

FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)

KAJIAN TEMATIK AYAT AYAT TENTANG

KEBUTUHAN SPIRITUALITAS

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat-Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S.1)

Dalam Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



OLEH:

NAVIATUL KHAIRIAH

NIM: 22651009

PROGRAM STUDI ILMU AL-QURAN DAN TAFSIR

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI IAIN CURUP

2026

PERSETUJUAN SKRISPI

Hal: Pengajuan Skripsi

Kepada

Yth, Bapak Rektor IAIN Curup

Di-

Curup

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

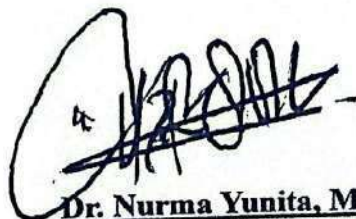
Setelah mengadakan pemeriksaan dan perbaikan seperlunya maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara Naviatul Khairiah mahasiswa IAIN Curup yang berjudul: "**Fenomena *Fear Of Missing Out* (Fomo) Kajian Tematik Ayat-Ayat Tentang Kebutuhan Spiritualitas**" Sudah dapat diajukan dalam sidang munaqasah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.

Demikian permohonan ini kami ajukan. Terima Kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

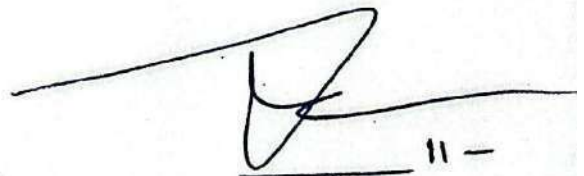
Curup, 12 Februari 2026

Pembimbing I



Dr. Nurma Yunita, M.TH
NIP. 19914032019032014

Pembimbing II



Alven Putra, M.S.I
NIP. 198708172020121001

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : NAVIATUL KHAIRIAH

NIM : 22651009

Jurusan : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Program : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diajukan atau dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan sebagai refrensi. Apabila kemudian hari terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima hukuman atau sangsi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, semoga dapat dipergunakan seperlunya.

Curup, 12 Feruari 2026



NAVIATUL KHAIRIAH

NIM: 22651009



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jalan Dr. AK Gani N0. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax 21010
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Kode 39119

PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA

Nomor: **150** /In.34/FU/PP.00.9/03/2026

Nama : **Naviatul Khairiah**
NIM : **22651009**
Fakultas : **Ushuluddin, Adab dan Dakwah**
Prodi : **Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir**
Judul : **Fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) Kajian Tematik Ayat-Ayat Tentang Kebutuhan Spiritualitas**

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang terbuka Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, pada:

Hari/Tanggal : **Selasa, 24 Februari 2026**
Pukul : **08.00 s/d 09.30 WIB**
Tempat : **Aula Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Curup**

Dan telah diterima untuk melengkapi sebagai syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

Curup, 05 Maret 2026

TIM PENGUJI

Ketua

Dr. Nurma Yunita, M.Th.
NIP. 199111032019032014

Penguji I

Dr. Busra Febriyarni, M.Ag.
NIP. 197402282000032003

Sekretaris

Alven Putra, Lc., M.S.I
NIP. 198708172020121001

Penguji II

Zakiyah, M.Ag.
NIP. 199107132020122002

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dr. Fakhruddin, S.Ag., M.Pd.I
NIP. 197501122006041009

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji serta Syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) Kajian Tematik Ayat-Ayat Tentang Kebutuhan Spiritualitas”. Sholawat beriring salam tak lupa senantiasa dapat tercurahkan kepada junjungan kita nabi Muhammad SAW, dengan melafadzkan *Allahumma Shalli’ala sayyidina Muhammad wa ‘alaalihi sayyidina Muhammad*.

Skripsi ini disusun dan diajukan sebagai tugas akhir dan merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada jenjang Strata Satu (S1) di Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih atas adanya dorongan dan bimbingan dari pihak dalam penyusunan skripsi ini. Maka dari itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak yang terkait terutama:

1. Bapak Prof. Dr. Idi Warsah, M.Pd.I Selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.
2. Bapak Dr. Fakhruddin, S.Ag. M.Pd.I Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.
3. Bapak Nur Cholis, M.Ag Selaku Ketua Prodi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir.
4. Bunda Dr. Busra Febriyarni, M,Ag Selaku Dosen PA yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Bunda Dr. Nurma Yunita, M.TH Selaku pembimbing I yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyusun skripsi ini.
6. Ustadz Alven Putra, Lc., M.S.I Selaku pembimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyusun skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah terkhusus Dosen Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir.

8. Seluruh Staf Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah terkhusus Staf Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.
9. Dan yang paling utama, tak lupa penulis ucapkan ribuan terima kasih kepada kedua orang tua, adik, dan keluarga, mereka merupakan *support system* yang selalu menjadi kekuatan disetiap langkah dengan banyak kasih sayang dan cinta yang diberikan kepada penulis.

Demikian penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam skripsi ini. Maka dari itu penulis mengharapkan adanya saran demi kesempurnaan dan perbaikan sehingga skripsi ini dapat memberikan manfaat.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Curup, 25 Januari 2026

NAVIATUL KHAIRAH

NIM: 22651009

MOTTO

مَا نَالَ الْمَطْلُوبُ إِلَّا بِالْجِدِّ

“Tidak akan tercapai sesuatu

yang diinginkan atau yang dicita-citakan kecuali dengan

kesungguhan (Kerja Keras)”

لَا مَالٌ أَعْوَدُ مِنَ الْعَقْلِ، وَلَا فَقْرٌ أَشَدُّ مِنَ الْجَهْلِ، وَلَا مِيرَاثٌ أَفْضَلُ مِنَ الْأَدَبِ

Tiada kekayaan yang lebih bermanfaat daripada akal,

tiada kemiskinan yang lebih berat daripada

kebodohan, dan tiada warisan yang lebih utama

daripada adab (pendidikan)

PERSEMBAHAN

Tugas Akhir ini saya persembahkan kepada:

1. *Alhamdulillahirobbil 'alamin*, saya bersyukur kepada Allah SWT yang senantiasa memberi petunjuk serta kelancaran atas terselesaikannya tugas akhir skripsi saya.
2. Terima kasih mendalam atas jasa kedua orang tua yang sangat saya cintai yaitu Ayah saya Hakim Sobri dan Ibu saya Tri Oktini dan Adik kandung saya Garin Sastra Padhly atas segala dukungan, baik semangat, biaya pendidikan, nasehat, doa, kasih sayang yang masih terus mengalir sampai sekarang dan sekaligus *support system* terbaik selama proses perkuliahan saya serta turut mengibur dan menambah semangat dalam proses perkuliahan saya.
3. Terima kasih kepada keluarga besar saya yang turut mensupport, menyemangati dan mendo'akan saya, sehingga saya bisa berada di titik sekarang.
4. Apresiasi kepada diri sendiri. Aku pernah hampir menyerah. Di tengah rasa tidak nyaman dan keinginan untuk pergi, aku bahkan sempat membuat ibuku menangis memintaku untuk tetap bertahan. Tangis itu menjadi cermin yang menampar kesadaranku. Sejak saat itu, langkahku berubah. Niatku bukan lagi sekadar tentang diriku, tetapi tentang harapan mereka. Aku memilih bertahan, meski sering harus menyimpan lelah dan menenangkan badai di dalam dada sendiri. Untuk diriku yang tetap berdiri di antara ragu dan harap, terima kasih. Tidak semua luka terlihat, tidak semua kuat terdengar namun sejauh ini, aku tidak menyerah. Penghargaan ku berikan kepada diri sendiri yang telah bertahan sejauh ini, yang terus bersabar, berjuang, semangat dan tidak menyerah meskipun proses ini penuh dengan ujian dan keraguan. Setiap air mata, doa, dan keheningan yang dilewati menjadi saksi bahwa perjalanan ini bukan tentang siapa yang paling

cepat, melainkan siapa yang memilih untuk tidak berhenti. Sejauh ini aku berterima kasih untuk diriku.

5. Terima kasih kepada Dosen Akademik saya yaitu Bunda Dr. Busra Febriyarni, M,Ag, Dosen Pembimbing I yaitu Bunda Dr. Nurma Yunita, M.TH dan Dosen Pembimbing II yaitu Ustadz Alven Putra, M.S.I atas dukungan, arahan, bimbingan dan kesabarannya sehingga skripsi saya dapat terselesaikan.
6. Terima kasih kepada seluruh Dosen Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dan seluruh Dosen serta Karyawan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.
7. Terima kasih kepada Teman-Teman seangkatan Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir 2022 (IAT Batch 7) yang telah kebersamai saya selama proses perkuliahan sampai sekarang.
8. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada anak-anak kamar asrama Ma'had, khususnya kamar 19 Masyitoh dan kamar 9 Khodijah, yang telah menjadi teman seperjalanan selama masa perkuliahan. Atas kebersamaan, canda, semangat, serta dukungan yang senantiasa diberikan, penulis memperoleh kekuatan tambahan hingga proses penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
9. Terima kasih kepada Kampus IAIN Curup yang telah memberikan kesempatan dan menjadi salah satu kesan kenangan yang menjadi pembelajaran dan perjalanan dalam cerita hidup saya.

ABSTRAK

Naviatul Khairiah (22651009) “ *Fenomena Fear Of Missing Out (FOMO) Kajian Tematik Ayat-Ayat Tentang Kebutuhan Spiritualitas*”. Skripsi, untuk Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup 2026.

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) merupakan salah satu gejala psikososial yang semakin menguat dalam kehidupan masyarakat modern, khususnya di tengah perkembangan media sosial yang pesat. FOMO ditandai dengan perasaan cemas, takut tertinggal, dan kegelisahan berlebihan akibat perbandingan sosial yang terus-menerus. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada aspek psikologis individu, tetapi juga menunjukkan adanya kekosongan dan kebutuhan spiritual yang belum terpenuhi. Penelitian ini menggunakan metode tafsir Tematik (Maudhu'i), penelitian ini bertujuan untuk mengkaji solusi spiritual terhadap fenomena FOMO melalui kajian tematik Al-Qur'an, dengan menelaah ayat-ayat yang berkaitan dengan ketenangan jiwa, makna hidup, rasa syukur, dan orientasi akhirat sebagai landasan dalam membangun ketahanan spiritual di tengah dinamika kehidupan modern. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pertama, ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang spiritualitas mencakup ayat-ayat mengenai ketenangan jiwa, dzikrullah, rasa syukur, kesabaran, dan orientasi kehidupan akhirat sebagai kebutuhan dasar manusia. Kedua, penafsiran para ulama terhadap ayat-ayat tersebut menegaskan bahwa kebutuhan spiritual merupakan fitrah manusia yang berfungsi sebagai penopang ketenangan batin dan keseimbangan hidup, baik menurut tafsir klasik maupun kontemporer. Ketiga, analisis terhadap ayat-ayat spiritualitas menunjukkan bahwa nilai-nilai Al-Qur'an mampu menjadi solusi dalam mengatasi tekanan sosial FOMO dengan membangun kesadaran diri, mengurangi kecemasan akibat perbandingan sosial, serta mengarahkan individu pada makna hidup yang lebih hakiki.

Kata kunci: *FOMO*; Spiritualitas; Tematik,

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Kajian Literatur.....	13
F. Penjelasan Judul	17
G. Metode Penelitian	20
H. Sistematika Penulisan	25
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Fear Of Missing Out (FOMO).....	26
B. Spiritualitas dalam Perspektif Islam	31
1. Definisi Spiritualitas	31
2. Konsep Kebutuhan Spiritualitas	34
C. Spiritualitas dalam Perspektif Al-Qur'an	36
D. Metode Tafsir Tematik.....	41
1. Sejarah Perkembangan Tafsir Tematik	41
a. Fase awal (pra-modern).....	42
b. Fase pembentukan (abad 20)	43
c. Fase perkembangan (akhir abad 20-sekarang)	44
2. Definisi Tafsir Tematik	45

3. Langkah-Langkah Tafsir Tematik Menurut Para Tokoh Utama	47
a. Fahd Al-Farmawi	48
b. Muhammad Baqir Al-Shadr	48
4. Relevansi Metode Tematik dalam Penelitian FOMO	49

BAB III HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Bukti Emperis Fenomena FOMO	52
1. Data Emperis	52
2. Data Visual	55
B. Ayat-Ayat Solusi Spiritualitas untuk Mengatasi Tekanan Sosial FOMO	58
C. Penafsiran Mufasir terhadap Ayat-Ayat Spiritualitas	60
1. Q.S. Al-Baqarah: 286	60
2. Q.S. Ali Imron: 185	66
3. Q.S. Ar-Ra'd: 28	70
4. Q.S. Al-Ankabut : 69	74
5. Q.S. Al-Hasyr: 18	77
6. Q.S. Al-Fajr: 27-30	81
D. Analisis Ayat-Ayat Spiritualitas	86
1. Sebab FOMO	87
a. Sebab Internal	87
b. Sebab Eksternal	91
c. Akibat Psikologis dan Spiritual	95
2. Solusi mengatasinya	97

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan	119
B. Saran	120

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemunculan teknologi digital dan media sosial di era modern telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia di seluruh dunia. Inovasi ini tidak hanya mengubah cara orang berkomunikasi, tetapi juga memengaruhi aktivitas ekonomi, pendidikan, budaya, kehidupan sosial, dan bahkan kebutuhan spiritual. Media sosial berfungsi sebagai alat yang sangat efektif untuk menyebarkan informasi, membangun hubungan, serta menciptakan peluang baru dalam bisnis dan kreativitas. Meskipun media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan modern, kita juga harus menghadapi dampak negatifnya, seperti penyebaran informasi palsu yang dapat menyebabkan masalah dan bertentangan dengan prinsip-prinsip agama Islam.¹

Salah satu dampak psikologis yang muncul akibat arus informasi yang tidak terkendali adalah fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), sebuah persoalan yang kini menjadi fokus banyak studi dalam psikologi modern. Fenomena ini, yang umumnya dipicu oleh tekanan sosial daring (online), berpotensi menciptakan rasa ketidakpuasan mendalam dalam diri seseorang. Hal ini didasarkan pada kebutuhan untuk selalu terhubung dan diakui oleh orang lain, yang pada akhirnya dapat menurunkan tingkat kesejahteraan emosional dan psikologis. Dalam jangka panjang, FOMO dapat menyebabkan kesepian, kecemasan eksistensial, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Di tengah derasnya arus informasi yang tak

¹Evi Fadhilatul Istiqomah & Amin Wahyudi “*Dampak FOMO terhadap Sikap Hedonisme Generasi Z dalam Perilaku Konsumsi Islam*”. Jurnal Ekonomi dan Perbankan Syariah, Vol. 16 No. 2, (2024), hlm. 187-188

terbendung, individu khususnya generasi muda mulai merasakan kekosongan batin yang tak dapat diisi hanya dengan kesuksesan materi atau pengakuan sosial semata.² Fenomena FOMO tidak hanya dialami oleh masyarakat umum, tetapi juga oleh tokoh-tokoh terkenal dan berpengaruh. Contohnya, penyanyi internasional seperti Selena Gomez telah secara terbuka mengungkapkan bahwa mereka pernah merasakan tekanan mental akibat media sosial, terutama karena merasa tertinggal dari kehidupan sempurna yang sering ditampilkan oleh orang lain. Beberapa dari mereka bahkan memilih untuk mengambil jeda dari media sosial demi memulihkan kesehatan mental mereka. Ini menunjukkan bahwa FOMO tidak mengenal status sosial siapa pun bisa terpengaruh, termasuk figur publik.³

Dilihat dari konteks masyarakat digital, FOMO tidak hanya menghadirkan rasa takut akan kehilangan, tetapi juga melahirkan kesedihan dan ketidakpuasan terhadap kondisi diri. Jika dianalisis melalui pendekatan tematik (*maudhū'ī*), kondisi emosional tersebut memiliki korelasi konseptual dengan istilah *khawf* (خوف) dan *huzn* (حزن) dalam Al-Qur'an. *Khawf* dalam Al-Qur'an merujuk pada rasa takut terhadap sesuatu yang diperkirakan akan terjadi, yakni kecemasan yang berorientasi pada masa depan,⁴ sedangkan *huzn* menunjukkan kesedihan atau kegundahan atas kondisi yang sedang atau telah dialami.⁵ Dalam konteks FOMO, *khawf* termanifestasi dalam ketakutan tertinggal tren, kehilangan validasi sosial,

² Heru Kurnianto Tjahjono & Taman Hamami “Strategi Manajemen Diri Siswa dalam Menghadapi Tantangan FOMO dan Meningkatkan Keterlibatan Media Sosial di Pondok Pesantren” Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 8 No. 1. (2024), hlm. 3.

³ Sabrina Park. (2021) “Mental health giving up” dalam laman <https://www.harpersbazaar.com/celebrity/latest/a37348873/selena-gomez-mental-health-giving-up>, Curup, 25 juni 2025.

⁴ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, 1996), hlm, 112.

⁵ Al-Raghib al-Isfahani, *Al-Mufradāt fī Ghārīb al-Qur'ān* (Beirut: Dār al-Qalam, 1992), hlm, 244–245.

atau tidak mencapai standar keberhasilan yang ditampilkan orang lain, sementara *ḥuzn* tampak dalam bentuk rasa rendah diri, ketidakpuasan, serta kegalauan akibat perbandingan sosial yang terus-menerus.

Al-Qur'an secara berulang menghadirkan formulasi "*lā khawfun 'alaihim wa lā hum yaḥzanūn*" sebagaimana terdapat dalam QS. Al-Baqarah: 38 dan QS. Yunus: 62, yang menggambarkan kondisi ideal seorang mukmin yang terbebas dari ketakutan dan kesedihan eksistensial.⁶ Frasa tersebut menunjukkan bahwa keimanan yang autentik melahirkan ketenangan batin yang integral, yakni terbebas dari kecemasan masa depan (*khawf*) dan kesedihan destruktif (*ḥuzn*). Dengan demikian, apabila FOMO dipahami sebagai bentuk *khawf* dan *ḥuzn* yang berorientasi horizontal yakni ketakutan terhadap standar sosial dan kesedihan akibat perbandingan dengan manusia maka Al-Qur'an menawarkan reorientasi vertikal menuju tauhid sebagai pusat identitas dan nilai diri. Dalam kerangka ini, problem FOMO tidak semata-mata bersifat psikologis, melainkan juga spiritual, karena berakar pada krisis orientasi nilai. Ketika validasi eksistensi ditentukan oleh persepsi sosial, maka kecemasan dan kesedihan menjadi dominan; sebaliknya, ketika orientasi dikembalikan kepada Allah, manusia memperoleh ketenangan sebagaimana konsep "*lā khawfun 'alaihim wa lā hum yaḥzanūn*" yang menjadi paradigma ketenteraman spiritual dalam Al-Qur'an.

⁶ Sayyid Qutb, *Fī Zilāl al-Qur'ān*, jilid. 1 (Kairo: Dār al-Shurūq, 2003), hlm, 56.

Penelitian terbaru telah menunjukkan bahwa FOMO telah meluas ke berbagai aspek kehidupan manusia, tidak hanya dalam konteks hubungan sosial akan tetapi juga dalam aktivitas konsumsi, gaya hidup, dan pencarian makna hidup. Data dan hasil penelitian beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) mengalami peningkatan signifikan di berbagai sektor kehidupan masyarakat modern dan dapat diklarifikasikan kedalam empat bentuk utama yakni, fomo belanja online (online shopping), fomo media sosial, fomo gaya hidup konsumtif, fomo terhadap isu-isu yang sedang viral. Dalam konteks belanja daring, survei yang dilakukan oleh blibli.com pada tahun 2024 menunjukkan bahwa sekitar 80% penduduk Indonesia mengalami fomo saat berbelanja online, dimana mereka membeli barang karena takut melewatkan promo dan potongan harga yang terbatas. Fenomena ini terlihat jelas di platform seperti Shopee dan Tik Tok Shop.⁷

Menurut penelitian Sabila dan Tawaqal pada tahun 2024, mengungkapkan bahwa dalam ranah media sosial sekitar 64,6% pengguna aktif media sosial di Indonesia merasa kecemasan sosial karena takut tertinggal tren dan kegiatan yang sedang viral. Pengguna media sosial seperti Tik Tok, Instagram, Facebook cenderung memeriksa unggahan teman mereka agar tidak ketinggalan informasi, hiburan, maupun moment populer yang sedang ramai diperbincangkan. Fenomena ini tidak hanya terjadi di kalangan remaja dan mahasiswa, tetapi mulai marak

⁷Siaran Pers Blibli. “Masyarakat Indonesia Banyak yang FOMO, 4 Dari 5 Orang Berpotensi Terkena Tipu Tipu Transaksi Online”. (Jakarta, 4 Oktober 2023) Juga dapat diunduh pada <https://asset-about.blibli.com/2023/10/Siaran-Pers-Masyarakat-Indonesia-Banyakyang-FOMO>.
Curup. 27 Juni 2025.

dikalangan usia dewasa, seperti ibu-ibu dan bapak-bapak yang semarak menggunakan aplikasi FB Pro.⁸

Berdasarkan survei Jurnal Center pada 2024, sekitar, 71,1% Gen Z aktif mengikuti tren fashion dan konten viral melalui platform tik tok, instagram, yang menunjukkan kecenderungan *fear of missing out* (FOMO) dalam konsumsi gaya hidup. Di lapangan fenomena ini tampak dari perilaku masyarakat, baik anak muda maupun orang tua yang merasa perlu mengikuti tren, seperti nongkrong di kafe kekinian, berlibur ke tempat viral, atau membeli barang yang bermerek, semua itu dilakukan agar dianggap tidak tertinggal.⁹

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dapat diartikan sebagai perasaan cemas dan gelisah yang muncul ketika seseorang merasa bahwa orang lain sedang mengalami momen yang lebih menyenangkan, berharga, atau bermakna dibandingkan dirinya, terutama yang terlihat di media sosial. Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Patrick J. McGinnis pada tahun 2004 dan kemudian dikembangkan secara ilmiah oleh Andrew K. Przybylski pada tahun 2013. Przybylski menjelaskan FOMO sebagai ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan yang dirasakan individu ketika merasa tidak terlibat dalam pengalaman sosial yang menyenangkan di dalam lingkaran sosialnya.¹⁰

⁸ Khansa Sabila, Rizki Surya Tawaqal “ *Fenomena Budaya FoMO (Fear of Missing Out) di Media Sosial Tiktok pada Kalangan Gen Z*”, Jurnal Ilmu Komunikasi, Vol. 08 No.01. (2025), hlm. 14.

⁹ Adhinda Adeliandra Putri, Deri Apriadi, “*Pengaruh Konten Viral Terhadap Fomo Generasi Z Dalam Konsumsi Fashion Di Tiktok*” Jurnal Publikasi Ekonomi dan Akuntansi Vol.5 No. 01 (2025), hlm. 54.

¹⁰ Inarotul Aisyah “*Hubungan self concept dengan fear of missing out (fomo) pada mahasiswa pengguna aktif media sosial tik tok*” (Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Maulana Ibrahim Malang 2024), hlm. 20-21.

Fear of Missing Out (FOMO) adalah bentuk kecemasan sosial yang muncul dari ketakutan akan kehilangan pengalaman berharga atau menyenangkan, terutama yang terlihat di media sosial. Kondisi ini sering menyebabkan tekanan emosional, seperti kegelisahan dan ketidakpuasan terhadap kehidupan sendiri. Meskipun sering disamakan dengan kecemasan (*anxiety*), FOMO lebih spesifik pada konteks sosial dan situasional, sedangkan *anxiety* bersifat lebih umum dan dapat muncul tanpa faktor sosial, serta bisa menjadi gangguan jangka panjang. Untuk mengatasi FOMO, spiritualitas berperan penting sebagai penyeimbang hidup. Nilai-nilai religius dapat membantu individu menemukan ketenangan batin. Al-Qur'an, sebagai sumber ajaran Islam, mengandung banyak ayat yang mendorong manusia untuk mendekat kepada Allah dan menemukan kedamaian jiwa. Oleh karena itu, kajian tematik terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan spiritualitas sangat relevan untuk memahami bagaimana ajaran Islam dapat membantu mengatasi fenomena FOMO, terutama di kalangan generasi muda.¹¹

Mengacu pada definisi FOMO di atas, kebutuhan akan spiritualitas muncul sebagai respons terhadap kekosongan ini. Spiritualitas memberikan ruang bagi seseorang untuk meraih kedamaian batin dan pemahaman hidup yang lebih dalam, tanpa harus bergantung pada pengakuan orang lain atau parameter sosial yang dibentuk oleh media sosial. Dalam pencarian makna hidup yang transenden, spiritualitas menawarkan pilihan untuk mengejar ketenangan batin, mengurangi stres akibat FOMO, dan memberikan arah menuju kehidupan yang lebih bermakna dan sadar. Kebutuhan spiritual dalam Islam, tidak hanya dianggap sebagai

¹¹ Umi Zakiah, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an," Jurnal Ilmu Dakwah. Vol. 37. No. 1 (2017), hlm. 45–56.

pelengkap kehidupan manusia, tetapi merupakan inti dari eksistensi manusia sebagai makhluk Allah. Ketika nilai-nilai spiritual dikesampingkan demi eksistensi sosial semu, maka muncul kekosongan yang tidak mampu diisi oleh materi atau pengakuan sosial.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah menyinggung keterkaitan antara FOMO dan aspek spiritualitas. Misalnya, Tutar menemukan bahwa mahasiswa di Malaysia dan Turki yang mengalami FOMO cenderung memiliki tingkat kesejahteraan spiritual yang lebih rendah.¹² Sementara itu Rohmatulloh menunjukkan bahwa FOMO sering muncul karena kurangnya rasa syukur dalam diri seseorang. Ia menemukan bahwa sikap syukur dapat menjadi terapi spiritual yang efektif untuk meredakan kecemasan akibat FOMO, karena mendorong individu untuk menerima dan menghargai apa yang dimilikinya.¹³ Di lingkungan pesantren, Tjahjono dan Hamami menjelaskan bahwa praktik seperti dzikir dan muhasabah mampu membantu para santri menghadapi tekanan dari media sosial dan memperkuat ketahanan mental mereka.¹⁴ Namun, sampai saat ini belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji FOMO melalui pendekatan tafsir maudhū'ī secara komprehensif. Karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut.

¹³ Mohammad Ali Rohmatulloh, *“Konsep Syukur sebagai media terapi fomo syndrome; perspektif tafsir al azhar”* (Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024), hlm. 9.

¹⁴ Tjahjono, HK, & Hamami, T. *“Strategi Manajemen Diri Siswa dalam Menghadapi Tantangan FOMO dan Meningkatkan Keterlibatan Media Sosial di Pondok Pesantren”* Jurnal Pendidikan Islam (2024), hlm. 26.

Fenomena *Fear of Missing Out* yang banyak dialami generasi saat ini tidak dapat dilepaskan dari kuatnya keterikatan manusia terhadap kehidupan dunia (*ad-dunyā*), Kecintaan yang berlebihan terhadap dunia (*ḥubb al-dunyā*) dan hasrat kepemilikan (*ḥirṣ*), kekosongan batin (*ma'īshatan ḍankā*), *dzikrullāh* (mengingat Allah), *an-naḥs al-muṭma'innah* (jiwa yang tenang). Keseluruhan istilah tersebut dalam al quran dirinci kedalam empat *trem*, yaitu : kata *ad-dunyā* yang disebutkan sebanyak 115 kali, *ḥubb* yang disebutkan sebanyak 69 kali, kata *ḥirṣ* yang banyak disebutkan sebanyak 3 kali, kata *ma'īshatan ḍankā* hanya muncul 1 secara eksplisit, yaitu dalam QS. Ṭāhā [20]:124, dan kata *dzikrullāh* yang disebutkan sebanyak 290 kali.¹⁵

Al-Qur'an menegaskan bahwa terdapat banyak ayat yang menekankan kebutuhan spiritual manusia sebagai fondasi kehidupan yang seimbang dan bermakna. Himpunan ayat-ayat tersebut mencakup berbagai aspek, mulai dari tujuan penciptaan manusia, orientasi hidup kepada Allah, ketenangan jiwa melalui dzikir, hingga kebutuhan bimbingan moral dan kesadaran diri. Misalnya, Adz-Dzariyat ayat 56 menegaskan bahwa tujuan eksistensi manusia adalah untuk beribadah dan membangun hubungan vertikal dengan Allah, sementara Al-An'am 162 menekankan orientasi hidup yang sepenuhnya diarahkan kepada Tuhan sebagai fondasi spiritualitas. Beberapa ayat lain, seperti Ar-Ra'd 28, Al-Fajr 27–30, Al-Baqarah 152, Al-Ankabut 69, dan Taha 124, menjelaskan kebutuhan manusia akan ketenangan hati melalui dzikir, kesungguhan dalam berjuang secara spiritual, serta konsekuensi dari lalai terhadap petunjuk Ilahi. Dari sekian banyak ayat yang

¹⁵ Zahratul F, “ *Cinta Dunia dalam Perspektif Al Quran* “ (Skripsi, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh,2024), hlm. 15.

membahas dimensi spiritual ini, penulis memilih tujuh ayat yang dianggap lebih relevan dengan fokus penelitian, karena ayat-ayat tersebut secara jelas menunjukkan kebutuhan manusia akan kedekatan dengan Allah, bimbingan spiritual, dan ketentraman batin yang dapat menjadi dasar solusi terhadap fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam konteks kehidupan modern. Selain itu, ayat-ayat lain, seperti Al-Baqarah 186, Al-Isra' 82, Al-Fath 4, Az-Zumar 53, Asy-Syams 9–10, Al-A'raf 172, dan Al-Qiyamah 14–15, menegaskan berbagai dimensi spiritual tambahan, mulai dari harapan, pengampunan, penyucian jiwa, hingga kesadaran diri, yang seluruhnya menunjukkan bahwa spiritualitas bukan sekadar kebutuhan ritual, tetapi juga kebutuhan psikologis dan moral manusia untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan tenang.

Tidak semua ayat yang membahas tentang kehidupan dunia, kecintaan terhadap dunia, dorongan kepemilikan, kekosongan batin, mengingat Allah, dan ketenangan jiwa secara langsung berkaitan dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Oleh sebab itu, penulis melakukan seleksi tematik terhadap ayat-ayat yang paling relevan untuk dikaji dalam konteks ini. Beberapa ayat yang dipilih untuk kajian ini menyoroti berbagai dimensi kebutuhan tersebut. QS. Ar-Ra'd [13]:28 menekankan bahwa ketenangan hati hanya tercapai melalui dzikrullah, sedangkan QS. Al-Fajr [89]:27–30 menggambarkan kondisi jiwa yang damai dan tenteram bagi orang yang kembali kepada Allah. QS. Al-Baqarah [2]:286 menunjukkan bahwa manusia membutuhkan kesabaran dan doa agar mampu menghadapi ujian hidup dengan keteguhan iman. QS. Al-Ankabut [29]:69 menegaskan bahwa kesungguhan dalam berjuang secara spiritual akan mendapatkan bimbingan dan pertolongan Allah, sementara QS. Al-Hasyr [59]:18

mengajak manusia untuk senantiasa mempersiapkan diri menghadapi hari perhitungan melalui kesadaran spiritual. QS. Ali Imran [3]:185 menegaskan bahwa kehidupan dunia bersifat sementara, sehingga manusia perlu mengarahkan orientasi hidupnya kepada Allah. Dari sekian banyak ayat yang membahas dimensi spiritual ini, penulis memilih enam ayat yang paling relevan dengan fokus penelitian, karena ayat-ayat tersebut secara jelas menunjukkan kebutuhan manusia akan kedekatan dengan Allah, bimbingan spiritual, perlindungan batin, dan ketentraman jiwa. Keseluruhan ayat ini menjadi dasar konseptual untuk memahami solusi spiritual terhadap fenomena Fear of Missing Out (FOMO) dalam kehidupan modern.

Ayat-ayat tersebut menjadi rujukan utama dalam kajian tematik Al-Qur'an untuk memahami dimensi spiritual dari gejala FOMO, mengingat *fear of missing out* adalah fenomena modern, maka pembahasan ayat-ayat tersebut kehidupan dunia (*ad-dunyā*) hanyalah kesenangan sementara yang menipu dan bukan tujuan akhir akan dikupas menggunakan metode maudhui dengan merujuk pada kitab tafsir Al misbah karya Quraish shihab, dan kitab tafsir al Azhar karya buya hamka, tafsir al maraghi, tafsir ibnu katsir, tafsir al munir, tafsir jalalain, tafsir al wajiz

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apa saja ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang spiritualitas ?
2. Bagaimana penafsiran ulama tentang kebutuhan spiritualitas ?
3. Bagaimana analisis ayat-ayat spiritualitas, mengatasi tekanan sosial fomo?

C. Tujuan Penelitian

Setelah memaparkan rumusan masalah, tentunya penulis memiliki tujuan dalam penelitian ini, Adapun tujuannya adalah sebagai berikut:

1. Menelusuri dan menguraikan ayat-ayat Al-Qur'an tentang kebutuhan spiritualitas .
2. Menggali pemahaman para mufasir terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan spiritualitas, serta menelaah bagaimana tafsir tersebut merefleksikan urgensi dimensi spiritual dalam kehidupan kontemporer.
3. Menganalisis ayat-ayat spiritualitas dalam mengatasi tekanan sosial akibat fomo.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang kajian Al-Qur'an, khususnya dalam pendekatan tafsir tematik terhadap fenomena psikologis kontemporer seperti *Fear of Missing Out* (FOMO). Dengan mengkaji isu ini dari perspektif spiritual dalam Al-Qur'an, penelitian ini turut memberikan kontribusi dalam integrasi antara ilmu psikologi modern dan nilai-nilai spiritual keislaman.

1. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Bagi Peneliti

1. Penelitian ini sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana (S1) khususnya dalam bidang study ilmu Al-Quran dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Curup.
2. Penelitian ini menjadi sarana pengembangan diri dalam kemampuan analisis terhadap pemahaman terhadap nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam Al-Qur'an sebagai solusi atas permasalahan psikologis modern

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan wawasan dan kesadaran bagi masyarakat, khususnya generasi muda, tentang dampak negatif FOMO dan pentingnya mengembangkan spiritualitas sebagai bentuk ketahanan diri dalam menghadapi tekanan sosial di era digital. Diharapkan masyarakat dapat mengelola kecemasan sosial dengan merujuk pada nilai-nilai Qur'ani.

c. Bagi Akademis

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengangkat tema-tema psikologis kontemporer dalam perspektif tafsir tematik. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan ajar atau diskusi dalam lingkungan akademik, terutama di bidang studi Al-Qur'an dan Psikologi Islam.

E. Kajian Literatur

Sebelum membahas lebih jauh mengenai fokus penelitian ini, penting untuk meninjau beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik FOMO dan spiritualitas. Kajian ini bertujuan untuk melihat bagaimana topik ini telah diteliti sebelumnya, serta untuk menemukan celah yang belum banyak dibahas. Sebagai landasan dalam penelitian ini, perlu dilakukan ulasan terhadap sejumlah studi terdahulu yang relevan dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) serta kaitannya dengan spiritualitas. Melalui tinjauan ini, akan dipaparkan berbagai temuan penelitian yang memberikan gambaran menyeluruh mengenai topik yang diteliti, serta mengidentifikasi celah yang dapat dijadikan fokus penelitian ini.

1. Hasan Tutar, Duygu Terzi Coban, dan Muhammad Aiman Awalluddin berjudul *"Intercultural Study of the Fear of Missing Out, Spiritual Well-Being and Individual Differences Among University Students in Malaysia and Turkey"* membahas hubungan antara FOMO dan kesejahteraan spiritual di kalangan mahasiswa dari dua negara berbeda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 414 mahasiswa, dan melibatkan penggunaan *FOMO Scale* serta *Spiritual Well-Being Scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat FOMO pada mahasiswa Malaysia lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa Turki. Meskipun demikian, tidak ditemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara FOMO dan kesejahteraan spiritual pada kedua kelompok mahasiswa. Walaupun tidak signifikan, peneliti menekankan bahwa FOMO tetap berdampak negatif terhadap ketenangan batin dan fokus spiritual mahasiswa, terutama karena kecenderungan untuk terus terkoneksi

dan membandingkan diri di media sosial. Penelitian ini juga menyoroti bahwa perasaan takut tertinggal dan tekanan sosial dari media digital menjadi salah satu pemicu melemahnya hubungan individu dengan nilai-nilai spiritualnya. Oleh karena itu, meskipun tidak bersifat deterministik, FOMO tetap menjadi isu yang patut diperhatikan karena dapat mengganggu keseimbangan hidup dan perkembangan jiwa generasi muda secara global.¹⁶ Penelitian Hasan Tutar dkk, menggunakan pendekatan kuantitatif lintas budaya untuk menilai hubungan FOMO dengan kesejahteraan spiritual mahasiswa di Malaysia dan Turki. Penelitian ini menemukan bahwa FOMO berdampak pada ketenangan batin, namun tidak menggunakan pendekatan keislaman atau penafsiran ayat-ayat Al-Quran secara langsung.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Ali Rohmatulloh mengkaji hubungan antara rasa syukur dan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan menggunakan pendekatan tafsir tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, khususnya berdasarkan Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka. Dalam penelitiannya, Rohmatulloh menjelaskan bahwa FOMO adalah gejala kecemasan yang muncul akibat rasa takut tertinggal dari pengalaman orang lain, dan hal ini diperparah oleh pengaruh media sosial. Penelitian ini menekankan bahwa salah satu penyebab utama munculnya FOMO adalah kurangnya rasa syukur dalam diri seseorang. Ketika individu tidak mampu menerima keadaan dirinya sendiri dan terus membandingkan hidupnya dengan orang lain, maka muncullah ketidakpuasan yang memicu

¹⁶ Tutar, H., Çoban, DT, & Awalluddin, MA. "Studi Antar Budaya tentang Rasa Takut Ketinggalan, Kesejahteraan Spiritual, dan Perbedaan Individu di Kalangan Mahasiswa di Malaysia dan Turki" Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora. (2022), hlm. 17-19.

kecemasan. Di sinilah konsep syukur berperan sebagai media terapi, karena dengan bersyukur, seseorang akan lebih mudah menerima kekurangan dan kelebihanannya sendiri (*self acceptance*). Secara metodologis, Rohmatulloh menggunakan pendekatan kualitatif berbasis *library research*, dengan mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan syukur dan FOMO, kemudian dianalisis melalui kacamata tafsir sosial-kontekstual Buya Hamka. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ayat-ayat tentang syukur, jika dipahami secara mendalam, dapat menjadi solusi spiritual dalam menghadapi tekanan mental seperti FOMO, karena syukur melatih hati untuk merasa cukup dan tenang.¹⁷ Adapun penelitian oleh Mohammad Ali Rohmatullah ini berbasis tafsir tematik, tetapi fokusnya terbatas pada konsep Syukur sebagai media terapi FOMO, menggunakan pendekatan tafsir sosial dari buya hamka. Artinya, Rohmatullah belum membahas dimensi spiritualitas secara menyeluruh dalam Al-Quran, serta belum menyentuh lebih jauh keterkaitan FOMO dengan konsep kehidupan dunia, kekosongan batin, dan dzikrullah, dll, secara tematik.

3. Sementara itu, Tjahjono dan Hamami melakukan penelitian di lingkungan pesantren dan menemukan bahwa praktik-praktik spiritual seperti dzikir, sholat, dan muhasabah dapat meningkatkan ketahanan mental siswa terhadap tekanan yang ditimbulkan oleh media sosial. Studi ini menggaris bawahi pentingnya peran spiritualitas dalam meningkatkan kesejahteraan

¹⁷ Rohmatulloh, *Konsep Syukur...*, hlm. 26.

mental, namun tidak secara spesifik menghubungkannya dengan fenomena FOMO yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini.¹⁸

Adapun Tjahjono dan Hamami mengkaji praktik spiritual di lingkungan pesantren dan kaitannya dengan ketahanan mental terhadap tekanan media sosial. Meskipun menyebut praktik dzikir dan muhasabah, penelitian ini tidak secara eksplisit membahas FOMO sebagai objek utama, dan tidak menggunakan metode tafsir Al-Quran secara tematik (maudhui).

Berdasarkan temuan dari ketiga penelitian diatas, penelitian ini berfokus secara khusus pada solusi Qurani terhadap tekanan yang diakibatkan dari fenomena fomo, dengan pendekatan tafsir tematik (maudhui). Fokus penelitian ini adalah menelusuri ayat ayat yang membahas kehidupan dunia (*hubb ad-dunya*), Hasrat kepemilikan (*hirs*), kekosongan batin (*ma'isyatan danka*), serta Solusi spiritual melalui dzikrullah dan ketenangan jiwa (*nafs muthma'innah*).

Dengan demikian, penelitian ini menawarkan kontribusi baru dalam bentuk:

1. Pendekatan tafsir tematik terhadap ayat-ayat spiritualitas.
2. Penafsiran Ulama tentang Kebutuhan Spiritualitas dalam Konteks FOMO
3. Penggalan Solusi Qurani untuk mengatasi tekanan sosial akibat FOMO.

¹⁸ Hamami, *Strategi Manajemen ...*, hlm. 9.

F. Penjelasan Judul

Skripsi ini berjudul “Fenomea *Fear Of Missing Out* (FOMO) Kajian Tematik Ayat Ayat Tentang Kebutuhan Spirituallitas”. Oleh karena itu dengan dipilihnya judul ini maka secara otomatis akan memberikan batasan dan cakupan obyek yang akan diteliti. Berikut Penjelasan Judul:

1. Fear of Missing Out (FOMO)

FOMO (*Fear of Missing Out*) adalah perasaan cemas atau takut akan kehilangan pengalaman atau kesempatan berharga, yang sering kali dipicu oleh media sosial. Menurut Przybylski et al., FOMO dapat didefinisikan sebagai kekhawatiran akan kemungkinan kehilangan peluang atau keterlibatan sosial yang sedang berlangsung, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis individu. FOMO sering muncul dalam konteks media sosial, di mana individu terus-menerus terpapar pembaruan atau aktivitas orang lain, sehingga menimbulkan rasa terasing dan ketidakpuasan.¹⁹

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) mengacu pada perasaan cemas atau takut ketinggalan dari pengalaman sosial yang dinikmati oleh orang lain. FOMO sering kali muncul akibat penggunaan media sosial yang intens, yang menampilkan kehidupan orang lain secara selektif dan sering kali idealis. Hal ini menciptakan tekanan psikologis dan dorongan untuk terus mengikuti tren atau aktivitas sosial agar tidak merasa tertinggal. Individu yang mengalami FOMO sering kali terikat

¹⁹ Puspita tiara & Zaleha Diah, “ *Pengaruh Fear of Missing Out dan Kesepian terhadap Psychological Well-Being pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial Twitter di Jawa Barat*”. Jurnal Psikologi Insight. Vol. 6 No.1. (2022), hlm.19.

secara emosional dengan media sosial, sehingga kehilangan ketenangan batin. Kondisi ini dapat mengganggu stabilitas mental dan menurunkan kualitas hidup.²⁰

Di era digital, media sosial berfungsi sebagai sumber utama informasi, hiburan, dan validasi sosial. Di kalangan masyarakat Muslim, terutama di kalangan generasi muda, penggunaan media sosial cenderung memicu perbandingan diri yang berlebihan dengan orang lain. Hal ini mengakibatkan munculnya krisis identitas dan tekanan sosial yang kuat. FOMO menjadi cerminan dari keterputusan spiritual yang dialami oleh umat Muslim akibat keberadaan digital yang tidak nyata. Sementara itu, gaya hidup hedonistik yang dipengaruhi oleh FOMO menjadi pola konsumsi baru di kalangan milenial Muslim. Mereka terdorong untuk mengikuti tren tanpa kesadaran spiritual, sehingga kehilangan arah dalam hidup.²¹

2. Kebutuhan Spiritualitas

Spiritualitas merupakan dimensi non-fisik dalam kehidupan manusia yang berkaitan dengan pencarian makna dan tujuan hidup, serta hubungan dengan sesuatu yang lebih besar, seperti Tuhan atau alam semesta. Pargament menyatakan bahwa spiritualitas mencakup praktik-praktik yang memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan hidup dan mencapai kedamaian batin. Dalam konteks ini, spiritualitas dapat meliputi berbagai praktik seperti meditasi, doa, atau refleksi diri yang membantu individu menemukan makna dan ketenangan dalam hidup mereka.²²

²⁰ Sayyid Haqqul Yaqin, "Zuhud dan Wara' Dalam Mengatasi *fear of Missing Out*", Jurnal Agama dan Sains Teknologi, Vol. 1, No. 1, (2025), hlm. 62-73.

²¹ Griyani Elisabeth Purba & Abdinur batu bara, "Penguatan Civic Skill: Sebagai Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Untuk Mencegah Fomo yang Menjadi Trend Baru Dalam Bermedia Sosial". Journal of Educational Research and Humanior. Vol. 2 No. 1. (2024), hlm. 23.

²² Rostiana, P. Tomy "Mengelola Aktivitas Kehidupan untuk Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi" (Jakarta: UNTAR Press, 2021), hlm. 18.

Selain itu, Koenig et al. menunjukkan bahwa individu yang memiliki keterhubungan spiritual yang lebih kuat cenderung lebih mampu mengatasi stres dan mengurangi dampak negatif dari tekanan sosial. Dalam hal ini, spiritualitas berfungsi sebagai sumber kekuatan batin yang dapat mengurangi kecemasan dan memberikan rasa kontrol dalam menghadapi ketidakpastian. FOMO dan spiritualitas memiliki hubungan yang signifikan dalam konteks kesejahteraan mental. FOMO, yang sering kali muncul akibat perbandingan sosial dan ketergantungan pada media sosial, dapat membuat individu merasa tidak puas dan stres. Sebaliknya, spiritualitas menyediakan mekanisme koping yang dapat membantu individu mengelola perasaan cemas yang ditimbulkan oleh FOMO.²³

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti meditasi atau dzikir dapat membantu individu mengalihkan perhatian dari perasaan cemas terkait apa yang hilang, dan mengembalikan fokus pada hal-hal yang lebih besar. Tjahjono & Hamami melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa praktik spiritual di pesantren dapat meningkatkan ketahanan mental individu terhadap tekanan sosial, serta memberikan kedamaian batin dan tujuan hidup yang lebih jelas, termasuk yang disebabkan oleh FOMO.²⁴

3. Kajian Tematik

Untuk memahami fenomena psikologis kontemporer seperti *Fear of Missing Out* (FOMO) dari perspektif spiritual, diperlukan pendekatan penafsiran Al-Qur'an yang relevan dengan konteks zaman. Salah satu pendekatan yang sesuai adalah tafsir tematik (*maudhū'ī*). Menurut Prof. Dr. al-Farmawi, tafsir tematik adalah

²³ Wastu A. & Rahmi Setiyani, "Koping Religius Lansia di Panti Sosial: Satu Bulan Observasi" *Journal of Bionursing*, Vol. 4 No. 3 (2022), hlm. 25.

²⁴ Hamami. *Strategi Manajemen ...*, hlm. 4.

metode yang mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas tema tertentu dari berbagai surah, kemudian menganalisisnya secara menyeluruh untuk mendapatkan pemahaman Qur'ani yang komprehensif mengenai tema tersebut. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi solusi yang ditawarkan Al-Qur'an terhadap berbagai masalah yang dihadapi oleh manusia modern dengan cara yang fokus dan mendalam.²⁵

F. Metode Penelitian

Setiap penelitian penyusunan karya ilmiah tidak terlepas dari penggunaan metode, karena metode merupakan cara bertindak dalam upaya agar kegiatan penelitian terlaksana, runtun dan terarah sehingga dapat mencapai hasil yang optimal.²⁶ Metode penelitian merupakan hal yang sangat mempengaruhi sebuah penelitian agar berjalan secara sistematis dan terukur, yang mana didalamnya membuat jenis penelitian yang digunakan, metode penelitian serta pengumpulan dan analisis data.

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini tergolong penelitian kualitatif yang bersifat menemukan teori.²⁷ Dilihat dari obyeknya, penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian pustaka atau literatur (*library research*), karena penelitian ini akan meneliti dokumen-dokumen tertulis seperti buku tentang umat islam, kitab-kitab tafsir dan lain sebagainya. Hal ini dilakukan melalui metode Tematik (*Maudhu'i*).

²⁵Badruzzaman M. Y. A. Rohman , Ahmad Jalaludin “Studi Komparatif Pemikiran Al-Farmawi, Baqir Shadr dan Abdussatar Fathallah tentang Tafsir Maudhu’i”. Journal.Uinsgd.ac.id. Vol. 1, No. 3. (2021), hlm.5.

²⁶ Antton Bakker dan Ahmad Charis Zubair, *Medode Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 1992), hlm. 10.

²⁷ Sri Kualangsing, *Metodologi Penelitian*, (Malang, Universitas Brawijaya Press, 2012), hlm. 48.

2. Metode Penelitian

Metode tafsir maudhu'i menurut Muhamad Baqir al-Shadr, yang disebut juga metode al-tawhidi, adalah cara menafsirkan Al-Quran dengan menghimpun ayat-ayat yang memiliki tema atau tujuan yang sama, lalu menelusuri keterkaitannya berdasarkan urutan dan sebab turunnya. Setelah itu, ayat-ayat tersebut dikaji secara mendalam beserta penjelasannya dan hubungannya dengan ayat lain untuk kemudian disimpulkan makna atau hukum yang terkandung di dalamnya.

Definisi metode maudhu'i mencakup dua langkah utama dalam prose penafsiran. Pertama, menghimpun ayat-ayat Al-Quran yang berkaitan dengan satu tema tertentu dengan memperhatikan masa dan sebab turunnya. Kedua, mengkaji ayat-ayat tersebut secara mendalam dengan melihat keterkaitannya satu sama lain dalam menjelaskan permasalahan yang dibahas.²⁸ Oleh karena itu dalam penelitian ini penulis menggunakan dua langkah utama, yaitu menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan tema kebutuhan spiritualitas serta menganalisis keterkaitan dan makna ayat-ayat tersebut dalam menjelaskan fenomena Fear of Missing Out (FOMO).

Langkah-langkah menggunakan metode maudhu'i dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Penetapan masalah yang dibahas harus sudah ditetapkan, dalam penelitian ini, penulis telah menetapkan masalah yang akan dibahas, yakni mengenai fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam kaitannya dengan kebutuhan spiritualitas

²⁸ Manna' Khalil al-Qattan, "*Studi Ilmu-Ilmu Al-Quran*" (Bogor: Pustaka Litera Antara Nusantara, 2001), hlm, 478

sebagaimana dipahami melalui ayat-ayat Al-Quran. Melalui kajian ini, penulis berupaya menelusuri bagaimana ajaran dan nilai Al-Quran dapat menjadi solusi spiritual dalam menghadapi gejala FOMO yang muncul di masyarakat modern.

- b. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah tersebut.
- c. Menyusun runtutan ayat sesuai dengan tertib Mushaf
- d. Memahami korelasi ayat-ayat tersebut dalam surahnya masing-masing.
- e. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna (*out line*).
- f. Melengkapi pembahasan dengan hadits-hadits yang relevan dengan pokok pembahasan.
- g. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat-ayat yang mempunyai pengertian yang sama, atau memngompromikan antara yang 'am (umum) atau yang pada lahirnya bertentangan, sehingga kesemuanya bertemu dalam satu muara, tanpa perbedaan atau persamaan.
- h. Menyusun kesimpulan-kesimpulan yang menggambarkan jawaban Al-Quran terhadap masalah yang di bahas.

3. Sumber Data

Berikut adalah sumber data yang akan digunakan dalam penelitian ini, terdiri dari dua jenis sumber data, yaitu:

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer berperan sebagai sumber utama dalam memeberikan data secara langsung dan juga sebagai data pokok. Sumber data primer bersumber dari buku, artikel dan kitab tafsir yang berkaitan dengan permasalahan dalam penelitian ini.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder berperan sebagai sumber kedua yang memberikan data secara tidak langsung kepada penelitian dan fungsinya sebagai penunjang informasi. Pada penelitian ini penulis menggunakan jurnal ilmiah, artikel, media massa, buku- buku psikologi islam, kitab-kitab tafsir (klasik dan kontemporer) dll, yang berkaitan dengan penafsiran ayat ayat *Fear Of Missing Out* yang berfokus pada aspek spiritualitas.

4. Pengumpulan dan Analisis Data

Analisis data adalah proses dalam mencari dan Menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil Menelusuri ayat-ayat Al-Qur'an, buku tafsir, dan literatur akademik.

Langkah-langkah yang akan penulis lakukan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

a. Reduksi Data (*Reduction*)

Mereduksi data berarti menyederhanakan dan menyeleksi informasi dengan menitik beratkan pada hal-hal pokok serta memfokuskan pada aspek-aspek yang relevan. Proses ini bertujuan untuk menentukan tema dan pola dari data yang diperoleh, sehingga hasil eduksi memberikan gambaran yang lebih terarah dan memudahkan peneliti dalam pengumpulan maupun penelusuran data selanjutnya jika diperlukan.²⁹

Penelitian yang kan dilakukan oleh penulis memperoleh data dari berbagi literatur yang membahas teori-teori tentang Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dan kebutuhan spiritualitas. Selanjutnya, penulis mempokuskan penelitian

²⁹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D* (Bandung: Alfabete, 2011), hlm. 243.

pada penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kebutuhan spiritualitas sebagai upaya untuk memahami bagaimana ajaran Al-Qur'an dapat memberikan solusi terhadap fenomena FOMO dalam kehidupan manusia modern.

b. Penyajian Data

Langkah selanjutnya yang akan penulis lakukan adalah penyajian data. Dalam penelitian kualitatif, Penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian naratif, bagan, hubungan antar kategori, atau flowchart. Bentuk yang paling umum digunakan dalam penelitian kualitatif adalah data teks yang disajikan secara deskriptif.³⁰ Dalam penelitian ini, penulis akan mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema kebutuhan spiritualitas sebagai dasar untuk memahami fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Adapun langkah-langkah yang akan dilakukan penulis antara lain:

1. Melakukan kajian dan analisis tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki korelasi dengan fenomena FOMO dalam konteks kebutuhan spiritualitas manusia.
2. Menelusuri latar belakang turunnya ayat-ayat tersebut (*Asbab al-Nuzul*).
3. Menganalisis makna ayat-ayat tersebut dengan tujuan menemukan kesesuaian maupun perbedaan antara pandangan Al-Qur'an dan teori-teori modern yang membahas fenomena FOMO dan kebutuhan spiritual manusia.

c. Verifikasi (*Verification*)

Kesimpulan dalam penelitian kualitatif merupakan hasil temuan baru yang diperoleh dari proses analisis mendalam terhadap data yang dikaji. Oleh karena itu, langkah terakhir yang akan penulis lakukan adalah menarik kesimpulan dari hasil

³⁰ Ibid., hlm. 249.

kajian mengenai teori dan penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kebutuhan spiritualitas, guna menemukan pemahaman baru tentang bagaimana ajaran Al-Qur'an dapat menjadi solusi terhadap fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam kehidupan saat ini.

H. Sistematika Pembahasan

Penelitian skripsi ini akan terdiri dari beberapa bab dengan sistematika penulisan sebagai berikut:

Bab Pertama, merupakan pendahuluan yang memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, telaah Pustaka, Metode Penelitian serta sistematika penulisan yang digunakan sebagai pedoman dalam penyusunan skripsi.

Bab Kedua, merupakan Landasan teori yang membahas tentang pengertian *Fear of Missing Out* (FOMO), teori-teori yang berkaitan dengan fomo dan kebutuhan spiritualitas, serta konsep spiritualitas dalam perspektif Al-Qur'an, teori tentang metode tafsir tematik (maudhū'ī) sebagai pendekatan yang digunakan dalam menghimpun dan menganalisis ayat-ayat terkait.

Bab Ketiga, merupakan hasil penelitian yang menyajikan himpunan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dan kebutuhan spiritual manusia, serta analisis tematik terhadap ayat-ayat tersebut untuk menemukan konsep dan solusi spiritual yang ditawarkan Al-Qur'an.

Bab Keempat, merupakan penutup bab ini terdiri dari kesimpulan dan saran dari penulis.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Fear of Missing Out (FOMO)

Istilah *Fear of Missing Out* (FOMO) berasal dari bahasa Inggris. Menurut Oxford Dictionary, kata *fear* berarti *rasa takut* sedangkan *missing out* bermakna “*kehilangan sesuatu harapan*”.¹ Sedangkan dalam padanan bahasa Indonesia menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), *takut* berarti “*merasa ngeri atau cemas terhadap sesuatu*”, dan *kehilangan* berarti “*tidak memiliki lagi sesuatu yang semula ada*”.² Dengan demikian, FOMO dapat dipahami sebagai rasa takut tertinggal atau kehilangan kesempatan yang dialami orang lain.

Konsep FOMO pertama kali diperkenalkan oleh Dan Herman pada tahun 1996, dalam tulisannya berjudul: “*Introducing Short-Team Brands: Or How to Market a Product for a Few Weeks*”.³ Dalam artikel ini, Herman menggunakan istilah *fomo* untuk menjelaskan fenomena psikologi konsumen yang takut tertinggal tren atau kehilangan peluang membeli produk baru. Dengan kata lain, FOMO awalnya bukan istilah psikologi murni, tetapi berasal dari dunia pemasaran dan perilaku konsumen.

¹Oxford Learner's Dictionaries. Juga dapat diunduh pada <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com>. Curup, 12 November 2025.

²KBBI Daring (Online) (2012-2025) versi 2.9. Juga dapat diunduh pada <https://kbbi.web.id/takut> . Curup, 12 November 2025.

³Dan Herman, “Memperkenalkan Merek Jangka Pendek: Sebuah Alat Branding Baru untuk Realitas Konsumen Masa Kini.” *The jurnal of brand Management*. Vol. 3 No. 4 (1996), hlm. 330-334.

Dalam kajian psikologi modern, istilah ini memperoleh pemaknaan baruZ melalui penelitian Andrew K. Przybylski dkk, yang menempatkan Fear of Missing Out sebagai bentuk kecemasan sosial akibat dorongan untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain.⁴ Menurut teori Przybylski dkk, FOMO muncul karena kebutuhan psikologi dasar manusia tidak terpenuhi, sebagaimana dijelaskan dalam *Self-Determination Theory*. *Self-Determination Theory* menyebut tiga kebutuhan dasar manusia, yaitu *Autonomy* (kemandirian) yaitu kebutuhan untuk merasa bebas dan menentukan pilihan sendiri. *Competence* (kompetensi) yaitu kebutuhan untuk merasa mampu dan efektif dalam aktivitasnya. *Relatedness* (keterhubungan) yaitu kebutuhan untuk merasa terhubung dan diterima oleh orang lain. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, seseorang cenderung mencari kompensasi melalui interaksi sosial daring, sehingga muncul rasa takut ketinggalan dari pengalaman sosial orang lain. Dengan istilah lain, FOMO artinya manifestasi asal ketidakseimbangan psikologi akibat kurangnya rasa puas terhadap diri sendiri dan rekanan sosialnya.⁵

Fenomena ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor, antara lain karakter kepribadian yang neurotik dan mudah cemas, rendahnya kepercayaan diri, serta kebutuhan tinggi untuk diakui oleh orang lain. Intensitas penggunaan media sosial, dan paparan terhadap budaya konsumtif digital juga berperan besar dalam memicu fomo, karena media soial sering menampilkan kehidupan ideal

⁴ Shinta Pratiwi, Michiko Mamesah, “*Hubungan antara Perasaan Takut Tertinggal (Fomo) Dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta*”, Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol. 12 No. 2 (2023), hlm. 9.

⁵ Dewi Maharani, Saida Zainurossalamia “ *the influence of fear of missing out (fomo) on impulse buying with product uniqueness as a moderating variable*” Jurnal Edunomika – Vol. 8, No. 3 (2024), hlm. 15.

yang menimbulkan perbandingan sosial negatif (*social comparison*), sementara iklan digital dan strategi pemasaran daring menciptakan urgensi dan kelangkaan (*scarcity effect*), sehingga mendorong perilaku konsumtif yang impulsif.⁶

Fomo tidak hanya dalam konteks sosial seperti keinginan untuk selalu terhubung dan diakui, tetapi juga dalam konteks ekonomi dan konsumtif, seperti ketakutan ketinggalan diskon, promosi, atau tren belanja online (*shopping FOMO*). Individu terdorong untuk melakukan pembelian bukan karena kebutuhan nyata, melainkan karena tekanan psikologis untuk tidak tertinggal dari orang lain.

Przbylski menemukan bahwa Fomo juga sering dialami oleh remaja dan dewasa muda yang berada pada tahap pencarian identitas diri ditengah budaya digital yang kompetitif. Dari sisi emosional dan spiritual, FOMO mencerminkan kekosongan batin dan ketidak seimbangan nilai dalam diri seorang, karena ketenangan dan kepuasan hidup digantikan oleh kebutuhan yang selalu terhubung dan diakui.

Menurut Clarine dkk Secara karakteristik, individu mengalami fomo cenderung menunjukkan perilaku seperti keterlibatan sosial yang berlebihan, kecemasan saat tidak terhubung dengan internet, kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, serta impulsivitas yang menyebabkan menurunnya fokus dan produktivitas. Dampaknya pun meluas, tidak hanya pada aspek psikologis berupa stres, cemas, dan kesepian, tetapi juga pada dimensi spiritual,

⁶ Ahmed Fernanda Desky “ Pengaruh Perubahan Sosial dan Perilaku Konsumtif terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Muslim di Perkotaan” Jurnal Sosiologi Agama Indonesia (jsai). Vol. 5. No. 3. (2024), hlm. 367.

di mana individu kehilangan keseimbangan batin dan makna hidup yang hakiki akibat ketergantungan pada validasi sosial semu dan dunia maya.⁷

Al-Ghazali, melalui *Ihya' 'Ulum al-Din*, menegaskan bahwa kegelisahan untuk selalu mengetahui dan mengikuti keadaan orang lain merupakan bentuk *taktsur* dan *hubb al-jah* yang dapat merusak ketenangan batin. Hal ini ditegaskan dalam pernyataannya: “*Di antara bahaya cinta kedudukan (popularitas) adalah bahwa ia menimbulkan kegelisahan yang terus-menerus dalam hati terhadap keadaan manusia, serta dorongan untuk selalu mengikuti apa yang mereka lakukan*”. Dalam perspektif Al-Ghazali, kondisi psikologi semacam ini beroptensi merusak *tuma'ninah* (ketenangan batin), yaitu ketenangan batin yang menjadi salah satu fondasi kesempurnaan spiritual. Ketika seseorang terdorong untuk mengejar pengakuan sosial, membandingkan diri, dan berkompetisi secara duniawi tanpa henti, hatinya menjauh dari orientasi ukhrawi.⁸ Karena itu, fenomena seperti fomo dapat difahami sebagai bentuk modern dari penyakit hati yang telah ia kritik, yaitu kecemasan sosial yang berakar pada ketergantungan terhadap pandangan manusia.

Ibn Qayyim al-Jawziyyah dalam *Madarij al-Salikin* menjelaskan bahwa kondisi batin yang terusik oleh dorongan untuk memperoleh pengakuan sosial merupakan indikasi lemahnya *muraqabah* dan dominannya ketergantungan kepada makhluk. Hal ini ditegaskan dalam pernyataannya : “*Semakin besar ketergantungan seorang hamba pada makhluk, semakin besar pula*

⁷ Ibid., hlm. 569.

⁸ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2011), Juz III, Bab *Dhamm al-Jāh*. hlm. 257.

*kegelisahan dan keguncangan batinnya, serta semakin lemah pengawasannya kepada Allah.”*⁹

Sementara itu, ulama dan cendekiawan muslim kontemporer seperti Haidar Bagir menjelaskan bahwa kecemasan digital adalah manifestasi dari kekosongan spiritual modern, yakni keadaan di mana manusia tidak lagi menjadikan nilai-nilai batin sebagai pusat kehidupan.¹⁰ Oleh karena itu, kecemasan digital dapat dipahami bukan semata-mata sebagai persoalan psikologis atau dampak teknologi, melainkan sebagai gejala krisis spiritual modern. Ketika nilai-nilai batin tidak lagi menjadi pusat orientasi hidup, manusia kehilangan pijakan makna yang menenteramkan, sehingga mudah diliputi rasa cemas, gelisah, dan takut tertinggal dalam arus kehidupan digital.

Pandangan para ulama ini memberikan legitimasi teoretis bahwa FOMO bukan hanya problem psikologis, tetapi merupakan gangguan psikospiritual yang telah mendapat perhatian mendalam dalam keilmuan Islam. Dalam perspektif Islam Fenomena *Fear of Missing Out* dipahami sebagai bentuk modern dari gangguan psikospiritual yang berakar pada penyakit hati. Hal ini menunjukkan FOMO muncul akibat lemahnya ketergantungan kepada Allah, dominannya orientasi sosial-duniawi, serta tidak terpenuhinya kebutuhan spiritual seseorang. Karena itu, fenomena FOMO dapat dipandang sebagai ekspresi modern dari penyakit hati yang telah dibahas ulama sejak era klasik,

⁹ Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Madārij al-Sālikīn*, (Kairo: Dar al-Hadith, 2005): Juz II, Bab *Manzilah al-Murāqabah*, hlm. 244.

¹⁰ Lailatul Karomah” *Konsep Sufisme Kontemporer Menurut Haidar Bagir*” (Prodi Tasawuf Dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2022), hlm. 61

namun kini bertranspormasi melalui media sosial, budaya tren, dan penilaian digital.

B. Spiritualitas dalam Perspektif Islam

1. Definisi Spiritualitas

Spiritual dari kata spirit yang memiliki beberapa arti diantaranya, “semangat, jiwa, roh, sukma, mental, batin, rohani, dan keagamaan”, juga ada spiritual yang berarti nafas. Dari aspek kosa kata dalam bahasa arab, anatar jiwa dan roh pemaknaannya dibedakan. Sedangkan dalam perspektif psikologi Adalah asumsi mengenai nilai-nilai ruhaniah.¹¹

Menurut terminologi para ulama, spiritualitas menggambarkan dimensi terdalam manusia yang berorientasi pada tauhid, ketenangan jiwa, dan penyempurnaan akhlak. Al-Ghazali menjelaskan bahwa inti spiritualitas adalah proses *tahdzib al- nafs* (pembinaan jiwa) melalui ibadah, muhasabah, dan pengendalian diri, sehingga hati terbebas dari kegelisahan duniawi. Ibn Qayyim al-jauziyyah juga menegaskan bahwa hidup manusia tidak akan menemukan kebahagiaan kecuali melalui “hidupnya hati” (*hayat al-qalb*) yang terhubung dengan Allah. Ulama kontemporer M.Quraish Shihab memaknai spiritualitas sebagai kesadaran mendalam akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan (*ma'iyatullah*), yang memunculkan ketenangan, rasa syukur, dan tujuan hidup yang jelas. Dibandingkan dengan istilah “*relegiusitas*”, spiritualitas memiliki cakupan yang lebih luas karena tidak hanya mencakup aktivitas

¹¹ M. Hafi Anshori, *Kamus Psikologi*, (Surabaya: Usaha Kanisius, 1995), hlm. 653.

ibadah formal, tetapi juga kondisi batin, akhlak, dan kualitas hubungan manusia dengan Allah.

Spiritualitas dalam Islam dipahami sebagai proses mendekatkan diri kepada Allah melalui pembersihan jiwa dan penguatan hubungan batin dengannya. Jurnal Labib Muzaki Shobir menjelaskan bahwa spiritualitas Islam identik dengan ikhtiar seseorang hamba untuk menyaksikan, mengenali, dan menghadirkan keesaan Tuhan dalam kesadaran terdalamnya. Dalam perspektif Islam, spiritualitas hadir dalam bentuk ajaran tasawuf, yaitu dimensi esoterik agama yang bertujuan menjernihkan hati, menata jiwa, serta menumbuhkan kesadaran bahwa manusia selalu berada di hadapan Allah. Ajaran taswuf selalu menuntun manusia mencapai kemurnian batin hingga mampu merasakan ketenangan, makna hidup, dan hubungan spiritual yang stabil.¹²

Perspektif Barat, spiritualitas tidak hanya selalu dipahami sebagai pengalaman yang berkaitan langsung dengan agama maupun Tuhan. Spiritualitas lebih dipandang sebagai bentuk pengalaman praktis yang mampu memberikan kedalaman makna bagi kehidupan manusia. Pendekatan ini menempatkan spiritual sebagai bagian dari pencarian makna, kesadaran diri, dan pengembangan potensi manusia, tanpa harus dikaitkan dengan praktik keagamaan tertentu. Dalam psikologi Barat, puncak kesadaran manusia sering diukur melalui tingkat rasionalitas,

¹² Labib Muzaki Shobir “*Spiritualitas Dalam Perspektif Agama-Agama: Sebuah Pencarian Titik Temu*” Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences. Volume 1, No. 2. (2020), hlm. 124.

sehingga spiritualitas dipahami dalam kerangka kognitif dan pengalaman mental yang dapat diamati secara empiris.¹³

Berdasarkan berbagai pandangan para tokoh, spiritualitas dapat disimpulkan sebagai dimensi terdalam manusia yang berperan penting dalam membentuk ketenangan batin, arah hidup, dan kualitas moral. Dalam perspektif Islam, spiritualitas berakar pada tauhid dan diwujudkan melalui proses penyucian jiwa serta penghidupan hati yang terhubung dengan Allah, sebagaimana ditegaskan oleh Al-Ghazali, Ibn Qayyim al-Jauziyyah, dan M. Quraish Shihab. Spiritualitas tidak hanya mencakup ibadah formal, tetapi juga kesadaran akan kehadiran Allah dalam seluruh aspek kehidupan yang berdampak pada akhlak dan makna hidup. Sementara itu, perspektif Barat memandang spiritualitas secara lebih luas sebagai pengalaman pencarian makna, kesadaran diri, dan pengembangan potensi manusia tanpa selalu dikaitkan dengan agama atau Tuhan. Dengan demikian, penulis berpendapat bahwa spiritualitas Islam memiliki cakupan yang lebih komprehensif karena memadukan dimensi batin, etika, dan tujuan transendental, sehingga mampu menjadi landasan yang kokoh bagi manusia dalam menghadapi dinamika kehidupan modern.

¹³ Robert Frager, Ph.D. *Psikologi Sufi, transformasi hati, jiwa dan ruh*. (Jakarta Timur, Zaman : 2014), hlm. 38.

2. Konsep Kebutuhan Spiritualitas

Kebutuhan Spiritual (*Spiritual needs*) merupakan kebutuhan dasar manusia yang berkaitan dengan makna hidup, ketenangan batin, dan hubungan dengan sesuatu yang lebih tinggi dari dirinya yakni Allah SWT. Dalam perspektif Islam, kebutuhan spiritual tidak hanya dipahami sebagai kebutuhan emosional atau psikologis, tetapi juga sebagai bagian dari fitrah manusia yang mengarahkannya untuk mengenal, mendekat, dan menyembahkan Tuhannya.

Secara etimologi, spiritualitas dalam islam berkaitan dengan kata *al-ruh* yang merujuk pada unsur halus dalam diri manusia yang menjadi sumber kehidupan, kesadaran, dan hubungan batin dengan Allah. Spiritualitas juga berhubungan dengan tazkiyah, yaitu penyucian jiwa dan sifat-sifat tercela menuju hati yang bersih dan dekat kepada Allah.¹⁴

Kajian psikologi modern, para ahli belum mencapai konsensus mengenai batasan konsep religiulitas dan spiritualitas di mana keduanya sering dipahami sebagai fenomena yang berbeda namun memiliki ruang tumpang tindih. Sebagai respon terhadap kerancuan definisi tersebut, Pargament memberikan trobosan penting dalam merumuskan religiulitas sebagai “pencarian makna melalui cara-cara yang berkitan dengan suci”, sedangkan spiritualitas sebagai “pencarian terhadap yang suci”. Ini menunjukkan kesamaan keduanya sebagai motivasi untuk mencari tuhan, dengan titik temu pada pencarian terhadap yang maha suci.¹⁵ Kedua konsep

¹⁴ Maryatul Kibtiyah, Arini Zakia.” *Aplikasi tazkiyatun nafs dalam psikoterapi islam*” Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam Vol. 21, No. 02 (2024), hlm.109.

¹⁵ Fridayanti “ *Religiusitas, Spritualitas dalam kajian psikologi dan urgensi perumusan religiusitas islam*” Article- July 2013 hlm. 204

tersebut disatukan oleh dua elemen utama, yaitu pencarian (*search*) dan yang maha suci (*The Sacred*). Pemaknaan ini menempatkan spiritualitas dan relegiulitas sebagai fungsi mendasar manusia dalam menemukan Tuhan.¹⁶

Pendekatan Pargament menunjukkan bahwa kebutuhan spiritual berakar pada dorongan instrinsik manusia untuk terhubung dengan yang Mahasuci, menemukan makna hidup, dan mencapai kesejahteraan batin,. Hal ini sejalan dengan pandangan Islam tentang fitrah manusia yang cenderung kepada ketauhidan, sebagaimana disebutkan dalam Q.S. Ar-Rum: 30 bahwa manusia diciptakan “di atas fitrah” yang mengarahkan kepada pengenalan dan pengambaan kepada Allah. Dengan demikian, kebutuhan spiritualitas dalam Islam bukan sekedar kebutuhan psikologis, tetapi merupakan kebutuhan eksistensial yang melekat pada diri manusia.

Merujuk pada konsep fitrah, pemahaman tentang al-ruh, serta pendekatan psikologi modern seperti Pargament, dapat disimpulkan bahwa kebutuhan spiritualitas manusia dalam islam mencakup proses pencarian makna, kedekatan dengan Allah, ketenangan batin, dan penyempurnaan jiwa. Kebutuhan ini bersifat universal, melekat, dan berfungsi sebagai pusat orientasi hidup manusia agar mencapai keseimbangan,kebahagian, serta kedalaman makna dalam kehidupannya.

¹⁶ Ibid., hlm. 205.

C. Spiritualitas dalam Perspektif Al-Qur'an

Al-Qur'an memandang bahwa spiritualitas merupakan kondisi batin yang terhubung secara sadar dan mendalam dengan Allah sehingga membentuk ketenangan jiwa, kejernihan hati, dan orientasi hidup yang benar. Al-Qur'an memandang manusia bukan hanya makhluk fisik, tetapi makhluk ruhani yang memiliki kebutuhan spiritual yang harus dipenuhi agar hidupnya seimbang. Karena itu, spiritualitas Qur'ani tidak hanya berbicara tentang ibadah ritual, tetapi mencakup kesadaran diri (*self-awareness*), pengendalian nafsu, ketergantungan kepada Allah, serta kemampuan menempatkan dunia pada porsinya. Spiritualitas dalam Al-Qur'an menekankan bahwa ketenangan jiwa yang disebut *tuma'ninah* lahir dari hubungan yang kuat dengan Allah, bukan dari capaian materi, penilaian sosial, atau popularitas manusia.¹⁷ Dengan kata lain, spiritualitas Qur'ani menggambarkan proses pembentukan jiwa yang matang hati yang tidak mudah goyah oleh perubahan sosial, pikiran yang tidak dikendalikan kecemasan, dan hidup yang terarah pada tujuan yang benar dan bermakna.

Para mufasir seperti Ibn Katsir, Al-Razi, dan Quraish Shihab menjelaskan bahwa dimensi ruhani ini menjadi pusat kesiapan moral dan ketenteraman jiwa. Karena itu, spiritualitas Qur'ani tidak berhenti pada pengalaman emosional, tetapi merupakan proses pembinaan batin melalui dzikir, syukur, muraqabah (kesadaran akan pengawasan Allah), serta *tazkiyatun nafs* (pensucian jiwa). Al-Qur'an juga mengaitkan spiritualitas

¹⁷ Nurushshobah & Akhmad Aidil Fitra, "Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer?". Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Vol. 4. No. 1, (2025), hlm. 120.

dengan kemampuan mengendalikan dorongan duniawi, menjaga kejernihan hati, dan menegakkan orientasi hidup kepada Allah.¹⁸ Dengan demikian, spiritualitas dalam perspektif Al-Qur'an tampil sebagai fondasi batin yang membantu manusia menghadapi dinamika sosial dan psikologis modern dengan lebih stabil dan berkesadaran.

Berikut ringkasan tema ayat-ayat yang menjadi landasan spiritualitas Qur'ani sebagai solusi terhadap FOMO:

1. Ayat tentang kehidupan dunia (al-dunyā) dan kecenderungan manusia terhadap dunia.

Allah menjelaskan bahwa manusia cenderung terpicat oleh pesona dunia—harta, jabatan, popularitas, pujian, dan persaingan sosial. Hal ini dijelaskan dalam:

- a. Q.S Ali Imran 185: menegaskan bahwa kehidupan dunia hanyalah kesenangan yang menipu, sementara kehidupan akhirat adalah tujuan hakiki.

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّقُونَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَمَةِ فَمَنْ زُحِرَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ

فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ

“Setiap yang bernyawa akan merasakan mati. Hanya pada hari Kiamat sajalah diberikan dengan sempurna balasanmu. Siapa yang dijauhkan dari neraka dan dimasukkan ke dalam surga, sungguh dia memperoleh kemenangan. Kehidupan dunia hanyalah kesenangan yang memperdaya.”

¹⁸ Ihwan Agustono, Nur Hadi Ihsan, Fahmi Habibi Musthofa, *“The Relevance of Abu Bakar Atjeh's Concept of Tazkiyah al-Nafs in Addressing Mental Health Issues”*. Academic Journal of Islamic Studies. Vol.9.No. 02. (2024), hlm. 137.

Ayat-ayat ini menjadi landasan bahwa orientasi hidup yang terlalu terikat pada penilaian sosial, validasi manusia, dan pencitraan duniawi (termasuk melalui media sosial), akan menimbulkan kecemasan dan kegelisahan. FOMO merupakan bentuk modern dari orientasi duniawi yang berlebihan, sehingga menimbulkan ketidakseimbangan batin.

- b. Q.S. Al-A'la: 16-17 menegaskan kesalahan orientasi manusia yang mengutamakan kehidupan dunia, padahal kehidupan akhirat lebih bernilai dan bersifat kekal.

بَلْ تُؤْثِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ

“Sedangkan kamu (orang-orang kafir) memilih kehidupan dunia, padahal kehidupan akhirat itu lebih baik dan lebih kekal”.

2. Ayat tentang kekosongan batin dan keterputusan dari Allah

Allah berfirman dalam: Q,S, Taha Ayat 124

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَىٰ

“Siapa yang berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya kehidupan yang sempit. Kami akan mengumpulkannya pada hari Kiamat dalam keadaan buta.”

Ayat ini menjelaskan bahwa kegelisahan, kecemasan, dan rasa tak tenang merupakan akibat dari jauhnya hati dari spiritualitas. Fenomena FOMO yang ditandai kecemasan berlebihan untuk selalu mengetahui apa yang dilakukan orang lain merupakan bentuk *ma'isyatan dankā*, yaitu kehidupan batin yang sempit karena ketergantungan pada makhluk.

Pada ayat ini Allah memberi peringatan dan ancaman bagi mereka yang berpaling dari petunjuk-Nya. Dan barang siapa yang berpaling dari peringatan-Ku dan enggan mengikuti petunjuk-Ku, maka sungguh dia akan mendapat balasan dengan menjalani kehidupan yang sempit sehingga selalu merasa kurang meski sudah memperoleh banyak rezeki di dunia, dan Kami akan mengumpulkannya kelak pada hari kiamat dalam keadaan buta sehingga tidak dapat meniti jalan ke surga.¹⁹

3. Ayat Tentang Dzikrullah sebagai sumber ketenangan

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Ketahuilah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.”

Ayat ini, Allah menjelaskan orang-orang yang mendapat tuntunan-Nya, yaitu orang-orang beriman dan hatinya menjadi tenteram karena selalu mengingat Allah. Dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram dan jiwa menjadi tenang, tidak merasa gelisah, takut, ataupun khawatir. Mereka melakukan hal-hal yang baik, dan merasa bahagia dengan kebajikan yang dilakukannya.

Ditinjau dari konteks FOMO, ayat ini menegaskan bahwa ketenangan jiwa tidak akan ditemukan melalui pencitraan digital, perhatian publik, atau validasi sosial, tetapi hanya melalui hubungan batin dengan Allah. Mereka yang sering mengalami FOMO umumnya memiliki *internal emptiness* atau kekosongan spiritual yang digambarkan Al-Qur'an sebagai hati yang tidak berdzikir.

¹⁹ Tafsir Wajiz <https://quran.nu.or.id/thaha/124>. Curup 13 November 2025.

4. Ayat tentang jiwa yang tenang (*an-nafs al-muṭma'innah*)

Fenomena FOMO merupakan kebalikan dari jiwa yang tenang, karena fomo menandakan hati yang mudah terguncang, gelisah, dan selalu merasa kurang. Q.S. Al-Fajr Ayat 27-30 Ayat ini menjadikan landasan bahwa Spiritual Islam bertujuan membentuk ketenangan jiwa sebagai benteng menghadapi tekanan sosial modern.

“Wahai jiwa yang tenang, Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridhainya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba ku. Dan masuklah ke dalam surganyaku”.

Al-Qur'an Surah Al-Fajr 27–30 menggambarkan konsep *an-nafs al-muṭma'innah*, yakni jiwa yang mencapai ketenangan puncak melalui hubungan spiritual mendalam dengan Allah. Jiwa seperti ini memiliki stabilitas batin, tidak gelisah, serta tidak terikat pada penilaian manusia. Dalam konteks fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), ayat ini menjadi penting karena FOMO merupakan kondisi batin yang rapuh, mudah cemas, dan selalu merasa kurang akibat ketertarikan berlebih pada pencitraan sosial dan aktivitas orang lain.

Al-Qur'an secara konsisten menekankan pentingnya kebutuhan spiritual manusia sebagai landasan hidup yang seimbang dan bermakna. Beberapa ayat yang relevan, seperti Al-Baqarah 286, Al-Ankabut 69, Al-Hasr 18, dan Al-Baqarah 152, menyoroti berbagai aspek kebutuhan tersebut. Secara umum, ayat-ayat ini mengajarkan pentingnya kesabaran dan doa untuk menghadapi ujian hidup, kesungguhan dalam berjuang di jalan spiritual, perlindungan batin dari pengaruh negatif, kesadaran diri dan persiapan untuk hari perhitungan, serta dzikir dan syukur sebagai

sarana mendekatkan diri kepada Allah. Nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam ayat-ayat ini menjadi landasan konseptual untuk memahami bagaimana Al-Qur'an menawarkan panduan bagi kehidupan manusia, termasuk sebagai rujukan dalam menemukan solusi spiritual terhadap fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO).

D. Metode (Tafsir Tematik / Maudhū'ī)

Metode tafsir tematik, atau yang dikenal sebagai tafsīr maudhū'ī, adalah salah satu pendekatan modern dalam mempelajari Al-Qur'an. Ini muncul sebagai jawaban atas kebutuhan untuk penafsiran yang lebih terstruktur, tepat sasaran, dan relevan dengan masalah-masalah zaman sekarang. Berbeda dari tafsir klasik yang biasanya menjelaskan ayat satu per satu secara berurutan (tahlīlī), tafsir tematik mengumpulkan semua ayat yang berkaitan dengan satu tema spesifik. Akibatnya, kita bisa mendapatkan pemahaman yang lebih lengkap, terpadu, dan langsung mengalamatkan isu yang sedang diteliti.

1. Sejarah Perkembangan Tafsir Tematik

Secara historis, metode ini mulai mendapat bentuk metodologis yang lebih jelas pada abad ke-20. Dorongan utamanya muncul dari kebutuhan dunia akademik Islam untuk menjawab problem-problem sosial-keagamaan dengan pendekatan yang lebih relevan dan terfokus. Beberapa fase perkembangannya:

a. Fase awal (pra-modern)

Tradisi penafsiran Al-Qur'an sejak masa awal telah menunjukkan kecenderungan untuk menghimpun ayat-ayat yang memiliki keterkaitan makna, meskipun belum dirumuskan sebagai metode tematik yang berdiri sendiri. Pada fase klasik, tafsir tematik memang belum hadir sebagai metode yang berdiri sendiri, namun jejak awal pendekatan ini sudah tampak dalam bentuk benih-benih pemikiran tematik di berbagai karya mufasir. Pada masa tersebut, para ulama mulai menghimpun ayat-ayat berdasarkan topik tertentu secara sederhana dan belum tersusun sistematis. Mufasir seperti al-Fakhr al-Razi, al-Qurthubi, dan Ibn al-Arabi menunjukkan kecenderungan tematik ketika menafsirkan suatu persoalan dengan mengumpulkan ayat-ayat yang memiliki kaitan makna, sehingga menjadi indikasi bahwa unsur dasar dari metode *maudhū'ī* telah muncul jauh sebelum diformalkan pada periode modern.²⁰

Jejak pendekatan tematik juga dapat ditemukan dalam sejumlah karya ulama klasik yang menyusun ayat-ayat berdasarkan kategori tertentu. Beberapa di antaranya adalah *al-Bayān fī Aqsām al-Qur'ān* karya Ibn Qayyim, *Majāz al Qur'ān* karya Abu 'Ubaidillah, *Mufradāt Alfāz al-Qur'ān* karya al-Rāghib al-Iṣfahānī, *al-Nāsikh wa al-Mansūkh* karya Abu Ja'far al-Nahhās, dan *Aḥkām al-Qur'ān* karya al-Jaṣṣāṣ.²¹ Karya-karya ini mengelompokkan ayat-

²⁰ Rosihan, Anwar. *Samudra Al-Qur'an*, Bandung: CV. Pustaka Setia (Anwar, 2001), hlm. 33-35.

²¹ Al-farmawi, 'Abd al-Hayy. *Metode Tafsir Maudhu'i*. (Rajawali Press, 2003), hlm. 18–20.

ayat dalam kategori tertentu seperti *asbāb al-nuzūl*, *nasikh-mansukh*, dan *majāz al-Qur'ān*, yang menunjukkan upaya awal dalam membangun keterhubungan makna antar ayat.²² Meskipun teknik tersebut belum membentuk sistem tematik yang komprehensif, keseluruhan unsur tersebut menjadi fondasi signifikan bagi berkembangnya metode tafsir *maudhū'ī* pada era modern.

b. Fase pembentukan (abad 20)

Memasuki abad ke-20, tafsir *maudhū'ī* mengalami fase formalisasi dan mulai diakui sebagai metode penafsiran yang sistematis dan berdiri sendiri. Universitas al-Azhar, khususnya Fakultas Ushuluddin, berperan penting dalam mempopulerkan metode ini melalui pengintegrasian ke dalam kurikulum akademik sehingga memberikan legitimasi ilmiah yang kuat bagi pengembangannya.²³ Salah satu tokoh yang berpengaruh pada fase ini adalah Hamiduddin Farahi, yang menekankan konsep kesatuan tema (*unity of theme*) dalam setiap surah serta memperkenalkan gagasan '*amūd al-sūrah*' sebagai poros makna. Gagasan tersebut menjadi salah satu landasan metodologis penting bagi perkembangan tafsir tematik modern.

²² Anwar, *Samudra Al-Qur'an*....., hlm.36.

²³ Muslim, Mustafa. *Mabahith fi al-Tafsir al-mawdu'i*. (Dar Al-Qalam, 2005)

Perkembangan metode ini juga diperkaya oleh kontribusi Sayyid Qutb melalui karyanya *Fī Zilāl al-Qur'ān*. Ia menafsirkan Al-Qur'an berdasarkan tema-tema besar seperti tauhid, keadilan, dan kemanusiaan, serta menghubungkan pesan ayat-ayat Al-Qur'an dengan kondisi sosial pada masanya. Pendekatan tersebut memperlihatkan bahwa penafsiran tematik bukan sekadar pengelompokan ayat, melainkan analisis komprehensif yang mempertimbangkan konteks sosial dan nilai-nilai etis. Pada tahap ini, tafsir maudhū'ī berkembang menjadi metodologi akademik yang lebih matang melalui adanya penyusunan langkah-langkah kerja yang baku dan terstruktur.

c. Fase perkembangan akademik (akhir abad 20–sekarang)

Periode modern dan kontemporer, tafsir maudhū'ī berkembang menjadi salah satu pendekatan yang paling dominan dalam studi Al-Qur'an, terutama di lingkungan akademik. Perkembangan ini ditandai oleh proses institusionalisasi metode tematik di berbagai perguruan tinggi, seperti Universitas al-Azhar di Mesir, universitas-universitas Timur Tengah, serta UIN, IAIN, dan STAI di Indonesia. Penguatan posisi metode ini dalam kurikulum pendidikan tinggi didorong oleh kesesuaiannya dalam merespons isu-isu kontemporer, baik dalam bidang sosial, psikologi, budaya, maupun perkembangan teknologi digital. Melalui kerangka analisis tematik, Al-Qur'an dapat dikaji secara lebih sistematis dan relevan

dengan problem kehidupan modern, sehingga metode ini memperoleh penerimaan luas di kalangan akademisi.

Perkembangan di fase kontemporer juga diperkaya oleh kontribusi tokoh-tokoh modern, salah satunya M. Quraish Shihab melalui karya *Tafsir al-Mishbah*. Dalam karyanya tersebut, Shihab menggunakan pendekatan tematik untuk membahas berbagai persoalan sosial-keagamaan seperti akhlak, persatuan umat, dinamika masyarakat, serta isu-isu yang berkaitan dengan konteks keindonesiaan. Penggunaan metode tematik dalam tafsir kontemporer juga semakin meluas untuk mengkaji beragam tema baru, termasuk isu psikologi modern seperti kecemasan dan makna hidup, etika politik, relasi manusia-teknologi, hingga fenomena budaya digital seperti media sosial dan FOMO. Perkembangan ini menunjukkan bahwa tafsir *maudhū'i* memiliki fleksibilitas tinggi sebagai metode yang mampu menghubungkan pesan Al-Qur'an dengan dinamika kehidupan modern secara lebih komprehensif dan kontekstual.

2. Definisi Tafsir Tematik

Kata "tafsir" berasal dari bahasa Arab, yaitu *فَسَّرَ* (*fasara*), yang berarti menjelaskan, menguraikan, atau menafsirkan. Dalam konteks Al-Qur'an, tafsir merujuk pada upaya untuk menjelaskan makna dan tujuan dari wahyu yang terkandung dalam kitab suci tersebut. Mengungkapkan berbagai maksud dari lapadz yang tidak jelas (Al-Jurnani tt). Sementara itu, istilah *maudhu'i* berasal dari kata *مَوْضُوع* (*mawdu'*), yang berarti tema atau topik. Dengan demikian, tafsir *maudhu'i* secara bahasa dapat

diartikan sebagai penafsiran yang berfokus pada tema atau topik tertentu dalam Al-Qur'an.²⁴

Sedangkan tafsir menurut istilah:

عمل يبحث أحوال القرآن الكريم من حيث دلالاته على مراد الله تعالى بقدر

طاقة البشرية

“Imu yang membahas tentang keadaan Al-Qur'an dari segi dalalahnya atas maksud Allah SWT sesuai dengan kemampuan manusia.”

Secara istilah, tafsir maudhu'i adalah metode penafsiran Al-Qur'an yang mengelompokkan ayat-ayat berdasarkan tema atau isu tertentu. Metode ini berusaha untuk menggali makna yang lebih dalam dan komprehensif dari Al-Qur'an dengan cara mengaitkan ayat-ayat yang tersebar di berbagai surat yang berkaitan dengan tema yang sama.²⁵

Tafsir maudhu'i tidak hanya menafsirkan ayat secara individual, tetapi juga melihat hubungan antar ayat dalam konteks tema tertentu, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih holistik dan aplikatif terhadap ajaran Al-Qur'an.

Metode tafsir maudhu'i menekankan pengintegrasian ayat-ayat yang memiliki keterkaitan tematik untuk menghasilkan pemahaman yang lebih utuh terhadap pesan Al-Qur'an. Dalam pendekatan ini, mufassir mengumpulkan seluruh ayat yang berkaitan dengan suatu isu—misalnya keadilan sosial, hak asasi manusia, atau tanggung jawab

²⁴ Imam Muslim Amin, Dede Kurniawan, Eni Zulaiha. "Tafsir Maudhu'i: Menelusik Sejarah, Metode, dan Signifikansinya dalam Pemikiran Tafsir Kontemporer". Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan. Vol. 5, No. 6, (2025), hlm. 1332

²⁵ M. Quraish. Shihab. *Tafsir al-Mishbah*. (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 13.

sosial—kemudian menganalisisnya secara terpadu guna menggali makna yang lebih mendalam.²⁶ Cara kerja tersebut berbeda dari metode penafsiran lain yang biasanya menafsirkan ayat secara terpisah atau mengikuti urutan mushaf tanpa menghubungkannya dengan tema tertentu.

Pendekatan maudhu’i berupaya menjembatani ajaran Al-Qur’an dengan problem-problem kontemporer sehingga dapat menghasilkan pedoman yang lebih aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.²⁷ Metode ini dirumuskan oleh para pemikir modern seperti Hamiduddin Farahi dan Sayyid Qutb, kemudian diperkaya oleh mufassir kontemporer seperti M. Quraish Shihab melalui karya-karyanya yang berbasis analisis tematik.²⁸ Dengan kerangka semacam ini, tafsir maudhu’i dianggap mampu merespons tantangan modern dan menawarkan solusi yang lebih relevan bagi umat Islam di berbagai konteks kehidupan.

3. Langkah-Langkah Metode Tafsir Tematik Menurut Tokoh Utama

Dalam konteks penelitian FOMO, metode tafsir tematik relevan karena mampu menghubungkan fenomena psikologis-sosial modern dengan prinsip-prinsip Al-Qur’an secara sistematis. Dua tokoh yang paling berpengaruh dalam perumusan metode ini adalah Abd al-Hayy al-Farmawī dan Muhammad Baqir al-Shadr, yang keduanya menekankan perlunya pengolahan tematik untuk menghasilkan pemahaman Qur’ani yang komprehensif dan aplikatif.

²⁶ Sayyid Qutb. *Fi Zilal Al-Qur’an*. (Beirut: Dar al-Shuruq, 1973). Vol. 01

²⁷ Farahi, Hamiduddin. *Majmu’ah Tafasir Farahi*. (Delhi: Idara-e-Farahi, 1997)

²⁸ M. Quraish “*Membumikan” Al-Quran: fungsi dan peran wahyu dalam kehidupan masyarakat.*” (Mizan Pustaka, . (2007), hlm. 65.

1. Fahd Al-Farmawī

Merujuk *al-Bidāyah fī al-Tafsīr al-Mawḍūʿī*, ia merumuskan prosedur operasional yang sangat sistematis.

Langkah-langkah tersebut meliputi:

- a. Menetapkan Tema Penelitian
- b. Menghimpun Seluruh Ayat yang Relevan
- c. Mengurutkan Ayat Berdasarkan Kronologi Turun serta Asbāb al-Nuzūl
- d. Mengkaji Keterkaitan Antar-Ayat
- e. Menyusun Bagian-Bagian Pembahasan
- f. Melibatkan Hadis-Hadis Relevan
- g. Melakukan Sintesis Makna

Menurut perspektif Al-Farmawī, pendekatan tematik terbukti lebih mampu menjawab berbagai persoalan kontemporer karena menghasilkan gambaran yang utuh dan menyeluruh, sesuatu yang tidak sepenuhnya dapat dicapai melalui metode tahlili.²⁹

2. Muhammad Baqir al-Shadr

Berbeda dengan Al-Farmawī, Baqir al-Shadr menegaskan bahwa penafsiran tematik seharusnya dimulai dari realitas sosial sebelum beralih kepada teks Al-Qur'an. Pendekatan ini dirumuskan sebagai metode “*min al-wāqīʿ ilā al-naṣṣ*”, yaitu proses yang

²⁹ . Al-Farmawī, Fahd ʿAbd al-Raḥmān. *al-Bidāyah fī al-Tafsīr al-Mawḍūʿī*. (Kairo: Dār al-Salām, 2002), hlm. 51–52.

berangkat dari persoalan-persoalan manusia kemudian diarahkan kembali kepada ayat-ayat Al-Qur'an untuk menemukan landasan dan jawabannya.³⁰ Langkah-langkahnya meliputi:

- a. Identifikasi Realitas Sosial.
- b. Menetapkan Tema Qur'ani Berdasarkan Realitas.
- c. “Dialog” antara Penafsir dan Al-Qur'an.
- d. Menghimpun Ayat dan Menghubungkan Maknanya.
- e. Penggalian Nilai-Nilai Filosofis dan Sosial

4. Relevansi Metode Tematik dalam Penelitian FOMO

Metode tafsir tematik memiliki relevansi yang kuat dalam penelitian mengenai fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), terutama karena kemampuannya mengintegrasikan sejumlah ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kondisi psikologis, sosial, dan spiritual manusia dalam satu kerangka analisis yang terpadu. FOMO sebagai gejala kecemasan modern—yang dipicu oleh kebutuhan akan pengakuan sosial, ketakutan tertinggal informasi, dan tekanan budaya digital—tidak disebutkan secara eksplisit dalam Al-Qur'an. Namun, berbagai konsep yang berkaitan dengan aspek tersebut, seperti kegelisahan, ketergesa-gesaan, kecenderungan mengikuti orang lain, orientasi duniawi, dan kebutuhan ketenangan batin, tersebar dalam banyak ayat. Pendekatan tematik memungkinkan penghimpunan ayat-ayat tersebut secara menyeluruh sehingga pesan Qur'ani dapat dipahami secara holistik dan tidak parsial.

³⁰Al-Shadr, Muhammad Baqir. *Al-Madrasah al-Qur'āniyyah*. (Beirut: Dār al-Ta'āruf li al-Maṭbū'āt, 2013), hlm. 16–18.

Dalam konteks penelitian FOMO, langkah-langkah metode tematik yang dirumuskan oleh Al-Farmawī memberikan struktur analitis yang jelas, mulai dari penetapan tema, penghimpunan ayat, analisis keterkaitan makna, hingga penyusunan sintesis akhir. Langkah-langkah ini penting untuk mengungkap bagaimana Al-Qur'an berbicara mengenai dinamika kejiwaan manusia yang mengalami kecemasan, perbandingan sosial, atau ketidakstabilan emosional. Sementara itu, pendekatan Baqir al-Shadr yang menekankan dimulainya penafsiran dari realitas kehidupan memberikan relevansi tambahan karena fenomena FOMO merupakan realitas psikologis-sosial yang sangat kuat dalam budaya digital kontemporer. Dengan pendekatan tersebut, ayat-ayat Al-Qur'an tidak hanya dikaji dari dimensi tekstual, tetapi juga dibaca sebagai respons nilai terhadap tantangan zaman.

Selain itu, metode tematik memungkinkan penelitian FOMO mengidentifikasi prinsip-prinsip spiritual yang berfungsi sebagai solusi Qur'ani terhadap tekanan sosial modern. Ayat-ayat tentang ketenangan hati (*ithmi'nān*), keseimbangan hidup, keteguhan spiritual, kontrol diri, dan orientasi akhirat dapat dipetakan secara sistematis sebagai tawaran alternatif terhadap perilaku-perilaku reaktif yang menjadi ciri khas FOMO. Dengan demikian, analisis tematik tidak hanya memberikan pemahaman teoretis, tetapi juga menawarkan landasan konseptual bagi pemulihan kesehatan mental dan spiritual dalam konteks kehidupan digital.

Melalui kemampuan menghubungkan ayat-ayat Al-Qur'an secara komprehensif dan relevan dengan realitas kontemporer, metode tafsir tematik menjadi pendekatan yang paling sesuai dalam penelitian ini. Metode ini memungkinkan pembacaan Al-Qur'an yang bersifat kontekstual, integratif, dan solutif sehingga fenomena FOMO dapat dianalisis bukan sekadar sebagai problem psikologis, tetapi sebagai persoalan spiritual yang memerlukan pemaknaan nilai-nilai Qur'ani secara menyeluruh.

BAB III

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Bukti Empiris Fenomena FOMO

Kecenderungan *Fear of Missing Out* (FOMO) kini tidak lagi sekedar dipahami sebagai konsep psikologis, tetapi telah terbukti sebagai gejala sosial yang muncul dalam data digital, hasil penelitian, dan pemberitaan media mengenai perilaku masyarakat masa kini. Sejumlah temuan menunjukkan bahwa FOMO berkembang seiring dengan tingginya presentasi internet, penggunaan media sosial yang intens, serta kuatnya budaya perbandingan diri di ruang digital. Untuk memberikan gambaran yang komprehensif, bagian berikut menyajikan data empiris yang mendukung keberadaan dan perkembangan fenomena tersebut, disertai dokumentasi visual yang menunjukkan manifestasinya dalam aktivitas digital masyarakat.

1. Data Empiris

Untuk memperkuat analisis konseptual mengenai FOMO dan solusi spiritualnya, penelitian ini juga memanfaatkan data empiris yang menunjukkan bagaimana fenomena ini terjadi di masyarakat. Bagian ini akan menyajikan temuan yang relevan, baik berupa observasi, studi kasus, maupun hasil survei, untuk memberikan konteks nyata dari dampak psikologis dan spiritual yang telah dibahas sebelumnya.

- a. Survei Internet APJII Tahun 2025 mencatat bahwa tingkat presentasi internet nasional mencapai 80,66%, setara dengan sekitar 229,43 juta pengguna internet di Indonesia (APJII, 2025; AntaraNews). Angka ini menunjukkan bahwa mayoritas penduduk terhubung dengan media digital yang menjadi ruang utama munculnya FOMO. APJII juga menegaskan bahwa aktivitas yang paling dominan dilakukan pengguna adalah media sosial, transaksi daring, dan konsumsi konten hiburan, tiga domain yang sangat erat dengan tekanan eksistensial dan perbandingan sosial.¹
- b. Penelitian psikologis terkini memperkuat bahwa FOMO memiliki konsekuensi sosial dan emosional signifikan. Studi Ilham & Dewita menunjukkan korelasi kuat antara intensitas penggunaan Instagram dengan kecemasan sosial dan kebutuhan untuk memantau aktivitas orang lain.² Penelitian Putri menambahkan bahwa FOMO berhubungan langsung dengan perilaku konsumtif impulsif dan kecenderungan mengikuti tren viral demi validasi sosial. Temuan ini relevan dengan pola digital 2024–2025 yang semakin menonjol, terutama melalui tren belanja berbasis rekomendasi online dan fenomena “*viral consumption*”.³

¹ APJII: “Penetrasi Internet Indonesia Mencapai 80,66 Persen pada 2025,” Kompas.com, https://www.antaranews.com/berita/5019229/apjii-catat-tingkat-penetrasi-internet-indonesia-capai-8066-persen?utm_source, diakses 3 Desember 2025

² Ilham Novendra & Dewita Karema. “Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Generasi Z”. Jurnal Ilmu Pengetahuan. Vol. 5. No. 2. (2025), hlmn. 804

³ Kezia Kusumaisna & Yohana Wuri Satwika, “Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Dewasa Awal Pengguna Aktif Media Sosial di Kota Surabaya”. Jurnal Penelitian Psikologi. Vol. 10, No. 02.(2023), hal. 751–752.

- c. Media massa 2024–2025 turut mendokumentasikan fenomena ini secara eksplisit. Katadata melaporkan gelombang “*TikTok-driven consumption*” yang mendorong masyarakat membeli produk viral karena takut tertinggal tren.⁴
- d. Pada tahun 2025, dinamika konsumsi masyarakat semakin dipengaruhi oleh tekanan sosial di media digital. Unggahan akun Instagram terverifikasi *FinfolkMoney* menunjukkan bahwa banyak orang membeli produk terutama gawai seperti iPhone karena dorongan gengsi, pengaruh lingkungan sosial, dan FOMO. Media sosial turut membentuk persepsi bahwa iPhone menjadi simbol status dan ukuran kesuksesan baru, sehingga perilaku konsumsi lebih banyak digerakkan oleh kebutuhan pencitraan dibandingkan kebutuhan fungsional.⁵
- e. Fitur di media sosial dan *e-commerce* seperti pengingat aktivitas, rekomendasi konten, promo waktu terbatas, dan penanda “*sedang ramai dibeli*” atau “*tersisa sedikit*” menjadi pemicu yang mendorong pengguna untuk tetap terlibat agar tidak merasa tertinggal. Sementara itu, konten bergaya tren seperti *#viral*, *#recommendation*, atau tampilan “*For You*” memperlihatkan bagaimana platform digital membentuk standar sosial dan pencitraan tertentu. Bukti visual ini mudah ditemukan langsung pada aplikasi, sehingga memperlihatkan

⁴ Katadata. Amelia Yesidora. “Mayoritas Konsumen TikTok Belanja Tak Impulsif, Rajin Riset sebelum Check Out” <https://katadata.co.id/amp/digital/e-commerce/66eba31c8dd23/mayoritas-konsumen-tiktok-belanja-tak-impulsif-rajin-ri-set-sebelum-check-out>, diakses 3, Desember, 2025.

⁵ *FinfolkMoney*. (2025). Unggahan Instagram mengenai perilaku membeli karena gengsi, tekanan sosial, FOMO, dan persepsi iPhone sebagai standar kesuksesan. (Sumber: Screenshot pribadi).

bahwa mekanisme platform turut memperkuat pola FOMO dalam konsumsi digital.⁶

- f. Screenshot tangkapan layar menunjukkan bukti empiris diperoleh dari screenshoot aplikasi Shoppe, Tik Tok, yang datanya direkap mulai dari Tanggal 3 Desember 2025 dan seterusnya, ini merupakan screenshoot pribadi.

Bukti-bukti empiris diatas menegaskan bahwa FOMO telah menjadi fenomena sosial nyata dalam kehidupan kontemporer, bukan sekadar istilah psikologi populer. Data statistik, penelitian akademik, laporan media, dan dokumentasi digital bersama-sama membentuk dasar ilmiah yang kuat untuk melanjutkan analisis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an tentang kebutuhan spiritualitas dan solusi Qur'ani dalam merespons tekanan sosial serta ketidakstabilan psikis akibat FOMO.

2. Data Visual

Untuk memperkuat analisis mengenai fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dan solusi spiritual dalam perspektif Al-Qur'an, penelitian ini menyertakan bukti visual berupa gambar atau tangkapan layar (*screenshot*). Gambar-gambar tersebut merepresentasikan fenomena FOMO dalam kehidupan digital sebagai ilustrasi empiris yang mendukung pembahasan konseptual.

⁶ Lili Fadli & Abu Muna. "Eksplorasi Peran FOMO (*Fear of Missing Out*) sebagai Pemicu Utama dalam Dinamika Perilaku Konsumen terhadap Strategi Penawaran Flash Sale di Era Digital ". Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora. Vol.4, No.2, (2025), hlm. 1983

← Cari dalam Pulsa, Paket Data & Tok...

12+12 BIRTHDAY SALE

VOUCHER ULANG TAHUN 3/0 **100%** TRAKTIRAN **RP12** SETIAP HARI GRATIS ONGKIR **RP0**

BIRTHDAY DEALS DISKON MULAI 50%

diskon 12.12.

CEK SEMUA BIRTHDAY DEALS >

TRAKTIRAN **RP12** SETIAP HARI

12-12 BIRTHDAY SALE BEAUTY AWARDS

← 22:58 SARAPAN PRAKTIS LENGKAP DAN HEMAT MUESLI TRAIL MIX GRAINNOLA

flash sale

FLASH SALE BERAKHIR DALAM 01:01:07

Rp106.656 Dengan Voucher Rp106.656 x 1 bulan dengan SPayLater > 9RB+ Terjual

Star+ [Breakfast Meals Diet] Oatmeal Muesli Safiya 500 gr + Trail Mix 250 gr + Granola Timur Tengah 250 gr

Garansi tiba 7 - 8 Desember
Dapatkan Voucher s/d Rp10.000 jika pesanan terlambat.

SPayLater: Cicilan Pasti 0% + Bonus 500RB

No. 2 terlaris di Granola Timur Tengah

Pilih variasi (2 Muesli, 3 Varian)

500 gr Berry Yog... 500 gr Original

4.8 Berilaian Produk (4.6)

Chat Sekarang Masukkan Keranjang Beli Dengan Voucher **Rp106.656**

22:24

← Temukan konten terkait

POV : tim fomo kemakan fyp kecantikan air terjun paliak.

ranselbiruu · 06-24

sependan lah trek dan viewnya #airterjunpaliak #paliak #lebong #lebongbengkulu #b...banyak

← 22:13

Source: TikTok Janjo89

Efek FOMO (Fear of Missing Out)

Banyak orang beli karena gengsi, tekanan lingkungan, dan FOMO. Media sosial juga menguatkan persepsi bahwa iPhone adalah standar sukses baru.

Menurut survei TechCrunch, 65% orang kelas menengah ke bawah percaya iPhone bisa naikin status sosial.

Strategi marketing Apple juga pintar main emosi, bikin orang percaya hidup terasa lebih keren kalo pakai produk mereka.

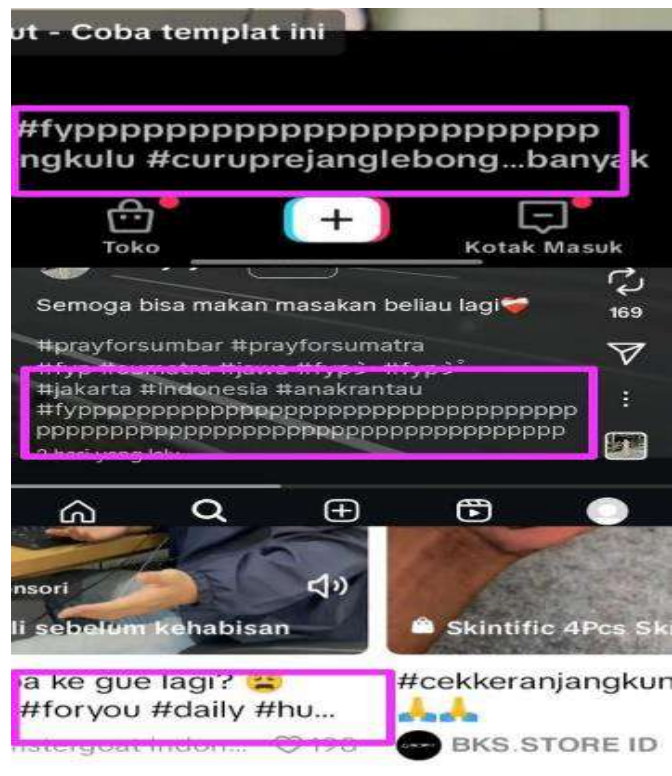
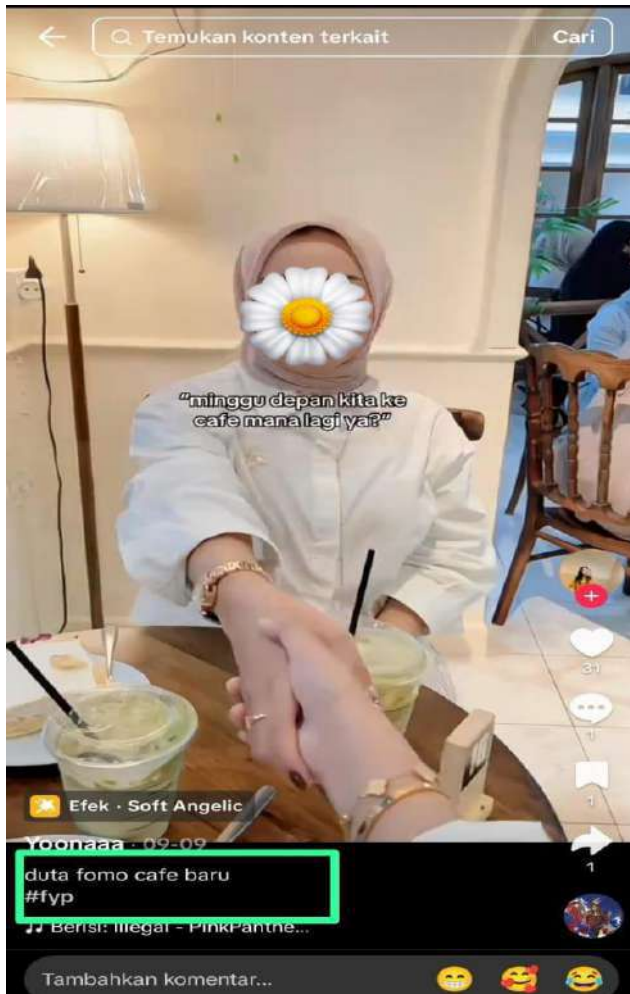
Sistem cicilan yang terlihat ringan bikin keputusan makin impulsif, padahal bunganya bisa jadi beban finansial.

Akhirnya keputusan beli iPhone bukan selalu bikin hidup naik kelas, tapi malah bikin kondisi

22,7rb

2,171

4,867



B. Ayat-Ayat Solusi Spiritual untuk Mengatasi Tekanan Sosial FOMO

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) merupakan bentuk tekanan sosial yang berdampak pada kegelisahan dan ketidaktenangan batin. Meskipun istilah FOMO tidak disebutkan secara langsung dalam Al-Qur'an, terdapat sejumlah ayat yang membahas kecenderungan manusia dalam mencari pengakuan sosial, membandingkan diri dengan orang lain, serta kebutuhan akan ketenangan jiwa.

Melalui pendekatan tafsir tematik (*maudhū'ī*), ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan persoalan tersebut diklasifikasikan sebagai solusi spiritual dalam menghadapi tekanan sosial FOMO. Ayat-ayat ini kemudian disajikan dalam bentuk tabel untuk memudahkan pemetaan tema dan pemahaman kandungan maknanya.

No.	Surah & Ayat	Bentuk Solusi Spiritual	Peran Terhadap FOMO
1.	Al-Baqarah : 286	Tanggung jawab dan doa membantu kestabilan psikis	Memberi ketenangan batin mengurangi tekanan sosial karena rasa harus ikut semua hal.
2.	Ali Imran 185	Tidak berlebihan dalam berharap atau kecewa	Menumbuhkan mentalitas stabil agar tidak cemas terhadap

			pencapaian orang lain.
3.	Ar-Ra'd 28	Ketenangan melalui dzikir	Menjadi obat kecemasan sosial dan rasa takut tertinggal
4.	Al-Ankabut 69	Kesungguhan spiritual	Membangun ketahanan diri dari distraksi sosial dunia maya.
5.	Al-Hasyr 18	Muhasabah & kontrol diri	Mengajarkan kesadaran diri agar tidak terjebak perbandingan sosial.
6.	Al Fajr 27-30	Jiwa yang tenang	Menjadi model stabilitas jiwa melampaui hiruk pikuk kompetisi sosial

C. Penafsiran Mufasir terhadap Ayat-Ayat Spiritualitas

Ayat-ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang spiritualitas memiliki kedalaman makna yang perlu dipahami melalui penafsiran para mufasir. Penafsiran tersebut menjadi penting agar makna ayat tidak dipahami secara parsial, melainkan sesuai dengan konteks bahasa, asbāb al-nuzūl, dan tujuan pesan Al-Qur'an secara komprehensif.

Pada bagian ini, penulis mengkaji penafsiran para mufasir terhadap ayat-ayat yang telah dipilih sebelumnya untuk mengungkap nilai-nilai spiritual yang relevan dalam menghadapi tekanan sosial FOMO. Penafsiran ini diharapkan dapat memperjelas pesan Al-Qur'an serta memperkuat analisis tematik yang digunakan dalam penelitian ini.

1. Al-Baqarah 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا
 إِن نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا
 وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى
 الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari kebajikan yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir."

Q.S. Al-Baqarah ayat 286 memberikan penjelasan yang komprehensif tentang isi ayat ini, yang merupakan ayat terakhir dari surah Al-Baqarah. Dalam tafsir ini, Ahmad Mustafa al-Maraghi menekankan beberapa poin penting dari ayat tersebut, yang menjelaskan konsep beban dan tanggung jawab dalam agama Islam. Tafsir ini sangat penting dalam memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana Allah memberikan ujian sesuai dengan kemampuan manusia dan memberikan jalan keluar melalui doa, taubat, dan ketundukan. Ayat ini sering menjadi penghibur bagi mereka yang sedang menghadapi cobaan dalam hidup.⁷

Al-Maraghi menjelaskan bahwa firman Allah “ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا ” merupakan penegasan prinsip keadilan dan rahmat Ilahi dalam pembebanan syariat, di mana setiap kewajiban yang ditetapkan selalu berada dalam batas kemampuan manusia, baik dari sisi fisik, akal, maupun kondisi yang melingkupinya. Menurutnya, taklif dalam Islam tidak dimaksudkan untuk memberatkan, melainkan untuk membimbing manusia menuju kemaslahatan hidupnya; karena itu, segala bentuk kesulitan yang berada di luar kapasitas manusia tidak termasuk dalam tuntutan syariat. لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ Adapun rangkaian doa pada akhir ayat dipahami sebagai tuntunan agar manusia senantiasa memohon ampun atas kelalaian dan kesalahan yang tidak disengaja, serta memohon keringanan beban sebagaimana umat terdahulu pernah diuji dengan kewajiban yang berat; dengan demikian, penutup surah ini

⁷ Lukman Burhanudin Al-amin, Halimatussa'diyah Halimatussa'diyah, and Hedhri Nadhiran, “Penafsiran Ahmad Musthafa Al-Maraghi Terhadap Qs. Al-Ma’Un Dan Relevansinya Dalam Pengentasan Kemiskinan,” *Al-Misykah: Jurnal Studi Al-Qur’an Dan Tafsir* 2, no. 1 (2021):hlm, 41–63,

menggabungkan antara prinsip keadilan, tanggung jawab moral, dan kebutuhan manusia akan rahmat serta pertolongan Allah.⁸

Al-Maraghi menyebutkan bahwa ayat ini memberikan keringanan bagi umat Muslim terkait kesalahan yang dilakukan tanpa sengaja. Allah Maha Pengampun dan tidak menghukum seseorang atas tindakan yang di luar kesadarannya. Ini memperkuat ajaran Islam bahwa niat memainkan peran penting dalam tindakan manusia, dan Allah hanya akan memberikan balasan sesuai dengan niat dan kesadaran dalam perbuatan.⁹ QS. Al-Baqarah ayat 286 mengajarkan bahwa setiap ujian yang diberikan Allah sesuai dengan kemampuan hamba-Nya. Ayat ini menumbuhkan kesadaran spiritual bahwa beban hidup adalah bagian dari kasih sayang Allah, sekaligus mengajarkan pentingnya doa, taubat, dan ketundukan sebagai jalan memperoleh ketenangan dan kekuatan menghadapi cobaan.

Tafsir ini juga menekankan pentingnya ketergantungan penuh kepada Allah dalam setiap urusan. Al-Maraghi menjelaskan bahwa manusia harus menyadari keterbatasan mereka dan menyerahkan segala sesuatu kepada Allah. Bagian dari ayat yang berbunyi "Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir" menunjukkan bahwa umat Muslim harus selalu meminta perlindungan dan pertolongan Allah dari kesulitan yang dihadapi terutama saat menghadapi musuh-musuh agama atau keadaan yang penuh tekanan¹⁰

⁸ Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, jil. 3 (Beirut: Dār al-Fikr : 1974), hlm, 94–97

⁹ Leo Dwi Cahyono Roni Efendi, "Pengampunan Dalam Hukum Islam," *Madania* 12, no. 1 (2022): hlm, 92–106.

¹⁰ T. R. Tanjung, "Interpretasi Ayat-Ayat Bala'menurut Ahmad Musthafa Al Maraghi," (2021), hlm. 104.

Ayat “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya” dipahami oleh kedua mufasir sebagai bukti keadilan Allah terhadap hamba-Nya. Menurut Al-Mahalli dan As-Suyuthi, setiap manusia hanya diberi kewajiban dan ujian sebatas kemampuan mereka, sehingga tidak ada syariat atau cobaan yang melebihi batas kekuatan seseorang. Mereka menegaskan bahwa pahala diberikan sesuai amal kebaikan yang dilakukan, dan dosa diberi balasan hanya sebatas perbuatan yang dilakukan, tanpa tambahan ataupun pengurangan.¹¹ Dengan demikian, hukum dan taklif dalam Islam berdiri di atas asas kemudahan, kemampuan, serta tidak mengandung unsur memberatkan secara zalim.

Rangkaian doa pada akhir ayat seperti permohonan agar Allah tidak menghukum karena kelupaan atau kesalahan, tidak membebani seperti beban umat terdahulu, mengampuni, merahmati, serta memberikan pertolongan dipahami sebagai bentuk pengakuan kelemahan manusia dan kebutuhan mereka akan rahmat Allah. Dalam penafsiran mereka, doa tersebut mengajarkan bahwa manusia tidak mampu menjadi baik tanpa pertolongan Ilahi, sehingga doa ini menunjukkan sikap tunduk, rendah hati, memohon ampun, dan berserah diri. Melalui ayat ini, Al-Mahalli dan As-Suyuthi memandang bahwa kedekatan seorang hamba kepada Allah dibangun melalui pengakuan keterbatasan diri dan keyakinan bahwa seluruh kebaikan hanya dapat dicapai dengan pertolongan-Nya.¹²

¹¹ Imam Jalaluddin Al-Mahalli, & Jalaluddin As-Suyuti. *Tafsir Jalalain Juz 3 Jilid 1* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2010) hlm 161

¹² Ibid., hlm. 162

Penafsiran Quraish Shihab juga menunjukkan bahwa konsep keseimbangan ini bersifat membangun, di mana ujian dianggap sebagai proses penguatan dan pembentukan karakter bagi setiap Muslim. Dalam konteks asbabun nuzul, ayat ini diturunkan sebagai respons bagi para sahabat yang merasakan beban berat dalam menjalankan syariat. Pesan ini memberi mereka ketenangan, bahwa apapun ujian dalam menjalani perintah agama, beban tersebut tidak akan melebihi daya yang mampu mereka pikul. Dengan demikian, ayat ini berfungsi sebagai peneguhan bahwa dalam setiap tantangan, Allah selalu menyertai dan menyediakan jalan keluar yang cukup. Dalam Tafsir Al-Mishbah, Quraish Shihab menjelaskan bahwa beban atau tugas yang diberikan kepada manusia memiliki tiga kemungkinan. Pertama, tugas tersebut mungkin berada dalam batas kemampuan manusia dan dapat dikerjakan dengan mudah. Dalam keadaan ini, manusia tidak merasa tertekan atau terbebani, karena tugas tersebut selaras dengan kapasitas dan energi yang mereka miliki. Tugas ini memberikan rasa nyaman dan percaya diri karena dilakukan dengan kelapangan, dan manusia dapat merasakan bahwa ujian atau beban tersebut adalah anugerah yang membuatnya berkembang tanpa hambatan. Kedua, beban yang dihadapi bisa jadi di luar kemampuan manusia sama sekali, sehingga mereka tidak akan mampu mengerjakannya dengan usaha apapun. Dalam hal ini, Allah dalam keadilan-Nya tidak akan membebani manusia dengan sesuatu yang mutlak tidak sanggup mereka pikul. Kemudian, ada kondisi ketiga, di mana manusia berada di antara kedua kemungkinan tersebut. Pada kondisi ini, manusia mampu menjalankan

tugasnya, namun dengan susah payah dan terasa berat. Quraish Shihab menjelaskan bahwa keadaan ini menguji ketabahan dan ketekunan seseorang.¹³ Di sinilah manusia sering diuji untuk berserah diri dan memperkuat tawakkal, yaitu keyakinan bahwa Allah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas berat tersebut sesuai dengan janji-Nya dalam Al-Baqarah ayat 286.

Quraish Shihab menjelaskan tugas-tugas yang dibebankan Allah kepada manusia pada dasarnya adalah tugas yang lapang dan mudah untuk dilaksanakan. Setiap perintah dan larangan yang diberikan oleh Allah telah disesuaikan dengan kapasitas dan kebutuhan manusia. Allah memahami batas kemampuan setiap hamba-Nya, sehingga aturan atau beban yang diberikan tidak akan pernah bersifat memberatkan secara mutlak. Bahkan, kemudahan ini tercermin dalam aturan-aturan agama, di mana manusia diberikan pilihan untuk melakukan ibadah atau tugas tertentu dalam kondisi yang sesuai dengan situasi dan kemampuan mereka. Pada ayat ini memuat janji Allah SWT yang sangat menenangkan hati umat Islam, bahwa manusia tidak akan diberi ujian melebihi batas kemampuan mereka. Janji ini memberikan kepastian bahwa setiap cobaan yang dihadapi telah ditakar dengan adil oleh Allah sesuai kapasitas setiap individu. Hal ini memberikan ketenangan batin bagi umat Islam, karena mereka tahu bahwa Allah SWT memahami sepenuhnya kemampuan mereka. Pada ayat ini memuat janji Allah SWT yang sangat menenangkan

¹³ M. Q. Shihab, Tafsir Al Mishbah “*Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*” Volume 1. In Jakarta : Lentera Hati. (2002). hlm. 612

hati umat Islam, bahwa manusia tidak akan diberi ujian melebihi batas kemampuan mereka. Janji ini memberikan kepastian bahwa setiap cobaan yang dihadapi telah ditakar dengan adil oleh Allah sesuai kapasitas setiap individu. Hal ini memberikan ketenangan batin bagi umat Islam, karena mereka tahu bahwa Allah SWT memahami sepenuhnya kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.¹⁴ Dengan janji ini, Allah menumbuhkan pengharapan dan keyakinan dalam diri setiap hamba-Nya, bahwa meskipun ujian berat datang, mereka memiliki kekuatan untuk menghadapinya, dan di balik setiap kesulitan pasti ada jalan keluar yang telah disiapkan.

2. Ali Imran 185

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ۖ وَإِنَّمَا تُوَفَّقُونَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَمَةِ ۖ فَمَنْ زُحْزِحَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ
الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ ۖ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ

“Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. Dan sesungguhnya pada hari kiamat sajalah disempurnakan pahalamu. Barangsiapa dijauhkan dari neraka dan dimasukkan ke dalam surga, maka sungguh ia telah beruntung. Kehidupan dunia itu tidak lain hanyalah kesenangan yang memperdayakan.”

Pada ayat 184 dijelaskan sikap orang-orang munafik yang menduga bahwa mereka dapat menghindar dari kematian. Pada ayat ini Allah menegaskan bahwa kematian dialami oleh setiap makhluk dan bisa terjadi kapan saja. Setiap yang bernyawa akan merasakan mati tanpa

¹⁴ Ahmad Ahsanul Khuluq, Nasrulloh, “Keseimbangan Antara Ujian Dan Kemampuan Manusia” Journal of International Multidisciplinary Research, Vol: 2 No: 11 (2024) hlm. 17

terkecuali. Dan hanya pada hari kiamat sajalah diberikan dengan sempurna balasan kamu dari amal perbuatan baik dan buruk yang kamu lakukan selama di dunia. Barang siapa dijauhkan dari neraka dan dimasukkan ke dalam surga, sungguh, dia memperoleh kemenangan. Kebahagiaan hakiki bukanlah berupa kedudukan dan pangkat yang tinggi, harta yang melimpah, rumah dan istana yang mewah. Semua itu akan musnah. Karena itu, jangan jadikan seluruh perhatian kamu pada kehidupan kini dan sekarang, karena kehidupan dunia hanyalah kesenangan yang memperdaya setiap orang yang hanya mementingkan kebahagiaan sementarakamu pasti akan diuji dengan hartamu dan dirimu dengan berbagai cobaan, ujian, dan musibah seperti kekurangan harta, malapetaka, dan lain-lain. Karena itu Allah menguji siapa pun di antara mereka yang tetap sabar dan istikamah dalam menjalankan perintah Allah, dan mereka yang tidak menerima dengan hati lapang dan sabar. Dan pasti kamu akan mendengar banyak hal yang sangat menyakitkan hati dari orang-orang yang diberi kitab sebelum kamu dan dari orang-orang musyrik berupa ejekan, pendustaan, penghalangan dalam beragama, perlawanan, dan pengkhianatan. Jika kamu bersabar dan bertakwa dalam menghadapi tindakan-tindakan mereka dan tetap teguh melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya, maka sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang patut diutamakan. Hal itu karena orang-orang yang

sabar, bertakwa, dan berbesar hati menerima setiap takdir yang berlaku akan meraih kemenangan yang gemilang atas tipu daya musuh.¹⁵

Ibnu Kathsir menjelaskan bahwa setiap jiwa pada hakikatnya pasti merasakan kematian, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Ali 'Imran 3:185 dan hanya pada Hari Kiamat manusia akan menerima ganjaran amalnya secara penuh. Ayat ini menegaskan bahwa kematian merupakan fase yang tidak dapat dihindari, dan kehidupan dunia hanya menjadi tempat sementara untuk beramal sebelum memperoleh balasan yang sesungguhnya. Menurut Ibn Kathir, pada hari itu pahala maupun balasan dosa dihitung secara adil, tanpa kekurangan sedikit pun; mereka yang dijauhkan dari neraka dan dimasukkan ke surga dipastikan memperoleh keberuntungan sejati. Dunia ini dalam pandangan ayat adalah fana, sekadar "*kenikmatan yang memperdaya*", sehingga tidak layak dijadikan tujuan utama hidup. Maka, penekanan ayat ini adalah agar manusia tidak terlena dengan gemerlap dunia, tetapi menyiapkan diri untuk akhirat dengan amal saleh dan ketakwaan.¹⁶

Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, juga menekankan pada Ayat yang mulia ini mengandung penjelasan tentang zuhud dari dunia karena bersifat fana dan tidak kekal, dan bahwa dunia itu adalah perhiasan yang menipu, membuat fitnah dengan keindahannya, menipu dengan kecantikan dan kemolekannya. Kemudian dunia itu akan berpindah dan ditinggalkan menuju ke negeri abadi, di mana jiwa-jiwa manusia akan

¹⁵ Tafsir Ringkas Kementrian Agama RI <https://tafsirweb.com/1317-surat-ali-imran-ayat-185.html> diakses 09 Desember 2025

¹⁶ Ibn Kathir, "*Tafsīr al-Qur'ān al- 'Azīm*", Juz 4 (Riyadh: Dar 'Ālam al-Kutub, 1999), hal. 339–340.

diberikan balasan amal yang telah diperbuatnya di dunia ini berupa kebaikan maupun kejelekan. “*Maka barangsiapa dijauhkan,*” maksudnya, dikeluarkan “dari neraka dan dimasukkan ke dalam surga, maka sungguh dia telah beruntung” maksudnya, dia memperoleh kemenangan yang besar dengan selamat dari siksa yang pedih dan sampai kepada surga yang penuh nikmat, yang berisikan segala keindahan yang tak pernah dilihat mata, tak pernah didengar telinga, dan tidak pernah terlintas pada benak dan hati seseorang. Pemahaman terbalik ayat ini, adalah bahwa barangsiapa yang tidak dikeluarkan dari neraka dan tidak masuk dalam surga, maka dia tidaklah beruntung, bahkan dia celaka dengan kesengsaraan yang abadi dan disiksa dengan hukuman yang kekal.¹⁷

Ayat ini mengandung isyarat akan adanya kenikmatan alam barzakh maupun siksaannya, dan bahwa orang-orang yang beramal akan diberikan balasan di dalamnya dengan beberapa balasan dari amal yang telah mereka lakukan, dan disuguhkan kepada mereka beberapa contoh dari orang-orang yang mendahuluinya. Ini dapat dipahami dari FirmanNya, “*Dan sesungguhnya pada Hari Kiamat sajalah disempurnakan pahalamu,*” maksudnya, penyempurnaan balasan perbuatan secara total hanya terjadi pada Hari Kiamat, sedangkan selain itu maka terjadi di alam barzakh, bahkan bisa jadi dapat terjadi sebelum itu (di dunia), seperti Firman Allah As-Sajdah ayat 21.

¹⁷ Abdurrahman bin Nashir as-Sa’di, “*Taisir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Mannan*” (Riyadh: Muassasah ar-Risalah, 2000), hlm. 130–131.

3. Ar-Ra'd 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”

Dalam Al-Qur'an yang menyebutkan bahwa ketenangan hati akan diperoleh dengan mengingat Allah atau melalui zikir. Ini terdapat dalam Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd ayat 28, yakni; *“Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.*

Zikir dalam pengertiannya ialah menyebut nama Allah dan dilakukan secara rutin yang biasa diistilahkan dengan wirid. Pada hakikatnya, orang yang sedang berzikir itu artinya ia sedang berhubungan dengan Allah. zikir terbagi menjadi dua. Pertama, menggunakan lisan dan hati, yakni melafalkan kalimat zikir, dan direnungkan maknanya oleh hati sembari mengingat Allah. Kedua, menggunakan perbuatan, yakni melakukan kebaikan dan kesalehan seiring dengan mengingat keagungan dan kekuasaan Allah. Muhammad Zaki mengajukan tiga pembagian zikir, yaitu;

1. Zikir Qalbiyyah, menghadirkan Allah dalam setiap kegiatan dan aktifitas.
2. Zikir 'Aqliyyah merupakan sebuah kemampuan mencerna bahasa simbolik Allah yang tersebar dalam gerak-gerik semesta alam .

3. Zikir ‘Amaliyyah, zikir ini tumbuh dari hal-hal baik yang dibiasakan. Dalam Tafsir Ibnu Kathīr dijelaskan bahwa maksud dari QS. Al-Ra’d ayat 28 ini adalah hati akan menjadi tenang ketika langkah dibawa menuju sisi Allah; mengingat keagunganNya. Dengan begitu, ketenangan hati itu akan bersemi ketika merasa puas bahwa Allah adalah satu-satunya pelindung dan penolong.¹⁸

Hamka ketika menafsirkan firman Allah, “الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ”¹⁹, menjelaskan bahwa iman yang sejati akan melahirkan ketenteraman batin karena hati telah mempunyai sandaran yang kokoh. Ia menegaskan bahwa zikir kepada Allah bukanlah semata-mata ucapan di bibir, melainkan kesadaran yang hidup dalam hati tentang kekuasaan dan rahmat-Nya. Hamka dalam tafsirnya menyatakan bahwa dengan berzikir, secara otomatis dan dengan sendirinya akan menimbulkan ketenteraman hati, menghilangkan pikiran kusut, ketakutan, putus asa, ragu-ragu, cemas, gelisah dan duka cita lainnya. Ketenteraman hati (*taṭmīn al-qulūb*) merupakan inti dari kesehatan jasmani ataupun rohani.¹⁹ Sementara kegelisahan dan keragu-raguan adalah sumber berbagai penyakit.²⁰ Dapat disimpulkan bahwa menurut Hamka, zikir berfungsi sebagai terapi spiritual yang menenangkan jiwa dan menyehatkan raga. Dengan berzikir, hati menjadi tenteram (*ṭam’īn al-qulūb*), pikiran menjadi jernih, dan emosi negatif seperti cemas, takut,

¹⁸ Sarihat. “Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur’an; Kajian Tafsir Tematik” *Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir*. Vol. 6, No. 1, (2021), hlm. 35.

¹⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, jil. 13 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), hlm, 150–153

²⁰ Istiqomah, H. “Zikir dan implementasinya sebagai penenang hati: Kajian tematik surah al-Ra’d ayat 28 “[PhD Thesis :2020). UIN Sunan Ampel Surabaya.

serta putus asa dapat teratasi. Ketentraman batin inilah yang menjadi dasar keseimbangan antara kesehatan mental dan fisik seseorang.

Al-Ghazali membagi zikir dalam dua tipe, yakni zikir dengan hati (*zikir bi alqalbu*) dan zikir dengan lisan (*zikir bi al-lisan*). Pada tipe zikir pertama akan mengajak seseorang pada keadaan zikir yang lebih tinggi, sementara zikir pada tipe kedua merupakan sebagai meditasi dan mental. Selain itu, Al-Ghazali menyebutkan bahwa berzikir dapat memperoleh ampunan, menjadikan manusia tidak lalai dan lupa, mendorong dan memberikan semangat kepada manusia dalam menghadapi permasalahan hidup dan menentramkan jiwa²¹ Menurut Al-Ghazali, zikir merupakan proses spiritual yang menyatukan dimensi hati dan lisan untuk mencapai ketenangan dan kekuatan batin. Zikir hati membawa seseorang pada kedekatan rohani yang mendalam dengan Allah, sedangkan zikir lisan berfungsi sebagai latihan mental yang menumbuhkan kesadaran dan fokus spiritual. Keduanya berperan penting dalam menumbuhkan keteguhan jiwa, semangat menghadapi ujian hidup, serta memperoleh ampunan dan ketentraman batin.

Ibnu Katsir ketika menafsirkan firman Allah, “الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ” بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ”, menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan ketenteraman hati adalah ketenangan dan keteguhan jiwa yang diperoleh melalui zikir kepada Allah. Ia menyatakan:

²¹Ilyas, R.” *Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali.*” MAWA'IZH: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan, Vol. 8 No. 1, hlm. 90–106.

أي تسكن قلوبهم وتستأنس بذكر الله، وترضى به مولى ونصيراً

Artinya, hati mereka menjadi tenang, merasa akrab dan tenteram dengan mengingat Allah, serta ridha menjadikan-Nya sebagai Pelindung dan Penolong. Ibnu Katsir menegaskan bahwa zikir kepada Allah mencakup membaca Al-Qur'an, mengingat janji dan ancaman-Nya, serta merenungkan ayat-ayat-Nya. Dengan demikian, ketenteraman yang dimaksud bukan sekadar perasaan emosional, melainkan kondisi spiritual yang lahir dari keyakinan yang kokoh dan hubungan yang hidup dengan Allah.²²

Ibnu Katsir dalam Tafsir Al-Azhim menerangkan bahwa pada ayat 28 dari QS. Al-Ra'd, hati akan tenang ketika melangkah ke sisi Allah sambil mengingat betapa agungnya Dia. Dengan begitu, kita akan merasa tenang ketika mengetahui bahwa hanya Allah SWT yang mampu melindungi dan menolong kita. Dzikir memeluk hati yang sedang bersedih dan langsung membuatnya tersenyum kembali. Ketika seseorang berdzikir, ia dibawa lebih dekat pada zat yang harus selalu diingatnya. Selain Allah, tidak ada yang layak untuk diingat.²³ Dzikir merupakan bagian penting dalam kehidupan, dan seseorang yang mengamalkannya secara rutin tidak akan merasa khawatir dengan kehidupan sehari-hari. Mereka tidak akan marah, iri hati, atau berprasangka buruk terhadap orang lain, dan hati mereka akan damai dan tenang.

²² Ibn Kathir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*, jil. 4 (Beirut: Dār al-Fikr, 1999), hlm, 437–438

²³ Ibnu Katsir al-Dimashqi, Terjemah Tafsir Ibnu Katsir, Vol. 6, (Bandung: Sinar Baru Al-Gendsindo, 2002), hlm. 110.

Al-Maraghi menjelaskan dzikir dalam QS. Al-Ra'd ayat 28 dengan mengingat orang-orang yang berjalan menuju Allah sambil memikirkan dalil-dalil dan merenungi bukti yang kuat tentang betapa besarnya Allah kemudian menunjukkan keimanan mereka dengan beribadah kepada-Nya secara tekun. Dengan begitu, hati akan terbuka selebar-lebarnya, dan hati pun terasa lapang. Jika seseorang selalu berdzikir, maka Allah akan memberinya cahaya keimanan yang akan menghilangkan kesedihan dan kegelisahan. Selain itu, orang yang berdzikir sehari-hari dapat dipastikan akan mendapatkan kebahagiaan dan keberuntungan baik saat masih hidup maupun saat meninggal.²⁴ Menurut Al-Maraghi, dzikir merupakan jalan menuju ketenangan dan kebahagiaan sejati melalui pengenalan mendalam terhadap keagungan Allah. Dengan terus mengingat dan merenungi kebesaran-Nya, seseorang memperoleh cahaya keimanan yang menenangkan hati, menghapus kesedihan, serta melapangkan jiwa. Dzikir yang konsisten bukan hanya menumbuhkan kedekatan spiritual dengan Allah, tetapi juga menjadi sumber keberkahan dan kebahagiaan, baik di dunia maupun di akhirat.

4. Al-Ankabut 69

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۚ وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

“Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik.”

²⁴ Ahmad Musthafa al-Maraghi, Tafsir al-Mara ghi, Terj. Bahrn Abu Bakar, Vol. I, (Semarang: Toha Putra, 1992), hlm. 172

Menurut Jalaluddin Al-Mahalli dan Jalaluddin As-Suyuti “*Orang-orang yang berjihad untuk Kami*” artinya mereka yang berjuang demi Allah, dengan tujuan mencari ridha-Nya; “*Kami akan tunjukkan kepada mereka jalan Kami*” berarti Allah akan memudahkan dan memberi petunjuk jalan menuju-Nya dan “*Allah bersama orang-orang yang berbuat baik (al-muhsinīn)*” menunjukkan bahwa Allah menyertai, membantu, dan membimbing mereka. Surah Al-Ankabut Ayat 69 berisi pesan yang mendalam tentang pentingnya kesungguhan dan perjuangan untuk mencapai keridaan Allah. Dalam ayat ini, Allah berjanji untuk memberikan arahan kepada mereka yang bersungguh-sungguh dan menjelaskan bahwa Dia selalu bersama mereka yang telah melakukan kebaikan (*al-Muhsinīn*).²⁵ Kata jihad dalam ayat ini tidak hanya dipahami sebagai perjuangan fisik, tetapi juga mencakup makna yang lebih luas yaitu perjuangan nyata untuk melaksanakan perintah Allah dan menghadapi tantangan hidup.

Istilah jihad memiliki berbagai bentuk dan beragam makna yang menekankan kesungguhan dan ikhtiar. Selain itu, jihad terbagi menjadi tiga tingkatan, jihad-nya *ahl syari‘ah* yang berfokus pada pelaksanaan syariat secara lahiriah, *ahl tariqah* yang menekankan perjuangan melawan hawa nafsu, dan *ahl haqiqah* yang berorientasi pada pencapaian *ma‘rifatullah* secara total. Makna dari surah ini mengenai tentang kesungguhan seorang hamba dalam mencari keridhaan Allah dan di dalam

²⁵ As-Suyuti. “*Tafsir Jalalain Juz 2*”....., hlm 444.

surah ini juga sudah di jelaskan bahwasanya Allah bersama dengan orang yang berbuat kebaikan.²⁶ Oleh sebab itu, pembahasan ini akan menguraikan konsep kesungguhan yang terkandung dalam ayat tersebut melalui tiga nilai utama, yaitu niat yang kuat, konsistensi, dan tidak mudah menyerah.

Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, dalam tafsirnya menjelaskan “*dan orang-orang yang berjihad untuk di jalan Kami,*” yaitu mereka yang berhijrah fi sabilillah dan berperang melawan musuh-musuh mereka serta mengorbankan segenap kemampuan mereka dalam rangka mencari keridhaannya, “*benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami,*” maksudnya, jalan-jalan yang dapat mengantarkan mereka kepada Kami. Hal itu karena mereka adalah orang-orang yang berbuat kebajikan, sedangkan Allah selalu bersama orang-orang yang berbuat kebajikan memberikan pertolongan, kemenangan, dan hidayah. Hal ini menunjukkan bahwa manusia yang paling mungkin mendapatkan kebenaran adalah para pejuang (mujahid); dan siapa saja yang berbuat ihsan di dalam mengerjakan apa yang diperintahkan kepadanya, niscaya dia ditolong oleh Allah dan dimudahkan baginya segala sebab yang dapat mengantarnya kepada hidayah dan bahwa siapa saja yang bersungguh-sungguh dan berijtihad dalam menuntut ilmu syar’i, maka dari hidayah dan pertolongan itu ia akan memperoleh perkara-perkara ilahi yang berada di luar jangkauan kemampuan kesungguhannya,

²⁶ Abu Ḥamid al-Ghazali, *Ihya’ ‘Ulūm al-Dīn, Kitāb Riyaḍat al-Nafs wa Tahdzīb al-Akhlaq* Beirut: Dar al-Fikr, 1993, juz 3, hlm. 58–60.

masalah ilmu dijadikan mudah baginya.²⁷ Karena sesungguhnya mencari ilmu syar'i itu termasuk jihad fi sabillillah, bahkan ia merupakan salah satu dari dua bentuk jihad yang tidak akan mampu melakukannya kecuali manusia-manusia pilihan. Ia merupakan jihad dengan perkataan dan lisan terhadap orang-orang kafir dan orang-orang munafik, dan jihad dalam rangka mengajarkan permasalahan agama, dan dalam rangka mengembalikan pertikaian orang-orang yang berselisih kepada yang benar, sekalipun mereka adalah orang-orang Muslim.

5. Al-Hasyr 18

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ

بِمَا تَعْمَلُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”

Kata seru *yā* (يَا) dalam ayat tersebut merupakan *ḥarf an-nidā'*, yakni huruf panggilan yang menunjukkan seruan yang lembut serta menandakan kedekatan antara pihak yang memanggil dan yang dipanggil. Sementara itu, istilah *amanah* yang berasal dari akar kata *amina* (أمن) dengan huruf *hamzah*, *mim*, dan *nun sukun* ditemukan sebanyak 258 kali dalam Al-Qur'an. Ibn Fāris dalam *Mu'jam Maqāyis al-Lughah* menjelaskan bahwa akar kata tersebut memuat makna saling berkaitan, terutama ketenteraman hati dan pembenaran (kepercayaan).

²⁷ Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di. *“Tafsir as-Sa'di Q.S. Al-Ankabut Ayat 69”*. <https://tafsirweb.com/7295-surat-al-ankabut-ayat-69>, diakses 09 Desember 2025

Kata ini kemudian berkembang menjadi konsep *amanah*, yakni sesuatu yang dipercayakan kepada manusia dan melahirkan ketenangan jiwa selama dijaga dengan baik. Dalam Al-Qur'an, amanah dipahami secara luas, mencakup kewajiban keagamaan maupun tanggung jawab sosial kemanusiaan, sebagaimana dijelaskan dalam Q.S. al-Aḥzāb (33): 72. Ia juga berkaitan dengan pelaksanaan kesaksian yang benar (Q.S. al-Baqarah: 283), larangan berkhianat (Q.S. al-Anfāl: 27), dan perintah berlaku adil dalam hukum (Q.S. an-Nisā': 58).²⁸

Perintah *ittaqullāh* merupakan bentuk fi'il amr yang menuntut manusia untuk bertakwa, yakni menjaga diri dari azab Allah dengan menaati seluruh perintah-Nya serta menjauhi larangan-Nya. Ketakwaan menggambarkan kepekaan moral yang tajam sehingga seseorang mampu membedakan kebaikan dan keburukan serta mengimplementasikan akhlak mulia dalam perilakunya sehari-hari (Q.S. al-Ḥadīd: 57; al-Anfāl: 29). Sementara itu, istilah *nafs* ditemukan dalam Al-Qur'an sebanyak 313 kali dan 72 di antaranya menggunakan bentuk *nafs* yang bermakna diri. Secara etimologis, kata ini berasal dari *nafasa* yang semula berarti bernapas dan berkembang menjadi makna jiwa, hakikat diri, hingga aspek psikologis manusia. Dalam terminologi Al-Qur'an, *nafs* dapat bermakna negatif seperti *an-nafs al-ammārah bi as-sū'* yang mendorong pada kejahatan (Q.S. Yūsuf: 53), namun dapat dimurnikan hingga

²⁸ Ahsin W. al-Hafidz, "Kamus Ilmu al-Qur'an", hlm. 22.

menjadi *an-nafs al-muṭma'innah* yang tenteram dan suci (Q.S. al-Fajr: 27).²⁹

Kata *qaddama* (قَدَّمَ) yang berakar dari *qaddama-yaqdu* dipahami sebagai sesuatu yang dilakukan di masa sekarang untuk dipertanggungjawabkan di masa depan. Bentuk *fi'il māḍī* dalam Al-Qur'an digunakan untuk mengingatkan bahwa perbuatan yang dilakukan manusia pasti berkonsekuensi, baik berupa dosa yang menimbulkan azab (Q.S. al-Anfāl: 51) maupun amal saleh yang kelak menjadi bekal akhirat (Q.S. al-Ḥasyr: 18). Sementara itu, istilah *al-ghad* (الغد) secara bahasa berarti hari esok atau masa yang datang setelah hari ini, menunjukkan bahwa manusia perlu mempersiapkan masa depannya, baik secara moral maupun spiritual. Terakhir, kata *al-Khabīr* (الخبير) yang berasal dari huruf kha', ba', dan ra' mengandung makna pengetahuan mendalam dan kelembutan. Sebagai salah satu *al-Asmā' al-Ḥusnā*, al-Khabīr merupakan sifat Allah yang Maha Mengetahui segala sesuatu secara lahir dan batin. Meneladani sifat ini mengharuskan manusia mengenali dirinya, memahami bisikan hawa nafsu, tipu daya setan, dan membedakan ilham yang benar, sehingga setiap tindakan dilakukan dengan kesadaran dan pertanggungjawaban yang jelas.³⁰

²⁹ M. Quraish Shihab, dkk, "*Ensiklopedia al-Qur'an: Kajian Kosakata*" (Jakarta: Lentera Hati, 2007), hlm 289.

³⁰ Ibid., hlm. 748.

Ayat ini, yang secara khusus ditujukan kepada orang-orang beriman, mengandung dua perintah, perintah bertakwa dan perintah introspeksi diri (muhasabah al-nafs) terhadap amalan yang telah dikerjakannya untuk akhirat, kemudian diakhiri dengan ke-Mahateliti-an (Mahatahu) Allah terhadap segala perbuatan manusia. Takwa merupakan kondisi hati yang diisyaratkan oleh ucapan dengan naungan-Nya, meskipun ungkapan tidak dapat mencapai gambaran hakikatnya. Kondisi ini dapat menjadikan hati terjaga, aktif, dapat merasa dan mengetahui Allah dalam segala keadaan. Kondisi ini pun tercermin dalam wujud pelaksanaan perintah-perintah Allah dan menjauhi larangan-larangan-Nya.³¹ Muhammad Husain Thaba'thabai, *Al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an* Perintah takwa (التقوا) (dalam ayat di atas diulang dua kali. Ada beberapa pendapat terhadap alasan pengulangan ini, yaitu, Hanya untuk menguatkan perintah takwa (*taukid atau ta'kid*). Perintah takwa pertama berhubungan dengan pelaksanaan kewajiban sedangkan yang kedua perintah meninggalkan kemaksiatan dan segala sesuatu yang diharamkan. Kemudian Pertama perintah taubat terhadap dosa terdahulu sedangkan yang kedua perintah untuk menjaga diri dari kemaksiatan pada masa akan datang setelah introspeksi diri dan taubat. Pertama takwa kepada Allah ketika beramal sedangkan kedua takwa pada amalan yang dilakukan setelah perbaikan dan pemurnian.³²

³¹ Sayyid Quthb, "Fi Dhalil al-Qur'an" Juz. 28 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Arabiyah, t.th.), hlm. 47.

³² Muhammad Husain Thaba'thabai, "*Al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an*", Juz.19, Muassasah alA'lami li al-Mathbu'ah (Beirut-Libanon: Dar al-Fikr, 1974 M/1394 H), hlm. 219;

6. Al-Fajr 27–30

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي

وَادْخُلِي جَنَّتِي

“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam surga-Ku.”

Umumnya dalam konteks pembahasan mengenai manusia, *nafs* merujuk kepada sisi manusia yang memiliki potensi baik dan buruk. Dari potensi ini seharusnya *nafs* mendapatkan perhatian yang besar dalam perkembangannya. Al-Qur'an juga telah menunjukkan bahwa dari kedua potensi tersebut, potensi pada kebaikan yang lebih kuat dari pada potensi keburukkan³³. Hal ini telah disebutkan dalam AlQur'an Surah Al-Baqarah ayat 286.

Wahbah bin Mustofa az- Zuhaili menyebutkan arti ketenangan dengan “sakinah” yaitu suasana penuh kemantaban hati atau ketenangan jiwa (*at-Tsahat* dan *atTuma'ninah*). Abdul Mujib mengutip dari Ibnu Qayyim al-Jauziyah menjelaskan tenang ialah sakinah yang mencakup pengertian ketenangan jiwa dari ketakutan dan kegelisahan.³⁴ Az-Zuhaili dan Ibnu Qayyim al-Jauziyah, mengatakan ketenangan (*sakinah*) merupakan kondisi jiwa yang stabil, mantap, dan bebas dari rasa takut maupun gelisah. Dalam pandangan ini, *sakinah* bukan hanya ketenangan emosional, tetapi juga keteguhan spiritual yang lahir dari keimanan dan

³³ Sarihat. “Rahasia Ketenangan.....”, hlm.36.

³⁴ Ma'rufah, Y., DAN, J., & ISLAM, T. F. U. D. P. “Manfaat Salat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an. Manfaat Salat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an,” (2015), hlm.24.

keyakinan kepada Allah. Ketenangan tersebut menjadi fondasi bagi keseimbangan batin serta kebahagiaan yang hakiki dalam kehidupan manusia.

Sedangkan kata jiwa dalam Alquran selalu disebut dengan nafs dan dijumpai sebanyak 297 kali, dipakai dengan beberapa bentuk dan beraneka makna. Bentuk mufrad (tunggal) sebanyak 140 kali, bentuk jamak ada dua versi, yaitu nufus sebanyak 2 kali, dan anfs sebanyak 153 kali, dan dalam bentuk fi'il ada 2 kali.³⁵ Hal ini disebabkan karena bervariasinya makna kata-kata nafs itu sendiri dalam sumbernya, yakni ayat-ayat dalam Al-Qur'an.³⁶ yakni sebagai totalitas manusia dalam Al-Qur'an Surah Al Maaidah ayat 32 dan penggerak tingkah laku dalam Surah Ar-Ra'd ayat 11.

Imam al-Qurthubi, menjelaskan bahwa jiwa yang tenang ialah yang tenang dan yakin. Yakin bahwa Allah adalah Tuhannya dan tunduk kepada Allah. Imam Mujahid menjelaskan bahwa tenang merupakan sikap ridha kepada ketentuan Allah Yang Maha Mengetahui. Ibnu Abbas menerangkan bahwa tenang yang dimaksud ialah tenang dengan berharap pahala-pahala hanya dari Allah. Sayyid Quthb juga menjelaskan bahwa ketenangan jiwa ialah "tenang dalam kebahagiaan dan kesengsaraan, dalam keluasan dan kesempitan, dalam nikmat dan dalam ketiadaan nikmat. Tenang, maka tidak ragu; tenang, maka tidak menyeleweng; tenang, maka tidak akan tersesat di jalan; dan tenang,

³⁵Lubis, R. ' *Konsep Jiwa Dalam Al-Qur'an*." NIZHAMIYAH, Vol. 10 (2020), hlm. 2

³⁶M. Q. Shihab, " *Wawasan Al-Quran: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat*." (Mizan Pustaka.1996),

maka tidak kan kebingungan di hari penuh dengan keguncangan dan menakutkan (hari kiamat).”³⁷ Al-Qurthubi, Mujahid, Ibnu Abbas, dan Sayyid Quthb memandang ketenangan jiwa sebagai puncak dari keimanan dan ketundukan kepada Allah. Jiwa yang tenang lahir dari keyakinan penuh, keridhaan terhadap takdir, dan harapan hanya kepada Allah. Menurut Sayyid Quthb, ketenangan sejati membuat seseorang tetap teguh dan tidak terguncang, baik dalam kebahagiaan maupun penderitaan. Dengan demikian, ketenangan jiwa merupakan tanda kedewasaan spiritual dan kestabilan batin yang menjauhkan manusia dari keraguan serta kegelisahan.

Adapun jiwa dalam Al-Qur’an memiliki banyak sifat, yakni menyuruh kepada kejahatan dalam Al-Qur’an Surah Yusuf ayat 53, menyesali dalam Al-Qur’an Surah Al-Qiyamah ayat 2, tenang dalam Al-Qur’an Surah Al-Fajr ayat 27-30, berubah-ubah dalam Al-Qur’an Surah Asy-Syams ayat 7-10, mampu melakukan tugas dalam Al-Qur’an Surah Al-Baqarah ayat 286, mudah untuk melakukan kesalahan dalam Al-Qur’an Surah Al-Ma’idah ayat 30. Sedangkan ayat Al-Qur’an yang menyebutkan sifat jiwa yang tenang, yakni;

*“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam syurga-Ku. (QS. Al-Fajr:27- 30).”*³⁸

³⁷ Priyatna, M. ‘*Konsep Pendidikan Jiwa (Nafs) Menurut Al Qur’an Dan Hadits.*’ Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam, 3(2017) hlm. 05.

³⁸ Ibid., hlm.09.

Sejalan dengan itu Abd Al-Qadir Jailaani menjelaskan bahwa orang yang tenang jiwanya ialah orang yang selalu membekali diri di dunia untuk kehidupannya di akhirat dengan ketakwaan dan selalu menjauhkan diri dari perbuatan maksiat. Mereka akan selalu ridha terhadap ketetapan Allah. Saat senang maupun susah, hati mereka tidak akan terguncang, sebab mereka tidak peduli terhadap kehidupan di dunia yang haus kekuasaan dan kemewahan. Mereka selalu mengutamakan kehidupan akhirat yang kekal dan selalu menjalankan amal-amal sholeh, yang akan mendekatkan diri mereka kepada Allah. Hingga akhirnya mereka akan mendapatkan derajat yang tinggi serta selamat dari siksa dan memperoleh kenikmatan ruhani, yaitu ketenangan jiwa.³⁹ Ketenangan jiwa lahir dari ketakwaan dan orientasi hidup yang berfokus pada akhirat. Jiwa yang tenang adalah jiwa yang ridha atas ketentuan Allah, tidak terguncang oleh kesenangan atau kesulitan dunia, serta senantiasa beramal saleh demi mendekatkan diri kepada-Nya. Ketenangan ini menjadi bentuk kenikmatan ruhani bagi hamba yang ikhlas dan berpaling dari gemerlap dunia fana.

Menurut Ibn Kathir dalam Tafsir Ibn Kathir, ayat ini merupakan panggilan Allah kepada jiwa yang tenang dan mantap dalam keimanan ketika menghadapi kematian. Beliau menjelaskan:

يقول تعالى مخاطباً النفس المطمئنة، وهي الساكنة المستقرة الثابتة على الإيمان، ارجعي إلى ربك راضيةً بما «
 أعطاك الله من الثواب، مرضيةً عنك ربك بما عملت من طاعته

³⁹ Mulyana, Saripah, T., Y., & Kamaludin, U. A. "Fungsi Zuhud Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Analisis Terhadap Tafsir Jailani Karya Abd Al-Qadir Jailāni)." Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Vol. 2.No.02, . (2017). hlm. 132–146.

Ibnu Katsir menerangkan bahwa *al-nafs al-muṭma'innah* adalah jiwa yang tenteram karena keyakinannya kepada Allah, tidak terguncang oleh syubhat maupun syahwat. Perintah “أَرْجِعْ إِلَىٰ رَبِّكَ” dipahami sebagai panggilan ketika ajal tiba, agar jiwa kembali kepada Allah dalam keadaan ridha dan diridhai. Selanjutnya, frasa فَأَدْخُلِي فِي عِبَادِي وَأَدْخُلِي جَنَّاتٍ menunjukkan kemuliaan khusus berupa dimasukkannya jiwa tersebut ke dalam golongan hamba-hamba pilihan dan ke dalam surga-Nya.⁴⁰

Quraish Shihab menafsirkan frasa “أَرْجِعْ إِلَىٰ رَبِّكَ” sebagai isyarat bahwa kehidupan sejati adalah kembali kepada Allah. Ridha yang disebutkan dalam ayat menggambarkan keseimbangan relasi spiritual antara hamba dan Tuhan. Masuknya jiwa itu ke dalam kelompok hamba-hamba Allah menunjukkan derajat kemuliaan kolektif, sedangkan masuk surga adalah puncak dari ketenteraman yang telah dirasakan sejak di dunia.⁴¹

Menurut Hamka dalam Tafsir Al-Azhar, النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ adalah jiwa yang telah mencapai ketenangan karena kepercayaan penuh kepada Allah, tidak gelisah oleh perubahan keadaan dunia. Buya Hamka menjelaskan bahwa ketenteraman tersebut lahir dari iman yang mendalam dan pengalaman spiritual yang matang, sehingga jiwa tidak lagi dikuasai oleh kegelisahan, ketakutan, atau kesedihan berlebihan. Beliau menafsirkan panggilan “أَرْجِعْ إِلَىٰ رَبِّكَ” sebagai sapaan penuh kasih

⁴⁰ Ibn Kathsir, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm*, jil. 8 (Beirut: Dār al-Fikr, 1999), hlm, 419–420.

⁴¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, jilid. 15 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm, 329–332.

ketika seorang mukmin menghadapi sakaratul maut, yakni kembalinya seorang hamba kepada asalnya dengan membawa hati yang ridha atas segala ketentuan Allah. Kata “رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً” dipahami sebagai hubungan timbal balik: hamba ridha kepada Allah dan Allah pun ridha kepadanya. Surga yang disebut pada ayat terakhir bukan sekadar balasan fisik, melainkan simbol kebahagiaan abadi dan kedekatan dengan Tuhan.⁴²

D. Analisis Ayat ayat Spiritualitas

Ayat-ayat Al-Qur'an yang telah dipilih dan ditafsirkan oleh para mufasir memuat pesan-pesan spiritual yang saling berkaitan. Pesan-pesan tersebut perlu dianalisis secara tematik agar maknanya dapat dipahami secara utuh dan tidak terlepas dari konteks persoalan yang dikaji, khususnya fenomena tekanan sosial *Fear of Missing Out* (FOMO).

Analisis terhadap ayat-ayat spiritualitas ini menekankan nilai-nilai utama yang ditawarkan Al-Qur'an sebagai solusi atas kegelisahan akibat tekanan sosial, seperti ketenangan jiwa, orientasi hidup yang seimbang, dan pengendalian diri. Melalui analisis tersebut, diharapkan diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai kontribusi nilai spiritual Al-Qur'an dalam menghadapi fenomena FOMO dalam kehidupan kontemporer. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui terlebih dahulu pemahaman mengenai penyebab terjadinya FOMO dan akibat dari sebab-sebab itu, dan bagaimana Islam memberikan solusi Qur'ani terhadap fenomena ini berikut penjelasannya:

⁴² Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, jilid. 30 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982), hlm, 198–200.

1. Sebab Fomo

Berdasarkan berbagai penelitian psikologi, sebab internal FOMO sering kali berhubungan dengan kebutuhan dasar manusia yang belum terpenuhi secara memadai. Ini membuat individu lebih rentan terhadap kecemasan sosial, terutama di era digital saat ini. Di sisi lain, dari perspektif spiritual, faktor internal ini juga bisa terkait dengan lemahnya pengendalian diri secara spiritual, yang membuat seseorang kurang mampu menjaga keseimbangan batin. Berikut adalah beberapa sebab utama, disertai penjelasan singkat untuk memahami bagaimana faktor-faktor ini berkontribusi pada munculnya FOMO:

a. Sebab Internal

Melalui Analisis sebab-sebab FOMO, perlu dibedakan antara faktor yang bersumber dari dalam diri individu dan faktor yang berasal dari lingkungan sosial. Faktor internal merujuk pada kondisi batin dan kemampuan individu dalam mengelola dorongan serta tekanan yang dihadapinya. Adapun sebab-sebab nya sebagai berikut:

1. Rendahnya *Self-Esteem* atau Kepercayaan Diri

Orang dengan harga diri yang rendah sering kali membandingkan diri mereka dengan orang lain untuk mendapatkan pengakuan.⁴³ Kesimpulan nya bahwa FOMO muncul karena mereka merasa kurang baik atau takut ditolak,

⁴³ Ahbab, M., Sukadi, & Rahayu, S. “*Fear of Missing Out (FoMO) dan lingkungan teman sebaya sebagai faktor dalam higher education choice*”. SUKMA: Jurnal Pendidikan. Vol. 9 No. 2, (2025), hlm, 105.

sehingga mereka terus memantau aktivitas orang lain agar merasa lebih "terhubung" dan diterima.

faktor internal lain sering berkontribusi pada munculnya FOMO, membuat individu lebih rentan terhadap kecemasan sosial di era digital. Seperti kebutuhan afiliasi sosial yang tinggi membuat seseorang merasa terancam jika tidak ikut serta dalam kelompok, sering berasal dari isolasi masa lalu yang memicu takut kehilangan ikatan emosional. Kebiasaan membandingkan diri terus-menerus dengan orang lain, terutama via media sosial, juga pemicu utama, didorong oleh motivasi untuk merasa "sukses" atau "bahagia", ini bisa memicu kecemasan mendalam jika harapan tak tercapai. FOMO juga terkait dengan kecemasan tinggi atau gangguan emosional seperti depresi ringan, di mana kecenderungan neurotik membuat orang lebih sensitif terhadap ketidakpastian, sehingga mereka merasa perlu selalu "*up-to-date*" untuk mengurangi rasa tidak aman. Akhirnya, takut kehilangan kontrol atas hidup mungkin mendorong penggunaan media sosial sebagai *coping* tidak sehat, berasal dari trauma atau ketidakstabilan emosional masa lalu. Faktor-faktor ini saling terkait, memperkuat kecenderungan mencari validasi luar meski akar masalahnya internal.

2. Lemahnya Pengendalian Diri Secara Spiritual

Lemahnya pengendalian diri secara spiritual merupakan salah satu sebab internal utama munculnya fenomena Fear of Missing Out (FOMO). Pengendalian diri dalam perspektif spiritual berkaitan dengan kemampuan individu menata orientasi hidup, mengelola dorongan batin, serta menjaga hubungan dengan Allah sebagai pusat ketenangan dan arah kehidupan. Ketika dimensi spiritual ini melemah, individu menjadi lebih rentan terhadap tekanan eksternal dan dorongan sesaat yang berasal dari lingkungan sosial.

Al-Qur'an menegaskan pentingnya kesungguhan batin dalam menjaga arah hidup melalui QS. al-'Ankabūt : 69, yang menyatakan bahwa Allah akan memberikan petunjuk kepada orang-orang yang bersungguh-sungguh di jalan-Nya.

“Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik.”

Ayat ini mengisyaratkan bahwa ketenangan dan keteguhan sikap tidak hadir secara otomatis, tetapi menuntut upaya pengendalian diri yang konsisten. Dalam konteks FOMO, ketiadaan kesungguhan spiritual ini membuat individu mudah terombang-ambing oleh perbandingan sosial, tuntutan pengakuan, dan ketakutan untuk tertinggal dari orang lain. Dengan demikian, lemahnya pengendalian diri secara spiritual membuka ruang bagi dominasi dorongan duniawi dan pengalaman sosial sesaat. FOMO

tidak semata-mata lahir dari faktor luar, tetapi berakar pada kondisi batin yang kehilangan orientasi transendental. Ketika spiritualitas tidak lagi menjadi rujukan utama dalam memaknai hidup, individu cenderung mencari validasi dan rasa aman melalui keterlibatan sosial yang berlebihan, yang pada akhirnya justru memperkuat kecemasan dan kegelisahan batin.

3. Orientasi Hidup Yang Tidak Terarah

Selain lemahnya pengendalian diri secara spiritual, fenomena FOMO juga dipengaruhi oleh persoalan yang lebih mendasar, yaitu hilangnya arah dan tujuan hidup yang jelas.⁴⁴ Ketika individu tidak memiliki orientasi eksistensial yang kokoh, tekanan sosial dan dinamika lingkungan dengan mudah menjadi penentu utama dalam membentuk sikap, pilihan, dan cara memaknai kehidupan. FOMO berhubungan negatif dengan beberapa dimensi kesejahteraan psikologis seperti penguasaan lingkungan dan hubungan sosial, sementara individu yang memiliki tujuan hidup yang jelas cenderung lebih stabil secara emosional dan memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Orientasi hidup yang tidak terarah dalam fenomena FOMO dapat dipahami sebagai akibat dari kaburnya tujuan eksistensial manusia. Al-Qur'an menegaskan bahwa tujuan penciptaan manusia adalah beribadah kepada Allah QS. adz-Dzāriyāt : 56 dan

⁴⁴ Gumelar, W. D., & Mubin, K. “*FOMO sebagai refleksi krisis harga diri: Tinjauan integratif psikologi modern dan nilai Islam*”. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar. Vol. 10. No. 03. (2025), hlm, 718.

bahwa seluruh dimensi kehidupan seharusnya terarah kepada-Nya QS. al-An‘ām : 162 . Ketika orientasi ini tidak menjadi landasan hidup, individu cenderung menjadikan pengakuan sosial dan pengalaman sesaat sebagai pengganti tujuan hidup, yang kemudian memicu ketakutan untuk tertinggal dan kehilangan makna.

Dengan demikian, FOMO dapat dipahami bukan hanya sebagai respons emosional terhadap lingkungan sosial, tetapi juga sebagai manifestasi dari krisis orientasi hidup. Ketiadaan tujuan spiritual yang jelas menyebabkan individu mudah terjebak dalam pola hidup reaktif, di mana nilai diri dan makna hidup ditentukan oleh standar eksternal, bukan oleh kesadaran spiritual yang matang.

b. Sebab Eksternal

Selain faktor internal, FOMO juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sosial. Faktor-faktor ini berkaitan dengan tekanan sosial, ekspektasi kolektif, serta dinamika interaksi yang membentuk cara individu memandang dirinya dalam relasi dengan orang lain. Adapun sebab Eksternalnya sebagai berikut:

1. Beban Ekspektasi Sosial

Menurut Ahabab dan Sukandi dalam penelitiannya bahwa Lingkungan teman sebaya di sini merupakan bentuk tekanan atau ekspektasi sosial yang berasal dari luar diri individu. Beban ekspektasi sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang berperan signifikan dalam membentuk dan memperkuat fenomena

Fear of Missing Out (FOMO).⁴⁵ Studi ini menunjukkan bahwa adanya teman sebaya yang aktif berbagi pengalaman atau norma sosial tertentu dapat mendorong perasaan takut tertinggal (*FoMO*) pada individu, sejalan dengan konsep bahwa beban ekspektasi sosial adalah faktor eksternal signifikan penyebab FOMO.

Ekspektasi sosial merujuk pada tuntutan, standar, dan penilaian yang secara implisit maupun eksplisit dibangun oleh lingkungan sosial terhadap individu, khususnya terkait gaya hidup, pencapaian, dan keterlibatan dalam berbagai aktivitas sosial. Dalam konteks masyarakat modern yang sarat dengan media sosial, ekspektasi ini semakin menguat karena individu terus-menerus dihadapkan pada representasi keberhasilan dan kebahagiaan orang lain.

Tekanan untuk memenuhi ekspektasi tersebut mendorong individu melakukan perbandingan sosial secara intensif. Ketika individu merasa tidak mampu menyamai standar yang ditampilkan oleh lingkungan sekitarnya, muncul perasaan tertinggal, kurang bernilai, dan takut tidak diakui secara sosial. Kondisi inilah yang menjadi inti dari FOMO, yakni kecemasan yang bersumber bukan dari kebutuhan objektif, melainkan dari persepsi terhadap penilaian dan pengharapan orang lain.

⁴⁵ Ahabab, M., Sukadi, & Rahayu, S. “*Fear of Missing Out (FoMO) dan lingkungan teman sebaya sebagai faktor dalam higher education choice*”. *SUKMA: Jurnal Pendidikan*. Vol. 9 No. 2, (2025), hlm, 102.

Al-Qur'an mengingatkan agar manusia tidak menjadikan pandangan dan penilaian manusia sebagai tolok ukur utama dalam menjalani kehidupan. Larangan untuk iri terhadap kelebihan orang lain (QS. an-Nisā' [4]: 32) menunjukkan bahwa perbandingan sosial yang berlebihan dapat melahirkan ketidakpuasan batin. Dalam konteks FOMO, beban ekspektasi sosial menjadikan individu hidup dalam tekanan psikologis yang berkelanjutan, karena nilai diri dan kebahagiaan diukur berdasarkan respons sosial, bukan ketenangan batin dan orientasi spiritual.

2. Budaya Perbandingan dan Pamer Sosial

Budaya perbandingan dan pamer sosial merupakan faktor eksternal yang memperkuat munculnya fenomena Fear of Missing Out (FOMO). Budaya ini ditandai dengan kecenderungan individu untuk menampilkan pencapaian, pengalaman, dan gaya hidup secara terbuka, sekaligus membandingkannya dengan orang lain.

Dalam realitas sosial kontemporer, khususnya melalui media sosial, perbandingan tersebut berlangsung secara terus-menerus dan sering kali menampilkan sisi kehidupan yang bersifat selektif dan ideal. Paparan konstan terhadap kehidupan sosial orang lain yang dikurasi secara estetis menciptakan ilusi bahwa keterlibatan dalam setiap tren adalah syarat untuk merasa relevan dan diakui.⁴⁶

⁴⁶ Nadia P.A. Desy Safitri. & Sujarwo." *Hubungan Sindrom Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa*". Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia. Vol. 3, No. 2, (2025), hlm, 3.

Al-Qur'an memberikan peringatan terhadap sikap saling membandingkan dan bermegah-megahan dalam kehidupan dunia. QS. al-Ḥadīd [57]: 20 menggambarkan bahwa kehidupan dunia kerap dipenuhi dengan unsur permainan, kesenangan, dan saling berbangga di antara manusia. Ayat ini menunjukkan bahwa kompetisi sosial yang berorientasi pada citra dan pengakuan dapat mengalihkan manusia dari tujuan hidup yang lebih esensial. Dalam konteks FOMO, budaya pamer sosial memperkuat ilusi bahwa kebahagiaan hanya dapat diraih melalui keterlibatan dalam pengalaman yang sama atau bahkan lebih dari orang lain.

Selain itu, Al-Qur'an juga mengingatkan manusia agar tidak terjebak dalam sikap iri dan dengki terhadap kelebihan orang lain QS. an-Nisā' : 32, serta agar berlindung dari kejahatan hasad yang dapat merusak ketenangan batin (QS. al-Falaq [113]: 5). Kedua ayat ini menegaskan bahwa budaya perbandingan sosial tidak hanya berdampak pada relasi antarmanusia, tetapi juga menimbulkan tekanan psikologis dan spiritual yang mendalam. Dengan demikian, budaya perbandingan dan pamer sosial menjadi salah satu faktor eksternal utama yang menumbuhkan FOMO melalui mekanisme kecemasan, ketidakpuasan, dan ketakutan akan tertinggal secara sosial.

c. Akibat Psikologis dan Spiritual

Faktor-faktor internal dan eksternal tersebut pada akhirnya melahirkan berbagai akibat yang dirasakan oleh individu, baik secara psikologis maupun spiritual. Oleh karena itu, pembahasan selanjutnya diarahkan pada dampak FOMO terhadap kondisi batin dan kehidupan spiritual individu.

1. Kecemasan dan Kegelisahan Berkelanjutan

Salah satu akibat yang paling nyata dari FOMO adalah munculnya kecemasan dan kegelisahan yang berkelanjutan. Individu yang mengalami FOMO seringkali merasa tidak aman dan khawatir tertinggal dalam berbagai aspek kehidupan sosial. Tekanan untuk selalu mengikuti perkembangan orang lain, dibandingkan dengan standar yang ditampilkan oleh lingkungan sosial, memicu perasaan gelisah, was-was, dan dorongan untuk selalu terlibat dalam pengalaman sosial.

QS. ar-Ra‘d [13]: 28 menegaskan bahwa ketenangan batin hanya diperoleh melalui kedekatan dengan Allah: *“Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.”*

Dalam konteks FOMO, kecemasan berkelanjutan muncul karena individu menggantungkan rasa aman dan penilaian diri pada faktor eksternal, bukan pada penguatan spiritual internal.

2. Hilangnya Ketenangan Jiwa

Akibat lanjutan dari kecemasan yang terus-menerus adalah hilangnya ketenangan jiwa (*tuma'nīnah al-qalb*). Ketenangan jiwa ditandai dengan stabilitas batin, kemampuan menghadapi tekanan sosial tanpa terguncang, dan orientasi hidup yang terarah pada nilai spiritual. FOMO, sebaliknya, mendorong individu hidup dalam ketergesaan, kegelisahan, dan ketergantungan pada pengakuan sosial.

QS. al-Fajr : 27–30 menekankan pentingnya jiwa yang tenang: *“Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan ridha dan diridhai-Nya.”*

Dalam perspektif ini, hilangnya ketenangan jiwa akibat FOMO merupakan antitesis langsung dari kondisi spiritual ideal yang digambarkan Al-Qur'an. Ketiadaan ketenangan menunjukkan bahwa individu gagal menyeimbangkan tuntutan sosial dengan kesadaran spiritualnya.

3. Kronisnya Rasa Kurang dan Tidak Cukup

Selain kecemasan dan hilangnya ketenangan, FOMO menimbulkan rasa kurang dan tidak cukup yang bersifat kronis. Dorongan untuk selalu membandingkan diri dengan pencapaian orang lain menimbulkan ketidakpuasan yang terus-menerus, bahkan ketika kebutuhan dasar telah terpenuhi. Individu merasa bahwa kebahagiaan, validasi, atau kesuksesan hanya dapat diperoleh dengan “ikut serta” dalam semua pengalaman sosial

yang sedang populer. QS. an-Nisā': 32 mengingatkan: *“Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebagian kamu lebih banyak daripada sebagian yang lain.”*

Hadis Nabi ﷺ juga menegaskan hal ini:

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لَوْ أَنَّ لِبَنِي آدَمَ وَادَيْنِ مِنْ ذَهَبٍ

لَأَحَبَّ أَنْ يَكُونَ لَهُ وَادٍ ثَالِثٌ، وَلَا يَمْلَأُ فَاهُ إِلَّا التُّرَابُ، وَيَتُوبُ اللَّهُ عَلَى مَنْ تَابَ

“Dari Anas bin Malik RA berkata: Rasulullah SAW bersabda: Seandainya anak Adam memiliki dua lembah emas, niscaya ia akan menginginkan yang ketiga.” (HR. al-Bukhārī & Muslim)

Kedua dalil ini menunjukkan bahwa kronisnya rasa kurang lahir dari orientasi yang berfokus pada dunia dan penilaian sosial, bukan dari kebutuhan objektif. Dalam konteks FOMO, hal ini memperkuat siklus kecemasan dan kegelisahan, sehingga individu semakin sulit mencapai ketenangan batin.

2. Solusi Mengatasinya

Setelah menguraikan pengertian serta sebab dan akibat FOMO, pembahasan selanjutnya diarahkan pada upaya-upaya solutif dalam mengatasinya. Bagian ini menelaah solusi spiritual yang ditawarkan Al-Qur'an sebagai landasan pembentukan ketenangan batin dan pengendalian diri dalam menghadapi tekanan sosial. Fenomena FOMO menimbulkan dampak psikologis dan spiritual yang signifikan, seperti kecemasan berkelanjutan, hilangnya ketenangan jiwa, dan kronisnya rasa kurang. Oleh karena itu, pembahasan berikut difokuskan pada upaya-upaya solusi

yang bersifat spiritual, preventif, dan aplikatif, yang dapat membantu individu mengelola dorongan sosial, meningkatkan pengendalian diri, dan menumbuhkan ketenangan batin.

1. Penguatan Pengendalian Diri Secara Spiritual

Individu yang mampu mengatur dorongan batin, menjaga orientasi hidup, dan menempatkan prioritas pada hubungan dengan Allah cenderung lebih stabil menghadapi tekanan sosial. Dalam praktiknya, penguatan pengendalian diri dapat dilakukan melalui ibadah rutin, dzikir, doa, dan refleksi diri secara konsisten.

Pengendalian diri secara spiritual dalam menghadapi *Fear of Missing Out* (FOMO) tidak hanya dimaknai sebagai kemampuan menahan dorongan eksternal, tetapi juga sebagai proses menenangkan batin melalui dzikir, seperti yang sudah dijelaskan dalam surah Ar'Rad ayat 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Ketahuilah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.”

Dzikir dalam konteks ini tidak terbatas pada lafaz tertentu, melainkan mencakup seluruh aktivitas menghadirkan Allah dalam kesadaran, termasuk membaca dan mentadabburi Al-Qur'an. Hal ini sejalan dengan QS. Al-Isrā' : 82

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penyembuh (syifā') dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, sedangkan bagi orang-orang zalim Al-Qur'an itu hanya akan menambah kerugian.”

Ayat menegaskan bahwa Al-Qur'an diturunkan sebagai *syifā'* (penyembuh) dan rahmat bagi orang-orang beriman. Penyembuhan tersebut menunjukkan bahwa interaksi spiritual dengan Al-Qur'an berfungsi menenangkan jiwa, memulihkan kegelisahan batin, dan memperkuat pengendalian diri.⁴⁷ Dengan demikian, membaca Al-Qur'an sebagai bentuk dzikir menjadi solusi spiritual yang efektif dalam meredam kecemasan dan tekanan sosial yang melahirkan FOMO.

Penyembuhan spiritual tersebut tidak berhenti pada aspek bacaan semata, tetapi dilanjutkan melalui praktik dzikir dan ibadah yang membentuk pengendalian diri. Hal ini ditegaskan dalam QS. Tāhā : 14 yang memerintahkan pendirian shalat sebagai sarana mengingat Allah.

إِنِّى أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِى وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِى

"Sungguh, Aku ini Allah, tidak ada tuhan selain Aku, maka sembahlah Aku dan laksanakanlah salat untuk mengingat Aku".

Thaha ayat 14 ini menegaskan bahwa tujuan utama ibadah, khususnya shalat, adalah dzikir kepada Allah, yaitu menghadirkan kesadaran ilahiah secara terus-menerus dalam diri manusia.⁴⁸ Ayat ini menunjukkan bahwa shalat bukan sekadar ritual formal, melainkan sarana pembentukan pengendalian diri, ketenangan batin, dan keteguhan jiwa, karena dengan mengingat Allah secara konsisten, hati

⁴⁷ Ibnu Katsir, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm*....., hlm. 102–103.

⁴⁸ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Juz XVI, (Beirut: Dār al-Fikr, 1991), hlm. 208–210

menjadi terarah dan tidak mudah dikuasai oleh kecemasan, kegelisahan, maupun tekanan eksternal. Jika dikaitkan dengan FOMO, ayat ini bermakna bahwa dzikir melalui shalat menata ulang orientasi hidup, sehingga seseorang tidak lagi menjadikan pengakuan sosial dan pencapaian duniawi sebagai pusat ketenangan jiwanya.

Rasa takut ketinggalan atau iri terhadap orang lain adalah gejala FOMO. Selain dengan Dzikir mengingat Allah dengan cara membaca dan mentadabburi Al-Quran, Sholat, dan bentuk dzikir lainnya, ternyata masih ada cara mengatasinya adalah dengan mensyukuri apa yang kita miliki. Maka dari itu Allah menjelaskan tentang keutamaan bersyukur dalam Surah Ibrahim ayat 7.

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَإِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

“Jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu; dan jika kamu mengingkari, sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.”

Muhammad Ali mengatakan dalam hasil riset nya bahwa Konsep dari bersyukur mempunyai dampak psikologis yang akan menghilangkan atau menjauhkan individu dari FOMO syndrome, yaitu munculnya *Self Acceptance*, *Self Acceptance* adalah sikap dasar yang mencerminkan kepuasan individu terhadap diri sendiri, mutu dan potensi yang dimilikinya, serta penerimaan terhadap kekurangan diri. Dengan bersyukur, individu akan menerima apa yang ada dalam dirinya.⁴⁹ Surah Ibrahim, khususnya ayat 7, memberikan solusi FOMO

⁴⁹ Rohmatullah. *Konsep Syukur*, hlm. 71

Alih-alih panik ketinggalan, bersyukurlah Allah akan menambah nikmat-Nya. Hati menjadi tenang, fokus pada apa yang dimiliki, bukan pada apa yang dimiliki orang lain. Syukuri apa yang Allah berikan, maka pasti akan ditambah oleh Allah. Tetapi kalau hanya mengeluh, itu belum beres, yang itu lagi belum tercapai seakan-akan pertolongan Allah tidak juga segera datang, maka itu namanya kufur, artinya melupakan nikmat, tidak mengenal namanya terima kasih. Rosulullah SAW bersabda dalam hadits nya:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ انْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ،

وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ

“Dari Abu Hurairah RA berkata : Rosulullah SAW bersabda: Lihatlah orang yang berada di bawah kalian dan jangan melihat orang yang berada di atas kalian.” (HR. al-Bukhārī)

Hadits ini mengajarkan kepada kita untuk selalu bersyukur dan melihat nikmat apa yang sudah Allah berikan kepada kita bukannya sibuk melihat nikmat orang lain. jangan terus membandingkan diri dengan mereka yang “di atas”, tapi ambil inspirasi dari orang yang posisinya di bawah, sehingga hati lebih tenang, tidak panik ketinggalan , fokus pada usaha sendiri, Dengan begini, FOMO berkurang drastis karena motivasi kita berubah dari “takut ketinggalan” menjadi “bersyukur dan berusaha”. Dengan perspektif ini, kita fokus pada apa yang Allah beri, bukan selalu membandingkan diri dengan orang yang lebih “mampu” atau “sukses”.

Selaras dengan penegasan tersebut, QS. Al-‘Ankabūt : 69 memperkuat dimensi pengendalian diri dalam proses spiritual manusia.

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۚ وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

“Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik.”

Ayat ini menegaskan bahwa orang-orang yang bersungguh-sungguh (*jāhadū*) dalam menempuh jalan Allah akan senantiasa diberi petunjuk menuju jalan-jalan kebaikan-Nya.⁵⁰ Jihad di sini bukan hanya fisik, tapi termasuk perjuangan diri melawan hawa nafsu nafsu ingin selalu ikut tren, takut ketinggalan, atau iri terhadap orang lain. FOMO sering muncul dari dorongan untuk mengejar semua peluang sekaligus. Ayat ini mengajarkan pengendalian diri dan fokus pada tujuan yang benar: usaha untuk keridhaan Allah. Hati yang terkendali tidak gelisah, dan Allah menjanjikan petunjuk serta keberkahan.

Kesungguhan spiritual ini tidak hanya dimaknai sebagai perjuangan fisik, melainkan juga perjuangan batin dalam mengendalikan hawa nafsu, dorongan psikologis, dan kecenderungan jiwa yang mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal. Dalam konteks fenomena Fear of Missing Out (FOMO), ayat ini menunjukkan bahwa

⁵⁰ Ibnu Katsir. *Tafsir Al-Qur'an Al-Azim*...., Jilid 4

pengendalian diri terbentuk melalui mujahadah spiritual yang konsisten, sehingga individu mampu menahan dorongan untuk selalu mengikuti arus sosial dan tidak terjebak pada kecemasan akan ketinggalan. Dengan begitu, FOMO bukan lagi masalah yang menakutkan, tetapi dipandang sebagai kesempatan untuk melatih syukur, sabar, dan pengendalian diri. Al-‘Ankabūt ayat 69 melengkapi makna dzikir dalam shalat (QS. Thaha: 14) dan fungsi Al-Qur’an sebagai penawar dan rahmat (QS. Al-Isrā’: 82), dengan menegaskan bahwa ketenangan dan keteguhan jiwa lahir dari proses perjuangan spiritual yang berkelanjutan, bukan dari pengakuan sosial atau pencapaian duniawi semata.

2. Memperkuat Orientasi Hidup dan Fokus Spiritual

Orientasi hidup merupakan prinsip yang diyakini individu untuk mencapai tujuan hidupnya.⁵¹ Secara umum, pola orientasi hidup antara orang Barat dan Timur berbeda. Orang Barat lebih cenderung fokus pada diri sendiri dan makna hidup yang ditemukan dari pengalaman pribadi. Sebaliknya, orang Timur lebih mementingkan hubungan sosial dan pendapat orang lain sehingga kepuasan batin diperoleh dari menghargai dan dihargai orang lain.⁵² Terdapat dua pola orientasi hidup manusia yakni, *having mode* (memiliki) dan *being mode* (menjadi). *Pola orientasi hidup* “memiliki” adalah ketika seseorang meletakkan kebahagiaan pada sesuatu yang dimiliki dan bukan pada

⁵¹ Achmad S. Rucky, ‘*Kompeten dan Profesional*’, (Yogyakarta: ANDI, 2022), hal. 113.

⁵²Robertus Jematu, ‘*Memungut Remah-Remah yang Tercecer di Jalanan Peziarah*’ (Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2022), hlm. 60.

fungsinya, sehingga keinginan untuk memilikinya lebih kuat kemudian saat kehilangan apa yang dimiliki, maka ia akan lost control. Berbeda dengan seseorang yang menganut pola “menjadi” atau *having mode*, ia hidup penuh dengan kesadaran yakni menikmati dan menerima situasinya saat ini, sehingga tidak terpaku ataupun khawatir akan masa depan. Dengan begitu, hidup jauh lebih tentram tanpa harus menghakimi diri sendiri atau hal lain.⁵³ Dengan demikian, orientasi hidup sangat menentukan cara individu memaknai kebahagiaan dan ketenangan batin. Orientasi yang berpusat pada “memiliki” cenderung melahirkan kegelisahan dan kehilangan kendali, sedangkan orientasi “menjadi” menumbuhkan kesadaran diri, penerimaan, dan ketenteraman hidup.

Solusi FOMO terletak pada pergeseran orientasi hidup dari *having mode* (memiliki) menuju *being mode* (menjadi). FOMO muncul ketika kebahagiaan digantungkan pada apa yang dimiliki, diakui, dan dibandingkan dengan orang lain. Ketika orientasi hidup diarahkan pada *being*, seseorang hidup dengan kesadaran, penerimaan, dan ketenangan batin, sehingga tidak mudah terguncang oleh tekanan sosial. Salah satu akar FOMO adalah orientasi hidup yang tidak terarah. Solusi yang relevan adalah menumbuhkan kesadaran akan tujuan hidup yang sebenarnya, yakni beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah.

⁵³ Zahrah Raudhatul Jannah “*Orientasi Hidup Mukmin*” (Skripsi, Program Studi Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam Universitas Ptiq Jakarta 2024), hlm.16

Ayat-ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang ketenangan batin, ibadah, dan pengendalian diri pada dasarnya memiliki keterkaitan dengan orientasi hidup manusia. Namun, masing-masing ayat menekankan fungsi orientatif yang berbeda sesuai dengan fokus pesan yang dikandungnya. Oleh karena itu, ayat-ayat tersebut dapat diklasifikasikan berdasarkan fungsi orientatifnya, seperti tujuan hidup, arah hidup, sikap hidup. Dalam kategori tujuan dasar orientasi hidup, QS. adz-Dzāriyāt : 56 dan QS. al-An'ām : 162 menegaskan bahwa ibadah dan pengabdian total kepada Allah merupakan tujuan utama penciptaan dan kehidupan manusia. Sementara itu, QS. Ali 'Imrān : 185 berfungsi meluruskan arah orientasi hidup dengan menempatkan kehidupan akhirat sebagai tujuan hakiki dan dunia sebagai sarana. Adapun QS. Al-Hasyr : 18 menguatkan sikap orientatif melalui muhasabah dan kesadaran terhadap tanggung jawab masa depan, QS. adz-Dzāriyāt : 56

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

"Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan (beribadah) kepada-Ku"

Al-Qur'an Surah Ad-Dzariyat 56 ini menegaskan bahwa tujuan utama penciptaan jin dan manusia adalah beribadah kepada Allah. Makna ibadah dalam ayat ini tidak terbatas pada ritual formal semata, melainkan mencakup seluruh bentuk ketaatan, kesadaran, dan

penghambaan total kepada Allah dalam seluruh aspek kehidupan.⁵⁴ Ayat ini mengandung pesan bahwa manusia tidak diciptakan untuk menjadikan kepuasan duniawi, pengakuan sosial, atau pencapaian material sebagai tujuan akhir hidupnya. Ketika orientasi hidup bergeser dari ibadah menuju pencarian validasi eksternal, manusia mudah terjebak dalam kegelisahan, kecemasan, dan ketakutan akan kehilangan, sebagaimana tercermin dalam fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Sebaliknya, ketika orientasi hidup dikembalikan pada tujuan penciptaan, yaitu ibadah, kehidupan dijalani dengan kesadaran (*being mode*), bukan semata dorongan untuk memiliki (*having mode*). Dengan demikian, ibadah berfungsi sebagai penata arah hidup (*life orientation*) yang membebaskan manusia dari ketergantungan pada penilaian orang lain, membentuk standar nilai yang stabil, serta menjadikan QS. adz-Dzāriyāt : 56 sebagai landasan teologis yang kuat dalam memperkuat orientasi hidup dan fokus spiritual sebagai solusi atas kegelisahan batin modern, termasuk FOMO.

Penegasan tersebut diperluas dalam QS. al-An‘ām : 162 yang menyatakan bahwa shalat, ibadah, hidup, dan mati sepenuhnya ditujukan untuk Allah.

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

“Katakanlah: Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan seluruh alam.”

⁵⁴ Latifah, Mahyuddin Barni, “Pendidikan Ibadah Dalam Al-Qur’an” Jurnal Pendidikan Islam (2025), hlm 793

Ayat ini menunjukkan totalitas orientasi hidup seorang mukmin, di mana seluruh aktivitas dan tujuan hidup diarahkan kepada Allah sebagai pusat makna. menegaskan bahwa seluruh aspek kehidupan mulai dari ibadah, aktivitas hidup, hingga kematian ditujukan semata-mata kepada Allah. Penegasan orientasi hidup dalam ayat ini yang mengarahkan seluruh aspek kehidupan ibadah, hidup, dan mati kepada Allah diperkuat oleh hadis Nabi Muhammad SAW, yang menyatakan:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا عَنْ نَبِيِّ ﷺ قَالَ: كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِرُ

سَبِيلٍ

‘‘Dari Abdullāh bin ‘Umar raḍiyallāhu ‘anhumā berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: “Jadilah engkau di dunia seperti orang asing atau seorang musafir” (HR. al-Bukhārī).⁵⁵

Hadits ini menjelaskan bahwa Dunia bukanlah tujuan akhir kehidupan, melainkan tempat persinggahan sementara. Dengan pemahaman ini, seorang mukmin tidak menjadikan pencapaian duniawi, pengakuan sosial, atau kenikmatan materi sebagai pusat orientasi hidupnya, melainkan memandangnya sebagai sarana menuju tujuan yang lebih hakiki, yaitu kehidupan akhirat. Orientasi hidup semacam ini membentuk sikap batin yang lebih tenang dan proporsional, sehingga individu tidak mudah terjebak dalam kecemasan, perbandingan sosial, dan ketakutan akan kehilangan yang menjadi ciri fenomena Fear of Missing Out (FOMO).

⁵⁵ Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Kitāb al-Riqāq, Bāb Mā Yaḥdhuru min al-Dunyā.

Pemahaman bahwa dunia hanyalah tempat persinggahan, sebagaimana ditegaskan dalam hadis Nabi saw. tentang hidup sebagai musafir, diperjelas kembali oleh QS. Ali ‘Imrān : 185

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ۖ وَإِنَّمَا تُوَفَّقُونَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَمَةِ ۖ فَمَنْ زُحْزِحَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ

الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ ۖ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ

“Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. Dan sesungguhnya pada hari kiamat sajalah disempurnakan pahalamu. Barangsiapa dijauhkan dari neraka dan dimasukkan ke dalam surga, maka sungguh ia telah beruntung. Kehidupan dunia itu tidak lain hanyalah kesenangan yang memperdayakan.”

Ayat ini yang menyatakan bahwa kehidupan dunia hanyalah kesenangan yang menipu, sedangkan kehidupan akhirat merupakan tujuan yang sesungguhnya. Ayat ini meluruskan arah orientasi hidup manusia agar tidak meletakkan harapan, kebahagiaan, dan makna hidup pada pencapaian duniawi yang bersifat sementara. Dengan orientasi seperti ini, manusia terhindar dari sikap berlebihan dalam berharap maupun kecewa terhadap perbandingan sosial dan pencapaian orang lain, yang kerap melahirkan fenomena Fear of Missing Out . Oleh karena itu, QS. Ali ‘Imrān [3]: 185 berfungsi sebagai penentu arah orientasi hidup dengan menempatkan dunia sebagai sarana dan akhirat sebagai tujuan utama.

Mengingatkan agar manusia tidak terjebak pada orientasi duniawi sebagaimana dijelaskan dalam ayat-ayat sebelumnya, Al-Qur'an juga menawarkan bentuk penguatan orientasi hidup yang lain, yaitu melalui muhasabah. Hal ini ditegaskan dalam QS. Al-Hasyr : 18 yang memerintahkan setiap individu untuk memperhatikan apa yang telah dipersiapkan untuk masa depan. Ayat ini menunjukkan bahwa orientasi hidup tidak hanya berkaitan dengan arah tujuan hidup, tetapi juga diwujudkan melalui kesadaran diri, evaluasi, dan tanggung jawab dalam menjalani kehidupan.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍّ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ

بِمَا تَعْمَلُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”

Ayat ini, yang secara khusus ditujukan kepada orang-orang beriman, mengandung dua perintah, perintah bertakwa dan perintah introspeksi diri (*muhasabah al-nafs*) terhadap amalan yang telah dikerjakannya untuk akhirat, kemudian diakhiri dengan ke-Mahateliti-an (Mahatahu) Allah terhadap segala perbuatan manusia. Muhasabah membantu manusia menata ulang orientasi hidup melalui evaluasi diri yang sadar, sehingga individu dapat menilai apakah arah hidupnya telah selaras dengan tujuan penghambaan kepada Allah atau justru didominasi

oleh dorongan duniawi.⁵⁶ Dalam pelaksanaan muhasabah, seseorang harus menggunakan segala potensi diri secara totalitas. Hal itu diisyaratkan oleh penggunaan kata nafs dalam ayat tersebut. Kata nafs dalam Al-Qur'an mempunyai beberapa arti, seperti jiwa, pribadi, diri, hidup, hati atau pikiran. Secara umum dapat dikatakan bahwa nafs dalam konteks pembicaraan tentang manusia, menunjuk kepada sisi dalam manusia yang berpotensi baik dan buruk. Dalam konteks ini, muhasabah berfungsi sebagai mekanisme pengendalian batin yang mengalihkan fokus dari perbandingan sosial menuju kesadaran diri di hadapan Allah. Dengan mengevaluasi diri sendiri, bukan membandingkan diri dengan orang lain, muhasabah secara langsung memutus siklus FOMO yang berakar pada pencarian validasi sosial. Oleh karena itu, muhasabah menjadi solusi spiritual yang membentuk kesadaran, ketenangan, dan tanggung jawab diri, serta membantu manusia menjalani kehidupannya secara lebih tenang dan bermakna.

Pentingnya muhasabah sebagaimana diperintahkan dalam QS. Al-Hasyr : 18 juga ditegaskan dalam hadis Nabi Muhammad saw. yang menyebutkan bahwa orang yang cerdas adalah mereka yang mampu mengevaluasi dirinya sendiri dan beramal untuk kehidupan setelah kematian. Hal ini menunjukkan bahwa muhasabah ini menunjukkan bahwa muhasabah merupakan bentuk kecerdasan spiritual, karena melalui evaluasi diri seseorang mampu menata orientasi hidupnya secara

⁵⁶Kamaluddin. '*Peringatan Bagi Orang Yang Beriman (Tafsir Surah Al-Hasr Ayat 18-21)*'
Jurnal Studi Multidisipliner. Vol. 1. No. 2. (2014),hlm, 5

sadar dan bertanggung jawab. Dalam konteks fenomena *Fear of Missing Out* , muhasabah membantu individu keluar dari pola perbandingan sosial dan mengarahkan fokus pada perbaikan diri serta tujuan hidup yang lebih bermakna.

عَنْ شَدَّادِ بْنِ أَوْسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ

وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ، وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا، وَتَمَتَّى عَلَى اللَّهِ

“Diriwayatkan dari Imam at-Tirmizī dari sahabat Syaddād bin Aus radīyallāhu ‘anhu berkata: Rosulullah SAW bersabda : Orang yang cerdas adalah orang yang mampu mengevaluasi (menghisab) dirinya sendiri dan beramal untuk kehidupan setelah kematian. Sedangkan orang yang lemah adalah orang yang mengikuti hawa nafsunya lalu hanya berangan-angan kepada Allah.” (HR. at-Tirmizī)⁵⁷

3. Mengurangi Beban Ekspektasi dan Kompetisi Sosial

Ekspektasi sosial yang tinggi sering kali menuntut individu untuk memenuhi standar keberhasilan, gaya hidup, dan pencapaian tertentu yang tidak selalu sesuai dengan kapasitas dan kondisi dirinya. Ketika standar tersebut dijadikan ukuran nilai diri, individu akan terus membandingkan hidupnya dengan orang lain.⁵⁸ Selain itu, kompetisi sosial yang berlebihan menggeser orientasi hidup dari proses dan makna menuju pengakuan eksternal. Individu terdorong untuk selalu tampil, membuktikan diri, dan mendapatkan validasi sosial, sehingga

⁵⁷ At-Tirmizī, *Sunan at-Tirmizī*, Kitāb Šifat al-Qiyāmah wa al-Raqā’iq wa al-Wara’, hadis tentang muhasabah.

⁵⁸ Immanuel Alexander Yulianto & Stefani Virlia “Pengaruh Social Comparison dan Adiksi Tiktok Terhadap Self Esteem Pada Remaja” Jurnal Diversita, Vol. 9 No. 2. (2023), hlm 230

ketenangan batin bergantung pada penilaian orang lain. Kondisi ini tidak hanya melelahkan secara psikologis, tetapi juga melemahkan pengendalian diri dan keseimbangan emosional.⁵⁹ Maka dari itu ekspektasi dan kompetisi sosial yang berlebihan mendorong individu terus membandingkan diri dengan orang lain dan menggantungkan nilai dirinya pada pengakuan eksternal. Kondisi ini menggeser orientasi hidup dari makna dan proses menuju pencapaian semu, sehingga memicu kelelahan psikologis, melemahkan pengendalian diri, dan mengganggu keseimbangan emosional.

Berdasarkan tekanan ekspektasi dan kompetisi sosial tersebut, Al-Qur'an memberikan prinsip yang menenangkan dan membebaskan manusia dari tuntutan yang melampaui kapasitas dirinya. QS. Al-Baqarah : 286 menegaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ayat ini mengajarkan bahwa setiap individu memiliki kemampuan dan kondisi hidup yang berbeda, sehingga standar sosial tidak dapat dijadikan ukuran mutlak nilai diri. Pemahaman ini membantu individu melepaskan diri dari tekanan perbandingan sosial, menumbuhkan penerimaan diri, serta menjalani kehidupan dengan lebih seimbang dan tenang sebagai upaya mengatasi *Fear of Missing Out*. Berikut Q.S. Al-Baqarah: 286:

⁵⁹ Ibid., hlm, 231

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا
 إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا
 وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى
 الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari kebajikan yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir."

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Prinsip ini secara spiritual membebaskan manusia dari tuntutan sosial yang sering kali memaksakan standar keberhasilan, pencapaian, dan gaya hidup yang tidak realistis. Dalam konteks FOMO, tekanan untuk selalu sejajar atau melampaui orang lain membuat individu terjebak dalam kompetisi sosial yang melelahkan dan perbandingan diri yang berkelanjutan.

Secara spiritual, QS. Al-Baqarah : 286 mengarahkan manusia untuk menyadari bahwa nilai diri tidak ditentukan oleh pencapaian eksternal atau pengakuan sosial, melainkan oleh kesungguhan menjalani kehidupan sesuai kemampuan dan ketentuan Allah. Kesadaran ini menumbuhkan sikap penerimaan diri, mengurangi dorongan untuk membandingkan diri dengan orang lain, serta

melemahkan rasa takut akan ketertinggalan yang menjadi inti FOMO. Dengan demikian Penulis menyimpulkan bahwa ayat ini berfungsi sebagai solusi spiritual karena menata ulang cara pandang manusia terhadap beban hidup dan keberhasilan. Manusia diajak untuk fokus pada tanggung jawab personalnya, bukan pada kompetisi sosial, sehingga tercipta ketenangan batin, keseimbangan emosional, dan pengendalian diri dalam menghadapi tekanan sosial modern.

Solusi spiritual yang ditawarkan Al-Qur'an melalui QS. Al-Baqarah : 286 dalam menghadapi fenomena Fear of Missing Out adalah upaya mengurangi beban ekspektasi dan kompetisi sosial. Ayat ini menegaskan bahwa Allah tidak membebani manusia melainkan sesuai dengan kesanggupannya, sehingga standar keberhasilan dan nilai diri tidak dapat diseragamkan berdasarkan ukuran sosial atau pencapaian orang lain. Kesadaran ini membebaskan individu dari tuntutan untuk selalu tampil, bersaing, dan memenuhi ekspektasi eksternal yang sering kali melampaui kapasitas dirinya. Prinsip tersebut kemudian diperkuat oleh hadis Nabi ﷺ yang menegaskan bahwa penilaian Allah terhadap manusia tidak didasarkan pada penampilan atau status sosial, melainkan pada kondisi hati dan kualitas amal perbuatannya.

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ ثَنَا أَبُو أُسَامَةَ، عَنْ هِشَامِ بْنِ عُرْوَةَ عَنْ عُرْوَةَ بْنِ الزُّبَيْرِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى أَجْسَامِكُمْ، وَلَا إِلَى صُورِكُمْ، وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ وَأَعْمَالِكُمْ رواه مسلم

“Telah menceritakan kepada kami Abu Bakr bin Abi Syaibah, telah menceritakan kepada kami Abu Usamah, dari Hisyam bin ‘Urwah, dari ‘Urwah bin az-Zubair, dari Abu Hurairah radhiyallāhu ‘anhu, ia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada tubuh kalian dan tidak pula kepada rupa kalian, tetapi Allah melihat kepada hati dan amal perbuatan kalian. Hadis ini diriwayatkan oleh Muslim.”⁶⁰

4. Menciptakan Jiwa Tenang dan Cukup

Solusi terakhir adalah menumbuhkan kondisi batin yang lapang dan cukup (*tuma'ninah al-qalb*), yang menjadi antitesis langsung dari FOMO. QS. al-Fajr : 27–30 menggambarkan pentingnya jiwa yang tenang dan ridha terhadap kehendak Allah. Melalui latihan kesabaran, dzikir, refleksi diri, dan penguatan spiritual, individu dapat membangun ketenangan batin, menurunkan kecemasan, dan menghentikan siklus perbandingan sosial yang kronis.

Alqur'an menjelaskan bahwa ada beberapa tingkatan jiwa dalam diri manusia atau biasa dikenal dengan tingkatan nafsu yaitu nafsu amarah, nafsu lawwamah, dan nafsu muthmainnah. Adapun nafsu amarah telah dijelaskan dalam Q.S yusuf ayat 53 dalam ayat tersebut telah dijelaskan bahwa nafsu amarah nafsu yang bersemayam dalam diri manusia dengan selalu mengarahkan untuk selalau berbuat keburukan. Sedangkan nafsu lawamah adalah Adapun nafsu amarah

⁶⁰ HR. Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, Kitāb al-Birr wa al-Ṣilah wa al-Ādāb, no. 2564

dijelaskan dalam QS Yusuf ayat 53 yang berarti nafsu yang selalu mengajak kejelekan atau kemungkaran, dapun nafsu muthmainnah terurai pada QS al-Fajr ayat 27, yang kebanyakan orang diartikan sebagai nafsu yang selalu mengajak kebaikan.⁶¹

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

“Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu benar-benar selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

Surah Yusuf, khususnya pada QS. Yusuf [12]: 53, Allah menggambarkan nafs al-ammārah bi al-sū’, yaitu nafsu yang selalu mendorong manusia kepada keinginan berlebihan dan kecenderungan negatif. Nafsu ini bekerja dengan cara membangkitkan dorongan untuk memiliki apa yang dimiliki orang lain, takut tertinggal, dan merasa tidak pernah cukup, sehingga relevan dengan karakteristik fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Dalam konteks ini, nafs al-ammārah menjadi sumber kegelisahan batin, kompetisi sosial yang tidak sehat, serta ketergantungan pada validasi eksternal, baik berupa pencapaian, pengakuan, maupun kepemilikan duniawi.

⁶¹ Fathur Rohman. “Konsep Jiwa yang Tenang dalam Surat Al Fajr 27-30” Jurnal Bimbingan Konseling Islam. Vol 1 No 2, (2019), hlm, 226

Kebalikan Dari nafsu yang bersifat destruktif tersebut, Al-Qur'an menghadirkan konsep *nafs al-muṭma'innah* sebagaimana termaktub dalam QS. al-Fajr [89]: 27–30. Nafsu ini digambarkan sebagai kondisi jiwa yang tenang, ridha, dan merasa cukup atas ketetapan Allah. Nafs al-muṭma'innah berfungsi sebagai penawar dan obat spiritual bagi kegelisahan yang ditimbulkan oleh nafs al-ammārah, karena ia membebaskan manusia dari tekanan perbandingan sosial dan ketakutan akan kehilangan.

Konsep al-Nafs al-muthmainnah (Jiwa yang tenang) yaitu konsep jiwa yaang beriman, juga jiwa yang bertaqwa pada allah SWT dan yaqin juga selalu bersih (suci) dari dorongan hawa nafsu. Atas empat dasar ketaqwaaa,keimanan,kesucian dan keyakinan akan mendatangkan konsep jiwa yang tenang dan mengubah pola berfikir manusia dalam menghadapi kegagalan. Sejalan dengan konsep ini Fathurrahman dalam risetnya mengatakan bahwa Agar setiap individu mampu hidup dengan tenang maka individu perlu adanya bimbingan dan konseling Islam untuk untuk mencapai kehidupan yang tenang,harmonis terbebas dari nafsu ammarah sehingga dapat membangun kesehatan mental agar bisa hidup secara seimbang dan tentram.⁶²

⁶²Rohman. “*Konsep Jiwa yang Tenang dalam Surat Al Fajr 27-30*”...,hlm, 228

Penulis Menyimpulkan bahwa Konsep jiwa yang tenang merupakan jiwa yang mampu memberi respon daya untuk menerima dan menolak. Sekalipun daya tarik antara kejahatan dan nafsu sangatlah besar namun dalam hal penolakan pun sangat besar, dari fenomena yang ada dalam jiwa manusia itulah terhindar dari perbuatan-perbuatan jahat dan selalu berbuat baik. hal itu dikarenakan nafsu ini telah suci (tazkiyah) melalui proses tazkiyatu al-nafs. jika nafsu dalam Surah Yusuf merepresentasikan kondisi batin yang melahirkan FOMO, maka nafsu dalam Surah al-Fajr merupakan solusi Qur'ani yang menyembuhkan. Melalui proses spiritual seperti dzikir, kesabaran, dan penerimaan terhadap kehendak Allah, manusia diarahkan untuk beralih dari dorongan nafsu yang gelisah menuju jiwa yang tenang dan utuh, sehingga FOMO tidak lagi menguasai orientasi hidupnya.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melakukan kajian mendalam terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kebutuhan spiritualitas melalui pendekatan tafsir tematik sebagai upaya memberikan solusi spiritual terhadap fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Al-Qur'an tidak menyebutkan istilah FOMO secara eksplisit, namun nilai-nilai yang berkaitan dengan kondisi batin manusia, orientasi hidup, serta tekanan sosial telah dibahas secara mendalam. Ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang spiritualitas mencakup pembahasan mengenai ketenangan jiwa (*tuma'ninah al-qalb*), dzikrullah, rasa syukur, kesabaran, qana'ah, serta orientasi kehidupan akhirat, yang terdapat pada ayat: Q.S. Al-Baqarah: 286. Q.S. Ali Imron: 185. Q.S. Ar-Ra'd: 28. Q.S. Al-ankabut:69. Q.S. Al-Hasy: 18. Q.S. Al-Fajr: 27-30.
2. Penafsiran para mufasir klasik dan kontemporer terhadap ayat-ayat spiritualitas menegaskan bahwa pemenuhan kebutuhan spiritual hanya dapat dicapai melalui kedekatan kepada Allah, penguatan iman, serta keseimbangan orientasi hidup antara dunia dan akhirat. Para mufasir memandang spiritualitas sebagai sarana pembinaan jiwa yang mampu menjaga stabilitas emosi dan mengendalikan dorongan berlebihan terhadap pengakuan duniawi.

3. Analisis tematik terhadap ayat-ayat spiritualitas menunjukkan bahwa nilai-nilai Al-Qur'an memberikan solusi spiritual dalam menghadapi tekanan sosial seperti FOMO. Nilai dzikir, syukur, qana'ah, dan kesadaran akan tujuan hidup yang hakiki berfungsi membentuk ketahanan spiritual individu, mereduksi kecemasan akibat perbandingan sosial, serta menumbuhkan ketenangan jiwa yang berkelanjutan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi masyarakat umum, Baik itu Generasi Tua dan khususnya generasi muda yang aktif menggunakan media sosial, disarankan untuk memperkuat dimensi spiritual dalam kehidupan sehari-hari, seperti melalui dzikir, muhasabah, dan pengendalian diri. Dzikir yang dimaksud dapat diwujudkan melalui pelaksanaan sholat yang dilakukan secara konsisten dan tidak ditinggalkan, serta dengan membaca Al-Qur'an sebagai bentuk mengingat Allah yang menenangkan hati. Selain itu, muhasabah atau evaluasi diri perlu dilakukan agar individu mampu mengendalikan diri dan tidak mudah terjebak dalam tekanan sosial serta budaya perbandingan yang berkembang di media sosial, sehingga dapat terhindar dari fenomena Fear of Missing Out (FOMO).

2. Bagi pendidik dan praktisi dakwah, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dalam menyampaikan nilai-nilai Al-Qur'an yang relevan dengan permasalahan psikologis masyarakat kontemporer, seperti kecemasan dan tekanan sosial. Dengan demikian, ajaran Islam dapat disampaikan secara lebih kontekstual dan aplikatif, sehingga mampu membantu masyarakat dalam menghadapi tantangan kehidupan di era digital.
3. Bagi akademisi dan peneliti selanjutnya, disarankan untuk melanjutkan dan memperluas kajian ini melalui pendekatan interdisipliner, misalnya dengan mengintegrasikan kajian tafsir Al-Qur'an yang telah dibahas dalam penelitian ini dengan psikologi Islam atau studi media digital. Dengan demikian, pemahaman mengenai fenomena Fear of Missing Out (FOMO) dapat dikembangkan secara lebih mendalam dari berbagai sudut pandang keilmuan.
4. Bagi pengambil kebijakan dan lembaga pendidikan, penting untuk mempertimbangkan penguatan pendidikan spiritual yang disertai dengan literasi digital sebagai upaya *preventif* (upaya pencegahan sejak dini,) dalam menghadapi fenomena Fear of Missing Out (FOMO). Upaya ini diharapkan dapat membantu masyarakat, khususnya peserta didik, dalam menggunakan media digital secara lebih bijak, menjaga kesehatan mental, serta menciptakan keseimbangan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahbab, M., Sukadi, dan S. Rahayu. "Fear of Missing Out (FoMO) dan Lingkungan Teman Sebaya sebagai Faktor dalam Higher Education Choice." *SUKMA: Jurnal Pendidikan* 9, no. 2 (2025).
- Al-Farmawi, 'Abd al-Hayy. *Metode Tafsir Maudhu'i*. Jakarta: Rajawali Press, 2003.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya' 'Ulum al-Din*. Juz III. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2011.
- Al-Maḥallī, Jalāl al-Dīn, dan Jalāl al-Dīn al-Suyūṭī. *Tafsīr al-Jalālayn*. Beirut: Dār al-Fikr, 2003.
- Al-Maraghi, Ahmad Musthafa. *Tafsir al-Maraghi*. Terj. Bahrūn Abu Bakar. Vol. I. Semarang: Toha Putra, 1992.
- Anshori, M. Hafi. *Kamus Psikologi*. Surabaya: Usaha Kanisius, 1995.
- Anwar, Rosihan. *Samudra Al-Qur'an*. Bandung: CV. Pustaka Setia, 2001.
- APJII. "Penetrasi Internet Indonesia Mencapai 80,66 Persen pada 2025." *Kompas.com*. Diakses 3 Desember 2025.
- As-Sa'di, Abdurrahman bin Nashir. "Tafsir as-Sa'di QS. Al-Ankabut Ayat 69." Diakses 9 Desember 2025.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa asy-Syari'ah wa al-Manhaj*. Juz XVI. Beirut: Dar al-Fikr, 1991.
- Bakker, Anton, dan Ahmad Charis Zubair. *Metode Penelitian Filsafat*. Yogyakarta: Kanisius, 1992.
- Bukhari, Isma'il bin. *Shahih al-Bukhari*. Beirut: Dar Tauq an-Najah, t.t.
- Bukhari, Muhammad bin Isma'il. *Shahih al-Bukhari*, Kitab al-Da'awat. Beirut: Dar Tauq an-Najah, t.t.

Cahyono, Leo Dwi, dan Roni Efendi. “Pengampunan dalam Hukum Islam.”

Madania 12, no. 1.

Dan, Herman. “Memperkenalkan Merek Jangka Pendek: Sebuah Alat Branding

Baru untuk Realitas Konsumen Masa Kini.” *Journal of Brand Management*

3, no. 4 (1996).

Desky, Ahmed Fernanda. “Pengaruh Perubahan Sosial dan Perilaku Konsumtif

terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Muslim di

Perkotaan.” *Jurnal Sosiologi Agama Indonesia* 5, no. 3 (2024).

Desy Safitri, Nadia P. A., dan Sujarwo. “Hubungan Sindrom Fear of Missing Out

(FoMO) terhadap Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa.” *Jurnal Ilmiah*

Multidisiplin Indonesia 3, no. 2 (2025).

Fadhilatul Istiqomah, Evi, dan Amin Wahyudi. “Dampak FOMO terhadap Sikap

Hedonisme Generasi Z dalam Perilaku Konsumsi Islam.” *Jurnal Ekonomi*

dan Perbankan Syariah 16, no. 2 (2024).

Farahi, Hamiduddin. *Majmu‘ah Tafasir Farahi*. Delhi: Idara-e-Farahi, 1997.

Frager, Robert. *Psikologi Sufi: Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh*. Jakarta: Serambi,

t.t.

Fridayanti. “Religiusitas dan Spiritualitas dalam Kajian Psikologi dan Urgensi

Perumusan Religiusitas Islam.” Artikel, 2013.

Gumelar, W. D., dan K. Mubin. “FOMO sebagai Refleksi Krisis Harga Diri.”

Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar 10, no. 3 (2025).

Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982.

Istiqomah, H. “Zikir dan Implementasinya sebagai Penenang Hati.” Disertasi, UIN

Sunan Ampel Surabaya, 2020.

- Jannah, Zahrah Raudhatul. *Orientasi Hidup Mukmin*. Skripsi, Universitas PTIQ Jakarta, 2024.
- Kamaluddin. “Peringatan Bagi Orang yang Beriman (Tafsir Surah Al-Hasyr Ayat 18–21).” *Jurnal Studi Multidisipliner* 1, no. 2 (2014).
- Karomah, Lailatul. *Konsep Sufisme Kontemporer Menurut Haidar Bagir*. Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022.
- Kathir Ibnu *Tafsir al-Qur'an al-'Azim*. Beirut: Dār al-Fikr, 1999.
- Khuluq, Ahmad Ahsanul, dan Nasrulloh. “Keseimbangan antara Ujian dan Kemampuan Manusia.” *Journal of International Multidisciplinary Research* 2, no. 11 (2024).
- Kurniawan, Imam Muslim Amin, Dede, dan Eni Zulaiha. “Tafsir Maudhu‘i: Sejarah, Metode, dan Signifikansi.” *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan* 5, no. 6 (2025).
- Lubis, R. “Konsep Jiwa dalam Al-Qur’an.” *NIZHAMIYAH* 10 (2020).
- Maharani, Dewi, dan Saida Zainurossalamia. “The Influence of Fear of Missing Out (FOMO) on Impulse Buying.” *Jurnal Edunomika* 8, no. 3 (2024).
- Muslim, bin al-Hajjaj. *Shahih Muslim*. Beirut: Dar Ihya al-Turats, t.t.
- Muslim, Mustafa. *Mabahits fi al-Tafsir al-Mawdu‘i*. Beirut: Dar al-Qalam, 2005.
- Oxford Learner’s Dictionaries. Juga dapat diunduh pada <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com>. Curup, 12 November 2025.
- Purba, Griyani Elisabeth, dan Abdinur Batubara. “Penguatan Civic Skill sebagai Upaya Mencegah FOMO.” *Journal of Educational Research and Humaniora* 2, no. 1 (2024).

- Putri, Adhinda Adelliana, dan Deri Apriadi. “Pengaruh Konten Viral terhadap FOMO Generasi Z dalam Konsumsi Fashion di TikTok.” *Jurnal Publikasi Ekonomi dan Akuntansi* 5, no. 1 (2025).
- Qutb, Sayyid. *Fi Zilal al-Qur'an*. Beirut: Dar al-Shuruq, 1973.
- Refrensi Tafsir Web. Q.S. Ali Imron Ayat 185. Juga dapat diunduh, <https://tafsirweb.com/1317-surat-ali-imran-ayat-185.html> Curup, 26 Juni 2025.
- Rohman, Fathur. “Konsep Jiwa yang Tenang dalam Surat Al-Fajr 27–30.” *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 2 (2019).
- Rucky, Achmad S. *Kompeten dan Profesional*. Yogyakarta: ANDI, 2022.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. 15 jilid. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Siaran Pers Blibli. “Masyarakat Indonesia Banyak yang FOMO, 4 Dari 5 Orang Berpotensi Terkena Tipu Tipu Transaksi Online”. (Jakarta, 4 Oktober 2023) Juga dapat diunduh pada <https://asset-about.blibli.com/2023/10/Siaran-Pers-Masyarakat-Indonesia-Banyakyang-FOMO>. Curup. 27 Juni 2025.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2011.
- Tjahjono, Heru Kurnianto, dan Taman Hamami. “Strategi Manajemen Diri Siswa dalam Menghadapi Tantangan FOMO.” *Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 1 (2024).
- Umi Zakiyah. “Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an.” *Jurnal Ilmu Dakwah* 37, no. 1 (2017).
- Yaqin, Sayyid Haqqul. “Zuhud dan Wara' dalam Mengatasi Fear of Missing Out.” *Jurnal Agama dan Sains Teknologi* 1, no. 1 (2025).

Yesidora, Amelia. “Mayoritas Konsumen TikTok Belanja Tak Implusif, Rajin Riset sebelum Check Out.” *Katadata*, diakses 3 Desember 2025, <https://katadata.co.id/amp/digital/e-commerce/66eba31c8dd23/mayoritas-konsumen-tiktok-belanja-tak-impulsif-rajin-ri-set-sebelum-check-out>.

L

A

M

P

I

R

A

N



KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Nomor: 395 Tahun 2025

Tentang

PENUNJUKAN PEMBIMBING I DAN PEMBIMBING II DALAM PENULISAN SKRIPSI DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP

- Menimbang :**
- bahwa untuk kelancaran penulisan skripsi mahasiswa perlu ditunjuk Dosen Pembimbing I dan II yang bertanggung jawab dalam penyelesaian penulisan yang dimaksud;
 - bahwa saudara yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diserahi tugas tersebut;
- Mengingat :**
- Undang – undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
 - Peraturan Presiden RI Nomor 24 Tahun 2018 tentang Institut Agama Islam Negeri Curup;
 - Peraturan Menteri Agama RI Nomor 2 Tahun 2019 tentang STATUTA Institut Agama Islam Negeri Curup;
 - Peraturan Menteri Agama Nomor 28 Tahun 2022 Tentang Organisasi dan Tata Kerja Institut Agama Islam Negeri Curup;
 - Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 184/U/2001 Tentang Pedoman Pengawasan Pengendalian dan Pembinaan Program Diploma, Sarjana dan Pascasarjana di Perguruan Tinggi
 - Keputusan Menteri Agama RI Nomor 019558/B.II/3/2022 tanggal 18 April 2022 Tentang Pengangkatan Rektor IAIN Curup Periode 2022-2026;
 - Keputusan Rektor IAIN Curup Nomor : 0700/In.34/2/KP.07.6/09/2023 tanggal 29 September 2023 tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Curup;
- Memperhatikan :** Berita acara seminar proposal Program Studi Ilmu Al Quran dan Tafsir tanggal 09 Juli 2025

MEMUTUSKAN :

- Menetapkan Pertama** Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Menunjuk Saudara :
1. Nurma Yunita, M.TH : 19911103 2019032014
 2. Alven Putra, M.S.I : 198708172020121001
- Dosen Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup masing-masing sebagai Pembimbing I dan Pembimbing II dalam penulisan skripsi mahasiswa :
- Nama :** Naviatul Khairah
- Nim :** 22651009
- Judul Skripsi :** Fenomena Fear Of Missing Out (FOMO) Kajian Tematik Ayat-Ayat tentang Kebutuhan Spirituallitas
- Kedua :** Proses bimbingan dilakukan sebanyak 8 kali pembimbing I dan 8 kali pembimbing II dibuktikan dengan kartu bimbingan skripsi ;
- Ketiga :** Pembimbing I bertugas membimbing dan mengarahkan hal-hal yang berkaitan dengan substansi dan kontens skripsi. Untuk pembimbing II bertugas dan mengarahkan dalam penggunaan bahasa dan metodologi penulisan;
- Keempat :** Kepada masing-masing pembimbing diberi honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Kelima :** Surat keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebagaimana mestinya;
- Keenam :** Surat keputusan ini berlaku sejak ditetapkan dan berakhir setelah skripsi tersebut dinyatakan sah oleh IAIN Curup atau masa bimbingan telah mencapai 1 tahun sejak SK ini ditetapkan;
- Ketujuh :** Apabila terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini, akan diperbaiki sebagaimana mestinya sesuai peraturan yang berlaku;

Ditetapkan di Curup
Pada tanggal 03 September 2025



Tembusan :

1. Bendahara IAIN Curup;
2. Kasubbag AKA FUAD IAIN Curup;
3. Dosen Pembimbing I dan II;
4. Prodi yang Bersangkutan;
5. Layanan Satu Atap (LI);
6. Mahasiswa yang bersangkutan.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Dr. AK. Gani No. 1 Kotak Pos 108 Curup 39919

Telepon. (0732) 21010 Faksimili (0732) 21010

Website : www.iaincurup.ac.id e-mail : admin@iaincurup.ac.id

Nomor : 97 /In.34/FU/PP.00.9/02/2026
Sifat : Penting
Lampiran : Proposal dan Instrumen
Hal : **Surat Keterangan Izin Penelitian
(Studi Pustaka)**

04 Februari 2026

Dengan ini Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah menerangkan bahwa mahasiswa dibawah ini benar melakukan penelitian, atas nama:

Nama : Naviatul Khairah
NIM : 22651009
Prodi : Ilmu Al Quran dan Tafsir
Judul Skripsi : Fenomena Fear Of Missing Out (FOMO) Kajian Tematik
Ayat-ayat tentang Kebutuhan Spiritualitas
Waktu Penelitian : 04 Februari 2026 s.d 04 Mei 2026

Demikian Surat ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Dekan

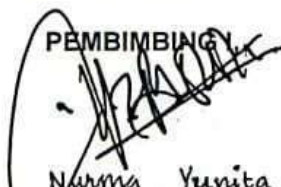
QOF Fakhruddin, M.Pd
NIP.19750112 200604 1 009

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

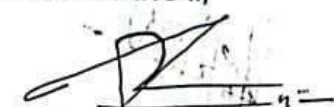
NAMA	: NAVIATUL KHAIRIAH
NIM	: 22651009
PROGRAM STUDI	: ILMU AL-QUR'AN dan TAFSIR
FAKULTAS	: USHULUDDIN ADAB dan DAKWAH
DOSEN PEMBIMBING I	: Nurma Yunita, M. TH
DOSEN PEMBIMBING II	: Alven Putra, M.S.I
JUDUL SKRIPSI	: Fenomena Fear of Missing out (FOMO) Kajian Tematik Ayat- Ayat Tentang Kebutuhan spiritualitas
MULAI BIMBINGAN	: Rabu 26 - November - 2025
AKHIR BIMBINGAN	:

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	PARAF
			PEMBIMBING I
1.	Rabu 26/2025 Nov	Revisi Bab I (Metodologi Penelitian, sistematika penulisan)	
2.	Jum'at 28/2025 Nov	Revisi Bab I (Metode, konsistensi dan penulisan, lanjut bab I)	
3.	Kelasa 02/2025 Nov	Bab II (Berkonsistensi penulisan, lanjut penulisan, lanjut bab II)	
4.	Rabu 10/2025 Desember	Bab III (Revisi bab II dan bab III penulisan, poin penulisan)	
5.	Kamis 11/2025 Desember	Acc untuk rekomendasi penulisan 5-III	
6.	Kamis 15/2025 Januari	Bab IV Hasil penelitian, poin solusi spiritual dikembangkan lagi	
7.	Rabu 04/2026 Januari	Bab IV Menyimpulkan kesimpulan setiap solusi, spasi, depresi.	
8.	Senin 09/2026 Feb	Bab III Hasil dimunculkan poin solusi	
9.	Kamis 12/2026 Feb	Bab IV kesimpulan, abstrak	
10.	Jum'at 19/2026 Maret	Acc pengajuan 2.2ang.	
11.			
12.			

KAMI BERPENDAPAT BAHWA SKRIPSI INI SUDAH
DAPAT DIAJUKAN UJIAN SKRIPSI IAIN CURUP,

PEMBIMBING I

Nurma Yunita M. TH
NIP. 199111032019032014

CURUP, 26 - November2025
PEMBIMBING II,


Alven Putra M.S.I
NIP. 198708172020121001

- Lembar Depan Kartu Bimbingan Pembimbing I
- Lembar Belakang Kartu Bimbingan Pembimbing II
- Kartu ini harap dibawa pada setiap konsultasi dengan Pembimbing I dan Pembimbing II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP

Jalan AK Gani No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax. 21010
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA	: NAVIATUL KHAIRIAH.
NIM	: 22651009
PROGRAM STUDI	: Ilmu Al-Quran dan Tafsir
FAKULTAS	: Ushulud Din Adab dan Dakwah
PEMBIMBING I	: Nurma Yunita M.TH
PEMBIMBING II	: Alwen Putra M.S.I
JUDUL SKRIPSI	: Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Kajian Tematik Ayat- Ayat Tentang kebutuhan spiritualitas
MULAI BIMBINGAN	: Kamis, 27- November- 2025
AKHIR BIMBINGAN	:

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	PARAF
			PEMBIMBING II
1.	Kamis, 27/11/2025	histematika penulisan, BAB I- II Kesimpulan penulisan di BAB II	
2.	Kamis, 15/12/2025	BAB II Metode Tematik, sejarah Alquran, typo, footnote	
3.	Kamis, 15/12/2025	Acc untuk Rekomendasi Penulisan (Acc BAB I-III)	
4.	Kamis, 19/12/2025	typo Alquran, 41, 32, (dibaca hasil penelitian) susun ayat sesuai terbiting	
5.	Kamis, 29/12/2025	Perbaiki typo pada bab 2 - Alquran, Alquran, Alquran, Alquran	
6.	Kamis, 05/01/2026	Perbaiki Pustaka di bab 2, Pustaka di bab 2, Pustaka di bab 2	
7.	Kamis, 10/01/2026	Perbaiki Alquran dan Pustaka Alquran	
8.	Kamis, 17/01/2026	Acc untuk disubikan	
9.			
10.			
11.			
12.			

KAMI BERPENDAPAT BAHWA SKRIPSI INI
SUDDAH DAPAT DIAJUKAN UJIAN SKRIPSI IAIN
CURUP

CURUP, 26 - November - 2025

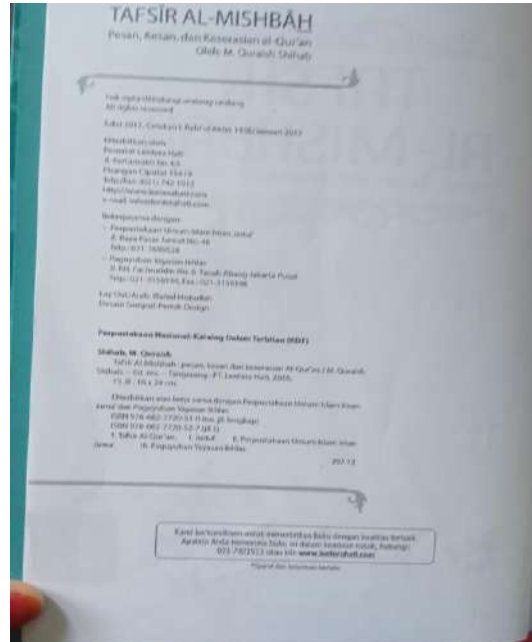
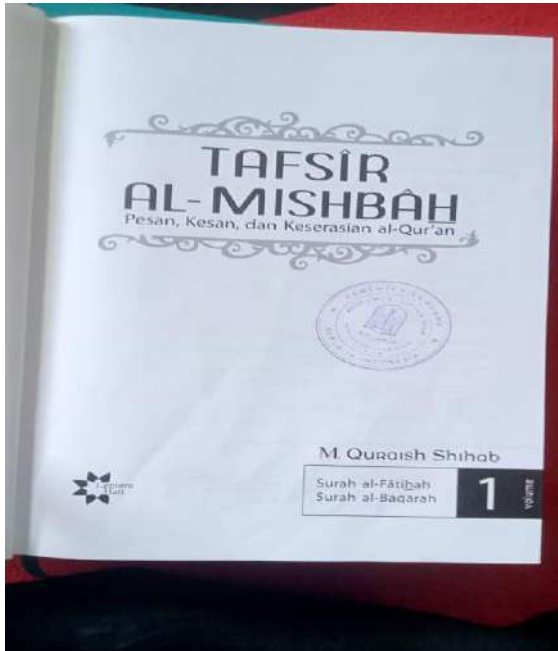
PEMBIMBING I,

Nurma Yunita M.TH
NIP. 199111032019032014

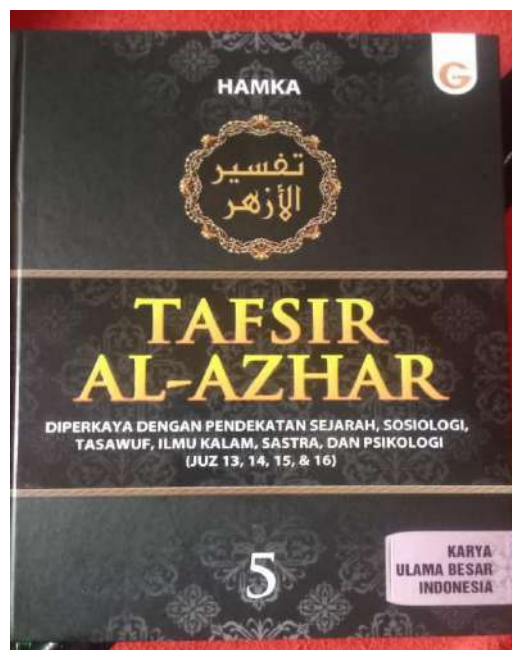
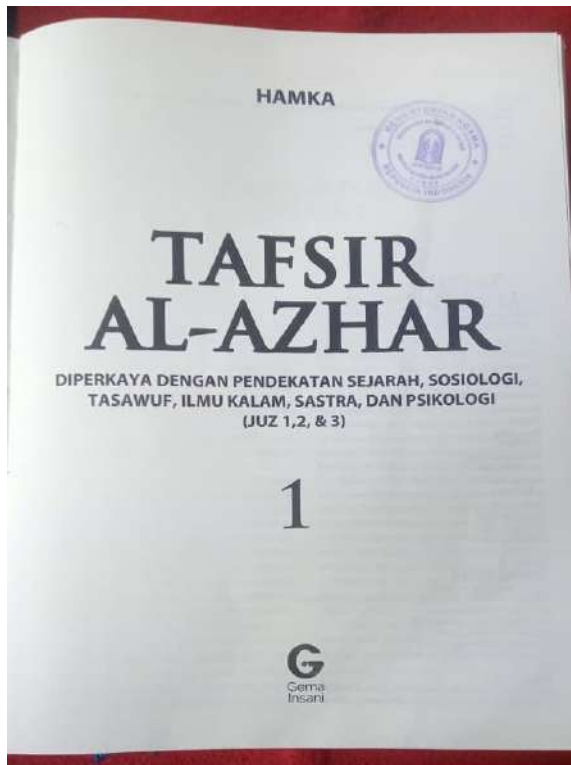
PEMBIMBING II,

Alwen Putra M.S.I.
NIP. 198708172020121001

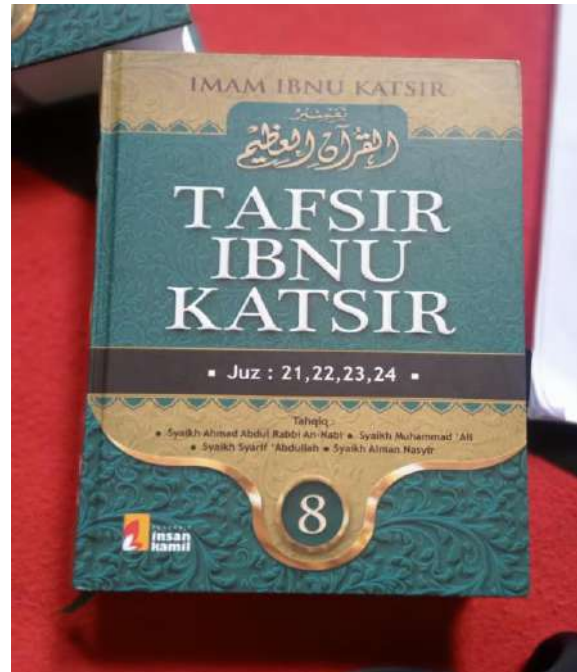
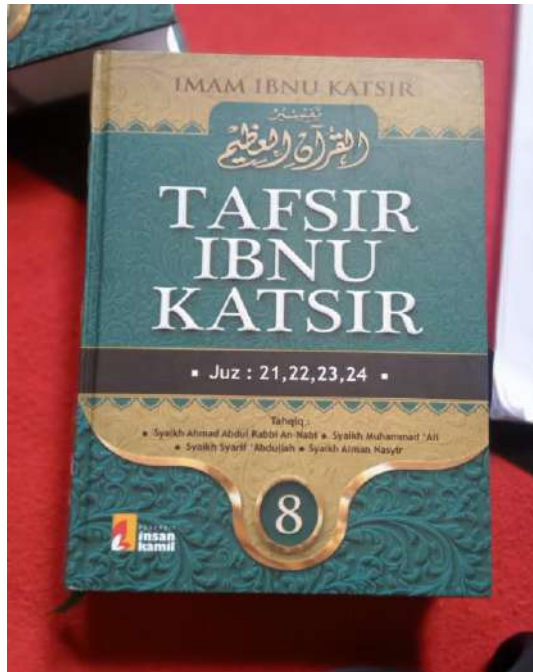
KITAB TAFSIR AL MISBAH



KITAB TAFSIR AL AZHAR



TAFSIR IBNU KATSIR



TAFSIR AL MUNIR DAN BUKU FOMO, TERJEMAH AL HIKAM

