

TAFSIR MAUDHU'I Q.S. AL-ISRA' AYAT 26–27: SOLUSI QUR'ANI FENOMENA FOMO DAN GAYA HIDUP KONSUMTIF GEN-Z

Evan Hamzah Muchtar

Institut Asy-Syukriyyah

evan.hamzah.m@gmail.com

Abstrak: Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) telah menjadi bagian dari pola konsumsi Gen-Z di era digital, ditandai dengan perilaku konsumtif terhadap barang bermerek, gadget mahal, dan pengalaman gaya hidup populer seperti nongkrong di coffee shop atau menghadiri konser berbiaya tinggi. Artikel ini bertujuan menganalisis keterkaitan antara FOMO dan perilaku konsumtif melalui pendekatan *tafsir maudhu'i* terhadap QS. Al-Isra' ayat 26–27 yang menegaskan larangan *israf* dan pemborosan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif berbasis studi pustaka dengan sumber dari kitab tafsir klasik dan modern, serta data empiris dari fenomena sosial mahasiswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa FOMO merupakan bentuk *israf* kontemporer yang tidak hanya merugikan secara ekonomi, tetapi juga melemahkan spiritualitas dan daya pikir kritis. Dengan demikian, solusi Al-Qur'an melalui pemahaman ayat dan pendidikan konsumsi Islami menjadi penting dalam membentuk generasi yang sadar nilai dan bijak dalam menggunakan sumber daya.

Kata kunci: FOMO, Israf, Gen-Z, Konsumtif, Tafsir Maudhu'i, Q.S. Al-Isra' 26–27

PENDAHULUAN

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) semakin marak di kalangan Generasi Z, terutama di era digital yang serba cepat ini.¹ Tekanan untuk selalu terhubung dan mengikuti tren terbaru di media sosial mendorong perilaku konsumtif yang tidak terkendali.² Banyak mahasiswa merasa cemas jika tidak mengikuti gaya hidup yang sedang populer, seperti membeli produk viral atau mengunjungi tempat hits.³ Kondisi ini mencerminkan adanya ketakutan akan tertinggal dari lingkungan sosialnya. Penelitian menunjukkan bahwa FOMO dapat memicu keputusan pembelian impulsif dan konsumsi berlebihan di kalangan remaja.⁴

¹ Dewi Sinta Puspitasari, Dynda Prista, and Sudarmiain Sudarmiain, "Analysis Of Fomo Lifestyle and Consumer Behavior Of Gen Z Students Towards Viral Goods," *Trending: Jurnal Manajemen Dan Ekonomi* 3, no. 2 (April 21, 2025): 183–92, <https://doi.org/10.30640/trending.v3i2.4051>.

² M. Syarif Adi Pramana and Muhammad Saiful Khair, "Israf's Prohibition in QS. al-A'raf: 31 (Abdullah Saeed's Contextual Approach)," *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 3, no. 1 (March 30, 2024): 108–24, <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v3i1.191>.

³ Raihan Saputra and Gevan Naufal Wala, "Pengaruh Tekanan Sosial Terhadap Perilaku Konsumtif (Study Literature Review)," *Jurnal Komunikasi Dan Ilmu Sosial* 2, no. 3 (July 29, 2024): 111–22, <https://doi.org/10.38035/jkis.v2i3.1466>.

⁴ "Perilaku Konsumsi Remaja Ponorogo Di Era Digital Sebagai Dampak Dari Penggunaan Media Sosial," accessed May 7, 2025, https://theses.iainponorogo.ac.id/31322/1/501220050_ZuliaLuddiana_MagisterEkonomiSyariah.pdf.

Gaya hidup konsumtif yang dipengaruhi oleh FOMO tidak hanya berdampak pada aspek finansial, tetapi juga kesehatan fisik dan mental.⁵ Contohnya, tren minum kopi kekinian yang tinggi gula dan kafein dapat meningkatkan risiko obesitas dan gangguan tidur.⁶ Kebiasaan ini sering kali diadopsi tanpa mempertimbangkan dampaknya, hanya demi mengikuti arus sosial. Mahasiswa cenderung mengabaikan kebutuhan nutrisi seimbang demi memenuhi hasrat sesaat. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan edukatif yang menekankan pentingnya gaya hidup sehat dan bijak dalam konsumsi.

FOMO menjadi faktor psikologis dominan yang mendorong konsumsi tidak rasional. Penelitian Hunaifi dkk. menyebutkan bahwa Gen-Z mengalami kecemasan sosial jika tidak mengikuti tren terkini, seperti membeli minuman kekinian atau pakaian muslim kolektif.⁷ Psikologi behavioral menjelaskan fenomena ini sebagai "*bandwagon effect*", di mana individu meniru perilaku kelompok untuk mendapatkan validasi. Ironisnya, dorongan ini seringkali bertentangan dengan kebutuhan riil dan kesehatan jangka panjang, seperti konsumsi gula berlebih dari kopi kekinian.⁸

Dalam perspektif Islam, perilaku konsumtif yang berlebihan dikenal dengan istilah israf, yang dilarang dalam Al-Qur'an. Surah Al-Isra' ayat 26–27 menegaskan larangan memboroskan harta dan menyebut pemboros sebagai saudara setan.⁹ Ayat ini tidak hanya melarang pemborosan materi, tetapi juga mengkritik mentalitas tidak pernah puas. Israf mencerminkan kurangnya rasa syukur dan dapat merusak tatanan sosial. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan menerapkan nilai-nilai kesederhanaan dalam kehidupan sehari-hari.

Tafsir klasik, seperti yang disampaikan oleh Qatadah dalam Tafsir Ibnu Katsir, menjelaskan bahwa tabdzir adalah menginfakkan harta dalam maksiat kepada Allah, dalam jalan yang tidak benar untuk kerusaakan.¹⁰ Pemborosan adalah saudara-saudara syaitan, yakni

⁵ Saputra and Wala, "Pengaruh Tekanan Sosial Terhadap Perilaku Konsumtif (Study Literature Review)."

⁶ Akbar Yusgiantara, "Menghindari Perilaku Berlebihan: Membumikan Gaya Hidup Islami Dalam Mengatasi Israf, Tabdzir, dan Bakhil," *Jurnal Media Akademik (JMA)* 2, no. 10 (October 30, 2024), <https://doi.org/10.62281/v2i10.861>.

⁷ Nanang Hunaifi et al., "Dampak Media Sosial Terhadap Perilaku Konsumtif Remaja Di Era Digital," *Tabisyir: Jurnal Dakwah Dan Sosial Humaniora* 5, no. 3 (July 4, 2024): 165, <https://doi.org/10.59059/tabisyir.v5i3.1412>.

⁸ Nyimas Dewi Murnila Saputri, Agung Putra Raneo, and Fida Muthia, "The FoMO Phenomenon: Impact on Investment Intentions in Millennial Generation with Financial Literacy as Moderation," *Owner : Riset Dan Jurnal Akuntansi* 7, no. 3 (July 1, 2023): 2590, <https://doi.org/10.33395/owner.v7i3.1619>.

⁹ "Qur'an Kemenag," accessed May 4, 2025, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/17?from=1&to=111>.

¹⁰ Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishak Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5* (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2008), 302.

saudara dalam keborosan, kebodohan, pengabaian terhadap ketaatan dan kemaksiatan kepada Allah. Tafsir ini memberikan pemahaman mendalam tentang bahaya perilaku boros. Dengan memahami tafsir tersebut, individu dapat lebih sadar akan pentingnya pengelolaan harta yang bijak. Hal ini relevan untuk mengatasi perilaku konsumtif yang dipicu oleh FOMO di kalangan Gen-Z.

Pendekatan tafsir maudhu'i memungkinkan kita untuk mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an secara tematik, sehingga dapat memberikan solusi kontekstual terhadap permasalahan kontemporer.¹¹ Dengan mengaitkan QS. Al-Isra' ayat 26–27 dengan fenomena FOMO, kita dapat memahami relevansi ajaran Islam dalam menghadapi tantangan zaman. Pendekatan ini juga membuka ruang untuk integrasi antara nilai-nilai spiritual dan pemahaman psikologis. Hal ini penting untuk membentuk karakter generasi muda yang tangguh dan berakhlak mulia. Dengan demikian, tafsir maudhu'i menjadi alat yang efektif dalam menyampaikan pesan-pesan Al-Qur'an secara aplikatif.

Integrasi antara nilai-nilai Islam dan pendekatan psikologis dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan sosial yang mendorong perilaku konsumtif.¹² Edukasi tentang konsep qana'ah (merasa cukup) dan tawakal (berserah diri kepada Allah) dapat memperkuat ketahanan mental. Selain itu, pemahaman tentang dampak negatif FOMO dapat mendorong individu untuk lebih selektif dalam mengikuti tren. Dengan demikian, mahasiswa dapat mengembangkan pola pikir kritis dan bijak dalam menghadapi godaan konsumsi berlebihan. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan Islam yang holistik.

Studi terdahulu tentang FOMO dan konsumsi Gen-Z masih didominasi pendekatan psikologi Barat,¹³ sementara analisis berbasis tafsir Al-Qur'an sangat terbatas. Penelitian tentang israf juga cenderung fokus pada konteks tradisional, diantaranya yang dilakukan oleh Ajidin dan Wahidah (2023) menyebutkan Perilaku konsumtif juga merupakan suatu perilaku yang ditandai dengan adanya kehidupan yang mewah dan berlebihan,¹⁴ belum menyentuh

¹¹ Muhammad Hasan Ali and Dadan Rusmana, "Konsep Mubazir Dalam Al-Qur'an: Studi Tafsir Maudhu'i," *Jurnal Riset Agama* 1, no. 3 (December 15, 2021): 682–700, <https://doi.org/10.15575/jra.v1i3.15065>.

¹² Ian Alfian, "Fomo Dan Media Sosial: Dampak Perilaku Konsumtif Terhadap Kesehatan Mental Dan Keuangan Dari Perspektif Islam," *PROFJES: Profetik Jurnal Ekonomi Syariah* 3, no. 2 (November 14, 2024), <https://doi.org/10.24952/profjes.v3i2.13119>.

¹³ Melsya Dwi Putri et al., "Analisis Dampak Perilaku Online Gen Z Terhadap Identitas Kewarganegaraan Dalam Era Digital," *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora* 4, no. 2 (June 3, 2024): 215, <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v4i2.3300>.

¹⁴ Firda Tazqiyatu Rohmah et al., "Pengaruh Gaya Hidup Dan Perilaku Konsumtif Belanja Online Pada Remaja," *Jurnal Intelek Insan Cendikia* 1, no. 4 (June 28, 2024): 1204.

fenomena gaya hidup digital Gen-Z¹⁵. Padahal, dampaknya tidak hanya finansial, tetapi juga spiritual, seperti mengurangi syukur dan memicu riya' dalam berbelanja.¹⁶ Dengan sifat Israf ini orang akan merasa ragu, resah serta bimbang menghadapi kehidupan yang serba susah, takut miskin dan sebagainya.¹⁷

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena FOMO dan gaya hidup konsumtif di kalangan Gen-Z melalui pendekatan tafsir maudhu'i terhadap QS. Al-Isra' ayat 26–27. Dengan mengkaji ayat tersebut, diharapkan dapat ditemukan solusi Qur'ani yang relevan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Penelitian ini juga akan mengintegrasikan pendekatan psikologis dan ekonomi perilaku untuk memberikan pemahaman yang komprehensif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi dalam pengembangan pendidikan karakter berbasis nilai-nilai Islam. Dengan demikian, generasi muda dapat tumbuh menjadi individu yang bijak dan bertanggung jawab dalam mengelola konsumsi.

Artikel ini berargumen bahwa fenomena FOMO di kalangan Gen-Z merupakan manifestasi israf modern yang bertentangan dengan esensi QS. Al-Isra' ayat 26–27, baik secara literal maupun kontekstual. Ayat tersebut tidak hanya melarang pemborosan harta, tetapi juga mengkritik mentalitas "tidak pernah cukup" yang menjadi akar dari FOMO. Argumen ini diperkuat dengan temuan tafsir klasik, seperti Ibnu Katsir yang menyamakan israf dengan sifat setan, serta data lapangan terkait gaya hidup konsumtif, seperti kebiasaan minum kopi kekinian yang berdampak pada kesehatan dan keuangan mahasiswa. Penelitian ini juga menegaskan bahwa solusi konseptual dari Al-Qur'an perlu diintegrasikan dengan pendekatan psikologis dan ekonomi perilaku. Dengan demikian, artikel ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan perspektif tafsir tematik (maudhu'i) yang relevan dengan tantangan kontemporer generasi muda.

¹⁵ "Kenapa Generasi Z Memilih Gaya Hidup Digital Nomad?," kumparan, accessed April 30, 2025, <https://kumparan.com/eky-ayu-veriska/kenapa-generasi-z-memilih-gaya-hidup-digital-nomad-24xSjIuz4C>.

¹⁶ Arief Sinaga, "Antusias Ramadan, Pesta Muslim Jakarta 2025 Suguhan Kemeriahan Belanja & Fashion Show Khas Pasar Tanah Abang di Senayan - Suara Merdeka Jakarta - Halaman 2," Antusias Ramadan, Pesta Muslim Jakarta 2025 Suguhan Kemeriahan Belanja & Fashion Show Khas Pasar Tanah Abang di Senayan - Suara Merdeka Jakarta - Halaman 2, accessed May 1, 2025, <https://jakarta.suaramerdeka.com/gaya-hidup/13414549304/antusias-ramadan-pesta-muslim-jakarta-2025-suguhan-kemeriahan-belanja-fashion-show-khas-pasar-tanah-abang-di-senayan?page=2>.

¹⁷ Zilal Afwa Ajidin and Nafkhatul Wahidah, "Fenomena Flexing Di Media Sosial Dan Kaitannya Dengan Israf," *ISLAMIC BUSINESS and FINANCE* 4, no. 1 (April 2, 2023): 13, <https://doi.org/10.24014/ibf.v4i1.21951>.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (library research)¹⁸ untuk menelaah fenomena FOMO dan gaya hidup konsumtif Gen-Z dari perspektif tafsir maudhu'i terhadap QS. Al-Isra' ayat 26–27. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap makna ayat Al-Qur'an yang relevan dengan konteks sosial kontemporer.¹⁹ Sumber data utama meliputi tafsir klasik dan modern, jurnal ilmiah, berita populer, dan observasi fenomena media sosial. Penelitian ini juga menggunakan analisis isi (content analysis) terhadap berbagai literatur yang membahas FOMO, perilaku konsumtif, dan nilai-nilai Islam. Tujuannya adalah menghubungkan dimensi spiritual dan psikologis dalam satu kerangka pemikiran yang utuh.

Dalam kajian tafsir, penulis menggunakan pendekatan tafsir tematik (maudhu'i), yaitu dengan mengumpulkan ayat-ayat dan tafsir yang berkaitan dengan tema israf, konsumsi, dan gaya hidup berlebihan.²⁰ QS. Al-Isra' ayat 26–27 dijadikan sebagai titik pijak utama karena mengandung pesan larangan pemborosan serta konotasi etis dalam pengelolaan harta. Untuk memperkuat pemahaman makna ayat, digunakan rujukan dari tafsir Ibnu Katsir,²¹ Tafsir Al-Misbah oleh M. Quraish Shihab,²² serta beberapa karya tafsir kontemporer lain. Data tafsir dibandingkan dan dianalisis untuk menemukan benang merah dengan fenomena FOMO dan gaya hidup Gen-Z. Teknik ini mendukung pemahaman kontekstual ayat dan kontribusinya terhadap isu kekinian.

Selain sumber primer berupa Al-Qur'an dan tafsir, peneliti juga menelaah artikel ilmiah tentang FOMO, konsumsi berlebih, dan psikologi Gen-Z.²³ Beberapa data sekunder dikumpulkan dari laporan media daring dan survei tren gaya hidup mahasiswa Indonesia. Validitas data diperoleh melalui triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan hasil tafsir, hasil penelitian terdahulu, dan observasi fenomena di media sosial⁶. Peneliti memastikan bahwa semua sumber memiliki kredibilitas akademik dan relevansi terhadap tema penelitian. Dengan

¹⁸ Rukin, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, n.d.).

¹⁹ I Wayan Suwendra, *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Ilmu Sosial, Pendidikan, Kebudayaan dan Keagamaan* (Nilacakra, 2018).

²⁰ Mohammad Taufiq Rahman and Paelani Setia, *Jurnal Iman dan Spiritualitas, Vol 1, No 3, 2021* (Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021), 374.

²¹ Syaikh, *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5*.

²² Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, 3rd ed., vol. 7 (Jakarta: Lentera Hati, 2005), <https://dn720209.ca.archive.org/0/items/etaoin/Tafsir%20Al-Mishbah%20Jilid%2007%20-Dr.%20M.%20Quraish%20Shihab.pdf>.

²³ Ari Yunus Hendrawan, *Strategi Keluarga Dalam Mengatasi Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Melalui Pemuridan Dengan Pendekatan Psikologi Dan Spiritualitas Yang Berpusat Pada Injil* (AMERTA MEDIA, 2024).

demikian, metodologi ini memungkinkan tercapainya analisis integratif antara sumber normatif Islam dan realitas empiris mahasiswa saat ini.

PEMBAHASAN

Makna Israf dan Tabdzir dalam Tafsir Al-Qur'an

Dalam QS. Al-Isra' ayat 26–27, Allah melarang pemborosan (tabdzir) dan menyebut para pemboros sebagai saudara setan. Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa tabdzir adalah membelanjakan harta secara tidak tepat, bahkan untuk hal-hal yang halal jika dilakukan secara berlebihan dianggap sebagai pemborosan. Israf, menurut beberapa mufasir, adalah pengeluaran yang melampaui batas kebutuhan meskipun pada hal-hal yang diperbolehkan. Perbedaan antara israf dan tabdzir terletak pada konteks dan niat penggunaan harta.

وَعَاتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا ﴿٢٦﴾ إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا
إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ط وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا ﴿٢٧﴾

Dan berikanlah kepada keluarga-keluarga yang dekat akan haknya, kepada orang miskin dan orang yang dalam perjalanan dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros (26). Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syaitan dan syaitan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannya (27)

Dalam Tafsir Al-Misbah, Quraish Shihab menjelaskan persaudaraan setan dengan pemboros adalah persamaan sifat-sifatnya serta keserasian antar keduanya.²⁴ Lebih lanjut disampaikan bahwa pemborosan dipahami oleh ulama dalam arti pengeluaran yang bukan haq.²⁵ Israf tidak hanya bermakna mengeluarkan harta secara berlebihan, tetapi juga ketika pengeluaran dilakukan tidak pada tempatnya, tanpa urgensi, atau hanya mengikuti hawa nafsu. Dengan demikian, israf bukan hanya soal kuantitas pengeluaran, melainkan juga terkait nilai dan tujuan pengeluaran itu sendiri. Konsep ini sangat relevan untuk menilai perilaku konsumtif mahasiswa yang digerakkan oleh FOMO dan tren viral.

Teungku Muhammad Hasbi dalam Tafsir Tafsir Al-Quranul Majid An-Nur menafsirkan bahwa israf yang tidak diperbolehkan itu termasuk berlebih-lebihan dalam berbelanja, berlebih-

²⁴ Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, 7:452.

²⁵ Shihab, 7:451.

lebih dalam berlaku kikir dan berlebih-lebihan dalam pemakaian benda halal.²⁶ Tafsir ini menegaskan israf bersifat holistik—tidak hanya mencakup pemborosan materi, tetapi juga ketidakseimbangan spiritual dan sosial. Dalam konteks Gen-Z, tafsir ini mengingatkan Israf bukan sekadar masalah uang, tetapi juga waktu (terlalu lama di media sosial) dan sikap (kikir atau konsumtif). Meski suatu benda halal (seperti makanan/minuman), penggunaannya tetap harus proporsional. Contohnya memesan minuman kekinian secara berlebihan hanya untuk konten media sosial. Contoh lainnya berkaitan dengan israf dalam berlaku kikir seperti menahan harta yang seharusnya dibelanjakan untuk kebutuhan nafkah keluarga.

Sayyid Quthb dalam *Fi Zhilalil-Qur'an* menyebut bahwa Al-Qur'an melarang penghamburan harta (berbuat mubazir). Penghamburan sebagaimana penafsiran Ibnu Mas'ud dan Ibnu Abbas adalah berinfak untuk sesuatu yang tidak benar. Berinfak untuk kebatilan dan kemaksiatan karenanya mereka adalah teman-teman setan.²⁷ Tafsir ini mengaskan orang-orang yang berbuat mubazir tidak mau menunaikan kewajiban mensyukuri nikmat Allah dengan menginfakkan nikmat tersebut di jalan ketaan kepada Allah dan dengan menunaikan hak-hak orang lain, tanpa berlebih-lebihan dan berfoya-foya.

Penafsiran QS. Al-Isra' ayat 26–27 secara kontekstual sangat penting dalam menjawab tantangan gaya hidup konsumtif era digital. Pemborosan akibat tekanan sosial dari media digital dapat dikategorikan sebagai israf kontemporer yang membutuhkan peneguhan nilai-nilai Qur'ani. Konsumsi harus dikembalikan kepada tujuannya yang esensial: memenuhi kebutuhan, bukan memuaskan ego atau sekadar mencari pengakuan sosial. Dengan demikian, ayat ini relevan menjadi landasan normatif dalam mengarahkan perilaku konsumsi mahasiswa agar selaras dengan prinsip keadilan, keseimbangan, dan tanggung jawab sosial yang diajarkan Islam.

FOMO sebagai Manifestasi Israf Modern

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) di kalangan Generasi Z mencerminkan bentuk israf modern.²⁸ Dorongan untuk selalu mengikuti tren dan tidak ketinggalan informasi membuat individu cenderung menghabiskan waktu dan uang secara berlebihan.²⁹ Perilaku ini sering kali

²⁶ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Quranul Majid An-Nur Jilid 2* (Cakrawala Publishing, n.d.), 108.

²⁷ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil-Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an Jilid 7* (Jakarta: Gema Insani Press, 2003), 250.

²⁸ Alfian, "FOMO DAN MEDIA SOSIAL."

²⁹ "Hypocritical Gen Z Can't Stop Buying This Planet-Destroying Product," accessed May 4, 2025, <https://nypost.com/2024/10/02/lifestyle/hypocritical-gen-z-cant-stop-buying-this-planet-destroying-product/>.

tidak didasari oleh kebutuhan nyata tetapi oleh tekanan sosial dan keinginan untuk diterima dalam kelompok. Akibatnya, banyak mahasiswa yang terjebak dalam pola konsumsi impulsif yang merugikan.³⁰

Penelitian menunjukkan bahwa FOMO dapat memicu keputusan pembelian yang tidak rasional. Individu yang mengalami FOMO cenderung membeli barang atau jasa hanya karena takut tertinggal, bukan karena kebutuhan.³¹ Hal ini sejalan dengan konsep israf dalam Islam, di mana pengeluaran dilakukan tanpa pertimbangan yang matang. Oleh karena itu, FOMO dapat dianggap sebagai bentuk pemborosan yang dilarang dalam ajaran Islam.

Dalam konteks digital, media sosial memainkan peran besar dalam memperkuat FOMO.³² Platform seperti Instagram dan TikTok sering kali menampilkan gaya hidup mewah yang tidak realistis, mendorong individu untuk meniru tanpa mempertimbangkan kemampuan finansial mereka.³³ Hal ini menciptakan siklus konsumsi yang tidak sehat dan meningkatkan risiko israf.³⁴ Islam mengajarkan untuk hidup sesuai kemampuan dan tidak terpengaruh oleh tekanan sosial yang tidak berdasar.

Mengatasi FOMO memerlukan pendekatan yang holistik, termasuk edukasi tentang nilai-nilai Islam dan penguatan kesadaran diri.³⁵ Mahasiswa perlu diajarkan untuk mengenali kebutuhan nyata mereka dan menghindari pengeluaran yang tidak perlu. Dengan memahami konsep israf dan bahaya FOMO, individu dapat membuat keputusan yang lebih bijak dalam konsumsi. Hal ini akan membantu mereka menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan sesuai dengan ajaran Islam.

Dampak Konsumtif FOMO terhadap Mahasiswa

Gaya hidup konsumtif yang dipicu oleh FOMO memiliki dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa.³⁶ Kebiasaan membeli makanan dan minuman kekinian

³⁰ "Indonesia Gen-Z- Report 2024," accessed May 4, 2025, <https://cdn.idntimes.com/content-documents/indonesia-gen-z-report-2024.pdf>.

³¹ Novy Fitria, Fathonah Hadromi, and Een Yualika Ekmarinda, "FOMO and Its Effect on Gen Z Performance" (Conference on SDGs Transformation through the Creative Economy: Encouraging Innovation and Sustainability (TCEEIS 2023), Atlantis Press, 2024), 142–46, https://doi.org/10.2991/978-94-6463-346-7_27.

³² Alfian, "FOMO DAN MEDIA SOSIAL."

³³ "Hypocritical Gen Z Can't Stop Buying This Planet-Destroying Product."

³⁴ "Indonesia Gen-Z- Report 2024."

³⁵ Zein Muttaqin, "The Nature of Excessive Behavior (ISRAF) in the Islamic Economic Framework," *GATR Journal of Business and Economics Review* 4, no. 1 (March 30, 2019): 49–57, [https://doi.org/10.35609/jber.2019.4.1\(6\)](https://doi.org/10.35609/jber.2019.4.1(6)).

³⁶ Yuli Dwi Safitri, Ibrizal Karomi, and Alvin Faridl, "Dampak Globalisasi Terhadap Moralitas Remaja Di Tengah Revolusi Digital," *JURNAL MULTIDISIPLIN ILMU AKADEMIK* 1, no. 4 (July 1, 2024): 72–80, <https://doi.org/10.61722/jmia.v1i4.1875>.

yang tinggi gula dan kafein dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas dan gangguan tidur.³⁷ Selain itu, tekanan untuk selalu mengikuti tren dapat menimbulkan stres dan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa FOMO tidak hanya berdampak pada aspek finansial tetapi juga kesejahteraan secara keseluruhan.³⁸

Secara finansial, perilaku konsumtif menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam mengelola keuangan mereka.³⁹ Pengeluaran yang tidak terkontrol untuk memenuhi keinginan sesaat mengakibatkan kurangnya dana untuk kebutuhan penting seperti pendidikan dan kebutuhan sehari-hari.⁴⁰ Hal ini dapat menimbulkan utang dan ketergantungan pada pinjaman. Islam mengajarkan pentingnya pengelolaan keuangan yang bijak dan menghindari utang yang tidak perlu.

Dari segi akademik, FOMO dapat mengganggu konsentrasi dan produktivitas mahasiswa.⁴¹ Waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar sering kali terbuang untuk mengikuti tren di media sosial. Akibatnya, prestasi akademik menurun dan tujuan pendidikan tidak tercapai. Riset Atlantis Press yang menyebutkan bahwa FOMO berdampak langsung pada produktivitas dan fokus belajar mahasiswa.⁴² Islam menganjurkan penggunaan waktu secara efektif dan fokus pada hal-hal yang bermanfaat.

Untuk mengatasi dampak negatif FOMO, diperlukan pendekatan yang komprehensif, termasuk edukasi tentang manajemen waktu dan keuangan. Mahasiswa perlu diberikan pemahaman tentang pentingnya prioritas dan pengendalian diri. Dengan demikian, mereka dapat menghindari perilaku konsumtif yang merugikan dan menjalani kehidupan yang lebih seimbang. Hal ini sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan keseimbangan dalam segala aspek kehidupan.

Strategi Edukasi Konsumtif Islami untuk Mahasiswa

Untuk mengatasi perilaku konsumtif di kalangan mahasiswa, diperlukan strategi edukasi yang berbasis nilai-nilai Islam.⁴³ Program edukasi ini dapat mencakup pengajaran

³⁷ "Hypocritical Gen Z Can't Stop Buying This Planet-Destroying Product."

³⁸ Hunaifi et al., "Dampak Media Sosial Terhadap Perilaku Konsumtif Remaja Di Era Digital."

³⁹ Alfian, "FOMO DAN MEDIA SOSIAL."

⁴⁰ Novita Sari et al., "Dampak Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Dan Identitas Budaya Generasi Muda," *DINASTI: Jurnal Sosial Dan Budaya* 1, no. 01 (October 31, 2024): 36–44.

⁴¹ Debangana Chakrabarti, "A Study on How Social Media FOMO (Fear of Missing Out) Impacts the Gen Z Audience," *Indian Journal of Mass Communication and Journalism* 4, no. 1 (September 30, 2024): 1-y, <https://doi.org/10.54105/ijmcj.E1083.04010924>.

⁴² Fitria, Hadromi, and Ekmarinda, "FOMO and Its Effect on Gen Z Performance."

⁴³ Alfian, "FOMO DAN MEDIA SOSIAL."

tentang konsep israf dan tabdzir serta pentingnya hidup sederhana. Mahasiswa perlu diajarkan untuk membedakan antara kebutuhan dan keinginan serta mengelola keuangan mereka dengan bijak. Hal ini akan membantu mereka menghindari perilaku konsumtif yang merugikan.

Selain itu, pendekatan psikologis dapat digunakan untuk membantu mahasiswa memahami motivasi di balik perilaku konsumtif mereka.⁴⁴ Dengan mengenali faktor-faktor yang memicu FOMO, mereka dapat mengembangkan strategi untuk mengatasinya. Konseling dan pelatihan tentang manajemen stres dan pengendalian diri juga dapat bermanfaat. Islam mengajarkan pentingnya introspeksi dan pengendalian diri dalam menghadapi godaan duniawi.

Penggunaan media sosial sebagai alat edukasi juga dapat efektif dalam menyampaikan pesan-pesan Islami tentang konsumsi yang bijak.⁴⁵ Konten yang menarik dan relevan dapat membantu mahasiswa memahami pentingnya hidup sederhana dan menghindari israf. Dengan demikian, media sosial dapat menjadi sarana untuk menyebarkan nilai-nilai positif. Hal ini menunjukkan bahwa teknologi dapat digunakan untuk tujuan yang bermanfaat jika dikelola dengan baik.

Akhirnya, kolaborasi antara lembaga pendidikan, organisasi keagamaan, dan komunitas dapat memperkuat upaya edukasi ini. Dengan bekerja sama, mereka dapat menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup Islami dan mengurangi tekanan sosial yang mendorong perilaku konsumtif. Program-program seperti seminar, workshop, dan kampanye dapat digunakan untuk menyebarkan kesadaran tentang bahaya israf dan pentingnya hidup sederhana. Hal ini akan membantu mahasiswa menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan sesuai dengan ajaran Islam.

KESIMPULAN DAN SARAN

Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) yang menjangkiti sebagian besar Gen-Z merupakan manifestasi baru dari perilaku *israf* yang dilarang dalam Al-Qur'an, khususnya dalam QS. Al-Isra' ayat 26–27. Ayat tersebut tidak hanya mengatur soal pemborosan materi, tetapi juga mencerminkan nilai-nilai spiritual, sosial, dan moral dalam penggunaan harta dan waktu. Perilaku konsumtif yang lahir dari tekanan sosial dan media digital menyebabkan

⁴⁴ Siti Hanifah Parawansah and Ainur Rofiq Sofa, "Pendekatan Komprehensif Berbasis Al-Qur'an Dan Hadits Dalam Pengembangan Pendidikan Islam: Integrasi Nilai, Metode, Evaluasi, Sosio-Kultural, Dan Kompetensi Pendidik," *Karakter: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2025): 187–205, <https://doi.org/10.61132/karakter.v2i1.407>.

⁴⁵ Syarif Maulidin, "Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Dakwah Dan Pendidikan Pada Pelajar," *Journal Khafi: Journal Of Islamic Studies* 3, no. 1 (2024): 27–39.

banyak mahasiswa terjebak dalam gaya hidup yang tidak produktif, bahkan merugikan secara finansial dan psikologis. Tafsir klasik maupun modern menegaskan bahwa israf adalah bentuk ketidaksyukuran yang dapat menyeret individu pada kehancuran moral. Oleh karena itu, pendekatan integratif antara tafsir tematik, psikologi, dan edukasi keuangan Islami sangat penting untuk menangkal dampak buruk dari FOMO di era digital.

Diperlukan langkah-langkah konkret untuk mencegah dan mengedukasi mahasiswa agar mampu membedakan antara kebutuhan dan keinginan, serta tidak terjebak dalam arus konsumsi yang dipicu oleh tekanan sosial dan budaya digital. Lembaga pendidikan tinggi, khususnya perguruan tinggi Islam, dapat mengembangkan kurikulum dan program non-akademik yang menekankan pentingnya hidup sederhana, pengelolaan keuangan, serta pemahaman terhadap nilai-nilai Al-Qur'an mengenai *israf* dan *tabdzir*. Selain itu, pendekatan dakwah digital dan literasi media yang berbasis nilai Islam juga harus digencarkan agar mahasiswa mampu memanfaatkan media sosial secara bijak dan proporsional. Para pendidik dan orang tua juga diharapkan menjadi teladan dalam menerapkan gaya hidup Islami yang moderat. Dengan sinergi berbagai pihak, Generasi Z dapat diarahkan menuju pola konsumsi yang berkah, adil, dan bertanggung jawab sesuai prinsip muamalah Islami.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajidin, Zilal Afwa, and Nafkhatul Wahidah. "Fenomena Flexing Di Media Sosial Dan Kaitannya Dengan Israf." *ISLAMIC BUSINESS and FINANCE* 4, no. 1 (April 2, 2023): 1–16. <https://doi.org/10.24014/ibf.v4i1.21951>.
- Alfian, Ian. "Fomo Dan Media Sosial: Dampak Perilaku Konsumtif Terhadap Kesehatan Mental Dan Keuangan Dari Perspektif Islam." *PROFJES: Profetik Jurnal Ekonomi Syariah* 3, no. 2 (November 14, 2024). <https://doi.org/10.24952/profjes.v3i2.13119>.
- Ali, Muhammad Hasan, and Dadan Rusmana. "Konsep Mubazir Dalam Al-Qur'an: Studi Tafsir Maudhu'i." *Jurnal Riset Agama* 1, no. 3 (December 15, 2021): 682–700. <https://doi.org/10.15575/jra.v1i3.15065>.
- Ash-Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi. *Tafsir Al-Quranul Majid An-Nur Jilid 2*. Cakrawala Publishing, n.d.
- Chakrabarti, Debangana. "A Study on How Social Media FOMO (Fear of Missing Out) Impacts the Gen Z Audience." *Indian Journal of Mass Communication and Journalism* 4, no. 1 (September 30, 2024): 1-y. <https://doi.org/10.54105/ijmcj.E1083.04010924>.
- Fitria, Novy, Fathonah Hadromi, and Een Yualika Ekmarinda. "FOMO and Its Effect on Gen Z Performance," 142–46. Atlantis Press, 2024. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-346-7_27.

Hendrawan, Ari Yunus. *Strategi Keluarga Dalam Mengatasi Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Melalui Pemuridan Dengan Pendekatan Psikologi Dan Spiritualitas Yang Berpusat Pada Injil*. AMERTA MEDIA, 2024.

Hunaifi, Nanang, Phitsa Mauliana, Ricky Firmansyah, Yunika Komalasari, R. Dewi Sulastriningsih, and Srie Wijaya Kesuma Dewi. "Dampak Media Sosial Terhadap Perilaku Konsumtif Remaja Di Era Digital." *Tabsyir: Jurnal Dakwah Dan Sosial Humaniora* 5, no. 3 (July 4, 2024): 161–74. <https://doi.org/10.59059/tabsyir.v5i3.1412>.

"Hypocritical Gen Z Can't Stop Buying This Planet-Destroying Product." Accessed May 4, 2025. <https://nypost.com/2024/10/02/lifestyle/hypocritical-gen-z-cant-stop-buying-this-planet-destroying-product/>.

"Indonesia Gen-Z- Report 2024." Accessed May 4, 2025. <https://cdn.idntimes.com/content-documents/indonesia-gen-z-report-2024.pdf>.

kumparan. "Kenapa Generasi Z Memilih Gaya Hidup Digital Nomad?" Accessed April 30, 2025. <https://kumparan.com/eky-ayu-veriska/kenapa-generasi-z-memilih-gaya-hidup-digital-nomad-24xSjlluz4C>.

M. Syarif Adi Pramana and Muhammad Saiful Khair. "Israaf's Prohibition in QS. al-A'raf: 31 (Abdullah Saeed's Contextual Approach)." *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 3, no. 1 (March 30, 2024): 108–24. <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v3i1.191>.

Maulidin, Syarif. "Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Dakwah Dan Pendidikan Pada Pelajar." *Journal Khafi : Journal Of Islamic Studies* 3, no. 1 (2024): 27–39.

Muttaqin, Zein. "The Nature of Excessive Behavior (ISRAF) in the Islamic Economic Framework." *GATR Journal of Business and Economics Review* 4, no. 1 (March 30, 2019): 49–57. [https://doi.org/10.35609/jber.2019.4.1\(6\)](https://doi.org/10.35609/jber.2019.4.1(6)).

Parawansah, Siti Hanifah, and Ainur Rofiq Sofa. "Pendekatan Komprehensif Berbasis Al-Qur'an Dan Hadits Dalam Pengembangan Pendidikan Islam: Integrasi Nilai, Metode, Evaluasi, Sosio-Kultural, Dan Kompetensi Pendidik." *Karakter : Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2025): 187–205. <https://doi.org/10.61132/karakter.v2i1.407>.

"Perilaku Konsumsi Remaja Ponorogo Di Era Digital Sebagai Dampak Dari Penggunaan Media Sosial." Accessed May 7, 2025. https://etheses.iainponorogo.ac.id/31322/1/501220050_ZuliaLuddiana_MagisterEkonomiSyariah.pdf.

Puspitasari, Dewi Sinta, Dynda Prista, and Sudarmiain Sudarmiain. "Analysis Of Fomo Lifestyle and Consumer Behavior Of Gen Z Students Towards Viral Goods." *Trending: Jurnal Manajemen Dan Ekonomi* 3, no. 2 (April 21, 2025): 183–92. <https://doi.org/10.30640/trending.v3i2.4051>.

Putri, Melsya Dwi, Emilia Susanti, Lara Santri, Nopalia Susanti, Rasti Ananda, and Daimatussalimah Daimatussalimah. "Analisis Dampak Perilaku Online Gen Z Terhadap Identitas Kewarganegaan Dalam Era Digital." *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan*

Sosial Humaniora 4, no. 2 (June 3, 2024): 211–23.
<https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v4i2.3300>.

“Qur'an Kemenag.” Accessed May 4, 2025. <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/17?from=1&to=111>.

Quthb, Sayyid. *Tafsir Fi Zhhilalil-Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an Jilid 7*. Jakarta: Gema Insani Press, 2003.

Rahman, Mohammad Taufiq, and Paelani Setia. *Jurnal Iman dan Spiritualitas, Vol 1, No 3, 2021*. Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021.

Rohmah, Firda Tazqiyatu, Firda Silviahana, Amanda Titasyfa, Zaini Ibrahim, and Wahyu Hidayat. “Pengaruh Gaya Hidup Dan Perilaku Konsumtif Belanja Online Pada Remaja.” *Jurnal Intelek Insan Cendikia* 1, no. 4 (June 28, 2024): 1199–1210.

Rukin. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, n.d.

Safitri, Yuli Dwi, Ibrizal Karomi, and Alvin Faridl. “Dampak Globalisasi Terhadap Moralitas Remaja Di Tengah Revolusi Digital.” *JURNAL MULTIDISIPLIN ILMU AKADEMIK* 1, no. 4 (July 1, 2024): 72–80. <https://doi.org/10.61722/jmia.v1i4.1875>.

Saputra, Raihan, and Gevan Naufal Wala. “Pengaruh Tekanan Sosial Terhadap Perilaku Konsumtif (Study Literature Review).” *Jurnal Komunikasi Dan Ilmu Sosial* 2, no. 3 (July 29, 2024): 111–22. <https://doi.org/10.38035/jkis.v2i3.1466>.

Saputri, Nyimas Dewi Murnila, Agung Putra Raneo, and Fida Muthia. “The FoMO Phenomenon: Impact on Investment Intentions in Millennial Generation with Financial Literacy as Moderation.” *Owner : Riset Dan Jurnal Akuntansi* 7, no. 3 (July 1, 2023): 2590–97. <https://doi.org/10.33395/owner.v7i3.1619>.

Sari, Novita, Haeran, Farida, Anisa Munfarida, and Monica Fitri Andrasari. “Dampak Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Dan Identitas Budaya Generasi Muda.” *DINASTI: Jurnal Sosial Dan Budaya* 1, no. 01 (October 31, 2024): 36–44.

Shihab, Muhammad Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*. 3rd ed. Vol. 7. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
<https://dn720209.ca.archive.org/0/items/etaoin/Tafsir%20Al-Mishbah%20Jilid%202007%20-Dr.%20M.%20Quraish%20Shihab.pdf>.

Sinaga, Arief. “Antusias Ramadan, Pesta Muslim Jakarta 2025 Suggests Merriment Belanja & Fashion Show Khas Pasar Tanah Abang di Senayan - Suara Merdeka Jakarta - Halaman 2.” Antusias Ramadan, Pesta Muslim Jakarta 2025 Suggests Merriment Belanja & Fashion Show Khas Pasar Tanah Abang di Senayan - Suara Merdeka Jakarta - Halaman 2. Accessed May 1, 2025. <https://jakarta.suaramerdeka.com/gaya-hidup/13414549304/antusias-ramadan-pesta-muslim-jakarta-2025-suggests-kemeriah-belanja-fashion-show-khas-pasar-tanah-abang-di-senayan?page=2>.

Syaikh, Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishak Alu. *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 5*. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2008.

Wayan Suwendra, I. *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Ilmu Sosial, Pendidikan, Kebudayaan dan Keagamaan*. Nilacakra, 2018.

Yusgiantara, Akbar. "Menghindari Perilaku Berlebihan: Membumikan Gaya Hidup Islami Dalam Mengatasi Israf, Tabdzir, dan Bakhil." *Jurnal Media Akademik (JMA)* 2, no. 10 (October 30, 2024). <https://doi.org/10.62281/v2i10.861>.