

Pendekatan Psikospiritual Islam dalam Meredakan Keresahan FOMO (Fear Of Missing Out) Warga Emas di Era Digital

*The Islamic Psychospiritual Approach in Alleviating FOMO (Fear of Missing Out)
Among the Senior Citizen in the Digital Age*

Siti Sarah Ahmad^{1*}
Che Zarrina Sa'ari¹
Muhammad Hazim Mohd Azhar¹

ABSTRAK

Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) semakin menular dalam kalangan warga emas akibat peningkatan pendedahan kepada teknologi digital khususnya media sosial. Perasaan tertinggal, terputus hubungan dan ketinggalan dalam arus semasa boleh mencetuskan keresahan serta tekanan emosi dalam kalangan golongan ini. Dalam konteks ini, pendekatan psikospiritual Islam dilihat sebagai satu alternatif yang berkesan dan bersepadu dalam membantu meredakan kesan psikologi yang timbul. Artikel ini menganalisis pendekatan psikospiritual Islam berdasarkan hubungan langsung dengan Allah SWT melalui keimanan dan amalan ibadah zahir sebagai elemen penyembuh emosi dan kekosongan rohani. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis kandungan terhadap sumber-sumber kajian dan pandangan sarjana serta data sokongan daripada kajian terdahulu dan tinjauan literatur berkaitan kesejahteraan psikologi warga emas. Hasil analisis menunjukkan bahawa keimanan akidah dan amalan ibadah sebagai kekuatan spiritual dilengkapi dengan sokongan sosial berupaya menstabilkan emosi serta meredakan FOMO yang dialami warga emas terutamanya apabila mereka kurang sokongan sosial atau keterlibatan dalam dunia digital. Artikel ini mencadangkan agar pendekatan psikospiritual Islam dijadikan asas dalam pembangunan modul kesejahteraan warga emas sejajar dengan nilai Islam dan cabaran era digital masa kini.

Kata kunci: Psikospiritual Islam, warga emas, FOMO, digital

ABSTRACT

The phenomenon of FOMO (Fear of Missing Out) is increasingly prevalent among older adults due to greater exposure to digital technology, particularly social media. Feelings of being left behind, disconnected, or out of touch with current developments may trigger anxiety and emotional distress within this demographic. In this context, the Islamic psychospiritual approach is viewed as an effective and holistic alternative in alleviating emerging psychological effects. This article examines the dimensions of Islamic psychospirituality based on one's direct relationship with Allah SWT through faith and outward religious practices as therapeutic elements for emotional imbalance and spiritual emptiness. The study adopts a qualitative approach through content analysis of authoritative sources and scholarly opinions. Supporting data from previous studies and literature on the psychological well-being of older adults are also incorporated. The findings indicate that the strength of spiritual faith and religious practices, complemented by social support, can stabilise emotions and reduce FOMO-related stress among older adults, particularly those with limited social support or low engagement in the digital sphere. This article suggests that psychospiritual approaches should serve as a foundational framework in developing well-being modules for older adults, in alignment with Islamic values and the challenges of the contemporary digital age.

Keywords: Islamic psychospiritual, older adults, FOMO, digital

¹ Jabatan Usuluddin dan Dakwah, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya. *(Corresponding author): syahid85@siswa.um.edu.my.

PENDAHULUAN

Era digital telah mencetuskan perubahan besar dalam cara manusia berkomunikasi, berinteraksi, bersosial dan menjalani kehidupan seharian. Kehadiran teknologi seperti media sosial bukan sahaja memudahkan hubungan, malah turut mempengaruhi kesejahteraan emosi pengguna dari pelbagai peringkat usia. Salah satu gejala yang semakin ketara dalam masyarakat moden ialah fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) iaitu rasa takut ketinggalan maklumat, peluang atau pengalaman sosial yang dilalui oleh orang lain. Walaupun istilah ini sering dikaitkan dengan generasi muda, kajian turut mendapati bahawa warga emas juga tidak terkecuali daripada mengalami tekanan psikologi akibat fenomena ini, khususnya mereka yang cuba menyesuaikan diri dengan persekitaran digital yang pesat berubah.²

Warga emas secara umumnya tergolong dalam kumpulan yang paling terdedah kepada cabaran kesihatan mental dan emosi. Kajian menunjukkan bahawa perasaan kesunyian, terpinggir dan tidak relevan dalam struktur masyarakat moden menjadi faktor penyumbang kepada keresahan emosi dalam kalangan mereka.³ Keadaan ini bertambah buruk apabila mereka menyaksikan interaksi sosial dalam talian yang tidak melibatkan mereka secara langsung, atau tidak mempunyai kemahiran digital yang mencukupi untuk turut serta. Keinginan untuk 'tidak ketinggalan' daripada perbualan anak-anak dan cucu mahupun masyarakat sekeliling boleh menimbulkan rasa cemas, tidak berharga dan ketinggalan zaman yang merupakan antara ciri-ciri utama gejala FOMO.⁴

Kesan FOMO tidak terhad kepada rasa 'tertinggal' dan 'terkilan', tetapi boleh berkembang menjadi tekanan psikologi yang lebih serius. Kajian menunjukkan bahawa individu yang mengalami FOMO cenderung mengalami gangguan tidur, kemurungan ringan dan ketidakseimbangan emosi.⁵ Dalam konteks warga emas, tekanan ini boleh menyumbang kepada beberapa implikasi seperti keresahan sosial iaitu rasa tidak disayangi atau diabaikan oleh keluarga, kehilangan keyakinan diri iaitu merasa terlalu tua, tidak relevan atau tidak berguna serta kemurungan iaitu rasa kesunyian yang berpanjangan dan boleh mencetuskan gejala kemurungan kronik.⁶

Dalam konteks Islam, kesihatan psikologi bukan hanya dinilai dari sudut emosi dan mental, bahkan turut mencakupi aspek spiritual dan kerohanian. Islam menawarkan pendekatan psikospiritual yang berasaskan kepada nilai-nilai akidah, ibadah dan akhlak sebagai jalan keseimbangan antara fizikal dan rohani manusia.⁷ Dalam menghadapi tekanan seperti FOMO, pendekatan ini sangat signifikan kerana ia membimbing manusia kembali kepada asas fitrah iaitu kebergantungan kepada Allah SWT dan menerima takdir dengan sabar serta mencari ketenangan melalui ibadah dan zikir. Bagi warga emas,

² Peter Andre Busch, Geir Inge Hausvik, Odd Karsten Ropstad, Daniel Pettersen, "Smartphone Usage Among Older Adults," *Computers in Human Behavior* 121, no. 4 (2021): 106783.

³ Steptoe, Andrew, Aparna Shankar, Panayotes Demakakos, and Jane Wardle, "Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 110, no. 15 (2013): 5797-5801.

⁴ Dossey, Larry, "FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment," *Explore: The Journal of Science and Healing* 10, no. 2 (2014): 69-73.

⁵ Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. DeHaan, and Valerie Gladwell, "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out," *Computers in human behavior* 29, no. 4 (2013): 1841-1848.

⁶ Victor, Christina R., and Ann Bowling, "A longitudinal analysis of loneliness among older people in Great Britain," *The Journal of Psychology* 146, no. 3 (2012): 313-331.

⁷ Nasr, Seyyed Hossein, *Religion and the Order of Nature*, no. 167. (USA: Oxford University Press, 1996).

pendekatan ini lebih bersifat mesra jiwa, mudah diamalkan dan tidak bergantung sepenuhnya kepada interaksi digital atau aktiviti fizikal yang mungkin terbatas. Kecenderungan warga emas untuk memperbaiki hubungan dengan Allah serta meningkatkan amalan ibadah di akhir usia juga menjadikan pendekatan ini mudah untuk diaplikasikan di dalam kehidupan seharian.

Kajian tentang kesan psikospiritual dalam konteks kesihatan emosi bukanlah baharu. Banyak kajian terdahulu telah membuktikan bahawa pendekatan keagamaan dan kerohanian mampu mengurangkan tekanan, kemurungan dan keresahan.⁸ Namun, kajian yang secara khusus menghubungkan fenomena FOMO dalam kalangan warga emas dengan penyelesaian melalui dimensi psikospiritual Islam masih amat kurang, khususnya dalam konteks masyarakat Muslim dan cabaran digital kontemporari. Hal ini menjadi lebih penting apabila dunia kini menyaksikan pertambahan populasi warga emas yang signifikan serta peningkatan kadar penggunaan teknologi di kalangan mereka sama ada secara sukarela atau kerana keperluan.⁹

Oleh itu, artikel ini bertujuan untuk meneroka potensi penyelesaian berasaskan psikospiritual Islam dalam menangani keresahan akibat FOMO dalam kalangan warga emas. Penekanan diberikan kepada konsep kepercayaan akidah yang melahirkan sabar, reda dan muhasabah, serta kepentingan ibadah seperti solat, zikir dan doa dalam membentuk ketenangan batin. Pendekatan ini tidak sahaja relevan dalam kerangka agama, tetapi juga boleh dijadikan asas bagi pembangunan modul sokongan psikologi yang bersifat holistik dan berteraskan nilai tempatan.

Artikel ini dimulakan dengan pengenalan terhadap konsep psikospiritual Islam, diikuti perbincangan tentang cabaran FOMO dalam kalangan warga emas berdasarkan dapatan kajian terdahulu dan realiti sosial semasa. Seterusnya, akan dianalisis bagaimana nilai-nilai Islam mampu berfungsi sebagai mekanisme yang dapat menstabilkan emosi. Akhir sekali, artikel ini mencadangkan pendekatan intervensi psikospiritual Islam yang boleh dilaksanakan oleh institusi sosial dan komuniti untuk memperkasa kesejahteraan warga emas di era digital.

PENGENALAN KONSEP PSIKOSPIRITUAL ISLAM

Psikospiritual dalam kerangka Islam merujuk kepada keseimbangan antara aspek kejiwaan (*nafsiyyah*) dan kerohanian (*ruhiyyah*)¹⁰ yang berlandaskan hubungan manusia dengan Allah SWT. Ia membentuk satu pendekatan holistik terhadap kesejahteraan insan yang tidak hanya berfokus pada kesihatan mental tetapi juga kebersihan hati dan keutuhan spiritual.¹¹ Dalam konteks warga emas yang berdepan tekanan emosi akibat fenomena

⁸ Koenig, Harold G., "Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications," *International Scholarly Research Notices* 2012, no. 1 (2012): 278730.

⁹ Choudrie, Jyoti, Sutee Pheeraphuttrangkoon, and Soheil Davari, "The digital divide and older adult population adoption, use and diffusion of mobile phones: A quantitative study," *Information Systems Frontiers* 22, no. 3 (2020): 673-695.

¹⁰ Aspek "Kejiwaan" (*nafsiyyah*- النفسية) adalah berkait dengan *nafs* (jiwa), termasuk perasaan, emosi, kehendak, dorongan dan kecenderungan manusia. Fokusnya adalah pada aspek dalaman manusia yang melibatkan emosi, mental dan psikologi. Manakala aspek "Kerohanian" (*ruhiyyah*-الروحية) adalah berkait dengan ruh iaitu unsur halus ciptaan Allah SWT yang meniupkan kehidupan ke dalam manusia. Fokusnya pada hubungan dengan Allah, keimanan, kesucian hati dan tujuan hidup.

¹¹ Hati adalah pusat, manakala rohani adalah keseluruhan sistem atau dimensi yang mencakupi hati, ruh, nafs dan akal dalam konteks kerohanian manusia.

FOMO, pendekatan ini menawarkan nilai baik dalam menangani keresahan melalui kekuatan dalaman yang dibentuk oleh agama.

Disiplin psikospiritual Islam merupakan suatu ilmu yang dasarnya merupakan psikologi Islam yang ditautkan dengan ilmu tasawuf.¹² Dalam Islam, kesejahteraan jiwa menekankan beberapa aspek merangkumi aspek iman, ibadah dan akhlak. Al-Ghazali menekankan bahawa ketenangan jiwa (*sakinah*) hanya dapat dicapai apabila hati seseorang itu bersih daripada kekotoran nafsu dan kembali bergantung sepenuhnya kepada Allah SWT.¹³ Psikospiritual Islam merujuk kepada gabungan konsep psikologi dan spiritual yang menggambarkan kajian terhadap proses mental dan kejiwaan berteraskan nilai-nilai rohaniah menurut perspektif Islam. Elemen spiritual dalam konteks ini difahami sebagai anugerah Ilahi yang tertanam dalam diri setiap individu dan ia berkembang melalui pengalaman hidup, penghayatan ibadah serta pengetahuan yang berpaksikan tauhid.¹⁴ Maka dapat dirumuskan bahawa psikospiritual Islam merujuk kepada pendekatan yang menggabungkan unsur psikologi dan spiritual berasaskan ajaran Islam dalam usaha memahami, merawat serta memperbaiki keadaan jiwa dan emosi manusia. Ia menekankan hubungan manusia dengan Allah (*habl min Allah*) dan sesama manusia (*habl min al-nas*) berasaskan prinsip tauhid, ibadah dan akhlak.

Psikospiritual dalam Islam bersifat dinamik yang menyatukan dimensi makna (*meaning*), tujuan hidup (*purpose*) dan kesedaran spiritual (*transcendence*). Dalam pendekatan moden, aspek-aspek ini dilihat berkait rapat dengan kesejahteraan mental.¹⁵ Kajian Koenig menunjukkan bahawa individu yang mengamalkan ibadah dan mempunyai hubungan spiritual yang kuat lebih mampu menangani stres dan keresahan. Untuk warga emas, psikospiritual Islam memberi rasa relevan dan bermakna terhadap hidup mereka. Dalam keadaan berdepan kekangan fizikal, kehilangan pasangan atau kesunyian, mereka memerlukan sandaran yang kukuh dan sandaran terbaik ialah hubungan spiritual yang mendalam.¹⁶

Dalam dunia digital, warga emas berisiko tinggi untuk merasa tertinggal dan terputus dari dunia sosial. Di sinilah psikospiritual Islam memainkan peranan sebagai pelindung emosi. Kajian menunjukkan bahawa warga emas Muslim yang terlibat dalam aktiviti kerohanian seperti solat fardu berjemaah, amalan qiamullail, amalan-amalan sunat, mengaji al-Quran, berzikir, beristighfar lebih cenderung memiliki tahap tekanan yang rendah dan lebih berdaya tahan dalam menghadapi masalah kesunyian di zaman digital ini.¹⁷

¹² Abd Razak, Muhd Afiq, and Mohd Syukri Zainal Abidin. "Psikospiritual Islam Menurut Perspektif Maqasid al-Syariah: Satu Sorotan Awal." *Prosiding Seminar Antarabangsa Kaunseling Islam (SAKI) 2020*: 223-232.

¹³ Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din* (Beirut: Dar al-Ma'rifah, 2005).

¹⁴ Che Zarrina Sa'ari, "Psikospiritual Islam: Konsep dan Aplikasi," *Journal of Syarie Counseling* 1 (2019): 43-51.

¹⁵ Pargament, Kenneth I., *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred* (New York: Guilford Press, 2011).

¹⁶ Koenig, Harold G. "Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications," *International Scholarly Research Notices* 2012, no. 1 (2012): 278730.

¹⁷ Mustaffa, Nurul Hidayawatie, Noor Shakirah Mat Akhir, and Salasiah Hanin Hamjah, "Impak Amalan Kerohanian Bagi Mengatasi Kesunyian di Pusat Jagaan Warga Emas: The Impact of Spiritual Practice in Overcoming Loneliness at Elderly Care Centre," *Afkar: Jurnal Akidah dan Pemikiran Islam* 23, no. 2 (2021): 1-40; Yusoff, Khadijatul Mardhiyah Md, and Zaidi bin Fadzil, "Keberkesanan Intervensi Aktiviti Kerohanian Yang Dijalankan Terhadap Tahap Kesunyian Warga Emas," *Journal Contemporary of Islamic Counselling Perspective* 1, no. 1 (2022): 8-17.

FOMO DALAM KALANGAN WARGA EMAS DI ERA DIGITAL

FOMO atau *Fear of Missing Out* merujuk kepada ketakutan atau keresahan yang timbul apabila seseorang merasa dirinya tertinggal daripada pengalaman, maklumat atau hubungan sosial yang dinikmati oleh orang lain.¹⁸ Fenomena ini lazimnya dikaitkan dengan penggunaan media sosial yang memberi pendedahan berterusan kepada gaya hidup, pencapaian atau aktiviti sosial pengguna lain. Namun, realitinya, FOMO turut memberi kesan terhadap warga emas terutamanya apabila mereka menyaksikan kehidupan generasi muda dan ahli keluarga yang aktif secara digital tanpa melibatkan mereka secara langsung.¹⁹

Kemunculan telefon pintar, media sosial dan aplikasi komunikasi seperti *WhatsApp*, *TikTok* dan *Facebook* telah mewujudkan persekitaran yang pantas, berorientasikan visual dan sangat interaktif. Bagi golongan warga emas yang kebanyakannya tidak dibesarkan dalam ekosistem digital, perubahan ini boleh menimbulkan perasaan kekok, janggal, ketinggalan dan tidak relevan pada sebahagian mereka. Tambahan pula, ramai warga emas tinggal bersendirian atau berjauhan dari anak-anak yang menjadikan hubungan dalam talian sebagai satu-satunya bentuk komunikasi sosial.²⁰ Apabila mereka tidak mampu mengikuti trend digital, perasaan terasing dan cemas boleh berlaku.

Antara punca FOMO dalam kalangan warga emas adalah kekangan teknologi dan kekurangan literasi digital menyebabkan warga emas mengalami kesukaran memahami peranti, aplikasi atau platform yang digunakan oleh ahli keluarga. Hal ini menyebabkan mereka merasa tidak terlibat dalam kehidupan anak cucu mereka sekali gus menimbulkan rasa rendah diri atau tidak diperlukan.²¹ Saat apabila warga emas mampu menggunakan teknologi digital pula, ia membuka ruang wujudnya masalah perbandingan sosial. Ini disebabkan media sosial menayangkan gaya hidup glamor, pencapaian dan interaksi yang kadang kala tidak mencerminkan realiti sebenar dan bersifat wayangan sahaja. Warga emas yang memerhati dari jauh boleh merasa ketinggalan atau 'tidak berguna' kerana tidak mampu menikmati kehidupan seperti yang digambarkan.²² Ini ditambahkan lagi dengan rasa kehilangan fungsi sosial dalam diri mereka kerana ramai daripada warga emas telah bersara, kehilangan pasangan hidup dan rakan-rakan seusia atau kurang peranan dalam komuniti. Kekosongan fungsi ini menjadikan mereka lebih sensitif terhadap hal-hal yang berlaku di sekeliling, walaupun hanya menerusi dunia digital.²³

¹⁸ Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. DeHaan, and Valerie Gladwell, "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out," *Computers in human behavior* 29, no. 4 (2013): 1841-1848.

¹⁹ Dossey, Larry, "FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment," *Explore: The Journal of Science and Healing* 10, no. 2 (2014): 69-73.

²⁰ Choudrie, Jyoti, Sutee Pheeraphuttrangkoon, and Soheil Davari, "The digital divide and older adult population adoption, use and diffusion of mobile phones: A quantitative study," *Information Systems Frontiers* 22, no. 3 (2020): 673-695.

²¹ Gallistl, Vera, Rebekka Rohner, Alexander Seifert, and Anna Wanka, "Configuring the older non-user: Between research, policy and practice of digital exclusion," *Social inclusion* 8, no. 2 (2020): 233-243.

²² Elhai, Jon D., Jason C. Levine, Robert D. Dvorak, and Brian J. Hall, "Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use," *Computers in Human Behavior* 63 (2016): 509-516.

²³ Berkowsky, Ronald W., Joseph Sharit, and Sara J. Czaja, "Factors predicting decisions about technology adoption among older adults," *Innovation in aging* 1, no. 3 (2017): igy002.

PENDEKATAN PSIKOSPIRITUAL ISLAM SEBAGAI TERAPI FOMO WARGA EMAS DI ERA DIGITAL

Dalam Islam, kesihatan mental dan kesejahteraan rohani adalah saling berkait dan tidak boleh dipisahkan. Fenomena FOMO yang lazimnya dikaitkan dengan generasi muda, kini turut memberi kesan kepada golongan warga emas, terutamanya dalam konteks digital moden yang serba pantas. Di sinilah pendekatan psikospiritual Islam memainkan peranan penting dalam merawat dan menstabilkan tekanan emosi yang dihadapi oleh warga emas, bukan sahaja dengan membekalkan mereka amalan dan ritual, tetapi lebih penting lagi dengan mengukuhkan asas akidah dan penghayatan terhadap peranan insan di sisi Allah SWT.

Psikospiritual Islam membina hubungan antara kejiwaan dan keimanan. Berbeza dengan pendekatan psikologi konvensional yang memisahkan spiritual daripada terapi mental, Islam melihat bahawa ketenangan hati hanya dapat dicapai melalui iman yang mantap. Dalam konteks psikospiritual Islam, ketenangan hati dapat diperoleh apabila jiwa ini dihubungkan dengan Allah SWT dan ini adalah asas kepada terapi psikospiritual Islam. Firman Allah SWT:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Terjemahan: “(Iaitu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah. Ketahuilah dengan mengingati Allah, hati akan menjadi tenang”

(Surah al-Ra’d ayat 28)

Ketenangan dan ketenteraman jiwa melalui zikrullah akan mengarah jiwa ke arah hal-hal yang baik dan terhindar dari perbuatan maksiat serta menyembuhkan penyakit hati secara keseluruhan.²⁴ Ini kerana hati orang yang beriman akan memperoleh ketenangan apabila berpegang kepada Allah SWT, mengingati serta reda menjadikan Allah SWT sebagai pelindung dan penolong serta berhak untuk sentiasa diingati.²⁵

Ia bermula dengan akidah yang melibatkan kepercayaan dan keyakinan sebagai tiang psikospiritual Islam. Keyakinan utama bagi umat Islam ini bukan sekadar terletak pada ucapan lisan syahadah, mengetahui perkara-perkara yang membatalkan syahadah, batas iman, syirik dan kufur, malah beriman ini pada hakikatnya adalah suatu penghayatan keyakinan yang menjurus kepada rasa rohaniah, cara bagaimana merasakan pengawasan Allah terhadap makhluk-Nya dan mekanisme-mekanisme praktikal yang diperlukan untuk mencapai rasa rohaniah (*dhawq*) tersebut yang membawa kepada pengukuhan pegangan akidah dan keimanan manusia.²⁶ Akidah yang sahih ialah asas utama dalam membina ketahanan dalaman warga emas Muslim. Apabila akidah difahami dengan betul, individu akan meletakkan pergantungannya kepada Allah SWT dan

²⁴ Rahmat Ilyas, “Zikir dan Ketenangan Jiwa,: Telaah atas Pemikiran al-Ghazali”, *Mawa’izh Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 8, no.1 (2017), 90-106 ; M.Solihin, *Terapi Sufistik* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2004), 87.

²⁵ Ibn Kathīr, al-Ḥāfiẓ Abī al-Fidā’ Ismā’īl, *Tafsīr al-Quran al-‘Azīm*, jil.4 (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1998), 391.

²⁶ Che Zarrina Sa’ari & Sharifah Fatimah Binti Syed Omar, “Implementasi Tasawuf dalam Penghayatan Rukun Islam dan Pengaruhnya kepada Penyucian Jiwa (*Tazkiyah Al-Nafs*) Menurut Sa’id Hawwa”, *MANU* 20 (2014): 165-185.

bukannya kepada penerimaan sosial, teknologi atau pengiktirafan manusia lain. Hal ini penting dalam menangani FOMO yang pada dasarnya berpunca daripada rasa ‘tidak cukup’ dan ‘tertinggal’.

Oleh itu, komponen pertama pendekatan psikospiritual Islam sebagai terapi FOMO warga emas perlu melibatkan kepercayaan, keyakinan dan keimanan berpaksikan kepada aspek akidah dengan menjadikan kepercayaan tauhid dan paksi iman lain sebagai asas pembinaan jiwa yang sejahtera. Konsep tauhid mendidik individu untuk bergantung sepenuhnya kepada Allah SWT dan bukannya kepada makhluk atau persepsi sosial. Ini membina kesedaran bahawa kebahagiaan sebenar tidak terletak pada penilaian manusia, tetapi pada hubungan dengan Pencipta. Nilai iman dan reda kepada qada’ dan qadar membantu individu menerima bahawa apa yang berlaku adalah ketentuan Allah yang terbaik buatnya. Tambahan pula, kesedaran terhadap kehidupan akhirat mengalihkan tumpuan daripada materialisme duniawi kepada matlamat yang lebih tinggi dan kekal. Persediaan untuk menghadapi akhirat menjadikan diri sentiasa muhasabah diri seterusnya meningkatkan kualiti jiwa serta membangkitkan prestasi diri. Asasnya adalah sentiasa sedar hakikat diri sebagai hamba dan muhasabah diri.²⁷ Komponen pertama ini memberi ketahanan spiritual terhadap tekanan sosial dan kebimbangan untuk mengejar semua perkara yang dilihat orang lain miliki di dunia digital. Ini selari dengan memaknai firman Allah SWT:

وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْعُرُورِ ۚ

Terjemahan: *Dan (ingatlah, bahawa) kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan bagi orang-orang yang terpedaya)*”

(Surah al-Hadid, ayat 20)

Paksi keimanan ini menjadi pencetus kepada komponen kedua yang melibatkan amalan ibadah zahir. Pada peringkat ini, keseimbangan rohani dicapai melalui amalan ibadah yang berterusan termasuk solat fardu dan sunat, zikir, istighfar, doa, tilawah dan tadabbur ayat al-Quran. Amalan ini memberi ruang kepada individu untuk meredakan tekanan emosi dan membina refleksi diri secara mendalam. Solat, doa dan zikir bukan sahaja berperanan sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai alat pengurusan emosi dan terapi jiwa yang terbukti berkesan dalam pelbagai kajian psikologi Islam.²⁸ Amalan

²⁷ Rahman, Syed Mohammad Hilmi Syed Abdul, Muhammad Hazim Mohd Azhar, Che Zarrina Sa’ari, Mohd Syukri Zainal Abidin, and Muhamad Zariff Ilias. “The basic model of Islamic psychospiritual treatment based on understanding and appreciating the concept of destiny (Al-Taqdir).” *Journal for the Study of Religions and Ideologies* 22 no. 65 (2023): 185-197; Mohsin, Sharifah Basirah Syed, Che Zarrina Sa’ari, Hasimah Chik, and Sheriza Izwa Zainuddin. “Peranan Muḥāsabah Al-Nafs (Self-Evaluation) dalam Menangani Keresahan Spiritual (Spiritual Distress): The Role of Self-Evaluation (Muḥāsabah Al-Nafs) in Spiritual Distress.” *Jurnal Usuluddin* 50, no. 1 (2022): 43-68; Hamdan, Aisha. “Cognitive restructuring: An islamic perspective.” *Journal of Muslim mental health* 3, no. 1 (2008): 99-116.

²⁸ Ismail, Nazneen, Nurzatil Ismah Azizan, Siti Mursyidah Mohd Zin, Nurhanisah Senin, Dharatun Nisa Puad Mohd Kari, and Fuad Mohd Karim, “Integrasi Model Biopsikososial-spiritual dan Kaunseling Islam Ke Arah Memperkasakan Kesejahteraan Psikologi Mahasiswa Muslim Era Digital,” *Human Sustainability Procedia* 4, no. 2 (2024): 9-20; Ferdaus, Farah Mohd, Hamdi Ishak, and Mohd Manawi Mohd Akib, “Penguatan Psikospiritual: Kajian Terhadap Kepentingan Ibadah Doa: Psychospiritual Reinforcement: A Study of The Importance of Prayer,” *Abqari Journal* 27, no. 1 (2022): 95-114; Bensaid, Benaouda, Salah Ben Tahar Machouche, and Fadila Grine, “A Qur’anic framework for

tadabbur dan memaknai ayat al-Quran dapat meningkatkan kecerdasan spiritual seterusnya menstabilkan emosi dan mental.²⁹ Kesemua amalan ini pada hakikatnya memberi kesan pada warga emas iaitu membentuk emosi yang positif seperti tenang, gembira, lapang, bersyukur dan yang paling utama ialah rasa dekat dengan Allah.³⁰ Dalam konteks terapi FOMO warga emas, setiap amalan ibadah serta tadabbur yang dilaksanakan ini mewujudkan rasa kehambaan dan kesyukuran atas setiap nikmat yang telah dimiliki. Selain itu, ia turut membentuk kesedaran sendiri (*self-awareness*) dan membimbing individu melihat kehidupan dengan hikmah. Ia mengurangkan rasa cemburu terhadap kejayaan orang lain yang sering dipaparkan di media sosial serta membantu individu mengatur semula keutamaan hidup.

Komponen ketiga pula melibatkan hubungan sosial yang mengambil kira punca FOMO sering melibatkan rasa terasing atau tidak terlibat dalam arus sosial. Kekurangan perhatian, penjagaan, interaksi dan komunikasi daripada ahli keluarga memberi kesan ke atas kesejahteraan sosial warga emas.³¹ Oleh itu, pendekatan psikospiritual tidak hanya berlegar dalam ruang peribadi, tetapi turut melibatkan sokongan sosial yang menyuburkan rasa kebersamaan. Penyertaan dalam halaqah, aktiviti komuniti masjid, solat berjemaah dan program dakwah berpotensi membina identiti kolektif yang sihat dan meningkatkan rasa diterima dalam masyarakat. Kajian oleh Ibrahim et al. menunjukkan bahawa hubungan sosial yang aktif dalam komuniti Islam membantu mengurangkan simptom kebimbangan dan tekanan, termasuk yang berkaitan dengan isolasi sosial digital.³² Ini turut disokong oleh Ashaari et al. yang menyatakan bahawa hubungan akrab dengan ahli keluarga dan komunikasi yang baik serta penglibatan dalam aktiviti komuniti dapat mengurangkan perasaan kesunyian seterusnya meningkatkan motivasi warga emas.³³ Melalui pendekatan ini, individu bukan sahaja mendapat sokongan spiritual, tetapi juga sokongan emosi dan sosial secara langsung.

Gabungan ketiga-tiga komponen ini iaitu asas keimanan, amalan ibadah dan sokongan sosial dapat membentuk satu sistem sokongan psikospiritual Islam yang berupaya menangani tekanan psikologi moden seperti FOMO secara menyeluruh. Ia menunjukkan bahawa kesejahteraan emosi dan rohani dalam Islam dibina bukan hanya melalui pendekatan teoretikal, tetapi juga melalui pengamalan dan sokongan komuniti. Dalam konteks psikospiritual Islam, pendekatan tiga komponen ini menawarkan kerangka sokongan yang seimbang antara aspek dalaman dan luaran individu. Ia terdiri

spiritual intelligence,” *Religions* 5, no. 1 (2014): 179-198; Hamdan, Aisha. "Cognitive restructuring: An Islamic perspective." *Journal of Muslim mental health* 3, no. 1 (2008): 99-116; Nurul Hidayawatie, Noor Shakirah Mat Akhir, and Salasiah Hanin Hamjah, "Impak Amalan Kerohanian Bagi Mengatasi Kesunyian di Pusat Jagaan Warga Emas."

²⁹ Mohammad, Wan Azman Wan, and Kaseh Abu Bakar, "Pembangunan spiritual melalui pembelajaran bahasa al-Quran," *Proceedings of the International Conference on Malay, Arabic and English Literature (ICMAEL 2022)*, Fakulti Bahasa dan Komunikasi, UniSZA: 334-342.

³⁰ Nurul Hidayawatie, Noor Shakirah Mat Akhir, and Salasiah Hanin Hamjah, "Impak Amalan Kerohanian Bagi Mengatasi Kesunyian di Pusat Jagaan Warga Emas".

³¹ Noraini Che' Sharif, Khadijah Alavi, Ponnusamy Subramaniam & Zainah Ahmad Zamani, Pengalaman dan Faktor Pengabaian Warga Emas Dalam Komuniti, *Journal of Social Sciences and Humanities* 10 no.1 (2015), 118-134.

³² Ibrahim, Nurshahira, Norhapizah Mohd Burhan, Asjad Mohamed, Maziah Mahmud, and Sakinatul Raadiyah Abdullah, "Emotional intelligence, spiritual intelligence and psychological well-being: Impact on society," *Geografia* 18, no. 3 (2022): 90-103.

³³ Ashaari, Muhamad Faisal, Nurul Aini Syazwani Norhisham, Rosmawati Mohamad Rasit, and Hasanah Abd Khafidz, "Sumber Sokongan Sosial untuk Warga Emas: The Source of Social Support for Senior Citizen," *Jurnal Pengajian Islam* 15, no. 1 (2022): 208-223.

daripada tahap iman, tahap amalan dan tahap sosial yang kesemuanya saling melengkapi dalam membina ketahanan mental dan spiritual yang dapat dirumuskan dalam Rajah 1:

Rajah 1: Rumusan Terapi Psikospiritual Islam bagi Warga Emas yang Mengalami FOMO

Komponen	Pendekatan psikospiritual	Bentuk	Kesan terhadap FOMO warga emas
Pertama	Kepercayaan Keyakinan Keimanan	Tauhid, reda pada qada' qadar, iman pada hari akhirat dan muhasabah	Membentuk dan membangun asas ketahanan spiritual
Kedua	Amalan Ibadah zahir	Solat fardu dan sunat, zikir, istighfar, doa, tilawah dan tadabbur	Menstabilkan emosi, Mewujudkan rasa kehambaan dan kesyukuran serta membina kesedaran diri
Ketiga	Sokongan sosial	Halaqah, aktiviti komuniti masjid, solat berjemaah dan program dakwah	Meningkatkan rasa diterima dan dilibatkan

Komponen pertama melibatkan pendekatan kepercayaan, keyakinan dan keimanan akan melahirkan asas akidah yang akan membentuk dan membangunkan asas ketahanan spiritual. Komponen kedua pula melibatkan amalan ibadah zahir yang memberi kesan kestabilan emosi dan membina kesedaran diri. Seterusnya dilengkapi dengan komponen ketiga melibatkan sokongan sosial yang berperanan meningkatkan rasa diterima dan dilibatkan dalam masyarakat. Ringkasnya, pendekatan ini menunjukkan bahawa intervensi psikospiritual Islam bermula dengan pengukuhan akidah, diteruskan dengan rutin amalan rohani dan sokongan sosial yang membawa kepada keseimbangan emosi serta ketenangan jiwa warga emas.

KESIMPULAN

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam kalangan warga emas semakin mendapat perhatian dalam dunia digital moden. Walaupun sering dikaitkan dengan generasi muda, kajian menunjukkan bahawa warga emas turut mengalami tekanan emosi akibat rasa tersisih, tidak relevan dan tertinggal daripada arus digital yang semakin kompleks. Jurang digital bukan hanya bersifat teknikal, tetapi juga memberi kesan psikologi dan rohani yang mendalam. Pendekatan psikospiritual Islam terbukti mampu berfungsi sebagai mekanisme pengimbangan terhadap kecelaruan emosi yang timbul akibat FOMO. Akidah yang kukuh menjadi tiang utama dalam membina kestabilan rohani, diikuti dengan amalan ibadah yang berterusan serta sokongan sosial melalui institusi keagamaan. Melalui pemahaman konsep akidah, reda, muhasabah dan iman pada kehidupan akhirat, warga emas dapat membina semula ketenangan hati serta menerima realiti hidup dengan penuh pengharapan dan kesyukuran.

Antara cadangan yang boleh dikemukakan hasil daripada perbincangan makalah ini adalah membangunkan dan melaksanakan modul psikospiritual Islam untuk warga

emas. Agensi agama seperti Jabatan Kemajuan Islam Malaysia dan Majlis Agama Islam Negeri boleh menyediakan modul khusus yang menggabungkan aspek akidah, ibadah, pengurusan emosi dan hubungan sosial disesuaikan dengan keperluan warga emas termasuk cabaran era digital. Selain itu, pusat komuniti atau masjid boleh menyediakan kelas digital asas untuk warga emas, dibimbing secara beretika dan berlandaskan prinsip Islam agar mereka dapat terlibat dengan lebih bermakna dalam dunia digital tanpa terperangkap dengan tekanan FOMO. Masjid juga boleh dijadikan pusat intervensi psikospiritual yang aktif dengan aktiviti seperti zikir berkelompok, kelas tadabbur surah motivasi, terapi akidah dan bimbingan pemulihan rohani.

Apa yang paling penting adalah warga emas perlu dibimbing untuk memahami akidah yang sahih dengan pendekatan yang kontemporari dan sesuai. Akidah bukan hanya dipelajari, tetapi perlu diterap dalam amalan harian, termasuk dalam menanggapi cabaran teknologi dan sosial semasa. Dalam konteks ahli keluarga dan masyarakat sekeliling perlu lebih peka terhadap keperluan emosi warga emas. Perlu diwujudkan hubungan intergenerasi yang inklusif seperti melibatkan warga emas dalam aktiviti media sosial secara berpandu atau mendampingi mereka secara digital dengan kasih sayang dan empati. Rasulullah SAW sendiri menunjukkan penghormatan yang tinggi kepada warga emas. Dalam satu hadis, baginda bersabda:

لَيْسَ مِنَّا مَنْ أَمْ يَرْحَمُ صَغِيرَنَا وَيُوَقِّرُ كَبِيرَنَا

Maksudnya: *“Bukanlah daripada kalangan kami orang yang tidak menyayangi orang yang lebih muda daripada kami dan menghormati orang yang lebih berusia daripada kami.”*

[Riwayat al-Tirmizi (1919)]

Dalam konteks psikospiritual, penghormatan ini memberikan ruang kepada warga emas untuk merasa dihargai, dilibatkan dan tidak dipinggirkan, seterusnya mengurangkan tekanan emosi yang menyebabkan FOMO.

RUJUKAN

- Abd Razak, Muhd Afiq, and Mohd Syukri Zainal Abidin. "Psikospiritual Islam Menurut Perspektif Maqasid al-Syariah: Satu Sorotan Awal." *Prosiding Seminar Antarabangsa Kaunseling Islam (SAKI) 2020*: 223-232.
- Al-Ghazali. *Ihya' Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Ma'rifah, 2005.
- Ashaari, Muhamad Faisal, Nurul Aini Syazwani Norhisham, Rosmawati Mohamad Rasit, and Hasanah Abd Khafidz. "Sumber Sokongan Sosial untuk Warga Emas: The Source of Social Support for Senior Citizen." *Jurnal Pengajian Islam* 15, no. 1 (2022): 208-223.
- Bensaid, Benaouda, Salah Ben Tahar Machouche, and Fadila Grine. "A Qur'anic framework for spiritual intelligence." *Religions* 5, no. 1 (2014): 179-198.
- Berkowsky, Ronald W., Joseph Sharit, and Sara J. Czaja. "Factors predicting decisions about technology adoption among older adults." *Innovation in aging* 1, no. 3 (2017): igy002.
- Che Zarrina Sa'ari. "Psikospiritual Islam: Konsep dan Aplikasi." *Journal of Syarie Counseling* 1 (2019): 43-51.
- Che Zarrina Sa'ari & Sharifah Fatimah Binti Syed Omar, "Implementasi Tasawuf dalam Penghayatan Rukun Islam dan Pengaruhnya kepada Penyucian Jiwa (*Tazkiyah Al-Nafs*) Menurut Sa'id Hawwa", *MANU* 20 (2014): 165-185.
- Choudrie, Jyoti, Sutee Pheeraphuttrangkoon, and Soheil Davari. "The digital divide and older adult population adoption, use and diffusion of mobile phones: A quantitative study." *Information Systems Frontiers* 22, no. 3 (2020): 673-695.
- Dossey, Larry. "FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment." *Explore: The Journal of Science and Healing* 10, no. 2 (2014): 69-73.
- Elhai, Jon D., Jason C. Levine, Robert D. Dvorak, and Brian J. Hall. "Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use." *Computers in Human Behavior* 63 (2016): 509-516.
- Ferdaus, Farah Mohd, Hamdi Ishak, and Mohd Manawi Mohd Akib. "Penguatan Psikospiritual: Kajian Terhadap Kepentingan Ibadah Doa: Psychospiritual Reinforcement: A Study of The Importance of Prayer." *'Abqari Journal* 27, no. 1 (2022): 95-114.
- Gallistl, Vera, Rebekka Rohner, Alexander Seifert, and Anna Wanka. "Configuring the older non-user: Between research, policy and practice of digital exclusion." *Social inclusion* 8, no. 2 (2020): 233-243.
- Hamdan, Aisha, "Cognitive restructuring: An islamic perspective," *Journal of Muslim mental health* 3, no. 1 (2008): 99-116.
- Ibn Kathīr, al-Hāfiẓ Abī al-Fidā' Ismā'īl, *Tafsīr al-Quran al-'Aẓīm*, jil.4 (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998).
- Ibrahim, Nurshahira, Norhapizah Mohd Burhan, Asjad Mohamed, Maziah Mahmud, and Sakinatul Raadiyah Abdullah. "Emotional intelligence, spiritual intelligence and psychological well-being: Impact on society." *Geografia* 18, no. 3 (2022): 90-103.
- Ismail, Nazneen, Nurzatil Ismah Azizan, Siti Mursyidah Mohd Zin, Nurhanisah Senin, Dharatun Nisa Puad Mohd Kari, and Fuad Mohd Karim. "Integrasi Model Biopsikososial-spiritual dan Kaunseling Islam Ke Arah Memperkasakan Kesejahteraan Psikologi Mahasiswa Muslim Era Digital." *Human Sustainability Procedia* 4, no. 2 (2024): 9-20.

- Koenig, Harold G. "Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications." *International Scholarly Research Notices* 2012, no. 1 (2012): 278730.
- Mohammad, Wan Azman Wan, and Kaseh Abu Bakar. "Pembangunan spiritual melalui pembelajaran bahasa al-Quran." Proceedings of the International Conference on Malay, Arabic and English Literature (ICMAEL 2022), Fakulti Bahasa dan Komunikasi, UniSZA: 334-342.
- Mohsin, Sharifah Basirah Syed, Che Zarrina Sa'ari, Hasimah Chik, and Sheriza Izwa Zainuddin. "Peranan Muḥāsabah Al-Nafs (Self-Evaluation) dalam Menangani Keresahan Spiritual (Spiritual Distress): The Role of Self-Evaluation (Muḥāsabah Al-Nafs) in Spiritual Distress." *Jurnal Usuluddin* 50, no. 1 (2022): 43-68.
- M.Solihin, *Terapi Sufistik* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2004).
- Mustaffa, Nurul Hidayawatie, Noor Shakirah Mat Akhir, and Salasiah Hanin Hamjah. "Impak Amalan Kerohanian Bagi Mengatasi Kesunyian di Pusat Jagaan Warga Emas: The Impact of Spiritual Practice in Overcoming Loneliness at Elderly Care Centre." *Afkar: Jurnal Akidah dan Pemikiran Islam* 23, no. 2 (2021): 1-40.
- Nasr, Seyyed Hossein. *Religion and the Order of Nature*. No. 167. Oxford University Press, USA, 1996.
- Noraini Che' Sharif, Khadijah Alavi, Ponnusamy Subramaniam & Zainah Ahmad Zamani, Pengalaman dan Faktor Pengabaian Warga Emas Dalam Komuniti, *Journal of Social Sciences and Humanities* 10 no.1 (2015), 118-134.
- Pargament, Kenneth I. *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. New York: Guilford Press, 2011.
- Peter Andre Busch, Geir Inge Hausvik, Odd Karsten Ropstad, Daniel Pettersen, "Smartphone Usage Among Older Adults," *Computers in Human Behavior* 121, no. 4 (2021): 106783.
- Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. DeHaan, and Valerie Gladwell. "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out." *Computers in human behavior* 29, no. 4 (2013): 1841-1848.
- Rahman, Syed Mohammad Hilmi Syed Abdul, Muhammad Hazim Mohd Azhar, Che Zarrina Sa'ari, Mohd Syukri Zainal Abidin, and Muhamad Zariff Ilias. "The basic model of Islamic psychospiritual treatment based on understanding and appreciating the concept of destiny (Al-Taqdir)." *Journal for the Study of Religions and Ideologies* 22 no. 65 (2023): 185-197.
- Rahmat Ilyas, "Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran al-Ghazali", *Mawa'izh Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 8, no.1 (2017), 90-106.
- Stephoe, Andrew, Aparna Shankar, Panayotes Demakakos, and Jane Wardle. "Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 110, no. 15 (2013): 5797-5801.
- Victor, Christina R., and Ann Bowling. "A longitudinal analysis of loneliness among older people in Great Britain." *The Journal of Psychology* 146, no. 3 (2012): 313-331.
- Yusoff, Khadijatul Mardhiyah Md, and Zaidi bin Fadzil. "Keberkesanan Intervensi Aktiviti Kerohanian Yang Dijalankan Terhadap Tahap Kesunyian Warga Emas." *Journal Contemporary of Islamic Counselling Perspective* 1, no. 1 (2022): 8-17.