

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Fear of Missing Out* (FOMO)

1. Definisi *FOMO*

FOMO adalah suatu akronim dari istilah bahasa Inggris *Fear of Missing Out*. Dalam *Oxford English Dictionary* yang dijelaskan kembali oleh McGinnis kata *FOMO* termasuk dalam kelompok kata benda yang memiliki dua arti. Pertama, perasaan cemas yang timbul dalam diri seorang tanpa pernah diinginkan yang disebabkan oleh adanya persepsi bahwa orang lain memiliki pengalaman yang lebih memuaskan dibanding diri sendiri.²¹ Kedua, tekanan sosial yang disebabkan oleh perasaan takut tertinggal akan suatu peristiwa atau tersisih dari pengalaman kolektif orang lain yang positif dan berkesan.²²

Fear of Missing Out (FOMO) adalah suatu kondisi psikologis yang menggambarkan perasaan takut, cemas, atau khawatir karena merasa tertinggal dari pengalaman, informasi, atau aktivitas yang dilakukan orang lain. Individu yang mengalami FOMO biasanya merasa bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih menarik, bahagia, atau sukses, sehingga muncul dorongan kuat untuk terus memantau aktivitas sosial terutama melalui media sosial agar tidak ketinggalan. Fenomena ini mencerminkan kebutuhan manusia untuk tetap

²¹Patrick J. McGinnis, *Fear of Missing Out (Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan)*, (Jakarta:PT. Gramedia Pusaka Utama, 2020), H. 18

²²Patrick J. McGinnis, *Fear of Missing Out (Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan)*, (Jakarta:PT. Gramedia Pusaka Utama, 2020), H. 18

terhubung dan diakui secara sosial, namun sering kali menimbulkan ketegangan emosional karena perbandingan sosial yang berlebihan.

Dalam konteks digital, FOMO menjadi semakin umum karena media sosial memungkinkan individu untuk secara terus-menerus melihat kehidupan orang lain yang tampak sempurna. Paparan ini menciptakan tekanan psikologis dan keinginan kompulsif untuk selalu online serta mengikuti setiap pembaruan informasi. Akibatnya, FOMO tidak hanya memengaruhi kesejahteraan emosional seseorang, tetapi juga dapat berdampak pada produktivitas, kualitas tidur, dan kepuasan hidup secara keseluruhan.

2. Asal Mula *FOMO*

Istilah kata *FOMO* yang saat ini mendunia dan telah banyak dijumpai di berbagai kamus kelas dunia seperti *Urban Dictionary*, *Merriam-Webster Unabridged Dictionary*, serta *Oxford Dictionary* dicetuskan oleh salah seorang mahasiswa *Harvard Business School* bernama McGinnis pada bulan Mei tahun 2004.

Dalam bukunya yang berjudul "*Fear of Missing Out*" yang diterbitkan pada tahun 2020 lalu, McGinnis menuliskan perjalanan akronim *FOMO* ini yang bermula dari pengalaman pribadinya saat menjadi mahasiswa di salah satu universitas bisnis ternama di Amerika Serikat *Harvard Business School (HBS)*. Saat itu sebagai seorang mahasiswa rantauan yang berasal dari kota kecil di wilayah Maine membuat ia merasakan pengalaman kehidupan yang sangat jauh berbeda ketika berada di *HBS*. Ia menggambarkan kehidupan di *Harvard Business School* itu seperti hidup dalam jejaring sosial dimana

peredaran berita seperti kecepatan cahaya dan setiap orang disana hidup dalam gelembung egonya sendiri. Lingkungan kehidupan yang ditemuinya ini menebar ketakutan akan ketinggalan kegiatan apapun disekitarnya terutama jika kegiatan-kegiatan tersebut memiliki potensi untuk menjadi lebih besar dan lebih keren dari yang sedang ia kerjakan.²³

Perasaan takut tertinggal suatu moment atau pengalaman yang ia beserta teman-temannya ini rasakan lama kelamaan tumbuh dan menjadi bagian kehidupan mereka. Oleh karenanya ia pun memutuskan untuk memberikan nama pada perasaan takut ini dengan nama *FOMO* yang diambilnya dari singkatan istilah *Fear of Missing Out*.²⁴ Istilah *FOMO* ini kemudian mulai eksis dan menjadi bagian dalam percakapan sehari-hari McGinnis dan teman-temannya di *HBS*. Kemudian tepat pada bulan Mei tahun 2004 sebelum lulus dari *HBS*, McGinnis memperkenalkan akronim *FOMO* ini melalui artikel yang ditulisnya dalam seribu kata yang saat itu diterbitkan di koran kampus *The Harbus* dengan judul "*Social Theory at HBS: McGinnis' Two FOs*". Mulai saat itu artikel tersebut membawa istilah *FOMO* ini menjadi populer di kalangan mahasiswa *Harvard Business School*.²⁵

Kepopuleran akronim *FOMO* ini terus berlanjut dan berubah dari isu segilintir orang menjadi penyakit massal dan isu dunia internasional yang banyak diulas dan diteliti di berbagai negara. Seperti tulisan yang dimuat dalam kolom koran *El Pais* Spanyol pada tahun 2018 yang diberi judul

²³ Patrick J. McGinnis, *Fear of Missing Out (Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan)*, (Jakarta:PT. Gramedia Pusaka Utama, 2020), h. 4

²⁴Ibid., h. 6

²⁵Ibid., h. 7

“*Generacion ‘FOMO’*”, artikel yang diterbitkan *The Times of India* pada tahun 2013 dengan judul “*Is FOMO Making You Paranoid?*”, kemudian atikel yang diterbitkan oleh surat kabar *Le Figaro* di Perancis dengan judul “*Le FOMO, Nouvelle Maladie du Siecle?*” pada tahun 2015, dan artikel yang dimuat dalam salah satu koran Turki *Daily Sabah*” dengan judul “*Hastaligin adi ‘FOMO’! Siz de yakalanmis olabilirsinizz...*” atau dalam bahasa Indonesia artinya “Penyakit itu bernama *FOMO!* Setiap orang bisa tertular...” yang diterbitkan pada 10 Januari 2019.²⁶

Terlepas dari semua itu penelitian mengenai *FOMO* terus dianjurkan mengingat persoalan ini masih dikatakan sebagai fenomena baru yang membutuhkan pemahaman dan penjelasan lebih lanjut terutama mengenai efek jangka panjang fenomena ini bagi kesehatan jiwa dan fisik. Sebagaimana yang disampaikan oleh Milyavskaya dkk dalam bukunya yang berjudul “*Fear of Missing Out: Prevalence, Dynamics and Consequences of Experiencing FOMO*” bahwa secara umum mereka percaya psikologi sosial masih sangat tertinggal dalam hal *FOMO* dan sangat dianjurkan diadakannya penelitian lebih jauh terhadap fenomena ini.²⁷

²⁶ Patrick J. McGinnis, *Fear of Missing Out (Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan)*, (Jakarta:PT. Gramedia Pusaka Utama, 2020), h. 8

²⁷ Patrick J. McGinnis, *Fear of Missing Out (Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan)*, (Jakarta:PT. Gramedia Pusaka Utama, 2020), h. 43

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terjadinya *FOMO*

Secara umum ragam faktor yang bisa memicu dan mempengaruhi terjadinya *FOMO*²⁸, dapat dikelompokkan menjadi dua:

a. Faktor Internal

Faktor internal berkaitan dengan kondisi psikologis dan kepribadian individu. Salah satu faktor utama adalah kontrol diri (*self-control*). Individu dengan kontrol diri rendah cenderung sulit mengatur waktu penggunaan media sosial dan mudah terdorong untuk terus memeriksa notifikasi agar tidak tertinggal informasi. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan *FOMO* pada pengguna media sosial. Semakin rendah kontrol diri seseorang, semakin tinggi tingkat *FOMO* yang dialami.²⁹

Selain kontrol diri, harga diri (*self-esteem*) juga berperan penting. Individu dengan harga diri rendah lebih rentan mengalami *FOMO* karena mereka mencari validasi sosial melalui media digital. Tingkat harga diri rendah memiliki kecenderungan *FOMO* yang lebih tinggi karena adanya kebutuhan untuk diakui secara sosial melalui media sosial.³⁰

Faktor internal lainnya adalah regulasi diri (*self-regulation*) dan kepuasan hidup (*life satisfaction*). Individu yang memiliki regulasi diri baik mampu mengontrol dorongan emosional dan perilaku digitalnya, sehingga tidak mudah mengalami *FOMO*. Regulasi diri dan kesejahteraan psikologis

²⁸ Muchlisin Riadi, “*Fear of Missing Out (FOMO)-Pengertian, Aspek, Dampak dan Faktor yang Mempengaruhinya*”, dalam <https://www.kajianpustaka.com>, diakses tanggal 15 Desember 2023, pukul 20:31

²⁹ Fika Tsi Marul Janiyah, *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out (FOMO) pada Pengguna Media Sosial TikTok*, Skripsi, Universitas Negeri Surabaya, 2024.

³⁰ Aprilia Larasati & Sri Warsini, *Hubungan Perasaan Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Self Esteem Mahasiswa Kesehatan Pengguna Instagram*, Skripsi, Universitas Gadjah Mada, 2025.

memiliki hubungan negatif dengan FOMO. Sementara itu, kepuasan hidup yang rendah membuat seseorang lebih sering mencari kebahagiaan atau validasi melalui kehidupan orang lain di dunia maya.³¹

b. Faktor Eksternal

Selain faktor internal, faktor eksternal juga memegang peranan penting dalam terbentuknya FOMO. Faktor eksternal mencakup penggunaan media sosial, tekanan sosial (*peer pressure*), dan lingkungan digital.

Paparan media sosial yang berlebihan membuat individu terus membandingkan kehidupannya dengan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial, dikombinasikan dengan rendahnya kontrol diri dan tingginya kebutuhan sosial, menjadi pemicu munculnya FOMO pada remaja.³²

Selain itu, tekanan sosial dan budaya digital juga menjadi faktor penting. Individu sering kali merasa terpaksa untuk selalu aktif di dunia maya agar tidak dianggap tertinggal oleh kelompoknya. Dalam konteks akademik dan karier, bahwa mahasiswa pengguna LinkedIn mengalami FOMO karena adanya tekanan kompetitif dalam mencari peluang magang atau pekerjaan, sehingga mereka selalu ingin memperbarui profil dan aktivitas profesionalnya secara daring.³³

³¹ Wulan Sari, *Hubungan Antara Kepuasan Hidup dan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out (FOMO) pada Siswa SMA Negeri 6 Bogor*, Skripsi, UIN Walisongo Semarang, 2023.

³² Anisa Fitri Sesriani, *Pengaruh Fear of Missing Out, Kontrol Diri, Narsisme, Loneliness dan Jenis Kelamin terhadap Adiksi Media TikTok Sosial pada Remaja di Jabodetabek*, Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024.

³³ Dwiky Octaviani & Wahyu Jati Anggoro, *Peran Self-Esteem dan Sikap Kompetitif terhadap Perilaku Fear of Missing Out (FOMO) pada Mahasiswa Pengguna LinkedIn dalam Mencari Pekerjaan Magang*, Skripsi, Universitas Gadjah Mada, 2022.

Secara keseluruhan, FOMO dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal seperti kontrol diri, harga diri, regulasi diri, dan kepuasan hidup, serta faktor eksternal seperti intensitas penggunaan media sosial, tekanan sosial, dan norma budaya digital. Pemahaman terhadap kedua kelompok faktor ini penting untuk merancang strategi pencegahan FOMO, seperti pelatihan literasi digital, peningkatan kontrol diri, serta penguatan dukungan sosial di lingkungan mahasiswa dan remaja.

4. Gejala dan Tanda-tanda *FOMO*

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) merupakan bentuk kecemasan sosial yang muncul akibat perasaan takut tertinggal dari aktivitas, informasi, atau pengalaman yang dialami orang lain. Gejala FOMO dapat diamati dari aspek emosional, kognitif, dan perilaku, yang secara bersama-sama membentuk pola psikologis khas pada individu yang mengalami kondisi ini.

a. Aspek Emosional

Secara emosional, individu dengan FOMO sering mengalami perasaan cemas, gelisah, iri hati, dan ketidakpuasan terhadap kehidupan sendiri. Mereka cenderung merasa khawatir ketika tidak mengetahui apa yang sedang dilakukan orang lain atau saat tidak dapat berpartisipasi dalam kegiatan sosial tertentu. Perasaan iri terhadap unggahan orang lain di media sosial juga menjadi pemicu utama munculnya stres emosional.³⁴

b. Aspek Kognitif

³⁴ Tarisa Kesuma Pramesti, *Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) dan Dampaknya pada Generasi Z (Studi Fenomenologi pada Mahasiswa di Kota Malang)*, Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Muhammadiyah Malang, 2023.

Dari sisi kognitif, FOMO ditandai oleh pikiran obsesif dan berulang tentang aktivitas sosial orang lain. Individu merasa bahwa mereka akan tertinggal atau kehilangan sesuatu yang penting jika tidak terlibat dalam suatu aktivitas atau tren tertentu. Hal ini menyebabkan individu memiliki prinsip yang tidak rasional, seperti meyakini bahwa “orang lain selalu lebih bahagia” atau “saya harus tahu apa yang terjadi agar tetap diterima secara sosial.” FOMO memiliki pola pikir perfeksionis sosial dan kebutuhan kuat untuk selalu *up to date* terhadap aktivitas orang lain di dunia maya.³⁵

c. Aspek Perilaku

Secara perilaku, FOMO dapat dilihat dari kebiasaan memeriksa media sosial secara berlebihan, kesulitan melepaskan diri dari perangkat digital, dan dorongan kuat untuk selalu membagikan aktivitas pribadi di media sosial. Individu juga cenderung mengalami gangguan tidur, karena mereka sering kali begadang untuk memantau aktivitas orang lain atau merespons pesan daring. Pengguna aktif media sosial menunjukkan perilaku kompulsif dalam memeriksa notifikasi dan mengalami kecemasan ketika tidak terhubung ke internet.³⁶

d. Aspek Psikologis dan Sosial

Kombinasi antara gejala emosional, kognitif, dan perilaku menyebabkan berbagai dampak lanjutan. Individu dengan tingkat FOMO tinggi berisiko mengalami penurunan konsentrasi belajar, stres,

³⁵ Mohammad Ali Hasan Abdulloh, *Gambaran Fear of Missing Out (FOMO) Media Sosial pada Mahasiswa Pekanbaru*, Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau, 2022.

³⁶ Nurul Hidayah, *Perilaku FOMO pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Universitas Hasanuddin*, Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Hasanuddin, 2023.

kelelahan emosional, hingga gangguan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks sosial, mereka juga lebih rentan terhadap isolasi sosial dan penurunan kualitas hubungan interpersonal, karena lebih fokus pada interaksi digital daripada hubungan nyata.³⁷

Gejala dan tanda-tanda FOMO tidak hanya terbatas pada perilaku berlebihan di media sosial, tetapi juga mencakup dimensi emosional dan kognitif yang mendalam. FOMO dapat memengaruhi keseimbangan psikologis seseorang, terutama pada remaja dan mahasiswa yang sedang berada pada fase pembentukan identitas sosial.

5. Aspek-Aspek yang Masuk dalam Kategori FOMO

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan fenomena psikologis yang merujuk pada perasaan takut, cemas, atau khawatir ketika seseorang merasa dirinya tertinggal dari pengalaman, aktivitas, informasi, maupun pencapaian yang dimiliki oleh orang lain. Fenomena ini semakin berkembang seiring meningkatnya penggunaan media sosial yang memungkinkan individu untuk terus memantau kehidupan orang lain secara real time. Menurut Przybylski dkk., FOMO merupakan kekhawatiran yang muncul akibat persepsi bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang lebih memuaskan dibandingkan dirinya sehingga individu memiliki dorongan kuat untuk tetap terhubung dengan aktivitas sosial yang dilakukan oleh orang lain.³⁸

³⁷ Niken G. Aresti, *Pengaruh Tingkat Fear of Missing Out (FOMO) dan Pengawasan Orang Tua terhadap Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja*, Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, 2023.

³⁸ Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. DeHaan, dan Valerie Gladwell, "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior*, Vol. 29, No. 4 (2013), hlm. 1841–1848.

Dalam perkembangannya, FOMO tidak hanya dipahami sebagai rasa takut kehilangan suatu momen tertentu, melainkan telah menjadi fenomena yang kompleks dan melibatkan berbagai aspek psikologis, sosial, emosional, dan perilaku. Banyak individu yang tidak menyadari bahwa perilaku sehari-hari yang mereka lakukan sebenarnya telah menunjukkan gejala FOMO. Di sisi lain, terdapat pula berbagai aktivitas yang sering dianggap sebagai FOMO padahal secara konseptual tidak termasuk dalam kategori tersebut. Oleh karena itu, diperlukan penjelasan yang jelas mengenai aspek-aspek yang termasuk dalam kategori FOMO beserta batasannya agar tidak terjadi kesalahan dalam memahami fenomena tersebut.

1. Aspek Ketakutan Kehilangan Pengalaman Sosial

Dalam kehidupan sehari-hari, bentuk ketakutan kehilangan pengalaman sosial dapat terlihat ketika seseorang merasa kecewa secara berlebihan karena tidak menghadiri suatu acara yang sedang ramai diperbincangkan. Misalnya, seorang mahasiswa melihat unggahan teman-temannya yang menghadiri seminar nasional, konser musik, atau kegiatan organisasi tertentu. Meskipun pada awalnya ia tidak memiliki rencana untuk mengikuti kegiatan tersebut, setelah melihat dokumentasi yang diunggah oleh orang lain ia mulai merasa bahwa dirinya telah kehilangan pengalaman penting yang seharusnya dapat dinikmati.

Ketakutan semacam ini sering kali tidak muncul karena adanya kebutuhan nyata terhadap kegiatan tersebut, melainkan karena adanya perasaan tertinggal dari kelompok sosial. Individu merasa dirinya berada di luar pengalaman kolektif yang sedang dialami oleh orang lain

sehingga muncul kecemasan bahwa dirinya akan dianggap tidak relevan, tidak gaul, atau tidak mengikuti perkembangan sosial yang sedang berlangsung.

Dalam konteks media sosial, pengalaman sosial yang ditampilkan biasanya hanya menunjukkan sisi positif dari suatu kegiatan. Pengguna media sosial jarang menampilkan kesulitan, kebosanan, atau rasa tidak nyaman yang mereka alami. Akibatnya, individu yang melihat unggahan tersebut cenderung membentuk persepsi bahwa orang lain selalu menikmati pengalaman yang lebih baik dibandingkan dirinya. Persepsi inilah yang kemudian memunculkan perasaan FOMO.

Namun demikian, tidak semua perasaan kecewa karena tidak mengikuti suatu kegiatan dapat dikategorikan sebagai FOMO. Misalnya, seorang mahasiswa yang merasa menyesal karena tidak mengikuti seminar yang berkaitan langsung dengan penelitian skripsinya tidak serta-merta mengalami FOMO. Penyesalan tersebut muncul karena adanya kebutuhan akademik yang objektif. Sebaliknya, apabila seseorang merasa cemas hanya karena tidak ingin dianggap tertinggal oleh teman-temannya, maka kondisi tersebut dapat dikategorikan sebagai bagian dari FOMO.

2. Aspek Kebutuhan untuk Selalu Terhubung

Kebutuhan untuk selalu terhubung ini sering kali ditunjukkan melalui kebiasaan memeriksa telepon genggam secara berulang meskipun tidak terdapat notifikasi baru. Banyak individu yang secara refleks membuka aplikasi media sosial setiap beberapa menit hanya

untuk memastikan bahwa mereka tidak melewatkan informasi penting. Perilaku ini menunjukkan adanya dorongan psikologis untuk selalu mengetahui apa yang sedang terjadi di lingkungan sekitarnya.

Pada tingkat yang lebih tinggi, kebutuhan untuk selalu terhubung dapat menyebabkan seseorang mengalami kecemasan ketika perangkat digitalnya kehabisan baterai, kehilangan sinyal internet, atau tidak dapat mengakses media sosial dalam waktu tertentu. Mereka merasa seolah-olah ada sesuatu yang penting sedang terjadi dan mereka tidak mengetahuinya.

Fenomena ini semakin menguat dalam era digital karena hampir seluruh aktivitas sosial saat ini terdokumentasikan melalui media daring. Informasi mengenai kegiatan teman, tren terbaru, berita viral, hingga pencapaian pribadi seseorang dapat diketahui hanya melalui layar telepon genggam. Kondisi ini membuat individu merasa harus terus memantau perkembangan yang terjadi agar tidak dianggap tertinggal.

Meskipun demikian, perlu ditegaskan bahwa penggunaan media sosial secara aktif tidak selalu menunjukkan adanya FOMO. Seorang jurnalis yang harus memantau perkembangan berita setiap saat karena tuntutan profesi tidak dapat dikategorikan mengalami FOMO. Demikian pula seorang mahasiswa yang sering membuka grup akademik untuk memperoleh informasi perkuliahan. Aktivitas tersebut dilakukan karena adanya kebutuhan yang rasional. Perilaku tersebut baru dapat dikategorikan sebagai FOMO apabila didorong oleh ketakutan yang

berlebihan terhadap kemungkinan tertinggal informasi yang sebenarnya tidak memiliki urgensi yang signifikan.

3. Aspek Perbandingan Sosial

Pada dasarnya, perbandingan sosial merupakan bagian yang normal dalam kehidupan manusia. Melalui perbandingan, seseorang dapat melakukan evaluasi diri dan menentukan langkah untuk memperbaiki kualitas hidupnya. Akan tetapi, dalam konteks FOMO, perbandingan sosial dilakukan secara berlebihan sehingga menimbulkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri.

Media sosial menjadi faktor yang memperkuat kecenderungan ini karena sebagian besar pengguna hanya menampilkan sisi terbaik dari kehidupan mereka. Foto liburan, pencapaian akademik, keberhasilan karier, maupun momen kebahagiaan keluarga sering kali diunggah tanpa memperlihatkan berbagai kesulitan yang menyertainya. Akibatnya, individu yang melihat unggahan tersebut dapat merasa bahwa kehidupannya jauh lebih buruk dibandingkan kehidupan orang lain.

Sebagai contoh, seorang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi melihat teman-temannya telah lulus lebih dahulu. Ia kemudian merasa gagal, tertinggal, dan tidak memiliki masa depan yang baik. Padahal kondisi setiap individu berbeda dan proses akademik tidak selalu berjalan dengan kecepatan yang sama.

Contoh lainnya adalah seseorang yang merasa rendah diri setelah melihat teman-temannya sering melakukan perjalanan wisata ke luar negeri. Meskipun kebutuhan hidupnya telah terpenuhi dan kehidupannya

berjalan dengan baik, ia tetap merasa kurang karena terus membandingkan dirinya dengan orang lain.

Perlu dipahami bahwa tidak semua bentuk perbandingan sosial termasuk dalam kategori FOMO. Apabila seseorang menjadikan keberhasilan orang lain sebagai inspirasi atau motivasi untuk berkembang, maka hal tersebut masih berada dalam batas yang wajar. Perbandingan sosial baru termasuk dalam kategori FOMO apabila menghasilkan kecemasan, ketidakpuasan diri yang berlebihan, dan ketakutan bahwa dirinya sedang tertinggal dari orang lain.

4. Aspek Dorongan Mengikuti Tren

Misalnya, seseorang membeli produk yang sedang viral meskipun sebenarnya tidak membutuhkan produk tersebut. Keputusan pembelian dilakukan bukan berdasarkan manfaat yang diperoleh, melainkan karena adanya kekhawatiran bahwa dirinya akan dianggap tertinggal apabila tidak memiliki barang yang sama seperti orang lain.

Contoh lain dapat ditemukan pada perilaku mengikuti tantangan atau challenge yang sedang populer di media sosial. Banyak individu yang ikut berpartisipasi bukan karena tertarik terhadap aktivitas tersebut, tetapi karena tidak ingin dianggap tidak mengikuti perkembangan zaman.

Batasan yang perlu dipahami adalah bahwa mengikuti tren tidak selalu merupakan bentuk FOMO. Apabila seseorang mengikuti perkembangan teknologi karena kebutuhan pekerjaan atau mengikuti suatu pelatihan karena relevan dengan bidang studinya, maka tindakan

tersebut merupakan keputusan yang rasional. Sebaliknya, apabila motivasi utama yang mendasarinya adalah rasa takut tertinggal dari orang lain, maka perilaku tersebut dapat dikategorikan sebagai FOMO.

5. Aspek Pencarian Validasi Sosial

Seseorang yang mengalami FOMO cenderung merasa senang ketika memperoleh respons positif dari orang lain dan merasa kecewa apabila respons yang diterimanya tidak sesuai dengan harapan. Bahkan dalam beberapa kasus, individu dapat menghapus unggahan yang dianggap tidak memperoleh cukup perhatian dari pengguna lain.

Perilaku ini menunjukkan bahwa individu menjadikan penilaian sosial sebagai ukuran utama dalam menentukan nilai dirinya. Ketika validasi yang diharapkan tidak diperoleh, muncul perasaan bahwa dirinya kurang menarik, kurang berhasil, atau kurang dihargai dibandingkan orang lain.

Sebagai contoh, seorang pengguna media sosial merasa cemas karena unggahan yang dibuatnya memperoleh jumlah tanda suka yang lebih sedikit dibandingkan unggahan temannya. Ia kemudian berusaha mengunggah lebih banyak konten agar memperoleh perhatian yang lebih besar.

Contoh lain adalah seseorang yang selalu membagikan setiap aktivitas yang dilakukan agar tetap mendapatkan respons dari lingkungan sosialnya. Aktivitas tersebut tidak lagi dilakukan untuk berbagi pengalaman, melainkan untuk memperoleh pengakuan dan memastikan bahwa dirinya masih dianggap penting oleh orang lain.

Meskipun demikian, keinginan untuk memperoleh apresiasi merupakan kebutuhan yang normal dalam kehidupan sosial manusia. Oleh karena itu, pencarian validasi sosial baru dapat dikategorikan sebagai FOMO apabila individu mengalami ketergantungan terhadap pengakuan tersebut dan merasa cemas ketika tidak mendapatkannya.

6. Dampak *FOMO*

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) memberikan dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan individu, baik secara psikologis, sosial, maupun akademik. FOMO yang awalnya tampak sebagai perilaku sosial yang wajar dalam konteks digital, pada kenyataannya dapat menimbulkan gangguan dalam keseimbangan mental dan hubungan sosial seseorang.

1. Dampak Psikologis

Secara psikologis, FOMO berdampak pada meningkatnya tingkat kecemasan, stres, kesepian, dan rendahnya kepuasan hidup. Individu yang mengalami FOMO cenderung merasa tidak bahagia dengan kehidupan yang dijalani karena terus membandingkan diri dengan kehidupan orang lain yang ditampilkan di media sosial.³⁹

Selain itu, FOMO juga dapat memicu perasaan kesepian. Semakin besar pula kecenderungan seseorang untuk merasa kesepian akibat terputusnya hubungan sosial yang nyata. Ketika individu terlalu fokus

³⁹ Shafira Daffanur, Debora Basaria, & Astri Anggraini, *Hubungan Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*, Skripsi, Universitas Tarumanagara, 2023.

pada interaksi digital, mereka justru kehilangan kedekatan emosional dengan orang-orang di sekitar.

2. Dampak Sosial

Dalam aspek sosial, FOMO menimbulkan perubahan pola interaksi dan komunikasi antar individu. Orang yang mengalami FOMO sering kali lebih aktif di dunia maya daripada di dunia nyata, sehingga kualitas hubungan sosial tatap muka menurun. Dengan tingkat FOMO tinggi cenderung mengalami penurunan kualitas komunikasi interpersonal dan lebih memilih interaksi daring sebagai bentuk kompensasi sosial.⁴⁰

Selain itu, FOMO juga dapat menyebabkan tekanan sosial untuk terus mengikuti tren atau kegiatan tertentu agar tidak dianggap tertinggal oleh kelompok pertemanan. Kondisi ini memperkuat sikap konformitas sosial yang berlebihan, di mana individu merasa harus menyesuaikan diri dengan standar sosial digital yang tidak realistis.

3. Dampak Akademis

Dalam konteks akademik, FOMO berpengaruh terhadap penurunan konsentrasi belajar, gangguan produktivitas, dan munculnya prokrastinasi akademik. Orang yang mengalami FOMO seringkali terdistraksi oleh media sosial dan kesulitan mengatur waktu antara kegiatan akademik dan aktivitas daring. Orang dengan tingkat FOMO tinggi menunjukkan penurunan motivasi belajar serta keterlambatan

⁴⁰ Shahyra Guslina Putri, *Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) di Kalangan Mahasiswa Pengguna Media Sosial TikTok terhadap Kepuasan Hidup*, Skripsi, Universitas Malikussaleh, 2023.

dalam penyusunan skripsi akibat kebiasaan berlebihan menggunakan media sosial.⁴¹

Selain itu, FOMO juga dapat menyebabkan kelelahan mental akibat dorongan untuk terus mengikuti perkembangan informasi digital. Hal ini mengakibatkan mahasiswa mengalami stres akademik yang tinggi, kurang tidur, serta menurunnya performa akademik.

4. Dampak Kesehatan Digital

FOMO juga memengaruhi kesejahteraan digital, yaitu keseimbangan antara aktivitas online dan offline. Individu yang mengalami FOMO biasanya sulit membatasi penggunaan media sosial.⁴²

Dampak FOMO mencakup dimensi psikologis, sosial, akademik, dan digital. Individu yang mengalami FOMO berisiko mengalami gangguan emosional, penurunan kualitas hubungan sosial, serta menurunnya performa akademik akibat ketergantungan terhadap media sosial. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan kesadaran dan edukasi digital agar masyarakat, khususnya remaja dan mahasiswa, mampu mengelola penggunaan media sosial secara lebih sehat.

B. Tafsir *Maqāṣidī*

1. Definisi Tafsir *Maqāṣidī*

⁴¹ *Dampak FOMO terhadap Kinerja Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa*, Skripsi, Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara, 2023.

⁴² Putri Aurira dkk., *Fear of Missing Out Scale Adaptation and Digital Well-being among Indonesian College Students*, Skripsi, Universitas Indonesia, 2023

Kata tafsir sering kita jumpai dalam Al-Quran dan hadits, tafsir memiliki makna menjelaskan (*al-īdhah*), menampakkan (*al-izhār*) atau menerangkan (*al-kasyf*).⁴³ Kata *fassara* (فَسَّرَ) seragam dengan kata *safara* (سَفَرَ), yang mana lafaz pertama memiliki arti “memperlihatkan makna yang bisa dicapai oleh akal”, sedangkan makna yang kedua berarti “menampakkan hal yang bersifat material atau indrawi”.⁴⁴ Kata “tafsir”, secara bahasa diadopsi dari kata dasar *al-fasr* berwazan *tafʿīl* yang bermakna menjelaskan, menyingkap, dan menampakkan atau menyibak makna yang kurang jelas.⁴⁵

Menurut Wasyfi Asyur kata *Maqāṣidī* merupakan bentuk jamak dari *Maqāṣid*, yang artinya sesuatu yang dituju atau dimaksudkan. Secara istilah tafsir *Maqāṣidi* adalah salah satu model penafsiran yang mempelajari metode untuk mengungkap dan memahami makna-makna rasional dalam teks dengan berbagai tujuan, baik secara universal maupun praktis, serta menjelaskan manfaat dari *Maqāṣid* tersebut untuk mewujudkan kemaslahatan bagi manusia.⁴⁶ Maksud dari “universal” dalam makna tersebut adalah *Al-Maqāṣid Al-Ammah* (tujuan umum) dari Al-Qur’an Al-Karim. *Maqāṣid* umum Al-Qur’an adalah tujuan yang timbul dalam teks Al-Qur’an itu sendiri dan diungkapkan oleh mayoritas ulama’. Sedangkan *Maqāṣid* secara “praktis” adalah *Al-Maqāṣid Al-Juz’iyyah* (tujuan praktis)

⁴³ Ahmad izzan, *metodologi ilmu tafsir*, (bandung: tafakur), 2014

⁴⁴ M. Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir* (Tangerang: Lentera Hati, 2013), 9.

⁴⁵ Rifqi, M. A., & Thahir, A. H. (2019). *Tafsir Maqāṣidī; Building Interpretation Paradigm Based on Mashlahah*. *Millah: Jurnal Studi Agama*, 18(02).

⁴⁶ Washfi ‘Asyur Abu Zayd, “*Metode Tafsir Maqāṣidī (Memahami Pendekatan Baru Tafsir Maqāṣidī)*”, (Jakarta: Qaf Media, 2020) hal: 20.

yang bisa jadi hanya dikhususkan untuk tema, surah, dan ayat tertentu, atau bahkan yang terdapat pada satu ayat maupun satu lafadz beserta penjelasan maksudnya.

Sementara itu, Abdul Mustaqim berpendapat tafsir *Maqāṣidī* dapat diartikan sebagai susunan kata yang mencakup tafsir dan cenderung pada *Maqāṣid*, yaitu tafsir yang mengungkapkan maksud di balik makna yang tersirat dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Term *Maqāṣid*, merupakan wujud atau bentuk jamak dari kata *maqshad*, yang memiliki makna yakni tujuan atau maksud, jalan yang lurus dan sikap yang moderat.

Proses pembentukan dari term *Maqāṣid* dalam Al-Qur'an setidaknya terulang sampai empat kali, sebagai berikut: Pertama, kata *al-qashdu* dalam QS An-Nahl:[9], yang berarti jalan yang lurus. Kedua, kata *waqshid* dalam QS Luqman:[19], yang memiliki makna bersikap moderat (*tawasuth*). Ketiga, *qashidan* dalam QS At-Taubah:[42], yang berbunyi perjalanan yang mudah (*safaran sahlān*). Dan yang keempat, *muqtasid* dalam QS Fathir:[32], yang berarti orang yang lurus.⁴⁷

Tafsir *Maqāṣidī* adalah salah satu pendekatan terkini dalam studi tafsir Al-Qur'an kontemporer. Pendekatan ini berfokus pada penggalian sejumlah makna yang terkandung dalam Al-Qur'an guna memastikan maknanya mampu diimplementasikan untuk kemaslahatan dan menghindari kemudharatan dalam segala aspek kehidupan manusia. Dasar dari tafsir *Maqāṣid* melibatkan *Maqāṣid* syari'ah dan *Maqāṣid* Al-Qur'an. Sejarah

⁴⁷ Abdul Mustaqim, "Argumentasi Keniscayaan Tafsir *Maqāṣidī* Sebagai Basis Moderasi Islam", Pidato Pengukuhan Guru Besar, UIN Sunan Kalijaga, 2019, 32.

menunjukkan bahwa paradigma tafsir *Maqāṣidī* ini telah muncul sejak era Nabi dan para sahabat, meskipun teori terkait *Maqāṣidī* pada masa itu belum sepenuhnya berkembang secara sempurna.⁴⁸

Adapun *Maqāṣid* Al-Qur'an memiliki pengertian tersendiri. Menurut Ridla Jamal dan Nisywan Abduh setelah mengamati berbagai pendapat dari ulama' tentang *Maqāṣid* Al-Qur'an, beliau berdua mendefinisikan *Maqāṣid* Al-Qur'an sebagai hikmah, rahasia, dan tujuan yang ingin diwujudkan dengan turunnya Al-Qur'an demi kemaslahatan dan menolak akan adanya kerusakan.⁴⁹ Ridlwan Jamal mempunyai gagasan tersendiri mengenai tafsir *Maqāṣidī*, menurut beliau tafsir *Maqāṣidī* adalah jenis tafsir yang membahas makna lafadz Al-Qur'an dan perluasan makna lughowinya, disertai dengan penjelasan hikmah dan tujuan yang hendak diwujudkan melalui diturunkannya Al-Qur'an dan diisyaratkan hukum-hukum Islam.⁵⁰

Dari variasi makna tersebut, maka secara ontologi gagasan dari tafsir *Maqāṣidī* merupakan sebuah konsep pendekatan tafsir yang ingin menggabungkan elemen sebagai sebagai berikut: lurus dari segi metode yang sejalan dengan prinsip-prinsip *Maqāṣid as-syari'ah*, mencerminkan sikap moderasi dalam memperhatikan bunyi teks dan konteks, moderat dalam mendudukan dalil *naql* (ketetapan Al-Qur'an, hadits dan ijma') dan dalil *'aql* (pikiran), agar dapat menangkap *Maqāṣid* (maksud dan cita-cita

⁴⁸ Huzaiyah, "Tren Baru Tafsir *Maqāṣidī* Ala Abdul Mustaqim", Tanwir.id, diakses 20 Mei, 2024, <https://tanwir.id/tren-baru-tafsir-Maqāṣidī-ala-abdul-mustaqim/>

⁴⁹ Ridlwan Jamal dan Nisywan Abduh, "al-Jadhur al-tarkiyah Lil Tafsir al-Maqāṣidī Lil Qur'an al-Karim" 2011: hlm. 196

⁵⁰ Ridlwan Jamal dan Nisywan Abduh, hlm 197.

ideal) Al-Qur'an, baik yang bersifat particular maupun yang universal, sehingga memperoleh jalan kemudahan dalam merealisasikan sebuah kemaslahatan dan menolak *mafsadah* (keburukan).⁵¹

2. Ragam dan Tujuan Tafsir *Maqāṣid* Al-Qur'an

Sebagai mufassir sangat penting untuk mengetahui ragam yang ada didalam tafsir *Maqāṣid* Al-Qur'an. Dengan mengetahui berbagai macam *Maqāṣid* Al-Qur'an, seorang mufassir diharapkan dapat memfokuskan tujuan disetiap usaha intelektualnya untuk menafsirkan Al-Qur'an pada tujuan-tujuan utama yang menjadi ruh Al-Qur'an. Dengan menghadirkan ruh tersebut, akan muncul banyak hal dihadapannya, jelas bagi sebuah tanda, gagasan, perspektif, kuatnya pendapat, dan tafsir baru yang tidak akan muncul tanpanya. Adapun ragam *Maqāṣid* Al-Qur'an sebagai berikut:

a. *Maqāṣid* umum Al-Qur'an

Maksud dari *Maqāṣid* umum Al-Qur'an adalah tujuan umum dari Al-Qur'an. Al-Qur'an sendiri telah menyebutkan beberapa tentang *Maqāṣid* ini, tidaklah masuk akal ketika Al-Qur'an menyebut isi yang terkandung didalamnya tidak melewatkan sesuatu pun dan diturunkan untuk menjadi standar bagi segala hal kemudian tidak menyebutkan *Maqāṣid*-nya, tujuan utama Al-Qur'an itu diturunkan.

Tujuan diturunkannya Al-Qur'an sendiri ialah untuk merealisasikan kemaslahatan umat. Tujuan tersebut telah mencakup

⁵¹ Abdul Mustaqim, "Argumentasi Keniscayaan Tafsir *Maqāṣid* Sebagai Basis Moderasi Islam", Pidato Pengukuhan Guru Besar, UIN Sunan Kalijaga, 2019, 21.

semua makna dan hukum yang terkandung dalam Al-Qur'an demi kemaslahatan bersama baik dunia maupun akhirat setiap umat.

Adapun tujuan untuk mengetahui *Maqāṣidī* umum yakni sebagai berikut:

- 1) Mengetahui *Maqāṣid* Al-Qur'an merupakan suatu pengantar yang baik untuk memahami risalah Al-Qur'an dalam wujud yang *shahih*.
- 2) Mengetahui dan menghadirkan dalam proses pembacaan Al-Qur'an memungkinkan pencapaian pemahaman yang benar.
- 3) Untuk mengetahui *Maqāṣid* Al-Qur'an mendorong pemahaman yang lebih baik terhadap *Maqāṣid* tradisi Nabi, baik secara global maupun detail.
- 4) *Maqāṣid* Al-Qur'an adalah ukuran dan standar yang harus digunakan untuk menimbang suatu perbuatan baik individu dan sosial.⁵²

b. *Maqāṣid* khusus Al-Qur'an

Maqāṣid khusus hanya dapat ditemukan dalam beberapa bagian Al-Qur'an. Tidak semua surah atau ayat yang ada pada Al-Qur'an memiliki kandungan *Maqāṣid* khusus, terbatas hanya pada beberapa bagian tertentu dari Al-Qur'an. Ada suatu cara yang ideal untuk membahas *Maqāṣid* khusus dari tiap bidang yakni dengan mengumpulkan semua ayat yang berkesinambungan dengan tema atau bahasan.

⁵² Wasfi 'Asyur, *Metode Tafsir Maqāṣidī*, hlm 29-33.

Dari proses interaksi dengan Al-Qur'an dapat disimpulkan beberapa tujuan untuk mengetahui *Maqāṣid* khusus, berikut beberapa tujuan mengetahui dari *Maqāṣid* khusus Al-Qur'an:

- 1) Menyimpulkan pandangan Al-Qur'an seputar tema tertentu sesuai dengan *Maqāṣid*-nya.
- 2) Menyesuaikan perihal yang umum dan yang khusus terkait topik yang dibahas dengan *Maqāṣid* masing-masing bidang Al-Qur'an.
- 3) Memahami bagian baik dari tema bahasan Al-Qur'an maupun bidang lain sesuai dengan kandungan *Maqāṣid* Al-Qur'an.
- 4) Mencerminkan *Maqāṣid* dari tema bahasan Al-Qur'an maupun bidang lain dalam praktik fiqih pada ranah pemahaman ataupun ijtihad atas hal yang baru.
- 5) Merealisasikan dan menegakkan bidang maupun tema tersebut dalam kehidupan sesuai dengan *Maqāṣid*-nya.
- 6) Memanfaatkan *Maqāṣid* memiliki dampak sangat positif yang tidak dapat disangkal, salah satunya yaitu sebagai standar suatu kebenaran baik secara teori maupun praktik.⁵³

c. *Maqāṣid* surah-surah Al-Qur'an

Sebenarnya, *Maqāṣid* surah tergolong dibawah klasifikasi *Maqāṣid* khusus. Akan tetapi, menjadi ragam yang terpisah dan berdiri

⁵³ Wasfi 'Asyur, *Metode Tafsir Maqāṣidī*, hlm 34-46.

sendiri alangkah lebih baik. Jika diperhatikan *Maqāṣid* surah, mufasir akan menemukan perihal bahwa setiap surah yang terkandung dalam Al-Qur'an memiliki *Maqāṣid* yang berbeda.

Pengetahuan tentang *Maqāṣid* surah Al-Qur'an memiliki beberapa tujuan atau manfaat sebagai berikut:

- 1) Mempermudah dalam proses pencapaian pemahaman umum tentang surah.
- 2) Menjaga bagian surah dalam bingkai *Maqāṣid* umum dan tematik utama surah Al-Qur'an.
- 3) Memudahkan dalam berproses menghafal Al-Qur'an yang dilandasi pemahaman dan penguasaan surah secara umum.
- 4) Membuat lebih dalam rasa dan pengetahuan tentang semangat umum sebuah surah yang mengalir dalam ayat Al-Qur'an.
- 5) Memfokuskan *Maqāṣid* surah yang telah ditafsirkan pada suatu hal yang menjadi perhatian surah dan menyampingkan yang tidak termasuk dalam *Maqāṣid* surah.
- 6) Mengetahui keselarasan antar ayat dalam suatu surah.
- 7) Pengetahuan tentang *Maqāṣid* surah dapat dianggap sebagai bekal bagi para penceramah ketika membahas tentang surah Al-Qur'an ketika dihadapan khalayak.⁵⁴

d. *Maqāṣid* terperinci dari ayat-ayat Al-Qur'an

⁵⁴ Wasfi 'Asyur, *Metode Tafsir Maqāṣidī*, hlm 47-60.

Ragam selanjutnya yakni *Maqāṣid* ayat Al-Qur'an, pada ragam ini memfokuskan kajian pada ayat dan berusaha untuk mengetahui tujuan dari ayat Al-Qur'an sebagaimana telah memperhatikan setiap lafadz serta mengikutinya dengan penjelasan makna serta penunjukan maksudnya. Ragam seperti inilah yang paling banyak digunakan dan tersebar dalam mayoritas karya tafsir terkhusus dalam karya tafsir *maudhu'i* ataupun tafsir analitis yang mengkaji Al-Qur'an secara terperinci kata per kata.

Sebagaimana yang telah diketahui pada ragam-ragam tafsir sebelumnya, mengetahui *Maqāṣid* dari ayat-ayat juga memiliki manfaat. Dan inilah diantara manfaat tersebut:

- 1) Memahami ayat-ayat Al-Qur'an dengan baik dan benar, serta mengetahui hakikat kandungannya.
- 2) Mensinkronkan satu ayat dengan ayat yang lainnya baik ayat sebelum maupun sesudahnya berdasarkan inti tujuan dari masing-masing ayat.
- 3) Membuktikan keserasian antar ayat Al-Qur'an dengan menunjukkan kesesuaian antara ayat satu dengan ayat lain yang sebelum dan sesudahnya dari satu sisi dan kesesuaian surah dengan seluruh ayat yang membentuknya dari sisi lain.
- 4) Dari tujuan ayat tersebut akan menjadi sebuah pedoman utama para mufasir dalam penafsirannya. Dengan demikian, mufasir hanya akan menjelaskan sebagaimana apa yang dijelaskan oleh *Maqāṣid* ayat.

5) Meneliti *Maqāṣid* penurunan ayat Al-Qur'an secara umum dengan cara memahami dan mengkaji petunjuk di dalam isi kandungannya. Mengetahui *Maqāṣid* ayat akan menguatkan pengetahuan tentang semua ragam *Maqāṣid* Al-Qur'an yang lain.⁵⁵

e. *Maqāṣid* kata dan huruf Al-Qur'an

Ragam *Maqāṣid* yang terakhir ini merupakan tingkatan lain dan dapat dikatakan sebagai yang terakhir dari *Maqāṣid* Al-Qur'an. Sebagaimana yang telah diketahui, setiap kata maupun huruf yang ada di dalam Al-Qur'an merupakan bagian yang sangat penting dan menjadi sebuah pondasi yang paling utama untuk membentuk struktur Al-Qur'an.

Setiap kata yang tertulis dan huruf yang tercatat di dalamnya dengan sangat teliti. Dari segi irama, makna, efek yang ditimbulkan disesuaikan dengan konteks umum yang dimiliki oleh setiap ayat maupun surah. Semua kesesuaian tersebut dilaraskan dengan *maqashid* umum ataupun khusus yang ingin dicapai oleh Al-Qur'an secara menyeluruh.

Memahami sebuah karakter pada kata Al-Qur'an dan tujuan dari pemilihan kata tersebut termasuk juga pemilihan huruf dalam ayat Al-Qur'an pastilah memiliki manfaat yang sangat penting. Inilah beberapa manfaat tersebut diantaranya:

⁵⁵ Wasfi 'Asyur, *Metode Tafsir Maqāṣidī*, hlm 61-64.

- 1) Memungkinkan seseorang untuk merasakan seni retorika dari Al-Qur'an
- 2) Menambah iman tentang asal-usul Al-Qur'an sebagai firman Allah dan bukan perkataan dari manusia.
- 3) Mengetahui ketetapan yang mengagumkan antara huruf, kata, ayat, dan surah secara sempurna. Dari semua itu dipastikan tidak didapati keanehan, cela, ataupun kesenjangan antara lafadz dan huruf yang digunakan pada satu sisi dengan konteks makna *Maqāṣid* surah pada sisi yang lain.
- 4) Meningkatkan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an di hati para muslim, menguatkan hubungan antara manusia dengan Al-Qur'an serta melipatgandakan kecintaan terhadap Al-Qur'an.
- 5) Mengetahui betapa pentingnya mempelajari bahasa Arab dan menguasai berbagai kajiannya guna merasakan keindahan yang ada pada Al-Qur'an, memerhatikan dengan seksama atasnya dan mencapai sebuah kebahagiaan karenanya.⁵⁶

3. Langkah-langkah Pendekatan Tafsir *Maqāṣidī* dalam Menafsirkan Al-Qur'an

Dalam konteks penelitian ini, ayat-ayat tentang *insecure* akan dianalisa penafsirannya menggunakan teori tafsir *Maqāṣidī* dalam mengungkap sebuah kalimat dibalik semua ayat tersebut. Penulis

⁵⁶ Wasfi 'Asyur, *Metode Tafsir Maqāṣidī*, hlm 65-83.

berusaha menganalisis secara kompleks mengenai ayat-ayat Al-Qur'an tentang *insecure* ke dalam pemikiran teori *Maqāṣidī* yang telah dikembangkan oleh para mufasir.

Menurut Abdul Mustaqim, beliau mencoba menkontruksi beberapa prinsip metodologi yang harus diperhatikan dalam tafsir *Maqāṣidī*, penelitian yang telah sudah ditetapkan dan telah beliau riset, berikut langkah-langkah metodis tafsir *Maqāṣidī*, yang mempunyai ciri khas dari Abdul Mustaqim, sebagai berikut:⁵⁷

- a. Menentukan tema penelitian dengan alasan yang logis, berdasarkan argumen ilmiah yang kuat, dan didukung oleh analisis mendalam.
- b. Merumuskan permasalahan akademik yang hendak dijawab dalam penelitian, dengan mengacu pada tema yang telah ditetapkan.
- c. Mengumpulkan ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema penelitian, sambil memastikan bahwa setiap ayat didukung oleh hadits yang relevan dan sesuai, guna memperkuat pemahaman serta memberikan konteks tambahan yang mendalam.
- d. Membaca dan memahami ayat Al-Qur'an secara mendalam, terkait dengan isu penelitian yang telah ditentukan.
- e. Menggolongkan ayat-ayat tersebut secara sistematis, dengan mengatur dan menyusunnya sesuai dengan konsep dasar dari isu yang sedang dikaji, sehingga setiap ayat dapat dipahami dalam konteks yang relevan dan mendukung analisis lebih mendalam mengenai topik yang akan dikaji maupun diteliti.

⁵⁷ Abdul Mustaqim, hlm 39-40.

- f. Melakukan analisis kebahasaan secara mendalam terhadap kata-kata kunci yang ditemukan dalam ayat-ayat yang sedang diteliti, dengan merujuk pada kamus bahasa Arab yang otoritatif serta kitab-kitab tafsir yang disusun oleh para jumbuh ulama. Dengan demikian, penelitian ini dapat mengungkapkan lapisan makna yang lebih dalam dan memberikan wawasan yang lebih kaya tentang bagaimana ayat-ayat tersebut harus dipahami dan diterapkan.
- g. Memahami konteks historis dan kontemporer guna menemukan *maqāṣid* dan dinamika terkait.
- h. Mengidentifikasi perbedaan pesan-pesan yang terkandung dalam ayat Al-Qur'an dengan memisahkan mana yang tergolong aspek wasilah, sarana, ataupun teknis implementatif dengan mana yang *Maqāṣid* fundamental-filosofis.
- i. Menganalisis serta menelisik keterkaitan terhadap penjelasan tafsir tersebut dengan teori dalam tafsir *Maqāṣidī*.
- j. Mengambil jawaban secara luas atau menyeluruh sebagai jawaban dari isu riset sebuah penelitian.

Sedangkan Wasfi Asyur berpendapat, bagaimana cara mengungkap *Maqāṣid* Al-Qur'an? Apakah semua yang tercantum dalam Al-Qur'an harus diyakini, dilaksanakan, difungsikan, dan dijadikan dasar untuk hal yang lain?. Seperti yang diketahui, beliau berpendapat bahwa ada beberapa langkah yang perlu diperhatikan saat menggali *Maqāṣid* Al-Qur'an dapat disederhanakan menjadi empat sebagai berikut:

a. Metode Tekstual

Metode tekstual merupakan langkah awal yang harus dilakukan dalam menyingkap *Maqāṣid* umum dan *Maqāṣid* Al-Qur'an. Metode ini digunakan untuk mengungkap berbagai topik dan bahasan Al-Qur'an. Menurut Wasfī, metode ini menjadikan teks Al-Qur'an yang terlihat dalam teks Al-Qur'an sebagai penjelas dari tujuan itu sendiri, dan ini menjadikan jalan yang paling kokoh untuk mengungkap dari *Maqāṣid* Al-Qur'an, dan menjadi penghalang bagi yang menerka-nerka *Maqāṣid*-nya karena sudah terpampang dengan jelas dalam ayat.⁵⁸

b. Metode induktif

Metode ini untuk menarik kesimpulan dengan cara memulai dari hal yang khusus ke hal yang umum. Seperti yang telah diketahui, melakukannya dengan mengambil sebuah ayat sebagai sampel praktis atau parsial untuk menyimpulkan sebuah hukum general atau kaidah umum tentang sesuatu. Abu Hamid al-Ghazali seorang filsuf Islam, telah menjabarkan langkah dari metode induktif dalam ilmu logika dengan mengumpulkan berbagai banyak contoh parsial yang memiliki relasi karena berada dalam satu kategori umum yang sama. Bilamana ditemukan satu hukum general di semua sampel, maka dapat ditarik kesimpulan atas semua bagian tersebut.⁵⁹

⁵⁸ Wasfī 'Asyur, *Metode Tafsir Maqāṣidī*, hlm 85-86.

⁵⁹ Abu Hamid Al-Ghazali, "*Miyar al-Ilm Fi Fann al-Mantiq*" (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2013), Dijabarkan Oleh Ahmad Syamsudin, Cet. II, 148.

Tahir ibn Asyur menyatakan bahwa metode ini merupakan teknik yang paling populer dan beliau mengklarifikasikan menjadi dua bentuk *Pertama*, proses induktif yang dibentuk dari banyak ‘*illat* (alasan) menuju satu hikmah yang sama, dan menetapkan hikmah tersebut sebagai *maqshad syar’i*, yang *Kedua*, proses induktif yang dibentuk dari banyak dalilnamun memiliki satu ‘*illat* yang sama, kemudian menyakini bahwa ‘*illat* tersebut merupakan kehendak yang Allah inginkan.⁶⁰ Dalam penggunaan metode ini pada jenis *Maqāsid* yang berbeda maka akan menghasilkan cara yang berbeda pula.

⁶⁰ Wasfi ‘Asyur, *Metode Tafsir Maqāsidī*, hlm 96.

c. Metode Konklusif

Metode konklusif sangat umum dan banyak digunakan untuk mengungkap *Maqāṣid* Al-Qur'an, karena metode ini merupakan lanjutan dari metode yang ada sebelumnya yakni metode induktif, pada fase ini *Maqāṣid* yang telah dicermatidengan mengumpulkan ayat Al-Qur'an, pembahasan, dan lafadz yang ada pada Al-Qur'an. Seorang mufasir harus memberikan kesimpulan umumnya.

d. Metode eksperimen para pakar Al-Qur'an

Metode ini juga penting dalam mengungkap *Maqāṣid* Al-Qur'an. Wasfi menjadikan metode ini sebagai metode yang paling dasar bagi para pakar Al-Qur'an terkhusus para mufasir memiliki hak didengar atas eksperimen maupun gagasan dan pendalaman mereka terhadap ayat-ayat Al-Qur'an.

Sejatinya, membahas mengenai langkah-langkah mengungkap sebuah tafsir *Maqāṣidī* Al-Qur'an sangat tepat sasaran dan berguna dalam menyimpulkan *Maqāṣid* Al-Qur'an. Ini, akan mengantarkan pada proses yang baik dan efektif. Langkah ini merupakan langkah awal krusial, jika langkah tersebut benar maka langkah berikutnya juga akan benar. Namun, jika langkah yang pertama itu telah salah maka akan mengganggu langkah tafsir *Maqāṣidī* dan bisa menjadi hambatan atau rusaknya hasil dari sebuah penafsiran, meski diawali dengan tujuan yang baik.

Dari berbagai pendapat mengenai langkah-langkah pendekatan maupun teori tafsir *Maqāṣidī* yang telah ada pada saat

ini, penulis lebih banyak dan condong memakai atau menggunakan teori dari Abdul Mustaqim, dengan alasan penelitian apa yang telah beliau tetapkan dan riset sangat relevan dan mudah dipahami untuk dikaji oleh penulis.

4. Manfaat Tafsir *Maqāṣidī*

Setiap sesuatu pasti memiliki tujuan masing-masing dan setiap hukum pasti memiliki maksud dan manfaatnya. Kaidah ini berlaku bagi setiap manusia, terkhusus bagi umat muslim. Apalagi, muslim yang berprofesi sebagai peneliti dan mengkaji Al-Qur'an, harusnya lebih memahami akan hal tersebut bahwa Al-Qur'an menyimpan tujuan serta manfaat. Ketika pemahaman serta perspektif *Maqāṣidī* atas Islam memiliki aturan maupun syarat yang harus dipenuhi bagi siapa saja yang ingin mengkaji Al-Qur'an secara *Maqāṣidī* tentu memiliki manfaat didalamnya, adapun manfaat dari tafsir *Maqāṣidī*, diantaranya sebagai berikut:

a. Menaati akan perintah Allah dan Rasul-Nya

Manfaat pertama dari tafsir *Maqāṣidī* atas Al-Qur'an adalah ketaatan terhadap perintah Allah melalui penghayatan ayat-ayat. Sebagaimana firman Allah dalam surah An-Nisā' ayat 82 yang berbunyi:

أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ ۚ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا
كَثِيرًا

“Tidaklah mereka menghayati (mendalami) Al-Qur'an?

Sekiranya (Al-Qur'an) itu bukan dari Allah, pastilah mereka menemukan banyak hal yang bertentangan di dalamnya.”

- b. Menambah keimanan dan keyakinan tentang nilai dan posisi Al-Qur'an

Apabila seorang muslim mengetahui tentang *Maqāṣidī* Al-Qur'an melalui tafsir *Maqāṣidī*, maka seorang muslim tersebut akan bertambahlah keimanannya terhadap Al-Qur'an. *Maqāṣid* Al-Qur'an dapat mengantarkan seseorang pada pengetahuan tentang keagungan Al-Qur'an. Hal tersebut akan menimbulkan energi positif dalam jiwa, ruh maupun perilaku seorang muslim.

Ibnu 'Asyur menguatkan tentang hal ini, bahwa mengetahui maqashid atau alasan tersebut dapat menjadi pemantik semangat bagi orang yang diperintahkan dalam menaati perintah, karena dia telah mengetahui hikmah dan rahasia dibalik itu semua dari apa yang diperintahkan atas-Nya.

- c. Memperbaiki pemahaman terhadap Al-Qur'an dan memudahkan hafalan

Utilitas lain dari mengetahui tafsir *Maqāṣidī* adalah memperbaiki pemahaman terhadap Al-Qur'an, temanya, surahnya, seluruh kandungan isinya dan juga memudahkan dalam menghafal. Siapa pun yang mendalami Al-Qur'an bermula pada *Maqāṣid*-nya, maka tidak akan ada kesulitan didalamnya.

- d. Meminimalisasi pertentangan dan kefanatikan diantara umat Islam

Manfaat lain dalam memahami tafsir *Maqāṣidī* adalah mengurangi pertentangan dan menghindari kefanatikan. Tafsir yang sesuai dengan *Maqāṣid* Al-Qur'an dapat menghilangkan

pertentangan di antara banyak orang. Tafsir *Maqāṣidī* akan mendekatkan pendapat yang sebelumnya saling berjauhan, ini merupakan suatu kelebihan yang dimiliki oleh tafsir *Maqāṣidī* dalam berbagai ilmu, problematika dan permasalahan yang ada.

e. Menjadi standar dalam pemaknaan dan penerapan Al-Qur'an

Faedah selanjutnya yang ada dalam tafsir *Maqāṣidī* adalah menjadi standar dalam memahami maupun menerapkan Al-Qur'an. *Maqāṣid* umum Al-Qur'an menjadi sandaran dan referensi utama bagi para mufasir dalam melihat Al-Qur'an secara komprehensif. Sementara *Maqāṣid* khusus Al-Qur'an yang meliputi *Maqāṣid* bidang dan tema tertentu mempunyai tugas dalam analisis tematik sesuai bahasan dengan bidang bahasan Al-Qur'an.⁶¹

f. Memilih pendapat di antara tawaran para mufasir

Dalam menentukan sebuah pilihan diantara banyaknya pendapat yang ditawarkan. Pilihan tersebut tentunya harus disandarkan pada *Maqāṣid* Al-Qur'an dan *Maqāṣid* syari'at yang sejatinya adalah bagian dari *Maqāṣid* Al-Qur'an itu sendiri. Dalam proses menentukan pilihan atas banyak pendapat yang ada, seseorang dapat berpegang pada *Maqāṣid* umum Al-Qur'an atau dapat berpegang pada *Maqāṣid* khusus dan maqashid parsial Al-Qur'an.

⁶¹ Wasfi 'Asyur, *Metode Tafsir Maqāṣidī*, hlm 169-193.

g. Menghindari kesia-siaan

Menghindari kesia-siaan adalah manfaat lain yang didapat dari penggunaan tafsir *Maqāṣidī*. Tidak sedikit para mufasir yang membahas hal-hal yang kurang penting didalam penafsirannya. Membatasi pembahasan pada suatu yang penting saja merupakan cara Al-Qur'an maupun Islam. Para sahabat Rasulullah beserta para imam maupun *fuqaha* (ahli fiqh) terdahulu tidak pernah memberikan perhatian lebih kepada beberapa hal yang tidak ada manfaatnya.

Penjelasan dari Imam al-Syatibi alasan mengapa tidak membahas maupun bincang tentang hal-hal yang terlalu dalam itu tidaklah baik, dan beliau mendapati 2 alasan sebagai berikut: Pertama, tidak memberikan manfaat di dunia maupun diakhirat, dan pembahasan tersebut tidak akan hasil dan tidak berujung pangkalnya. Kedua, Allah menjelaskan mengenai perkara yang membawa maslahat bagi hamba-Nya di dunia maupun akhirat, mayoritas orang akan disibukkan dengan ilmu-ilmu yang tidak ada kaitannya dengan kewajiban agama, hal tersebut akan masuk pada perselisihan dan mengakibatkan dari jalan yang lurus.⁶²

h. Memperkuat hal-hal yang bermanfaat

Selain untuk menghindari perkara yang tidak penting *Maqāṣid* Al-Qur'an juga berperan untuk menarik segala hal yang bermanfaat. Ibnu Asyur memperbolehkan para mufasir menggunakan ilmu-ilmu akal dan cabang dari ilmu etika dan tata

⁶² Wasfi 'Asyur, *Metode Tafsir Maqāṣidī*, hlm 201-205.

krama seperti yang telah banyak ditemukan dalam kitab *ihya'* karangan Imam Al-Ghazali. Penerapan beberapa cabang ilmu tersebut diperbantukan untuk menopang *Maqāṣid* Al-Qur'an.

- i. Menjadikan sebuah petunjuk untuk memahami hadist dan berijtihad dalam fiqh maupun tafsir

Dengan adanya *Maqāṣid* Al-Qur'an baik itu memahami maupun mengetahui, maka segala aspek sesuatu akan membaik, khususnya dalam memahami hadits Nabi. Muhammad Al-Ghazali mengatakan bahwa tidak boleh menyibukkan diri dengan hadits-hadits Nabi selama dia belum mempelajari Al-Qur'an.

- j. Rekonstruksi ilmu-ilmu yang bersumber dari Al-Qur'an

Al-Qur'an telah mencetak, memunculkan, dan melahirkan banyak ilmu untuk memahami isi dan menggali petunjuk serta tujuan dari Al-Qur'an. Beberapa ilmu tersebut diantaranya ialah ilmu bahasa Arab, ilmu tafsir. Sementara *Maqāṣid* Al-Qur'an berperan sangat penting dalam tujuan utama dan sebagai dasar dari berbagai ilmu tersebut.⁶³

⁶³ Wasfi 'Asyur, *Metode Tafsir Maqāṣidī*, hlm 217-220.