Experts

Ramadan di Skrin: Antara Berkat dan FOMO

Wed, 02/25/2026 - 14:28

Ramadan hadir setiap tahun sebagai bulan latihan rohani yang mengundang rindu dan harapan. Namun, wajahnya pada era digital semakin kompleks dan sarat cabaran yang tidak pernah dibayangkan oleh generasi terdahulu. Bulan yang sepatutnya menjadi madrasah tarbiah jiwa kini berhadapan dengan realiti baharu yang dipanggil FOMO atau *Fear of Missing Out,* satu fenomena psikologi yang digerakkan oleh budaya media sosial dan diperkukuh oleh algoritma kecerdasan buatan.

Keghairahan berkongsi pengalaman, mempamerkan momen, dan menelusuri kehidupan orang lain secara berterusan mewujudkan suasana persaingan halus yang akhirnya meresap ke ruang ibadah dan kesunyian hati. Ramadan yang sepatutnya membina hubungan intim antara hamba dan Allah SWT sering terganggu oleh dorongan untuk terus terhubung dengan skrin yang tidak pernah tidur.

Fenomena FOMO telah lama dibahaskan dalam wacana psikologi moden. Kajian oleh Andrew Przybylski dan rakan penyelidik dari University of Oxford menjelaskan bahawa FOMO berkait rapat dengan keperluan asas manusia untuk merasa diterima dan tidak tersisih daripada kelompok sosial. Media sosial memanipulasi keperluan ini melalui paparan berterusan tentang kejayaan, keseronokan, dan pencapaian orang lain. Algoritma yang digerakkan oleh AI pula direka untuk memaksimumkan masa tumpuan pengguna dengan notifikasi tanpa henti, cadangan kandungan yang diperibadikan, dan paparan trend terkini. Kitaran ini mencipta ketagihan halus yang sukar disedari. Ketika Ramadan, kecenderungan tersebut berubah wajah menjadi perlumbaan mempamerkan ibadah, juadah, dan aktiviti kebajikan.

Realiti kehidupan harian memperlihatkan perubahan budaya yang ketara. Waktu berbuka yang dahulunya diisi dengan doa dan kesederhanaan kini sering didahului dengan sesi fotografi makanan. Solat tarawih menjadi latar belakang swafoto yang disusun rapi. Tadarus al-Quran kadangkala disertai keinginan untuk memaklumkan kepada umum jumlah juzuk yang telah dihabiskan. Hasrat berkongsi kebaikan tidak salah pada asasnya, namun garis halus antara dakwah dan riak sering kabur. Imam al-Ghazali dalam Ihya Ulum al-Din mengingatkan bahawa riya ialah penyakit hati yang boleh merosakkan amal walaupun zahirnya kelihatan indah. Penyucian jiwa atau tazkiyyah An-nafs menuntut keikhlasan yang lahir daripada kesedaran mendalam bahawa Allah SWT menilai batin sebelum zahir.
Kesan psikologi FOMO terhadap kesejahteraan rohani tidak boleh dipandang ringan.

Laporan oleh *American Psychological Association* menunjukkan bahawa penggunaan media sosial secara berlebihan berkait dengan peningkatan kebimbangan dan tekanan emosi. Perbandingan sosial yang berterusan menimbulkan rasa tidak cukup dan rendah diri. Ramadan yang sepatutnya membina sakinah berubah menjadi medan membandingkan tahap ibadah dan kemurahan hati. Rasa cemas kerana tidak sempat menghadiri majlis berbuka yang viral atau tidak mampu menyumbang sebanyak orang lain mencetuskan kegelisahan yang bercanggah dengan roh puasa itu sendiri. Allah SWT berfirman dalam Surah al-Baqarah 183 menegaskan bahawa tujuan puasa adalah untuk melahirkan insan bertakwa, yakni individu yang sedar akan pengawasan Allah SWT walaupun tiada

manusia yang melihat.

Konflik nilai ini menuntut refleksi mendalam. Masyarakat moden tidak mungkin memutuskan hubungan sepenuhnya dengan teknologi, namun sikap terhadap teknologi boleh dibentuk semula. Konsep Mujahadah al-Nafs menawarkan kerangka praktikal untuk melawan dorongan berlebihan. Usaha menetapkan waktu puasa digital ketika sahur, solat, dan berbuka mampu mengembalikan fokus kepada makna sebenar ibadah. Muh?sabah harian tentang tempoh penggunaan gajet membuka ruang kesedaran tentang tabiat yang selama ini dianggap normal. Qanaah atau rasa cukup pula membina kekuatan dalaman untuk menerima bahawa setiap individu memiliki perjalanan spiritual yang berbeza tanpa perlu dipertontonkan.

Kehidupan nyata sering memberikan pelajaran yang lebih menyentuh daripada paparan maya. Seorang ayah yang meletakkan telefon ketika anak bercerita tentang pengalaman berpuasa sebenarnya sedang membina kenangan yang tidak ternilai. Seorang ibu yang memasak dengan sederhana tanpa memikirkan persembahan estetik sedang mengajarkan makna syukur yang tulus. Detik duduk bersama keluarga selepas tarawih tanpa gangguan notifikasi mampu menghadirkan ketenangan yang tidak boleh dibeli dengan tanda suka atau tontonan tinggi. Hubungan mata ke mata dan senyuman tanpa kamera menghidupkan kembali rasa kemanusiaan yang sering hilang di celah skrin.
Perjuangan menundukkan FOMO boleh dianggap sebagai jihad kontemporari. Jihad ini bukan peperangan fizikal, sebaliknya usaha dalaman untuk mengawal nafsu yang ingin dilihat dan dipuji. Al-Quran mengingatkan bahawa manusia diciptakan sebagai khalifah yang memikul amanah, bukan sebagai pelaku yang mengejar tepukan. Kesedaran bahawa setiap amal dicatat oleh malaikat tanpa perlu diumumkan di media sosial membina kekuatan spiritual yang lebih kukuh. Nilai keikhlasan menjadikan amal kecil terasa besar di sisi Allah SWT, manakala amal besar yang dipamerkan berisiko kehilangan makna.

Harapan sentiasa terbuka luas setiap kali Ramadan menjelma. Bulan ini menawarkan peluang untuk menyusun semula keutamaan hidup dan menilai semula hubungan dengan teknologi. Soalan yang wajar ditanya kepada diri sendiri ialah sama ada ibadah akan tetap dilaksanakan dengan penuh kesungguhan jika tiada sesiapa yang mengetahuinya. Jawapan kepada persoalan tersebut mencerminkan kedudukan hati yang sebenar. Ramadan bukan pentas persembahan sosial, sebaliknya ruang pertemuan sunyi antara hamba dan Allah SWT yang Maha Mengetahui isi dada. Apabila skrin tidak lagi menjadi pusat perhatian dan hati kembali terpaut kepada Pencipta, baharulah keberkatan puasa dapat dirasai secara hakiki. Ketika itu, FOMO akan digantikan dengan rasa tenang kerana yakin bahawa tiada yang lebih penting daripada reda Allah SWT yang tidak pernah bergantung pada penilaian manusia.



Oleh: Mohammad Baihaqi Hasni
E-mel: baihaqi@umpsa.edu.my
Penulis ialah Guru Bahasa Kanan, Pusat Bahasa Moden (PBM), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).
Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

- 27 views

View PDF