

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan pada bab sebelumnya, bagian ini menyajikan beberapa kesimpulan mengenai fenomena takut ketinggalan dari perspektif Al-Qur'an, sebagaimana diutarakan Wahbah Zuhaili. Ini merupakan bab penutup dari karya ini.

Konsep *fear of missing out* (FOMO) dapat dipahami sebagai bentuk kecemasan atau kekhawatiran. Dalam terminologi Islam, ketakutan ini disebut sebagai “khauf,” yang menunjukkan ketakutan itu sendiri. Lebih jauh, keadaan emosional terkait yang dikaitkan dengan khauf meliputi ḥazn (sedih), ḍayyiq (rasa penyempitan spiritual atau kesempitan jiwa), dan Halu'an (gelisah). Istilah khauf dan turunannya disebutkan sebanyak 122 kali dalam Al-Qur'an, termasuk dalam Surah Al-Baqarah [2]: 155. Demikian pula, istilah ḥazn dan turunannya muncul 122 kali, dengan satu kemunculan dalam Surah Yūnus [10]: 65. Istilah ḍayyiq dan turunannya dirujuk 12 kali dalam Al-Qur'an, termasuk dalam Surah At-Tawbah [9]: 118, yang menunjukkan signifikansi konsep tersebut dalam kitab suci Islam.

Menurut Wahbah Zuhaili, konsep *Fear Of Missing Out* (FOMO) dalam ayat-ayat Al-Qur'an diartikulasikan melalui istilah-istilah seperti *khauf*, *ḥazn*, *ḍayyiq*, dan *Halu'an*. Istilah-istilah ini sering muncul di seluruh Al-Qur'an. Wahbah Zuhaili menjelaskan bahwa istilah khauf terutama menunjukkan rasa takut, khususnya rasa takut akan hukuman ilahi dari Allah SWT dan penghormatan kepada keagungan-Nya. Penafsiran ini sangat selaras dengan istilah FOMO, karena ia merangkum rasa khawatir atau kecemasan yang terus-menerus tentang kehilangan sesuatu. Individu yang mengalami perasaan seperti itu sering kali dipaksa untuk tetap waspada dan khawatir tentang potensi kerugian atau peluang yang terlewatkan. Intinya,

baik khauf maupun konsep FOMO pada dasarnya menandakan suatu bentuk ketakutan.

Penting untuk dicatat bahwa meskipun Al-Qur'an tidak secara eksplisit mendefinisikan konsep takut ketinggalan, istilah-istilah terkait seperti takut dan cemas relevan dan relevan dengan pemahamannya. Istilah-istilah ini saling terkait dengan gagasan tentang mengalami kekhawatiran tertinggal dalam tren atau peristiwa terkini, sering kali tanpa mempertimbangkan implikasi moral atau etikanya. Pola pikir seperti itu pasti dapat menyebabkan tekanan psikologis bagi individu tersebut. Berdasarkan pembahasan yang disajikan dalam bab-bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa seseorang harus tetap jujur pada dirinya sendiri dan menahan diri untuk tidak mengikuti apa yang sedang terjadi secara membabi buta. Jika tren yang berlaku menguntungkan, maka boleh untuk mengikutinya; sebaliknya, jika merugikan, seseorang harus menghindarinya. Ketika tidak yakin tentang moralitas atau nilai tren tertentu, disarankan untuk menjaga integritas seseorang dengan melakukan apa yang sesuai dengan kapasitas dan keyakinannya. Sebagai umat islam, penting untuk mengingat Allah SWT, Sang Pencipta dan Mahakuasa, karena mengingat Allah membawa ketenangan di hati dan meredakan kegelisahan.

B. Saran

Penelitian ini belum selesai, sehingga penulis memberikan rekomendasi sebagai berikut:

1. Penelitian ini masih terbatas pada cakupan ayat-ayat, sehingga penulis menyarankan agar para pembaca membahas lebih lanjut ayat-ayat yang terkait dengan rasa takut kehilangan, yang tentunya relevan dengan pembahasan ini.

2. Masih minimnya referensi dalam membahas rasa takut kehilangan dan menganalisis ayat-ayat. Oleh karena itu, para pembaca yang ingin memilih judul ini diharapkan untuk memperbanyak referensi.