

***SELF CONTROL TERHADAP FENOMENA FEAR OF
MISSING OUT (FOMO) DALAM PERSPEKTIF HADIS
(KAJIAN HADIS TEMATIK)***

SKRIPSI



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN HUMANIORA
JUNI 2024**

***SELF CONTROL TERHADAP FENOMENA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DALAM PERSPEKTIF HADIS
(KAJIAN HADIS TEMATIK)***

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Agama (S.Ag.)
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora
Program Studi Ilmu Hadis



Oleh:

Hilyatul Azhar Al-Hanifah
NIM: 204104020001

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN HUMANIORA
JUNI 2024**

***SELF CONTROL TERHADAP FENOMENA FEAR OF
MISSING OUT (FOMO) DALAM PERSPEKTIF HADIS
(KAJIAN HADIS TEMATIK)***

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Agama (S.Ag.)
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora
Program Studi Ilmu Hadis

Oleh:

Hilyatul Azhar Al-Hanifah
NIM: 204104020001

Disetujui Pembimbing

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ



Makhrus, M.A., S.Th.I.
NIP. 198211252015031002

SELF CONTROL TERHADAP FENOMENA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DALAM PERSPEKTIF HADIS (KAJIAN HADIS TEMATIK)

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.)
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora
Program Studi Ilmu Hadis

Hari: Jum'at
Tanggal: 07 Juni 2024

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris

Dr. H. Kasman, M.Fil.I
NIP. 197104261997031002

Dr. Mohamad Barmawi, S.Th.I., M.Hum.
NUP. 2004058302

Anggota:

1. Dr. Uun Yusufa, M.A.

2. Makhrus, M.A.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI AHMAD SIDDIQ

Menyetujui
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora


Prof. Dr. Abdul Asror, M.Ag.
NIP. 197406062000031003

MOTTO

فَلَا تَغُرَّنَّكُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا

"Maka sekali-kali janganlah kehidupan dunia memperdayakan kamu." ¹

(QS. Fatir [35]: 5)



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Alquran dan Terjemah* (Bandung: Jabal Raudah Al-Jannah, 2010), 435.

PERSEMBAHAN

Pertama, orang tua penulis yakni *abīnā al-mahbūb wa umminā al-mahbūbah* Alm. Nurul Mustaqim, Nurhayati dan Poniman. Beliaulah yang disetiap sujudnya selalu menjadi do'a untuk anak-anaknya, ragamu terkadang memang sakit tetapi doamu selalu mencakar langit. Maaf untuk sejujur tubuh yang tak pernah lepas dari keringat. Dan terimakasih untuk sejuta kasih yang tak terbilang, hingga penulis tak pernah merasa kurang.

Kedua, almamater tercinta kampus UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, tempat segudang pengetahuan dan pengalaman bisa didapatkan, saksi bisu perjuangan selama delapan semester. Besar harapan dari penulis, semoga dengan terlahirnya karya ini dapat memberikan manfaat bagi semua kalangan, baik secara teori maupun praktik.

Ketiga, segenap jajaran guru, *mashāyikh wa asātidh asatidhah* Pondok Pesantren Nurul Islam (NURIS) Jember, SD NU 03 Nurul Huda, TK Muslimat NU 43 dan TPQ Miftahul Ulum, serta segenap jajaran dosen UIN Kai Haji Achmad Siddiq Jember yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu *matta'anallah bi-ṭūli ḥayātih fī ṣiḥḥah wa-‘āfiyah.*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله الذي أنزل كتابه المبين نورا وهدى للعالمين, وجعل سنة رسوله المصطفى صلى الله عليه وسلم تماما لذلك النور وتلك الهداية, فكانا للأمة منهاجا متكاملًا, نال الفلاح من طبقه وسار بهداه.

Terselesaikannya skripsi ini tentunya tidak seratus persen dari usaha yang dilakukan oleh penulis secara murni. Tak lepas dari dukungan, pengarah dan penyemangat dari berbagai macam pihak yang terlibat dalam perjalanan ini. Sehingga, sudah seyogyanya penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih sebanyak-banyaknya dan semoga Allah membalas mereka seluruhnya.

1. Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag., M.M., CPEM. selaku rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora.
3. Dr. Win Usuluddin, M.Hum. selaku Ketua Jurusan Studi Islam.
4. Ustaz Muhammad Faiz, M.A. selaku Ketua Program Studi Ilmu Hadis.
5. Dosen pembimbing skripsi yang begitu *'ālim* dan *fāsih* dalam menyampaikan setiap pengetahuannya, Ustaz Makhrus, M.A., S.Th.I. yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama proses penelitian dan penyelesaian skripsi.
6. Ibunda penulis, Ibu Nurhayati. Terimakasih atas setiap titik kasih dan cinta yang senantiasa tercurahkan, atas kepaikan sayap yang senantiasa diberikan

untuk berjuta mimpi yang penulis inginkan. Dari seorang ibu yang luar biasa hebat, penulis banyak mendapat arti dari pelajaran hidup.

7. Alm. Ayahanda tercinta, Bapak Nurul Mustaqim yang telah menjadi sosok motivator terbesar sejak penulis masih belia. Beliaulah yang setiap petuah bijak dan nasehatnya, selamanya terekam jelas dalam memori penulis. Ragamu memang telah tiada, tetapi namamu akan tetap menjadi motivasi terkuat sampai detik ini.
8. Ayah sambung, Bapak Poniman yang penulis ta'dzimi. Terimakasih atas setiap dukungan dan kepercayaan yang telah diberikan untuk setiap perjalanan hidup yang penulis lalui.
9. Segenap keluarga besar penulis, khususnya adik Siti Nur Wadhiatul Muqouwwimah dan Muhammad Nabil yang selalu memberikan hiburan segar dengan kelucuan-kelucuan yang mereka tampilkan.
10. Sahabat pejuang sarjana, Izzatur Rohmah, Mahmudatul Khoiroh, Naeli Zuhro dan Rita Susanti yang selalu siap pasang badan, memberi peluk, uluran tangan, canda tawa nan menjadi tempat singgah ternyaman selama menempuh perkuliahan. Serta segenap keluarga besar Ilmu Hadis angkatan 2020 yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu.
11. Sahabat dalam berproses, segenap keluarga besar Institut of Culture and Islamic Studies (ICIS) khususnya Divisi Fahmil Qur'an yang telah memberikan berbagai kesempatan bagi penulis untuk melatih banyak hal terkhusus dalam mencetak prestasi.

12. Segenap keluarga besar PK A, yang selalu menghiasi keseharian penulis dengan canda tawa, tukar cerita, dan dorongan semangat perjuangan selama mengenyam pendidikan di pesantren hingga saat ini. Dan kepada segenap keluarga besar Ikatan Mahasiswa Alumni Nuris (IKMARIS) yang tengah banyak memberikan ruang diskusi seputar perkuliahan. Serta keluarga besar asrama Dar El-Khat Jember yang selalu membuka pintu lebar untuk menjadi tempat singgah penulis.

Besar harapan penulis, semoga tulisan ini bermanfaat bagi pembaca. Namun penulis menyadari, bahwa naskah skripsi ini belum bisa diharapkan sepenuhnya dan masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis memerlukan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan dan menerima dengan senang hati.

Jember, 07 Juni 2024

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Penulis

ABSTRAK

Hilyatul Azhar Al-Hanifah, 2024: *Self Control Terhadap Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) dalam Perspektif Hadis (Kajian Hadis Tematik)*

Kata kunci: *self control*, *Fear of Missing Out (FOMO)*, hadis tematik

Maraknya sindrom *Fear of Missing Out (FOMO)* yang digadang-gadang tengah menggerogoti mental para penikmat media sosial. Sindrom ini mengakibatkan seseorang merasa kudet (kurang *update*) apabila tertinggal atau tidak mengikuti hal-hal yang sedang *trending* saat ini. Menangani ketakutan, keresahan dan kekhawatiran yang ditimbulkan akibat sindrom tersebut, oleh karenanya dibutuhkan upaya kontrol diri atau *self control* guna membentengi diri untuk tidak selalu termakan dengan hal-hal yang bersifat *trending*. Dalam hal ini, hadis yang menduduki sumber ajaran kedua setelah Al-Qur'an, memiliki respon terhadap isu-isu yang bersifat kontemporer ini.

Fokus permasalahan yang dibahas antara lain: 1) Bagaimana pemahaman terhadap hadis-hadis *self control* berdasarkan kitab-kitab syarahnya? 2) Bagaimana implementasi pemahaman hadis-hadis *self control* terhadap fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)* dengan pendekatan kontekstualisasi hadis (Fazlur Rahman)?. Adapun tujuannya ialah 1) Menguraikan pemahaman terhadap hadis-hadis *self control* berdasarkan kitab-kitab syarahnya. 2) Menjelaskan implementasi pemahaman hadis-hadis *self control* terhadap fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)* dengan pendekatan kontekstualisasi hadis Fazlur Rahman.

Karakteristik metode penelitian ini menggunakan kualitatif dengan jenis kajian kepustakaan (*library research*), menjadikan kitab-kitab *Kutub al-Tis'ah* sebagai sumber data primer dan dibantu berbagai literatur lainnya sebagai sumber data sekunder. Data yang telah didapatkan kemudian tersaji secara tematis (*mawdu'i*) dan deskriptif analitis dengan mula-mula akan diklasifikasikan tentang apa saja hadis-hadis *self control*, bagaimana pemahaman menurut para ahli hadis dengan menilik kitab-kitab syarahnya serta menganalisis implementasi dari pemahaman hadis-hadis tersebut dalam menangani fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)* dengan pendekatan kontekstual.

Hingga ditemukan sebuah kesimpulan bahwa: 1) Terdapat indikasi *self control* dalam hadis yang meliputi nasihat nabi untuk melihat orang yang lebih rendah untuk bersyukur, memiliki sifat qana'ah, larangan saling hasad, bersabar dan berhusnudzan billah, memanfaatkan waktu sebaik mungkin serta meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat. 2) Hadis-hadis tersebut merupakan respon terhadap perilaku bangsa Arab yang suka mengikuti *trend-trend* kala itu, sehingga ditemukan sebuah ideal moral bahwa jangan mudah terpedaya dengan *trend-trend* yang ada, jangan suka mengikuti hal-hal yang membawa pada arah kemaksiatan, dan diperbolehkan selama hal tersebut membawa pada kebaikan. Berdasar pada ideal moral tersebut, sangatlah relevan kiranya hadis tersebut diimplementasikan untuk menanggapi isu kontemporer *Fear of Missing Out*.

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada pedoman yang diterbitkan oleh Perpustakaan Nasional Amerika Serikat (*Library of Congress*) sebagaimana tabel berikut:

Awal	Tengah	Akhir	Sendiri	Latin/Indonesia
ا	ا	ا	ا	a/i/u
ب	ب	ب	ب	B
ت	ت	ت	ت	T
ث	ث	ث	ث	Th
ج	ج	ج	ج	J
ح	ح	ح	ح	ḥ
خ	خ	خ	خ	Kh
د	د	د	د	D
ذ	ذ	ذ	ذ	Dh
ر	ر	ر	ر	R
ز	ز	ز	ز	Z
س	س	س	س	S
ش	ش	ش	ش	Sh
ط	ط	ص	ص	ṣ
ظ	ظ	ض	ض	ḍ
ط	ط	ط	ط	ṭ
ظ	ظ	ظ	ظ	ẓ
ع	ع	ع	ع	‘(ayn)

غ	غ	غ	غ	Gh
ف	ف	فا	فا	F
ق	قا	قا	قا	Q
ك	كا	كا	كا	K
ل	لا	لا	لا	L
م	ما	ما	ما	M
ن	نا	نا	نا	N
ه	ها	هـ, هـ	هـ, هـ	H
و	وا	وا	وا	W
ي	يا	يا	يا	Y

Untuk menunjukkan bunyi hidup panjang (*madd*) caranya dengan menuliskan coretan horizontal (*macron*) di atas huruf ā (آ), ī (إي), ū (أو). Semua nama Arab dan istilah yang berasal dari bahasa Arab ditulis sesuai kaidah transliterasi. Selain itu, kata dan istilah yang berasal dari bahasa asing juga harus ditulis miring. Karena itu, kata dan istilah Arab terkena dua ketentuan tersebut, transliterasi dan cetak miring. Namun untuk nama diri, nama tempat dan kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia cukup ditransliterasikan saja.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	ix
PEDOMAN TRANSLITERASI	x
DAFTAR ISI	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Istilah.....	10
F. Tinjauan Pustaka	12
G. Metodologi Penelitian	18
H. Sistematika Pembahasan	21
BAB II	22
KAJIAN TEORI	22
A. Kemampuan <i>Self Control</i> (Kontrol Diri)	22
1. Pengertian <i>Self Control</i> (Kontrol Diri).....	22
2. Aspek-Aspek <i>Self Control</i>	24
3. Penerapan <i>Self Control</i>	26
B. Fenomena <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	29
1. Sejarah <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	29
2. Pengertian <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	31
3. Aspek-Aspek <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO)	32
4. Indikator <i>Fear of Missing Out</i> (FOMO).....	35
C. Hadis Tematik	36
1. Rumusan Hadis Tematik.....	36

2. Langkah-Langkah Tematik	39
D. Kontekstualisasi Hadis Fazlur Rahman (Teori <i>Double Movement</i>).....	42
BAB III.....	44
PEMAHAMAN HADIS-HADIS <i>SELF CONTROL</i>.....	44
A. Inventarisasi Hadis-Hadis <i>Self Control</i>	44
1. Klasifikasi Hadis-Hadis <i>Self Control</i>	46
2. Kualitas Hadis-Hadis <i>Self Control</i>	50
B. Analisis Hadis-Hadis Indikasi <i>Self Control</i>	82
BAB IV.....	88
IMPLEMENTASI PEMAHAMAN HADIS-HADIS <i>SELF CONTROL</i> DALAM MENANGGULANGI FOMO.....	88
A. Konteks Sosio-Kultural Hadis-Hadis <i>Self Control</i> : Gerakan Pertama.....	88
B. Implementasi Hadis-Hadis <i>Self Control</i> terhadap Fenomena FOMO: Gerakan Kedua	102
BAB V	117
PENUTUP.....	117
A. Kesimpulan	117
B. Saran dan Rekomendasi	120
DAFTAR PUSTAKA.....	121
A. Al-Qur'an.....	121
B. Hadis	121
C. Kitab.....	122
D. Buku.....	123
E. Skripsi dan Jurnal.....	124
F. E-book.....	126
G. Artikel dalam Prosiding	127
H. Website.....	127
I. Video Online	128

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peradaban society 5.0 membawa manusia menuju zaman yang serba praktis dan otomatis, dimana semua hal akan menjadi mudah melalui teknologi dan internet. Dalam ranah ini, teknologi menjadi bagian dari manusia itu sendiri dan internet tidak hanya dipergunakan untuk sekedar berbagi informasi belaka, akan tetapi juga untuk menjalani kehidupan sehari-hari.

Lahirnya istilah generasi Z (*post milenial*) menjadi salah satu dari beberapa istilah perkembangan generasi manusia di belahan bumi. Beberapa istilah dalam klasifikasi generasi yang digunakan pada umumnya, sebagaimana tertulis dalam beberapa literatur dunia seperti "*Generations Defined*" oleh *Pew Reasearch Center*, "*What Is Generation X, Y and Z?*" oleh *The Balance Careers* dan "*Generations X, Y, Z and The Others*".² Generasi Z atau *Zoomers* adalah generasi yang lahir pada tahun 1995-2010.³ Di istilahkan demikian, karena generasi ini dibesarkan dengan teknologi, internet dan media sosial. Dengan kata lain, Generasi Z merupakan sekelompok individu yang tumbuh dengan seiring perkembangan teknologi yang semakin pesat, perangkat digital pun dengan sangat mudah didapatkan dan diakses. Maka tak heran, jika manusia pada generasi ini dapat dengan mudah dan cepat menguasai penggunaan perangkat digital seperti *smartphone*, tablet, laptop dan lain

² Muhammad Misbakul Munir, *Islamic Finance For Gen Z Karakter Dan Kesejahteraan Finansial Untuk Gen Z: Penerapan Islamic Finance Sebagai Solusi* (CV. Green Publisher Indonesia, 2023), 1, Google Book.

³ Muhammad Misbakul Munir, *Islamic Finance For Gen Z*, 1.

sebagainya.⁴ Hal ini membuat mereka tidak bisa terlepas dari *gadget* dan segala bentuk aktifitas di media sosial.

Berdasarkan data yang diunggah pada laman datareportal.com "*Digital 2024: Indonesia*" menyatakan bahwa jumlah pengguna media sosial mencapai 139 juta pengguna pada Januari 2024. Dengan 49,9% dari total populasi penduduk di Indonesia yang berjumlah 278,7 juta jiwa telah menikmati dunia virtual. Persentase penggunaan media sosial jika di rata-ratakan, maka menjadi 42,2% (117,6 juta) pengguna Facebook dari jumlah populasi penduduk di Indonesia; pengguna YouTube dengan jumlah 49,9% (139 juta); Instagram dengan 36,2% (100,9 juta) pengguna; aplikasi Tiktok memiliki 126,8 juta pengguna berusia 18 tahun ke atas berdasar pada angka yang dipublikasikan dalam iklan ByteDance; Facebook Mesanger dengan 10,0% (27,75 juta) pengguna; LinkedIn dengan 9,3% (26 juta); Snapchat 0,7% (2,05 juta); Twitter dengan 8,9% (24,69 juta) pengguna⁵ serta WhatsApp dengan total 112 juta pengguna di Indonesia.⁶ Data-data di atas menunjukkan bahwa besarnya taraf pengguna media sosial di negara Indonesia. Sehingga, hal ini membuktikan bahwa besar pula durasi seseorang untuk terus terhubung dengan dunia maya atau dunia virtualnya.

⁴ Made Jordy Setiawan, I Wayan Ardika, I Kadek Agus Sumaryawan dkk, "Analisis Tingkat Literasi Digital Generasi Z di Era Society 5.0 di Denpasar Dalam Menanggulangi Penyebab Berita Hoax," *Prosiding Pekan Ilmiah Pelajar IX (PILAR) 2022*. Denpasar: UKM KIM UNMAS Denpasar, 2022), 93-94.

⁵ Simon Kemp, "Digital 2024: Indonesia" Social Media Statistic for Indonesia in 2024, diakses pada 14 April, 2024, <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>.

⁶ Rohit Shewle, "Statistik WhatsApp pada Tahun 2024 (Demografi & Pendapat Pengguna)," diakses pada 14 April, 2024, <https://www-demandsage-com.translate.goog/whatsapp-statistics/? x tr sl=en& x tr tl=id& x tr hl=id& x tr pto=wa>.

Disamping banyaknya dampak positif bagi kehidupan manusia yang ditimbulkan dengan adanya media sosial ini, seperti diperolehnya kemudahan dalam bidang informasi, komunikasi dan transportasi. Di sisi lain, hal ini juga melahirkan dampak negatif yang kurang menguntungkan dalam kehidupan manusia itu sendiri, seperti timbulnya gejala berbagai problem baik bersifat personal maupun sosial.⁷ Kehidupan yang berorientasi pada kemajuan dalam aspek material atau pemenuhan keperluan biologis, dan melenakan dimensi rohani dalam diri, memberikan efek negatif pada corak perilaku manusia. Kondisi ini nyatanya dapat membawa persoalan individu maupun sosial menjadi terekspresikan dalam segi psikis yang tidak mengenakan atau tidak nyaman seperti timbulnya rasa cemas berlebih, stres, merasa terasingkan dan terdapat penyelewengan moral.⁸

Kehadiran media sosial saat ini, membuat seseorang menjadi sangat mudah untuk mengetahui dunia luar. Dan ini memang zamannya, seseorang dengan mudah memposting liburannya ditempat yang indah, menunjukkan koleksi barang mewahnya, prestasinya, pekerjaan barunya atau apapun itu. Menghabiskan banyak waktu dengan bermedia sosial salah satunya dapat membuat atensi dalam kehidupan realitas dicuri (secara tidak langsung) oleh dunia maya, terutama pada saat manusia tengah mengenal istilah "*trending*".

Trend dan viralitas kini semakin banyak diciptakan dan akan terus berubah dan seolah menjadi standar pergaulan diluar sana. Hal ini membuat

⁷ Mohammad Ali Hasan Abdullah, "Gambaran *Fear Of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Pekanbaru" (Skripsi, Universitas Islam Riau, 2021), 2.

⁸ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), 103-104, iPusnas.

para penikmat media sosial merasa takut atau cemas akan ketinggalan sesuatu hingga muncul sebuah selogan "Rela Tekor Asal Kesohor". Oleh karenanya, tidak heran jika media sosial menjadi penyumbang terbesar untuk seseorang dapat merasakan sindrom "FOMO" sebagai salah satu penyakit yang disebabkan oleh bermedia sosial.

Fear of Missing Out (FOMO) menurut Dr. Andrew beserta kolega-koleganya dalam paper berjudul "*Motivational, Emotional, And Behavioural Correlates of Fear of Missing Out*" mendefinisikan bahwa FOMO merupakan:

The apprehension when others might be having rewarding experiences from which one is absent.

Sebuah fenomena dimana merasa khawatir jika orang lain mendapat sesuatu yang tidak kita punya.

Definisi kedua, diambil dari *Merriam Webster Dictionary* bahwa FOMO adalah *fear of not being included in something (such as an interesting or enjoyable activity) that others are experiencing*. Artinya: merasa takut tidak terlibat dalam aktivitas menyenangkan yang dialami oleh orang lain. Dari kedua definisi tersebut, bisa disimpulkan bahwa FOMO adalah suatu kondisi dimana terdapat perasaan cemas, khawatir dan takut tidak memiliki atau mengalami pengalaman yang sama dengan orang lain dengan kata lain takut ketinggalan sesuatu. Sehingga kondisi ini dapat mengakibatkan seseorang memiliki rasa iri, dengki dan mudah membandingkan diri dengan orang lain.⁹

Padahal dalam Al-Qur'an, Allah Swt. telah berfirman bahwa rasa takut, cemas atau khawatir terhadap berbagai perkara dunia adalah salah satu bentuk

⁹ Sherly Annavita, "*FOMO itu BAIK atau BURUK????*" | *Ada Apa Sih? Episode 14*, Sherly Annavita, 20 Januari, 2024, video, 2:07, <https://www.youtube.com/watch?v=3sAtTw3IMDI>

ujian dari Allah Swt. yang diberikan kepada makhluknya agar senantiasa bersabar dalam menghadapinya. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 115:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِيرِ
 الصَّابِرِينَ ﴿١١٥﴾

Artinya: "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar."¹⁰ (QS. Al-Baqarah [1]:155)

Dan kegelisahan yang di alami oleh seorang muslim itu merupakan bentuk dari cara Allah Swt. untuk menghapus dosa-dosa yang telah diperbuat.

Sebagaimana dalam hadis riwayat Imam Bukhārī:¹¹

حَدَّثَنِي عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُحَمَّدٍ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْمَلِكِ بْنُ عَمْرٍو، حَدَّثَنَا زُهَيْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ
 عَمْرٍو بْنِ حَلْحَلَةَ، عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَسَارٍ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى
 اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أذى وَلَا غَمٍّ
 حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ (رواه البخاري)

Artinya: Telah menceritakan kepadaku Abdullah bin Muhammad telah menceritakan kepada kami Abdul Malik bin 'Amru telah menceritakan kepada kami Zuhair bin Muhammad dari Muhammad bin 'Amru bin Halhalah dari 'Atha' bin Yasar dari Abu Sa'id Al Khudri dan dari Abu Hurairah dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam beliau bersabda: "Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu penyakit dan keletihan, kekhawatiran dan kesedihan, dan tidak juga gangguan dan kesusahan bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya." (HR. Bukhārī)

¹⁰ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Alquran dan Terjemah* (Bandung: Jabal Raudah Al-Jannah, 2010), 24.

¹¹ Muḥammad ibn Isma'īl Abū 'Abdillāh al-Bukhārī al-Ju'fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* (Beirut: Dār Tūq al-Najāḥ, 2001), 114.

Namun realitanya, peristiwa yang terjadi di tahun lalu, dilansir dari CNN Indonesia mengabarkan terkait kasus seorang selebgram dan konten kreator Indonesia yang ditetapkan sebagai tersangka kasus dugaan penistaan agama dikarenakan membuat konten makan daging babi dengan mengucapkan bismillah,¹² hal itu terjadi salah satunya disebabkan akibat efek FOMO terhadap *trend* yang sedang viral kala itu yakni *trend* "Tes Kriuk (kulit daging babi)" yang notabennya selebgram tersebut adalah seorang muslim.

Dengan berdasarkan contoh diatas, sebagian kecil menggambarkan bahwa realitas manusia masih banyak yang belum bisa mengontrol dirinya. Terdapat kontrol diri yang hilang, sehingga menimbulkan perasaan atau hasrat untuk selalu mengikuti *trend-trend* yang bahkan bertentangan dengan syariat Islam. Untuk itu, perlunya adanya keahlian mengatur dan mengarahkan diri dalam menggunakan media sosial untuk meminimalisir efek negatif agar dapat menimbulkan keadaan menjadi lebih baik. Dan hal ini diistilahkan dengan *self control* atau kontrol diri. Sebagaimana dipertegas dalam hadis Nabi, Nabi Muhammad saw. mengajarkan kita agar senantiasa berdo'a agar dijauhkan dari sifat khawatir dan cemas:

حَدَّثَنَا خَالِدُ بْنُ مَخْلَدٍ، حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ، قَالَ: حَدَّثَنِي عَمْرُو بْنُ أَبِي عَمْرٍو، قَالَ: سَمِعْتُ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ، قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَضَلَعِ الدِّينِ، وَعَلَبَةِ الرَّجَالِ (رواه البخاري)¹³

¹² Tim CNN Indonesia, "Lina Mukherjee Curhat Kaget Jadi Tersangka Karena Konten Makan Babi," diakses pada 30 November 2023, <https://www.cnnindonesia.com/hiburan/20230428153007-234-943136/lina-mukherjee-curhat-kaget-jadi-tersangka-karena-konten-makan-babi>

¹³ Muḥammad ibn Ismā'il Abū 'Abdillāh al-Bukhārī al-Ju'fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Juz 8 hal. 79.

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Khalid bin Makhlad telah menceritakan kepada kami Sulaiman dia berkata: telah menceritakan kepadaku 'Amru bin Abu 'Amru dia berkata: saya mendengar Anas bin Malik dia berkata: Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam mengucapkan: "Allahumma Inii A'uudzubika Minal Hammi Wal Hazani Wal 'Ajzi Wal Kasali Waljubni Walbukhli Wadlala'id Daini Waghlabatir Rijaali (Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari rasa sedih dan duka cita, lemah dan malas, pengecut dan kikir dan terlilit hutang serta dikuasai musuh." (HR. Imām Bukhāri)

Oleh karenanya, meninjau dari problematika yang telah dipaparkan diatas, sangat menarik apabila kemudian dilakukan penelitian seputar *self control* (mengontrol diri) yang berdasar pada hadis-hadis Nabi Muhammad saw. sebagai solusi dalam menanggulangi fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Dimana pada era digital ini, sindrom FOMO tengah banyak dialami oleh banyak kalangan penikmat media sosial khususnya kaum muda-mudi.

Dengan berdasar pada hadis sebagai sumber pokok ajaran umat Islam kedua setelah Al-Qur'an, dan disusun melalui metode analisis tematik dengan pendekatan kontekstual ini, maka akan menjadi modal penting bagi penulis dalam penelitian yang hendak dikaji. Hal ini sekaligus membuktikan bahwa hadis Nabi saw. masih sangat relevan untuk dijadikan sebagai solusi dalam problematika-problematika kontemporer yang banyak muncul dalam kehidupan sehari-hari.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis hendak mengidentifikasi fokus penelitian ke dalam dua pokok rumusan sebagai berikut:

1. Bagaimana pemahaman terhadap hadis-hadis *self control* berdasarkan kitab-kitab syarahnya?
2. Bagaimana implementasi pemahaman hadis-hadis *self control* terhadap fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan pendekatan kontekstualisasi hadis (Fazlur Rahman)?

C. Tujuan Penelitian

Adapun signifikansi dari penelitian ini antara lain:

1. Menguraikan pemahaman terhadap hadis-hadis *self control* berdasarkan kitab-kitab syarahnya
2. Menjelaskan implementasi pemahaman hadis-hadis *self control* terhadap fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan pendekatan kontekstualisasi hadis Fazlur Rahman

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian merupakan sebuah aspek berupa sumbangsih yang didapat seorang peneliti dari penelitian yang telah dilakukan. Secara umum manfaat itu terbagi menjadi dua, yakni berupa manfaat teoritis dan manfaat praktis.¹⁴

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan tidak hanya sekedar memperluas pengetahuan seputar studi hadis. Akan tetapi, penggunaan metodologi tematik dalam pengumpulan hadis-hadis setema yang digunakan dalam penelitian ini nantinya diharap juga mampu menambah khazanah

¹⁴ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah* (Jember: UIN KHAS Jember, 2021), 51.

keilmuan di bidang pemahaman hadis di era kontemporer, terlebih dalam ranah sosial melalui pendekatan kontekstualisasi yang dilakukan.

2. Manfaat praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

a. Bagi Peneliti

- 1) Menambah wawasan dan paradigma baru seputar *self control* terhadap fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam perspektif hadis dengan menuangkan dalam bentuk karya tulis ilmiah agar dapat dinikmati oleh banyak kalangan.
- 2) Turut memberikan sumbangsih akademik seputar pemahaman hadis dengan merujuk pada hadis-hadis Nabi Muhammad saw. melalui kitab-kitab dan syarah-syarahnya disertai pendekatan kontekstualisasinya.

b. Bagi Instansi UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Penelitian ini diharap dapat menjadi referensi tambahan bagi civitas akademika UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember utamanya dalam kajian hadis tematik. Dan dari penelitian ini, harapannya juga dapat menjadi bahan studi komparatif bagi para mahasiswa, khususnya di program studi Ilmu Hadis yang hendak meneliti dengan penelitian yang serupa.

c. Bagi Masyarakat Luas

Harapannya, penelitian ini dapat menjadi bahan literatur bagi masyarakat luas untuk memahami bagaimana solusi hadis dalam

menanggulangi fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) yang kini tengah digadang-gadang menggerogoti mental para penikmat media sosial. Didukung dengan pendekatan kontekstualisasi hadis *self control*, sehingga diharapkan dapat meminimalisir penyakit FOMO tersebut.

E. Definisi Istilah

Guna mempermudah pembahasan dalam penelitian ini, penulis hendak menegaskan beberapa kata kunci di dalamnya ini. Sebelum membahas lebih jauh penelitian dengan judul “***Self Control Terhadap Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Dalam Perspektif Hadis (Kajian Hadis Tematik)***”. Adapun definisi operasional dari judul penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. *Self Control*

Self control atau kontrol diri merupakan suatu kecakapan yang dimiliki oleh seseorang individu dalam kepekaannya membaca situasi diri dan lingkungan. Serta kemampuan untuk mengelola dan mengontrol perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam bersosialisasi, mengendalikan perilaku, cenderung dalam menarik perhatian, mempunyai hasrat merubah perilaku agar sesuai untuk orang disekelilingnya, menyenangkan orang lain, dan terkadang menutupi perasaannya.¹⁵

¹⁵ J. Julia, I. Isrok'atun, dan Indra Safari, *Prosiding Seminar Nasional “Membangun Generasi Emas 2045 yang Berkarakter dan Melek IT” dan Pelatihan “Berpikir Suprarasional”* (Jawa Barat: UPI Sumedang Press, 2018), 398.

2. *Fear of Missing Out* (FOMO)

Menurut Merriam Webster Dictionary menyatakan bahwa FOMO adalah *fear of not being included in something (such as an interesting or enjoyable activity) that others are experiencing*. Artinya: merasa takut tidak terlibat dalam aktivitas menyenangkan yang dialami oleh orang lain. Dan menurut Dr. Andrew K. Przybylski dkk. Di dalam jurnalnya mengatakan bahwa FOMO diistilahkan sebagai rasa takut atau ketakutan seseorang akan kehilangan kesempatan sosial sehingga mendorong seseorang itu untuk selalu terhubung dengan orang lain secara terus menerus dan mengikuti berita yang *up to date* tentang segala hal yang dilakukan oleh orang lain.¹⁶

3. Hadis

Secara bahasa hadis bermakna baru (*jadīd*) dan berita (*khabar*). Sedangkan pengertian hadis menurut ulama ahli hadis dalam kitab *Al-Qawā'id al-Asāsiyah fī 'Ilm Muṣṭalah al-Ḥadīth* adalah:¹⁷

ما أضيف إلى النبي صلى الله عليه وسلم من قول أو فعل أو تقرير أو إلى الصحابي أو التابعي
Artinya: Segala sesuatu yang disandarkan kepada Nabi Muhammad SAW.

baik berupa perkataan, perbuatan dan ketetapan beliau atau disandarkan kepada sahabat atau tabi'in.

¹⁶ Andrew K. Przybylski dkk., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (1 Juli 2013): 1841–48, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.

¹⁷ Muḥammad ibn Sayid al-'Alwi al-Malikī al-Ḥasanī, *al-Qawā'id al-Asāsiyah fī 'Ilm Muṣṭalah al-Ḥadīth* (t.t: t.p., 2002), 10.

4. Hadis Tematik

Metode tematik dalam bahasa Arab diistilahkan dengan "*mawḍūʿī*" dari kata "*mawḍūʿun*" yang bermakna masalah atau pokok permasalahan. Metode tematik adalah suatu metode penghimpunan berbagai hadis yang berkaitan dengan suatu tema atau topik permasalahan tertentu kemudian disusun berdasarkan *asbāb al-wurūḍ*nya dan interpretasinya, penjelasannya dan pengkajiannya.¹⁸

Dengan demikian, maksud dari judul di atas adalah bagaimana cara seorang individu untuk dapat mengontrol diri (*self control*) dalam menanggulangi fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan berdasar pada hadis-hadis Nabi Muhammad saw. yang dibahas secara tematik.

F. Tinjauan Pustaka

Sugiyono menyatakan dalam bukunya bahwa setidaknya terdapat tiga aspek penting dalam pengambilan penelitian terdahulu, yakni keterkaitan, kemutakhiran dan keaslian.¹⁹ Aspek keterkaitan adalah beberapa penelitian terdahulu ini memiliki kesesuaian pembahasan dengan penelitian penulis.

Dalam penelitian dengan judul "*Self Control Terhadap Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Dalam Perspektif Hadis (Kajian Hadis Tematik)*" ini setidaknya terdapat tiga variable penting yang dapat dijadikan sebagai acuan dalam pencarian keterkaitan pada studi terdahulu. Pertama, topik tentang *self control* terhadap fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Kedua, hadis-hadis

¹⁸ Syahrul Gufron, "Pengertian Hadis Tematik dan Sejarah Pertumbuhannya", *Jurnal OSF* (2020), 2, <https://doi.org/10.31219/osf.io/2tpnj>.

¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), 279.

tentang mengontrol diri. Ketiga, fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) dalam pandangan Al-Qur'an dan Hadis.

Berikut peneliti akan memaparkan beberapa hasil dari penelitian yang telah terpublikasi terdahulu, yang memiliki keterkaitan topik bahasan dengan penelitian ini. Tujuannya ialah untuk melihat sampai sejauh mana keorisinilan dan novelti penelitian ini dengan hasil dari penelitian sebelumnya.

1. Skripsi yang ditulis oleh Asri Wulandari, mahasiswa program studi Psikologi Islam dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial”. Skripsi ini disidangkan di Fakultas Ushuluddin, dan Studi Agama Universitas Negeri Raden Intan Lampung pada tahun 2020 lalu. Pada penelitian ini, penulis menggunakan metode pendekatan Psikologi Islam, guna menemukan hubungan antara kontrol diri dengan *Fear o Missing Out* pada mahasiswa pengguna media sosial.²⁰ Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif dari segi psikologis antara kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa pengguna media sosial.
2. Jurnal yang ditulis oleh Audita Izza Balqis dan Citra Andina Putri dengan judul “Trait *Self-Control* sebagai Moderator Pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap Prokrastinasi Akademik”. *Psychological Journal Science and Practice* yang dipublikasikan oleh Universitas Muhammadiyah Malang pada tahun 2022 lalu. Pada penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kualitatif korelasional yang melibatkan variabel independen berupa *Fear of*

²⁰ Asri Wulandari, "Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial" (Skripsi: UIN Raden Intan Lampung, 2020), 17.

Missing Out, variabel moderator trait *self-control* dan variabel dependen berupa prokratisi akademik. Analisis ini dilakukan sebagai penentu atas peran *self-control* dalam pengaruh FOMO terhadap prokratisi akademik mahasiswa.²¹ Dan pada hasil penelitian ini ditemukan bahwa terdapat peran trait *self-control* dalam melemahkan pengaruh FOMO terhadap prokratisi akademik mahasiswanya.

3. Jurnal yang ditulis oleh Muhammad Aufa Alfaiz, Dian Siti Nurjanah dan Husnul Qodim mahasiswa jurusan Studi Agama-Agama, Tasawuf dan Psikoterapi dengan judul "Arti Penting Pengendalian Diri dalam Islam: Studi Kritik Hadis". Jurnal ini dipublikasikan oleh Gunung Djati Conference Series Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Gunung Djati Bandung pada tahun 2022 lalu. Pada penelitian ini, penulis menguraikan tentang pembahasan hadis pengendalian diri (*self control*) dengan menggunakan pendekatan kualitatif metode deskriptif analitis.²² Hasil penelitian menjelaskan bahwa status hadis riwayat Ahmad No. 1048 mengenai pengendalian diri dinilai sebagai hadis yang shahih dan bersifat maqbul ma'mul bih agar dijadikan sebagai upaya untuk meningkatkan pengendalian diri.
4. Skripsi yang ditulis oleh Ayu Nurlaila Sari Siregar, mahasiswa program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dengan judul "*Fear of Missing Out*

²¹ Audita Izza Balqis dan Citra Andina Putri, "Trait *Self-Control* sebagai Moderator Pengaruh *Fear of Missing Out* terhadap Prokratisi Akademik", *Psychological Journal Science and Practice*, Vol 10 no. 2 (Februari 2022): 80, <https://doi.org/10.22219/pjisp.v2i1.19905>.

²² Muhammad Aufa Alfaiz, Dian Siti Nujanah dan Husnul Qodim, "Arti Penting Pengendalian Diri dalam Islam: Studi Kritik Hadis," *Jurnal Gunung Djati Conference Series*, Vol 8 (15 Maret 2022): 1.

(FOMO) dalam Perspektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)". Skripsi ini disidangkan di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto pada Juli tahun 2022 lalu. Pada penelitian ini, penulis menggunakan metode tafsir tematik untuk mengelompokkan ayat-ayat yang setema dalam pembahasan *Fear of Missing Out* (FOMO) dan bagaimana cara penanggulangan fenomena tersebut.²³ Hasil penelitian ini menjelaskan penafsiran surat Al-Baqarah ayat 155 dalam kitab tafsir Al-Misbāh bahwa ayat ini sebagai petunjuk bagi umat Islam bahwa dalam kehidupan didunia setiap orang akan mengalami cobaan atau ujian, dan hemat penulis fenomena FOMO ini pun juga menjadi salah satu dari cobaan yang Allah Swt. berikan. Dalam ayat ini pula Allah Swt. menyertakan solusinya yakni dengan bersabar dan shalat. Dan penafsiran surat An-Nisā' ayat 83 yang menyatakan bahwa ayat ini memberi pelajaran pada umat Islam untuk mengolah suatu berita dengan tidak menerimanya secara mentah-mentah dan mengkonfirmasi atas kebenaran berita tersebut. Serta dalam skripsi ini penulis juga menyajikan beberapa solusi yang direkomendasikan oleh para psikolog dalam menangani FOMO, yakni dengan mengurangi penggunaan media sosial, menerima diri sendiri, mengubah pola fikir FOMO menjadi JOMO dan melakukan psikoterapis bagi yang terbilang parah.

5. Skripsi yang ditulis oleh Nurul Mawahda Iskandar, mahasiswa program studi Ilmu Hadis dengan judul "*Fear of Missing Out* Perspektif Hadis".

²³ Ayu Nurlaila Siregar, "*Fear of Missing Out* dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)" (Skripsi, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2022), 7.

Skripsi ini disidangkan di Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung pada tahun 2023 lalu. Pada penelitian ini, penulis membahas mengenai teks-teks hadis seputar *Fear of Missing Out* (FOMO) menggunakan metode tematik dan bagaimana pandangan hadis mengenai fenomena tersebut.²⁴ Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat empat hadis yang terkait dengan pembahasan *Fear of Missing Out* yakni Ṣahīh Bukhārī no. 5955 tentang berambisi terhadap sesuatu dan no. 7232 yang menjelaskan tentang larangan dengki, Musnad Ahmad no. 8077 tentang perasaan gelisah dan no. 9856 mengenai anjuran menerima segala apa yang dimiliki.

Tabel 2.1
Persamaan dan Perbedaan Penelitian InI dengan Penelitian Terdahulu

No.	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Hubungan Kontrol Diri dengan <i>Fear of Missing Out</i> Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial	Tema dan Fenomena yang diangkat	Pada penelitian terdahulu menggunakan pendekatan psikologi Islam saja. Sedangkan metode analisis yang dipakai, pada penelitian ini menggunakan metode hadis tematik dengan pendekatan kontekstual yang mengacu pada pembahasan hadis.
2.	Trait <i>Self-Control</i> sebagai Moderator Pengaruh <i>Fear of Missing Out</i> terhadap Prokrastinasi Akademik	Pada tema yang dibahas	Pada penelitian terdahulu terfokus pada pengaruhnya terhadap prokratisi akademik mahasiswa melalui pendekatan psikologi saja. Sedangkan

²⁴ Nurul Mawahda Iskandar, "*Fear of Missing Out* Perspektif Hadis" (Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2023), 6.

			perspektif yang dipakai pada penelitian ini berdasar pada hadis Nabi Muhammad SAW. dan berfokus pada pembahasan <i>self control</i> .
3.	Arti Penting Pengendalian Diri dalam Islam: Studi Kritik Hadis	Pembahasan hadis tentang pengendalian diri (<i>self control</i>)	Pada penelitian terdahulu menggunakan metode studi kritik hadis tanpa pendekatan psikologi. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan analisis metode hadis tematik disertai pendekatan kontekstual
4.	<i>Fear of Missing Out</i> (FOMO) dalam Perspektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)	Fenomena yang diangkat dan metode <i>maudhu'i</i> yang digunakan	Pada penelitian terdahulu berfokus pada pembahasan ayat-ayat <i>Fear of Missing Out</i> . Sedangkan pada penelitian ini berfokus pada tema <i>self control</i> sebagai cara untuk menanggulangi <i>Fear of Missing Out</i> dengan berdasar pada hadis Nabi Muhammad saw.
5.	<i>Fear of Missing Out</i> Perspektif Hadis	Fenomena, metode dan perspektif yang dipakai	Pada penelitian terdahulu berfokus pada pembahasan hadis tematik tentang <i>Fear of Missing Out</i> dan cara pencegahannya. Sedangkan pada penelitian ini berfokus pada tema <i>self control</i> terhadap fenomena <i>Fear of Missing Out</i> .

Setelah meninjau beberapa penelitian terdahulu sebagaimana yang telah dipaparkan di atas, perlu disimpulkan bahwa penelitian sebelumnya hanya membahas terkait hubungan kontrol diri dengan *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam perspektif psikologinya saja, membahas hadis kontrol diri tanpa spesifik dalam menanggulangi fenomena FOMO, serta kecemasan dalam Al-Qur'an dan hadis tanpa menyajikan solusi secara spesifik agar terhindar dari FOMO yakni dengan cara *self control*.

Oleh karenanya, peneliti menganggap bahwa belum terdapat literatur yang meneliti tentang hadis-hadis *self control* sebagai upaya menanggulangi fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan metode tematik yang digunakan. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa kedudukan penelitian ini adalah sebagai penyempurna dari hasil penelitian-penelitian sebelumnya.

G. Metodologi Penelitian

Berikut merupakan serangkaian metode yang digunakan dalam proses penelitian guna menjawab poin-poin permasalahan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya.

1. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini, penulis menggunakan jenis penelitian pustaka (*library research*) dengan pendekatan kualitatif, menggunakan metode tematis dan deskriptif-analitis. Yakni, mengkaji tema seputar *self control* yang terdapat di beberapa rujukan kitab-kitab hadis beserta syarahnya, serta melakukan analisis terhadap pemahaman atas hadis-hadis tersebut secara

deskriptif terhadap fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) melalui pendekatan kontekstual.

2. Sumber Data

Adapun data yang penulis peroleh dalam penelitian ini berupa sumber-sumber tertulis baik dari kitab, buku, skripsi, tesis maupun jurnal-jurnal yang memiliki relevansi dengan pokok pembahasan pada penelitian ini. Kemudian dari sumber data ini akan peneliti rinci ke dalam dua bagian, yakni sumber data primer dan skunder.

1) Sumber Data Primer

Sumber data primer yang dipakai dalam penelitian ini ialah kitab-kitab hadis *mutabarrah* yang dibatasi pada *Kutub al-Tis'ah* dengan bantuan aplikasi *Maktabah Shāmilah*, Ensiklopedi Hadis, *Jawāmi' al-Kalim* serta *Hadis Soft*.

2) Sumber Data Sekunder

Data-data sekunder ini sangatlah penting dihadirkan sebagai pelengkap kebutuhan data dan penguat argumentasi peneliti. Sumber data sekunder yang dipakai dalam penelitian ini diambil dari beberapa kitab, buku-buku, skripsi, tesis, artikel ataupun jurnal hingga *podcast* video yang membahas seputar pembahasan *self control*, *self control* dalam hadis, kontekstualisasi hadis Fazlur Rahman dan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) yang tengah terjadi sebagai problem yang dipermasalahkan.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan proses diperolehnya data penelitian dari berbagai sumber data yang ada. Sedangkan sumber data ialah subjek dari penelitian yang dimaksudkan. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik dokumentasi yaitu suatu teknik mengumpulkan data dengan mencari, menelaah dan menghimpun dokumen-dokumen yang berkaitan dengan teori, konsepsi dan perspektif serta berbagai temuan yang berhubungan dengan pembahasan yang diteliti, baik yang tercakup dalam sumber data primer maupun data sekunder.

4. Analisis Data

Metode analisis yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan *descriptive analysis*, yaitu metode yang diarahkan untuk mendeskripsikan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. Pendekatan metode ini digunakan untuk memaparkan hadis-hadis yang terkait dengan analisa-analisa yang komprehensif terhadap masalah yang diangkat.²⁵ Dalam hal ini, data yang ada berupa hadis-hadis *self control* sebagai penanggulangan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Ragam hadis tersebut nantinya akan dianalisa oleh peneliti dengan metode *mawḍū'i* Haifā Abd al-Azīz dan diperkuat dalam segi pemahaman kontekstualisasinya melalui teori *Double Movement* (Fazlur Rahman).

²⁵ Zulhuzay Ibnu Nedih, "Kajian Tematik Tentang Hadis-Hadis Tertawa Dengan Pendekatan Psikologi" (Skripsi, UIN Syarif Idayatullah Jakarta, 2018), 14.

H. Sistematika Pembahasan

Adapun sistematika pembahasan dalam penelitian ini tersusun sebagai berikut:

BAB I berupa pendahuluan, yang terdiri dari latar belakang masalah, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah, metodologi penelitian, kajian pustaka dan sistematika pembahasan. Hal tersebut dimaksudkan guna memberi arah dalam penelitian ini supaya tetap konsisten sistematis sesuai dengan riset dan kerangka berfikir.

BAB II dalam penelitian ini yakni berupa kajian atas teori yang hendak dipakai, diantaranya menyajikan teori *self control*, fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), hadis tematik dan kontekstualisasi hadis Fazlur Rahman yang digunakan sebagai pisau analisa dalam membedah penelitian ini.

BAB III berupa pembahasan pokok yang berisi tentang pemahaman hadis-hadis *self control* meliputi inventarisasi hadis, kualitas dan pemahaman atau syarah yang didapati dari beberapa kitab-kitab rujukan serta analisis indikasi *self control* dalam hadis.

BAB IV berupa analisis data, yang berisikan ulasan seputar jawaban atas pemecahan masalah mengenai implementasi pemahaman hadis-hadis *self control* dalam menanggulangi fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan pendekatan kontekstualisasi hadis (Fazlur Rahman).

BAB V merupakan bagian penutup dari serangkaian penelitian yang telah dilakukan. Dalam bab ini berisikan simpulan dari pembahasan yang telah terpecahkan pada bab keempat, serta penyampaian beberapa saran dan rekomendasi dari peneliti yang berkaitan dengan celah-celah temuan, pembahasan, serta simpulan akhir hasil penelitian.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kemampuan *Self Control* (Kontrol Diri)

Menurut Goldfried dan Merbaum dalam buku karya Nur Ghufron dan Ririn Risnawita yang berjudul *Teori-Teori Psikologi* menyatakan bahwa kontrol diri diartikan sebagai suatu kemampuan seseorang untuk menyusun, mengatur, membimbing, dan mengarahkan perilaku yang bisa membawa pada konsekuensi positif. Kontrol diri ini merupakan salah satu potensi yang dimiliki oleh manusia yang dapat digunakan dan dikembangkan selama proses kehidupan termasuk dalam menghadapi kondisi-kondisi yang terjadi di lingkungan sekitar.²⁶

1. Pengertian *Self Control* (Kontrol Diri)

Travis Hirschi mendefinisikan kontrol diri sebagai salah satu kecenderungan seseorang untuk mempertimbangkan berbagai konsekuensi atas perilaku tertentu. Sedangkan menurut Baumeister, Vohs dan Tice kontrol diri merupakan kapasitas seorang individu untuk mengubah arah rangsangan pada garis standar seperti moral, nilai, impian dan harapan sosial guna menyokong capaian tujuan jangka panjang. Kedua pendapat tersebut menjelaskan bahwa kontrol diri adalah suatu reaksi emosional

²⁶ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: A-Ruzz Media, 2010), 21.

dalam menyikapi suatu rangsangan dengan mengarahkan tujuan yang dimanifestasikan pada perilaku tertentu.²⁷

Selain kedua pendapat di atas, Averill berpendapat *self control* merupakan kendali individu terhadap diri sendiri dalam mengatasi keluhan-keluhan yang sifatnya negatif sehingga mampu menjadikan keadaan menjadi lebih baik.²⁸ Chaplin mendefinisikan *self control* sebagai suatu kemampuan untuk membimbing tingkah laku individu untuk menekankan merintanginya impuls-impuls atau tingkah laku impulsif dengan kata lain, mengatur atau mengontrol sendiri tingkah laku yang dimiliki. Dan kepribadian antar individu satu dengan yang lainnya tidaklah sama dalam kepemilikan sifat tersebut.²⁹

Konsep mengenai kontrol diri menurut Synder dan Gangestad secara langsung sangatlah relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan sekitar dalam mengatur kesan pribadi yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif. Mahoney dan Thoresen berpendapat bahwa kontrol diri adalah sebuah jalinan yang utuh (*integrative*) yang dilakukan seorang individu terhadap lingkungannya. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi tentu sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Bahkan, seorang individu mampu mengubah mengubah perilakunya sesuai

²⁷ Jusuf Blegur, *Soft Skills Untuk Prestasi Belajar* (Surabaya: Scopindo Media Pustaka, 2019), 169.

²⁸ Averill J.R., "Personal Control Over Aversive Stimuli And its Relationship to Stress," *Psychological Bulletin*, 80 no. 4 (1973), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>.

²⁹ Asri Wulandari, "Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial," 27.

dengan permintaan situasi sosial. Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan cenderung berusaha memberikan perilaku yang dianggap paling tepat, yaitu diberinya perilaku yang menyelamatkannya dari akibat negatif yang disebabkan karena respon yang dilakukan.³⁰

Sederhananya, kontrol diri membicarakan bagaimana seorang individu dapat mengendalikan dorongan dan emosi dari dalam dirinya, melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Sehingga, semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang maka akan semakin intens pula pengendalian diri terhadap tingkah lakunya.

2. Aspek-Aspek *Self Control*

Berdasarkan pendapat Averill, bahwa terdapat tiga jenis tipe mengontrol diri (*self control*), diantaranya:

a. *Behavioral Control* (kontrol perilaku)

Kontrol perilaku yaitu suatu respon atau bentuk pengendalian diri yang bisa mempengaruhi suatu keadaan yang terkesan kurang baik. Hal ini sangatlah penting untuk dimiliki oleh seorang individu. Apabila seseorang tidak dapat mengontrol perilakunya sendiri, maka resikonya akan menimbulkan suatu hal yang menyimpang, meskipun antar individu satu dengan yang lain memiliki cara yang berbeda dalam mengontrolnya.

Kemampuan ini memiliki dua komponen, diantaranya:

³⁰ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, 22-23.

1) Mampu untuk mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), yaitu kemampuan seseorang dalam menentukan siapa yang mampu mengendalikan situasi atau keadaan dirinya atau sesuatu yang berada di luar dirinya. Seseorang yang mampu mengontrol dirinya, baik mampu dalam mengatur perilaku dengan kemampuan yang dimiliki dan apabila tidak mampu, maka seseorang tersebut akan menggunakan sumber eksternal.

2) Memampukan untuk memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*) yaitu sebuah kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, diantaranya yaitu dengan cara menjauhi dan mencegah stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, serta menghentikan stimulus sebelum waktunya ia berakhir dan membatasi intensitasnya.

b. *Cognitive Control* (kognitif kontrol)

Kognitif kontrol merupakan suatu keahlian individu untuk memilah suatu informasi yang tidak diinginkan, dan biasanya dilakukan dengan cara menginterpretasi, penilaian atau mencocokkan kejadian satu dengan lainnya dalam kerangka kognitif sebagai upaya pengadaptasian psikologis atau meminimalisir tekanan.

Menurut Averill, aspek ini mempunyai dua komponen, yaitu:

1) *Information Gain* (mendapatkan informasi), yaitu seorang individu itu mampu mengantisipasi keadaan yang tidak menyenangkan dengan

beberapa pertimbangan tergantung pada informasi yang didapat mengenai suatu hal tersebut.

2) *Appraisal* (melaksanakan evaluasi), yakni pada saat seorang individu mulai bisa memperhitungkan dan menafsirkan suatu kondisi atau kejadian, dan memandang hal tersebut dari segi yang positif dan subjektif.

c. *Decisional Control* (kontrol dalam mengambil keputusan)

Kemampuan seseorang untuk menentukan hasil atau tindakan tertentu berdasarkan keyakinan dan apa yang ia setuju. *Self control* dalam menentukan suatu keputusan akan berjalan dengan baik apabila dibarengi dengan suatu kebebasan atau kemungkinan dan kesempatan diri dalam memilih sebuah tindakan dengan berbagai kemungkinan. Selain itu, penting bagi tiap individu memiliki kemampuan dalam mengambil keputusan dengan baik, bagaimana setiap keputusan yang diambil tersebut dapat membawa dampak positif bagi diri sendiri ataupun orang lain dan tidak merugikan keduanya.³¹

Ketiga aspek inilah yang kemudian digunakan untuk menyusun instrument *self control* dalam diri seorang individu.

3. Penerapan *Self Control*

Self control atau kontrol diri merupakan suatu hal yang penting sebagai salah satu cara yang dapat dilakukan guna mengembangkan diri dalam proses kehidupan manusia. Dalam hal ini, terdapat penerapan dari

³¹ Averill J.R. "Personal Control Over Aversive Stimuli And its Relationship to Stress," 286–303.

efek-efek psikologis yang tertuju pada sisi negatif dan juga positif. *Self control* atau bentuk kontrol diri ini juga masuk ke dalam sebuah modifikasi perilaku sosial karena dapat mempengaruhi munculnya tingkah laku seorang individu. Diantara penerapan *self control* (kontrol diri) dalam aspek modifikasi perilaku adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan arah tujuan yang jelas, sebagaimana tujuan dari *self control* itu sendiri adalah tahu dan paham akan cara memodifikasi perilaku dalam tiap individu. Akan tetapi, terlebih dahulu seseorang haruslah paham mengenai apa itu *self management* dalam diri, agar lebih bisa memahami hal-hal yang nantinya akan mengarah pada perubahan sikap dan perilaku yang baik.
- b. Kemampuan menghadapi banyaknya situasi yang dialami. Hal ini, dilihat dari bagaimana seseorang tersebut mampu memberikan pemaparan terhadap hal-hal yang berkaitan dengan situasi yang mengarah pada tujuan yang lebih tenang, ataupun sebaliknya, seseorang tidak bisa menenangkan diri sendiri ketika menghadapi suatu permasalahan.
- c. Memunculkan rasa percaya diri, cara ini dapat dikaitkan dengan memberi rasa percaya atau terapi yang secara keseluruhannya dapat dipaksa dari desakan orang lain. Cara ini dapat memberikan dampak psikologis dan terkesan terancam.
- d. Memberi stimulus dalam perubahan pola perilaku. Cara ini dilakukan dengan tujuan agar dapat menjadi pribadi yang jauh lebih baik lagi. Dimulai dari perubahan dasar mental, juga perubahan sikap yang terjadi.

- e. Frustrasi dan berbagai ledakan emosi dapat teratasi dengan mudah. Kemampuan tersebut menunjukkan bahwa ia memiliki kontrol diri yang baik. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar memberikan hal-hal positif pada diri, sehingga seseorang dapat menghadapi berbagai situasi yang terjadi dalam dirinya dengan mudah.
- f. Kemampuan menunda akan kepuasan dalam diri yakni dengan mengatur perilaku yang terjadi. Kemampuan ini juga menunjukkan bahwa seseorang memiliki daya untuk mengontrol dirinya sendiri.
- g. Memberikan stimulus perubahan pola perilaku, yaitu bisa dimulai dengan perubahan pola pikir dan memberikan berbagai stimulus yang dilakukan dengan mengkaitkannya dengan aspek-aspek psikologis dalam perilaku sehari-hari.
- h. Tingginya sifat inisiatif dalam diri, dimulai dengan menemukan solusi atas masalah yang membutuhkan inisiatif dari dirinya sendiri, sehingga seseorang dapat berfikir dengan selektif mungkin.
- i. Menerapkan terapi yang sesuai dengan usianya. Penerapan *self control* ini juga harus diperhatikan dari sisi usia seseorang agar mendapat porsi yang pas. Sehingga, terapi ini memang membutuhkan berbagai pola pikir dan fokus terhadap tujuan sendiri.
- j. Kemampuan mengontrol keputusan, yang dapat dilihat dari kemampuan seseorang dalam memutuskan sebuah tindakan sebagai bentuk dari pemanfaatan pola pikir yang dimilikinya.

- k. Kemampuan mengantisipasi keadaan dengan baik. Cara ini juga berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menjaga kepercayaan diri melalui *self controlling* yang baik pula.
- l. Memberi sebuah penghargaan terhadap hasil usahanya sendiri merupakan suatu hal yang sangat baik. Karena terkadang seseorang lupa untuk memberi sebuah apresiasi atau penghargaan terhadap dirinya sendiri dari hasil jerih payah yang telah ia lakukan. Cara atau terapi ini juga bisa dijadikan sebagai motivasi dalam perkembangan suatu proses.³²

B. Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO)

1. Sejarah *Fear of Missing Out* (FOMO)

Dalam perkembangan efek-efek yang disebabkan oleh penggunaan media sosial, muncullah gejala baru yang diistilahkan dengan *Fear of Missing Out* (FOMO). Istilah ini dicetuskan oleh seseorang bernama Patrick J. McGinnis, seorang *venture capitalist*, penulis dan pembicara yang telah berinvestasi di berbagai perusahaan terdepan Amerika Serikat, Amerika Latin, Eropa dan Asia. Bermula saat Patrick mengaku bahwa dirinya merupakan FOMO *sapiens* yang pertama kali ditemukan. Patrick mulai menyadari hal ini pada tahun 2000-an pada saat Patrick duduk dibangku kuliah jenjang magister. Dimana Patrick merasa dirinya tengah dimangsa oleh rasa cemas. Merasa ada hal lebih baik yang sedang terjadi di tempat lain. Dan tentunya, perasaan ini pasti dibentuk oleh lingkungan.³³

³² Derina Asta, "12 Penerapan *Self Control* dalam Modifikasi Perilaku," diakses 21 Januari, 2024, <https://dosenpsikologi.com/penerapan-self-control-dalam-modifikasi-perilaku>.

³³ Patrick J. McGinnis, *Fear of Missing Out Practical Decision-Making in a World of Overwhelming Choice*, terj. Annisa C. Putri (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka, 2020), 4, iPusnas.

Ketika Patrick menjalani kehidupannya sebagai mahasiswa MBA, Patrick merasa bukan hanya dibombardir dengan berbagai pilihan, tapi juga benar-benar merasa tidak boleh kehilangan sedikitpun pengalaman yang hanya akan dilaluinya sekali seumur hidup. Untuk memastikan bahwa Patrick tidak ketinggalan sebuah momen, maka Patrick memutuskan untuk mengikuti segala macam kegiatan yang diadakan. Di kampus, Patrick seakan ada dimana-mana. Patrick mengikuti berbagai perkumpulan dan menghadiri kegiatan mahasiswa yang tidak ada habisnya seperti ikut konferensi, presentasi untuk menarik mahasiswa baru, ikut perjalanan akhir pekan, menghadiri ceramah dan tentu saja hadir di kelas. Bahkan di akhir pekanpun Patrick tetaplah sibuk. Rasa kegelisahan dan ketakutan akan gagalnya memanfaatkan setiap hal yang terjadi di sekitar membuat ia sekaligus teman-temannya bergeming. Bahwa Patrick dan teman-temannya menghabiskan banyak waktu dan energi untuk hal-hal yang sebenarnya bukan menjadi prioritas mereka. Merasa bahwa mereka seharusnya fokus pada hal-hal yang membuat bahagia dan pintar. Akan tetapi, yang terjadi adalah Patrick dan teman-temannya melakukan sesuatu hanya karena banyak orang lain juga melakukannya. Perilaku ini membuat diri seseorang tidak memiliki banyak pertimbangan untuk menerima setiap ajakan.

Nyatanya, perasaan takut tersebut membuat mereka memutuskan untuk memberinya nama. Dan sebagai seseorang yang sering membuat istilah-istilah ataupun singkatan sendiri, akhirnya seorang Patrick J. McGinnis memutuskan untuk mengistilahkan rasa takut tersebut dengan

Fear of Missing Out yang disingkat menjadi FOMO dan mulai menggunakannya dalam percakapan sehari-hari.³⁴

Pada tahun 2004, Patrick mulai memperkenalkan istilah tersebut pada sebuah artikelnya yang berjudul *Special Theory at HBS: McGinnis' Two FOs* yang diterbitkan di *The Harbus* yakni koran mahasiswa Harvard Business School (HBS). Dan limabelas tahun kemudian, istilah tersebut menjadi cukup terkenal. Akronim "FOMO" menjadi sebuah istilah yang sering disebut dalam budaya pop, bahkan dimasukkan ke dalam kamus-kamus beken seperti Oxford dan Merriam-Webster.³⁵ Hingga saat ini, akronim tersebut menjadi salah satu istilah yang digunakan dalam bahasa-bahasa keren kekinian.

2. Pengertian *Fear of Missing Out* (FOMO)

Fear of Missing Out (FOMO) pada dasarnya merupakan kecemasan sosial yang tidak terbatas pada hal-hal yang terlihat dalam media sosial saja. FOMO lebih dalam daripada itu. Dan dengan berkembangnya teknologi yang semakin pesat, menyebabkan gejala ini pun semakin meningkat.

Fenomena ini disebut sebagai salah satu dampak dari kemajuan teknologi, informasi dan penggunaan media sosial yang semakin hari semakin meningkat. Saat ini, berbagai macam informasi dapat diakses melalui internet, salah satunya informasi sosial (aplikasi media sosial) yang

³⁴ Patrick J. McGinnis, *Fear of Missing Out Practical Decision-Making in a World of Overwhelming Choice*, 4-6.

³⁵ Patrick J. McGinnis, *Fear of Missing Out Practical Decision-Making in a World of Overwhelming Choice*, 6-7.

memberikan fasilitas bagi para penggunanya untuk terhubung dengan lingkungan sosialnya dan mampu berkomunikasi tanpa harus bertatap muka.

Fear of Missing Out (FOMO) didefinisikan dengan rasa kecemasan akan tertinggal atau ketinggalan sesuatu yang berharga, akan tetapi mereka tidak akan mengetahui secara spesifik mengenai apa yang hilang, mereka akan merasakan kehilangan orang lain ketika orang lain memiliki momen berharga. Dan secara teoritis, Andrew K. Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell menyatakan bahwa FOMO merupakan ketakutan akan kehilangan suatu momen berharga individu atau kelompok dimana seseorang tersebut tidak dapat hadir didalamnya dan diliputi dengan keinginan untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui media sosial. Sedangkan menurut JWTIntelligence, *Fear of Missing Out* (FOMO) adalah rasa takut atau ketakutan yang dirasakan oleh seorang individu bahwa orang lain mungkin sedang mengalami suatu hal atau hal yang menyenangkan, namun orang tersebut tidak ikut merasakan hal yang sama.³⁶ Maka secara lebih sederhananya, *Fear of Missing Out* (FOMO) dapat diartikan dengan ketakutan ketinggalan hal-hal yang menarik dan perasaan takut dianggap tidak eksis dan *up to date*.

3. Aspek-Aspek *Fear of Missing Out* (FOMO)

Andrew K. Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell menyatakan bahwa rendahnya level dari kebutuhan dasar psikologi inilah yang berhubungan dengan terjadinya *Fear of Missing Out* (FOMO), karena

³⁶ Revinda Devika Anggraeni, "*Hubungan Antara Subjective Well-Being Dan Fear of Missing Out (FOMO) pada Emerging Adulthood*" (Skripsi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, 2020), 10-11.

berdasar pada perspektif tersebut beranggapan bahwa *Fear of Missing Out* (FOMO) merupakan efek dari keadaan situasional saat tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis pada *self* dan *relatedness*. Maka, aspek-aspek *Fear of Missing Out* (FOMO) menurut mereka diantaranya adalah:

a. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*

Relatedness merupakan kebutuhan seseorang untuk merasakan perasaan terhubung, tergabung dan kebersamaan dengan orang lain. Suatu kondisi seperti pertalian kuat, peduli dan hangat dapat memuaskan kebutuhan untuk pertalian, sehingga seorang individu merasa ingin memiliki kesempatan lebih dalam berinteraksi dengan orang-orang yang dianggapnya penting dengan terus mengembangkan potensi sosialnya.

Namun apabila kebutuhan *relatedness* itu tidak terpenuhi, maka akan mengakibatkan seseorang tersebut merasakan cemas dan mencoba mencari tahu pengalaman dan apa yang dilakukan orang lain tersebut salah satunya dengan melalui internet.

b. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *self*

Kebutuhan psikologis ini berkaitan dengan *competence* dan *autonomy*. *Competence* adalah keinginan yang melekat pada seseorang untuk merasa efektif dalam berinteraksi dengan lingkungannya, dengan mencerminkan kebutuhan untuk melatih kemampuan yang dimiliki dan mencari tantangan yang optimal. Hal ini berkaitan dengan keyakinan individu dalam melakukan suatu tindakan atau perilaku tertentu secara efektif dan efisien. Merasa rendah dalam kompeten yang dimiliki, akan

memungkinkan seorang individu menimbulkan rasa frustrasi dan putus asa. Sedangkan yang dimaksud dengan *anatomy* yaitu pengalaman merasakan adanya pilihan, dukungan dan kemauan yang berkaitan dengan memulai, memelihara dan mengakhiri keterlibatan perilaku. Anatomy bermakna bahwa individu bebas untuk mengintegrasikan perilaku yang dilakukan dengan diri sendiri tanpa terikat dengan orang lain. Ketika kebutuhan *self* tidak terpenuhi, maka seorang individu akan menyalurkannya melalui internet untuk memperoleh berbagai macam informasi sehingga terhubung dengan orang lain. Hal ini tentu akan menyebabkan seseorang akan terus berusaha untuk mencari tahu apa yang sedang terjadi pada orang lain melalui internet.³⁷

Reagle juga mengembangkan definisi Fear of Missing Out (FOMO) dari Przybylski dkk. Menjadi 4 komponen yang meliputi:

- a. *Comparison with benefit* yaitu timbulnya perasaan negative yang merupakan sebab dari membandingkan diri terhadap lingkungan sekitarnya.
- b. *Being left out* yaitu timbulnya perasaan negative yang disebabkan ketika seseorang tidak diikuti sertakan ketika terdapat diskusi atau suatu aktivitas.
- c. *Missed experiences* yaitu timbulnya perasaan negatif yang disebabkan ketika seseorang tidak mendapatkan peran pada kegiatan.

³⁷ Andrew K. Przybylski, Muryama, DeHaan dan Gladwell, "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," 1841-1848.

d. *Compulsion* yaitu seorang individu akan melakukan pengecekan berulang kali pada kegiatan yang dikerjakan oleh lingkungan sekitarnya untuk menjauhkan diri dari pemikiran bahwa ia tidak *update* akan kabar terbaru.³⁸

4. Indikator Fear of Missing Out (FOMO)

Berdasar pada penelitian yang dilakukan oleh Andrew K. Przybylski dalam jurnalnya yang berjudul "*Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out*", setidaknya terdapat tiga indikator Fear of Missing Out (FOMO). Indikator-indikator tersebut diantaranya adalah:

a. Ketakutan

Ketakutan diartikan sebagai suatu keadaan emosional yang muncul pada diri seseorang dengan merasa terancam apabila seseorang sedang terhubung atau tidak terhubung pada suatu kejadian atau pengalaman atau percakapan dengan pihak lain.

b. Kekhawatiran

Diartikan dengan sebuah perasaan yang muncul pada saat seseorang menemukan orang lain sedang mengalami peristiwa menyenangkan tanpanya dan merasa bahwa ia telah kehilangan kesempatan bertemu dengan orang lain tersebut.

³⁸ Ananda Afif Nur Adnan Fauzan, "Hubungan Antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan Kecenderungan Nomothobia di SMA Negeri 1 Purwodadi," (Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung, 2022), 17.

c. Kecemasan

Yakni respon seseorang terhadap sesuatu yang tiak menyenangkan apabila seserang sedang terhubung atau terhubung dengan suatu pengalaman, peristiwa atau kejadian serta percakapan orang lain.³⁹

C. Hadis Tematik

1. Rumusan Hadis Tematik

Dalam term Arab, hadis tematik ini disebut sebagai *al-ḥadīth al-mawḍūʿī*, sebuah term yang relatif baru. Term ini tidak ditemukan secara spesifik pada ragam konsep keilmuan yang disebutkan oleh pakar hadis sebelumnya. Kalaupun ada, dalam sejarah keilmuan hadis terdapat konsep *ḥadīth al-mawḍūʿ* yang tentunya sangat berbeda dengan konsep *al-ḥadīth al-mawḍūʿī*. *Ḥadīth al-mawḍūʿ* sejak awal mengacu pada konotasi negatif yang bermakna hadis palsu atau dibuat-dibuat. Dan tetap disitilahkan sebagai *ḥadīth al-mawḍūʿ* meskipun sejatinya ia bukanlah sebuah hadis.

Sedangkan *al-ḥadīth al-mawḍūʿī* atau hadis tematik, sebagaimana disampaikan oleh Muhammad ibn Abdullah al-Qannās yang dikutip dalam buku *Pengantar Metodologi Penelitian Hadis Tematik* karya Miski Mudin merupakan pengumpulan nash-nash hadis dari sumber primer yang berhubungan dengan tema tertentu; pembagian kategorisasi-kategorisasi hadis yang spesifik; mengkaji teks-teks hadis yang telah dikumpulkan, menyertakan keterangan yang bersumber dari Al-Qur'an apabila ditemukan dan menghubungkannya dengan realitas yang ada dengan memosisikan

³⁹ Revinda Devika Anggraeni, "Hubungan Antara *Subjective Well-Being* Dan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada *Emerging Adulthood*," 14.

hadis tidak lagi sebagai kerja ilmiah melainkan sebagai bagian untuk kehidupan yang lebih praktis. Ramaḍan Ishāq al-Zayyan secara lebih komprehensif juga menjelaskan bahwa *al-ḥadīth al-mawḍūʿī* ini mengacu pada keilmuan yang membahas berbagai tema yang terkandung dalam sunnah nabi yang mempunyai kesatuan makna dan tujuan serta yang dapat digali dengan dilakukannya pengumpulan berbagai hadis setema dari sumber primer satu atau lebih. Begitu juga Sa'ād Biṭāṭ, Sa'ād Biṭāṭ mendefinisikan *al-ḥadīth al-mawḍūʿī* dengan ungkapan yang lebih sederhana, yaitu sebuah metode yang mempelajari berbagai situasi dan persoalan kontemporer berdasarkan pada hasil keseluruhan atau sebagian kajian hadis terkait tema tertentu yang berstatus sahih atau hasan.⁴⁰

Selain itu, Haifā' 'Abd al- 'Azīz mendefinisikan hadis tematik dengan:

دراسة موضوع معين في ضوء الحديث الشريف, للوصول إلى رؤية حديثة متكاملة
تجاهه⁴¹

Merupakan kajian terhadap tema tertentu berdasarkan pada perspektif hadis hingga sampai pada taraf yang holistik dan komprehensif.

Penjelasan panjang dalam kitabnya yang berjudul *al-Sharḥ al-Mawḍūʿī li al-Ḥadīth al-Sharīf* ditegaskan bahwa kata موضوع معين (tema tertentu) mencakup berbagai aspek yang dapat dijumpai dalam realitas keseharian seperti aspek sosial, agama, politik, ilmiah, ekonomi dan lain

⁴⁰ Miska Mudin, *Metodologi Penelitian Hadis Tematik* (Malang: CV. Maknawi, 2023), 9-10.

⁴¹ Haifā' 'Abd al-Azīz al-Ashrafī, *al-Sharḥ al-Mawḍūʿī li al-Ḥadīth al-Sharīf* (Kairo: Dār al-Salām, 2012), 32.

sebagainya. Sedangkan pada kalimat *في ضوء الحديث الشريف* (pada perspektif hadis) bisa saja berdasar pada konsep kata kunci khusus yang terdapat dalam suatu hadis, satu hadis, atau hadis-hadis setema yang berhubungan dengan tema yang dikaji. Dan kata *لوصول إلى رؤية حديثة متكاملة تجاهه* (sampai pada taraf yang holistik dan komprehensif) berarti kajian tersebut harus mampu memberikan gambaran secara menyeluruh, mulai dari mengenali lebih jauh hadis yang terkait, penilaian hadis terhadap tema yang dikaji (hukumnya), dan bagaimana hadis memberikan pedoman (batasan syariat yang seharusnya) terkait dengan pembahasan atau persoalan yang dimaksud.⁴²

Dengan beberapa pengertian yang disampaikan oleh para pakar diatas, dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa hadis tematik adalah suatu metode yang digunakan dengan cara mengklasifikasikan hadis-hadis yang berada dalam satu topik pembahasan yang berasal dari sumber kitab hadis primer dengan rincian penjelasan dari berbagai aspeknya sehingga akan didapati suatu pemahaman yang utuh.⁴³

Salah satu urgensi dari studi hadis tematik juga dikatakan oleh Yūsuf al-Qarḍawī bahwa menghimpun ragam hadis yang mempunyai kesamaan tema adalah cara yang harus dilakukan agar menghindari kemungkinan terjadi kesalahan dalam memahami suatu hadis.⁴⁴

⁴² Haifā' 'Abd al-Azīz al-Ashrafī, *al-Sharḥ al-Mawḍū'i li al-Hadīth al-Sharīf*, 32-33.

⁴³ Muhammad Ira, "Studi Hadis Tematik," *Al Bukhari: Jurnal Ilmu Hadis*, Vol. 1 No. 2 (Juli 2018): 190-191, <https://doi.org/10.32505/al-bukhari.v1i2.961>.

⁴⁴ Muhammad Diman Rasyid, "Metode Pemahaman Hadis: Metode, Teknik Interpretasi dan Pendekatan dalam Memahami Hadis" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Alauddin Makasar, 2016), 8.

2. Langkah-Langkah Tematik

Menurut Haifā' 'Abd al-Azīz al-Asyrafī dalam kitabnya *al-Sharḥ al-Mawḍū'i li-al-Ḥadīth al-Sharīf* menjelaskan bahwa terdapat tiga metode utama secara tematik dalam memahami suatu hadis, antara lain:

a. Tematis Berdasarkan Kata Kunci

Secara istilah, metode tematik ini merupakan salah satu metode tematis yang berpijak pada kata kunci utama yang terdapat dalam hadis tersebut. Kata kunci yang dimaksud adalah bisa bermakna secara lafadz atau kata yang semakna dengan topik yang dibahas meskipun dengan ungkapan yang berbeda.⁴⁵

b. Tematis Analitis

Metode tematik ini tetap mengacu pada bagaimana mendapatkan sebuah gambaran komprehensif terkait tema yang dikaji dengan berpijak pada hadis tertentu pula. Sehingga pijakan awal tematik ini adalah berangkat dari sebuah hadis tertentu (khusus), kemudian hadis tersebut dikaji secara keseluruhan untuk menemukan relevansinya seperti jalur sanadnya, *asbāb al-wurūd* hadis, *i'tibār* untuk menemukan hadis pendukung lainnya (tābi' dan shāhid) dan sebagainya.⁴⁶

c. Tematis Konseptual

Metode tematis inilah yang kemudian akan menjadi konsep metode tematik dalam meneliti hadis-hadis yang akan dikaji. Melalui metode ini, berbagai macam problematika kontemporer atau modern

⁴⁵ Haifā' 'Abd al-Azīz al-Ashrafī, *al-Sharḥ al-Mawḍū'i li al-Ḥadīth al-Sharīf*, 87.

⁴⁶ Haifā' 'Abd al-Azīz al-Ashrafī, *al-Sharḥ al-Mawḍū'i li al-Ḥadīth al-Sharīf*, 92.

dapat terpecahkan dengan jelas. Secara umum, metode ini menjadikan realitas sebagai pijakan kemudian dilanjutkan dengan proses analisis sesuai perspektif hadis. Metode tematik konseptual inilah yang tidak bergantung pada apakah hadis Nabi menggunakan kata kunci tertentu terkait dengan tema yang akan dijadikan objek suatu kajian atau tidak. Metode ini sepenuhnya beranjak lebih luas dan jauh dari sekedar apa yang tertera dalam sebuah teks hadis, sehingga memiliki cakupan yang begitu luas. Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa secara terminologis, metode tematik konseptual dapat dijelaskan dengan kalimat: sebuah kajian terhadap tema-tema tertentu dengan menggunakan perspektif hadis Nabi saw.

Dalam menerapkan metode ini dalam pengkajian suatu hadis, maka terdapat beberapa langkah yang harus ditempuh, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Menentukan tema yang akan dijadikan sebagai objek kajian.

Penentuan ini bisa dilakukan dengan dua cara, yaitu: berdasarkan problematika yang tengah terjadi di masyarakat sehingga perlu adanya pemahaman dalam perspektif hadis dan berdasarkan konsep khusus dalam sebuah hadis yang akan dijadikan sebagai objek kajian, jika tidak ditemukan suatu diksi khusus yang mengarah pada objek kajian.

- 2) Membatasi konsep-konsep yang beragam dalam berbagai hadis yang ditemui dengan tujuan agar kajian tidak terlalu melebar.

- 3) Menentukan literatur primer (sumber data primer) yang akan dijadikan sebagai acuan dalam objek kajian. Dalam hal ini dapat dipusatkan pada kitab induk hadis yang enam atau sembilan.
- 4) Mengkaji hadis-hadis yang terkait dengan tema tersebut secara menyeluruh dan juga literatur lain yang dianggap relevan dengan pembahasan yang diteliti (sumber data sekunder).
- 5) Melakukan pelacakan terhadap sumber hadis-hadis yang terkait dengan tema tersebut melalui metode *takhrīj al-ḥadīth*, sekaligus memastikan kualitas hadis dengan melakukan penelitian terhadap sanad dan matan. Terdapat dua macam cara yang dapat dilakukan, yakni bisa merujuk pada hasil kajian para ahli terdahulu atau melakukan riset secara mandiri terutama terkait hadis yang belum terkaji oleh para ahli.
- 6) Melakukan analisis secara literal yang terdapat dalam hadis tersebut seperti terdapat kata-kata *gharīb* (asing) yang sulit difahami melalui kamus-kamus yang relevan.
- 7) Mengamati penjelasan dari para ahli hadis seperti dalam kitab-kitab syarah hadis untuk mendapatkan gambaran secara rinci terkait tema yang dibahas.
- 8) Mengkonfirmasi dan mengkomparatifkan hadis tersebut dengan ayat-ayat Al-Qur'an, pendapat sahabat dan tokoh-tokoh otoritatif lainnya.

- 9) Melakukan tipologisasi terhadap temuan yang telah dipaparkan selama proses analisis. Pemaparan ini dilakukan secara sistematis dan korelatif satu sama lain.
- 10) Memaparkan hasil kajian secara komprehensif.⁴⁷

D. Kontekstualisasi Hadis Fazlur Rahman (Teori *Double Movement*)

Fazlur Rahman merupakan salah satu sarjana yang berguru pada seorang orientalis, kendati demikian beliau banyak melakukan kritik terhadap pandangan-pandangan barat tentang Islam dan umat Islam. Salah satu kritik Rahman adalah mengenai pandangan orientalis Joseph Scahct yang tidak mengakui hadis Nabi. Luasnya ilmu pengetahuan yang dimiliki, terutama dalam bidang bahasa, menjadikannya mampu untuk menguasai studi-studi keislaman yang ditulis oleh para orientalis barat secara kritis. Selain itu, pemikiran Rahman banyak dipengaruhi oleh hermeneutika Emilio Betti yang masih mengakui *original meaning* (makna otentik) dari sebuah teks. Akan tetapi, perbedaannya terletak pada segi cara menemukan keotentikan makna tersebut. Betti berpendapat bahwa makna otentik teks bisa ditemukan melalui akal pengarang, sedangkan pendapat Rahman makna otentik teks itu bisa ditemukan melalui konteks sejarah pada saat teks tersebut disampaikan.⁴⁸

Adapun yang dimaksud dengan *Double Movement* (gerak ganda) adalah sebuah metode pemahaman teks agama dengan mengkontekstualisasikan spirit teks tersebut agar diperoleh sebuah pemahaman yang bersifat legal spesifik dan

⁴⁷ Haifā' 'Abd al-Azīz al-Ashrafī, *al-Sharḥ al-Mawḍū'ī li al-Ḥadīth al-Sharīf*, 94-99.

⁴⁸ Muhammad Sakti Garwan, "Relasi Teori Double Movement dengan Kaidah Al-Ibrah bi Umumil Lafdz La Bi Khusus As-Sabab dalam Interpretasi dalam Interpretasi QS. Al-Ahzab [33]: 36-38," *Jurnal Ushuluddin*, vol. 28 no. 1 (Juni 2020): 62, <http://dx.doi.org/10.24014/jush.v28i1.8103>.

moral. Yang dimaksud dengan legal spesifik yaitu suatu ketetapan hukum yang sifatnya khusus, sedangkan ideal moral yaitu sebuah pesan atau tujuan dasar yang disampaikan oleh Al-Qur'an dan hadis. Awal mulanya, metode ini digunakan untuk mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an, dimana penyajiannya dimulai dari situasi saat ini ke masa Al-Qur'an kemudian kembali ke masa kini. Dan seiring berjalannya waktu metode ini turut dijadikan sebagai salah satu metode dalam memahami hadis pula.⁴⁹

Cara kerja dari teori *Double Movement* adalah dengan 2 aspek, yakni Gerakan Pertama: dari masa sekarang menuju disampaikannya sebuah teks (Al-Qur'an atau hadis). Dalam hal ini terdapat dua langkah yaitu 1) pencarian makna dengan mengkaji konteks atau problem historis ketika teks tersebut disampaikan, mencakup kajian tentang konteks makro masyarakat baik dari segi agamanya, adat istiadat maupun lainnya. 2) menggeneralisasikan temuan-temuan konteks makro tersebut, kemudian menyatukannya sebagai pernyataan-pernyataan yang mengandung tujuan moral sosial atau dikenal dengan "illat". Gerakan Kedua: suatu proses yang berangkat dari pandangan umum (generalisasi nilai-nilai dari tujuan moral sosial) yang diaplikasikan terhadap situasi kontemporer sehingga dapat direalisasikan pada konteks kekinian.⁵⁰ Kedua gerakan (cara kerja) teori di atas merupakan bentuk pemahaman yang dihasilkan dari suatu teks untuk diinterpretasikan ke zaman sekarang.

⁴⁹ Sibawaihi, *Hermeneutika Al-Qur'an Fazlur Rahman* (Yogyakarta: Jalasutra, 2007), 22.

⁵⁰ Fazlur Rahman, *Islam and Modernity: Transformation of an Intellectual Tradition*, terj. Ahsin Muhammad (Bandung: Pustaka, 1985) 7-8.

BAB III

PEMAHAMAN HADIS-HADIS *SELF CONTROL*

A. Inventarisasi Hadis-Hadis *Self Control*

Sebagaimana telah dijelaskan pada tahap metodologi penelitian, penelitian ini dilakukan berdasar pada metode tematik. Sehingga, langkah awal dalam proses dilakukannya pemahaman akan pembahasan yang dituju yaitu dengan mengumpulkan hadis-hadis *self control* dari berbagai sumber. Dan dalam hal ini peneliti memilih untuk terfokus pada kitab-kitab mu'tabarah "Kutub al-Tis'ah". Pencarian tersebut dilakukan dengan berdasar pada kata kunci yang berkaitan dengan topik penelitian atau meninjau dari pengertian *self control* itu sendiri. Kemudian analisis kualitas dilakukan dari pendapat para ulama serta pemahaman syarah yang didapatkan dari berbagai kitab syarah hadis yang saling berkaitan.

Pada tahapan proses pencarian, peneliti menemukan sebanyak tujuh hadis yang masuk dalam kategori *self control*, diantaranya adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1
Klasifikasi Hadis-Hadis *Self Control*

No.	Kategori	Tema Hadis	Redaksi Hadis
1.	<i>Behavioral Control</i> (kontrol perilaku)	Melihat orang yang berada di bawahnya	إِذَا نَظَرَ أَحَدُكُمْ إِلَى مَنْ فَضَّلَ عَلَيْهِ فِي الْمَالِ وَالْخَلْقِ، فَلْيَنْظُرْ إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْهُ
2.		Menerima dan	قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ، وَرَزَقَ كَفَافًا، وَقَعَّعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ

		merasa cukup atas apa yang dimiliki	
3.		Menjauhi sifat iri dengki	لَا تَحَاسَدُوا، وَلَا تَنَاجَشُوا، وَلَا تَبَاغَضُوا، وَلَا تَدَابَرُوا، وَلَا يَبِعْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَيْعِ بَعْضٍ، وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ، لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يَجْدُلُهُ، وَلَا يَحْقِرُهُ التَّقْوَى هَاهُنَا» وَيُشِيرُ إِلَى صَدْرِهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ «بِحَسْبِ امْرِئٍ مِنَ الشَّرِّ أَنْ يَحْقِرَ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ، كُلُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ حَرَامٌ، دَمُهُ، وَمَالُهُ، وَعَرَضُهُ
4.		Bersabar dengan husnudzan billah	مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذَى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكَهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ
5.		Berlindung kepada Allah Swt. dengan berdo'a	اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَضَلَعِ الدِّينِ، وَعَلْبَةِ الرَّجَالِ
6.	<i>Cognitive Control</i> (mengontrol informasi yang masuk pada dirinya)	Memanfaatkan waktu sebaik mungkin	نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ
7.	<i>Decisional</i>	Meninggalkan	مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَعْنِيهِ

	Control (mengambil keputusan)	hal-hal yang tidak bermanfaat	
--	----------------------------------	-------------------------------	--

1. Klasifikasi Hadis-Hadis *Self Control*

a. Melihat orang yang berada dibawahnya

Hadis Riwayat Imam Bukhari Nomor 6490⁵¹

حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ، قَالَ: حَدَّثَنِي مَالِكٌ، عَنْ أَبِي الزِّنَادِ، عَنِ الْأَعْرَجِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِذَا نَظَرَ أَحَدُكُمْ إِلَى مَنْ فَضَّلَ عَلَيْهِ فِي الْمَالِ وَالخَلْقِ [ص: ١٠٣]، فَلْيَنْظُرْ إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْهُ (رواه البخاري)⁵¹

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Ismail mengatakan, telah menceritakan kepadaku Malik dari Abu Az Zanad dari Al A'raj dari Abu Hurairah dari Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam, beliau bersabda: "Jika salah seorang diantara kalian melihat orang yang dilebihkan harta dan fisiknya, maka hendaknya dia melihat orang yang ada dibawahnya." (HR. Imam Bukhari)

b. Menerima dan merasa cukup atas apa yang dimiliki

Hadis Riwayat Imām Muslim Nomor 1054⁵³

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، حَدَّثَنَا أَبُو عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْمُقْرِي، عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي أَيُّوبَ، حَدَّثَنِي شُرْحَبِيلُ وَهُوَ ابْنُ شَرِيكٍ، عَنْ أَبِي عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْحُبَلِيِّ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ

⁵¹ Penomoran ini didasarkan pada kitab *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* karya Muḥammad ibn Ismā'il Abū 'Abdillāh al-Bukhārī al-Ju'fī *tarqīm Muḥammad Fu'ad 'Abd al-Bāqīy*.

⁵² Muḥammad ibn Ismā'il Abū 'Abdillāh al-Bukhārī al-Ju'fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Juz 8 hal. 102.

⁵³ Penomoran ini didasarkan pada kitab *Ṣaḥīḥ Muslim* karya Muslim ibn al-Ḥajjāj Abu al-Ḥasan al-Qushairī al-Naisābūrī *al-muḥaqqiq Muḥammad Fu'ad 'Abd al-Bāqīy*.

العاصم، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ، وَزُرِقَ كَفَافًا، وَفَنَعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ (رواه مسلم) ⁵⁴

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abu Bakar bin Abu Syaibah telah menceritakan kepada kami Abu Abdurrahman Al Muqri dari Sa'id bin Abu Ayyub telah menceritakan kepadaku Syurahbil bin Syarik dari Abu Abdurrahman Al Hubali dari Abdullah bin Amru bin Ash bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Sungguh amat beruntunglah seorang yang memeluk Islam dan diberi rizki yang cukup serta qana'ah terhadap apa yang diberikan Allah." (HR. Imam Muslim)

c. Menjauhi sifat iri dengki

Hadis Riwayat Imām Muslim Nomor 2564⁵⁵

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ بْنِ قَعَبٍ، حَدَّثَنَا دَاوُدُ يَعْنِي ابْنَ قَيْسٍ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ، مَوْلَى عَامِرِ بْنِ كُرَيْزٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَا تَحَاسَدُوا، وَلَا تَنَاحَشُوا، وَلَا تَبَاغَضُوا، وَلَا تَدَابَرُوا، وَلَا يَبِعْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ، وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا. الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ، لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يَخْذُلُهُ، وَلَا يَخْتَرِقُ التَّقْوَى هَاهُنَا» وَيُشِيرُ إِلَى صَدْرِهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ «بِحَسْبِ امْرِئٍ مِنَ الشَّرِّ أَنْ يَحْقِرَ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ، كُلُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ حَرَامٌ، دَمُهُ، وَمَالُهُ، وَعَرَضُهُ» (رواه مسلم) ⁵⁶

Artinya: Telah menceritakan kepada kami 'Abdullah bin Maslamah bin Qa'nab: Telah menceritakan kepada kami Dawud yaitu Ibnu Qais dari Abu Sa'id budak 'Amir bin Kuraiz dari Abu Hurairah dia berkata: Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: 'Janganlah kalian saling mendengki, saling memfitnah/menipu, saling membenci, dan saling memusuhi. Janganlah ada seseorang di antara kalian yang berjual beli sesuatu yang masih dalam penawaran muslim lainnya dan jadilah kalian hamba-hamba Allah yang saling bersaudara. Muslim yang satu dengan muslim yang lainnya adalah bersaudara tidak boleh menyakiti, merendahkan, ataupun menghina. Takwa itu ada di sini (Rasulullah menunjuk dadanya), Beliau mengucapkannya sebanyak tiga kali. Seseorang

⁵⁴ Muslim ibn al-Hajjāj Abu al-Ḥasan al-Qushairī al-Naisābūrī, *Ṣaḥīḥ Muslim* (Beirut: Dār Ihya' al-Turāth al-'Arabī, t.th), Juz 2 hal. 730.

⁵⁵ Penomorannya didasarkan pada kitab *Ṣaḥīḥ Muslim* karya Muslim ibn al-Hajjāj Abu al-Ḥasan al-Qushairī al-Naisābūrī *al-muḥaqqiq Muḥammad Fu'ad 'Abd al-Bāqīy*.

⁵⁶ Muslim ibn al-Hajjāj Abu al-Ḥasan al-Qushairī al-Naisābūrī, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Juz 4 hal. 1986.

telah dianggap berbuat jahat apabila ia menghina saudaranya sesama muslim. Muslim yang satu dengan yang lainnya haram darahnya, hartanya, dan kehormatannya." (HR. Imam Muslim)

d. Bersabar dengan husnudzan billah

Hadis Riwayat Imām Bukhārī Nomor 5641⁵⁷

حَدَّثَنِي عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُحَمَّدٍ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْمَلِكِ بْنُ عَمْرٍو، حَدَّثَنَا زُهَيْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ حَلْحَلَةَ، عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَسَارٍ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ، وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ: عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَدَى وَلَا عَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ (رواه البخاري)⁵⁸

Artinya: Telah menceritakan kepadaku Abdullah bin Muhammad telah menceritakan kepada kami Abdul Malik bin 'Amru telah menceritakan kepada kami Zuhair bin Muhammad dari Muhammad bin 'Amru bin Halhalah dari 'Atha' bin Yasar dari Abu Sa'id Al Khudri dan dari Abu Hurairah dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam beliau bersabda" :Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu penyakit dan keletihan, keawatiran dan kesedihan, dan tidak juga gangguan dan kesusahan bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya." (HR. Imam Bukhari)

e. Berlindung kepada Allah Swt. dengan berdo'a

Hadis Riwayat Imām Bukhari Nomor 6369⁵⁹

حَدَّثَنَا خَالِدُ بْنُ مَخْلَدٍ، حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ، قَالَ: حَدَّثَنِي عَمْرُو بْنُ أَبِي عَمْرٍو، قَالَ: سَمِعْتُ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ، قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَضَلَعِ الدِّينِ، وَعَلَبَةِ الرَّجَالِ (رواه البخاري)⁶⁰

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Khalid bin Makhlad telah menceritakan kepada kami Sulaiman dia berkata: telah

⁵⁷ Penomorannya ini didasarkan pada kitab *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* karya Muḥammad ibn Ismā'il Abū 'Abdillāh al-Bukhārī al-Ju'fī *tarqīm Muḥammad Fu'ad 'Abd al-Bāqīy*.

⁵⁸ Muḥammad ibn Ismā'il Abū 'Abdillāh al-Bukhārī al-Ju'fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Juz 7 hal. 114.

⁵⁹ Penomorannya ini didasarkan pada kitab *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* karya Muḥammad ibn Ismā'il Abū 'Abdillāh al-Bukhārī al-Ju'fī *tarqīm Muḥammad Fu'ad 'Abd al-Bāqīy*.

⁶⁰ Muḥammad ibn Ismā'il Abū 'Abdillāh al-Bukhārī al-Ju'fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Juz 8 hal. 79.

menceritakan kepadaku 'Amru bin Abu 'Amru dia berkata: saya mendengar Anas bin Malik dia berkata: Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam mengucapkan: "ALLAHUMMA INII A'UUDZUBIKA MINAL HAMMI WAL HAZANI WAL 'AJZI WAL KASALI WALJUBNI WALBUKHLI WADLALA'ID DAINI WAGHALABATIR RIJAALI (Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari rasa sedih dan duka cita ,lemah dan malas, pengecut dan kikir dan terlilit hutang serta dikuasai musuh." (HR. Imam Bukhari)

f. Memanfaatkan waktu sebaik mungkin

Hadis Riwayat Imām Bukhāri Nomor 6412⁶¹

حَدَّثَنَا الْمُكِّيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ، أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ سَعِيدٍ هُوَ ابْنُ أَبِي هِنْدٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ" قَالَ عَبَّاسُ الْعَنْبَرِيُّ: حَدَّثَنَا صَفْوَانُ بْنُ عَيْسَى، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سَعِيدِ بْنِ أَبِي هِنْدٍ، عَنْ أَبِيهِ، سَمِعْتُ ابْنَ عَبَّاسٍ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِثْلَهُ (رواه البخاري)⁶²

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Al Makki bin Ibrahim telah mengabarkan kepada kami Abdullah bin Sa'id yaitu Ibnu Abu Hind dari Ayahnya dari Ibnu Abbas radliallahu 'anhuma dia berkata: Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang." 'Abbas Al 'Anbari mengatakan: telah menceritakan kepada kami Shufwan bin Isa dari Abdullah bin Sa'id bin Abu Hind dari Ayahnya saya mendengar Ibnu Abbas dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam seperti hadits di atas." (HR. Imam Bukhari)

g. Meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat

Hadis Riwayat Al-Tirmidhī Nomor 2317⁶³

⁶¹ Penomoran ini didasarkan pada kitab *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* karya Muḥammad ibn Ismā'il Abū 'Abdillāh al-Bukhārī al-Ju'fī *tarqīm Muḥammad Fu'ad 'Abd al-Bāqīy*.

⁶² Muḥammad ibn Ismā'il Abū 'Abdillāh al-Bukhārī al-Ju'fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Juz 8 hal. 88.

⁶³ Penomoran ini didasarkan pada kitab *Sunan Al-Tirmidhī* karya Muḥammad bin 'Isā bin Sawrah ibn Mūsā ibn al-Ḍaḥāk al-Tirmidhī *taḥqīq wa ta'liq Aḥmad Muḥammad Shākir wa Muḥammad Fu'ad 'Abd al-Bāqīy*.

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ نَصْرِ النَّيْسَابُورِيِّ، وَعَبْدُ اللَّهِ بْنُ نَصْرِ النَّيْسَابُورِيِّ، وَقَعْبَرُ بْنُ وَاحِدٍ، قَالُوا: حَدَّثَنَا أَبُو مُسْهِرٍ، عَنْ إِسْمَاعِيلَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سَمَاعَةَ، عَنِ الْأَوْزَاعِيِّ، عَنْ قُرَّةَ، عَنِ الزُّهْرِيِّ، عَنْ أَبِي سَلَمَةَ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَنْفَعُهُ (رواه الترمذي)⁶⁴

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Ahmad bin Nashr An Naisaburi dan yang lainnya telah menceritakan kepada kami mereka berkata bahwa Abu Mushir telah menceritakan kepada kami dari Isma'il bin 'Abdullah bin Sama'ah dari Al Auza'i dari Qurroh dari Az Zuhri dari Abu Salamah dari Abu Hurairah dia berkata bahwa Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa salam bersabda: "Di antara tanda baiknya Islam seseorang adalah meninggalkan sesuatu yang tidak bermanfaat baginya." (HR. Al-Tirmidhi)

2. Kualitas Hadis-Hadis *Self Control*

Tahapan selanjutnya yaitu proses analisa kualitas dari hadis-hadis yang dijadikan sebagai rujukan. Hal ini sangat diperlukan guna melihat tingkat orisinalitas suatu hadis tersebut bisa diamalkan atau tidak. Berikut adalah hasil analisa peneliti dengan merujuk pada pendapat para ulama' hadis dan dimanakah letak hadis tersebut berada.

a. Hadis Riwayat Imam Bukhari Nomor 6490

Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Bukhari dalam *Ṣaḥīḥ Bukhārī kitāb al-riqāq bāb li-yanṣur ilā man huwa asfala minh wa-lā-yanṣur ilā man huwa fawqah* dan diriwayatkan oleh Imam Muslim dalam *Ṣaḥīḥ Muslim kitāb al-zuhdi wa-al-raqāiq* nomor 2963.⁶⁵ Dalam kitab Musnad Ahmad disebutkan bahwa status hadis tersebut shahih sanadnya atas syarat *al-*

⁶⁴ Muḥammad bin 'Isā bin Sawrah ibn Mūsā ibn al-Ḍaḥāk al-Tirmidzī, *Sunan al-Tirmidzī*, Jus 4 hal. 588.

⁶⁵ Muslim ibn al-Ḥajjāj Abu al-Ḥasan al-Qushairī al-Naisābūrī, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Juz 4 hal. 2275.

Shaykhani (Bukhari dan Muslim).⁶⁶ Dan menurut Muḥyī al-Sunnah dalam kitab *Sharḥ al-Sunnah* bahwa هَذَا حَدِيثٌ مُتَّفَقٌ عَلَى صِحَّتِهِ (hadis ini disepakati keshahihannya).⁶⁷

b. Hadis Riwayat Imām Muslim Nomor 1054

Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Muslim jalur sahabat 'Abdullah bin 'Amr bin al-Ash dalam kitab shahihnya "Shahih Muslim" *kitāb al-zakāh bāb fī-al-kafāfah wa-al-qanā'ah* hadis nomor 1054.⁶⁸ Dalam kitab *Musnad Ahmad* disebutkan bahwa status hadis tersebut shahih sanadnya atas syarat Muslim.⁶⁹ Dan menurut Muḥyī al-Sunnah dalam kitab *Sharḥ al-Sunnah* bahwa هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحٌ (hadis ini shahih) yang diriwayatkan oleh Imam Muslim.⁷⁰

c. Hadis Riwayat Imām Muslim Nomor 2564

Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Muslim dalam *Ṣaḥīḥ Muslim kitāb al-birri wa-al-silah wa-al-adāb bāb taḥrīm ḡulmi al-muslim wa-khadhlihi wa-iḥtiqārihi wa-damihi wa-'irḡihi wa-mālihi* nomor 2564.⁷¹ Dalam kitab *Musnad Ahmad* disebutkan bahwa status hadis tersebut shahih sanadnya عن عبد الله بن مسلمة بن قعنب، عن داود بن قيس، بهذا الإسناد (dari 'Abdullah ibn Maslamah ibn Qa'nah dari Daud ibn Qays dengan sanad ini).⁷²

⁶⁶ Ahmad ibn Hanbal, *Musnad al-Imām Ahmad ibn Hanbal*, Juz 13 hal, 491.

⁶⁷ Muḥyī al-Sunnah, *Sharḥ al-Sunnah* (Beirut: al-Maktab al-Islāmiyyah, 1983), Juz 14 hal. 292.

⁶⁸ Muslim ibn al-Ḥajjāj Abu al-Ḥasan al-Qushairī al-Naisābūrī, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Juz 2 hal. 730.

⁶⁹ Ahmad ibn Hanbal, *Musnad Al-Imām Ahmad ibn Hanbal*, Juz 11 hal, 134.

⁷⁰ Muḥyī al-Sunnah, *Sharḥ al-Sunnah*, Juz 14 hal. 245.

⁷¹ Muslim ibn al-Ḥajjāj Abu al-Ḥasan al-Qushairī al-Naisābūrī, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Juz 4 hal. 1986.

⁷² Aḥmad ibn Hanbal, *Musnad al-Imām Ahmad ibn Hanbal*, Juz 7 hal, 443.

d. Hadis Riwayat Imām Bukhāri Nomor 5641

Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Bukhari dalam Kitab Shahihnya "Shahih Bukhari" *kitāb al-marḍā bāb mā jāa fī-kafārah al-marḍā* nomor hadis 5641.⁷³ Menurut Muḥyī al-Sunnah dalam kitab *Sharḥ al-Sunnah* bahwa هَذَا حَدِيثٌ مُتَّفَقٌ عَلَى صِحِّهِ (hadis ini disepakati keshahihannya) dan diriwayatkan pula oleh Imam Muslim dari jalur Abi Bakar ibn Abi Syaibah.⁷⁴

e. Hadis Riwayat Imām Bukhāri Nomor 6369

Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Bukhari dalam Kitab Shahihnya "Shahih Bukhari" *kitāb al-da'awat bāb al-isti'adhah min al-jubn* nomor hadis 6369.⁷⁵ Dalam kitab *Sunan Abi Dawud* disebutkan bahwa status hadis tersebut shahih sanadnya, yang juga diriwayatkan oleh Imam Bukhari melalui jalur 'Amr ibn Abi 'Amr.⁷⁶

f. Hadis Riwayat Imām Bukhāri Nomor 6412

Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Bukhari dalam Kitab Shahihnya "Shahih Bukhari" *kitāb al-riqāq bāb lā-'aysha illā 'ayshu al-ākhirah* nomor hadis 6412.⁷⁷ Selain itu, hadis tersebut juga diriwayatkan oleh Imam Abu Dawud dan Imam Al-Timidhi dalam kitab *Sunannya*. Menurut Al-Hakim

⁷³ Muḥammad ibn Ismā'il Abū 'Abdillāh al-Bukhārī al-Ju'fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Juz 7 hal. 114.

⁷⁴ Muḥyī al-Sunnah, *Sharḥ As-Sunnah*, Juz 5 hal. 233.

⁷⁵ Muḥammad ibn Ismā'il Abū 'Abdillāh al-Bukhārī al-Ju'fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Juz 8 hal. 79.

⁷⁶ Abū Daud Sulaiman ibn al-Ash'Ath, *Sunan Abi Daud* (t.t: Dār al-Risālah al-'Alamiyyah, 2009), Juz 2 hal. 643.

⁷⁷ Muḥammad ibn Ismā'il Abū 'Abdillāh al-Bukhārī al-Ju'fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Juz 8 hal. 88.

dalam kitabnya "al-Mustadrak 'alā al-Ṣaḥīḥain", menyebutkan bahwa هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحٌ عَلَى شَرْطِ الشَّيْخَيْنِ (hadis ini shahih sesuai syarat al-shaikhayn).⁷⁸

g. Hadis Riwayat al-Tirmidhī Nomor 2317

Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Al-Tirmidhi dalam Kitabnya "Sunan At-Tirmidzi" *abwāb al-zuhdī* nomor hadis 2317. Menurut Imam At-Tirmidzi menyatakan bahwa hadis tersebut gharib karena dia berkata: "Hadis ini gharib, kami tidak mengetahuinya kecuali dari jalur sanad ini (dari hadis Abu Salamah dari Abu Hurairah dari Nabi Muhammad Saw.)"

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ نَصْرِ النَّيْسَابُورِيُّ، وَعَمِيرُ وَاحِدٍ، قَالُوا: حَدَّثَنَا أَبُو مُسَهَّرٍ، عَنْ إِسْمَاعِيلَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سَمَاعَةَ، عَنِ الْأَوْزَاعِيِّ، عَنْ قُرَّةَ، عَنِ الزُّهْرِيِّ، عَنْ أَبِي سَلَمَةَ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَعْنِيهِ (رواه الترمذي)⁷⁹

Akan tetapi, ternyata Imam al-Timidhi juga meriwayatkan dari sahabat al-Zuhri (dari al-Zuhri dari 'Ali ibn Husain) hadis yang serupa dengan yang diriwayatkan oleh Imam Malik dalam kitab Muwatta' nya, berbunyi:

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ، قَالَ: حَدَّثَنَا مَالِكُ بْنُ أَنَسٍ، عَنِ الزُّهْرِيِّ، عَنْ عَلِيِّ بْنِ حُسَيْنٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَعْنِيهِ (رواه الترمذي)⁸⁰

Dan ini berstatus mursal karena 'Ali ibn Husain yang dimaksud dalam sanad tersebut bukanlah Ali bin Abi Thalib. Oleh karena itu, Imam

⁷⁸ Abū 'Abdillāh al-Ḥākim, *Al-Mustadrak 'Ala al-Ṣaḥīḥain* (Beirut: Dār al-Kutub al-'Alamiyah, 1990), Juz 4 hal. 341.

⁷⁹ Muḥammad bin 'Isā bin Sawrah ibn Mūsā ibn al-Ḍaḥāk al-Tirmidhī, *Sunan al-Tirmidhī*, Jus 4 hal. 588.

⁸⁰ Muḥammad bin 'Isā bin Sawrah ibn Mūsā ibn al-Ḍaḥāk al-Tirmidhī, *Sunan al-Tirmidhī*, Jus 4 hal. 136.

al-Tirmidzi menilai lebih baik hadis dari jalur Abu Salamah dari Abu Hurairah (وَهَذَا عِنْدَنَا أَصْحُ مِنْ حَدِيثِ أَبِي سَلَمَةَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ).⁸¹

Pendapat lain dikatakan oleh Imam al-Nawawi dalam kitab *al-Arbaʿīn al-Nawawīy* yang menilai hadis tersebut berstatus hasan.⁸² Selain itu, hadis tersebut juga dishahihkan oleh Nashiruddhin al-Albani dalam kitab "Sunan al-Tirmidzi".⁸³

3. Analisis Literal dan Syarah Hadis

Untuk mendapat sebuah pemahaman yang utuh terhadap suatu teks hadis, maka diperlukan adanya penjelasan mengenai syarah hadis. Berikut ini adalah penjelasan mengenai hadis-hadis *self control*:

a. Hadis tentang melihat orang yang berada dibawahnya

1) Analisis Literal:

Lafaz من فضل عليه (orang yang dilebihkan) adalah *binā' majhūl* jelasnya (Allah melebihkan kepadanya pemberian yang lebih banyak). Lafaz والخلق dengan difathah kha' nya dan sukun lamnya bermakna ciptan dan gambaran, dan yang dimaksud dengan makhluk itu bisa meliputi anak-anak, pengikut, dan segala sesuatu yang berhubungan dengan perhiasan dunia. Lafaz إلى من هو أسفل: lafaz هو menjadi mubtada dan أسفل menjadi *khavar jumlah ṣilah* dari lafaz من. Dan boleh pada lafaz أسفل dirofa'kan dengan menjadi khobar atau

⁸¹ Muḥammad bin ʿIsā bin Sawrah ibn Mūsā ibn al-Ḍaḥāk al-Tirmidhī, *Sunan al-Tirmidhī*, Jus 4 hal. 588.

⁸² Al-Imām Yaḥyā ibn Sharf al-Dīn al-Nawawīy, *al-Arbaʿīn al-Nawawīyyah* (Surabaya: Toko Kitab al-Hidayah, t.th.), 18.

⁸³ Muḥammad bin ʿIsā bin Sawrah ibn Mūsā ibn al-Ḍaḥāk al-Tirmidhī, *Sunan al-Tirmidhī*, Jus 4 hal. 588.

dibaca nashob yang berkedudukan sebagai dharaf. Maka, dalam hal ini berhubungan dengan sesuatu yang dihapus yaitu khabar, yang asalnya merupakan kata sifat bagi dharaf, dihapus dan taqdirnya adalah هو كائن في مكان أسفل منه (orang yang berada di tempat lebih rendah darinya).⁸⁴

2) Syarah Hadis:

Pada dasarnya, kodrat manusia adalah mencintai harta dan tamak. Dan merupakan kodrat manusia pula yaitu melihat apa yang dimiliki oleh orang lain dan menginginkannya. Akan tetapi, manusia diperintahkan untuk mengontrol sifat tersebut dengan cara yang telah diajarkan oleh syari'at yakni apabila melihat seseorang yang lebih unggul darinya dalam hal harta, kehormatan/ketenaran, anak-anak, pengikut atau kenikmatan lain yang berhubungan dengan dunia, maka hendaklah melihat orang yang lebih rendah darinya dalam hal itu. Dengan hal itu, manusia tidak akan merasa sedih, tidak hidup dalam kekhawatiran dan merasa susah, serta menjadikan manusia untuk tidak meremehkan nikmat yang telah Allah limpahkan kepada mereka.⁸⁵

Hadis tersebut mengarahkan umat muslim pada sarana bagaimana memiliki rasa ridha dan kebahagiaan diri, memerangi penyesalan, kecemasan, kegelisahan dan juga kesusahan. Karena tidak dapat dipungkiri, bahwa jika seseorang melihat orang yang berada di atasnya, maka hal itu akan menyimpannya dengan kesedihan dan penyesalan.

⁸⁴ Al-Ustādh al-Duktūr Mūsā Shāhīn Lā Sfin, *al-Manḥal al-Ḥadīth fī Sharḥ al-Ḥadīth* (t.t.: Dār al-Madār al-Islāmīy, 2002), Juz 4 hal. 209.

⁸⁵ Al-Ustādh al-Duktūr Mūsā Shāhīn Lā Sfin, *al-Manḥal al-Ḥadīth fī Sharḥ al-Ḥadīth*, Juz 4 hal. 208.

Obatnya adalah dengan melihat siapa yang berada di bawahnya, sehingga akan timbul perasaan bahwa nikmat Allah Swt. telah sampai padanya di atas banyak hal. Maka dengan itu, seseorang akan merasa senang dan bersyukur.

Setiap orang yang berada dalam keadaan rendah, pasti mendapati seseorang yang lebih rendah keadaannya darinya. Membatasi keutamaan yang bersifat harta dan ciptaan adalah agar seseorang lebih memperhatikan keutamaan dalam hal ilmu dan taqwa. Hendaknya seseorang melihat kepada orang yang telah diberkahi sebagian dari keutamaan itu agar dapat memandang rendah diri sendiri dan berusaha untuk mengupgrade diri. Sehingga dengan hal itu, seseorang akan selalau semakin dekat dengan tuhan. ⁸⁶

Imam Al-Tirmidhi meriwayatkan bahwa:

حَدَّثَنَا سُؤَيْدُ بْنُ نَصْرٍ، قَالَ: أَخْبَرَنَا ابْنُ الْمُبَارَكِ، عَنِ الْمُتَنِّي بْنِ الصَّبَّاحِ، عَنْ عَمْرِو بْنِ شُعَيْبٍ، عَنْ جَدِّهِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: خَصَلْتَانِ مَنْ كَانَتْ فِيهِ كِتَابَةُ اللَّهِ شَاكِرًا صَابِرًا، وَمَنْ لَمْ تَكُونَا فِيهِ لَمْ يَكْتُبْهُ اللَّهُ شَاكِرًا وَلَا صَابِرًا، مَنْ نَظَرَ فِي دِينِهِ إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَهُ فَاقْتَدَى بِهِ، وَنَظَرَ فِي دُنْيَاهُ إِلَى مَنْ هُوَ دُونَهُ فَحَمِدَ اللَّهُ عَلَى مَا فَضَّلَهُ بِهِ عَلَيْهِ كَتَبَهُ اللَّهُ شَاكِرًا وَصَابِرًا، وَمَنْ نَظَرَ فِي دِينِهِ إِلَى مَنْ هُوَ دُونَهُ، وَنَظَرَ فِي دُنْيَاهُ إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَهُ فَاسِيفَ عَلَى مَا فَاتَهُ مِنْهُ لَمْ يَكْتُبْهُ اللَّهُ شَاكِرًا وَلَا صَابِرًا. (رواه الترمذي) ⁸⁷

⁸⁶ Al-Ustādh al-Duktūr Mūsā Shāhīn Lā Sfin, *al-Manḥal al-Hadīth fi Sharḥ al-Ḥadīth*, Juz 4 hal. 209.

⁸⁷ Muḥammad ibn 'Isā ibn Sawrah ibn Mūsā ibn al-Ḍaḥāk, *Sunan al-Tirmidhī*, Juz 6 hal. 246.

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Suwaid bin Nashr telah bercerita kepada kami Ibnul Mubarak dari Al Mutsanna bin Shabbah dari Amru bin Syu'aib dari kakeknya, Abdullah bin Amru berkata: Aku mendengar Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa Salam bersabda: "Ada dua perkara yang barangsiapa memilikinya maka Allah akan mencatat dia sebagai seorang yang pandai bersyukur dan penyabar, dan barangsiapa yang tidak memiliki keduanya maka Allah tidak mencatat dia sebagai seorang yang pandai bersyukur dan penyabar, yaitu barangsiapa yang melihat (mengukur) agamanya dengan orang yang lebih tinggi darinya lalu dia mengikutinya, dan barangsiapa yang melihat (mengukur) dunianya dengan orang yang paling rendah darinya lalu dia memuji Allah atas karunia yang diberikan kepadanya, maka Allah akan mencatat dia sebagai seorang yang pandai bersyukur dan penyabar, namun barangsiapa yang melihat agamanya dengan orang yang lebih rendah darinya dan melihat dunianya dengan orang yang lebih tinggi darinya dan dia bersedih atas dunia yang tidak didapatkannya, maka Allah tidak mencatatnya sebagai seorang yang pandai bersyukur dan penyabar." (HR. Al-Tirmidhi)

Al-Hakim dan Al-Baihaqiy juga meriwayatkan:

أَفْلُوا الدُّخُولَ عَلَى الْأَعْنِيَاءِ فَإِنَّهُ فَمِنْ أَنْ لَا تَزْدُرُوا نِعَمَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ⁸⁸

Artinya: "Kurangilah kunjungan ke orang-orang kaya, karena itu lebih baik agar kalian tidak meremehkan nikmat Allah 'Azza wa Jalla."

Dari riwayat Al-Tirmidhi dan Al-Baihaqiy diatas, jelaslah bahwa akibat dari melihatnya seseorang yang lebih tinggi dari kita dalam hal harta, maka akan timbul rasa takut lebih rendah dan cenderung meremehkan nikmat yang telah Allah beri.

Selain itu, hadis tersebut juga tidak menganjurkan kemalasaan dalam mencari rezeki, dan tidak pula menghalangi seseorang untuk

⁸⁸ Abū 'Abdillāh al-Ḥākim Muḥammad, *al-Mustadrak 'ala al-Ṣaḥīḥain* (Beirut: Dār al-Kutub al-'Amaliyah, 1990), Juz 4 hal. 347. Dan Abū Bakar al-Bayhaqiy, *Shu'bu al-Imān* (Riyadh: Maktabah al-Rushd li al-Nashir wa al-Tawzi', 2003), Juz 12 hal. 506.

meneladani orang-orang yang berusaha mencapai keadaan yang lebih baik (memotvasi diri untuk menjadi lebih baik). Melainkan, hadis tersebut mengharuskan seseorang untuk merenungkan sebab-sebab dan bersyukur atas rezeki yang telah Allah Swt. berikan kepada mereka. Serta tidak bersedih atas apa yang hilang darinya. Janganlah menjadikan pandangan terhadap orang yang lebih tinggi darinya dari segi harta mendorongnya untuk tamak atau rakus. Karena hal itu menyebabkan seseorang akan meninggalkan hasil panen akhirat dan menyia-nyiaikan hak Allah atas apa saja yang telah dikumpulkannya.⁸⁹

Jamaluddin Abu Al-Farj dalam kitabnya *Kashaf al-Mushkil min Hadith al-Saḥīḥain* menjelaskan bahwa hal itu merupakan salah satu akhlak yang paling baik dan dengan itu seseorang dapat hidup dengan bahagia. Sesungguhnya seseorang yang suka melihat orang yang lebih tinggi darinya dalam suatu hal, orang tersebut akan merasa hancur dan merasa tidak akan puas dengan apa yang dimilikinya. Namun, jika seseorang senantiasa melihat orang yang berada di bawahnya, ia akan menyadari betapa besarnya nikmat itu dan bersyukur.⁹⁰ Terkecuali dalam hal agama dan sesuatu yang berhubungan dengan akhirat, maka lihatlah seseorang yang berada di atasnya agar meningkatkan kecintaannya dalam memperoleh kebajikan (kemuliaan).⁹¹

⁸⁹ Al-Ustādh al-Duktūr Mūsā Shāhīn Lā Sfin, *al-Manḥal al-Ḥadīth fī Sharḥ al-Ḥadīth*, Juz 4 hal. 210.

⁹⁰ Jamāluddīn Abū al-Farj 'Abd al-Rahman bin 'Ali bin Muhammad al-Jawzīy, *Kashaf al-Mushkil min Ḥadīth al-Saḥīḥain* (Al-Riyādh: Dār al-Waṭn, t.th), Juz 3 hal. 513-514.

⁹¹ Abū Muḥammad Maḥmūd ibn Aḥmad Mūsā, *'Umdah al-Qārī Sharḥ Saḥīḥ al-Bukhārī* (Beirut: Dār Iḥya' al-Turāth al-'Arabīy, t.th), Juz 23 hal. 78.

Pelajaran yang dapat diambil dari hadis di atas diantaranya:

- a) Diperbolehkan memandang orang yang hartanya lebih banyak darinya, hanya untuk sekadar memotivasi diri agar semangat, tekun serta berikhtiar. Dengan syarat, tak lupa pula memandang orang yang lebih rendah darinya agar mensyukuri apa yang telah dimiliki.
- b) Tidak ada seorangpun dalam keadaan rendah di dunia ini tanpa menemukan seseorang yang keadannya lebih rendah darinya.
- c) Wajibnya mensyukuri atas nikmat yang ada, sekecil apapun nikmat tersebut jika dibandingkan dengan orang lain.
- d) Perasaan ridha terhadap apa yang telah Allah berikan, sejatinya merupakan kekayaan haqiqi dan itu menghasilkan kebahagiaan yang bersifat rohani.⁹²

b. Hadis tentang menerima dan merasa cukup atas apa yang dimiliki

1) Analisis Literal:

Lafaz **قد أفلح** (sungguh amat beruntunglah) jelasnya mendapatkan dan mencapai apa yang diinginkan di dunia dan di akhirat. Lafaz **من أسلم** (seorang yang memeluk Islam) mengarahkan pada tunduknya pada agama Allah dan hukum Islam. **ورزق كفافاً** (dan diberi rizki yang cukup) yaitu apa yang mencukupinya dan menghalanginya dari meminta-minta pada manusia, dan lafaz **الكفاف** dengan di fathah kaf nya ini berasal dari lafaz **الكف** yang bermakna "pencegahan" bukan dari lafaz **الكفاية** yang bermakna "kecukupan". **وقنعه الله بما آتاه** (serta qana'ah terhadap apa yang

⁹² Al-Ustādh al-Duktūr Mūsā Shāhīn Lā Sfin, *al-Manḥal al-Ḥadīth fī Sharḥ al-Ḥadīth*, Juz 4 hal. 210.

diberikan Allah) dalam hal rezeki, sehingga dirinya tidak berkeinginan untuk meminta lebih dari apa yang diberikan. Barangsiapa mendapatkannya, maka dia adalah seseorang yang beruntung.⁹³

2) Syarah Hadis:

Imam Al-Qurthubi mengatakan bahwa الكفاف merupakan menahan diri dari keinginan/hajat, menghindari kebutuhan berlebih dan ini tidak berlaku bagi orang-orang yang menikmati kemewahan. Maksud dari hadis ini adalah barangsiapa yang melakukan dan termasuk pada kriteria atau ciri-ciri di atas, maka mereka telah memperoleh apa yang dicari dan mencapai pada apa yang diinginkan di dunia dan di akhirat.⁹⁴

Imam Al-Nawawi juga menyatakan bahwa الكفاف merupakan kecukupan dengan tanpa tambahan dan tanpa pengurangan. Dan sungguh, didalamnya terdapat banyak sekali keutamaan dari sifat-sifat ini. Dan mengklaim bahwa الكفاف (kecukupan) itu lebih utama daripada الفقر (kemiskinan) dan العنى (kekayaan).⁹⁵

Abdurrahman bin Nashir dalam kitabnya *Bahjah Qulūb al-Abrār wa-Qurratu 'Uyūn al-Akhyār fī-Sharḥ Jawāmi'i al-Akḥbār* menjelaskan bahwa nabi menetapkan orang-orang yang tercakup dalam ketiga sifat ini sebagai الفلاح "kesuksesan". Lafaz الفلاح adalah suatu istilah yang sangat luas maknanya, bisa ditujukan untuk mencapai setiap hal yang diinginkan

⁹³ Muḥammad al-Amīn ibn 'Abdullah al-Uramīy al-'Alawīy al-Ḥarīriy al-Shāfi'iy, *al-Kawkab al-Wahhāj Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim* (t.t: Dār Al-Minhāj, 2009), Juz 12 hal. 193.

⁹⁴ Muḥammad al-Amīn ibn 'Abdullah al-Uramīy al-'Alawīy al-Ḥarīriy al-Shāfi'iy, *al-Kawkab al-Wahhāj Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim*, Juz 12 hal. 193.

⁹⁵ Abū Zakariyā Muḥyiddīn Yaḥya ibn Sharaf al-Nawawīy, *al-Minhāj Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim bin al-Ḥajjāj* (Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabīy, t.th.), Juz 7 hal. 145.

dan dicintai, ataupun keselamatan dari setiap hal yang ditakuti dan disegani.

Sesungguhnya, ketiga aspek yang terdapat dalam hadis tersebut memadukan antara kebaikan agama dan dunia. Jika seorang hamba berpedoman kepada Islam yaitu agama Allah Swt. yang tidak menerima agama lain selain agama itu, maka yang diperoleh adalah pahala, keselamatan dari siksa dan rezeki yang mencukupinya, kemudian Allah akan menyempurnakan nikmat yang diberikan kepadanya. *بأن قنعه بما آتاه* (disertai dengan sifat qana'ah terhadap apa yang telah diberikan) yaitu dengan merasa ridha (puas) terhadap rezeki yang didatangkan dan tidak berhasrat untuk mendapatkan yang lebih dari itu. Maka sungguh, seseorang tersebut telah meraih kebaikan di dunia dan akhirat.

Adapun kekurangan yang terdapat pada diri seseorang dengan hilangnya ketiga sifat tersebut atau salah satunya: seperti seseorang yang tidak berpedoman pada agama Islam, maka apapun kondisinya, mereka akan mendapat akibat kesengsaraan yang abadi. Adapun seseorang yang berpedoman pada agama Islam, akan tetapi diuji dengan kekurangan atau kemiskinan hingga lupa terhadap Allah, atau diuji dengan kekayaan yang melimpah yang membuatnya menjadi zalim, maka keduanya sama-sama termasuk dalam kerugian yang besar (orang-orang yang merugi). Adapun dilimpahkannya rezeki yang cukup, luas dan sesuai dengan harapan, akan tetapi tetap tidak puas dengan rezeki yang telah diberikan itu dan tidak tenang hatinya atas apa yang telah Allah Swt. limpahkan,

maka orang ini adalah termasuk orang-orang yang miskin hati dan jiwanya.⁹⁶

Sebagaimana hadis riwayat Imam Al-Bukhari:

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ يُونُسَ، حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ، حَدَّثَنَا أَبُو حَصِينٍ، عَنْ أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ، وَلَكِنَّ الْغِنَى عَنِ النَّفْسِ (رواه البخاري)⁹⁷

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Ahmad bin Yunus telah menceritakan kepada kami Abu Bakr telah menceritakan kepada kami Abu Hashin dari Abu Shalih dari Abu Hurairah dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam beliau bersabda: "Bukanlah kekayaan itu karena banyaknya harta, akan tetapi kekayaan itu adalah kaya hati." (HR. Imam Bukhari)

Bahwa kekayaan bukanlah dilihat dari harta yang berlimpah, akan tetapi dari kekayaan hati. Berapa banyak orang yang memiliki harta, namun miskin hatinya dan sedih. Dan berapa banyak orang yang hidupnya miskin, tetapi kaya dan ridha hatinya dengan qana'ah atas rezeki yang telah Allah Swt. berikan kepadanya.

Maka orang yang kuat dan tabah sejatinya adalah orang yang apabila merasa dunia ini sungguh susah baginya, maka mereka tidak akan membiarkan dirinya berada diantara kesusahan dan kemiskinan itu, ataupun berlarut-larut berada diantara kemiskinan hati, kesedihan dan kesusahan yang dirasakannya. Akan tetapi sebaliknya, mereka akan

⁹⁶ Abdurrahman ibn Nāsir, *Bahjah Qulūb al-Abrār wa-Qurratu 'Uyūn al-Akhhār fi Sharh Jawāmi' al-Akhhār* (t.t.: Maktabah al-Rushd li al-Nasyir wa al-Tawzī', 2002), Juz 1 hal. 167.

⁹⁷ Muḥammad ibn Ismā'il Abū 'Abdillāh al-Bukhārī al-Ju'fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Juz 8 hal.

berusaha mencari rezeki, berusaha mencari ketenangan, kenyamanan dan ketentraman hati.⁹⁸

c. Hadis tentang menjauhi sifat iri dengki

1) Analisis Literal:

Lafaz لا تحاسدوا (janganlah kalian saling mendengki) yaitu iri satu sama lain. Lafaz ولا تتاجشوا (saling menipu) yaitu tidak menaikkan harga barang satu sama lain padahal ia tidak ingin membelinya melainkan hanya ingin mendorong orang lain untuk membeli. Lafaz ولا تدابروا (saling memusuhi) yaitu janganlah saling berpaling ketika bertemu dan janganlah saling pindah/pergi/memutus. Lafaz كونوا عباد الله إخوانا (jadilah kalian hamba-hamba Allah yang saling bersaudara) yaitu berhubungan dan berinteraksi satu sama lain sebagai saudara serta bergaullah dengan mereka dalam kasih sayang, kelembutan, belas kasih, keramahan dan tolong-menolong dalam kebaikan seolah-olah terlahir atau anak dari satu orang. Lafaz لا يظلمه (tidak boleh menyakitinya) yaitu tidak menzaliminya dan لا يخذله (tidak boleh merendharkannya) yaitu tidak meninggalkan tanpa ditolong (ditelantarkan) dan bantuan dalam hal kebenaran selama seseorang mampu untuk melakukannya. Serta lafaz ولا يحقره (tidak boleh menghina) yaitu tidak boleh meremehkan atau merendahkan muslim yang lain. Dan lafaz بحسب امرئ من الشر أن يحقر أخاه (seseorang telah dianggap berbuat jahat apabila ia menghina المسلم)

⁹⁸ Abdurrahman ibn Nāsir, *Bahjah Qulūb al-Abrār wa Qurratu 'Uyūn al-Akhhbār fi Sharḥ Jawāmi' al-Akhhbār*, Juz 1 hal. 167.

saudaranya sesama muslim) yaitu puncak keburukan bagi seseorang apabila ia menghina saudaranya yang muslim.⁹⁹

2) Syarah Hadis:

Di dalam hadis tersebut memuat adab-adab yang luhur yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad saw., sebagaimana yang tertera dalam hadis beliau bersabda: لا يحسد بعضكم بعضاً لا تحاسدوا yang bermakna "janganlah seseorang iri antara satu sama lain" dan bukan bermakna "janganlah kalian saling iri/dengki (kedua belah pihak)" karena rasa iri itu merupakan perbuatan tercela meskipun berasal dari salah satu pihaknya saja, dan tidak dengan syarat terjadi antara dua belah pihak. Sesungguhnya rasa iri hati didefinisikan oleh sebagian ulama dengan adanya keinginan hilangnya nikmat Allah Swt. atas orang lain dan Syaikhul Islam mendefinisikannya dengan membenci apa yang telah Allah anugerahkan nikmat atas orang lain tersebut. ولا تتاجشوا maksudnya adalah janganlah kamu menipu satu sama lain dalam hal jual beli dan orang yang menipu ditafsirkan oleh para ulama bahwa dia menambah harga barang dagangannya padahal ia tidak ingin membelinya, dia hanya ingin mencelakakan pembeli atau menguntungkan penjual ataupun keduanya.¹⁰⁰ ولا تباغضوا (janganlah kalian saling membenci) maksudnya adalah janganlah kalian membenci antara satu dengan lainnya. Kebanyakan orang merasakan bahwa kebencian itu sifatnya adalah

⁹⁹ 'Abdul Qādir Shaybah al-Ḥamdi, *Fiqh al-Islām* (Madinah: Muṭabi' al-Rashīd, 1982), Juz 10 hal. 253.

¹⁰⁰ Muḥammad ibn Ṣālīḥ ibn al-'Uthaimīn, *Fatḥh Dhi al-Jalāli wa al-Ikrām bi Sharḥ Bulūgh al-Marām* (t.t: Al-Maktabah al-Islāmiyah li al-Nāshir wa al-Tawzī', 2006), Juz 6 hal 382-383.

timbang balik sama dengan rasa cinta, dalam artian jika kamu membenci seseorang maka dia akan membencimu juga. Dan kebanyakan orang, juga bisa menjadikan tertukarnya perasaan benci menjadi cinta ataupun sebaliknya.¹⁰¹

Kalimat *ولا تدابروا* (dan janganlah kamu saling membenci) yaitu janganlah memalingkan diri/membelakangi dari saudaranya. Dan ini termasuk dalam perbuatan yang mencerminkan *التدابير المعنوي والتدابير الحسي*. *Tadābur al-ma'nawī* (saling berpaling secara maknawi) adalah perbedaan sudut pandang dan menjauhkan seseorang dari orang lain, merusak hubungannya serta menciptakan permusuhan. Sehingga, yang harus dilakukan oleh seorang muslim adalah menyatukan tujuan atau pendapat. Dan apabila mendapati seseorang yang berbeda pendapat, maka berusaha untuk menariknya dengan maksud agar satu pendapat, akan tetapi apabila ia menolak, maka hal itu sama sekali tidaklah merugikan. Adapun *tadābur al-hissīy* (saling berpaling secara fisik) yaitu seseorang memalingkan/ membelakangi orang lain.¹⁰²

Kalimat *ولا يبيع بعضهم على بيع بعض* (janganlah ada seseorang di antara kalian yang menjual beli sesuatu yang masih dalam penawaran muslim lainnya). Seperti contoh seorang pembeli hendak membeli suatu barang dari penjual pertama dengan harga Rp.100.000,00. Lalu penjual kedua datang dan menawarkan pada pembeli tersebut dengan harga

¹⁰¹ Muḥammad ibn Ṣāliḥ ibn al-'Uthaimīn, *Fatḥh Dhi al-Jalāli wa al-Ikrām bi Sharḥ Bulūgh al-Marām*, Juz 6 hal. 383.

¹⁰² Muḥammad ibn Ṣāliḥ ibn al-'Uthaimīn, *Fatḥh Dhi al-Jalāli wa al-Ikrām bi Sharḥ Bulūgh al-Marām*, Juz 6 hal. 383-384.

hanya Rp.70.000,00. Dan inilah yang dimaksud dengan menjual barang di atas jualan saudaranya.

Dan perkataan كُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا (jadilah kalian hamba-hamba Allah yang saling bersaudara), lafaz كُونُوا merupakan fiil amar (kalimat perintah) dan lafadz عِبَادَ menjadi khobar ataukah munada?, boleh jadi ia berkedudukan sebagai munada ataupun menjadi jumlah mu'taridhah (kalimat sisipan) diantara isim kana dan khobarnya serta menjadikan lafadz إِخْوَانًا sebagai khobar, jelasnya: "كُونُوا يَا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا" (jadilah kalian bersaudara wahai hamba Allah) dan boleh jadi lafaz عِبَادَ menjadi khobar dan إِخْوَانًا menjadi khobar yang kedua, jelasnya: "كُونُوا عِبَادًا لِلَّهِ" (beribadah kepada Allah dengan satu ibadah) dan إِخْوَانًا (saling bersaudara). Adapun pendapat keduanya ialah sama-sama betul.¹⁰³

Adapun lafaz لَا يَخْذُلُهُ (tidak boleh merendahkannya) jelasnya tidak membiarkannya tanpa diberi pertolongan (menelantarkannya). Seperti contoh ketika melihat ada seseorang sedang dizalimi oleh orang lain.

Apabila ada yang mendukung orang yang menzalimi tersebut tanpa membela orang yang dizalimi, maka itulah yang disebut dengan menelantarkan. Maka, yang harus dilakukan oleh seorang muslim adalah menolong orang yang dizalimi tersebut.

Lafaz وَلَا يَحْقِرُهُ (dan janganlah merendahkannya), يَحْقِرُهُ bermakna dia memandangnya sebagai orang yang hina, baik dalam hatinya ataupun perkataannya. Tidak diperbolehkan bagi seseorang memandang rendah

¹⁰³ Muḥammad ibn Ṣāliḥ ibn al-'Uthaimīn, *Fatḥh Dhi al-Jalāli wa al-Ikrām bi Sharḥ Bulūgh al-Marām*, Juz 6 hal. 385.

saudaranya, sebaliknya wajib baginya untuk menghormati. Kemudian Nabi Saw. bersabda: التقوى ها هنا ويشير إلى صدره، التقوى ها هنا ثلاث مرات (taqwa itu ada di sini (Rasulullah menunjuk dadanya), beliau mengucapkannya sebanyak tiga kali). Lafaz ها هنا merupakan isim isyarah, akan tetapi isyarah untuk yang menunjukkan pada sebuah tempat, sebagaimana terdapat dalam bait Alfiyah ibn Malik karya Ibnu Malik Rahimahullah:

وبحنا أوها هنا أشر إلي ... داني المكان وبه الكاف صلا

Artinya: Isyarahlah dengan "huna" atau "hahuna" untuk tempat yang dekat, sambunglah kaf dengan huna atau hunaka ketika jauh

Bahwa penggunaan lafaz ها هنا dan هنا adalah menunjukkan tempat yang dekat, sedangkan lafaz هناك digunakan untuk menunjukkan tempat yang jauh. Kemudian Nabi bersabda: بحسب امرئ من الشر أن يحقر أخاه المسلم (seseorang telah dianggap berbuat jahat apabila ia menghina saudaranya sesama muslim), lafaz بحسب bermakna cukup dan huruf ba' dalam lafaz tersebut merupakan huruf jer tambahan untuk memperbaiki lafaz yang berkedudukan sebagai khobar muqaddam, taqdirnya: حقران الأخ (membenci seorang muslim saja sudah cukup untuk bisa dikatakan sebagai suatu keburukan/kejahatan).¹⁰⁴

Kalimat كل المسلم على المسلم حرام (muslim yang satu dengan yang lainnya haram) kemudian diperjelas kalimat ini dengan lafaz دمه وماله وعرضه (darahnya. hartanya, dan kehormatannya), دمه (darahnya)

¹⁰⁴ Muḥammad ibn Ṣāliḥ ibn al-'Uthaimīn, *Faṭḥ Dhi al-Jalāli wa al-Ikrām bi Sharḥ Bulūgh al-Marām*, Juz 6 hal. 386.

bermakna menyerang dengan cara membunuh atau melukai, *وماله* (hartanya) bermakna menyerang hartanya dengan cara mencuri atau mendo'akan kejelekan, *وعرضه* (kehormatannya) maksudnya adalah meruntuhkan kehormatannya dengan cara ghibah, memperlihatkan aibnya, terlebih mengfitnahnya dengan zina ataupun sodom, hal ini merupakan bentuk paling besarnya meruntuhkan kehormatan seseorang.¹⁰⁵

Dalam hadis ini mempunyai faidah-faidah yang banyak dan adab-adab yang mulia, diantaranya:

- a) Larangan iri, karena iri termasuk dalam dosa yang besar
- b) Larangan bertengkar, akan tetapi bukan termasuk dosa yang besar karena disana tidak menyebutkan hukuman khusus untuk perilaku tersebut.
- c) Diharamkan saling membenci yakni perintah untuk saling mencintai.

Tidak mungkin suatu kaum/bangsa dapat tegak dan bersatu kecuali atas dasar rasa cinta (kecintaan).

- d) Diharamkan saling berpaling, oleh karena itu hal ini mengharuskan seseorang untuk menghadap ke satu arah dan duduk dengan baik sehingga tidak ada diantara seseorang yang memungungi saudaranya.

¹⁰⁵ Muḥammad ibn Ṣāliḥ ibn al-'Uthaimīn, *Fatḥ Dhi al-Jalāli wa al-Ikrām bi Sharḥ Bulūgh al-Marām*, Juz 6 hal. 386.

- e) Agama Islam adalah agama yang sempurna di dalam hal mu'amalah, sebagaimana melarang suatu perbuatan yang mengakibatkan adanya permusuhan.
- f) Dilarang berjual beli sesuatu yang masih dalam penawaran muslim lainnya.
- g) Sesungguhnya wajib bagi kita untuk menjadi hamba Allah, dan dalam hal ini menuntut kita untuk bersatu dalam beribadah dan tidak berbeda pendapat, dan wajib pula bagi kita untuk bersaudara. Oleh karena itu, tidak boleh mengabaikan agama Allah dan melalaikan ibadah kepada Allah sehingga mengakibatkan saling menyesatkan dan menipu antara satu sama lain.
- h) Gunakanlah kata-kata yang menimbulkan keakraban, terlebih menggunakan kata-kata yang mengandung rasa simpati dan kasih sayang.
- i) Syarat persaudaraan adalah tidak adanya tiga hal: kezaliman, pengkhianatan dan penghinaan.
- j) Sumber pekerjaan adalah terletak pada hati dan ketaqwaan itu datangnya dari hati.
- k) Larangan seorang muslim atas saudaranya adalah: hartanya, darahnya dan kehormatannya. Sedangkan bagi non muslim terbagi menjadi empat kategori yaitu: kafir mu'ahid, kafir dzimmi, kafir musta'man dan kafir harbi. Adapun tiga kategori pertama adalah mereka yang dihormati dan dilindungi yaitu kafir mu'ahid, kafir

dzimmi, kafir musta'man. Sedangkan kafir harbi tidaklah dilindungi, baik darahnya ataupun hartanya.¹⁰⁶

d. Hadis tentang bersabar dengan husnudzan billah

1) Analisis Literal:

Kalimat *ما يصيب المسلم من نصب* (tidaklah seorang muslim tertimpa suatu penyakit) yakni segala sesuatu yang menimpa seorang muslim berupa kelelahan fisik/badan. *ولا وصب* (dan keletihan) jelasnya sakit fisik seperti demam, sakit kepala, nyeri sendi, sakit mata, sakit telinga dan lain-lain. *ولا همّ ولا حزن* (kehawatiran dan kesedihan) artinya dirundung kekhawatiran seperti kesibukan berfikir atau memikirkan sesuatu secara berlebihan akan terjadinya sesuatu yang tidak diharapkan, atau kehilangan sesuatu yang dicintai dimasa yang akan datang seperti takut pada musuh, takut sakit atau takut akan kepergian seorang kerabat. *ولا حزن* (dan kesedihan) yakni kepedihan jiwa karena sesuatu yang buruk telah terjadi. *ولا أذى* (dan tidak juga gangguan) yaitu tidak ada seorangpun yang menyerang dengan serangan apapun meskipun dalam hal kecil. *ولا غمّ* (dan kesusahan) yakni ditimpa penderitaan, kesempitan diri dengan berbagai sebab. *حتى الشوكة* (bahkan duri) yaitu duri yang ditimpakan orang lain kepadanya atau duri yang mencelakainya. *إلا كفر الله بها من خطاياها* (melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya) maksudnya

¹⁰⁶ Muḥammad ibn Ṣāliḥ ibn al-'Uthaimīn, *Fatḥh Dhi al-Jalāli wa al-Ikrām bi Sharḥ Bulūgh al-Marām*, Juz 6 hal. 386-389.

adalah dengan sebab itu Allah Swt. akan menghapus sebagian kesalahan-kesalahan atau dosa-dosanya.¹⁰⁷

2) Syarah Hadis:

Hadis di atas bermakna bahwa tidaklah seorang muslim ditimpa penyakit jiwa seperti kecemasan, kesusahan dan lain-lain atau penyakit fisik seperti demam, sakit kepala dan sejenisnya atau sebuah penyerangan dan kezaliman dari orang lain bahkan duri yang menancap ditubuhnya, melainkan itulah bentuk pengampunan dan penebus atas dosa-dosa yang telah diperbuat.¹⁰⁸

Faisal ibn Abdul 'Aziz ibn Faisal juga menyatakan dalam kitabnya *Taṭriz Riyāḍ al-Ṣāliḥīn* bahwa sesungguhnya penyakit dan bahaya-bahaya lain itu sejatinya mensucikan seorang mukmin dari dosa-dosa, maka hendaknya bersabar agar mendapatkan pahala.¹⁰⁹

Hadis tersebut juga menunjukkan bahwa tertimpanya suatu musibah dengan sebab sakit atau cobaan lainnya itu merupakan sebuah tebusan atas kesalahan yang diperbuat. Al-Qarafi berkata:

المصائب كفارات جزماً
 Artinya: Adapun musibah atau bencana itu pasti ada kafarah atau balasannya.

¹⁰⁷ Hamzah Muḥammad Qāsim, *Manār al-Qarīy Sharḥ Mukhtaṣar Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* (Damsyik: Maktabah Dār al-Bayān, 1990), Juz 5 hal. 195-196.

¹⁰⁸ Hamzah Muḥammad Qāsim, *Manār al-Qarīy Sharḥ Mukhtaṣar Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Juz 5 hal. 196.

¹⁰⁹ Faiṣal ibn Abdul 'Azīz ibn Faiṣal, *Taṭriz Riyāḍ al-Ṣāliḥīn* (Riyāḍ: Dār al-'Asimah li al-Nāsyir wa al-Tawzī', 2002), Juz 1 hal. 44.

Baik disertai dengan perasaan ridha ataupun tidak, akan tetapi apabila seseorang yang tertimpa musibah tersebut ridha, maka imbalan dan pahalanya sangatlah besar. Imam Al-Hafidz juga mengatakan bahwa apabila suatu musibah dibarengi dengan rasa kesabaran, maka akan menghasilkan sebuah imbalan dan kenaikan derajat. Namun, apabila tidak disertai dengan kesabaran dan rasa penyesalan baik dari segi perkataan atau perbuatan, maka keutamaannya pun sangat luas pula, Akan tetapi, lebih berkurang daripada seseorang yang bersabar.

Selain itu, hal ini juga merupakan kabar baik bagi seorang mukmin, karena Allah Swt. menjadikan bala' (kesengsaraan) sebagai penebusan dosa. Sebagaimana yang dikatakan oleh Al-Qastalaniy:¹¹⁰

لا ينفك عنه غالباً، فمن صبر فله أجران، أجر على مصيبتيه وأجر على صبره

Artinya: Seringkali seseorang tidak akan tahan, maka barangsiapa bersabar maka ia akan mendapat dua pahala, yaitu pahala atas musibah yang menimpanya dan pahala atas kesabarannya.

Ibnu Baṭāl mengatakan bahwa seorang muslim akan dibalas sebagian dosa-dosanya di dunia dengan musibah yang menimpa dirinya, maka itu merupakan bentuk dari penghapusan dosa. Makna yang tampak dari hadis tersebut adalah bahwa seseorang yang tertimpa musibah akan diberi pahala dengan syarat tidak disertai rasa kecewa/ketidak

¹¹⁰ Hamzah Muḥammad Qāsim, *Manār al-Qarīy Sharḥ Mukhtaṣar Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Juz 5 hal. 196.

relaan/kemarahan. Dan dikatakan oleh jumhur ulama bahwa pahala dan ganjaran itu merupakan sebuah keuntungan dari rasa sabar dan ridha.¹¹¹

Oleh sebab itu, berdasarkan uraian di atas didapati sebuah kesimpulan bahwasannya sesuatu yang menimpa orang muslim (musibah) merupakan sebuah tebusan atas dosa yang telah diperbuat. Dan seseorang akan mendapat tambahan pahala atas rasa sabar dan ridha atas musibah yang menimpanya tersebut.

e. Hadis tentang mendekatkan diri kepada Allah swt. dengan berdo'a

1) Analisis Literal:

Lafaz **الهم** yaitu kekhawatiran terhadap apa yang diharapkan, **والحزن** yaitu kesedihan atas apa yang telah terjadi, **وَالْعجز** yaitu ketidakmampuan atas berbuat, **والكسل** yaitu kemalasan atas kemampuan untuk melakukan sesuatu, **وَالْبخل** yaitu kekikiran adalah lawan dari kemurahan hati, **والجبين** yaitu pengecut lawan dari keberanian dan **ضلع الدّين** yaitu terlilit hutang yang memberatkannya.¹¹² Serta lafaz **وغلبة الرجال** menurut Al-Karmaniy yaitu keributan dan huru-hara.¹¹³

2) Syarah Hadis:

Al-Kirmaniy mengatakan bahwa doa tersebut merupakan jawami' al-kalim (kalimat yang ringkas namun memiliki makna yang banyak),

¹¹¹ Al-Ustādh al-Duktūr Mūsā Shāhīn Lā Sfin, *al-Manḥal al-Ḥadīth fi Sharh al-Ḥadīth*, Juz 4 hal. 125.

¹¹² Jamāluddīn Abū al-Farj, *Kashf al-Mushkil min Ḥadīth al-Ṣaḥīḥain*, Juz 3 hal 215.

¹¹³ Jalaluddīn al-Shuyūṭiy, *Hāshīyah al-Sindiy 'alā Sunan al-Nasā'ī* (t.t.: Maktabah al-Maṭbū'ah al-Islāmīyyah, 1986), Juz 8 hal. 255.

karena terdapat tiga jenis keburukan yang disebutkan disana, yaitu: keburukan jiwa, keburukan fisik dan keburukan eksternal (bagian luar).

Keburukan jiwa dapat disebabkan dengan akal, kemarahan dan nafsu. Maka adapun kekhawatiran dan kesedihan ialah masuk pada sebab akal, sedangkan pengecut masuk pada sebab kemarahan dan kikir dengan sebab nafsu. Keburukan yang kedua yakni keburukan fisik dan yang termasuk pada kategori ini adalah ketidakmampuan dan kemalasan. Dan keburukan ketiga yaitu keburukan dari luar yakni terlilit hutang dan dikuasai musuh.¹¹⁴

Menurut Muḥammad Abd al-Azīz ibn 'Alī al-Shādhifīy al-Khauḍīy menyatakan dalam kitabnya *al-Adab al-Nabawīy* bahwasannya Rasulullah memohon perlindungan kepada Allah Swt. dalam delapan perkara, diantaranya:

Yang pertama dan kedua adalah kekhawatiran dan kesedihan. Adapun rasa khawatir dan cemas adalah tentang hal yang akan datang yang terjadinya dinanti-nantikan oleh seseorang atau sebaliknya yakni takut akan buruknya kejadian tersebut. Seperti contoh seorang siswa di sekolah yang hatinya tengah diliputi rasa cemas karena hendak menjalankan ujian untuk mendapatkan ijazah. Siswa tersebut terus-menerus sibuk memikirkan akan sulitnya ujian dan keadaan ketika mereka mendapat keberhasilan atau malah kegagalan. Padahal, Allah Swt. telah menetapkan segala urusannya. Dengan demikian, siswa

¹¹⁴ 'Alī ibn Sulṭān Muḥammad, *Mir'qāh al-Mafātīḥ Sharḥ Mishkāh al-Masābīḥ* (Lebanon: Dār al-Fikr, 2002), Juz 4 hal. 1704.

tersebut hanyalah menyia-nyiakan waktunya dengan percuma daripada tekun mempelajari pelajaran yang akan diujikan, mencari ilmu dan mempersiapkan segala ketetapan yang Allah Swt. berikan kepadanya dan menyerahkan hasilnya kepada Allah Swt. semata serta meyakini bahwa Allah Swt. tidak akan menyia-nyiakan pahala orang yang beramal shaleh.¹¹⁵

Yang ketiga dan keempat: Rasulullah berlindung kepada Allah Swt. dari ketidakmampuan (tidak mampu melakukan sesuatu) dan kemalasan (enggan melakukan padahal dirinya mampu). Ketahuilah bahwa sesungguhnya melalui amal itu menentukan kedudukan manusia di dunia, keagungannya serta di akhirat akan mendapat kebahagiaan, kemenangan dan kenikmatan yang abadi. Ketidakmampuan dan kemalasan merupakan suatu keburukan yang menimpa pada diri seorang mukmi, keduanya adalah suatu penyakit yang merugikan.¹¹⁶

Yang kelima dan keenam: pengecut (ketakutan diri) dan kikir (rakus atau tamak terhadap harta). Barangsiapa pelit dengan dirinya dalam kontribusinya terhadap agama, demi tegaknya kebenaran, demi menjaga keamanan negara dan mengembalikan ketidakadilan di dalamnya, orang-orang yang melanggar kehormatannya, serta orang-orang yang mengambil hak-haknya dan memaksa rakyatnya ke dalam kehinaan dan perbudakan, menganiaya dengan kejahatan dan kezaliman.

¹¹⁵ Muḥammad Abd al-Azīz ibn 'Alī al-Shādhilīy al-Khauḍīy, *al-Adab al-Nabawīy* (Beirut: Dar al-Ma'rifah, 2002), 222.

¹¹⁶ Muḥammad Abd al-Azīz ibn 'Alī al-Shādhilīy al-Khauḍīy, *al-Adab al-Nabawīy*, 224-225.

Orang-orang yang jiwanya pelit terhadap hal-hal tersebut, maka sejatinya ia telah mematikan dirinya sendiri karena jasadnya mungkin hidup, namun ruhnya telah mati dan hilanglah kebaikan hidupnya. Berapa banyak orang yang hidup diantara orang yang mati dan berapa banyak orang yang mati diantara orang yang hidup.¹¹⁷ Sebagaimana firman Allah Swt. dalam surat Al-Imran ayat 169:

وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتًا ۚ بَلْ أَحْيَاءُ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ ﴿١٦٩﴾
 فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا
 خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٧٠﴾

Artinya: “Janganlah kamu mengira bahwa orang-orang yang gugur di jalan Allah itu mati; bahkan mereka itu hidup disisi Tuhannya dengan mendapat rezki. Mereka dalam Keadaan gembira disebabkan karunia Allah yang diberikan-Nya kepada mereka, dan mereka bergirang hati terhadap orang-orang yang masih tinggal di belakang yang belum menyusul mereka, bahwa tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.”¹¹⁸ (QS. Ali Imran[3]: 169-170)

Yang ketujuh dan kedelapan: terlilit hutang dan penindasan terhadap manusia dan agama. Yaitu yang meminjam uang bukan untuk keperluan mendesak, melainkan untuk memuaskan hawa nafsunya semata atau untuk mencari ketenaran, sanjungan, riya', mencintai penampilan palsu, pujian yang bathil. Adapun yang meminjam untuk keperluan mendesak dan bertekad untuk melunasinya, maka Allah akan menjaminkannya dan Allah akan memberinya kesuksesan dalam melunasinya serta memberi rizeki dari tempat yang tidak disangka-

¹¹⁷ Muḥammad Abd al-Azīz ibn al-Shādhilīy al-Khauḍīy, *al-Adab al-Nabawīy*, 225.

¹¹⁸ Kementrian Agama Republik Indonesia, *Alquran dan Terjemah*, 72.

sangka hingga orang tersebut terlepas dari sesuatu yang membebaninya (hutangnya). Sebagaimana firman Allah dalam surat At-Talaq ayat 2-3:

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

Artinya: "Barangsiapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan Mengadakan baginya jalan keluar. Dan memberinya rezki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. dan Barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya."¹¹⁹ (QS. At-Talaq[65]: 2-3)

Penguasaan terhadap manusia dapat terjadi melalui penghinaan dan perbudakan terhadap orang lain atau kemenangan mereka dalam situasi konflik dan persaingan atau dalam medan peperangan dan perselisihan. Dan memohonlah pertolongan kepada Allah Swt. dari seseorang yang menganiaya dan memanfaatkan seseorang untuk keuntungannya sendiri.¹²⁰

f. Hadis tentang memanfaatkan kesehatan dan waktu sebaik mungkin

1) Analisis Literal:

Kalimat نعمتان yaitu dua kenikmatan dalam hal kebaikan dan dikatakan bahwa itu merupakan manfaat yang dihasilkan dari jalan berbuat baik kepada orang lain.¹²¹ Lafaz مغبون adalah kalimat yang musytaq, berasal dari kata الغبن dengan disukun ba'nya yang bermakna penipuan dalam jual beli, sedangkan apabila berasal dari kata الغبن dengan di fathah ba'nya bermakna lemahnya akal pikiran. Dan lafaz الصحة

¹¹⁹ Kementrian Agama Republik Indonesia, *Alquran dan Terjemah*, 558.

¹²⁰ Muḥammad Abd al-Azīz ibn 'Alī al-Shādhilīy al-Khauīy, *al-Adab al-Nabawīy*, 227.

¹²¹ Aḥmad ibn 'Ali ibn Ḥajar Abū al-Faḍl al-Asqallanīy, *Fath al-Barī Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* (Beirut: Dār al-Ma'rifah, t.th.), Juz 11 hal. 230.

jelasan salah satu dari kedua nikmat yakni sehat badan/fisik dan الفراغ (waktu luang) yaitu tidak adanya kesibukan perkara duniawi.¹²²

2) Syarah Hadis:

Sebagian ulama mengatakan, bahwa dalam kalimat الصحة والفراغ Rasulullah ingin menyadarkan para umatnya atas betapa besarnya nikmat Allah Swt. kepada hambanya dalam hal kesehatan dan kecukupan. Karena seseorang tidak akan merasa luang sampai ia mempunyai bekal yang cukup untuk hidup di dunia. Barangsiapa yang dianugerahkan Allah keduanya (kesehatan dan waktu luang), hendaknya berhati-hati agar tidak terlena dengan kenikmatan itu.¹²³

Salah satu hal yang dapat menangkal sifat "terlena" adalah seorang hamba harus mengetahui bahwa Allah Swt. menciptakan makhluknya bukan karena butuh terhadapnya. Allah mengaruniai manusia dengan kenikmatan yang besar, menganugerahkan kesehatan tubuh, ketentraman pikiran, menjamin rezeki, melipatgandakan amal sholeh namun tidak melipatgandakan keburukanmya, memerintahkan untuk beribadah kepada-Nya dan memperhatikan nikmat-nikmat yang tampak maupun tersembunyi yang diberikan agar bersyukur kepada Allah. Allah Swt. menjadikan ketaatan manusia di dunia ini berakhir seiring dengan berakhirnya hidup mereka. Dan Allah Swt. menjadikan pahala-pahala mereka berupa kekekalan di surga.

¹²² Abū Muḥammad Maḥmūd ibn Aḥmad ibn Mūsā ibn Aḥmad, 'Umdah al-Qārī, Juz 23 hal. 31.

¹²³ Ibn Baṭāl Abū al-Ḥasan 'Alī ibn Khalaf ibn 'Abd al-Malik, *Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī li Ibn Baṭāl* (Riyāḍ: Maktabah al-Rushd, 2003), Juz 10 hal. 146.

Oleh karena itu, barangsiapa mempertimbangkan hal ini dengan seksama, maka seseorang tidak akan kehilangan waktu sehat dan waktu luangnya kecuali menggunakannya dalam ketaatan kepada Allah Swt. Dan orang-orang yang melakukan kelalaian, melewati hari-harinya dengan kelupaan dan ketidak mampuan atas apa yang telah Allah perintahkan, maka sungguh orang-orang tersebut adalah orang yang menyia-nyiakan hari-harinya dan penyesalan tidak ada gunanya baginya.¹²⁴ Sebagaimana hadis riwayat Imam At-Tirmidzi:

حَدَّثَنَا سُؤَيْدُ بْنُ نَصْرٍ، قَالَ: أَخْبَرَنَا ابْنُ الْمُبَارَكِ، قَالَ: أَخْبَرَنَا يَحْيَى بْنُ عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ: سَمِعْتُ أَبِي، يَقُولُ: سَمِعْتُ أَبَا هُرَيْرَةَ، يَقُولُ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَا مِنْ أَحَدٍ يَمُوتُ إِلَّا نَدِمَ، قَالُوا: وَمَا نَدَامَتُهُ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: إِنْ كَانَ مُحْسِنًا نَدِمَ أَنْ لَا يَكُونَ أَرْزَادًا، وَإِنْ كَانَ مُسِيئًا نَدِمَ أَنْ لَا يَكُونَ نَزَعًا (رواه الترمذي)¹²⁵

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Suwaid bin Nashr telah menceritakan kepada kami Ibnu Al Mubarak telah mengkhabarkan kepada kami Yahya bin 'Ubaidillah berkata: Aku mendengar bapakku berkata: Aku mendengar Abu Hurairah berkata bahwa Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa Salam bersabda: Tidak ada seorangpun yang meninggal dunia kecuali dia merasa menyesal." para sahabat bertanya: "Apa penyesalannya wahai Rasulullah?" beliau menjawab: "Jika orang baik dia menyesal kenapa tidak menambah (kebaikannya) dan jika orang jahat dia menyesal kenapa tidak melepaskannya (kejahatannya)." (HR. At-Tirmidzi)

Jamāluddin Abū Al-Farj dalam kitab *Kashf Al-Mushkil min*

Hadīth al-Ṣaḥīḥain menjelaskan bahwa seseorang bisa saja dalam

keadaan sehat akan tetapi terlalu sibuk untuk sekedar melakukan ibadah

¹²⁴ Ibn Baṭāl Abū al-Ḥasan 'Alī ibn Khalaf ibn 'Abdul Malik, *Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī li Ibn Baṭāl*, Juz 10 hal. 146-147.

¹²⁵ Muḥammad bin 'Isā bin Sawrah ibn Mūsā ibn al-Ḍaḥāk al-Tirmidhī, *Sunan al-Tirmidhī*, Jus 4 hal. 182.

yang disebabkan karena sibuk mencari nafkah, atau bisa jadi seseorang sedang berada dalam kondisi luang (tidak sibuk) tetapi kondisi tubuhnya tidak sehat. Sehingga, apabila seorang hamba memiliki kenikmatan keduanya (kesehatan dan waktu luang) akan tetapi dikuasai rasa malas dan menghalanginya untuk melakukan keutamaan-keutamaan atau kebajikan, maka betapa tidak adilnya perbuatan yang dilakukannya itu. Dunia sejatinya adalah tempat untuk mengambil keuntungan, hidup di dunia hanyalah sekejap dan rintangannya jaul lebih banyak.¹²⁶

Maka dapat terlihat, orang-orang yang mengamalkan hadis tersebut aka mengisi seluruh waktunya dengan beramal, baik amal perbuatan hati, amal perbuatan lidah dan perbuatan anggota badan lainnya sehingga seseorang tidak disibukkan kecuali dengan ketaatan. Orang tersebut tidak akan meninggalkan amal kecuali untuk beramal (berbuat/bekerja). Maka apabila sakit menghampiri, mereka akan bersabar, mencari pahala, menunaikan apa yang mereka mampu, sehingga terlipat gandakan pahala atas apa yang telah mereka lakukan, mendapat keuntungan sepanjang hidupnya dan mereka itulah orang-orang yang beruntung.¹²⁷

¹²⁶ Jamāluddīn Abū al-Farj, *Kashf al-Mushkil min Ḥadīth ai-Ṣaḥīḥain*, Juz 2 hal. 437.

¹²⁷ Abd al-Ḥamīd Muḥammad ibn Bādīs al-Ṣanhājīy, *Majālis al-Tadhkīr min Ḥadīth al-Bashīr al-Nadhīr* (t.t: Maṭbū'āt Wizārah al-Shuūni al-Dīniyyah, t.th.), 135.

g. Hadis tentang menjauhi hal-hal yang tidak bermanfaat

1) Analisis Literal:

Lafaz من dalam hadis tersebut adalah fungsinya *li al-tab'īd* (sebagian) yang berkedudukan sebagai khabar muqaddam dari muftada' muakhhkar berupa lafaz تركه. Lafaz ترك ما لا يعنيه (meninggalkan sesuatu yang tidak bermanfaat baginya) yaitu tidak mementingkan sesuatu yang benar-benar tidak perlu baginya.¹²⁸

2) Syarah Hadis:

Hadis tersebut menunjukkan bahwa barangsiapa yang tidak meninggalkan sesuatu yang tidak bermanfaat, maka sesungguhnya imannya lemah.¹²⁹ Keislaman seseorang hanya akan bertambah baik dan sempurna apabila ia meninggalkan perkataan dan perbuatan yang tidak perlu dan tidak bermanfaat baginya (tidak memberikan maslahat).¹³⁰ Seseorang harus memperhatikan hal-hal yang berkaitan dengan hidupnya, nafkahnya dan kebahagiaan yang dituju. Dan itu merupakan perkara yang mudah bagi siapa saja yang Allah Swt. beri kemudahan baginya. Maka barangsiapa membatasi dirinya terhadap hal-hal yang tidak bermanfaat tersebut, maka ia akan terbebas dari hal-hal yang tidak perlu dan terselamatkannya kebaikan yang banyak.¹³¹

¹²⁸ Muḥammad ibn Ṣāliḥ al-'Uthaimīn, *Fatḥ Dhī al-Jalāli wa al-Ikrām bi Sharḥ Bulūgh al-Marām*, Juz 6 hal. 343.

¹²⁹ Abdullah ibn Ṣāliḥ al-Muḥsin, *al-Aḥādīth al-Arba'īn al-Nawawīyah Ma'a Mā Zāda 'Alaiḥā Ibn Rajab wa 'Alaiḥā al-Sharḥ al-Mujaz al-Mufīd* (Madinah: Al-Jāmi'ah al-Islāmiyyah, 1984), 26.

¹³⁰ Muḥammad ibn 'Izzuddīn Abd al-Latīf, *Sharḥ al-Masābīḥ al-Sunnah li al-Imām al-Baghāwīy* (t.t: Iḍarah al-Thaqāfah al-Islāmiyyah, 2012), Juz 5 hal. 248.

¹³¹ Abdullah ibn Ṣāliḥ al-Muḥsin, *al-Aḥādīth al-Arba'īn al-Nawawīyah Ma'a Mā Zāda 'Alaiḥā Ibn Rajab wa 'Alaiḥā al-Sharḥ al-Mujaz al-Mufīd*, 26.

Diantara faedah dari hadis tersebut yaitu:

- a) Salah satu tanda buruknya Islam seseorang adalah terbawanya seseorang ke dalam hal yang tidak bermanfaat baginya. Maka akibat yang didapat dari membuang-buang waktu tersebut, seseorang tidak akan sampai pada tujuan yang hendak dicapai.
- b) Mendorong untuk menyibukkan diri dari perkara yang menguntungkan seseorang dalam hal Islam, Iman dan Ihsan serta yang berhubungan dengan kebutuhan hidup. Maka barangsiapa yang disibukkan dengan hal ini, maka ia akan selamat dari segala keburukan.¹³²
- c) Seorang Muslim harus meninggalkan sesuatu yang tidak bermanfaat baginya baik dari segi perkataan, perbuatan ataupun pikirannya.
- d) Seseorang yang disibukkan dengan hal-hal yang tidak bermanfaat merupakan tanda berkurangnya iman seseorang.¹³³

B. Analisis Hadis-Hadis Indikasi *Self Control*

Dalam agama Islam sendiri, kontrol diri (*self control*) diistilahkan dengan *mujahadah an-nafs* yang berarti bersungguh-sungguh atau berjihad dalam berusaha melawan nafsu atau ego. Hawa nafsu dalam diri seseorang cenderung membawanya dalam pemenuhan hasrat kesenangan. Individu yang kerap kali mengikuti hawa nafsunya, terperangkap bahkan hingga diperbudak

¹³² Ismā'īl ibn Muḥammad ibn Māḥīy al-Sa'dīy al-Anshārīy, *al-Tuhfah al-Rubbānīyyah fī Sharḥ al-Arba'īn Ḥadīthan al-Nawawīy* (Iskandariyah: Maṭba'ah Dār Nashr al-Thaqāfah, 1960), 30.

¹³³ Abdullah ibn Ṣāliḥ Al-Muḥsin, *al-Aḥādīth al-Arba'īn al-Nawawīyah Ma'a Mā Zāda 'Alaiḥā Ibn Rajab wa Alaiḥā al-Sharḥ al-Mujaz al-Mufīd*, 26.

olehnya dapat mengakibatkan seseorang lalai dalam menjalankan ketaatan.¹³⁴

Sebagaimana firman Allah SWT. dalam QS. Yusuf ayat 53:

وَمَا أُبْرِيءُ نَفْسِي ۚ إِنَّ الْنَفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ ۗ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: “Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”¹³⁵ (QS. Yusuf[12]: 53)

Dalil di atas menunjukkan bahwa nafsu dan ego sejatinya merupakan sesuatu yang cenderung melenakan dan membawa seseorang pada keburukan. Sehingga anjuran adanya kontrol terhadap diri (*self control*) sangatlah dibutuhkan. Dengan adanya kontrol diri seseorang akan lebih bisa dalam mengolah hawa nafsu dan ego yang dimilikinya.

Berdasarkan uraian hadis pada pembahasan bab tiga, maka akan tergambar pula bagaimana konsep dan aspek-aspek *self control* (kontrol diri) tersebut berdasar pada hadis nabi, yang kemudian disimpulkan dalam beberapa poin sebagai berikut:

1. Mengontrol perilaku

a) Melihat orang yang berada dibawahnya

Hadis Riwayat Imam Bukhari Nomor 6490 menjelaskan bagaimana peran diri individu untuk mampu mengontrol pandangannya terhadap orang lain. Dengan sebab manusia memiliki kodrat berupa rasa cinta terhadap harta dan dunia, maka manusia diperintahkan untuk mengontrol sifat tersebut sesuai dengan ajaran nabi Muhammad Saw

¹³⁴ Rastia Camang, "Kontrol Diri Penggemar K-POP di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare (Skripsi, IAIN Parepare, 2021), 23.

¹³⁵ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Alquran dan Terjemah*, 242.

dengan menerapkan cara apabila melihat seseorang yang berada di atasnya dalam hal harta, fisik atau apapun yang berhubungan dengan dunia, maka niscaya lihatlah orang yang berada di bawahnya. Karena, dengan hal itu seseorang akan merasa bersyukur atas nikmat yang telah Allah Swt. anugerahkan padanya, bukan merasa kurang dan tamak sebab melihat kelebihan yang dimiliki oleh orang lain.

b) Menerima dan merasa cukup atas apa yang dimiliki

Hadis Riwayat Imām Muslim Nomor 1054 menjelaskan mengenai sifat qana'ah yang harus tertanamkan dalam diri tiap individu. Beruntungnya orang yang masuk pada agama Allah Swt. yakni agama Islam, merasa cukup atas rezeki yang telah Allah Swt. limpahkan dan qana'ah (menerima) atas apapun yang telah Allah Swt. berikan. Karena hal tersebut menandakan mereka telah mendapatkan apa yang diinginkan di dunia dan di akhirat.

c) Menjauhi sifat iri dengki

Hadis Riwayat Imām Muslim Nomor 2564 menjelaskan mengenai adab-adab luhur yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad Saw. diantaranya adalah larangan untuk saling mendengki satu sama lain, saling menipu, saling membenci, saling memusuhi, menjual sesuatu yang masih dalam penawaran orang lain dan jadilah bersaudara antara muslim satu dengan yang lainnya, tidak boleh menyakiti, merendahkan ataupun menghina. Antara muslim satu dengan yang lainnya haram darahnya, hartanya dan kehormatannya.

d) Bersabar dengan husnudzan billah

Hadis Riwayat Imām Bukhāri Nomor 5641 menyampaikan mengenai kabar gembira bagi seorang muslim yang tengah ditimpi sebuah musibah seperti kecemasan, kesusahan, penyakit fisik bahkan sekecil duri yang melukainya, melainkan Allah Swt. akan menghapus kesalahan-kesalahan atau dosa-dosa yang telah diperbuatnya. Hal itu adalah sebagai bentuk tebusan dan imbalan pahala bagi orang yang senantiasa bersabar.

e) Berlindung kepada Allah Swt dengan berdo'a

Hadis Riwayat Imam Bukhari Nomor 6369 mengajarkan tentang do'a yang diajarkan oleh Nabi Muhammad Saw. ketika berlindung dari delapa perkara, yaitu: kekhawatiran, kesedihan, ketidakmampuan, kemalasan, pengecut, kikir, terlilit hutang dan penindasan. Hal ini merupakan bentuk ikhtiar dari upaya kontrol diri terhadap hal-hal yang merugikan diri sendiri.

2. Mengontrol informasi yang masuk pada dirinya yaitu dengan menggunakan waktu dengan sebaik mungkin

Hadis Riwayat Imām Bukhāri Nomor 6412 menjelaskan tentang keinginan Rasulullah Saw. untuk menyadarkan para umatnya akan betapa besarnya nikmat yang telah Allah Swt. anugerahkan pada hamba-hambanya dalam hal kesehatan dan waktu yang luang. Sehingga, hendaknya seseorang berhati-hati agar tidak terlena dengan dua kenikmatan itu dengan memanfaatkan keduanya dalam hal ketaatan dan tidak menjadikan hari-harinya sia-sia tanpa pahala.

3. Mengambil keputusan yakni dengan menjauhi hal-hal yang tidak berguna baginya

Hadis Riwayat Al-Tirmidhī Nomor 2317 berisi mengenai peringatan bahwa barangsiapa tidak meninggalkan sesuatu yang tidak bermanfaat baginya, maka hal itu merupakan tanda lemahnya iman seseorang. Karena seseorang haruslah memilah mana hal-hal yang penting (tujuan yang hendak dicapai) dan memberi manfaat bagi dirinya sehingga meminimalisir dan tidak membuang-buang waktu demi hal-hal yang tidak berguna baginya.

Menurut Imam Al-Ghazali, kontrol diri yang baik akan mampu mengantarkan seseorang pada kekuatan karakter. Imam Al-Ghazali menyatakan bahwa jalan untuk bermujahadah itu berbeda-beda bagi tiap-tiap manusia. Berbeda menurut perbedaan hal-halwalnya. Yang terpenting adalah hendaknya masing-masing orang meninggalkan apa yang menjadi kesenangannya dari sebab-sebab urusan dunia. Tipe orang yang merasa senang dengan kehidupan duniawinya dan merasa tengram dengannya, maka sesungguhnya yang demikian itu pasti akan membinasakan dirinya.¹³⁶

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa sebagai seorang muslim, haruslah berusaha memiliki kontrol dalam diri dari hal-hal yang tidak disukai oleh Allah Swt. seperti penyakit-penyakit hati yakni iri, dengki, sombong, tamak dan terlena dengan hal-hal yang berkaitan dengan dunia. Sesungguhnya Allah Swt. telah memberikan petunjuk dan jalan kepada setiap manusia untuk memilih jalan mana yang harus di tempuh dan

¹³⁶ Imām Al-Ghazālīy, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, terj. Prof. Tengku Ismail Yakub (Beirut: Dār al-Minhāj, 2011), 224.

sungguh beruntunglah orang-orang yang dapat membersihkan dirinya dari sifat-sifat tersebut serta dapat menguasai atau mengontrol dirinya.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB IV

IMPLEMENTASI PEMAHAMAN HADIS-HADIS *SELF*

CONTROL DALAM MENANGGULANGI FOMO

Untuk mengimplementasikan pemahaman teks hadis yang ada, maka dibutuhkan *linking the past and the present* atau menautkan masa lalu dengan masa sekarang yang berasal dari teori *Double Movement* Fazlur Rahman, dimana pola pergerakan dari teori tersebut adalah dengan merealisasikan antara masa lalu dan sekarang, merealisasikan antara normatif tradisi dengan kebutuhan serta memecahkan suatu permasalahan terkait tantangan muslim kontemporer.¹³⁷

Pasalnya, pada saat nabi Muhammad Saw. bersabda pasti beliau tidaklah terlepas dari situasi dan kondisi yang melingkupi masyarakat pada waktu itu dan tentunya kondisi dan tantangan yang dihadapi umat Islam saat itu berbeda dengan zaman sekarang. Oleh karenanya, pemahaman hadis secara kontekstualis juga dibutuhkan guna mengantarkan pada pemahaman yang bersifat relatif komprehensif secara lebih apresiatif dan akomodatif terhadap perubahan masyarakat.¹³⁸

A. Konteks Sosio-Kultural Hadis-Hadis *Self Control*: Gerakan Pertama

Langkah pertama dalam teori *Double Movement* adalah bertolak dari situasi kontemporer menuju pada era kemunculan hadis dengan mengkaji konteks sosio-kultural ketika teks-teks tersebut disampaikan pada zaman Nabi

¹³⁷ Vanesa Andrena Rizendwien, "Kontekstualisasi Hadis Mengucapkan Salam Terhadap Non Muslim (Aplikasi Teori *Double Movement* Fazlur Rahman)" (Skripsi, UIN Raden Fatah Palembang, 2022), 14.

¹³⁸ Munawir Muin, "Pemahaman Komprehensif Hadis Melalui *Asbab Al-Wurud*," *Jurnal Addin*, vol. 7 no, 2 (Agustus 2013): 304, <http://dx.doi.org/10.21043/addin.v7i2>.

Muhammad saw. Analisis dari kajian *asbāb al-wurūd ḥadīth self control* (kontrol diri), tidak peneliti temukan secara spesifik, sehingga peneliti akan menanalisis melalui situasi makro kisah dan kesejarahan yang terjadi pada masa Nabi Muhammad saw.

1. *Trend* Kebudayaan (Sya'ir dan Penya'ir)

Kebudayaan bangsa Arab pada masa pra-Islam yang paling terkenal dan menonjol adalah dalam bidang sastra khususnya sya'ir Arab. Bangsa Arab merupakan bangsa dengan jiwa seni tinggi yang dimiliki. Terbukti bahwa seni sya'ir (bahasa Arab) merupakan seni yang paling indah dan amat dihargai serta dimuliakan oleh bangsa Arab adalah dengan kegeramannya mereka berkumpul mengelilingi para penyair untuk mendengarkan syair-syairnya. Bahkan terdapat beberapa pasar dimana para penyair tersebut berkumpul yakni pasar Majinnah, Zul Majaz dan Ukaz.¹³⁹ Selain itu, sya'ir juga dijadikan sebagai alat komunikasi atau sebuah media yang sangat efektif dalam penyebaran berita, gagasan, dan informasi baik untuk menggalang solidaritas, membakar masa, memprovokasi masa, mengobarkan permusuhan, meredam amarah ataupun menarik perhatian. Sehingga, sangat terlihat bagaimana sya'ir memiliki pengaruh yang kuat dalam membentuk karakter masyarakat Arab masa itu.¹⁴⁰

¹³⁹ Abdul Gani Jamora Nasution, Alfiah Khairani, Alliyah Putri, Muliana Fitri Lingga dan Salsabila Saragih, "Menegal Keadaan Alam, Keadaan Sosial, dan Kebudayaan Masyarakat Arab Sebelum Isam di Buku SKI di MI," *Journal of Administrative and Social Science*, vol.4 no. 1 (Januari 2023) :176. <https://doi.org/10.55606/jass.v4i1.138>.

¹⁴⁰ Nur Hamim, "Sya'ir dan Realitas Sosial Bangsa Arab," *Jurnal Al-Ittijah*, vol. 12 no. 02 (Desember 2020), 115. <https://doi.org/10.32678/al-ittijah.v12i2.3609>.

Bagi masyarakat Arab, seorang penyair memiliki kedudukan yang tinggi. Jika dalam satu kabilah (suku) mereka muncul seorang penyair, maka utusan dari kabilah lain akan datang berdatangan untuk mengucapkan selamat, mengadakan acara dan jamuan besar-besaran dengan menyembelih binatang ternak mereka, wanita-wanita cantik dari kabilah tersebut keluar untuk menghibur para tamu dengan tarian dan nyanyian. Upacara yang diselenggarakan untuk menghormati seorang penyair tersebut seolah menunjukkan betapa posisi penyair mampu menegakkan martabat kabilah dan sukunya. Sebagai contoh terdapat seorang yang mulanya hidup miskin bernama Abdul Uzza bin Amir, memiliki banyak putra-putri tetapi tidak ada yang mau menikahi mereka. Abdul Uzza kemudian dipuji-puji dalam syairnya oleh seorang penyair ulung bernama Al-Asya hingga pujian itu menjadi tersebar kemana-mana dan masyhurlah Abdul Uzza itu. Akhirnya kehidupannya berubah menjadi lebih baik dan banyak yang berebut untuk menikahi putra-putrinya. Bahkan bangsa Arab kala itu, mengadakan lomba bersya'ir dengan karya yang terbaik akan digantung pada dinding-dinding ka'bah sehingga menjadi naik martabat dan kemuliaan kabilah pemenang tersebut.¹⁴¹ Hal ini membuktikan bahwa sya'ir memiliki potensi untuk mengubah kekuasaan suatu kabilah, menentukan drajat seseorang, serta berkedudukan tinggi dan terhormat. Bahwa sya'ir bisa membuat mereka yang dimuliakan menjadi hina dan mereka yang dihinaan menjadi mulia.

¹⁴¹ Abdul Gani Jamora Nasution, Alfiah Khairani, Alliyah Putri, Muliana Fitri Lingga dan Salsabila Saragih, "Mengetahui Keadaan Alam, Keadaan Sosial, dan Kebudayaan Masyarakat Arab Sebelum Islam di Buku SKI di MI," 177.

Sya'ir pada masa Jahiliyyah dinamakan "*diwan al-arab*" yaitu himpunan dari sifat-sifat mulia, sumber kebanggan dan penampilan kefasihan mereka. Sayangnya, para penya'ir zaman dahulu terkenal dengan kelebihan-kelebihan dalam bersajak kedustaan, serta melampaui kebenaran dalam memuji dan mencela.¹⁴² Sebagaimana disebutkan dalam QS. Asy-Syu'ara ayat 224:¹⁴³

وَالشُّعْرَاءُ يَتَّبِعُهُمُ الْغَاوُونَ ﴿٢٢٤﴾ أَلَمْ تَرَ أَنَّهُمْ فِي كُلِّ وَادٍ يَهِيمُونَ ﴿٢٢٥﴾ وَأَنَّهُمْ يَقُولُونَ مَا لَا يَفْعَلُونَ ﴿٢٢٦﴾

Artinya: “Dan penyair-penyair itu diikuti oleh orang-orang yang sesat. Tidakkah kamu melihat bahwasanya mereka mengembara di tiap-tiap lembah. Dan bahwasanya mereka suka mengatakan apa yang mereka sendiri tidak mengerjakan(nya)?.” (QS. Asy-Syu'ara[26]: 224-226)

Dalam Tafsir Ibnu Katsir dijelaskan bahwa 'Ali bin Abi Thalib berkata dari Ibnu Abbas: "Kebanyakan kata-kata mereka adalah kedustaan". Dan apa yang telah diungkapkan oleh Ibnu Abbas adalah benar adanya bahwa memang para penya'ir itu berbangga-bangga dengan perkataan dan perbuatan yang sebenarnya tidaklah muncul dari diri mereka, bukan karena mereka bahkan tidak ada sangkut pautnya dengan mereka.¹⁴⁴ Bahkan dalam sebuah hadis, Rasulullah saw. bersabda:

عَنِ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «لَأَنْ يَمْتَلِيَّ جَوْفُ أَحَدِكُمْ فَيَحَا خَيْرٌ لَهُ مِنْ أَنْ يَمْتَلِيَّ شِعْرًا» (رواه البخاري)¹⁴⁵

¹⁴² Uki Sukiman, *Sastra Arab Awal Islam (Masa Rasulullah saw. dan Khulafa Ar-Rasyidin)* (Yogyakarta: IDEA Press, 2022), 122.

¹⁴³ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Alquran dan Terjemah*, 376.

¹⁴⁴ M. Abdul Ghoffar, *Tafsir Ibnu Katsir: Terjemahan kitab Lubab al-Tafsir min Ibn Katsir* (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2004), 193.

¹⁴⁵ Muḥammad ibn Isma'īl Abū 'Abdillāh Al-Bukhārī Al-Ju'fī, *Ṣaḥīḥ Bukhārī*, Juz 8 hal,

Artinya: Dari Ibnu Umar radiallahu 'anhuma dari Nabi shallallahu 'alaihi Cwa sallam beliau bersabda: "Perut salah seorang dari kalian penuh dengan nanah itu lebih baik daripada penuh dengan bait-bait sya'ir." (HR. Bukhari)

Dalam konteks hadis di atas, menjelaskan bahwa Rasulullah saw. telah melarang menyibukkan diri dengan sepenuhnya dengan sya'ir-sya'ir dan meriwatkannya, dilihat dari penggunaan lafadz yang beliau gunakan yakni *يَمْتَلِيءُ* yang bermakna menyibukkan sepenuhnya terhadap sesuatu dengan seluruh bagiannya, sehingga tak ada lagi ruang atau sisa untuk yang lain. Demikianlah manusia menyibukkan diri dengan sya'ir-sya'ir dan inilah penyebab yang membelokkannya dari berdzikir mengingat Allah Swt. Dimana seharusnya diisi dengan berdzikir, tadarrus, mempelajari syari'at-syariat dan hukum Islam.¹⁴⁶

Sebagaimana hadis nabi yang lain menegaskan tentang anjuran meninggalkan sesuatu yang tidak bermanfaat:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَعْنِيهِ (رواه الترمذي)¹⁴⁷

Artinya: Dari Abu Hurairah dia berkata bahwa Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa salam bersabda: "Di antara tanda baiknya Islam seseorang adalah meninggalkan sesuatu yang tidak bermanfaat baginya." (HR. Al-Tirmidzi)

Dan memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin:

"نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ" (رواه البخاري)¹⁴⁸

¹⁴⁶ Uki Sukiman, *Sastra Arab Awal Islam (Masa Rasulullah saw. dan Khulafa Ar-Rasyidin)*, 124.

¹⁴⁷ Muḥammad bin 'Isā bin Sawrah ibn Mūsā ibn al-Ḍaḥāk al-Tirmidhī, *Sunan al-Tirmidhī*, Jus 4 hal. 588.

Artinya: "Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang." (HR. Imām Bukhāri)

Kemudian dengan datangnya Islam, corak sya'ir jahiliyah berubah perlahan menjadi sy'air-sya'ir yang bernafaskan ajaran Islam dengan semangat dakwah. Dan Al-Qur'an mengecualikan para penya'ir tersebut dengan:

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَذَكَرُوا اللَّهَ كَثِيرًا وَانْتَصَرُوا مِنْ بَعْدِ مَا ظَلَمُوا¹⁴⁸
وَسَيَعْلَمُ الَّذِينَ ظَلَمُوا أَيَّ مُنْقَلَبٍ يَنْقَلِبُونَ

Artinya: "Kecuali orang-orang (penyair-penyair) yang beriman dan beramal saleh dan banyak menyebut Allah dan mendapat kemenangan sesudah menderita kezaliman. dan orang-orang yang zalim itu kelak akan mengetahui ke tempat mana mereka akan kembali."¹⁴⁹
(QS. Asy-Syu'ara[26]: 227)

Bahwa Al-Qur'an membedakan antara penya'ir yang sesat dengan penya'ir yang shalih. Bahwa disamping Rasulullah mencela para pelaku sya'ir, beliau juga memperlihatkan kekagumannya, sebagaimana sabda Nabi: "Sesungguhnya diantara syair itu ada yang mengandung hikmah."
(HR. Bukhari)¹⁵⁰

Sehingga, apabila diibaratkan, penyair pada zaman dahulu merupakan seorang artis yang banyak dijadikan sebagai sorotan (sya'ir-syairnya), hal itu menjadikan apa yang terkandung dalam gubahan sya'ir yang mereka lantunkan banyak dipercayai dan diikuti oleh para

88. ¹⁴⁸ Muḥammad ibn Ismā'īl Abū 'Abdillāh al-Bukhārī al-Ju'fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Juz 8 hal.

¹⁴⁹ Kementrian Agama Republik Indonesia, *Alquran dan Terjemah*, 376.

34. ¹⁵⁰ Muḥammad ibn Ismā'īl Abū 'Abdillāh al-Bukhārī Al-Ju'fī, *Ṣaḥīḥ Bukhārī*, Juz 8 hal,

penggemarnya (pengikutnya), keberadaan sya'ir sangat diperhatikan dan dipatuhi substansinya¹⁵¹ dikarenakan *trend* atau kebanggaan pada masa itu adalah sebuah sya'ir.

2. Materialistik Bangsa Arab dan Kelas Sosial

Dengan kondisi bangsa Arab yang bertempat di padang pasir yang luas, mengakibatkan tidak sembarang flora dan fauna bisa hidup di tempat ini. Kuda, domba, biri-biri dan unta merupakan peliharaan umumnya bangsa Arab. Diantara binatang-binatang tersebut unta menjadi binatang yang paling berharga, karena selain digunakan sebagai transportasi perdagangan, unta juga digunakan sebagai alat tukar, denda pembunuhan, mahar seorang wanita, taruhan dalam perjudian, serta alat untuk menentukan sanksi atau hukuman yang dijatuhkan. Sehingga, unta merupakan sebuah tanda kekayaan, orang Arab kaya adalah mereka yang memiliki banyak unta. Kekayaan seseorang dapat terlihat dari berapa jumlah unta yang dimiliki. Unta adalah tempat menaruh kekayaan, tempat melimpahnya dinar dan dirham. Demikianlah gaya hidup bangsa Arab bersama unta, seperti gaya hidup kita terhadap harta benda.¹⁵²

Adapun unta yang sangat dikenal di Jazirah Arab adalah unta yang berpunuk satu, salah satu jenisnya adalah al-Hajin jenis unta pekerja. Ukurannya lebih kecil jika dibandingkan dengan unta asli Arab. Orang Iran juga menjadikan unta sebagai simbol kekayaan, karena itu Nabi Ayyub menantang orang-orang yang kaya pada zamannya karena beliau memiliki

¹⁵¹ Nur Hamim, "Sya'ir dan Realitas Sosial Bangsa Arab," *Jurnal Al-Ittijah*, 115.

¹⁵² Jawwad Ali, *al-Mufaṣṣal fī Tārīkh al-'Arab Qabla al-Islām*, terj. Khalifurrahman Fath (Tangerang Selatan: PT. Pustaka Alvabet, 2018), 192.

2000 unta, begitupula penduduk Madyan yang membanggakan kekayaannya karena memiliki unta yang sangat banyak.¹⁵³

Disamping unta, kuda juga menjadi hewan primadona dan lux (mewah) yang dimiliki bangsa Arab. Karena pemeliharaannya yang cenderung sulit di padang pasir, memerlukan perawatan khusus dan makanan untuk menjaga kesehatannya. Tetapi sangat diperlukan sebagai penyerangan gerak cepat dalam penyerangan, peperangan, berburu serta olahraga.¹⁵⁴ Keberadaan kuda sangatlah vital dalam peperangan, senjata ampuh untuk meraih kemenangan, karena itulah banyak kabilah yang memilih untuk memiliki kuda. Sehingga, kekuatan kabilah dapat diukur dari jumlah kuda yang dimiliki. Penunggang kuda pada masa itu menempati posisi penting dan menjadi komandan pasukan perang.¹⁵⁵

Selain fauna, flora bangsa Arab yang paling menonjol yakni kurma. Pohon kurma adalah gambaran keindahan dan kekayaan yang dimiliki seseorang. Siapapun yang memiliki pohon kurma banyak, maka ia adalah orang yang kaya. Sebagaimana unta, pohon kurma juga mempunyai banyak manfaat bagi penduduk Jazirah Arab, baik hidup ataupun mati. Orang Arab menjadikan kurma muda sebagai bumbu masakan dan obat bagi berbagai macam penyakit, mayang kurma dijadikan sebagai sirup, khamr dan minuman. Orang Arab dapat memanfaatkan seluruh bagian pohon kurma

¹⁵³ Jawwad Ali, *al-Mufaṣṣal fī Tārīkh al-'Arab Qabla al-Islām*, 193.

¹⁵⁴ Syamruddin Nasution, *Sejarah Peradaban Islam* (Riau: Yayasan Pusaka Riau, 2013),

¹⁵⁵ Jawwad Ali, *al-Mufaṣṣal fī Tārīkh al-'Arab Qabla al-Islām*, 194.

hingga tidak ada bagian yang terbuang. Dengan demikian, pohon kurma menjadi simbol kebaikan dan keberkahan bagi penduduk Jazirah Arab.¹⁵⁶

Dari konteks tersebut terlihat bagaimana posisi jumlah kepemilikan unta, kuda dan pohon kurma menjadi standaritas kemewahan bangsa Arab yang bisa diukur dari segi materialistik. Pengaruh materialistik bangsa Arab diantaranya mengakibatkan terjadinya konstruksi sosial yang sangat tajam antara si kaya dan si miskin. Pertentangan kelas ekonomi yang tidak berimbang memunculkan aktivitas horizontal yang tidak berperikemanusiaan dengan sistem perbudakan yang mengakar ditengah-tengah kehidupan masyarakat. Sebagaimana yang dialami oleh sahabat Bilal bin Rabbah oleh juragannya yang bernama Umayyah bin Kalaf yang dilempar dalam keadaan telanjang kemudian dijatuhi batu besar panas di dada dan tubuhnya.¹⁵⁷

Konstruksi sosial yang berakar dari kesenjangan sosial melahirkan aktivitas horizontal kehidupan yang tidak menguntungkan. Hingga dalam suatu kisah, Nabi Muhammad saw. mewasiatkan sebuah pesan terhadap seorang sahabat bernama Abu Dzar Al-Ghifari:

عَنْ أَبِي ذَرٍّ، قَالَ: أَمَرَنِي خَلِيلِي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِسَبْعٍ: "أَمَرَنِي بِحُبِّ الْمَسَاكِينِ، وَالذُّنُوفِ مِنْهُمْ، وَأَمَرَنِي أَنْ أَنْظُرَ إِلَى مَنْ هُوَ دُونِي، وَلَا أَنْظُرَ إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقِي، وَأَمَرَنِي أَنْ أَصِلَ الرَّحِمَ وَإِنْ أَدْبَرْتُ، وَأَمَرَنِي أَنْ لَا أَسْأَلَ أَحَدًا شَيْئًا، وَأَمَرَنِي أَنْ أَقُولَ بِالْحَقِّ وَإِنْ كَانَ مُرًّا، وَأَمَرَنِي أَنْ لَا

¹⁵⁶ Jawwad Ali, *al-Mufaṣṣal fī Tārīkh al-'Arab Qabla al-Islām*, 200.

¹⁵⁷ Hasyim Syamhudi, *Akhlaq-Tasawuf dalam Konstruksi Piramida Ilmu Islam* (Malang: Padani Media, 2015), 183.

أَخَافُ فِي اللَّهِ لَوْمَةً لَّائِمَةً، وَأَمَرَنِي أَنْ أَكْثِرَ مِنْ قَوْلٍ: لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، فَإِنَّهُمْ مِنْ كَنْزٍ تَحْتَ الْعَرْشِ" (رواه احمد ابن حنبل) ¹⁵⁸

Artinya: Dari Abu Dzar berkata: "Kekasihku (Rasulullah) menyuruhku dengan tujuh hal: mencintai orang-orang miskin dan dekat dengan mereka, melihat kepada orang yang di bawah dan tidak melihat yang di atasku, menyambung silaturrahim walau dibenci, dan tidak meminta-minta pada seorang pun. Dan beliau juga menyuruhku untuk berkata benar walau pahit rasanya, tidak takut cacian karena Allah, dan memperbanyak untuk mengucapkan LAA HAULA WALAA QUWWATA ILLA BILLAHI (Tiada daya dan upaya kecuali karena Allah) ', sebab itu adalah simpanan dari simpanan surga." (HR. Ahmad ibn Hanbal)

Dalam wasiat tersebut Nabi Muhammad saw. mewasiatkan untuk mencintai orang miskin bukan malah mencaci, mencela bahkan memperlakukannya dengan tidak berperikemanusiaan. Serta anjuran untuk senantiasa melihat orang yang berada dibawahnya agar memupuk rasa syukur atas apa yang telah Allah Sawt. berikan kepada hambanya. Sebagaimana dalam hadis nabi saw. dijelaskan bahwa beruntunglah orang merasa cukup dan qana'ah atas hartanya:

Dari Abdullah bin Amru bin Ash bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Sungguh amat beruntunglah seorang yang memeluk Islam dan diberi rizki yang cukup serta qana'ah terhadap apa yang diberikan Allah" (HR. Imam Muslim)¹⁵⁹

Dan sebaliknya, melihat keatas diperbolehkan selama hal tersebut dijadikan sebagai motivasi bagi seorang muslim untuk bekerja dan berbuat kebaikan. Bermula dari standarisasi kekayaan bangsa Arab yang tengah mengakar, melahirkan konstruksi sosial yang tajam kebawah dan untuk

¹⁵⁸ Abū Abdullah Ahmad ibn Ahmad ibn Hanbal, *Musnad al-Imām Ahmad ibn Hanbal*, Juz 35 hal. 327.

¹⁵⁹ Muslim ibn al-Hajjāj Abu al-Ḥasan al-Qushairī al-Naisābūrī, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Juz 2 hal. 730.

menumpas hal tersebut Nabi Muhammad saw. mengajarkan untuk mencintai orang-orang miskin dan menjadikannya sebagai tolak ukur diri agar senantiasa bersyukur terhadap apa yang dimiliki.

3. *Trend* Mabuk-Mabukan (Pecandu Khamr)

Trend dan sifat yang tengah mendarah daging bagi masyarakat Jahiliyyah adalah gemar bermabuk-mabukan. Minuman (khamr) bagi orang Arab adalah sebuah barang yang mewah. Maka orang yang mampu untuk mabuk-mabukan dengan meminum minuman keras adalah orang yang berpunya. Memamerkan kekayaan dalam satu masyarakat yang miskin seringkali dilakukan oleh manusia-manusia yang berbudaya rendah dan berwatak angkuh. Ingin menunjukkan bahwa dirinya paling baik, paling tahu, paling kuat dan paling terhormat.¹⁶⁰ Sifat angkuh dan sombong ini salah satunya dipicu oleh sifat hasad, dalam hal ini Nabi Muhammad saw. melarang para ummatnya untuk saling hasad antara satu dengan yang lainnya:

لَا تَحَاسَدُوا، وَلَا تَنَاجَشُوا، وَلَا تَبَاغَضُوا، وَلَا تَدَابَرُوا، وَلَا يَبِعْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ،
وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا¹⁶¹

Artinya: "Janganlah kalian saling dengki, saling memfitnah/menipu, saling membenci, dan saling memusuhi. Janganlah ada seseorang di antara kalian yang menjual beli sesuatu yang masih dalam penawaran muslim lainnya dan jadilah kalian hamba-hamba Allah yang saling bersaudara."

¹⁶⁰ Wildan Wargadinata dan Laily Fitriani, *Sastra Arab Masa Jahiliyah dan Islam* (Malang: UIN Maliki Press, 218), 56.

¹⁶¹ Muslim ibn al-Ḥajjāj Abu al-Ḥasan al-Qushairī al-Naisābūrī, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Juz 4 hal. 1986.

Hadis diatas memberikan *warning* kepada masyarakat Arab agar tidak saling mendengki antara satu sama lain dalam hal harta dan kekayaan. Dan orang seperti ini akan merasa bangga jika mampu memamerkan kekayaannya. Karena pada dasarnya, sifat manusia pada umumnya adalah merasa malu apabila terlihat dirinya miskin. Selain itu, gaya bermabuk-mabukan juga dijadikan sebagai pelampiasan bagi bangsa Arab untuk melupakan himpitan hidupnya yang berat. Sering kita menjumpai orang yang menanggung derita, tidak ada harapan masa depan, putus asa yang menjatuhkan dirinya ke jurang bermabuk-mabukan.¹⁶² Sedangkan sejatinya perasaan tenang itu bisa didapatkan melalui perantara mendekatkan diri kepada Allah Swt. sebagaimana dalam hadis, Nabi Muhammad saw. tengah mengajarkan kepada Abu Umamah mengenai do'a agar terhindar dari perasaan sedih, cemas dan khawatir:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَضَلَعِ الدِّينِ،
وَعَلْبَةِ الرَّجَالِ (رواه البخاري)¹⁶³

Artinya: “Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari rasa sedih dan duka cita, lemah dan malas, pengecut dan kikir dan terlilit hutang serta dikuasai musuh.” (HR. Imām Bukhārī)

Dan meyakini bahwasannya segala kesedihan, kekhawatiran dan musibah yang menimpa merupakan salah satu cobaan dan akan mendapat ganjaran dari Allah Swt., sebagaimana dalam hadis:

¹⁶² Wildan Wargadinata dan Laily Fitriani, *Sastra Arab Masa Jahiliyah dan Islam*, 57-58.

¹⁶³ Muḥammad ibn Ismā'īl Abū 'Abdillāh al-Bukhārī al-Ju'fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Juz 8 hal.

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذَى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ (رواه البخاري)¹⁶⁴

Artinya: “Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu penyakit dan keletihan, kekhawatiran dan kesedihan, dan tidak juga gangguan dan kesusahan bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya.” (HR. Imam Bukhāri)

4. *Trend* Kedermawanan

Dibalik keburukan perilaku masyarakat jahiliyyah, disana masih terdapat sifat-sifat mulia yang amat menawan siapa saja hingga membuatnya terkesima dan takjub yakni salah satunya adalah kemurahan hati (dermawan). Bangsa Arab berlomba-lomba menunjukkan sifat kemurahan hatinya karena hal tersebut dapat mengundang banyak pujian dan sanjungan. Seperti contoh ketika seorang tamu datang dalam kondisi lapar dengan keadaan udara yang dingin, sedangkan tuan rumah hanya memiliki harta berupa unta betina. Maka ia tidak akan segan-segan untuk menyembelih dan menyuguhkan unta betina tersebut karena terobsesi dengan sifat kemurahan hati yang dimilikinya. Dan hal itu membuat mereka berbangga diri dihadapan yang lain. Dan dampak yang didapati dari obsesi sifat tersebut yaitu menjadikannya terbiasa dengan meminum arak. Hal ini bukanlah semata-mata bangga dengan esensi minum-meminum itu, melainkan hal itu merupakan sarana untuk menunjukkan kemurahan hati atau kedermawanan serta jiwa pemborosan (berfoya-foya) yang dimiliki. Selain itu, pengaruh dari sifat kemurahan hati itu membuat seseorang sibuk dengan berjudi, karena keuntungan yang diperoleh nantinya akan

¹⁶⁴ Muḥammad ibn Ismā'il Abū 'Abdillāh al-Bukhārī al-Ju'fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Juz 7 hal. 114.

dibelanjakan makanan untuk fakir miskin agar dipandang sebagai seseorang yang memiliki kemurahan hati (dermawan).¹⁶⁵

Dari pemaparan beberapa konteks diatas, menunjukkan bagaimana perangai dan motif-motif bangsa Arab yang begitu menjunjung tinggi seorang penyair dan sya'ir sehingga banyak diikuti, gaya hidup yang berpatokan pada materialis hingga menimbulkan kelas sosial, serta pribadi pemabuk tetapi memiliki sifat yang sangat dermawan. Demikianlah Rasulullah saw. dengan hadirnya agama Islam, senantiasa menyuguhkan santapan rohani kepada masyarakat Arab pada saat itu dengan rangsangan keimanan, mengontrol diri yang mulanya cenderung materialis dan suka kebebasan; menyucikan jiwa mereka dengan mengerjakan hadis dan Al-Qur'an; mendidik secara mendalam; mendorong agar menduduki keluhuran rohani; kebersihan budi pekerti, kemurnian hati, melawan hawa nafsu; menyucikan kegelapan hati; mengeluarkan mereka dari kegelapan menuju cahaya terang; bersabar terhadap semua gangguan dan lain sebagainya.¹⁶⁶

Sehingga, ideal moral yang dapat diambil dari koteks historis yang mengitari kemunculan hadis-hadis *self coltrol* yaitu janganlah mudah terpedaya dengan standarisasi, gaya hidup masyarakat atau mudah mengikuti hal-hal yang cenderung membawa ke arah keburukan atau kemaksiatan. Dan sebaliknya, diperbolehkan mengikuti gaya hidup seseorang selama hal tersebut membawa ke arah kebaikan.

¹⁶⁵ Shaikh Shafiyurrahman al-Mubarakfuri, *al-Rahīq al-Makhtūm*, terj. Hanif Yahya (Jakarta: Darul Haq, 2021), 46-47.

¹⁶⁶ Shaikh Shafiyurrahman al-Mubarakfuri, *al-Rahīq al-Makhtūm*, 169.

B. Implementasi Hadis-Hadis *Self Control* terhadap Fenomena FOMO:

Gerakan Kedua

Seiring dengan berkembangnya zaman, melalui ilmu pengetahuan, kebudayaan dan teknologi yang semakin pesat. Maka tantangan yang dihadapi orang muslim pun semakin bermacam-macam. Telah dijumpai fenomena-fenomena yang terjadi dalam entitas masyarakat muslim yang tengah menikmati arus kecanggihan teknologi komunikasi yang berakar dari *trend-trend* dan viralitas yang menjamur dikalangan masyarakat melalui media sosial.

Jika pada zaman nabi Muhammad saw., sya'ir telah menjadi pusat komunikasi, informasi dan sarana mengabadikan sebuah peristiwa, sya'ir bisa menjadikan orang yang mulia menjadi hina dan begitupun sebaliknya. Dimana *trend* atau gaya hidup bangsa Arab yang kala itu, jika dilihat dari segi materialistiknya berupa banyaknya kendaraan unta, kepemilikan kuda dan pohon kurma, pribadi yang berlebihan (boros/berfoya-foya) teraktualisasikan dari sikap suka bermabuk-mabukan, namun disisi lain mereka sangatlah kental akan sifat kedermawanannya. Maka, pada dewasa ini, media sosiallah yang menjadi pusatnya dengan segudang informasi dan *trend* gaya hidup yang disajikan.

Trend yang disajikan pun bermacam-macam, dari mulai gaya hidup yang cenderung hedon hingga minimalis, fashion kekinian, kendaraan berkelas hingga antik, masakan-masakan, tempat-tempat yang hits dan asik untuk *hangout*, informasi atau berita (*hot news*) yang menimbulkan efek mumuji

hingga mencela, pencapaian seseorang, hingga hal-hal yang cenderung bersifat tidak baik/melenceng dari ajaran agama Islam seperti adanya *trend* "tes kriuk" (memakan daging babi) yang ternyata juga diikuti oleh kalangan umat muslim. Kaitannya, berikut klasifikasi perbedaannya:

Tabel 4.1
Perbedaan Konteks Masa Lalu dan Sekarang

Konteks Masa Lalu	Konteks Masa Kini
<p>Sya'ir:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sebagai pusat informasi, komunikasi dan mengabadikan kejadian - Substansinya banyak diikuti - Bisa membuat mereka yang dimuliakan menjadi hina dan mereka yang dihina menjadi mulia - Gemar berkumpul untuk mendengarkan sya'ir dari penya'ir - Setelah Islam datang, dijadikan sebagai alat untuk berdakwah 	<p>Media Sosial:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sebagai pusat informasi, komunikasi dan mengabadikan moment - Banyak <i>trend</i> yang diikuti - Ajang memuji atau menghujat orang - Berkumpul untuk pergi konser yang bersumber dari informasi di media sosial - Dijadikan sebagai alat untuk berdakwah dan informasi atau perkumpulan kajian
<p>Materialistik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mempunyai banyak unta - Memiliki kuda - Mempunyai banyak pohon kurma - Melahirkan kelas sosial, bahkan perbudakan bagi kalangan bawah 	<p>Materialistik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Memiliki HP I-Phone - Kendaraan berkelas - Barang-barang <i>branded</i> - Melahirkan kelas sosial, dimana kelas atas akan cenderung lebih dilirik, terpandang dan lebih eksis (percaya diri yang tinggi)
<p>Berfoya-foya (boros):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mabuk-Mabukan - Berjudi 	<p>Pemborosan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Belanja - Hangout - Kulineran
<p>Kebaikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dermawan 	<p>Kebaikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suka berbagi - Giveaway

Beragamnya *trend* tersebut yang terus mengikuti perkembangan zaman ini mengakibatkan sebuah sindrom yang bernama FOMO (*Fear of Missing Out*), yang tengah marak dialami, menggerogoti mental serta melenakan para penikmat media sosial. FOMO (*Fear of Missing Out*) adalah perasaan yang membuat seseorang merasa ketinggalan. FOMO ini dapat memicu kecemasan dan perilaku kompulsif pada pikiran seorang individu. FOMO memunculkan perasaan bahwa orang lain lebih bersenang-senang daripada diri sendiri atau perasaan bahwa orang lain sedang mengalami hal-hal yang indah ataupun hal-hal yang lebih baik darinya. Akhirnya, sindrom FOMO ini menimbulkan rasa iri yang mendalam dan mempengaruhi harga diri seseorang. Selain itu, FOMO juga membuat seseorang merasa kehilangan sesuatu yang seolah-olah penting baginya dan berujung menyebabkan stress pada pikiran.

Sejak kemunculannya, istilah FOMO disebut-sebut dan menjamur di kalangan media sosial. Hal itu mengakibatkan istilah FOMO menjadi lebih sering dipelajari serta lebih kuat dampaknya yang disebabkan karena media sosial tampaknya mempercepat fenomena FOMO dengan banyak cara. Hal ini memberikan situasi bagaimana membandingkan kehidupan seseorang dengan kehidupan orang lain. Oleh karena itu, perasaan seseorang menjadi tidak seimbang dan merasa bahwa keadaan yang dimiliki tampak lebih buruk, lebih rendah, lebih kecil dibandingkan dengan kehidupan orang lain. Akhirnya, bayangan tentang orang lain atau teman-teman yang sedang menikmati momen

menyenangkan atau memperoleh hal-hal yang tidak diperoleh diri sendiri kerap kali muncul menghantui.

Saat ini, media sosial tengah banyak menciptakan platform untuk penggunaannya agar mereka menyombongkan diri. Sehingga, secara tidak langsung banyak sekali dijumpai orang-orang yang saling bersaing. Melalui perantara media sosial, orang-orang akan menampakkan dan membandingkan pengalaman mereka dengan pengalaman orang lain. Dan sikap membandingkan inilah yang membuat seseorang bertanya-tanya tentang kekurangan dalam dirinya sendiri.

Penyebab utama dari sindrom FOMO itu sendiri adalah dapat dilihat dari kadar penggunaan media sosial seseorang. Semakin tinggi penggunaan media sosial seseorang, maka akan semakin besar pula kemungkinan seseorang akan membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain. Dan akhirnya, semakin besar pula rasa FOMO dalam yang terjangkit dalam dirinya. Di saat seseorang tengah melihat postingan media sosial orang lain, seperti Youtube, Instagram, Facebook dan lain sebagainya, hal ini akan membawa alam bawah sadar seseorang untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Sehingga, rasa takut ketinggalan ini seolah-olah menjadi nyata dan menjadi besar.¹⁶⁷

Ditengah maraknya fenomena FOMO, hadis-hadis tentang *self control* sangatlah penting untuk diperhatikan. Sebagaimana yang telah dijelaskan pada gerakan pertama bahwa ideal moral dalam hadis-hadis *self control* adalah jangan mudah terpedaya dengan standarisasi dan gaya hidup masyarakat atau

¹⁶⁷ Romy Rafael. "Psikologi Dibalik FOMO". Romy Rafael Mind. 28 Maret 2024. Video, 00.06, <https://www.youtube.com/watch?v=MKA-uUO-4Xo&t=9s>.

mudah mengikuti hal-hal yang cenderung membawa ke arah keburukan atau kemaksiatan. Dan sebaliknya, diperbolehkan mengikuti selama hal tersebut membawa ke arah kebaikan. Apabila seseorang tidak dapat mengontrol dirinya, maka niscaya nafsu diri dan kehidupan dunia akan memperdayakan. Sehingga, ideal moral yang dapat di implementasikan dari hadis-hadis *self control* atas fenomena FOMO adalah pentingnya memupuk sikap kontrol diri dalam menjalani kehidupan seorang muslim, memilah mana yang baik untuk diikuti dan mana yang buruk untuk dihindari agar tidak terjerumus ke dalam kenikmatan duniawi.

Oleh karenanya, berikut ini adalah langkah-langkah atau implementasi hadis yang bersumber dari Nabi Muhammad Saw. yang digunakan untuk mengekang, menurunkan atau menghilangkan rasa FOMO yang kerap kali muncul pada pikiran manusia.

Pertama, perlu disadari bahwa rasa takut ketinggalan (FOMO) ini berasal dari ketidak bahagiaan dan ketidak puasan dalam diri seseorang. Maka ubahlah fokus yang semula terpaku pada kelebihan dan apa-apa yang dimiliki oleh orang lain kepada fokus terhadap diri sendiri dan merenungi apa yang telah dimiliki, apa yang telah dicapai sejauh ini, serta kelebihan-kelebihan yang dimiliki saat ini. Sebagaimana hadis Nabi dalam riwayat Imam Muslim yang menjelaskan mengenai anjuran sifat qana'ah dan merasa cukup atas apa yang dimiliki:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ، وَرُزِقَ كَفَافًا، وَقَنَعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ (رواه مسلم)¹⁶⁸

Artinya: "Sungguh amat beruntunglah seorang yang memeluk Islam dan diberi rizki yang cukup serta qana'ah terhadap apa yang diberikan Allah." (HR. Imam Muslim)

Selain itu, Rasulullah juga mengajarkan mengenai konsep bagaimana memandang orang yang lebih rendah dalam hal dunia. Sebagaimana termaktub dalam hadis riwayat Imam Bukhari, yang berbunyi:

إِذَا نَظَرَ أَحَدُكُمْ إِلَى مَنْ فَضَّلَ عَلَيْهِ فِي الْمَالِ وَالْخَلْقِ، فَلْيَنْظُرْ إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْهُ (رواه البخاري)¹⁶⁹

Artinya: "Jika salah seorang diantara kalian melihat orang yang dilebihkan harta dan fisiknya, maka hendaknya dia melihat orang yang ada dibawahnya." (HR. Imam Bukhari)

Kedua hadis tersebut merupakan bentuk kontrol diri dengan menerapkan bagaimana implementasi rasa menerima dan cukup atas rezeki dan anugerah yang telah Allah berikan pada tiap individu, serta bagaimana seseorang mengimplementasikan sikap melihat orang yang berada dibawahnya jika hal tersebut menyangkut kehidupan dunia agar manusia senantiasa bersyukur.

Jika ditinjau dalam ilmu psikologi, terdapat istilah "Terapi Syukur" yakni peran dimensi psikologis yang dapat mempengaruhi dan memotivasi seseorang untuk membiasakan diri dalam bersyukur. Salah satu dimensi psikologis yang terdapat dalam perilaku syukur adalah emosional yang terkait

¹⁶⁸ Muslim ibn Al-Ḥajjāj Abu al-Ḥasan al-Qushairī al-Naisābūrī, *Ṣaḥīḥ Muslim* (Beirut: Dār Iḥya' al-Turāth al-'Arabī, t.th), Juz 2 hal. 730.

¹⁶⁹ Muḥammad ibn Ismā'īl Abū 'Abdillāh al-Bukhārī al-Ju'fi, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Juz 8 hal. 102.

dengan ego atau sifat ke-aku-an yang amat melekat dalam diri manusia dan dapat memicu sikap ambisi yang berlebihan. Dan dalam konteks kekinian, banyak sekali dijumpai manusia yang terjebak dengan egonya karena selalu tidak puas akan nikmat dan karunia yang telah tuhan berikan. Salah satu contohnya adalah mengikutinya ego terhadap rasa FOMO yang terdapat dalam diri seseorang terhadap orang lain. Kecenderungan seseorang ikut selalu mengikuti gaya hidup orang lain dan perasaan takut tertinggal. Pada saat itulah, ego mengendalikan emosi dan perasaan untuk menolak kebersyukuran dan cenderung mengeluh dengan karunia yang telah tuhan berikan.¹⁷⁰

Oleh karena itu, sangatlah diperlukan sikap kontrol diri berupa senantiasa memunculkan rasa syukur dalam diri, baik dengan lisan, hati maupun perbuatan, menghadirkan rasa qana'ah (menerima segala anugerah yang telah Allah Swt. limpahkan dan menerapkan sikap memandang orang yang berada di bawahnya jika hal tersebut menyangkut kehidupan dunia, kecuali dalam hal memotivasi diri. Sebuah penelitian juga menunjukkan bahwa dengan adanya rasa syukur, atau sekedar memberi tahu seseorang atas apa yang telah anda syukuri saat ini dalam hidup, hal ini dapat mengangkat semangat hidup seseorang dan orang-orang yang berada disekitar. Sebab, di saat bersyukur seseorang akan lebih sulit untuk merasa sedih dan berfokus hanya pada diri sendiri serta pada hal-hal yang dimiliki saat ini.¹⁷¹ Implementasi tersebut merupakan salah satu ikhtiar manusia dalam menepis rasa FOMO

¹⁷⁰ Mohammad Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur dalam membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif." *Jurnal Studia Insania*. Vol.5 No. 2 (November 2017): 180-181. <http://dx.doi.org/10.18592/jsi.v5i2.1493>.

¹⁷¹ Romy Rafael. "Psikologi Dibalik FOMO". Romy Rafael Mind. 28 Maret 2024. Video, 05.30, <https://www.youtube.com/watch?v=MKA-uUO-4Xo&t=9s>.

terhadap sesuatu yang sejatinya bukan menjadi tujuan seseorang, melainkan hanya kecenderungan ego dalam mengikuti sesuatu yang *booming* agar terlihat *up to date* semata.

Kedua, salah satu akibat dari terjeratnya seseorang dalam perasaan FOMO yaitu adanya sifat iri dengki dalam diri dengan sebab membandingkan pengalaman diri dengan orang lain. Padahal dalam hadis nabi menyebutkan mengenai larangan saling iri dengki terhadap sesama, sebagaimana dalam hadis:

لَا تَحَاسَدُوا، وَلَا تَنَاجَشُوا، وَلَا تَبَاغَضُوا، وَلَا تَدَابَرُوا، وَلَا يَبِعْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ بَعْضٌ، وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ، لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يَخْذُلُهُ، وَلَا يَحْقِرُهُ التَّقْوَى هَاهُنَا» وَيُشِيرُ إِلَى صَدْرِهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ «بِحَسْبِ امْرِئٍ مِنَ الشَّرِّ أَنْ يَحْقِرَ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ، كُلُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ حَرَامٌ، دَمُهُ، وَمَالُهُ، وَعَرِضُهُ» (رواه مسلم) ¹⁷²

Artinya: “Janganlah kalian saling mendengki, saling memfitnah/menipu, saling membenci, dan saling memusuhi. Janganlah ada seseorang di antara kalian yang menjual beli sesuatu yang masih dalam penawaran muslim lainnya dan jadilah kalian hamba-hamba Allah yang saling bersaudara. Muslim yang satu dengan muslim yang lainnya adalah bersaudara tidak boleh menyakiti, merendahkan, ataupun menghina. Takwa itu ada di sini (Rasulullah menunjuk dadanya), Beliau mengucapkannya sebanyak tiga kali. Seseorang telah dianggap berbuat jahat apabila ia menghina saudaranya sesama muslim. Muslim yang satu dengan yang lainnya haram darahnya. hartanya, dan kehormatannya.” (HR. Imam Muslim)

Hadis di atas merupakan bentuk dari beberapa adab yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad Saw. diantaranya adalah larangan sifat iri/dengki لا "تحاسدوا". Sesungguhnya rasa iri hati didefinisikan oleh sebagian ulama dengan adanya keinginan hilangnya nikmat Allah Swt. atas orang lain dan Syaikhul

¹⁷² Muslim ibn al-Hajjāj Abu al-Hasan al-Qushairī al-Naisābūrī, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Juz 4 hal. 1986.

Islam mendefinisikannya dengan membenci apa yang telah Allah anugerahkan nikmat atas orang lain.¹⁷³

Dalam psikologi modern, konsep dengki disebut oleh Smith dan Kim dengan istilah *envy* yaitu perasaan tidak suka dan seringkali disertai dengan perasaan tersiksa hati yang ditandai dengan adanya rasa inferior, memusuhi dan membenci keadaan orang lain.¹⁷⁴ Iri juga merupakan suatu emosi yang mengakibatkan seseorang menjadi frustrasi dan kemunculannya disebabkan dari adanya perbandingan sosial ke atas.¹⁷⁵ Maka, dengan mengontrol sifat iri atau *envy* dalam diri seseorang dapat menepis jiwa-jiwa ke-FOMO-an terhadap orang lain pula.

Ketiga, bersabar dengan berhudzan billah dan berdo'a memohon perlindungan kepada Allah Swt. Termasuk indikator dari perasaan FOMO yaitu rasa kekhawatiran, keresahan, cemas bahkan sedih sebab rasa takutnya akan ketinggalan terhadap pengalaman yang dialami oleh orang lain. Sehubungan dengan permasalahan ini, terdapat dalam hadis riwayat Imām Bukhāri, Rasulullah saw. bersabda bahwa:

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَدَى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُّهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ (رواه البخاري)¹⁷⁶

¹⁷³ Muhammad ibn Ṣāliḥ ibn al-'Uthaimīn, *Fath Dhi al-Jalāli wa al-Ikrām bi Sharḥ Bulūgh al-Marām*, Juz 6 hal 382-383.

¹⁷⁴ Ila Nur Laila dan Witrin Gamayanti, "Dengki, Bersyukur dan Kualitas Hidup Orang yang Mengalami Psikosomatik." *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 7 No. 1 (2020): 80. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.6027>.

¹⁷⁵ Amatullah Sibghotul Iezzah, "Interrelasi Antara Iri, Social Undermining, Dan Prosocial Behavior," *Intuisi: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.8 No. 3 (2016): 148. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v8i3.8636>.

¹⁷⁶ Muḥammad ibn Ismā'īl Abū 'Abdillāh al-Bukhārī al-Ju'fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Juz 7 hal. 114.

Artinya: "Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu penyakit dan keletihan, kekhawatiran dan kesedihan, dan tidak juga gangguan dan kesusahan bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya". (HR. Imam Bukhāri)

Termasuk dalam perkara yang menimbulkan rasa kekhawatiran dan kesedihan (ولا همّ ولا حزن) yakni dirundung kekhawatiran seperti kesibukan berfikir atau memikirkan sesuatu secara berlebihan akan terjadinya sesuatu yang tidak diharapkan, atau kehilangan sesuatu yang dicintai dimasa yang akan datang. Makah hal tersebut menjadi sebab Allah Swt. akan menghapus sebagian kesalahan-kesalahan atau dosa-dosanya.¹⁷⁷ Oleh karenanya, dianjurkan menyertai perasaan tersebut dengan rasa sabar dan ridha agar imbalan dari pahalanya bertambah besar.

Selain itu, Rasulullah saw. dalam hadisnya juga mengajarkan mengenai do'a agar terhindar dari perasaan khawatir dan sedih, yakni:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلْبَةِ الرَّجَالِ (رواه البخاري)¹⁷⁸

Artinya: "Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari rasa sedih dan duka cita, lemah dan malas, pengecut dan kikir dan terlilit hutang serta dikuasai musuh." (HR. Imām Bukhāri)

Kedua hadis di atas merupakan bentuk ikhtiar seorang hamba dalam menghadapi rasa kekhawiran dan kesedihan yang menimpa dirinya yakni dengan bersabar dan percaya bahwa dibalik perasaan tersebut, ketika seseorang berhasil melewatinya dengan bersabar dan berserah diri kepada Allah Swt. maka Allah akan memberikan imbalan padanya berupa ampunan atas dosa-

¹⁷⁷ Hamzah Muḥammad Qāsim, *Manār al-Qarīy Sharḥ Mukhtaṣar Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* (Damsyik: Maktabah Dār al-Bayān, 1990), Juz 5 hal. 195-196.

¹⁷⁸ Muḥammad ibn Ismā'il Abū 'Abdillāh al-Bukhārī al-Ju'fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Juz 8 hal. 79.

dosa. Serta berupaya untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. yakni dengan berdo'a memohon perlindungan atas hal-hal yang tidak diinginkan tersebut.

Pengendalian diri juga merupakan salah satu konsep sabar dalam perspektif psikologi dimana seseorang akan berupaya untuk mengontrol dirinya dengan sedemikian rupa untuk tetap menjaga kebaikan-kebaikan yang dimilikinya, mengoreksi dan muhasabah diri dalam setiap perilaku yang hendak dilakukan.¹⁷⁹ Untuk mengimplementasikan sikap sabar, sangatlah diperlukan kelapangan hati dan ketabahan, kedua aspek tersebut merupakan satu kesatuan yang harus dilewati untuk tetap berada di jalan Allah Swt. Tingkat kesabaran seseorang membuktikan kualitas diri seseorang, semakin sabar seseorang maka akan semakin kuat pula ia dalam menghadapi segala cobaan termasuk dalam menahan diri sari nafsu-nafsu yang mengekanginya.¹⁸⁰

Disamping sabar, berdo'a kepada tuhan merupakan salah satu kegiatan utama dalam kehidupan umat beragama. Dengan melakukan do'a baik untuk kepentingan duniawi atau ukhrawi merupakan sebuah keistimewaan tersendiri. Do'a haruslah disertai dengan sikap pasrah terhadap tuhan, oleh karenanya kesesuaian atas kenyataan memang merupakan tujuan utama dari do'a. Akan tetapi, hilangnya ketegangan yang timbul dari keyakinan bahwa setiap persoalan yang terungkap dalam do'a tersebut telah diserahkan kepada tuhan juga merupakan efek dan nikmat yang dirasakan. Karena sejatinya setiap orang pasti membutuhkan rasa aman, tentram, terlindung, terbebas dari rasa

¹⁷⁹ Ernadewita, "Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental," *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, vol. 3 no. 1 (2019): 58. <https://doi.org/10.31869/jkpu.v2i1.1914>.

¹⁸⁰ Putri Asriyani, "Sabar sebagai Penguat Hati," Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, diakses pada 3 April 2024, <https://fpsc.uui.ac.id/blog/2022/03/11/sabar-sebagai-penguat-hati/>.

stress, cemas bahkan depresi dan bagi mereka yang beragama kebutuhan rohani ini didapatkan melalui penghayatan dan doa yang ia panjatkan pada tuhan. ¹⁸¹

Oleh karena itu, begitu pentingnya aspek kontrol diri dalam segi kesabaran dan penghayatan dalam berdo'a sebab hal itu dapat membentengi seseorang pada hal-hal yang menimbulkan kekhawatiran berlebih, kecemasan, kesedihan bahkan stress dan depresi yang diakibatkan oleh sindrom FOMO.

Keempat, mendetoks media sosial dalam hidup. FOMO menjadikan seseorang semakin terikat dengan media sosial sebab sindrom FOMO memicu rasa takut ketinggalan pengalaman yang dilakukan seseorang. Hal ini mengakibatkan seseorang akan terus memantau akun-akun social media milik orang lain. Kaitannya dalam hal ini, Rasulullah dalam hadisnya menyampaikan mengenai anjuran meninggalkan hal-hal yang tidak penting bagi umat muslim:

مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَغْنِيهِ (رواه الترمذي) ¹⁸²

Artinya: "Di antara tanda baiknya Islam seseorang adalah meninggalkan sesuatu yang tidak bermanfaat baginya." (HR. Al-Tirmidzi)

Hadis di atas menegaskan mengenai salah satu tanda baiknya iman seseorang adalah dengan meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat baginya. Seseorang haruslah memperhatikan apa saja yang berkaitan dengan hidupnya, nafkahnya dan kebahagiaan yang dituju agar tidak teralihkan dengan hal-hal

¹⁸¹ Shanty Komalasari, "Doa dalam Perspektif Psikologi," *Proceeding Antasari International Conference* (Banjarmasin: Universitas Islam Negeri Antasari, 2020) 427-428.

¹⁸² Muḥammad bin 'Isā bin Sawrah ibn Mūsā ibn al-Ḍaḥāk al-Tirmidzī, *Sunan al-Tirmidhī*, Jus 4 hal. 588.

yang sebenarnya bukan menjadi tujuan. Karena, terbawanya seseorang ke dalam hal yang tidak bermanfaat baginya mengakibatkan seseorang tersebut membuang-buang waktu sehingga tidak akan sampai pada tujuan yang hendak dicapai.

Selain itu Rasulullah juga menyadarkan para umatnya mengenai anjuran pemanfaatan anugerah yang diberikan Allah Swt. kepada hambanya berupa nikmat sehat dan waktu luang yang dimiliki:

نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ (رواه البخاري)¹⁸³

Artinya: "Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang." (HR. Imām Bukhāri)

Pada hadis di atas disampaikan mengenai peringatan kehati-hatian agar tidak terlena dengan kedua nikmat tersebut. Apabila seorang hamba memiliki kenikmatan keduanya (kesehatan dan waktu luang) akan tetapi dikuasai rasa malas dan menghalanginya untuk melakukan keutamaan-keutamaan atau kebajikan serta ketaatan kepada Allah Swt., sungguh hal tersebut teramat disayangkan. Karena dunia sejatinya adalah tempat untuk mengambil keuntungan, hidup di dunia hanyalah sekejap dan rintangannya jauh lebih banyak.¹⁸⁴

Maka dapat terlihat bahwa orang-orang yang mengamalkan atau mengimplementasikan kedua hadis tersebut, mereka akan mengisi seluruh waktu yang dimiliki dengan beramal yakni amal perbuatan hati, amal

¹⁸³ Muḥammad ibn Ismā'il Abū 'Abdillāh al-Bukhārī al-Ju'fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Juz 8 hal. 88.

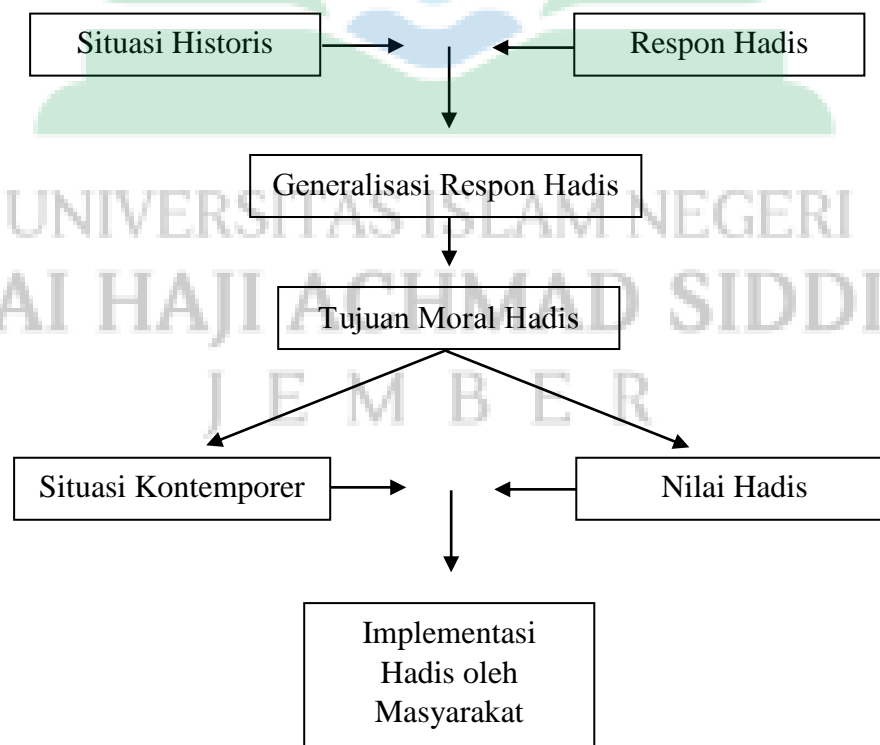
¹⁸⁴ Jamāluddīn Abū al-Farj, *Kaṣḥf al-Muṣḥkil min Ḥadīth al-Ṣaḥīḥain* (Riyāḍ: Dār al-Waṭn, t.th.), Juz 2 hal. 437.

perbuatan lidah ataupun amal perbuatan anggota badan lainnya sehingga seseorang tersebut tidak disibukkan dengan hal-hal yang tidak bermanfaat baginya.

Oleh karenanya, perlu mendetoks media sosial dalam hidup yang dengan hal ini dapat membantu seseorang untuk terfokus pada dirinya sendiri tanpa membuat perbandingan hidup dengan orang lain. Dengan cara mengurangi penggunaan media sosial, seseorang dapat memanfaatkan waktunya sebaik mungkin dan menjauhi hal-hal yang tidak bermanfaat.

Beberapa implementasi yang telah penulis paparkan di atas merupakan bentuk menyeluruh dari ideal moral dan nilai-nilai hadis yang berhasil ditemukan. Sesuai dengan ilustrasi penulis sebagai berikut:

Diagram 4.2
Teori *Double Movement* Fazlur Rahman



Penjelasan sketsa di atas merupakan suatu upaya mengimplementasikan makna hadis-hadis *self control* dengan menggunakan Teori *Double Movement* yakni gerakan ganda. Gerakan tersebut memberi sinaran kontekstualisasi yang terjadi pada zaman sekarang yakni mengenai fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Pada gerakan pertama, mula-mula memahami situasi sosio-kultural bangsa Arab kemudian menggeneralisasi maksud dari hadis tersebut sehingga diketahui legal spesifiknya dan tujuan moral hadis tersebut. Setelah mengetahui tujuan moral hadis, melangkah pada gerakan kedua yakni memahami situasi kontemporer yang sedang terjadi di zaman sekarang kemudian dipahami dengan nilai-nilai hadis, sehingga hasil sintesis kedua gerakan tersebut akan diketahui maksud dan tujuan yang sama dan dapat mengimplementasikan ke dalam fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan bentuk-bentuk yang telah dipaparkan di atas.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB V

PENUTUP

Setelah diperoleh hasil dari analisis penelitian, berikut adalah uraian mengenai kesimpulan hasil yang didapatkan atas pemahaman hadis-hadis *self control* dari beberapa kitab hadis dan bagaimana bentuk-bentuk implementasi dari pemahaman hadis yang telah dikaji tersebut dalam menanggulangi fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Tak lupa pula, peneliti juga mencantumkan saran dan rekomendasi atas penelitian yang telah dilakukan sebagai sarana perbaikan pada penelitian selanjutnya.

A. Kesimpulan

Fomo merupakan sebuah fenomena kekinian yang besar dampaknya didapatkan melalui media sosial. FOMO merupakan singkatan dari *Fear of Missing Out* yang berarti takut ketinggalan sesuatu. Sindrom ini didasari dari perasaan takut, cemas, khawatir, resah bahkan sedih apabila tidak mengalami pengalaman yang dilakukan oleh orang lain. Sehingga, sindrom ini menimbulkan pengaruh negatif terhadap diri seseorang diantaranya sifat suka ikut-ikutan, sifat iri, dengki, membuang-buang waktu dan lain sebagainya. Oleh karenanya, diperlukan sikap kontrol diri (*self control*) guna membentengi hal-hal tersebut.

Dalam hadis Nab saw. terdapat hadis-hadis mengenai perilaku *self control*, diantaranya hadis yang terdapat dalam kitab Shahih Bukhari no. 6490, Shahih Muslim no. 1054, Shahih Muslim no. 2564, Shahih Bukharo no. 5641,

Shahih Bukharo no. 6369, Shahih Bukharo no. 6412, dan Sunan Al-Tirmidhi no. 2317.

Setelah dilakukan penelitian secara seksama berkaitan dengan tema di atas, maka didapati kesimpulan sebagai berikut:

1. Aspek-aspek *self control* tergambar pada hadis Nabi Muhammad saw., diantaranya: a. *Behavioral Control* (kontrol perilaku) meliputi: Menasehati untuk senantiasa melihat orang yang berada dibawah dalam hal harta agar bersyukur. Sebaliknya, diperbolehkan melihat yang berada diatas dengan tujuan memotivasi; Beruntuhnya orang yang memiliki jiwa qana'ah (menerima apa yang telah Allah Swt. berikan) dan merasa cukup (tidak kurang dan lebih); Larangan saling mendengki antara satu sama lain dalam hal harta atau kekayaan, karena termasuk perbuatan dosa; Meyakini bahwa setidap musibah (kesedihan, kekhawatiran, kecemasan dll.) adalah sebagai bentuk cobaan dari Allah Swt., sebagai bentuk penebusan atas dosa yang telah diperbuat. Dan seseorang akan mendapat tambahan pahala atas rasa sabar dan ridha atas musibah yang menyimpannya tersebut; Serta ketenangan yang diperoleh melalui perantara berdo'a kepada Allah Swt. b. *Cognitive Control* (kognitif kontrol) meliputi: Himbauan untuk memanfaatkan waktu luang dan kesehatan sebaik mungkin, mengisinya dengan berbuat kebaikan, serta ketaatan kepada Allah Swt. Adapun orang-orang yang melakukan kelalaian, melewati hari-harinya dengan kelupaan dan ketidak mampuan atas apa yang telah Allah perintahkan, maka sungguh orang-orang tersebut adalah orang yang menyia-nyiakan hari-harinya dan penyesalan tidak ada

gunanya baginya. c. *Decisional Control* (kontrol dalam mengambil keputusan) yakni dengan meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat bagi seorang muslim. Karena barangsiapa yang tidak meninggalkan sesuatu yang tidak bermanfaat, maka sesungguhnya imannya lemah. Dan hadis tersebut mendorong untuk menyibukkan diri dari perkara yang menguntungkan dalam hal Islam, iman dan ihsan serta berhubungan dengan kebutuhan hidup. Maka barangsiapa yang disibukkan dengan hal ini, maka ia akan selamat dari segala keburukan.

2. Berdasar pada konteks sosio-kultural kemunculan hadis, menunjukkan bahwa hadis-hadis tersebut merupakan respon Nabi Muhammad saw. atas perilaku-perilaku atau *trend* yang menjamur dan banyak diimani atau diikuti oleh masyarakat Arab pada masa itu. Karena itulah, ideal moral yang dapat diambil dari hadis-hadis ini adalah untuk tidak mudah mengikuti atau terpedaya dengan standarisasi masyarakat, tidak mengikuti hal-hal yang menjerumuskan kedalam kemaksiatan. Sebaliknya, diperbolehkan apabila mengarahkan pada kebaikan. Dengan hadirnya *trend-trend* yang terus berkembang dan jauh berbeda dengan konteks sebelumnya, bentuk kontrol diri yang telah contohkan oleh Nabi Muhammad saw. sangatlah penting untuk kemudian diimplementasikan pada zaman sekarang sebagai upaya menanggulangi fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Karena, seandainya seseorang tidak mampu untuk mengontrol diri, maka niscaya kehidupan dunia akan memperdayakan, menjerumuskan ke jurang kemaksiatan dan melenakan setiap orang hingga tidak berfokus bahwa

tujuan muslim sebenarnya yakni kehidupan akhirat. Diantara bentuk implementasinya adalah: menerapkan sikap *down to earth* (membumi), qana'ah, berhenti membandingkan hidup dengan orang lain (iri), bersabar dan memperbanyak mendekati diri kepada Allah Swt., mengurangi dan mendetoks media sosial.

B. Saran dan Rekomendasi

Sekurang-kurangnya, terdapat beberapa hal penting kiranya yang perlu diperhatikan dan dikembangkan oleh peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan *self control* (kontrol diri) terhadap fenomena FOMO, yaitu:

1. Sebagai sebuah objek penelitian yang berfokus pada efek negatif dari adanya fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), keberadaan fenomena ini sejatinya tidak selalu ber-*impact* buruk, selama hal itu dijadikan sebagai spirit dalam berbuat kebaikan. Oleh karenanya, diharapkan terdapat penelitian mengenai fenomena *Fear of Missing Out* yang diambil dalam sudut pandang positif. Sehingga, akan didapati persentase manfaat praktis secara utuh baik dampak negatif maupun manfaat dari adanya fenomena tersebut.
2. Kajian hadis mengenai isu-isu kontemporer sudah seyogyanya diperbanyak, karena tantangan yang dihadapi oleh masyarakat muslim selamanya akan terus berkembang sesuai zaman dengan istilah yang bermacam-macam. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan membantu para pembaca untuk menanggulangi dan membentengi diri dari kubangan sindrom FOMO yang bersumber dari hadis Nabi Muhammad saw.

DAFTAR PUSTAKA

A. Al-Qur'an

Kementrian Agama Republik Indonesia, *Alquran dan Terjemah*. Bandung: Jabal Raudah Al-Jannah, 2010.

B. Hadis

Al-Bayhaqīy, Abū Bakar. *Shu'bu al-Imān*. Riyadh: Maktabah al-Rushd li al-Nashir wa al-Tawzi', 2003.

Al-Ḥākim, Abū 'Abdillah. *Al-Mustadrak 'Alā al-Ṣaḥīḥain*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Alamiyah, 1990.

Al-Jū'fi, Muḥammad ibn Ismā'īl Abu 'Abdillah al-Bukhārī. *Ṣaḥīḥ Bukhārī*. Beirut: Dār Tūq al-Najāh, 2001.

Al-Naisābūrī, Muslim ibn Al-Ḥajjāj Abu al-Ḥasan al-Qushairī. *Ṣaḥīḥ Muslim*. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, t.th.

Al-Nawawīy, Al-Imām Yaḥyā ibn Sharf al-Dīn. *Al-Arba'īn al-Nawawīyyah*. Surabaya: Toko Kitāb Al-Hidāyah, t.th.

Al-Qazwinī, Ibnu Mājah Abū Abdillah Muḥammad ibn Yazīd. *Sunan Ibnu Mājah*. Kairo: Dār Iḥyā' Kutub al-'Arabīyyah, t.th.

Al-Sunnah, Muḥyī. *Sharḥ al-Sunnah*. Beirut: Al-Maktab al-Islāmīy, 1983.

Al-Tirmidhī, Muḥammad ibn Tsā ibn Sawrah ibn Mūsā ibn al-Ḍaḥāk. *Sunan al-Tirmidhī*. Beirut: Dār al-Gharb al-Islāmīy, 1998.

Ibnu Hanbal, Abū 'Abdillah Aḥmad ibn Muḥammad. *Musnad Aḥmad ibn Hanbal*. Beirut: Muassasah al-Risalah, 2001.

Muḥammad, Abu 'Abdillah al-Ḥākim. *Al-Mustadrak 'ala al-Ṣaḥīḥain*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Amaliyah, 1990.

Sulaimān, Abū Dāwud. *Sunan Abī Dāwud*. Beirut: Al-Maktabah al-Ashriyyah, t.th.

C. Kitab

Abd al-Latīf, Muḥammad ibn 'Izzuddīn. *Sharḥ Al-Masābīḥ al-Sunnah li al-Imām al-Baghāwīy*. t.t: Iḍarah al-Thaqāfah al-Islāmīyyah, 2012.

Abū al-Farj, Jamāluddīn. *Kashf al-Mushkil min Ḥadīth al-Ṣaḥīḥain*. Riyād: Dār al-Waṭn, t.th.

Al-Anshārīy, Ismā'īl ibn Muḥammad ibn Māḥīy al-Sa'dīy. *Al-Tuhfah al-Rubbānīyyah fi Sharḥ al-Arba'īn Ḥadīthan al-Nawāwīy*. Iskandariyah: Maṭba'ah Dār Nasyr al-Thaqāfah, 1960.

Al-Ashrafī, Haifā' 'Abd al-Azīz. *Al-Sharḥ al-Mawḍū'ī li al-Ḥadīth al-Sharīf*. Kairo: Dār al-Salām, 2012.

Al-Asqallānīy, Ahmad ibn 'Ali ibn Ḥajar Abū al-Faḍl. *Fath al-Barī Sharḥ Ṣaḥīh al-Bukhārī*. Beirut: Dār al-Ma'rifah, t.th.

Al-Ḥamdi, 'Abdul Qādir Shaybah. *Fiqh al-Islām*. Madinah: Muṭabi' al-Rashīd, 1982.

Al-Ḥasanī, Muḥammad ibn Sayid al-'Alwi al-Malikī. *Al-Qawā'id al-Asāsīyah fi 'Ilm Muṣṭalāḥ al-Ḥadīth*. t.t: t.p., 2002.

Al-Jawzīy, Jamāluddīn Abū al-Farj 'Abd al-Rahman ibn 'Ali ibn Muḥammad. *Kashaf al-Mushkil min Ḥadīth al-Shiḥīḥain*. Al-Riyādh: Dār al-Waṭn, t.th.

Al-Khaulīy, Muḥammad Abdul Azīz ibn 'Alī al-Shādhilīy. *Al-Adab al-Nabawīy*. Beirut: Dar al-Ma'rifah, 2002.

Al-Muḥsin, Abdullah ibn Ṣāliḥ. *Al-Aḥādīth al-Arba'īn al-Nawawīyah Ma'a Mā Zāda 'Alaihā Ibn Rajab wa 'Alaihā al-Sharḥ al-Mujaz al-Mufīd*. Madinah: Al-Jāmi'ah al-Islāmīyyah, 1984.

Al-Nawawīy, Abu Zakariyā Muḥyiddīn Yaḥya ibn Sharaf. *Al-Minhāj Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim ibn al-Hajjāj*. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabīy, t.th.

Al-Ṣanhājīy, Abdul Ḥamīd Muḥammad ibn Bādīs. *Majālis al-Tadhkīr min Ḥadīth al-Bashīr al-Nadhīr*. t.t: Maṭbū'āt Wizārah al-Shu'ni al-Dīnīyyah, t.th.

Al-Shāfī'iy, Muḥammad al-Amīn ibn 'Abdullah al-Uramīy al-'Alawīy al-Harīrīy. *al-Kawkab al-Wahhāj Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim*. t.t: Dār al-Minhāj, 2009.

Al-Shuyūfīy, Jalaluddīn. *Ḥāshīyah al-Sindīy 'Alā Sunan al-Nasā'ī*. t.t.: Maktabah al-Maṭbū'ah al-Islāmīyyah, 1986.

Al-'Uthaimīn, Muḥammad ibn Ṣāliḥ. *Faṭḥ Dhī al-Jalāli wa al-Ikrām bi Sharḥ Bulūgh al-Marām*. t.t: Maktabah al-Islāmiyyah li al-Nāsyir wa al-Tawzī', 2006.

Ibn Faiṣal, Faiṣal ibn Abdul 'Azīz. *Taṭriz Riyāḍ al-Ṣāliḥīn*. Riyāḍ: Dār al-'Asimah li al-Nāshir wa al-Tawzī', 2002.

Ibn Nāṣir, Abdurrahman. *Bahjah Qulūb al-Abrār wa Qurratu 'Uyūn al-Akḥbār fī Sharḥ Jawāmi' al-Akḥbār*. t.t.: Maktabah al-Rusyd li al-Nashir wa al-Tawzī', 2002.

Lā Shīn, Al-Ustādh al-Duktūr Mūsā Shāhīn. *Al-Manḥal al-Ḥadīth fī Sharḥ al-Ḥadīth*. t.t.: Dār al-Madār al-Islāmīy, 2002.

Malik, Ibn Baṭāl Abū al-Ḥasan 'Alī ibn Khalaf ibn 'Abdul. *Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukḥārī li Ibn Baṭāl*. Riyāḍ: Maktabah al-Rushd, 2003.

Mūsā, Abū Muḥammad Maḥmūd ibn Aḥmad. *'Umdah al-Qārī Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukḥārī*. Beirut: Dār Iḥya' al-Turāth al-'Arabīy, t.th.

Muḥammad, 'Alī ibn Sulṭān. *Mir'qāh al-Mafātīḥ Sharḥ Mishkāh al-Masābīḥ*. Lebanon: Dār al-Fikr, 2002.

Qāsim, Hamzah Muḥammad. *Manār al-Qarīy. Sharḥ Mukhtaṣar Ṣaḥīḥ al-Bukḥārī*. Damsyik: Maktabah Dār al-Bayān, 1990.

D. Buku

Al-Ghazālīy, Imām. *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*. Terjemahan oleh Prof. Tengku Ismail Yakub. Beirut: Dār al-Minhāj, 2011.

Ali, Jawwad. *Al-Mufaṣṣal fī Tārīkh al-'Arab Qabla al-Islām*. Terjemahan oleh Khalifurrahman Fath. Tangerang Selatan: PT. Pustaka Alvabet, 2018.

Al-Mubarakfuri, Syaikh Shafiyurrahman. *Al-Rahīq al-Makhtūm*. Terjemahan oleh Hanif Yahya. Jakarta: Darul Haq, 2021.

Blegur, Jusuf. *Soft Skills Untuk Prestasi Belajar*. Surabaya: Scopindo Media Pustaka, 2019.

Ghoffar, M. Abdul. *Tafsir Ibnu Katsir: Terjemahan kitab Lubab al-Tafsir min Ibn Katsir*. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2004.

Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: A-Ruzz Media, 2010.

- Mudin, Miski. *Metodologi Penelitian Hadis Tematik*. Malang: CV. Maknawi, 2023.
- Nasution, Syamruddin. *Sejarah Peradaban Islam*. Riau: Yayasan Pusaka Riau, 2013.
- Rahman, Fazlur. *Islam and Modernity: Transformation of an Intellectual Tradition*. Terjemahan oleh Ahsin Muhammad. Bandung: Pustaka, 1985.
- Sibawaihi. *Hermeneutika Al-Qur'an Fazlur Rahman*. Yogyakarta: Jalasutra, 2007.
- Sukiman, Uki. *Sastra Arab Awal Islam (Masa Rasulullah saw. dan Khulafa Ar-Rasyidin)*. Yogyakarta: IDEA Press, 2022.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Cet. 19. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Syamhudi, Hasyim. *Akhlak-Tasawuf dalam Konstruksi Piramida Ilmu Islam*. Malang: Padani Media, 2015
- Tim Penyusun. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Jember: UIN KHAS Jember, 2021.
- Wargadinata, Wildan dan Laily Fitriani. *Sastra Arab Masa Jahiliyah dan Islam*. Malang: UIN Maliki Press, 2018.

E. Skripsi dan Jurnal

- Abdulloh, Mohammad Ali Hasan. "Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pekanbaru." Skripsi, Universitas Islam Riau, 2021.
- Alfaiz, Muhammad Aufa Dian Siti Nujanah dan Husnul Qodim, "Arti Penting Pengendalian Diri dalam Islam: Studi Kritik Hadis," *Jurnal Gunung Djati Conference Series*, Vol 8 (2022): 1.
- Anggraeni, Revinda Devika. "Hubungan Antara Subjective Well-Being Dan Fear of Missing Out (FOMO) pada Emerging Adulthood." Skripsi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, 2020.
- Averill J.R. "Personal Control Over Aversive Stimuli And its Relationship to Stress". *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Balqis, Audita Izza dan Citra Andina Putri. "Trait Self-Control sebagai Moderator Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Prokratisi Akademik." *Psychological Journal Science and Practice*, Vol 10 no. 2 (Februari 2022): 80. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v2i1.19905>.

- Ernadewita. "Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental." *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, Vol. 3 no. 1 (2019): 58. <https://doi.org/10.31869/jkpu.v2i1.1914>.
- Fauzan, Ananda Afif Nur Adnan. "Hubungan Anatara Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecenderungan Nomothobia di SMA Negeri 1 Purwodadi." Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung, 2022.
- Garwan, Muhammad Sakti. "Relasi Teori Double Movement dengan Kaidah Al-Ibrah bi Umumil Lafdz La Bi Khusus As-Sabab dalam Interpretasi dalam Interpretasi QS. Al-Ahzab [33]: 36-38." *Jurnal Ushuluddin*, vol. 28 no. 1 (Juni 2020): 62. <http://dx.doi.org/10.24014/jush.v28i1.8103>.
- Gufron, Syahrul. "Pengertian Hadis Tematik dan Sejarah Pertumbuhannya." *Jurnal OSF* (2020): 2. <https://doi.org/10.31219/osf.io/2tpnj>.
- Hamim, Nur. "Sya'ir dan Realitas Sosial Bangsa Arab." *Jurnal Al-Ittijah*, vol. 12 no. 02 (Desember 2020): 115. <https://doi.org/10.32678/al-ittijah.v12i2.3609>.
- Iezzah, Amatullah Sibghotul. "Interrelasi Antara Iri, Social Undermining, Dan Prosocial Behavior." *Intuisi: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 8 No. 3 (2016): 148. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v8i3.8636>.
- Ira, Muhammad. "Studi Hadis Tematik." *Al Bukhari: Jurnal Ilmu Hadis*, Vol. 1 No. 2 (Juli 2018): 190-191. <https://doi.org/10.32505/al-bukhari.v1i2.961>.
- Iskandar, Nurul Mawahda. "Fear of Missing Out Perspektif Hadis." Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2023.
- Laila, Ila Nur dan Witrin Gamayanti. "Dengki, Bersyukur dan Kualitas Hidup Orang yang Mengalami Psikosomatik." *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 7 No. 1 (2020): 80. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.6027>.
- Lestari, Sri Hariyati dan Muhammad HS. "Kontekstualisasi Hadis 'Berkata Baik atau Dian' sebagai Larangan hate Speech di Media Sosial." *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Hadist*, vol. 3 no. 2 (Juni 2020): 121. <https://doi.org/10.35132/albayan.v4i2.87>.
- Muin, Munawir. "Pemahaman Komprehensif Hadis Melalui *Asbab Al-Wurud*." *Jurnal Addin*, vol. 7 no. 2 (Agustus 2013): 304. <http://dx.doi.org/10.21043/addin.v7i2>.
- Nasution, Abdul Gani Jamora, Alfiah Khairani, Alliyah Putri, Muliana Fitri Lingga dan Salsabila Saragih. "Mengenal Keadaan Alam, Keadaan Sosial, dan Kebudayaan Masyarakat Arab Sebelum Isam di Buku SKI di MI."

Journal of Administrative and Social Science, vol.4 no. 1 (Januari 2023) :176-177. <https://doi.org/10.55606/jass.v4i1.138>.

Nedih, Zulhuzay Ibnu. "Kajian Tematik Tentang Hadis-Hadis Tertawa Dengan Pendekatan Psikologi." Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018.

Przybylski, Andrew K. dkk. "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (1 Juli 2013): 1841–48. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.

Rasyid, Muhammad Diman. "*Metode Pemahaman Hadis: Metode, Teknik Interpretasi dan Pendekatan dalam Memahami Hadis.*" Skripsi, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2016.

Rizendwien, Vanesa Andrena. "Kontekstualisasi Hadis Mengucapkan Salam Terhadap Non Muslim (Aplikasi Teori Double Movement Fazlur Rahman)." Skripsi, UIN Raden Fatah Palembang, 2022.

Siregar, Ayu Nurlaila. "*Fear of Missing Out* dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)." Skripsi, UIN Prof. K.H. Sifuddin Zuhri Purwokerto, 2022.

Takdir, Mohammad. "Kekuatan Terapi Syukur dalam membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif." *Jurnal Studia Insania*, Vol. 5 No. 2 (November 2017): 180-181. <http://dx.doi.org/10.18592/jsi.v5i2.1493>.

Wulandari, Asri. "Hubungan Kontrol Diri dengan *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial." Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2020.

F. E-book

McGinnis, Patrick J. *Fear of Missing Out Practical Decision-Making in a World of Overwhelming Choice*. Terjemahan oleh Annisa C. Putri. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka, 2020. iPusnas.

Munir, Muhammad Misbakul. *Islamic Finance For Gen Z Karakter Dan Kesejahteraan Finansial Untuk Gen Z: Penerapan Islamic Finance Sebagai Solusi*. CV. Green Publisher Indonesia, 2023. Google Book.

Yusuf, Dr. Sayamsu. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018. iPusnas.

G. Artikel dalam Prosiding

Julia, I. Isrok'atun, and Indra Safari, *Prosiding Seminar Nasional "Membangun Generasi Emas 2045 yang Berkarakter dan Melek IT" dan Pelatihan "Berpikir Suprarasional."* Jawa Barat: UPI Sumedang Press, 2018.

Komalasari, Shanty. "Doa dalam Perspektif Psikologi." *Proceeding Antasari International Conference*. Banjarmasin: Universitas Islam Negeri Antasari, 2020.

Setiawan, Made Jordy, I Wayan Ardika, I Kadek Agus Sumaryawan dkk. "Analisis Tingkat Literasi Digital Generasi Z di Era Society 5.0 di Denpasar Dalam Menanggulangi Penyebab Berita Hoax," *Prosiding Pekan Ilmiah Pelajar IX (PILAR) 2022*. Denpasar: UKM KIM UNMAS Denpasar, 2022.

H. Website

Asriyani, Putri. "Sabar sebagai Penguat Hati," Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Diakses pada 3 April 2024, <https://fpscs.uii.ac.id/blog/2022/03/11/sabar-sebagai-penguat-hati/>.

Asta, Derina. "12 Penerapan *Self Control* dalam Modifikasi Perilaku." Diakses pada 21 Januari, 2024. <https://dosenpsikologi.com/penerapan-self-control-dalam-modifikasi-perilaku>.

Kemp, Simon. "Digital 2024: Indonesia" Social Media Statistic for Indonesia in 2023. Diakses pada 14 April, 2024. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>.

Shewle, Rohit. "Statistik WhatsApp pada Tahun 2024 (Demografi & Pendapat Pengguna)." Diakses pada 14 April, 2024. https://www.demandsage-com.translate.google/whatsapp-statistics/?x_tr_sl=en&x_tr_tl=id&x_tr_hl=id&x_tr_pto=wa.

Tim CNN Indonesia. "Lina Mukherjee Curhat Kaget Jadi Tersangka Karena Konten Makan Babi." Diakses pada 30 November, 2023 <https://www.cnnindonesia.com/hiburan/20230428153007-234-943136/lina-mukherjee-curhat-kaget-jadi-tersangka-karena-konten-makan-babi>.

I. Video Online

Annavita, Sherly. "*FOMO itu BAIK atau BURUK????*" / *Ada Apa Sih? Episode 14*. Sherly Annavita. 20 Januari, 2024. Video, 02:07, <https://www.youtube.com/watch?v=3sAtTw3IMDI>

Rafael. Romy. "*Psikologi Dibalik FOMO*". Romy Rafael Mind. 28 Maret 2024. Video, 00.06, <https://www.youtube.com/watch?v=MKA-uUO-4Xo&t=9s>.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hilyatul Azhar Al-Hanifah

NIM : 204104020001

Program Studi : Ilmu Hadis

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Humaniora

Instansi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pusaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Jember, 07 Juni 2024

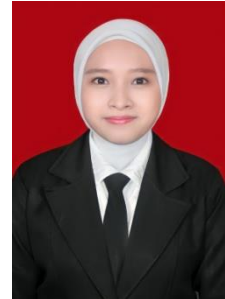


SEPULOUH RIBU RUPIAH
10
METERAI
TEMPEL
FSAKX602063364

Hilyatul Azhar Al-Hanifah
NIM. 204104020001

BIODATA PENULIS

Nama : Hilyatul Azhar Al-Hanifah
NIM : 204104020001
TTL : Jember, 24 Juli 2002
Alamat : Tamansari – Wuluhan - Jember
Email : hilyaazharhnf@gmail.com
Prodi : Ilmu Hadis
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Humaniora
Institusi : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember



Riwayat Pendidikan Formal

1. TK Muslimat NU 43 Dukuh Dempok (2006-2006)
2. SD NU 03 Nurul Huda (2008-2014)
3. Mts "Unggulan" Nuris Jember (2014-2017)
4. MA "Unggulan" Nuris Jember (2017-2020)
5. UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (2020-2024)

Riwayat Pendidikan Non-Formal

1. TPQ Miftahul Ulum Tamansari (2005-2011)
2. Madin Miftahul Ulum Tamansari (2011-2014)
3. Pondok Pesantren Nurul Islam (NURIS) Jember (2014-2020)

Riwayat Organisasi

1. Institut of Culture and Islamic Studies (Ketua Divisi Fahmil Qur'an)
2. Himpunan Mahasiswa Program Studi (Sekretasi Bidang Litbang)
3. Ikatan Mahasiswa Alumni Nuris Jember (Sekretaris Bidang Keilmuan)
4. Kepengurusan Pondok Pesantren Nurul Islam (NURIS) Dalem Timur Tahun 2018-2020 (Bendahara)