalaman yang dialami oleh orang lain dan tidak dirasakannya.

Fenomena ini berawal dari kecemasan, sebuah kegelisahan bahwa ada sesuatu yang lebih baik di luar sana yang kamu belum temukan. Ini bisa mempengaruhi siapa saja, tanpa memandang usia dan latar belakang, walaupun penelitian menunjukkan bahwa FOMO lebih umum terjadi pada generasi muda yang tumbuh besar dengan media sosial.

Secara umum, FOMO lebih mudah menimpa kalangan muda, akan tetapi, tidak menutup kemungkinan menimpa orang yang lebih tua. Ada beberapa hal yang mampu membuat seseorang FOMO, seperti pekerjaan, pendidikan maupun hobi. Karena itu, FOMO tidak hanya sebatas kehidupan sosial secara langsung, melainkan dapat terjadi di berbagai konteks (Makarim 2024). Misal, melalui berita dari mulut ke mulut tentang sebuah pesta yang kamu tidak diundang, atau berita tentang seorang teman yang mendapatkan promosi di tempat kerja.

FOMO tak hanya menimbulkan rasa khawatir, cemas, maupun penasaran, melainkan suatu dorongan emosional yang buat kita merasa “terancam” apabila tidak ikut-ikutan.

Sebenarnya mengenai fenomena ini, Islam telah mengajarkan kita untuk tidak perlu merasa iri terhadap apa yang telah dikaruniai kepada orang lain. Setiap orang punya rezeki masing-masing, berdasarkan ketetapanNya, takaranNya dan pasti tidak akan pernah tertukar. Hal ini sebagaimana Firman Allah swt. dalam QS. An-Nisa’: ayat 32:

وَلَا تَمْتَنُوا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبُوا وَاللِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا (النساء/4: 32)

32. Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu. (An-Nisa’/4:32)

Berdasarkan pemaparan di atas, FOMO tidak hanya sebatas perasaan iri, takut ketinggalan, cemas dll, melainkan ujian dalam

menjaga keimanan. Islam memberikan panduan kepada manusia agar berlaku adil dalam menjalani hidupnya. Adil dalam urusan dunia maupun akhirat. Sehingga tidak perlu iri, khawatir, cemas dll terhadap apa yang ia lewatkan, dan fokus pada kualitas dari perbuatannya.

FOMO di Kehidupan Nyata

Setelah kamu memahami secara seksama apa itu FOMO, cobalah sejenak memejamkan mata, seakan-akan sedang melakukan hal-hal yang masuk ke dalam kategori FOMO. Di bawah ini contoh-contoh FOMO yang kadangkala dirasakan oleh beberapa kaula muda.

1. Ketika kamu melihat teman-temanmu lagi ngumpul di suatu tempat atau acara tanpamu, lalu terbisit dalam dirimu seakan-akan kamu tersisihkan dan kamu merasa bersedih.
2. Kamu merasa takut (kudet) atau ketinggalan informasi di media sosial. Nah rasa ini membuatmu selalu scroll media sosial dengan harapan mendapatkan berita/tren yang masih hangat baik dari para teman-temanmu maupun dari para influencer.
3. Ketika kamu melihat orang lain beli barang bermerek (*branded*) atau terbaru, atau yang sedang buming, muncul dalam dirimu keinginan untuk memilikinya. Padahal, kamu benar-benar tidak membutuhkannya.

FOMO atau Gak? Nih, Ciri-Cirinya

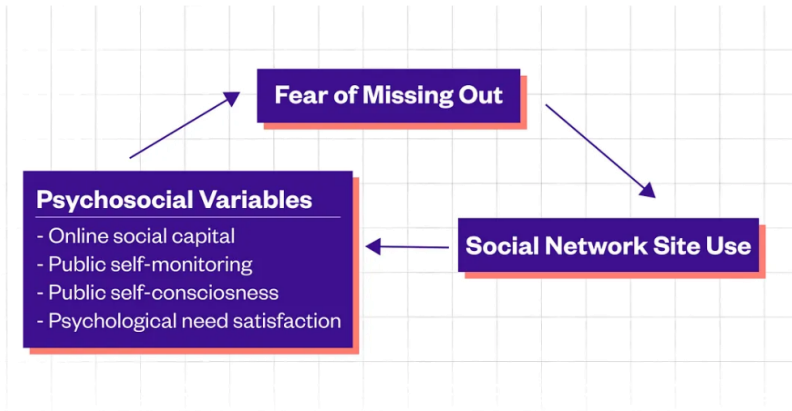
Nah, dari arti dan contoh FOMO yang telah kamu baca sebelumnya, setidaknya kamu telah sedikit memahami apa sebenarnya FOMO itu. Lalu bagaimana cara mengetahui

ciri-ciri FOMO, apabila contoh-contoh sebelumnya dirasa tidak terdapat dalam dirimu? Apakah kamu sedang FOMO atau tidak? Berikut ciri-cirinya!

- Lebih banyak menghabiskan banyak waktu bermain dengan perangkat.
- Lebih peduli dengan dunia digital maupun sosial media, serta haus akan informasi terbaru tentang kehidupan orang lain.
- Mengeluarkan dana yang lebih besar untuk mengikuti tren yang terupdate.
- Mudah mengatakan “iya” pada saat diajak untuk mengikuti sesuatu yang populer.
- Rasa ingin tahu terhadap peristiwa, berita terbaru (Al-Fiyah 2025).

Siklus FOMO yang Gak Ada Abisnya

Disadari atau tidak, terlalu sering bermain media sosial bisa berdampak buruk, kalau kamu tidak bisa membatasinya. Nah, kalau seperti ini terus menerus, ia akan membuat siklus yang gak ada abisnya. Sebuah penelitian Benjamin Classen untuk Auckland University of Technology menunjukkan siklus FOMO yang tak berujung (Inspigo 2021).



Kerangka Konseptual oleh Benjamin Classen dalam riset untuk Auckland University of Technology

Gambar di atas menjelaskan bagaimana variable-variable psikososial. Penggunaan media sosial, dan FOMO saling mempengaruhi satu sama lainnya. Ini mengartikan bahwa FOMO tidak hanya soal takut ketinggalan informasi, kegiatan dll melainkan disebabkan factor psikologi dan sosial.

1. Psychosocial Variable:

Variabel Psikososial memiliki empat factor:

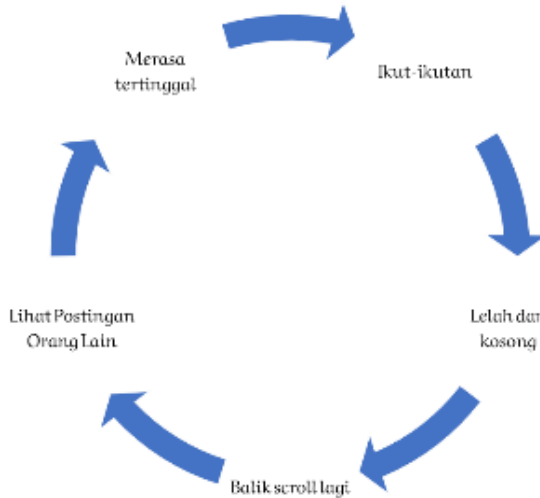
- Online social capital: adalah suatu hubungan sosial yang terbentuk secara online.
- Public self-Consciosness: suatu kecenderungan seseorang mengamati perilaku agar diterima oleh masyarakat.
- Psychological Need Satisfation: pemenuhan kebutuhan psikologis (seperti diterima, dihargai, dan dimiliki)

2. FOMO

3. Social Network Site Use (Penggunaan Situs Jejaring Sosial)

Maksud dari social network site use adalah bagaimana frekuensi dan intensitas penggunaan terhadap platform media sosial.

Secara sederhana, siklus FOMO ini dapat digambarkan sebagai berikut:



1. Lihat postingan orang lain
2. Merasa tertinggal
3. Ikut-ikutan
4. Lelah dan kosong
5. Balik scroll lagi
6. Kembali ke no 1 lagi

Nah begitulah siklusnya, kita sering terjebak di dalam lingkaran yang buat kita tidak tenang, malah justru buat kita kehilangan jati diri. Kehilangan jati diri biasanya berawal dari pengaruh orang lain, yang menyebabkan kita ingin menjadi sesuatu sesuai standar yang terjadi di lapangan dan dunia maya. Akibatnya, kita akan mengalami kebingungan dan kebingungan dalam menentukan jati diri dan tujuan hidup (Novrizal 2025).

Mengapa Orang Bisa Mengalami FOMO?

Kita semua bisa saja mengalami FOMO dengan berbagai alasannya, terutama berkaitan dengan kebutuhan psikologi maupun tekanan sosial (sosiologi). Di bawah ini terdapat beberapa penyebab orang bisa mengalami FOMO:

1. Berkeinginan untuk diterima dalam satu kelompok sosial dan ketakutan tertinggal dari teman-temannya.

Mereka merasa bahwa mereka harus selalu mengikuti tren agar tetap eksis dan diterima di lingkungan sekitar mereka. Dari hasil penelitian yang dilakukan menerangkan bahwa beberapa remaja merasa tidak nyaman apabila tidak mengakses media sosial. Nah, inilah yang menyebabkan munculnya rasa cemas, kurang percaya diri dan ingin bersaing dengan teman-temannya (Tokii, Sinring, and Aryani 2025). Karena akibat apa yang telah mereka konsumsi di media sosial tersebut.

2. Pengaruh media sosial

Sebagaimana saya sampaikan sebelumnya, bahwa saat ini media sosial bukanlah hal yang asing bagi semua kalangan. Terlebih bagi para remaja generasi z. Media sosial memiliki andil besar dalam meningkatkan sydrom FOMO seseorang.

Kemudahan dalam mengakses media sosial membuat kita mudah mengakses kegiatan yang diupload oleh kerabat dan orang lain. Seperti melihat foto bestie sedang liburan, prestasi/pencapaian orang lain, atau tren yang sedang viral, yang membuat kita sering kali merasa ketinggalan kalau tidak ikutan.

Apalagi algoritma media sosial disetting untuk terus menampilkan konten yang menarik perhatian, sehingga makin sulit bagi kita untuk berlepas diri dari perasaan takut ketinggalan.

3. Takut Ketinggalan Momen

FOMO juga muncul saat kita merasa akan ketinggalan momen penting, seperti adanya tawaran pekerjaan, kesempatan belajar, atau bahkan momen ketika kita bersama teman-temannya. Ketakutan ini kadangkala membuat kita tanpa mempertimbangkan dengan matang apa yang akan kita putuskan, hanya karena tidak ingin ketinggalan.

4. **Susah Fokus pada Diri Sendiri**

Ketika kita selalu merasa ada hal lain yang lebih menarik di luar sana, fokus pada kegiatan sendiri menjadi sulit. Kita seringkali memikirkan apa yang dilakukan orang lain, sehingga sulit menikmati momen yang sedang berlangsung.

5. **Sering Membandingkan Diri Sendiri dengan orang Lain.**

Penyebab lain dari orang yang terkena FOMO adalah memiliki kebiasaan membandingkan dirinya dengan orang lain. Kita selalu merasa hidup kurang sempurna jika dibandingkan dengan apa yang diupload orang lain di media sosial. Padahal, setiap orang punya perjalanan hidup yang berbeda. Tidak semua buah mateng di waktu yang sama. Apalagi kita yang memiliki latarbelakang berbeda-beda.

FOMO juga dapat disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri. Ketika kita merasa tidak percaya pada kemampuan sendiri, kita cenderung mencari validasi dari lingkungan sosial kita. Inilah yang membuat kita mudah merasa cemas atau takut ketinggalan jika tidak terlibat dalam suatu aktivitas atau tren yang terjadi (Admin 2024).

FOMO Lagi? Siap-Siap Gak Tenang!

FOMO bukanlah perasaan yang sepele. Kalau dibiarkan dan tidak dikontrol begitu saja, ia akan tumbuh dan berdampak negatif bagi kesehatan kita. Berikut beberapa dampak negatif FOMO bagi kesehatan mental seseorang (Fadli 2023; Adrian 2024).

1. Kecemasan dan Stres

Seseorang dapat merasakan kecemasan dan bahkan stres dikarenakan kekhawatirannya melewati pengalaman positif yang dilakukan orang lain. Dampak ini dapat mengganggu tidur seseorang, menimbulkan kecemasan yang berlebihan, dan bahkan menyebabkannya depresi.

2. Perasaan Tidak Puas/ Susah Bersyukur

Orang yang terdampak FOMO akan membuatnya merasa tidak puas dengan hidupnya. Mereka merasa bahwa kehidupan orang lain lebih baik dibandingkan kehidupan mereka, dan bahkan mereka tidak senang dengan diri mereka sendiri.

3. Kehilangan Fokus

Seseorang yang sering memeriksa media sosial untuk melihat apa yang terjadi di dunia, atau memikirkan pengalaman sosial yang mereka lewatkan. Keadaan ini pada akhirnya dapat mempengaruhi produktivitas dan kinerja mereka di tempat kerja maupun di sekolah.

4. Cemas & Overthinking

Banyak orang yang terlalu sering melihat postingan orang lain membuatnya kurang nyaman dengan kehidupannya sendiri, dan akan membuatnya kesepian, cemas dan overthinking.

5. Menurunkan kepercayaan diri

Membandingkan diri dengan kehidupan yang dipamerkan di media sosial dapat membuat seseorang merasa rendah diri. Sering kali orang merasa hidupnya tak cukup baik sehingga membuatnya makin tertekan.

Selain itu, FOMO juga berdampak terhadap keimanan seseorang. Beberapa dampak negative yang bikin kita jadi materialistis, hedonis, riya', ujub dan lebih sering lalai dalam beribadah.

1. Materialisme merupakan pandangan hidup yang memprioritaskan materi sebagai sumber utama kebahagiaan dan kepuasan. FOMO bisa bikin kita merasa bahwa kebahagiaan tergantung pada apa yang kita miliki.
2. Hedonisme merupakan pandangan bahwa kesenangan atau suatu kenikmatan adalah tujuan hidup manusia (Kontributor Wikipedia 2023). Hedonisme menggambarkan bahwa kenikmatan atau kesenangan adalah tujuan dan acuan hidup dalam berperilaku seseorang. Paham hedonisme ini hanya peduli dengan dirinya sendiri, tanpa memikirkan perasaan dan kesenangan orang lain. Maka dari itu, hedonisme adalah pandangan hidup yang berlandaskan atas hawa nafsu (Setianingsih 2019).
FOMO bisa bikin kita merasa bahwa mereka harus terus-menerus ikut serta dalam kegiatan hedonistic agar tidak merasa tertinggal atau ketinggalan kesenangan.
3. Riya' adalah perbuatan baik atau ibadah Cuma ingin dipuji orang lain. Padahal perbuatan baik atau ibadah hanya dan untuk Allah SWT. Orang yang terkena FOMO seringkali merasa harus menampilkan diri yang sempurna di media sosial.
4. Ujub adalah merasa bangga terhadap diri sendiri atau merasa lebih baik dari pada orang lain. FOMO bikin kita merasa lebih hebat dan baik karena mengikuti tren atau barang yang sedang populer. Saat melihat orang lain pamer pencapaian atau gaya hidupnya, orang FOMO merasa bahwa dirinya lebih dari itu, kemudian muncul rasa ujub dalam dirinya. Padahal dalam islam, tindakan ini sangat bertentangan. Islam mengajarkan kita untuk rendah hati dan tidak membangga-banggakan harta *titipan* yang telah diberikan.
5. Lalai dalam beribadah. Akibat terus-menerus melihat media sosial dan mengikuti tren yang terjadi, ini bisa bikin kita lupa

sama tugas dan kewajiban kita dalam beragama. FOMO inilah yang memalingkan focus kita dari ibadah yang semestinya mendekatkan diri kepada Allah.

FOMO Menurut Islam, Gimana Sih?

Islam tidak melarang seseorang menggunakan teknologi maupun media sosial, akan tetapi menuntut mereka agar memanfaatkan teknologi maupun media sosial secara bijak, agar dapat berdampak positif bagi mereka. Dasar utama agama adalah membawa rahmat bagi seluruh manusia dengan ajaran-ajaran yang dianjurkan (Redaksi 2024).

Islam melihat bahwa perilaku FOMO dianggap berlawanan dengan nilai-nilai agama, seperti kesederhanaan, pengendalian diri, dan kebijaksanaan dalam menggunakan sumber daya. Perilaku ini sering kali muncul akibat tekanan sosial dan tren yang terjadi di media sosial, dan mengakibatkan seseorang untuk membeli barang-barang atau mengikuti aktivitas yang tidak benar-benar dibutuhkan.

Mereka yang terjerumus dalam aktivitas ini sejatinya sangat berlawanan dengan prinsip Islam yaitu prinsip Qona'ah, yang mengajarkan kita untuk merasa puas dengan apa yang telah diberikan dan tidak berlebihan dalam mengejar keinginan duniawiyah (Normilawati and Masyitah 2024). Selain itu, seseorang juga perlu meridhoi dan mensyukuri atas apa yang telah diberi agar ia mampu menjalani hari-harinya dengan penuh kegembiraan.

Prinsip qona'ah inilah menjadi penangkal FOMO. Qona'ah memiliki berbagai manfaat bagi seseorang, apalagi saat ia kehilangan harta. Tak jarang kita temui banyak orang yang jatuh sakit saat terkena musibah dan kekurangan harta. Lebih dari itu, ada yang bahkan sampai bunuh diri karena putus asa, akibat kehilangan harta

yang ia telah kumpulkan. Mereka tak ridha terhadap apa yang telah ditentukan oleh-Nya. Qona'ah mengajarkan kita untuk tidak melampaui batas, sehingga keinginannya dapat terkendalikan (Meldi, Azwar, and Ilyas 2025).

Qona'ah tidak berarti pasrah tanpa adanya usaha, qona'ah berarti mensyukuri atas apa yang telah dimiliki. Seseorang yang memiliki sifat qona'ah tidak diperbudak oleh ambisi yang terbentuk oleh standar eksternal. Tidak gelisah saat melihat orang lain memiliki harta “lebih” dibandingkan dirinya, karena ia paham paham rezeki telah diatur dan tak akan tertukar.

Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering kali tidak sadar telah menyampur adukan antara kebutuhan dan keinginan. Padahal, keduanya memiliki perbedaan yang signifikan. *Kebutuhan* itu sesuatu yang benar-benar perlu dipenuhi agar kita bisa bertahan hidup. Seperti makan, minum, tidur, dan tempat tinggal. Sementara *keinginan*, lebih kepada hal-hal yang kita inginkan, tapi sebenarnya bisa ditunda. Seperti beli gadget model terbaru, nongkrong, liburan mewah, dll (Al-Fiyah 2025).

Gimana Sih Biar Gak Ikut-Ikutan Terus?

Di bawah ini ada beberapa trik jitu agar kita gak ikut-ikutan FOMO (Indris, Muttaqin, and Fajarudin 2023):

1. Fokus ke Diri Sendiri

Setiap kita berhak mengikuti segala perkembangan, namun tidak semua perkembangan harus diikuti. Gitu juga dengan kebahagiaan. Tidak setiap saat kita menikmati kebahagiaan, karena roda kehidupan akan selalu berputar. Hari ini kita berkecukupan, besok bisa saja jatuh miskin. Makanya kita tidak

perlu membandingkan diri kita dengan orang lain, karena setiap orang memiliki cara hidupnya masing-masing.

Ada satu peribahasa yang masyhur/populer di kalangan kita, yaitu “rumput tetangga lebih hijau.” Peribahasa ini mengartikan bahwa sesuatu yang dimiliki oleh orang lain nampak lebih indah dibandingkan dengan milik kita sendiri. Hal ini menggambarkan adanya perasaan iri, atau tidak puas dengan keadaan sendiri dan cenderung membandingkan dengan nikmat orang lain.

2. **Ngurangin main Gadget dan Media Sosial.**

Ngurangin main gadget dan medsos adalah trik jitu lainnya agar tidak ikut-ikutan FOMO juga. Alih-alih mendapatkan motivasi dan stimulus dari media sosial, kita malah terjerumus ke dalam kecemasan yang tiada ujungnya. Makanya, batasi penggunaan gadget dan media sosial agar mengurangi terjadinya sindrom *FOMO*.

3. **Cari Koneksi Nyata**

Manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan bantuan orang lain. Penting kiranya untuk menjalin hubungan sosial dengan orang lain tanpa menggunakan media sosial. Ngobrol, nongkrong secara langsung dan bangun relasi jauh lebih bagus dibanding lihat dan reply story.

4. **Harga Diri (Self-Worth)**

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

Selain empat poin di atas, ada beberapa trik jitu lainnya agar kita tidak ikut-ikutan FOMO, yaitu dengan **nilai-nilai Islam**, seperti

memahami konsep rezeki, menerapkan prinsip zuhud, dan memanfaatkan teknologi untuk kebaikan dan dakwah.

1. Memahami Konsep Rezeki

Yakin bahwa rezeki sudah ada yang Ngatur. Gak usah panik saat liat orang lain memiliki pencapaian yang luar biasa atau sukses duluan. Rezeki itu pemberian Allah. Dialah yang mengatur, menentukan dan lain-lain. Tentunya kita semuanya mendapatkan jatah masing-masing.

2. Menerapkan Prinsip Zuhud

Mulai belajar hidup simpel/zuhud. Zuhud itu bukan berarti anti dunia, tapi paham prioritas. Gak mudah silau sama barang-barang atau gaya hidup orang lain.

3. Memanfaatkan Teknologi untuk Kebaikan dan Sarana Dakwah

Teknologi itu adalah alat. Alat yang membantu para penggunaannya untuk memudahkannya dalam melakukan suatu aktivitas. Baik buruknya teknologi tergantung dengan siapa yang menggunakan. Teknologi bak pisau bermata dua. Dia bisa memudahkanmu dalam memotong sesuatu atau sebaliknya dia akan melukaimu saat kau salah menggunakannya.

Nah, daripada scroll-scroll yang gak jelas, malah justru makin insecure lihat pencapaian orang lain, mending dijadikan untuk kebaikan dan sarana dakwah.

Saat FOMO Menguasai Hidup

Abdul Azis, M.Pd.

Pendahuluan

Di era digital yang serba cepat ini, fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan banyak orang, terutama generasi muda. FOMO menggambarkan perasaan cemas atau takut tertinggal karena tidak mengikuti kegiatan, tren, atau informasi yang sedang berlangsung.

Dengan meningkatnya penggunaan media sosial di Indonesia, seperti Instagram, TikTok, dan Twitter, individu semakin mudah melihat kehidupan orang lain yang tampak lebih menarik, sehingga memicu perasaan bahwa mereka harus selalu terhubung agar tidak ketinggalan (“FOMO Dan Gaya Hidup Di Era Digital” 2024).

Sebuah studi oleh Global Web Index menemukan bahwa 37% pengguna media sosial telah melakukan pembelian karena takut ketinggalan. Platform media sosial berperan penting dalam meningkatkan ketakutan ketinggalan informasi di kalangan masyarakat. Paparan produk yang terus menerus dapat mendorong orang untuk membelinya dengan cepat.

Statistik FOMO menunjukkan bahwa 7 dari 10 orang, yaitu 69% orang, pernah merasakan kecemasan FOMO akibat media sosial. FOMO menyebabkan sekitar 51% orang menggunakan media sosial lebih sering daripada dua tahun lalu. 48% orang mengatakan bahwa media sosial membuat mereka merasa kehilangan pengalaman. 36% orang takut merasa seperti orang luar karena takut ditinggalkan dan ingin memiliki pengalaman yang sama dengan orang lain.

Sebanyak 26% pengguna internet global yang mengalami FOMO takut kehilangan teman, sementara 23% khawatir dihakimi. Hal ini menunjukkan bahwa FOMO tidak hanya didorong oleh materi atau

pengalaman tetapi juga rasa takut akan pengucilan dan penolakan sosial.

Penelitian menunjukkan bahwa FOMO memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental. Remaja yang mengalami FOMO cenderung mengalami kecemasan, depresi, dan gangguan tidur karena terus-menerus membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial. Mereka merasa perlu untuk selalu memeriksa pembaruan dan notifikasi, yang dapat mengganggu konsentrasi dan kesejahteraan emosional mereka. (Maheswari 2024)

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskeddas) tahun 2023 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 2023, 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 dan dikategorikan usia tersebut merupakan usia anak remaja dan usia produktif (generasi milenial).

Fenomena ini juga memengaruhi gaya hidup masyarakat urban di Indonesia. Banyak orang merasa terdorong untuk mengikuti tren terbaru, menghadiri acara populer, atau mencoba hal-hal baru demi merasa menjadi bagian dari komunitas yang lebih besar. Tekanan untuk selalu terlihat "*up to date*" dapat menyebabkan stres emosional dan menurunkan kepuasan hidup seseorang ("FOMO Di Kalangan Anak Muda Indonesia: Penyebab, Dampak, Dan Solusi" 2024).

Dampak lain dalam bersosial media yang dialami oleh para penggunanya ialah menyebabkan penggunanya mengalami stress sampai depresi. Tidak hanya itu, adapun tanda tanda seseorang tidak dapat lepas dari sosial media dengan menjadikannya suatu solusi untuk permasalahan pribadi, tidak dapat menyesuaikan dengan kehidupan yang sebenarnya, menutup diri dari kehidupan, susah tidur, bertambahnya berat badan, dan juga tak mampu menahan diri untuk membuka sosial media (Nafisa, S., & Salim, 2022).

Untuk mengatasi dampak negatif FOMO, penting bagi individu untuk memiliki kesadaran diri dalam penggunaan media sosial. Mengatur waktu penggunaan, memprioritaskan aktivitas lain, dan menyadari bahwa apa yang diposting di media sosial tidak selalu mencerminkan realita dapat membantu mengurangi perasaan cemas dan meningkatkan kesejahteraan mental (Maheswari 2024).

Dalam buku ini, kita akan menjelajahi berbagai aspek FOMO, mulai dari penyebabnya, dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari, hingga cara-cara untuk mengatasi dan mengelola perasaan ini. Dengan memahami FOMO secara mendalam, kita dapat mengambil langkah-langkah untuk hidup lebih sadar dan lebih bahagia, tanpa terjebak dalam siklus perbandingan yang tidak sehat. Dengan memahami dan mengelola FOMO secara bijak, kita dapat menjalani kehidupan yang lebih autentik dan memuaskan, tanpa terjebak dalam tekanan sosial yang tidak perlu.

Scroll Tanpa Henti

Pernah nggak sih kamu merasa nggak bisa berhenti scroll media sosial, takut banget ketinggalan info seru? Rasanya ada yang kurang kalau nggak tahu apa yang lagi viral atau apa yang lagi dilakukan teman-teman. Tapi, pernah nggak kamu sadar kalau "update terus" itu bikin kamu lupa sama update dirimu sendiri? Di bab ini, kita bakal ngebahas gimana media sosial bikin kita selalu merasa kurang, dan kenapa "*kehilangan momen*" itu nggak selamanya buruk.

1. Media Sosial dan Rasa "Tidak Pernah Cukup"

Banyak orang merasa terjebak dalam siklus scroll tanpa henti. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan perasaan cemas dan depresi. Ketika kita terus-menerus membandingkan diri kita dengan orang lain, kita sering kali merasa tidak cukup baik. Hal ini menciptakan tekanan untuk selalu "update" dan mengikuti tren terbaru.

Penelitian oleh Przybylski dan Weinstein (2019) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi kepuasan hidup. Kita menjadi lebih fokus pada apa yang terjadi di layar daripada apa yang terjadi di sekitar kita. Ironisnya, dalam usaha kita untuk tetap terhubung, kita sering kali kehilangan momen-momen berharga dalam hidup kita sendiri.

2. Dampak Psikologis Ketergantungan Media Sosial

Dampak psikologis dari ketergantungan media sosial sangat signifikan. Menurut penelitian oleh Keles et al. (2020), remaja

yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial cenderung mengalami masalah kesehatan mental yang lebih besar. Mereka merasa terisolasi dan kurang terhubung dengan orang-orang di sekitar mereka, meskipun mereka terhubung secara virtual.

Namun, kehilangan momen tidak selalu berarti hal yang negatif. Terkadang, menjauh dari media sosial dapat memberikan kita kesempatan untuk merenung dan fokus pada diri sendiri. Kehidupan nyata sering kali lebih kaya dan lebih bermakna daripada apa yang terlihat di media sosial.

3. Langkah Sederhana untuk Mengelola Penggunaan Media Sosial

Dalam dunia yang terus berubah ini, penting untuk menyadari bahwa tidak semua informasi yang kita terima dari media sosial itu penting. Kita perlu belajar untuk memprioritaskan diri kita sendiri dan menemukan kebahagiaan di luar layar. Berikut adalah beberapa langkah sederhana yang bisa membantu:

a. Batasi Waktu Online

Gunakan fitur pengingat waktu di aplikasi atau atur jam tertentu untuk memeriksa media sosial. Dengan membatasi waktu online, kamu bisa lebih fokus pada kegiatan yang mendukung pertumbuhan pribadi.

b. Tetapkan Prioritas

Fokus pada hal-hal yang benar-benar penting bagi hidupmu, seperti keluarga, teman dekat, atau hobi. Tanyakan

pada dirimu, "Apakah ini benar-benar penting?" sebelum menghabiskan waktu di media sosial.

c. **Praktikkan Digital Detox**

Cobalah untuk menjauh dari media sosial selama beberapa jam atau bahkan beberapa hari untuk mengembalikan fokusmu pada dunia nyata. Digital detox bisa membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa kontrol atas hidupmu.

d. **Refleksi Diri**

Luangkan waktu untuk merenungkan apa yang benar-benar membuatmu bahagia dan apa yang sebenarnya hanya membuatmu cemas. Menulis jurnal atau berbicara dengan orang terdekat bisa menjadi cara yang efektif untuk merefleksikan perasaanmu.

4. **Kesimpulan**

Media sosial memang memberikan banyak manfaat, seperti memudahkan kita terhubung dengan teman dan mendapatkan informasi. Namun, terlalu banyak terhubung juga bisa berdampak buruk pada kesehatan mental dan kehidupan kita secara keseluruhan. Menemukan keseimbangan antara dunia digital dan dunia nyata adalah kunci untuk menjalani hidup yang lebih bahagia dan bermakna.

Jadi, kapan terakhir kali kamu benar-benar menikmati momen tanpa memikirkan "update" di media sosial? Hidup ini

adalah tentang menemukan harmoni, dan kadang-kadang, kehilangan momen di dunia maya adalah langkah pertama untuk menemukan momen sejati di dunia nyata.

Ketika Kebahagiaan Cuma Buat Pamer

Media sosial, terutama Instagram, sering kali jadi ajang pamer momen-momen terbaik dalam hidup. Menurut penelitian oleh Chou dan Edge (2012), orang cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial, yang bisa bikin mereka merasa kurang puas dengan hidup mereka sendiri. Kita hanya melihat bagian-bagian yang paling menarik, sementara kenyataannya, hidup itu nggak selalu indah itu.

1. Realitas di Balik Media Sosial

Satu hal yang perlu kita ingat adalah bahwa media sosial bisa sangat menipu. Banyak orang yang mengedit foto mereka, memilih angle terbaik, atau bahkan menggunakan filter untuk membuat segalanya terlihat lebih sempurna. Penelitian oleh Tiggemann dan Slater (2014) menunjukkan bahwa semakin sering seseorang menggunakan media sosial, semakin besar kemungkinan mereka merasa tidak puas dengan penampilan dan kehidupan mereka. Kita jadi terjebak dalam perbandingan yang nggak sehat.

2. Dampak Perbandingan Sosial

Dampak dari perbandingan ini bisa sangat serius. Menurut penelitian oleh Keles et al. (2020), penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Kita jadi merasa tertekan untuk

selalu menunjukkan sisi terbaik dari diri kita, padahal kenyataannya, kita semua punya masalah dan tantangan masing-masing.

3. Menemukan Kebahagiaan Sejati

Jadi, gimana caranya biar kita nggak terjebak dalam ilusi ini? Pertama, penting untuk menyadari bahwa apa yang kita lihat di media sosial bukanlah gambaran lengkap dari kehidupan seseorang. Kita perlu belajar untuk tidak membandingkan diri kita dengan orang lain. Cobalah untuk fokus pada perjalanan hidupmu sendiri dan hargai setiap momen, baik yang baik maupun yang buruk.

Kebahagiaan sejati datang dari dalam diri kita, bukan dari apa yang kita lihat di media sosial. Cobalah untuk menemukan kebahagiaan dalam hal-hal kecil, seperti menghabiskan waktu dengan teman-teman, mengejar hobi, atau bahkan hanya menikmati waktu sendiri. Menurut penelitian oleh Lyubomirsky et al. (2005), orang yang fokus pada kebahagiaan internal cenderung lebih puas dengan hidup mereka.

4. Solusi untuk Mengatasi Perbandingan Sosial

Untuk mengatasi dampak negatif media sosial, berikut adalah beberapa langkah praktis yang bisa dilakukan:

a. Pahami Realitas di Balik Media Sosial

Sadari bahwa apa yang kita lihat di media sosial hanyalah sebagian kecil dari kehidupan seseorang. Tidak ada orang yang hidupnya sempurna.

b. Kurangi Penggunaan Media Sosial

Tetapkan waktu terbatas untuk menggunakan media sosial. Fokus pada interaksi dunia nyata yang memberikan nilai emosional lebih besar.

c. Fokus pada Perkembangan Diri

Alihkan perhatian dari membandingkan diri dengan orang lain menjadi membandingkan diri kita hari ini dengan diri kita di masa lalu. Buat tujuan pribadi yang realistis.

d. Cari Kebahagiaan dari Dalam

Latih rasa syukur setiap hari dengan mencatat tiga hal yang membuatmu bahagia. Penelitian oleh Lyubomirsky et al. (2005) menunjukkan bahwa orang yang bersyukur lebih cenderung merasa puas dengan hidup.

e. Jadilah Dirimu Sendiri

Jangan merasa harus ikut tren atau standar yang ada di media sosial. Jadilah autentik dan nyaman dengan dirimu sendiri.

5. Kesimpulan

Dalam dunia yang penuh dengan momen palsu ini, penting untuk tetap realistis dan tidak terjebak dalam perbandingan yang tidak sehat. Kebahagiaan sejati berasal dari penerimaan diri dan apresiasi terhadap hidup kita sendiri, bukan dari validasi orang lain di media sosial. Dengan mempraktikkan kesadaran akan ilusi media sosial dan menemukan kebahagiaan dalam hal-hal kecil,

kita bisa hidup lebih bahagia dan autentik. Mari menjadi pribadi yang lebih kuat dan bijaksana di era digital ini.

Dikejar Keinginan, Lupa Tujuan

FOMO, atau *Fear of Missing Out*, sering kali menjadi alasan utama di balik keputusan impulsif yang kita ambil. Rasanya tidak ingin ketinggalan momen seru atau kesempatan besar sering kali membuat kita lupa untuk mempertimbangkan apa yang benar-benar penting bagi hidup kita. Misalnya, ada orang yang membeli barang mahal hanya karena semua orang membicarakannya, meskipun mereka tidak benar-benar membutuhkannya.

FOMO membuat kita lebih peduli dengan apa yang kita lewatkan daripada apa yang benar-benar kita butuhkan.

1. Pengaruh FOMO pada Pengambilan Keputusan

Sebuah penelitian oleh Dwyer et al. (2018) mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat FOMO tinggi cenderung mengambil keputusan yang tidak rasional dan impulsif. Mereka mungkin mengeluarkan uang untuk pengalaman atau barang yang sebenarnya tidak sesuai dengan nilai atau tujuan hidup mereka. Efek ini tidak hanya memengaruhi keputusan sehari-hari, tetapi juga dapat berdampak jangka panjang pada keuangan dan kesehatan mental.

2. Kehilangan Fokus pada Tujuan Hidup

Ketika kita terlalu sibuk mengejar apa yang sedang trending, kita sering kali lupa pada tujuan yang lebih besar dalam hidup. Kita menjadi lebih peduli dengan validasi eksternal daripada mengejar hal-hal yang benar-benar membuat kita bahagia. Dalam

jangka panjang, ini bisa membuat kita merasa tidak puas karena keputusan yang kita ambil tidak sejalan dengan nilai-nilai kita.

3. Cara Mengatasi FOMO

Untuk keluar dari lingkaran FOMO, penting untuk mengambil langkah-langkah strategis. Berikut adalah beberapa solusi praktis:

a. Refleksi Diri

Tanyakan pada diri sendiri: apa yang benar-benar penting bagi saya? Dengan memahami nilai dan tujuan pribadi, Anda dapat lebih mudah menghindari keputusan impulsif.

b. Batasi Paparan Media Sosial

Mengurangi waktu di media sosial dapat membantu mengurangi perasaan bahwa Anda "ketinggalan." Atur waktu khusus untuk memeriksa media sosial dan jangan biarkan itu menguasai hari Anda.

c. Fokus pada Prioritas

Buat daftar prioritas yang sejalan dengan tujuan jangka panjang Anda. Ketika Anda tahu apa yang penting, lebih mudah untuk mengabaikan godaan sementara.

d. Berlatih *Mindfulness*

Latihan *mindfulness* seperti meditasi atau yoga dapat membantu Anda lebih fokus pada saat ini dan mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh FOMO.

e. **Hargai Kehidupan Anda Sendiri**

Luangkan waktu untuk merenungkan hal-hal baik dalam hidup Anda. Latih rasa syukur dan sadari bahwa hidup tidak harus selalu penuh momen besar untuk berarti.

4. **Kesimpulan**

FOMO adalah fenomena yang semakin umum di era digital. Namun, dengan kesadaran dan strategi yang tepat, kita bisa belajar untuk tidak terjebak dalam siklus ini. Ingatlah bahwa hidup adalah perjalanan, bukan perlombaan untuk mengikuti tren. Fokuslah pada apa yang benar-benar membuat Anda bahagia dan puas, bukan pada apa yang tampaknya penting di mata orang lain. Dengan begitu, Anda bisa menjalani hidup yang lebih bermakna dan otentik.

Seni Nikmatin Hidup Tanpa FOMO

Dalam dunia yang serba cepat dan terhubung ini, kita sering kali terjebak dalam siklus informasi yang tiada henti. FOMO (Fear of Missing Out) menjadi fenomena yang umum, di mana kita merasa harus selalu tahu apa yang terjadi di luar sana. Namun, pernahkah kita berpikir bahwa jeda dari semua itu bisa membawa dampak positif bagi hidup kita? Dalam bab ini, kita akan mengeksplorasi pentingnya menikmati momen tanpa merasa tertekan oleh kebutuhan untuk selalu terhubung, serta solusi praktis untuk mengatasi FOMO.

1. **Manfaat Mengambil Jeda dari Perangkat Digital**

Mengambil jeda dari perangkat digital dapat memberikan banyak manfaat. Penelitian menunjukkan bahwa mengurangi

waktu layar dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Jeda digital dapat meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan bahkan kualitas tidur. Berikut adalah beberapa langkah praktis:

Digital Detox Harian: Tentukan satu hari dalam seminggu sebagai waktu untuk memutuskan diri dari perangkat digital. Matikan notifikasi, jauhkan perangkat dari jangkauan, dan fokuslah pada aktivitas yang tidak melibatkan teknologi, seperti membaca buku, berolahraga, atau berkumpul dengan keluarga.

Batasi Notifikasi: Atur perangkat Anda agar hanya menampilkan notifikasi yang benar-benar penting. Ini membantu mengurangi distraksi tanpa harus benar-benar offline.

Zona Bebas Gadget: Tetapkan area tertentu di rumah Anda, seperti kamar tidur atau ruang makan, sebagai zona bebas gadget. Ini akan menciptakan lingkungan yang lebih tenang dan mendukung interaksi langsung.

2. **Praktik Mindfulness untuk Menghargai Momen Saat Ini**

Seni menikmati hidup terletak pada kemampuan kita untuk hadir di momen saat ini. Mindfulness, atau kesadaran penuh, adalah praktik yang dapat membantu kita menghargai setiap detik yang kita miliki. Beberapa cara untuk memulai mindfulness meliputi:

Meditasi Sederhana: Luangkan waktu 5-10 menit setiap hari untuk duduk tenang dan fokus pada pernapasan Anda. Jangan terlalu keras pada diri sendiri jika pikiran Anda melayang; cukup bawa kembali perhatian Anda ke napas.

Jurnal Rasa Syukur: Tuliskan tiga hal yang Anda sukuri setiap hari. Latihan ini membantu Anda melihat hal positif di tengah hiruk-pikuk kehidupan.

Perhatian Penuh pada Aktivitas Harian: Fokuskan perhatian Anda pada tugas-tugas sederhana seperti mencuci piring atau berjalan-jalan, dengan benar-benar merasakan setiap gerakan dan momen.

3. Memperkuat Hubungan Sosial

Ketika kita terjebak dalam FOMO, kita sering kali mengabaikan hubungan yang ada di sekitar kita. Padahal, kualitas hubungan lebih penting daripada kuantitas. Hubungan sosial yang kuat dapat meningkatkan kesehatan dan kebahagiaan kita. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat diambil:

Interaksi Langsung: Luangkan waktu untuk bertemu teman atau keluarga secara langsung, tanpa gangguan teknologi.

Kegiatan Bersama: Ikuti kegiatan yang melibatkan orang lain, seperti memasak bersama, bermain permainan, atau mendiskusikan buku.

Batasan Media Sosial: Batasi waktu di media sosial dan fokus pada hubungan nyata. Anda bisa menggunakan aplikasi untuk mengelola waktu online Anda.

4. Menciptakan Kebiasaan Baru

Mengubah kebiasaan tidaklah mudah, tetapi sangat mungkin dilakukan. Dengan menciptakan kebiasaan positif, kita dapat mengurangi ketergantungan pada informasi yang tidak

perlu dan meningkatkan kualitas hidup kita. Berikut adalah tips untuk membangun kebiasaan baru:

Tentukan Kebiasaan Spesifik: Mulailah dengan kebiasaan sederhana, seperti membaca buku 10 menit sebelum tidur atau berjalan kaki 15 menit setiap pagi.

Gunakan Pengingat: Gunakan alarm atau aplikasi untuk mengingatkan Anda tentang kebiasaan baru ini.

Rayakan Kemajuan Kecil: Berikan penghargaan pada diri sendiri setiap kali Anda berhasil menjalankan kebiasaan baru selama beberapa hari berturut-turut.

5. Kesimpulan

Mengambil jeda dari hiruk-pikuk digital dan mempraktikkan mindfulness adalah langkah penting untuk mengatasi FOMO dan meningkatkan kualitas hidup. Dengan memperkuat hubungan sosial, menciptakan kebiasaan baru, dan lebih menghargai momen saat ini, kita dapat menemukan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari tanpa tekanan untuk selalu terhubung. Ingatlah bahwa hidup adalah tentang keseimbangan, dan jeda adalah bagian penting dari seni menikmati hidup.

Merayakan Kebahagiaan dengan Cara Sendiri

Dalam dunia yang bergerak cepat dan dipenuhi tren baru setiap saat, kita sering merasa tertekan untuk ikut-ikutan. Fenomena ini dikenal sebagai FOMO (*Fear of Missing Out*), rasa takut ketinggalan sesuatu yang dianggap seru atau penting. Namun, ada konsep yang lebih membahagiakan: JOMO (*Joy of*

Missing Out). JOMO mengajarkan kita untuk menikmati kehidupan dengan cara kita sendiri, tanpa merasa perlu mengikuti apa yang sedang populer.

1. Apa Itu JOMO?

JOMO adalah kemampuan menikmati ketidakterlibatan dengan ketenangan batin. Jika FOMO membuat kita cemas dan tertekan karena merasa ketinggalan, JOMO justru memberi ruang untuk refleksi dan kebahagiaan yang lebih otentik. Dengan JOMO, kita belajar bahwa tidak ikut serta dalam sesuatu bukan berarti kehilangan—melainkan memilih apa yang benar-benar penting bagi diri kita.

2. Keuntungan Hidup dengan JOMO

Mengadopsi mindset JOMO bisa membawa manfaat besar bagi kesehatan mental. Dengan melepaskan diri dari tekanan sosial, kita menjadi lebih fokus pada hal-hal yang bermakna. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang hidup dengan kesadaran penuh, seperti yang diajarkan JOMO, cenderung lebih bahagia dan puas.

a. Manfaat Utama JOMO:

- 1) Mengurangi stres akibat tekanan sosial.
- 2) Memperbaiki kualitas waktu luang dengan aktivitas yang disukai.
- 3) Memperkuat kesadaran diri dan kejelasan tujuan hidup.

3. Langkah-Langkah Mengadopsi JOMO

a. Refleksi Diri

Cobalah luangkan waktu untuk menanyakan kepada diri sendiri: Apakah saya melakukan ini karena saya benar-benar menginginkannya, atau hanya karena takut ketinggalan? Refleksi ini membantu membedakan keinginan sejati dari tekanan sosial.

b. Kurangi Paparan Media Sosial

Media sosial sering menjadi pemicu FOMO. Cobalah untuk menetapkan waktu terbatas dalam mengaksesnya, atau gunakan fitur seperti *mute* untuk akun yang membuat Anda merasa tertekan.

c. Buat Prioritas Hidup

Tulis daftar aktivitas atau tujuan yang benar-benar penting bagi Anda. Dengan memiliki prioritas yang jelas, Anda dapat lebih mudah mengatakan “tidak” pada hal-hal yang tidak sejalan.

d. Berlatih Rasa Syukur

Biasakan mencatat hal-hal yang membuat Anda bersyukur setiap hari. Latihan ini membantu Anda fokus pada apa yang sudah Anda miliki daripada merasa kehilangan.

e. Terlibat dalam Aktivitas Bermakna

Alihkan perhatian dari tren atau ajakan yang tidak relevan dengan melibatkan diri dalam aktivitas yang memberdayakan, seperti mengembangkan keterampilan

baru, menjalani hobi, atau menghabiskan waktu berkualitas dengan keluarga.

4. Menjaga Konsistensi JOMO

Membangun kebiasaan JOMO membutuhkan waktu. Akan ada saat di mana godaan untuk kembali ke pola FOMO muncul. Oleh karena itu, penting untuk tetap konsisten dan berpegang pada prinsip Anda.

Tips Menjaga Konsistensi:

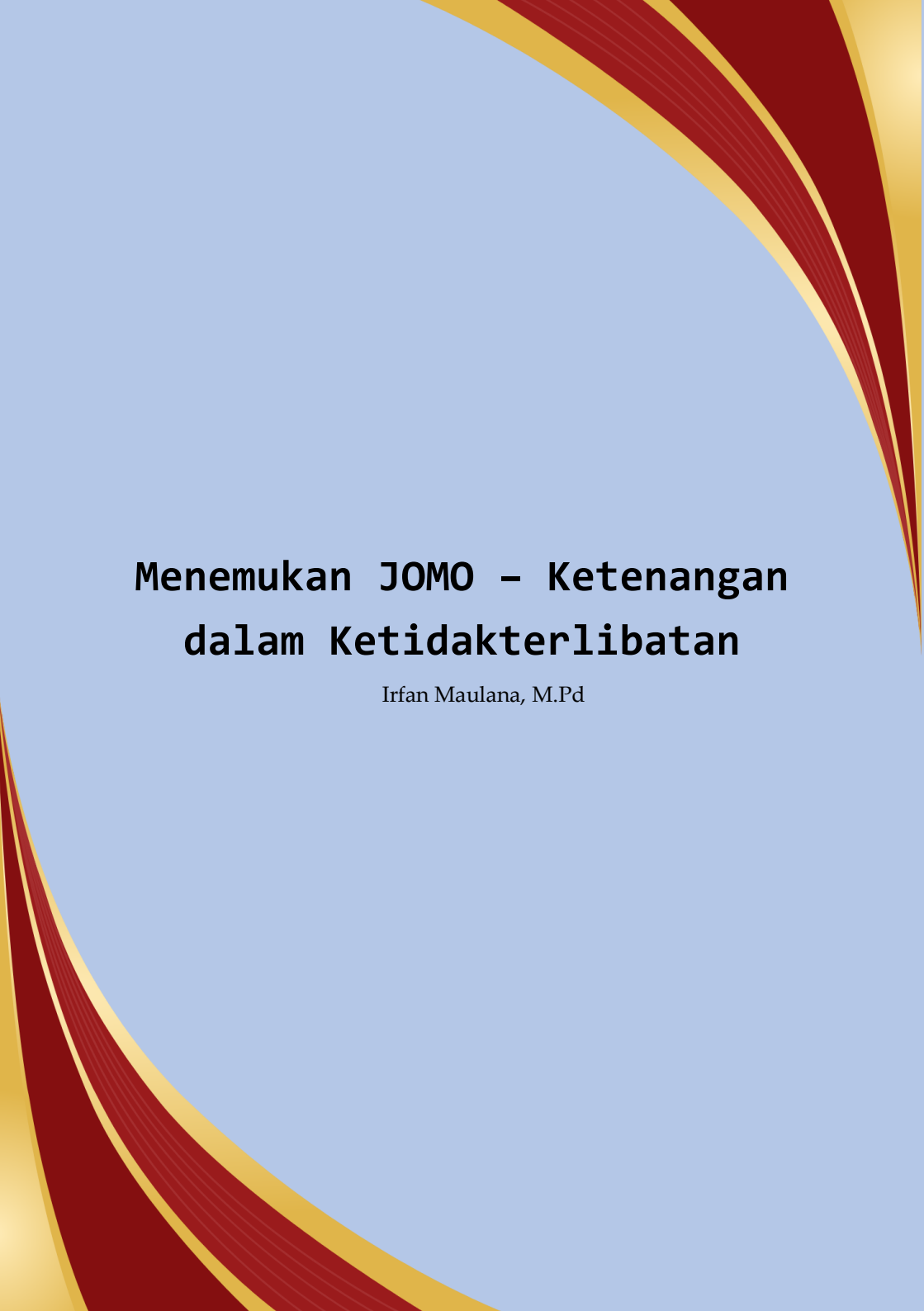
- a. Jadwalkan waktu untuk refleksi mingguan. Evaluasi apakah keputusan Anda sejalan dengan tujuan dan nilai hidup Anda.
- b. Bagikan pengalaman JOMO dengan teman atau keluarga. Dukungan sosial bisa membantu Anda tetap konsisten.

5. Menemukan Kebahagiaan di Balik Pilihan

Salah satu keajaiban JOMO adalah Anda dapat menemukan kebahagiaan sejati dalam momen-momen kecil yang bermakna. Ketika kita berhenti mengejar validasi eksternal, kita membuka ruang untuk menikmati hidup dengan cara yang lebih personal dan otentik.

6. Kesimpulan

Mengadopsi JOMO adalah perjalanan untuk mencintai diri sendiri dan hidup dengan lebih bijak. Dengan berani berkata “tidak” pada tekanan sosial, kita dapat menemukan kebahagiaan dalam pilihan-pilihan sadar yang selaras dengan nilai-nilai kita. Ingatlah, kebahagiaan sejati bukanlah tentang apa yang kita kejar, melainkan tentang apa yang kita pilih untuk hargai dan nikmati. Mari merayakan hidup dengan versi terbaik dari diri kita sendiri.



Menemukan JOMO – Ketenangan dalam Ketidakterlibatan

Irfan Maulana, M.Pd

Pendahuluan

Pernah nggak sih, kamu lagi santai di rumah, *scroll* media sosial, terus tiba-tiba ngerasa panik karena lihat teman-teman lagi seru-seruan di tempat hits? Itu namanya FOMO (Fear of Missing Out), bro! Fenomena ini bukan cuma perasaan sesaat; menurut studi dari American Psychological Association tahun 2023, 72% remaja mengalami FOMO setiap hari, dan media sosial jadi pemicunya utama (Chattopadhyay, 2025).

FOMO bikin kita merasa harus selalu *update*, takut ketinggalan tren, dan akhirnya malah capek sendiri. Data dari WHO menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan bisa meningkatkan risiko masalah kesehatan mental pada remaja (Copenhagen, 2024). Tapi, tenang aja! Ada konsep keren yang bisa jadi solusi, namanya JOMO (*Joy of Missing Out*). JOMO ngajarin kita untuk menikmati momen tanpa harus selalu terhubung dengan dunia maya. Studi dari SDMIMD tahun 2024 menunjukkan bahwa menerapkan JOMO bisa meningkatkan kesejahteraan mental dan membantu kita fokus pada hal-hal yang benar-benar penting (Pai, 2024).

Dengan JOMO, kita belajar bahwa nggak apa-apa kok untuk melewatkan beberapa hal. Justru, dengan begitu, kita bisa lebih menghargai waktu, meningkatkan produktivitas, dan merasa lebih bahagia. Menurut Cleveland Clinic, manfaat JOMO termasuk peningkatan fokus, hubungan yang lebih baik, dan kesejahteraan emosional yang lebih tinggi (Clinic, 2023).

Jadi, siap untuk beralih dari FOMO ke JOMO? Yuk, kita eksplor lebih dalam gimana caranya menemukan ketenangan dalam

ketidakterlibatan dan menikmati hidup dengan cara yang lebih mindful.

Dari Takut Ketinggalan ke Bahagia Sendirian

Di era digital yang serba cepat ini, kita sering kali terjebak dalam dua istilah yang sangat populer: FOMO dan JOMO. FOMO adalah perasaan cemas yang muncul ketika kita merasa ketinggalan sesuatu yang seru atau penting, sedangkan JOMO adalah kebahagiaan yang ditemukan dalam menikmati waktu sendiri dan tidak merasa tertekan untuk selalu terhubung. Dalam tulisan ini, kita akan membahas kedua konsep ini dengan gaya yang santai dan relatable, serta mengapa JOMO bisa menjadi pilihan yang lebih baik untuk kesehatan mental kita.

1. FOMO: Ketakutan yang Menghantui

FOMO sering kali muncul ketika kita melihat teman-teman kita berparty, traveling, atau melakukan aktivitas seru lainnya di media sosial. Kita merasa tertekan untuk ikut serta, bahkan jika kita sebenarnya tidak ingin melakukannya. Menurut penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal *Computers in Human Behavior*, FOMO dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan perasaan tidak puas dengan hidup kita. (Dreston, 2023)

Kita sering kali terjebak dalam siklus ini: melihat postingan orang lain, merasa cemas, dan akhirnya memaksakan diri untuk ikut serta dalam kegiatan yang mungkin tidak kita nikmati.

Ini adalah lingkaran setan yang bisa menguras energi dan membuat kita merasa tidak bahagia.

2. JOMO: Kebahagiaan dalam Kesendirian

Di sisi lain, JOMO menawarkan perspektif yang berbeda. Konsep ini mengajak kita untuk merayakan momen-momen ketika kita memilih untuk tidak terlibat dalam kegiatan sosial yang mungkin tidak kita nikmati. JOMO mengajarkan kita untuk menemukan kebahagiaan dalam kesendirian dan menikmati waktu untuk diri sendiri.

Sebuah studi yang diterbitkan dalam *Journal of Happiness Studies* menunjukkan bahwa individu yang lebih sering mengalami JOMO cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. (Adelia Putri Maharani, 2023) Ini karena mereka lebih fokus pada apa yang benar-benar mereka inginkan, bukan apa yang diharapkan oleh orang lain.

Dengan memahami perbedaan antara FOMO dan JOMO, kita bisa mulai membangun hidup yang lebih autentik dan bahagia. Yuk, mulai dari sekarang, kita pelan-pelan belajar bilang "nggak" ke hal-hal yang nggak bikin kita bahagia, dan mulai bilang "ya" ke waktu tenang dan damai buat diri sendiri.

Mengapa JOMO Lebih Baik untuk Kesehatan Mental?

- 1. Meningkatkan Kualitas Hidup:** Dengan memilih untuk menikmati waktu sendiri, kita bisa lebih fokus pada hobi, belajar hal baru, atau sekadar bersantai. Ini membantu kita untuk merasa lebih puas dengan hidup kita.
- 2. Mengurangi Stres:** JOMO membantu kita untuk mengurangi tekanan sosial yang sering kali datang dengan FOMO. Kita tidak perlu merasa tertekan untuk selalu hadir di setiap acara atau mengikuti setiap tren.

3. **Membangun Kemandirian:** Dengan menikmati waktu sendiri, kita belajar untuk mandiri dan tidak bergantung pada orang lain untuk kebahagiaan kita. Ini adalah langkah penting dalam pengembangan diri.
4. **Meningkatkan Koneksi dengan Diri Sendiri:** JOMO memberi kita kesempatan untuk merenung dan memahami diri kita lebih baik. Kita bisa mengeksplorasi minat dan passion kita tanpa gangguan.

Cara Menerapkan JOMO dalam Kehidupan Sehari-hari

1. **Batasi Waktu di Media Sosial:** Cobalah untuk mengurangi waktu yang dihabiskan di media sosial. Ini akan membantu mengurangi perasaan FOMO yang sering muncul.
2. **Ciptakan Rutinitas untuk Diri Sendiri:** Luangkan waktu setiap minggu untuk melakukan aktivitas yang kamu nikmati sendirian, seperti membaca, menulis, atau berolahraga.
3. **Tolak Undangan yang Tidak Kamu Inginkan:** Jangan ragu untuk menolak undangan yang tidak sesuai dengan keinginanmu. Ingat, tidak ada yang salah dengan memilih untuk tidak ikut serta.
4. **Rayakan Momen Sendiri:** Cobalah untuk merayakan momen-momen ketika kamu memilih untuk menikmati waktu sendiri. Ini

bisa berupa menikmati secangkir kopi di kafe favoritmu atau menonton film di rumah.

FOMO dan JOMO adalah dua sisi dari koin yang sama. Sementara FOMO bisa membuat kita merasa tertekan dan cemas, JOMO menawarkan kebahagiaan dan kepuasan dalam kesendirian. Dengan memahami dan menerapkan JOMO dalam kehidupan sehari-hari, kita bisa menemukan kebahagiaan yang lebih dalam dan meningkatkan kesehatan mental kita. Jadi, mari kita rayakan momen-momen ketika kita memilih untuk menikmati waktu sendiri dan menemukan kebahagiaan dalam kesendirian.

Digital Detox

Di zaman serba digital ini, kita semua pasti merasakan dampak dari penggunaan gadget yang berlebihan. Mulai dari scrolling media sosial yang tak ada habisnya hingga notifikasi yang terus berdatangan, semua itu bisa membuat kita merasa lelah dan tertekan. Nah, di sinilah konsep digital detox muncul sebagai solusi. Digital detox adalah proses mengurangi atau bahkan menghentikan penggunaan perangkat digital untuk sementara waktu. Dalam tulisan ini, kita akan membahas pentingnya digital detox, manfaatnya, dan bagaimana cara melakukannya dengan gaya yang santai dan relatable.

Kenapa Kita Butuh Digital Detox?

1. **Kelelahan Mental:** Setiap kali kita membuka media sosial, kita disuguhkan dengan berbagai informasi, gambar, dan video yang bisa membuat otak kita overload. Menurut penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of Social and Clinical Psychology*,

penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan perasaan cemas dan depresi. (Burnell, 2024)

2. **Kehilangan Fokus:** Terlalu banyak waktu yang dihabiskan di layar bisa mengganggu konsentrasi kita. Kita jadi sulit fokus pada tugas-tugas penting, baik di sekolah maupun di tempat kerja. Ini bisa mengakibatkan produktivitas yang menurun.
3. **Perbandingan Sosial:** Media sosial sering kali membuat kita terjebak dalam perbandingan yang tidak sehat. Kita melihat kehidupan orang lain yang tampak sempurna dan merasa bahwa hidup kita tidak cukup baik. Ini bisa merusak kepercayaan diri kita.

Manfaat Digital Detox

1. **Meningkatkan Kesehatan Mental:** Dengan mengurangi waktu di layar, kita bisa mengurangi stres dan kecemasan. Digital detox memberi kita ruang untuk bernapas dan merenung, yang sangat penting untuk kesehatan mental kita.
2. **Meningkatkan Kualitas Tidur:** Paparan layar sebelum tidur dapat mengganggu pola tidur kita. Dengan melakukan digital detox, kita bisa mendapatkan tidur yang lebih berkualitas dan bangun dengan perasaan segar.
3. **Membangun Hubungan yang Lebih Baik:** Ketika kita tidak terfokus pada layar, kita bisa lebih hadir dalam interaksi dengan orang-orang di sekitar kita. Ini membantu kita membangun hubungan yang lebih dalam dan bermakna.

4. **Meningkatkan Kreativitas:** Jauh dari gangguan digital, kita bisa lebih fokus pada hobi dan minat kita. Ini bisa memicu kreativitas dan membantu kita menemukan ide-ide baru.

Cara Melakukan Digital Detox

1. **Tentukan Waktu Detox:** Mulailah dengan menentukan waktu tertentu untuk melakukan digital detox. Misalnya, kamu bisa memilih untuk tidak menggunakan gadget selama akhir pekan atau bahkan hanya beberapa jam setiap hari.
2. **Matikan Notifikasi:** Salah satu cara termudah untuk mengurangi gangguan adalah dengan mematikan notifikasi dari aplikasi yang tidak penting. Ini akan membantu mengurangi godaan untuk terus memeriksa ponsel.
3. **Ciptakan Zona Tanpa Gadget:** Buatlah area di rumahmu yang bebas dari perangkat digital. Misalnya, saat makan malam atau saat berkumpul dengan teman-teman, letakkan ponsel di tempat yang jauh dari jangkauan.
4. **Temukan Aktivitas Alternatif:** Alihkan perhatianmu dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan, seperti membaca buku, berolahraga, atau berkumpul dengan teman-teman secara langsung. Ini akan membantu mengisi waktu yang biasanya dihabiskan di layar.
5. **Refleksi Diri:** Setelah melakukan digital detox, luangkan waktu untuk merenung tentang pengalamanmu. Apa yang kamu rasakan? Apakah ada perubahan dalam suasana hati atau cara pandangmu terhadap hidup? (Ekaptiningrum, 2025)

Digital detox bukan hanya tentang menjauh dari layar, tetapi juga tentang memberi diri kita kesempatan untuk beristirahat dari drama dan tekanan yang sering kali datang bersamaan dengan penggunaan gadget. Dengan melakukan digital detox, kita bisa meningkatkan kesehatan mental, kualitas tidur, dan hubungan dengan orang-orang di sekitar kita. Jadi, ayo coba lakukan digital detox dan rasakan manfaatnya!

Self-Esteem: Menerima Diri Apa Adanya

Di dunia yang penuh dengan standar kecantikan, kesuksesan, dan ekspektasi sosial, sering kali kita terjebak dalam perbandingan yang tidak sehat. Kita melihat orang lain di media sosial, di lingkungan sekitar, dan merasa bahwa kita tidak cukup baik. Nah, di sinilah pentingnya membahas tentang self-esteem atau harga diri. Self-esteem adalah bagaimana kita memandang diri kita sendiri, dan memiliki self-esteem yang sehat sangat penting untuk kesehatan mental dan kebahagiaan kita. Dalam tulisan ini, kita akan membahas apa itu self-esteem, mengapa penting, dan bagaimana cara kita bisa menerima diri apa adanya.

Apa Itu Self-Esteem?

Self-esteem adalah penilaian kita terhadap diri sendiri, yang mencakup perasaan, pikiran, dan keyakinan tentang diri kita. Self-esteem terdiri dari dua komponen utama: self-worth (nilai diri) dan self-acceptance (penerimaan diri) (Anne K, 2022). Ketika kita memiliki self-esteem yang tinggi, kita cenderung merasa lebih percaya diri, mampu menghadapi tantangan, dan lebih bahagia. Sebaliknya, self-esteem yang rendah bisa membuat kita merasa tidak berharga, cemas, dan bahkan depresi.

Sebuah studi oleh Orth dan Robins (2014) menunjukkan bahwa self-esteem yang sehat berhubungan positif dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup. (Orth, 2014) Jadi, penting banget untuk memahami dan membangun self-esteem kita agar bisa menjalani hidup dengan lebih baik.

Mengapa Self-Esteem Itu Penting?

1. **Mempengaruhi Kesehatan Mental:** Self-esteem yang rendah sering kali berhubungan dengan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Ketika kita merasa tidak berharga, kita lebih rentan terhadap stres dan tekanan hidup.
2. **Meningkatkan Kualitas Hidup:** Dengan self-esteem yang sehat, kita lebih mampu menikmati hidup dan menghadapi tantangan. Kita bisa lebih terbuka untuk mencoba hal-hal baru dan mengejar impian kita.
3. **Membangun Hubungan yang Sehat:** Ketika kita menerima diri kita sendiri, kita lebih mampu membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Kita tidak lagi mencari validasi dari orang lain, sehingga bisa lebih jujur dan terbuka dalam berinteraksi.
4. **Mendorong Pertumbuhan Pribadi:** Self-esteem yang positif mendorong kita untuk terus belajar dan berkembang. Kita lebih berani mengambil risiko dan menghadapi ketakutan, yang pada gilirannya membantu kita mencapai tujuan hidup. (Refnadi, 2018)

Cara Membangun Self-Esteem yang Sehat

1. **Kenali dan Hargai Diri Sendiri:** Luangkan waktu untuk merenung dan mengenali kelebihan serta kekurangan diri. Ingat, tidak ada yang sempurna, dan setiap orang memiliki keunikan masing-masing. Cobalah untuk menulis daftar hal-hal yang kamu sukai tentang diri sendiri.

2. **Tolak Perbandingan Sosial:** Media sosial sering kali membuat kita terjebak dalam perbandingan yang tidak sehat. Ingat, apa yang kita lihat di media sosial tidak selalu mencerminkan kenyataan. Fokuslah pada perjalanan dan pencapaianmu sendiri.
3. **Berhenti Mengkritik Diri Sendiri:** Kita sering kali menjadi kritikus terburuk bagi diri kita sendiri. Cobalah untuk berbicara pada diri sendiri dengan cara yang lebih positif. Alih-alih berkata "*Aku tidak bisa,*" ubah menjadi "*Aku akan mencoba.*"
4. **Kelilingi Diri dengan Orang Positif:** Lingkungan sekitar kita sangat mempengaruhi self-esteem kita. Cobalah untuk bergaul dengan orang-orang yang mendukung dan menginspirasi, bukan yang merendahkan atau mengkritik.
5. **Tetapkan Tujuan yang Realistis:** Menetapkan tujuan yang realistis dan dapat dicapai dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri. Rayakan setiap pencapaian, sekecil apapun itu, sebagai langkah menuju tujuan yang lebih besar (Refnadi A. , 2018).

Self-esteem adalah bagian penting dari kesehatan mental dan kebahagiaan kita. Menerima diri apa adanya bukan berarti kita tidak berusaha untuk menjadi lebih baik, tetapi lebih kepada menghargai diri kita sendiri dalam proses tersebut. Dengan membangun self-esteem yang sehat, kita bisa menjalani hidup dengan lebih percaya diri, bahagia, dan mampu menghadapi tantangan. Jadi, mari kita mulai perjalanan untuk menerima diri kita apa adanya dan merayakan keunikan yang kita miliki.

Mengelola Waktu dan Energi

Di era yang serba cepat ini, kita sering kali merasa terjebak dalam rutinitas yang padat dan penuh tekanan. Tugas menumpuk, deadline yang mendekat, dan berbagai tanggung jawab membuat kita merasa kehabisan waktu dan energi. Nah, di sinilah pentingnya mengelola waktu dan energi dengan baik. Mengelola waktu bukan hanya tentang membuat daftar tugas, tetapi juga tentang memahami prioritas dan menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Dalam tulisan ini, kita akan membahas cara-cara efektif untuk mengelola waktu dan energi, serta fokus pada hal-hal yang benar-benar penting.

Mengapa Mengelola Waktu dan Energi Itu Penting?

1. **Meningkatkan Produktivitas:** Dengan mengelola waktu dan energi dengan baik, kita bisa menyelesaikan tugas dengan lebih efisien. Menurut penelitian oleh Macan (2023), manajemen waktu yang baik berhubungan positif dengan produktivitas dan kepuasan kerja (Macan, 2023).
2. **Mengurangi Stres:** Ketika kita merasa terorganisir dan memiliki kontrol atas waktu kita, tingkat stres cenderung menurun. Hal ini penting untuk kesehatan mental kita, terutama di tengah tekanan yang sering kita hadapi.
3. **Menciptakan Keseimbangan Hidup:** Mengelola waktu dan energi membantu kita menemukan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Ini penting agar kita tidak hanya fokus pada pekerjaan, tetapi juga memiliki waktu untuk bersantai dan menikmati hidup.
4. **Meningkatkan Kualitas Hidup:** Dengan fokus pada hal-hal yang penting, kita bisa lebih menikmati hidup dan merasa lebih puas.

Kita tidak lagi terjebak dalam rutinitas yang monoton dan bisa mengejar passion kita.

Cara Mengelola Waktu dan Energi dengan Efektif

1. **Tentukan Prioritas:** Langkah pertama dalam mengelola waktu dan energi adalah menentukan prioritas. Apa yang benar-benar penting bagi kamu? Buatlah daftar tugas dan tandai mana yang paling mendesak dan penting. Metode Eisenhower Matrix bisa membantu kamu memisahkan tugas berdasarkan urgensi dan pentingnya.
2. **Buat Jadwal yang Realistis:** Setelah menentukan prioritas, buatlah jadwal yang realistis. Jangan terlalu memaksakan diri untuk menyelesaikan terlalu banyak tugas dalam satu hari. Cobalah untuk mengalokasikan waktu yang cukup untuk setiap tugas dan sisakan waktu untuk istirahat. Penelitian oleh Adira Ismi (2022) menunjukkan bahwa perencanaan yang baik dapat meningkatkan efisiensi dan mengurangi stres (Adira Ismi Wahyuni, 2022).
3. **Gunakan Teknik Pomodoro:** Teknik Pomodoro adalah metode manajemen waktu yang melibatkan kerja selama 25 menit, diikuti dengan istirahat 5 menit. Setelah empat sesi, ambil istirahat lebih panjang, sekitar 15-30 menit. Metode ini membantu menjaga fokus dan mencegah kelelahan. Penelitian oleh Steven S. Chan (2021) menunjukkan bahwa teknik ini dapat meningkatkan produktivitas dan konsentrasi (Chan, 2021).
4. **Batasi Gangguan:** Di era digital ini, gangguan dari media sosial dan notifikasi ponsel bisa sangat mengganggu. Cobalah untuk mematikan notifikasi yang tidak penting dan buatlah zona tanpa gadget saat bekerja. Ini akan membantu kamu tetap fokus pada tugas yang ada.

5. **Jaga Kesehatan Fisik dan Mental:** Mengelola waktu dan energi juga berarti menjaga kesehatan fisik dan mental. Pastikan kamu mendapatkan cukup tidur, makan dengan baik, dan berolahraga secara teratur. Menurut penelitian oleh Agus Iryadi (2024), aktivitas fisik dapat meningkatkan energi dan produktivitas. (Iryadi, 2024).
6. **Luangkan Waktu untuk Diri Sendiri:** Jangan lupa untuk memberi diri kamu waktu untuk bersantai dan melakukan hal-hal yang kamu nikmati. Ini penting untuk menjaga keseimbangan hidup dan mencegah kelelahan. Cobalah untuk mengalokasikan waktu setiap minggu untuk hobi atau aktivitas yang membuatmu bahagia.

Mengelola waktu dan energi adalah keterampilan penting yang perlu kita kuasai untuk menjalani hidup yang lebih produktif

Kesimpulan


Setelah menelusuri berbagai konsep tentang kesehatan mental di era digital, beberapa pelajaran penting dapat kita petik:

1. **JOMO sebagai Solusi Modern** Konsep Joy of Missing Out (JOMO) menawarkan alternatif segar dari tekanan FOMO. Dengan JOMO, kita belajar bahwa melewatkan sesuatu bukanlah kegagalan, melainkan pilihan bijak untuk fokus pada hal-hal yang benar-benar penting bagi diri kita.
2. **Penerimaan Diri sebagai Pondasi** Membangun harga diri yang sehat dimulai dari penerimaan diri secara utuh. Sebagaimana dikatakan Imam Al-Ghazali, "Barangsiapa mengenal dirinya, maka ia akan mengenal Tuhannya." Ini mengingatkan kita bahwa setiap individu memiliki keunikan dan potensi yang patut disyukuri.

3. **Digital Detox sebagai Kebutuhan** Istirahat sejenak dari gawai bukanlah kemunduran, melainkan langkah strategis untuk menjaga keseimbangan hidup. Seperti sabda Nabi Muhammad SAW, "Istirahatkan hatimu sesaat, karena jika hati itu lelah akan menjadi buta."
4. **Manajemen Waktu yang Bijaksana** Al-Quran dalam Surah Al-Asr mengingatkan kita tentang nilai waktu. Mengelola waktu dengan baik berarti menghargai karunia Allah dan memanfaatkannya untuk hal-hal yang bermanfaat.
5. **Keseimbangan sebagai Kunci** Hidup yang bermakna terletak pada kemampuan menyeimbangkan antara dunia digital dan kehidupan nyata, antara interaksi sosial dan waktu untuk diri sendiri, serta antara produktivitas dan istirahat.

Sebagai penutup, marilah kita menjalani hidup dengan lebih sadar dan penuh syukur. Di tengah hiruk-pikuk dunia digital, ketenangan sejati bisa kita temukan ketika kita berani memilih apa yang terbaik untuk diri kita sendiri, dengan tetap mengingat nilai-nilai spiritual yang menjadi panduan hidup.

"Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bagianmu dari (kenikmatan) duniawi." (QS. Al-Qashas: 77)



Mengubah Pola Pikir: Dari Takut Tertinggal ke Bahagia Bersyukur

Oleh: Rio Ravi Muhammad, S.E., M.Pd.

Pendahuluan

Fear of Missing Out merupakan sikap yang dilandasi oleh rasa takut ketinggalan. Sikap tersebut dipengaruhi dengan perkembangan media sosial yang sangat pesat. FOMO adalah perasaan cemas, tidak nyaman, dan gelisah yang dirasakan seseorang ketika ia merasa tertinggal dari peluang, pengalaman, atau bahkan peristiwa menarik yang ditampilkan oleh pengguna media sosial lainnya, ini merupakan sebuah fenomena yang lumrah terjadi dewasa ini.

Fenomena ini didasari dengan terlalu banyaknya pembatasan sosial atau isolasi sosial. Beberapa orang terlalu banyak menghabiskan waktu depan layar, sehingga menimbulkan perasaan kesepian. Terlebih apabila dibarengi dengan perasaan iri terhadap pencapaian prestasi dan pengalaman orang lain yang ditemukan secara acak di dunia maya.

Sikap yang berkebalikan dengan FOMO adalah JOMO (Joy of Missing Out). Berbeda dengan FOMO, JOMO lebih memiliki ketenangan dalam diri karena merasa berkecukupan dengan kehidupannya saat ini. perilaku JOMO tanpa disadari memberikan bantuan yang sangat luar biasa bagi beberapa orang dalam resiliensi terhadap kecenderungan FOMO.

Menurut Kristen Fuller dalam tulisannya di Psychology Today menyatakan bahwa JOMO membantu kita untuk menjadi diri sendiri dan itulah rahasia untuk menemukan kebahagiaan. Ketika manusia terlepas dari ruang kecemasan dan keinginan untuk bersaing, maka ia akan memiliki banyak energi, waktu dan emosi untuk melakukan prioritas dalam kehidupan sebenarnya dengan baik.

Mengubah pola pikir dan sikap dari FOMO ke JOMO merupakan sebuah keharusan untuk menjaga keseimbangan hati dan pikiran.

Bukan berarti kita tidak diperbolehkan untuk penasaran, tapi penasaran pada sesuatu yang jelas tidak ada manfaatnya bagi prioritas kehidupan adalah sebuah penyakit kronis.

Dasar pemikiran JOMO yang sederhana dan cukup akan berbuah sebuah sikap yang sehat bagi kehidupan manusia. Svend Brinkmann mengatakan JOMO adalah perbedaan yang nyata yang sengaja dibuat untuk melawan keputusan mentalitas FOMO zaman sekarang.

Sikap dan pola pikir JOMO jika dimaknai dengan dalam merupakan sebuah penawar racun dari sebuah pola pikir yang berbahaya yaitu FOMO. Sikap merasa cukup, sederhana, bersyukur, tahu kepentingan, mengurangi aktifitas media sosial, tidak membandingkan diri dengan orang lain adalah obat penawar dari sikap iri terhadap pencapaian orang lain.

Kebahagiaan adalah Tujuan Hidup

Bahagia bagi manusia adalah merupakan sebuah tujuan utama dalam menjalankan kehidupannya. Manusia berbondong-bondong mengusahakan sesuatu yang dapat menghadirkan kebahagiaan. Jalan untuk menghadirkannya pun berbeda-beda mulai dari jalan ekonomi, aktivitas, pendidikan, pasangan hingga ranah spiritual. Semuanya rela melakukan apa saja untuk menggapai kebahagiaan itu. Lalu apa arti kebahagiaan yang sebenarnya?

Kebahagiaan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) bermakna kesenangan dan ketentraman hidup (lahir batin), keberuntungan, kemujuran yang bersifat lahir dan batin. Kamus Oxford menunjukkan pemaknaan yang lebih dangkal dalam kebahagiaan yaitu keadaan merasakan atau menunjukkan rasa bahagia. Pemaknaan kedua kamus ini apabila ditarik kesimpulan

maka akan bermakna sebuah keadaan merasakan dan menunjukkan rasa bahagia, ketentraman, kesenangan, keberuntungan yang bersifat lahir dan batin. Kebahagiaan berupa rasa tentram yang muncul dari dalam hati yang mempengaruhi perilaku dan tindakan orang yang merasakan bahagia.

Seorang peneliti Barat mendefinisikan kebahagiaan (*happiness*) dalam sebuah karyanya bernama Thanks! Dalam buku itu dijelaskan bahwa bahagia memiliki faktor yang mempengaruhinya seperti titik setel kebahagiaan (yang ditentukan melalui faktor genetik), keadaan dan aktivitas yang disengaja. Titik setel kebahagiaan ini disebut sebagai sebuah kemenangan lotre yang besar, karena mewarisi genetik yang Bahagia. Genetik bahagia diasumsikan bersifat tetap, stabil sepanjang waktu, serta kebal terhadap pengaruh atau kendali.

Keadaan memiliki pengaruh yang lebih sedikit dibandingkan dengan *Happiness set-point* (titik setel kebahagiaan). Keadaan memiliki pengaruh yang sangat sementara dan tidak semua keadaan dapat diterima atau membuatnya nyaman seseorang. Justru aktivitas yang disengajalah yang mampu memberi pengaruh besar terhadap kebahagiaan. Ia disinyalir dapat menggeser pengaruh titik point kebahagiaan yang dibawa genetik. Mengapa demikian? Karena kegiatan-kegiatan yang disengaja ini memerlukan upaya tertentu untuk dilakukan: seseorang harus berusaha untuk melakukannya. Kegiatan tersebut tidak terjadi dengan sendirinya dan menciptakan rutinitas. Sehingga rutinitas yang berulang akan membentuk sebuah gaya hidup dan menjadi standar kebahagiaan.



Gambar 1. Tiga faktor utama yang mempengaruhi tingkat kebahagiaan jangka Panjang

Islam sebagai sebuah agama yang melahirkan peradaban besar memiliki definisi tersendiri dalam memaknai sebuah kebahagiaan. Dalam Islam kebahagiaan memiliki empat penyebutan bahasa arab yaitu, sa'id, falah, najat dan najah. Masing-masing dari kata bahasa arab tersebut memiliki makna yang mendalam namun serumpun menunjukkan makna kebahagiaan.

Kata *sa'adah* memiliki makna kebahagiaan yang datang setelah mengarungi masa sulit. Lalu *falah* memiliki arti mencapai sesuatu yang diinginkan, dalam hal ini *falah* mempunyai dua macam. *Falah* pertama duniawi berisikan pencapaian kenikmatan pada kehidupan dunia seperti, umur Panjang, kekayaan dan kehormatan.

Lalu, *falah* kedua yaitu *ukhrawi* berisikan makna keabadian tanpa batas, kekayaan tanpa ada lagi yang dibutuhkan, kehormatan tanpa ada unsur kehinaan dan pengetahuan hingga tiada lagi yang tidak diketahui. Sedangkan *najat* merupakan kebahagiaan yang dirasakan karena merasa terbebas dari ancaman yang menakutkan, Adapun *najah* adalah perasaan bahagia karena yang diidam-idamkan ternyata terkabul.

Islam sebagai peradaban memaknai kebahagiaan dengan tercapainya kesuksesan yang seimbang, dunia dan akhirat. Tidaklah dapat dikatakan bahagia jika kita hanya mengejar dunia saja, karena dimensi batin kita kering dan kosong. Dan juga tidaklah mendapat kebahagiaan apabila seorang hamba hanya menghabiskan waktunya untuk beribadah, dan kosong dari amal soleh dan kebermanfaatannya. Sejalan dengan firman Allah Swt dalam surat Al-Qashash ayat 77 yang berbunyi

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ
اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Artinya:

Dan, carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala negeri akhirat, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia. Berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.

Ayat ini menjelaskan bahwa pencarian akan pahala Allah menjadi hal utama yang harus dipersiapkan sebagai bekal untuk dunia dan akhirat. Akan tetapi, Allah berfirman untuk tidak lupa tetap meraih bagian dunia bagi manusia. Keseimbangan inilah yang akan membawakan kebahagiaan pada diri seseorang.

Wahbah Zuhaili menjelaskan perihal ayat diatas untuk mempergunakan seluruh apa yang Allah berikan pada hamba-Nya dari harta yang berlimpah dalam ketaatan kepada Allah. Serta menjadikan harta tersebut menjadi jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan berbagai macam cara yang dapat menghantarkan kepada kebaikan untuk dunia dan akhirat. Karena sejatinya dunia adalah ladang kebaikan untuk perbekalan akhirat.

Juga janganlah sampai seorang hamba meninggalkan bagiannya dari kenikmatan dunia yang telah Allah halalkan, seperti makanan, minuman, pakaian, tempat tinggal, dan pernikahan. Sebab, Tuhan memiliki hak atas hamba-Nya, dan seorang hamba Allah sendiri juga memiliki hak, begitu pun dengan keluarga, kerabat bahkan tamu memiliki hak atas diri seorang hamba. Maka berikanlah kepada setiap yang berhak, haknya. Inilah keseimbangan (atau moderasi) Islam dalam menjalani kehidupan. Ibnu Umar berkata:

اعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً، واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً

Artinya:

Beramallah untuk duniamu seolah-olah kamu akan hidup selamanya, dan beramallah untuk akhiratmu seolah-olah kamu akan mati besok.

Garis besar dari ayat Al-Qashash ayat 77 adalah keseimbangan dunia dan akhirat dan pemenuhan lahir dan batin akan membawa kepada kebahagiaan sejati. Ada beberapa cara untuk meraih kebahagiaan yaitu: keyakinan bahwa di balik kesulitan pasti ada kemudahan, bersyukur, ridha dan tawakal atas segala musibah, memaafkan orang lain jika melakukan kesalahan, menjauhi berprasangka buruk, menjauhi kebiasaan marah-marah ketika menghadapi atau tertimpa sesuatu. Kelima cara di atas jika ditarik runut akan berakar pada rasa syukur atas segala kondisi baik yang sesuai dengan ekspektasi atau malah sebaliknya.

Pembahasan selanjutnya akan lebih spesifik membahas tentang keutamaan rasa syukur bagi seseorang. Dan dampak rasa syukur ini terhadap penyakit FOMO. Bersyukur adalah langkah awal untuk berdamai dengan dunia. Bersyukur adalah kehangatan yang menyelimuti dinginnya sikap iri. Bersyukur itu memandang

keburukan dari sudut pandang berbeda sehingga menghasilkan hikmah darinya.

Bahagia Dengan Bersyukur

Manusia secara umum pasti memiliki tujuan hidup dan target pencapaian. Tujuan hidup dan target pencapaian itu akan mereka anggap menjadi sebuah titik kebahagiaan dalam hidupnya. Maka, seluruh kehidupan manusia akan dihabiskan untuk mengusahakan kebahagiaannya. Pemahaman kebahagiaan yang salah akan mempengaruhi sikap dan pola pikir yang salah juga tentang kehidupannya.

Pencapaian atas kebahagiaan seseorang berbeda-beda. Hal ini dilandasi dengan banyak faktor seperti perjuangan usaha dalam mencapainya, cara menggapainya, atau semangat dan konsisten dalam menjalani proses dan lain sebagainya. Semua faktor itu sangat banyak sekali ditemukan dalam kehidupan seseorang. Kegagalan dalam pencapaian target menimbulkan masalah.

Masalah-masalah yang dihadapi demikian sangat berpotensi menimbulkan ketegangan dalam kehidupan sehingga menimbulkan depresi. Ditambah jika individu tersebut terserang penyakit FOMO yang mana kehidupannya harus selalu mengikuti trend. Naudzubillah.

Islam sebagai agama yang memiliki sejarah panjang dan gemilang memiliki pandangan bahwa segala sesuatu memiliki garisannya dihadapan Allah Swt. Rencana-rencana yang telah tersusun sematang apapun jika Allah tidak berkehendak maka itu akan sulit terjadi. Bukan berarti Allah tidak ingin hamba-Nya meraih kesuksesan dan kebahagiaan, akan tetapi Allah gagalkan rencana itu karena mengetahui bahwa akan berdampak buruk dan Allah telah sediakan jalan lain yang terbaik untuk skenario kehidupan hamba-

Nya. Maka janganlah berprasangka buruk pada Allah. Sesuai dengan firman-Nya

...وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya:

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.” (al-Baqoroh : 216)

Dalam tafsir Maturidi dijelaskan bahwa sesuatu yang dibenci seperti perintah jihad di jalan Allah karena kesulitannya, perjuangannya, rasa letihnya itu menjadikan kehidupan lebih luas, ditinggikan derajat disisi Allah, Allah bukakan pintu-pintu kemenangan dalam kehidupan dan Allah limpahkan balasan. Kebalikannya, sesuatu yang kita sukai bisa jadi membawa kemudhorotan, keburukan dll. Allah lah dzat yang Maha mengetahui dan Maha Pengatur segala urusan.

Pemahaman konsep diatas akan menambah rasa syukur kita dan penerimaan kita akan jalan hidup. Allah tidak memerintahkan kita untuk hanya menerima nasib saja, harus ada perjuangan dan usaha dalam menjalankannya. Disamping perjuangan yang kita bangun ada campur tangan Allah yang membimbing jalan kita menjadi lebih baik. Maka, setelah perjuangan yang besar ada tawakkal atas keputusan Allah sebagai bentuk penerimaan hamba dan rasa syukur. Penerapan rasa syukur membantu seseorang terhindar dari penyakit ikut-ikutan, terjauhi dari rasa iri akan pencapaian orang lain, dan terjaga dari virus FOMO.

1. Psikologi Gratitude

Rasa syukur tidak serta merta datang tiba-tiba akan tetapi datang dengan latihan. Sebuah jurnal memaparkan untuk belajar bersyukur bisa dilakukan melalui pelatihan gratitude atau terima kasih. Dalam psikologi gratitude penting untuk memahami bahwa rasa syukur bukan sekadar sebuah sikap mental, melainkan juga sebuah praktik aktif yang melibatkan pengakuan dan apresiasi terhadap hal-hal positif yang sering terabaikan dalam hidup. Contoh, berterima kasih karena masih bisa merasakan hangatnya matahari pagi, berterima kasih atas makanan hari ini, berterima kasih atas sehatnya sistem pernapasan, berterimakasih karena masih merasakan tidur yang nyenyak dan lain sebagainya.

Praktik gratitude sangat terkait erat dengan pengakuan akan hubungan yang erat antara perasaan dan pikiran, di mana apresiasi terhadap hal-hal positif dalam hidup dapat memengaruhi suasana hati dan persepsi seseorang terhadap diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka.

Aspek sosial juga terkait erat dengan praktik ini, dengan mengakui kontribusi pihak lain dalam hidup akan membuat hati menerima kekurangan diri dan memperlentakan ikatan dengan orang lain. Ini dapat menghadirkan ketenangan hati dan menambah kepercayaan diri dalam lingkungan sosial sehingga terlepas dari dunia maya yang semu.

Imam Al-Ghazali dalam sebuah karyanya yang fenomenal *Ihya' Ulumuddin* membahas tentang syukur. Beliau menyandingkan syukur dengan sabar. Imam Al-Ghazali memaparkan bahwa rasa syukur dan sabar adalah dua bagian dari Iman. Dan keduanya juga merupakan bagian dari sifat-sifat Allah dan nama-nama baik-Nya yaitu *Shabuur* (Maha Penyabar) dan *Syakuur* (Maha Menghargai). Kebodohan akan hakikat

bersyukur dan bersabar merupakan kebodohan akan keimanan kepada Allah. Ketidakmampuan memiliki dua sifat itu adalah sebuah kelalaian akan sifat-sifat Allah. Maka tidak ada jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt.

Bersyukur merupakan hal yang penting dalam kehidupan manusia. Ia mampu memberikan dampak pada segi kesehatan mental (psikologi) dan dalam spiritual. Bersyukur pun disinyalir menjadi langkah awal untuk hidup JOMO (Joy of Missing Out) karena rasa cukup akan kehidupan. Jika manusia mampu hidup JOMO, maka itu akan menjadi penawar bagi racun FOMO yang menggerogoti kehidupan manusia modern.

2. Bersyukur (Gratitude) dalam Sudut Pandang Psikologi

Gratitude (bersyukur) merupakan kondisi emosional yang positif dan membawa kebahagiaan. Gratitude membawa perasaan menyenangkan oleh banyak orang. Menurut Chesterton, rasa syukur mampu menciptakan saat-saat yang paling tulus dan penuh kegembiraan dalam hidup manusia.

Robert Emmon mengutip perkataan seorang ahli kemanusiaan, fisika dan teologi Albert Schweitzer. Ia berkata "Hal terbesar adalah bersyukur atas segala sesuatu.

Barang siapa yang telah mempelajari hal ini, ia tahu apa arti hidup yang sebenarnya.

Ia telah menembus seluruh misteri kehidupan: bersyukur atas segala sesuatu."

Secara umum, psikologi gratitude (bersyukur) menunjukkan bahwa kebiasaan bersyukur membawa dampak positif bagi kesehatan mental, kualitas hidup manusia dan well-being (kesejahteraan). Dengan lebih fokus pada hal-hal yang patut

disyukuri setiap hari, seseorang bisa merasa lebih bahagia, mengurangi stresnya, dan tidur lebih nyenyak. Bersyukur juga bisa memperlambat hubungan dengan orang lain dan memperkuat dukungan sosial. Namun, manfaatnya bisa berbeda-beda bagi tiap orang dan perlu disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing.

Selain itu, gratitude (bersyukur) tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan mental, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan fisik individu, seperti peningkatan fungsi sistem kekebalan tubuh dan penurunan tekanan darah. Bersyukur memberikan dampak positif bagi kesehatan mental dan fisik, karena mampu meredakan stress dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Memahami konsep dan manfaat bersyukur mampu membantu untuk merancang strategi jitu dalam mengobati penyakit menular FOMO. Perilaku FOMO yang berbasis rasa tak mau kalah dan gelisah ketika belum mampu mengikuti trend, sedikit demi sedikit akan terkikis dengan penerimaan akibat pembiasaan bersyukur.

Bersyukur mendukung kemampuan resiliensi individu untuk terus beradaptasi dan teguh pada prinsip ditengah gelombang informasi yang sangat cepat. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan di kota Makasar memaparkan bahwa gratitude dapat memprediksi secara positif resiliensi pada dewasa awal di Kota Makassar dengan kontribusi 38%. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin besar rasa syukur khususnya di masa perkembangan dewasa awal, maka akan memiliki resiliensi yang tinggi, demikian pula sebaliknya.

Perlu diketahui bahwa masa perkembangan dewasa awal adalah masa dimana manusia memasuki tahap kematangan dari segala aspek, baik kognitif, psikomotorik dan afektif. Dewasa

awal atau dewasa muda adalah saat individu berusia 20-40 tahun. Segala aspek perkembangan pada usia ini telah mencapai tingkat kematangan yang baik. Akan tetapi masih terdapat beberapa organ tertentu yang masih tetap tumbuh dan berkembang walaupun jalannya sangat lambat. Pada masa ini dengan segala kematangannya manusia memiliki banyak hasrat pencapaian-pencapaian pada dirinya, maka ia cenderung membandingkan diri dengan orang lain.

Dewasa awal juga adalah masa paling ketat dan tegang karena banyak ekspektasi-ekspektasi yang berusaha diwujudkan. Walaupun dalam pelaksanaannya tidak selalu terwujud karena banyak faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi. Pencapaian ekspektasi itu yang mendorong individu untuk mencari perbandingan dan tak jarang mencari tuntunan dari orang lain yang dianggap lebih baik. Atas dorongan itu seseorang mengikuti orang lainnya atau membandingkan dengan yang lain.

Hal ini menjadi dasar sebuah prinsip lalu menjadi sebuah pola pikir bahwa tertinggal dari orang lain atau tidak mengikuti trend kebanyakan orang akan menjadikan orang tertinggal itu masuk kategori gagal, itulah bahaya FOMO. Maka, memiliki kesyukuran yang tinggi memberikan pengaruh positif pada kesehatan mental dan fisik. dan bersyukur menjadi landasan untuk hidup bahagia.

Pencapaian kebahagiaan manusia dapat terlaksana jika memiliki tujuan hidup yang positif, arah hidup yang jelas dan jiwa yang sehat. Mereka juga menunjukkan sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, mampu mengendalikan cara mereka bersosialisasi di lingkungan luar, dan berusaha untuk mengembangkan semua potensi diri. Untuk mencapai hal-hal

tersebut, ada dimensi yang harus terpenuhi secara baik. Dimensi itu adalah kesejahteraan (well-being) psikologis.

Carol Ryff menjabarkan teori tentang kesejahteraan (well-being) psikologis manusia. Kesejahteraan psikologis, meliputi:

a. Self-Acceptance (penerimaan diri),

merupakan orang yang memiliki pandangan positif terhadap dirinya. Dalam hal ini, seseorang dapat menerima diri mereka sendiri, menerima kelebihan dan kelemahan mereka, optimis, dan mengakui keterbatasan mereka. Sebaliknya, orang yang tidak dapat menerima diri mereka sendiri cenderung merendahkan diri mereka sendiri dan bahkan merasa sangat malu tentang diri mereka

b. Positive Relationship with Others (hubungan positif dengan orang lain),

Orang yang pandai menjalin hubungan dengan sesama mampu membangun ikatan yang hangat, penuh kasih, dan memiliki empati yang tinggi. Mereka biasanya peduli terhadap kesejahteraan orang lain, menjaga kedekatan, saling percaya, serta memahami pentingnya saling memberi dan menerima. Sebaliknya, individu yang kurang dalam keterampilan hubungan sosial cenderung memiliki sedikit teman, kurang peduli terhadap sekitar, sulit terbuka, dan enggan berbaur dalam kehidupan sosial.

c. Autonomy (kemandirian),

Dalam dimensi ini, terlihat bagaimana seseorang mampu mengendalikan tindakannya, menunjukkan sikap mandiri, dan tidak sekadar mengikuti budaya di sekitarnya. Orang yang memiliki fungsi diri yang baik biasanya menilai dirinya

berdasarkan nilai dan prinsip pribadi, bukan mencari pengakuan dari orang lain. Sebaliknya, individu yang kurang mandiri cenderung bergantung pada pendapat orang lain, merasa tidak yakin dalam mengambil keputusan, dan mudah dipengaruhi oleh lingkungan luar.

d. Enviromental Mastery (penguasaan terhadap lingkungan),

Kemampuan individu untuk menentukan atau menciptakan lingkungan yang selaras dengan kondisi psikologisnya memungkinkan mereka mengatur kehidupan secara efektif, baik dalam ranah pribadi maupun sosial. Selain itu, aspek ini menyoroti pentingnya kemampuan seseorang untuk terus bertumbuh serta menggunakan potensi fisik dan mentalnya secara kreatif.

e. Purpose in Life (tujuan hidup),

Penting bagi seseorang untuk memiliki pemahaman yang jelas mengenai arah dan tujuan hidupnya, membentuk pandangan yang terarah, serta menemukan makna dalam hidupnya. Individu yang memiliki tujuan hidup biasanya lebih stabil secara emosional, lebih aktif, dan lebih kreatif di masa depan. Mereka juga cenderung berpegang pada gagasan-gagasan yang memberikan nilai dan makna dalam kehidupan mereka.

f. Personal Growth (pertumbuhan pribadi),

Individu diharapkan mampu mengembangkan kemampuannya dan terus bertumbuh menjadi pribadi yang utuh. Dimensi ini juga menyoroti pentingnya kemampuan menghadapi berbagai tantangan dan tugas yang muncul di

setiap fase kehidupan. Seseorang yang memiliki kualitas ini akan bersikap terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari potensi diri, terus memperluas wawasan, serta mampu memahami perilaku dan perkembangan batinnya secara mendalam.

Menilik pada kesejahteraan psikologis, beberapa memiliki ikatan kuat dengan gratitude. Bersyukur dapat membantu individu untuk menerima dirinya dengan baik. Penerimaan diri dengan baik dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dan mampu mendorong individu untuk percaya diri mengikuti kegiatan sosial disekitarnya. Keberhasilan dalam bersosialisasi membentuk seseorang menjadi mandiri dan mampu menguasai lingkungan sekitarnya. Dengan pengetahuan yang luas tentang dirinya dan penguasaan atas lingkungannya ditunjang dengan kemandirian, maka dapat menentukan tujuan hidup dengan baik. Dengan begitu pertumbuhan pribadi akan berjalan sesuai dengan semestinya.

Telah kita simak bersama keutamaan dan pentingnya bersyukur (gratitude) dalam mengatasi FOMO. FOMO racun yang berbahaya dan menyebar pesat di era society 5.0. maka butuh langkah kongkret untuk mengatasi racun tersebut. Bersyukur salah satunya, penawar yang ditawarkan untuk menghilangkan sikap FOMO. Akan tetapi bersyukur tidak serta merta hadir dalam diri. Ia dilatih, dibiasakan, dihadirkan dalam diri. Sedikit mengutip sebuah kisah berjudul "temukan lima hal" yang ditulis oleh Helen F. Wilder. Ia menulis cara ia melatih rasa syukur dalam diri.

Temukan Lima Hal!

Helen merupakan seorang guru taman kanak-kanak di negara adidaya United State of America. Hal yang paling senang yang ia ajarkan adalah sejarah perayaan ucapan terimakasih atau *thanksgiving*. Dimana dalam perayaan ini orang-orang mengenakan kostum pendatang atau kostum suku Indian penduduk asli Amerika. Anak-anak membawa kudapan dan kafeteria sekolah menyediakan makanan khusus untuk perayaan *thanksgiving*. Momen itu adalah hal yang sangat ia senang.

Suatu hari, ia menelusuri dunia maya untuk mencari beberapa keterangan orang dalam merayakan *thanksgiving*. Seketika ia membaca sebuah dongen “Lima Biji Jagung” ditengah penelusurannya. Tidak diketahui dengan jelas maksud dongeng tersebut untuk memperingati kesulitan pendatang di benua amerika dengan hanya memakan lima biji jagung saja tiap harinya atau lima biji jagung melambangkan lima hal yang disyukuri oleh para pendatang itu.

Helen bersemangat melakukan pendekatan lima biji jagung pada murid-muridnya sebagai cara untuk memulai percakapan tentang bersyukur. Sebagai ganti ketiadaan biji jagung ia mengantinya dengan lima permen di masing-masing meja murid dan meminta mereka menyatakan lima hal yang mereka syukuri dalam hidup.

Kebiasaan dikelasnya ini akhirnya membuat Helen untuk menuliskan rasa syukur pada catatan hariannya. Ia menuliskan daftar lima berkat yang ia dapatkan setiap harinya. Catatan itu berisi seperti rasa terimakasih atas pujian kepada sekolah, lalu lintas yang selalu menunjukkan hijau ketika ia sedang terburu-buru, murid-murid yang selalu berperilaku manis dan lainnya.

Setelah sehari-hari ia menuliskan lima berkat dalam catatan hariannya, ia membaca kembali daftar yang ia buat. Dan ia menyadari bahwa segala sesuatu yang ia tulis sangat berkaitan dengan dirinya. Ia pun menyadari suatu hal, “tidakkah aku juga bisa menjadi berkat bagi orang lain?” pikirnya. Setelah itu tulisan dalam catatannya pun berubah. Ia bukan hanya menuliskan lima berkat yang ia alami tiap harinya, akan tetapi ia menuliskan lima cara agar dirinya bisa menjadi sumber berkat bagi orang lain.

Sebagai contoh usaha ia menjadi berkat adalah ia menggantikan kelas temannya yang izin untuk merawat suaminya yang sedang dirawat di rumah sakit, membantu membuat lembar kerja untuk semua guru taman kanak-kanak, mengumpulkan sembako untuk orang lain yang kekurangan sembako, dan masih banyak lagi.

Sambil Helen melanjutkan catatan hariannya dengan cara yang baru, Helen merasakan menjadi pribadi yang benar-benar baru. Ia merasa menjadi orang yang lebih positif dan lebih peduli dengan orang lain. Dengan mencari berkat setiap harinya, pikiran Helen selalu terpusat pada kebaikan bukan sebaliknya. Juga dengan selalu memusatkan pikiran untuk membantu orang lain, ia tidak sempat mengurus hal-hal negatif pada dirinya.

Perlu diketahui, sebelum ini Helen selalu memperbesar urusan-urusan yang tidak baik dan mengabaikan urusan yang baik. Tetapi realita sekarang ia memperbesar kebaikan dan mengabaikan keburukan. Tidak ada hal yang ajaib dalam angka lima, ia hanya terinspirasi dari sebuah dongeng dan menjadikan angka lima untuk membuat daftar berkat dalam dirinya tiap hari. Ia menyadari bahwa ada jauh lebih banyak berkat dari lima berkat yang terjadi dalam hidupnya tiap hari. Bahkan Helen mampu melakukan lebih dari lima kebaikan untuk orang lain.

Sekarang Helen selalu menyempatkan diri untuk membaca ulang catatan hariannya. Dengan begitu ia merasa selalu perlu untuk berterimakasih, dan mengucapkan terima kasih bukan hanya pada perayaan Thanksgiving, melainkan sudah menjadi gaya hidup Helen yang baru.

Begitu penggalan kisah tentang berlatih bersyukur. Berlatih dengan selalu mengulang perbuatan baik dan bersyukur atas apa yang terjadi dalam diri setiap harinya mengubah gaya hidup, melapangkan hati, dan menyehatkan nurani. Dengan memahami manfaat serta cara kerja praktik bersyukur, kita bisa merancang strategi yang lebih tepat untuk mendukung individu dalam menghadapi berbagai tantangan kesehatan mental, menjaga kesehatan fisik, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Karena itu, psikologi rasa syukur menjadi landasan kuat bagi pendekatan proaktif dalam upaya meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

3. Bersyukur (Islamic Gratitude)

Bersyukur dalam sudut pandang Islam sangat besar sekali manfaatnya. Islam sangat memandang dan menempatkan bersyukur pada derajat yang tinggi. Bersyukur termasuk dalam ibadah dengan hati. Bersyukur menandakan ketundukan kepada Allah, ketaatan menjalani perintahnya, menjauhi larangannya. Ia juga membutuhkan penghadapan hati dan jiwa kepada Allah, pengakuan atas kebesaran-Nya. Kesaksian atas kuasa-Nya pada alam raya, karena bersyukur masuk dalam dimensi iman.

Ibnu Mas'ud pernah berkata. "Bersyukur adalah separuh keimanan".

Ketahuiilah bahwa syukur terkait dengan hati, lisan dan perbuatan. Kaitannya dengan hati ialah niat baik dan

menyimpannya dari orang lain. Kaitannya dengan lisan, ucapan-ucapan syukur dan tahmid. Adapun kaitannya dengan dengan perbuatan adalah mempergunakan nikmat Allah dengan sebenar-benarnya. Bersyukur dengan perbuatan dengan melaksanakan segala perintahnya dan menjauhi larangannya. Sebagai contoh syukur mata dengan menyimpan segala aib yang dilihat, syukur telinga bisa dengan menyimpan aib yang didengar dll.

Allah Swt menyandingkan bersyukur dengan berdzikir dalam al-Quran. Menunjukkan betapa besarnya keutamaannya disisi Allah. Dalam surat Al-Angkabut ayat 45

وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ

Artinya:

“Sesungguhnya mengingat Allah itu sangat besar manfaatnya”

Allah menyebutkan betapa besarnya keutamaan berdzikir kepada Allah. Berdzikir dalam beberapa atsar disampaikan memiliki keutamaan melebihi pelaksanaan shalat.

حدثنا ابن وكيع، قال: ثنا عبيد الله، عن إسرائيل، عن السُّدِّيِّ، عن أبي مالك في قوله: (وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ) قال: ذكر الله العبد في الصلاة، أكبر من الصلاة

Atsar ini menjelaskan bahwa ketika shalat seorang hamba berdzikir mengingat Allah maka nilai dzikir itu sangat tinggi, bahkan melebihi shalat. Dalam artian bukan berarti meninggalkan shalat dan digantikan dengan dzikir, akan tetapi dalam pelaksanaan shalat seorang hamba menghadapkan hati,

jiwa dan pikiran kepada Allah maka itu lebih utama. Lalu, bagaimanakah pelaksanaan dzikir pada sholat tersebut?

Dalam sebuah atsar pula dari Ya'kub bin Ibrahim menyampaikan bahwa Ibnu 'Abbas berkata bahwa dzikir yang disebut dalam surat al-Angkabut ayat 45 adalah tasbih, tahmid dan takbir dalam sholat serta membaca ayat al-Quran dan yang semacamnya. Membaca tasbih, tahmid mengandung makna bersyukur atas apa yang telah Allah hadirkan kepada kehidupan hamba-Nya.

Kata al-Tasbih memiliki makna al-Tanjih yang berarti penyucian. Kalimat "Subhanaallah" berarti menyucikan Allah dari memiliki istri dan anak, dalam artinya memurnikan diri dari pandangan bahwa Allah memiliki sesuatu yang sepadan, memiliki isteri atau bahkan memiliki anak. Dalam perkataan lain bermakna memurnikan pandangan kita terhadap Allah dari sifat-sifat yang tidak pantas untuk disifat-Nya. Berkaitan dengan makna tersebut, menjauhkan diri kita dari memandang bahwa Allah memiliki keburukan dan kekurangan. Allah berfirman dalam surat al-Isra' ayat 44:

تُسَبِّحُ لَهُ السَّمَاوَاتُ السَّبْعُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ
وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا (الإسراء : 44)

Artinya:

Langit yang tujuh, bumi dan semua yang ada di dalamnya bertasbih kepada Allah Swt. Dan tidak ada sesuatu pun melainkan bertasbih dengan memuji-Nya, tetapi kamu tidak mengerti tasbih mereka. Sungguh, Dia Maha Penyantun, Maha Pengampun.

Imam Thobari mentafsirkan bahwa tasbih pada al-Isra' ayat 44 diatas adalah penyucian dari Allah Ta'ala terhadap diri-Nya dari apa yang disifatkan oleh orang-orang musyrik, yaitu mereka yang menjadikan sesembahan lain selain Dia. Mereka pula mengatakan bahwa para malaikat adalah anak-anak perempuan Allah. Maka Dia berfirman: 'Penyucian bagi Allah dan ketinggian-Nya dari apa yang kalian katakan, wahai kaum musyrikin, berupa kebohongan dan kedustaan. Sesungguhnya apa yang kalian sandarkan kepada-Nya dari perkara-perkara ini bukanlah sifat-Nya, dan tidak pantas menjadi sifat bagi-Nya.

Tahmid ialah mengucapkan "alhamdulillah" merupakan tanda sebuah kesyukuran kepada Allah atas segala nikmat yang dilimpahkan pada hamba-Nya. Imam Abu Ja'far juga menyatakan bahwa kalimat diatas mengandung makna segala pujian yang tulus hanyalah milik Allah, Yang Maha Agung sanjungan-Nya, tanpa menyekutukan-Nya dengan segala sesuatu yang disembah selain Dia, dan tanpa menyertakan makhluk-Nya yang telah Dia ciptakan. Hal itu karena betapa banyak dan besar nikmat yang telah Dia anugerahkan kepada hamba-hamba-Nya tidak dapat dihitng oleh angka, dan tidak ada yang dapat mengetahui jumlahnya selain Dia. Juga disamping itu bagi hamba yang terus bersyukur maka akan Allah perbanyak dan tambahkan kenikmatan-Nya.

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya:

(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras."

Tafsir ayat ini menurut sebagian ulama apabila kita bersyukur, maka Allah akan membalas dengan segala kenikmatan di akhirat kelak. Bukan balasan syukur di dunia, karena dunia terlalu kecil dibanding dengan alam akhirat. Akan tetapi sebagian ulama lain berpendapat bahwa balasan syukur meliputi dunia dan akhirat. Dalam sebuah riwayat pula disampaikan bahwa tafsir dari ayat diatas adalah apabila seorang hamba bersyukur kepada Tuhannya dengan segala ketaatan dari apa yang diperintahkan dan dilarang. Allah akan memberikan kenikmatan yang berlimpah atas orang-orang yang bersyukur seperti halnya Ia yang Maha Kuasa menyelamatkan kaum Nabi Musa.

Allah berjanji dalam firman-Nya bahwa Ia akan menambahkan kenikmatan yang berlimpah bagi hamba-hamba yang selalu bersyukur atas segala nikmat. Bersyukur dalam beberapa pandangan ialah dengan memanfaatkan segala yang Allah berikan untuk kebaikan. Mempergunakan anggota tubuh untuk selalu taat atas ketentuan Allah Swt dan menjauhi larangan-Nya. Sehingga jalan yang ditapaki selalu adalah jalan keimanan.

Imam Al-Qasiry pun menafsirkan ayat tersebut dengan lebih mendalam. Dalam karyanya ia menjabarkan

إن شكرتم لأزيدنكم من إنعامي وإكرامي، وإن كفرتم بإحساني لأعذبكم اليوم
بامتحاني، وغدا بفراقى وهجرانى.

"Jika kalian bersyukur, niscaya Aku akan menambah untuk kalian dari anugerah dan kemuliaan-Ku. Dan jika kalian mengingkari kebaikan-Ku, sungguh Aku akan mengazab kalian hari ini dengan ujian-Ku, dan esok dengan perpisahan dan pengabaian-Ku."

لئن عرفتم وصالى لأزيدنكم من وجود نوالى إلى شهود جمالى وجلالى

“Jika kalian mengenal kedekatan-Ku, niscaya Aku akan menambah untuk kalian karunia pemberian-Ku hingga menyaksikan keindahan dan keagungan-Ku”

ويقال لئن شكرتم وجهه توفيق العباداة لأزيدنكم بتحقيق الإرادة.

“Dikatakan: Jika kalian bersyukur atas taufik dalam beribadah, niscaya Aku akan menambah dengan terwujudnya kehendak (untuk mendekat pada-Ku).”

ويقال لئن شكرتم شهود المكافى لأزيدنكم بشهود أوصافى.

“Dikatakan: Jika kalian bersyukur atas penyaksian balasan-Ku, niscaya Aku akan menambah dengan penyaksian sifat-sifat-Ku.”

ويقال لئن شكرتم صنوف إنعامى لأزيدنكم بشهود إكرامى ثم إلى شهود إقدامى.

“Dikatakan: Jika kalian bersyukur atas berbagai bentuk nikmat-Ku, niscaya Aku akan menambah keimanan atas kesaksian kemuliaan-Ku, lalu kesaksian atas kekekalan-Ku.”

ويقال لئن شكرتم مختص نعمائى لأزيدنكم منتظر آلائى.

“Dikatakan: Jika kalian bersyukur atas nikmat-Ku yang khusus, niscaya Aku akan menambah nikmat penantian kenikmatan dari-Ku.”

ويقال لئن شكرتم مخصوص نعمى لأزيدنكم مأمول كرمى.

“Dikatakan: Jika kalian bersyukur atas nikmat-Ku yang istimewa, niscaya Aku akan menambah dengan kemuliaan yang kalian harapkan dari-Ku.”

ويقال لئن شكرتم ما خوّلناكم من عطاءٍ لأزيدنكم ما وعدناكم من لقائى.

“Dikatakan: Jika kalian bersyukur atas apa yang telah Kami karuniakan dari pemberian-Ku, niscaya Aku akan menambah dengan apa yang telah Kami janjikan pada perjumpaan dengan-Ku.”

ويقال لئن شكرتم ما لوّحت فى سرائركم زدناكم ما ألبسنا من العصمة لظواهركم.

“Dikatakan: Jika kalian bersyukur atas apa yang telah Aku isyaratkan di dalam batin kalian, niscaya Aku akan menambah dengan apa yang telah Aku anugerahkan berupa penjagaan untuk lahir kalian.”

ويقال لئن كفرتم نعمتى بأن توهمتم استحقاقها لجرّعناكم ما تستمرون مذاقها.

“Dan dikatakan: Jika kalian mengingkari nikmat-Ku dengan menyangka bahwa kalian pantas mendapatkannya, niscaya Kami akan memberikan pada kalian sesuatu yang pahit untuk kalian rasakan akibatnya.”

Bersyukur dalam Islam memiliki makna penerimaan diri atas segala apa yang Allah hadirkan dalam kehidupan. Juga mengandung makna keimanan pada lisan, hati dan perbuatan. Dengan bersyukur membantu hati untuk menghilangkan segala bentuk penyakit hati dari iri, dengki, sombong dan sebagainya. Allah pun menjanjikan balasan yang berlimpah bagi orang-orang yang bersyukur dan adzab yang pedih bagi orang yang kufur.

Kiat-kiat Hidup Bahagia dengan Bersyukur

Hidup Bahagia dengan bersyukur merupakan bentuk kehidupan yang seimbang. Hidup akan lebih tentram apabila dijalani dengan penuh kesyukuran, penerimaan dan kelapangan dada. Jiwa yang tentram akan membawa ketenangan

dan kebahagiaan sehingga berdampak positif pada kehidupan seseorang. Untuk mencapai kebahagiaan itu dengan bersyukur perlu adanya kiat-kiat terbaik agar proses bersyukur berdampak.

Menyelami pembahasan sebelumnya dapat diambil beberapa kiat-kiat dalam menghadirkan kebahagiaan dengan bersyukur, antara lain:

1. Mengenali dan merenungi nikmat Allah Swt.

Praktik ini merupakan praktik penerimaan dan kesyukuran yang utama. Pengenalan dan perenungan nikmat Allah menjadikan hati terus terpaut dengan-Nya dan mengakui kebesaran-Nya. Dengan mengenali Allah, seorang hamba menyadari rahasia-rahasia dibalik ketetapan yang Ia tetapkan pada seluruh hamba-Nya. Perenungan menghantarkan kepada pengkerdilan diri dihadapan Allah dan menyadari ketergantungan manusia atas Penciptanya. Dua hal diatas menjauhkan diri seseorang dari rasa ujub, sombong dan arogan, bahkan dua hal diatas memberikan dorongan untuk terus bersyukur atas pemberian Allah Swt.

Nikmat Allah sangatlah berlimpah, tiada satu pun makhluk di alam raya ini yang mampu menghitung nikmat-nikmat dari Allah.

وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ (النحل : 18)

Artinya :

“Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan mampu menghitungnya” (al-Nahl : 18)

Betapa berlimpahnya nikmat Allah. Mentari hangat pagi hari yang menyelimuti, langit yang menaungi dan menurunkan rezeki, udara sejuk yang membelai lembut, bumi yang menumbuhkan kemurahan hati Tuhan, fisik sehat yang mampu merasakan itu semua. Masihkah ada *nikmat* yang datangnya bukan dari Allah Swt? Sungguh dalam perenungan akan Allah melalui kebesaran-Nya itu mendorong manusia memahami dan mengenal siapa Allah yang sebenarnya, sehingga mampu untuk bersyukur dan menjauhi penyakit-penyakit hati.

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِأُولِي
الْأَلْبَابِ ۗ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ
السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ۗ

Artinya:

“Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi serta pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal. (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), “Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia. Mahasuci Engkau. Lindungilah kami dari azab neraka.”

Trik untuk praktek bersyukur bisa dilakukan seperti cerita Helen dalam tulisan ini yang berjudul “Temukan Lima Hal”. Cerita itu mengisahkan bagaimana Helen menuliskan 5 kebaikan yang ia dapatkan setiap hari dalam buku catatannya. Setelah itu terjadi perubahan yang sangat mengubah pandangannya tentang hidup dan kebahagiaannya.

2. Rutin mengucapkan syukur secara lisan.

Mengucapkan syukur secara rutin pun mampu memberikan dampak pada perubahan sikap FOMO. Bersyukur dengan lisan berupa sebuah pengakuan secara nyata atas penerimaan diri. Penerimaan diri mampu menghilangkan penyakit-penyakit hati yang berdampak pada perilaku FOMO.

Bersyukur secara lisan juga bersanding dengan dzikir dalam al-Quran. Dzikir dengan ucapan syukur dapat membuat hati tentram, nyaman dan bahagia.

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (الرعد : 28)

Artinya :

“Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram..”

Allah sendiri yang menjamin bahwa dengan berdzikir hati akan selalu merasa tenang. Berdzikir dengan tasbih dan tahmid mengandung makna syukur, yang merupakan bentuk kesyukuran akan nikmat yang telah Allah hadirkan dalam kehidupan.

3. Menunjukkan syukur dengan amalan nyata.

Bersyukur tidak cukup dengan ungkapan lisan saja. Bersyukur juga harus diwujudkan dengan anggota tubuh. Pewujudan itu dengan mengarahkan anggota tubuh untuk melakukan perbuatan yang positif dan bermanfaat bagi diri sendiri, orang lain dan sekitar. Contoh mata untuk melihat kebesaran Allah, telinga untuk mendengar sesuatu yang baik-

baik, kaki melangkah kepada perjuangan Islam dan lain sebagainya.

Islam memposisikan amal nyata sebanding dengan rasa syukur. Dalam Islam muslim dituntut untuk selama bermanfaat dan beramal kebajikan (amal sholih). Amal kebajikan atau amal sholeh menjadi simbol kesyukuran atas segala sesuatu yang telah Allah hadirkan dalam kehidupan tanoa kecacatan apapun. Nabi Ibrahim pun berdoa agar dimampukan dan dianugerahkan kemampuan bersyukur dan beramal sholeh agar termasuk golongan hamba Allah yang sholeh.

رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ (النمل : 19)

Artinya:

“Ya Tuhanku, anugerahkanlah aku (ilham dan kemampuan) untuk tetap mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada kedua orang tuaku dan untuk tetap mengerjakan kebajikan yang Engkau ridhai. (Aku memohon pula) masukkanlah aku dengan rahmat-Mu ke dalam golongan hamba-hamba-Mu yang saleh”

4. Menghadapkan hati dan fokus pada pemberi nikmat, bukan hanya nikmat.

Penting menyadari bahwa segala kenikmatan yang hadir dalam diri manusia itu datangnya tidak dengan kebetulan. Ada Dzat yang Maha Besar yang dengan kemurahan-Nya selalu menghujan makhluk-makhluk-Nya dengan nikmat sebagai bentuk kasih sayang. Tak ada satu logika apapun yang mampu menjelaskan kenapa manusia ada? Dan untuk apa ada?

Kehadiran manusia tidak lain dan bukan merupakan wujud kasih sayang Allah. Memberikan kesempatan para makhluk untuk menyembah dan menghambakan diri kepada-Nya. Menyadari kasih sayang dan nikmat yang besar menjadikan hati lembut dan menghadirkan kesyukuran bukan hanya kepada nikmat akan tetapi kepada Pemberi nikmat. Kesyukuran ini lah yang akan menjauhkan diri dari sikap FOMO yang tidak baik dan tercela.

5. Melihat ke bawah, bukan ke atas.

Kelima, tips ini menyarankan untuk selalu menyadari kelebihan dan kelapangan seseorang dibanding dengan orang lainnya. Bukan serta merta untuk membanding-bandingkan dengan kesombongan tapi untuk mensyukuri jalan kehidupan yang telah digariskan. Melihat kesulitan dan kesempitan orang lain menjadikan hati menyadari bahwa apa yang menyimpannya itu masih lah lebih ringan, apapun yang dimiliki masih lebih banyak, keadaan yang dirasakan masih lebih lapang.

Nabi Muhammad pun mensyaratkan agar melakukan hal demikian. Dalam haditsnya beliau bersabda.

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:
انظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَهُوَ أَجْدَرُ
أَنْ لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ. (متفق عليه)

Artinya:

“Dari Abu Hurairah radliyallaahu ‘anhu berkata: Rasulullah Shallallaahu ‘alaihi wa Sallam bersabda: “Lihatlah orang yang berada di bawah kalian dan jangan melihat orang yang berada di atas kalian, karena hal itu lebih pantas agar kalian tidak menganggap rendah nikmat Allah yang telah dianugerahkan kepada kalian.” (Muttafaq ‘Alaihi)”

Hadits ini mengajak seluruh manusia untuk melihat orang-orang yang keadaannya lebih sulit dan sempit dalam hal dunia. Agar melatih manusia untuk mensyukuri segala nikmat yang dimiliki dan tidak meremehkannya. Melihat dengan pandangan sebaliknya atau melihat dunia kepada orang yang lebih lapang akan membangkitkan hasrat dan nafsu duniawi yang tidak tercela. Sehingga menghantarkan manusia kepada penafikan dan pengkerdilan nikmat-nikmat yang telah ada.

6. Latihan sabar sebagai bagian dari syukur.

Suatu hal yang penting untuk dilatih disamping rasa syukur ialah rasa sabar. Sabar menguatkan hati, merendam emosi, mengokohkan jiwa dan menghantarkan kepada kemuliaan. Sabar menjadi bahan baku untuk bersikap syukur. Sabar pada diri seseorang mampu membantu untuk berfikir lebih tenang dalam menghadapi masalah. Hubungan sabar dan syukur ialah dalam penerimaan keadaan yang dimiliki. Dengan bersabar menghilangkan hasrat yang tercela, menjauhkan iri dengki dan menghilangkan kesombongan yang merupakan bahan bakar racun FOMO.

Menilik kisah tokoh-tokoh besar dengan jiwa kepemimpinan yang luar biasa dan memiliki mental baja tersimpan potongan-potongan kisah kesabaran dalam perjuangan mereka.

Muhammad dengan kesabarannya berdakwah menyebarkan Islam. Ibrahim dengan kesabarannya menghancurkan penghambaan pada berhala. Ir Soekarno dengan kesabarannya membawa bangsa Indonesia pada kemerdekaan, Kyai Imam Zarkasyi dengan kesabaran yang besar membina Pondok Modern Darussalam Gontor sehingga menjadi pondok yang mencetak kader-kader ulama yang intelek.

Betapa besarnya dampak bersabar bagi kehidupan. Bersabar menjaga hati tetap tenang, meluaskan jiwa dan menguatkan keinginan. Maka, kesabaran adalah sangat baik bagi manusia.

7. Berdoa memohon agar dimampukan bersyukur.

Berdoa meminta kemampuan bersyukur adalah hal yang sangat baik. Pada penjelasan sebelumnya dijelaskan bahwa nabi Sulaiman pun berdoa untuk diilhami kemampuan bersyukur. Dengan memahami betul bahwa segala sesuatu itu datangnya dari Allah, maka sangat penting untuk melakukan ini.

Berdoa dianggap sebagai senjata utama seorang muslim. Karena didalam doa terdapat keimanan, pengakuan kebesaran Allah dan pengharapan. Berdoa juga termasuk dalam ibadah dengan lisan. Masuk dalam kategori bersyukur karena mempergunakan karunia Allah berupa organ lisan untuk kebaikan.

8. Muhasabah (Evaluasi) diri.

Muhasabah diri (dari bahasa Arab: المحاسبة) adalah proses introspeksi atau evaluasi diri, di mana seseorang merenungkan perbuatannya, baik ucapan maupun tindakan. Seseorang menilai

apakah ia telah sesuai dengan ajaran agama, nilai moral, atau tujuan hidup yang diyakininya.

Secara harfiah, muhasabah berarti "menghitung". Dalam konteks spiritual, muhasabah adalah "menghitung-hitung atau menilai diri sendiri" sebelum amal perbuatan itu dinilai oleh Allah di hari kiamat. Konsep ini sangat ditekankan dalam Islam, di antaranya oleh Umar bin Khattab:

"Hisablah dirimu sebelum kamu dihisab (oleh Allah), dan timbanglah amalmu sebelum ditimbang." Umar bin Khattab r.a.

Muhasabah diri menunjukkan beberapa manfaat pada diri. Manfaat tersebut antara lain: meningkatkan kepedulian pada diri, memperbaiki akhlak dan perilaku, mendekatkan diri kepada Allah, meningkatkan kualitas hidup, menghindari diri dari penyakit hati. Manfaat-manfaat diatas merupakan kebutuhan setiap orang, yang mana diperlukan untuk mengoreksi jalan hidupnya, meninjau ulang tujuannya dan memperbaiki hasil akhirnya.

Ikhtisar

FOMO merupakan perilaku yang harus dihindari. FOMO sama sekali tidak membawa kebermanfaatan dalam kehidupan bahkan menghadirkan banyak masalah. perilaku FOMO banyak berdampak pada kehadiran penyakit-penyakit hati, seperti iri dengki dan lain-lain, bahkan banyak juga yang merasa depresi karena kehidupannya belum bisa mencapai seperti pencapaian orang lain.

Bahaya FOMO seharusnya dihindari khususnya bagi masyarakat modern yang menganut society 5.0. Arus informasi yang deras menjadi bahan bakar yang pas untuk penyakit FOMO. Kemajuan

yang tak terbandung membuat orang dapat menjelajahi dunia maya tanpa batasan. Tanpa batasan dalam informasi ini juga membuat banyak orang sering sekali mendapatkan informasi yang tidak faktual bahkan fakta bohong saja. Hal ini sangat berbahaya dan dapat memicu FOMO.

Sikap yang berkebalikan dari FOMO adalah JOMO. JOMO mengindikasikan sikap penerimaan dengan apa yang terjadi, bahagia dengan apa yang dimiliki, penghirauan akan trend, dan sebagainya. Kristen Fuller menyatakan bahwa JOMO membantu kita untuk menjadi diri sendiri dan itulah rahasia untuk menemukan kebahagiaan. Ketika manusia terlepas dari ruang kecemasan dan keinginan untuk bersaing, maka ia akan memiliki banyak energi, waktu dan emosi untuk melakukan prioritas dalam kehidupan sebenarnya dengan baik. Maka, JOMO lebih menghadirkan ketenangan dalam jiwa.

Ketenangan dalam jiwa diraih dengan kebahagiaan. Pandangan tentang Kebahagiaan sangat berbeda-beda. Akan tetapi pandangan lebih baik jika diarahkan kepada tujuan hidup yang baik pula bagi seseorang. Contohnya dengan memiliki tujuan hidup untuk bermanfaat, untuk menjaga alam, untuk membangun lingkungan dan lain sebagainya. Ilmu Psikologi menyatakan untuk mencapai pada sebuah kebahagiaan dibutuhkan well-being atau kesejahteraan psikologi. Kesejahteraan ini jika dirunut akan mendapatkan titik pangkal permulaannya, yaitu dengan hidup penuh rasa syukur.

Gratitude (bersyukur) merupakan kondisi emosional yang positif dan membawa kebahagiaan. Gratitude membawa perasaan menyenangkan kepada banyak orang. Menurut Chesterton, rasa

syukur mampu menciptakan saat-saat yang paling tulus dan penuh kegembiraan dalam hidup manusia. Bersyukur pun memiliki tempat khusus dalam Islam. Ia bersandingan dengan dzikir yang merupakan ibadah dengan lisan dan hati. Ia juga membawa ketentraman hati. Rasa syukur akan mampu membawa manusia yang mengamalkan untuk menjauhi sikap FOMO yang penuh dengan kekacauan dan cacat hati.

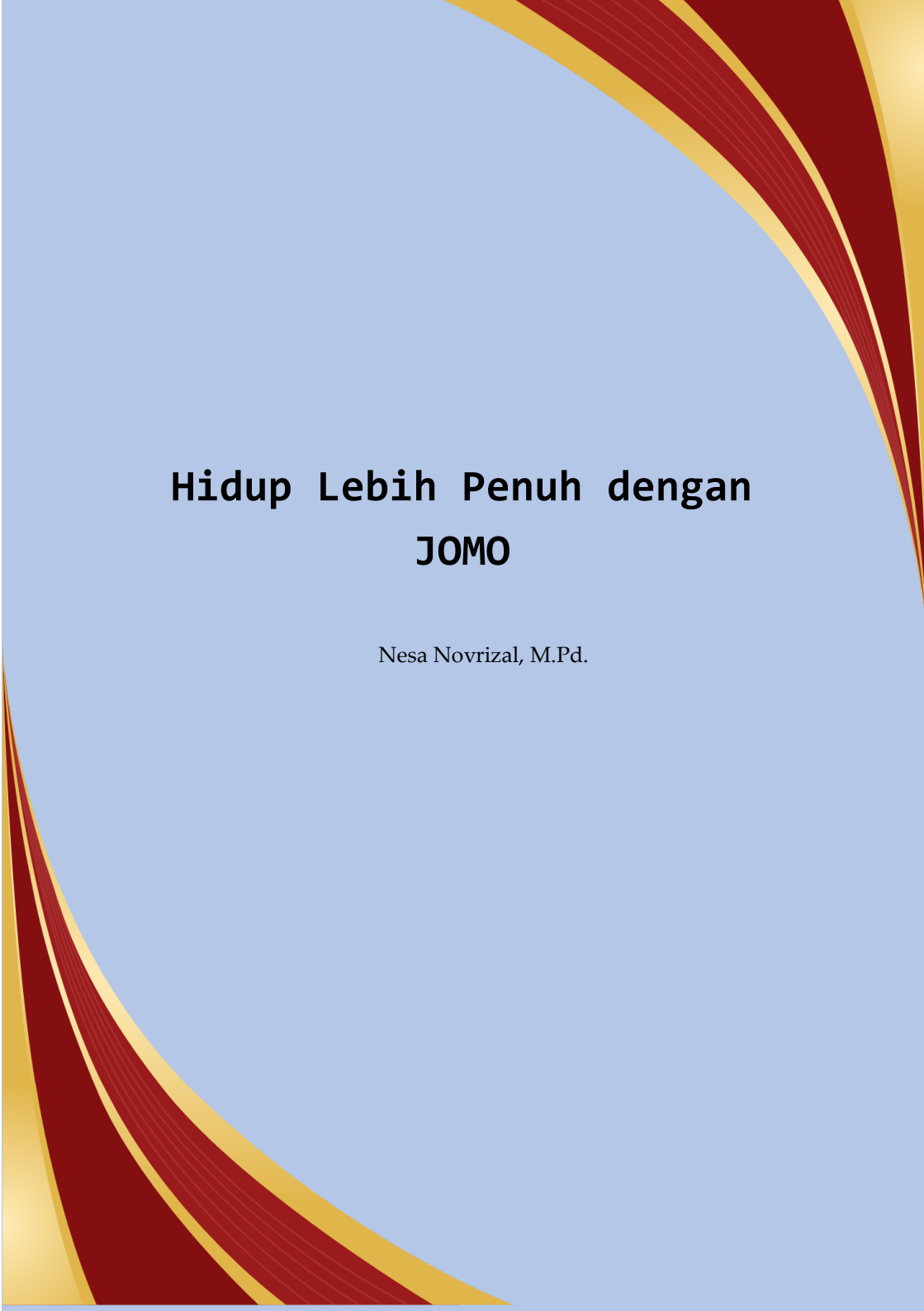
Allah akan menambahkan segala sesuatu kenikmatan bahkan melimpahkannya kepada siapa-siapa yang bersyukur, sebagai bentuk keutamaan. Dan begitu pula sebaliknya akan menghadirkan adzab yang pedih bagi yang ingkar. Sesuai dengan firman Allah Swt dalam surat Ibrahim ayat 7.

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ (إبراهيم : 7)

Artinya:

“Ingatlah ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.”

Mengubah Pola Pikir: Dari Takut Tertinggal ke Bahagia Bersyukur
Rio Ravi Muhammad, S.E., M.Pd.



Hidup Lebih Penuh dengan JOMO

Nesa Novrizal, M.Pd.

Stop FOMO, Mulai JOMO!

Bab ini adalah bab akhir dari bagian buku ini. Setidaknya kamu sudah jauh melangkah, menyelami berbagai pandangan berkaitan FOMO dan JOMO. Mulai dari FOMO yang terkadang bikin seseorang khawatir, gelisah, was-was, bahkan sampai-sampai mereka harus ikut arus agar tidak ketinggalan.

Lalu kamu juga sudah belajar tentang JOMO. Sebuah konsep antithesis dari FOMO yang mengajarkan agar lebih enjoy/santai, lebih bersyukur, dan lebih focus pada sesuatu yang benar-benar penting. Berawal dari sifat takut ketinggalan, perlahan move on ke kebahagiaan karena mampu memilih apa yang benar-benar ingin diikuti atau ditinggalkan.

Nah, di bab ini, kamu akan menyelami lebih dalam lagi bagaimana hidup dengan JOMO dapat membawamu pada keseimbangan dan kedamaian. Tidak hanya di dunia bahkan di akhirat juga. Kamu akan diarahkan bagaimana **Islam mampu menjadi pondasi yang kuat untuk menjadi pribadi yang JOMO.**

Menemukan Damai dalam Diam

Hari ini kita menyaksikan bersama-sama dunia yang makin bising nan kompleks. Berbagai permasalahan silih berganti dari banyak penjuru bumi. Naasnya, jangan sampai kita hidup dalam ilusi, yang mengartikan bahwa untuk dianggap sebagai sosok yang berarti kita harus banyak/terus berbicara, menjelaskan diri atau bahkan memperlihatkan pencapaian diri.

Semua orang berlomba-lomba menunjukkan siapa mereka. Melalui suara yang semakin keras, lewat media sosial yang penuh sorotan, atau kata-kata yang tak ada abisnya. Akan tetapi pertanyaan

besarnya adalah “*Apa semua yang mereka lakukan mampu membuatnya terlihat sebagai sosok yang bernilai atau bahkan sebaliknya?*”

Faktanya, kebanyakan orang tak peduli sebanyak apa yang mereka katakan. Karena pada akhirnya, nilai seseorang tidak terletak pada apa yang mereka katakan, tapi apa yang mereka lakukan. Apa yang mereka tunjukkan tanpa harus meminta perhatian orang lain (Stoikologi 2025). Maka sangat wajar apabila Sayyidina Ali bin Abi Thalib pernah berpesan:

*“Tak perlu menjelaskan tentang dirimu kepada
siapapun, karena yang menyukaimu tidak butuh itu.
Sebaliknya, yang membencimu tak percaya itu.”*

Kata-kata bijak ini menjadi pengingat bagi kita, bahwa tak perlu sibuk menjelaskan semua yang kita miliki atau pilihan hidup kepada orang lain. Kadangkala, **diam adalah cara terbaik untuk menjaga kewarasan, ketenangan, kenyamanan dari hal-hal yang sia-sia tak mendatangkan manfaat bagi kita.**

Diam, acapkali diartikan sebagai tanda kekalahan, kelemahan, atau bahkan ketidaktahuan. Diam bukan berarti berhenti. Justru sebuah **strategi yang penuh hikmah.** Karena dengan diam kita memikirkan sejenak dengan hati dan pikiran dan menenangkan diri, untuk menghindari perkataan dan perbuatan yang akan menimbulkan malapetaka. Pepatah arab mengatakan:

“دَاوُوا الغَضَبِ بِالصُّمْتِ”

—*Obatilah marahmu dengan diam.*

Dari Ibnu Umar ra. Rasulullah bersabda:

"الصمت حكمة وقليل فاعله"

— *Diam itu hikmah, tapi hanya sedikit yang benar-benar melakukannya. (HR. Qadha'i)*

Rasulullah bersabda:

قال صلى الله عليه وسلم: الصلاة عماد الدين، والصمت أفضل والصيام جنة،
والصمت أفضل، والصدقة تطفى غضب الرب، والصمت أفضل، والجهاد سنام
الدين، والصمت أفضل.

Artinya: "Sholat adalah tiang agama, namun diam lebih utama. Sedekah dapat memadamkan murka Tuhan, namun diam lebih utama. Puasa adalah perisai dari siksa neraka, namun diam lebih utama. Jihad adalah puncaknya keutamanaan agama, namun diam lebih utama."

Maksud kata diam adalah menghindari pembicaraan yang tidak bermanfaat bagi kepentingan dunia maupun kepentingan agama, serta tidak membalas kata-kata permusuhan. Diam termasuk ibadah yang paling tinggi tingkatannya karena banyak kesalahan dan dosa timbul dari ucapan lisan. (Al-Bantani 2018, 135)

Nabi Muhammad Sosok Jernih di Tengah Dunia yang Kian Kusut

Dalam Islam, ada konsep yang namanya *Uzlah*. *Uzlah* adalah perilaku seseorang untuk menyendiri/menyepi dari keramaian dunia untuk menyucikan jiwa dan pikirannya. Para nabi-nabi terdahulu juga memberikan contoh kepada kita, bahwa perlu ada waktu untuk menyendiri, agar bisa kembali ke tujuan diri dan mendekatkan diri pada Allah SWT.

Sebagai contoh teladan umat manusia yaitu Nabi Muhammad SAW. Beliau adalah tipe ideal dari sisi kejernihan berpikir dan ketajaman pandangan. Ia tak hanya cerdas, tapi memiliki kejernihan hati dan kepekaan yang sangat luar biasa. Maka tak heran kalau beliau sering menyendiri. Ini menandakan bukan antisosial, tapi ia ingin fokus mikirin hidup, umat dan merenungi kebenaran dengan akal dan fitrahnya.

Pada saat remaja seusianya sibuk dengan pesta-pesta, ritual sesat, atau gaya hidup yang bertentangan dengan keyakinannya, Rasulullah lebih menjaga dirinya, bahkan sedari kecil. Beliau tak pernah ikut-ikutan minuman keras (*khamr*), makan daging persembahan berhala, serta tak pernah hadir ke acara-acara yang penuh dengan kesyirikan/kebatilan.

Menariknya, Nabi SAW. tetap hidup bareng masyarakat. Ia hadir di tengah-tengah masyarakat, membantu hal-hal yang baik, dan peduli dengan lingkungan sekitarnya. Bedanya, ia selalu *on-point*, tau kapan harus ikut serta, kapan harus menarik diri. Selagi baik, ia akan berkontribusi. Sebaliknya, kalau buruk, ia dengan tenang memili untuk berdiam diri. Ini bukan kabur/lari, tapi bentuk bashirah (kemampuan melihat lebih jauh/dalam) dengan pertimbangan yang matang.

Diam-Nya bukan kosong, tapi penuh isi. Di setiap kesendiriannya (*uzlah*) ia menguatkan hati, mengasah akal, dan memperkuat misinya. Ia tak hanya menyendiri/berdiam diri agar mendapatkan kenyamanan dan ketenangan diri, tapi ingin mengambil jarak agar mampu melihat lebih jelas. (Al-Mubarakfuri 2001, 74)

Kualitas, Bukan Kuantitas

Di era yang penuh berkemajuan ini, kita bisa memiliki ribuan teman/followers di berbagai media sosial, namun tetap merasa kesepian. Siapapun bisa *chat* puluhan orang, di waktu yang relative singkat, tapi bagaimana hatinya? Hatinya bisa saja kosong. Hubungannya dengan orang lain bisa saja dangkal. Inilah realita berinteraksi di media sosial, ramai tapi hampa. Oleh sebab itu, penting bagi kita untuk pandai memilah-milih mana yang bermanfaat bagi kita.

Imam Al-Ghazali pernah menyampaikan sebagaimana dikutip oleh Dr. Fahrudin Faiz, bahwa ilmu/pengetahuan itu tak perlu dikerjar sebanyak-banyaknya, tapi secukupnya. Yang terpenting adalah ilmu yang relevan, bermanfaat, dan membawa kita dekat dengan Allah, bukan sebaliknya (*Overthingking* atau bahkan kehilangan arah dan tujuan).

Begitupula dalam berteman. **Tak semua orang harus kita temani.** Tak semua orang kita jadikan kerabat dekat. Tak semua relasi harus kita rawat. **Justru dalam keterbatasan lahir keberkahan. Pilihlah teman yang bisa membuat iman kita kuat,** tak hanya sekadar menambah kuantitas pertemanan. Banyak teman buat apa? Kalo tidak ada yang berkualitas. Mending sedikit, tapi memiliki banyak manfaat.

Imam Al-Ghazali mengatakan ilmu tidak boleh berlebihan. Ilmu itu yang pas saja, secukupnya saja. Itulah hikmah. Ga harus semua informasi diketahui. Yang pas, relevan, lebih baik, penting untuk kita daripada banyak yang akhirnya membuat kita *overthingking*. Begitu

pula dengan teman, jangan semuanya ditemani, tetapi harus pilih-pilih dengan siapa kita ingin berteman (Bicara 2025).

Segala sesuatu yang berlebihan itu buruk, sebaliknya yang terlalu sedikitpun tak ideal. Lantas bagaimana semestinya? Maka semestinya **pas, seimbang dan secukupnya** saja.

Rasulullah SAW bersabda:

“Sebaik-baik suatu perkara adalah yang pertengahan”.

(HR. Ahmad)

Ini adalah konsep JOMO, tak perlu menuntut kita “lebih”, lebih kenal, tau, update dan lain-lain. Hadirnya konsep ini sebagai pedoman dan jalan untuk mendapatkan ketenangan melalui keseimbangan segalanya. Termasuk relasi sosial (pertemanan).

Oleh sebab itu, daripada sibuk menjangkau semua orang, lebih baik dekat dengan beberapa orang saja yang membawa kita pada kebaikan. **Dari pada tahu segala hal, mendingan fokus pada hal yang bermanfaat.** Dari pada mengikuti berbagai kegiatan, lebih baik hadir seutuhnya dengan hati yang mendalam.

Seninya Berkata Tidak

Pernah ngga sih kamu merasa ngga enakan setiap kali mau menolak ajakan orang lain? Baik itu ajakan nongkrong atau bahkan diminta bantuan untuk melakukan pekerjaan diluar tanggung jawabmu, atau hanya sekedar mengikuti tren yang viral? Semua ini bisa buat kamu terjebak dalam rutinitas atau lebih parahnya menjadi tekanan bagi dirimu yang sebetulnya tidak perlu.

Naaah, di sinilah pentingnya seni berkata **tidak**.

Setiap orang, penting memiliki prinsip dalam hidupnya. Karena orang yang memiliki prinsip akan mampu membentenginya dari pengaruh-pengaruh negatif eksternal yang datang dari lingkungannya. Selain itu, perlu memiliki visi dan misi dalam hidupnya agar tidak mudah terpengaruh oleh siapa pun.

Hidup tanpa prinsip itu seperti naik motor tanpa tujuan. Dia naik motor, tapi arahnya ngga jelas. Makanya penting punya prinsip dan visi-misi, agar kamu tahu ke mana harus berjalan, melangkah dan mana yang ngga perlu dikejar. Dari sini, dapat kita pahami bahwa prinsip dan visi-misi hidup berperan penting dalam menentukan arah dan kualitas hidup kita. Bak kompas, yang membantu kita tetap berada di jalur yang benar sesuai dengan prinsip dan visi-misi kita, walaupun beragam godaan, distraksi atau tekanan sosial.

Sudah seharusnya setiap orang berani berkata tidak saat ada yang mengajak atau menyuruh untuk melakukan hal di luar kemampuan atau tidak sesuai dengan prinsip hidup. Akan tetapi, penolakan akan hal tersebut perlu dilakukan dengan cara yang baik agar mereka tidak marah atau perasaan lainnya. Contohnya dengan ucapan yang lembut, sopan tapi tegas (Nabila and Yuswanto 2022).

Menolak suatu ajakan atau berkata tidak bukan berarti menandakan kamu egois. Sejatinya semua orang suka membantu orang lain. Bahkan merupakan suatu kebanggaan jika kita berhasil meringankan beban orang lain. Tetapi, ada saatnya kita jujur. Kita juga punya batasan diri (Maulana 2019).

Adakalanya kamu lagi sibuk-sibuknya. Ada tugas, kerjaan, urusan pribadi, atau mentalmu lagi tidak stabil. kalo terus mengiyakan apa yang mereka inginkan, maka siap siap tumbang.

Tentang Penulis



Nesa Novrizal, M.Pd. lahir di Palembang, 25 November. Ia merupakan dosen Universitas Darunnajah sekaligus Ketua Pusat Studi Bahasa dan Budaya. Menyelesaikan S2 Pendidikan Agama Islam di Universitas Ibn Khaldun Bogor dan S1 di Universitas Darussalam Gontor.

Pengalaman profesionalnya mencakup pengelolaan kemahasiswaan, beasiswa, pengembangan kurikulum, serta inisiator program akademik seperti NIKPAM dan SKPI. Ia juga menjadi anggota Satgas Pencegahan Kekerasan di Lingkungan Perguruan Tinggi.

Sebagai penulis, ia telah menghasilkan sejumlah publikasi ilmiah terkait pendidikan, dan kepemimpinan, serta menulis buku **“Menemukan Jati Diri Muslim yang Hilang”**, **“Di Balik Pintu Kelas”** dan **“Tinta Perubahan.”**

Abdul Azis, M.Pd.

Irfan Maulana, M.Pd.,



Rio Ravi Muhammad dilahirkan di Semarang Provinsi Jawa Tengah pada tanggal 02 bulan Oktober tahun 1995 anak ke 1 dari 2 bersaudara. Putra pasangan Bapak Abdul Aziz dan Ibu Nunung Nur Lelawati. Penulis menyelesaikan pendidikan strata 1 di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Kemudian menyelesaikan studi strata 2 di Universitas Ibn Khaldun Bogor Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam.

Rio adalah seorang pendidik di SMAIQu Al-Bahjah Bogor. Penulis merupakan individu yang selalu berusaha untuk mencerdaskan generasi bangsa melalui aksi, lisan juga tulisan. Ia menuliskan beberapa karya ilmiah dalam bidang pendidikan. Buku yang pernah ia tulis antara lain **Qunut dan Dzikir Sebagai Manifestasi Ibadah Lisan, Jiwa Kita Sama Jalan Kita Berbeda.**

Daftar Pustaka

- Admin. 2024. "FOMO: Memahami Penyebab Dan Strategi Mengatasinya Dengan Bijak." Prential Indonesia. 2024. <https://www.prudential.co.id/id/pulse/article/apa-itu-FOMO/>.
- Adrian, Kevin. 2024. "Mengenal FOMO Dan Dampaknya Negatifnya." Alodokter. 2024. <https://www.alodokter.com/mengenal-FOMO-dan-dampak-negatifnya>.
- Al-Bantani, Syekh Nawawi. 2018. *Nashaihul 'Ibad*. 3rd ed. Jakarta: Wali Pustaka.
- Al-Fiyah, Tutik. 2025. "Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Pada Milenial Perspektif Kebutuhan Islam." *At-Tijary: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Islam* 1 (01): 31–41.
- Al-Mubarakfuri, Syaikh Shafiyurrahman. 2001. *Ar-Rahiq Al-Makhtum*. Revisi. Darussalam.
- Bicara, Helmy Yahya. 2025. "Fahrudin Faiz: Gen-Z Perlu Kontemplasi Agar Lebih Fokus Dan Tahan Banting." *YouTube*. Indonesia. <https://www.youtube.com/watch?v=5puGLRF5miU>.
- Fadli, Rizal. 2023. "7 Dampak Negatif FOMO Bagi Kesehatan Mental." Halodoc. 2023. <https://www.halodoc.com/artikel/7-dampak-negatif-FOMO-bagi-kesehatan-mental?>
- "FOMO Dan Gaya Hidup Di Era Digital." 2024. 2024.
- "FOMO Di Kalangan Anak Muda Indonesia: Penyebab, Dampak, Dan Solusi." 2024. 2024.
- Indris, Haidar, Ahmad Ihwanul Muttaqin, and Akhmad Afnan Fajarudin. 2023. "Fenomena FOMO; Pandangan Al-Qur'an Tentang Pendidikan Mental Dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millenial." *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam* 16 (2): 145–57.
- Inspigo. 2021. "Mengenal Bahaya Merasa FOMO (Fear of Missing

Out).” Medium. 2021. <https://inspigo.medium.com/mengenal-bahaya-merasa-FOMO-fear-of-missing-out-95dfefbcf44ee>.

Kontributor Wikipedia. 2023. “Hedonisme.” Wikipedia, Ensiklopedia Bebas. 2023. <https://id.wikipedia.org/wiki/Hedonisme>.

— — —. 2024. “FOMO.” Wikipedia, Ensiklopedia Bebas. 2024. <https://id.wikipedia.org/wiki/FOMO>.

Lexico.com. 2021. “FOMO.” Lexico Dictionaries | English. 2021. <https://web.archive.org/web/20211127102550/https://www.lexico.com/>.

Maheswari, Nabillah Sekar Asri. 2024. “MAHASISWA BERSUARA: FOMO, Dampaknya Pada Kesehatan Mental Remaja.” 2024.

Makarim, Fadhli Rizal. 2024. “Apa Itu FOMO? Ini Pengertian, Gejala, Dan Dampaknya.” Halodoc. 2024. <https://www.halodoc.com/artikel/apa-itu-FOMO-ini-pengertian-gejala-dan-dampaknya?srsId=AfmBOoppcmk7E4tyAILUP3f7XtnmrDd6LLSz2NkajPQ2r7z6-MRywH9Q>.

Maulana, Tommy. 2019. “Sering ‘Nggak Enakan’? Ini Seni Berkata Tidak.” Umroh.Com. 2019. <https://umroh.com/blog/sering-nggak-enakan-ini-seni-berkata-tidak/>.

Meldi, Seftha, Alfi Julizun Azwar, and Deddy Ilyas. 2025. “Konsep Qana’ah Perspektif Hamka Dalam Mengatasi Stres Di Era Milenial.” *Journal of Religion and Social Community* 1 (3): 160–68.

Nabila, Ayu, and Sam Edy Yuswanto. 2022. “Hidup Harus Memiliki Prinsip Dalam Buku ‘Seni Berkata Tidak.’” Yoursay.Id. 2022. <https://yoursay.suara.com/ulasan/2022/10/31/112039/hidup-harus-memiliki-prinsip-dalam-buku-seni-berkata-tidak>.

Normilawati, Ariana, and Masyitah. 2024. “Fenomena FOMO Dalam Konsumerisme Mahasiswa ULM Dan Perspektif Islam Terhadapnya.” *Islamogi: Jurnal Ilmiah Keagamaan* 1 (2).

Novrizal, Nesa. 2025. *Menemukan Jati Diri Muslim Yang Hilang: Kenali*

Fitrahmu, Atasi Krisis Identitasmu. Jakarta: Universitas Darunnajah Press.

Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. DeHaan, and Valerie Gladwell. 2013. "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out." *Computers in Human Behavior* 29 (4): 1841–48. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.

Redaksi. 2024. "Dampak Negatif FOMO Dan Kiat Mengatasinya Ala Dosen UNESA." *Univesa.Ac.Id.* 2024. <https://www.unesa.ac.id/dampak-negatif-FOMO-dan-kiat-mengatasinya-ala-dosen-unesa>.

Setianingsih, Eka Sari. 2019. "Wabah Gaya Hidup Hedonisme Mengancam Moral Anak." *Malih Peddas (Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar)* 8 (2): 130. <https://doi.org/10.26877/malihpeddas.v8i2.2844>.

Stoikologi. 2025. "9 Cara Diam Untuk Menunjukkan Nilai Dirimu Kepada Orang Tercinta | Filsafat Stoikisme." YouTube. 2025. <https://www.youtube.com/watch?v=g5wkoqeHK20>.

Tokii, Adila Stevina, Abdullah Sinring, and Farida Aryani. 2025. "Fear of Missing Out (FOMO): Penyebab, Dampak, Dan Penanganannya Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas." *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)* 10 (1): 77–85.

Widiayanti, Gushevinalti, and Dionni Ditya Perdana. 2024. "Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram." *SOURCE: Jurnal Ilmu Komunikasi* 10 (1): 54. <https://doi.org/10.35308/source.v10i1.8381>.

Adelia Putri Maharani, M. H. (2023). Fenomena Joy of Missing Out (JOMO) Pada Komunitas Lyfe With Less Dalam Kampanye #SalingSilang. *ARUNIKA Bunga rampai ilmu komunikasi*, 71-78.

- Adira Ismi Wahyuni, S. N. (2022). Detox Sosial Media Sebagai Upaya Mengatasi Social Media Addiction dan FOMO (Fear Of Missing Out). *Jurnal Sosialisasi*, 92-101.
- Anne K, R. (2022). Self-esteem development and life events: A review and integrative process framework. WILEY, 1-20.
- Burnell, K. (2024). Social Media Use and Mental Health: A Review of the Experimental Literature and Implications for Clinicians. *Curr Treat Options Psych*, 1-16.
- Chan, S. S. (2021). Social media and mindfulness: From the fear of missing out (FOMO) to the joy of missing out (JOMO). WILEY, 1312-1331.
- Chattopadhyay, A. (2025, juni sabtu). Chattopadhyay, A. (2025). "The Impact of Social Media on Youth Mental Health." American Psychological Association. Diambil kembali dari American Psychological Association.: https://kgk.uni-obuda.hu/wp-content/uploads/2023/12/MEB2023_Proceedings_1202.pdf
- Clinic, C. (2023, september sabtu). "Benefits of JOMO: Finding Joy in Missing Out.". Diambil kembali dari Cleveland Clinic: https://clevelandclinicexposed.com/?gad_source=1&gad_campaignid=22228927148&gbraid=0AAAAAoi5GUUPM0qt4IC83IywRygN7v5oJ&gclid=Cj0KCCQjwjdTCBhCLARIsAEu8bpJp7BAfhzGIGIgQUMnw26f7sZwmA09W3oHLJATN1O1uosx99VmYaa0aAo2cEALw_wcB
- Copenhagen, A. (2024, september 25). Social Media Use and Mental Health: A Global Perspective. Diambil kembali dari World Health Organization: <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>
- Dreston, R. M. (2023, may 2). "FOMO: The Psychological Impact of Social Media.". Diambil kembali dari Computers in Human Behavior.: <https://www.in-mind.org/blog/post/the-dark-side-of-social-media-unpacking-its-psychological->

impact?gad_source=1&gad_campaignid=343237259&gbruid=0A
AAAADg-6I3xVJTnJhc-e8pPQM0uGp-
F7&gclid=Cj0KCQjwjdTCBhCLARIsAEu8bpLtCT8_FNdvsdHa
gS6_t5nma4Ggiu8kBgT8o_CicbI2Qx

- Ekaptiningrum, K. (2025, January 9). Digital Detox Tips for Maintaining Mental Health. Diambil kembali dari Universitas Gajah Mada : <https://feb.ugm.ac.id/en/news/8574-digital-detox-tips-for-maintaining-mental-health>
- Iryadi, A. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja . Eksekusi: Jurnal Ilmu Hukum dan Administrasi Negara, 71-78.
- Macan, H. (2023). Time Management: Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology.*, 1-16.
- Orth, U. &. (2014). The Development of Self-Esteem. *Psychological Bulletin.*, 1-16.
- Pai, S. (2024). "The Joy of Missing Out: A Study on Mental Well-being.". *SDMIMD Journal.*, 1-8.
- Refnadi, A. (2018). Building Healthy Self-Esteem: Strategies and Benefits. *Journal of Personal Development.*, 1-16.
- Refnadi, A. (2018). Self-Esteem and Personal Growth: A Psychological Perspective. *Journal of Personal Development.*, 1-16.

Nafisa, S., & Salim, I, Hubungan antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial. (*Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(1), 2022), 41-48

FOMO JOMO

Kudu
Tobat

Bikin
Selamat

**Nesa Novrizal, M.Pd., Irfan Maulana, M.Pd.
Rio Ravi Muhammad, SE., M.Pd. - Abdul Azis, M.Pd.**

Di era serba digital ini, hampir semua orang terjebak dalam pusaran scroll tanpa henti. Takut ketinggalan info, takut nggak update, takut nggak dianggap eksis. Inilah yang disebut FOMO (Fear of Missing Out) kecemasan karena merasa selalu tertinggal.


Tapi, benarkah ikut semua hal bikin kita lebih bahagia? Atau malah bikin kita makin stres, capek, dan kehilangan arah hidup?


Buku ini ngajak kamu buat ngulik dunia FOMO dari berbagai sisi: mulai dari ciri-cirinya, siklus yang bikin kecanduan, sampai gimana Islam memandang fenomena ini. Lebih dari itu, kamu juga diajak mengenal konsep JOMO (Joy of Missing Out) yaitu seni menikmati hidup tanpa harus selalu ikut-ikutan.



Penerbit UDN Press

Ulujami, Jakarta Selatan

 press.darunnajah.ac.id

 @udn_press

 udnpress@darunnajah.ac.id