

***FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DALAM TINJAUAN
AL-QUR`AN DAN SOLUSINYA
(ANALISIS PENDEKATAN PSIKOLOGI)***

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh :

Putri Awaliyah Denia Sari
NIM. 204104010054

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA
2025**



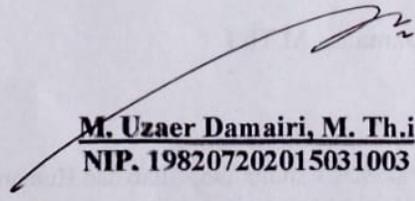
**FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DALAM TINJAUAN
AL-QUR'AN DAN SOLUSINYA
(ANALISIS PENDEKATAN PSIKOLOGI)**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
Oleh :
Putri Awaliyah Denia Sari
NIM. 204104010054
**KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER**

Disetujui Pembimbing



M. Uzaer Damairi, M. Th.i
NIP. 198207202015031003

**FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DALAM TINJAUAN
AL-QUR'AN DAN SOLUSINYA
(ANALISIS PENDEKATAN PSIKOLOGI)**

SKRIPSI

Telah diuji dan diterima
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Hari : Senin
Tanggal : 23 Desember 2024

Tim Penguji

Ketua Sidang

Sekretaris


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


Muhammad Arif Mustaqim, S.Sos., M.Sosio.
NIP. 198711182023211016

Anggota

1. Dr. Uun Yusufa, M.A
2. Muhammad Uzaer Damairi, M.Th.I

Menyetujui:
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora



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

MOTTO



لَا تَحْزَنَنَّ إِنَّا اللَّهُ مَعَنَا

“Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.”
(QS. At Taubah)¹



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

¹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Terjemah dan Tajwid* (Bandung: Sygma Creative Media Group, 2014), 250

PERSEMBAHAN

Teriring rasa syukur kepada Allah SWT. Skripsi ini, saya persembahkan kepada orang-orang yang banyak membantu dan selalu mendampingi dalam hidup:

1. Ayah dan Ibundaku Tercinta (Ayah Dwi Anugerah dan ibu Hildawati, Abi Abd Rosyid dan Umi Rosyidatul Jinanah) yang tidak ada putusnya mendo`akan saya, memberikan dorongan moril dan materil kepada saya.
2. Adik kandung saya Putra Dimas Ramadhani, serta semua keluarga yang senantiasa tidak ada putus-putusnya untuk memberikan kasih sayang setulus hati, yang selalu mengingatkan dalam segala hal, yang selalu sabar memberikan bimbingan dan nasehat serta pengorbanannya selama ini sehingga saya mampu menatap dan menyongsong masa depan
3. Untuk sahabat dan teman seperjuangan Maulidah Nadzifah yang terus memberikan semangat, motivasi, dan selalu menemani untuk bisa menyelesaikan skripsi ini bersama dan lulus bersama.
4. Untuk teman teman kelas IAT 2 dan teman seperjuangan di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas segala anugerah, hidayah dan izinnya, perencanaan, pelaksanaan dan penyelesaian skripsi yang berjudul “*Fear of Missing Out (FoMO)* Dalam Tinjauan Al-Qur`an Dan Solusinya (Analisis Pendekatan Psikologi)” sebagai salah satu syarat menyelesaikan program sarjana, dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam senantiasa tercurah limpahkan kehadirat Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah menuju zaman yang terang benderang yaitu Addinul Islam.

Kesuksesan ini dapat penulis peroleh karena dengan dukungan banyak pihak, oleh karena ini penulis menyadari dan menyampaikan terimakasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr .H Hepni. S.Ag M.M,CPEM selaku rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (UIN KHAS) yang telah meberikan fasilitas yang memadai selama kami menuntut ilmu di UIN KHAS Jember
2. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora Prof. Dr. Ahidul Asror, M. Ag. dan seluruh jajaran Dekanat yang lain atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menjadi mahasiswa Program Studi Ilmu Al Qur`an dan Tafsir pada Program Sarjana Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN KHAS Jember.
3. Dr. Win Usuluddin, M. Hum. Selaku Ketua Jurusan Studi Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora yang telah memberikan dukungan kepada penulis.

4. Abdullah Dardum, M.Th.I selaku Koordinator Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penelitian ini
5. Dosen Pembimbing M. Uzaer Daimari, M. Th.I. yang selalu memberikan motivasi dan meyakinkan penulis bisa menyelesaikan penulisan skripsi ini. Tanpa bimbingan, saran, bantuan, dan motivasi beliau penulisan skripsi ini tidak akan selesai
6. Seluruh dosen di Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN KHAS Jember yang dengan sukarela mentransfer, membagi teori-teori dan ilmu-ilmu serta pengalamannya selama proses perkuliahan
7. Seluruh pegawai dan karyawan di lingkungan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN KHAS Jember atas informasi-informasi yang diberikan yang sangat membantu penulis mulai dari awal kuliah sampai bisa menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian dan penulisan Skripsi ini
9. Teman-teman Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, sehingga masih perlu adanya penyempurnaan. Untuk itu saran dan kritik yang membangun dari segenap pihak merupakan sesuatu yang sangat berharga bagi penulis. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya bagi masyarakat pada umumnya.

Jember, 16 Oktober 2024
Putri Awaliah Denia Sari
NIM. 204104010054

ABSTRAK

Putri Awaliyah Denia Sari, 2024: *Fear of Missing Out (FoMO)* Dalam Tinjauan Al-Qur'an Dan Solusinya (Analisis Pendekatan Psikologi)

Kata Kunci: *FoMO, Pendekatan Psikologi*

Di era teknologi yang berkembang pesat, interaksi sosial dan akses informasi telah mengalami transformasi signifikan, terutama melalui penggunaan media sosial. Meskipun teknologi memberikan kemudahan, fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* muncul sebagai dampak negatif, di mana individu merasa cemas akan kehilangan pengalaman sosial yang berharga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep *FoMO* dalam tinjauan Al-Qur'an dan menawarkan solusi berdasarkan ajaran Islam.

Fokus penelitian dalam skripsi ini adalah 1) Bagaimana konsep ayat-ayat tentang *Fear of Missing Out (FoMO)* dalam Tinjauan Al-Qur'an? 2) Bagaimana solusi dalam Al-Qur'an untuk mengatasi *Fear of Missing Out (FoMO)* yang dianalisis melalui pandangan psikologi Przybyski?

Tujuan dari penelitian ini adalah 1) Untuk menjelaskan konsep ayat-ayat tentang *Fear of Missing Out (FoMO)* 2) Untuk menjelaskan solusi dalam Al-Qur'an untuk mengatasi *Fear of Missing Out (FoMO)* yang dianalisis melalui pandangan psikologi Przybyski

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dan bersifat *library research* (pustaka). Adapun yang menjadi sumber data primer adalah merujuk kepada al-Qur'an, Hadits, dan kitab-kitab tafsir yang nantinya disesuaikan dengan teori dari Przybyski. Sumber sekunder yaitu merujuk kepada buku-buku dan literature yang lain yang berkaitan dengan teori kecemasan. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara membaca dan mengumpulkan bahan-bahan. Untuk menganalisis data, penelitian ini dilakukan dengan kegiatan menguraikan, menyajikan, menjelaskan secara tegas dan sejelas-jelasnya kemudian dikumpulkan secara deduktif. Keabsahan data dalam penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi waktu, peningkatan persistensi, serta bahan referensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) penelitian ini mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan, seperti Surah An-Nisa ayat 83, Al-Hadid ayat 20, dan Ar-Ra'd ayat 28, serta mengaitkannya dengan teori psikologi Przybyski. 2) Hasil analisis dari solusi yang di tawarkan Al-Qur'an dalam mengatasi *FoMO* menunjukkan bahwa syukur, tidak berlebihan, dan mengingat Allah adalah kunci untuk mengatasi *FoMO* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan bersyukur atas nikmat yang ada, individu dapat mengalihkan perhatian dari perasaan kekurangan, sementara tidak berlebihan membantu menjaga kesehatan mental. Selain itu, mengingat Allah memberikan ketenangan dan mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh tekanan sosial. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan spiritual dalam menghadapi tantangan modern dan menemukan kebahagiaan yang lebih mendalam.

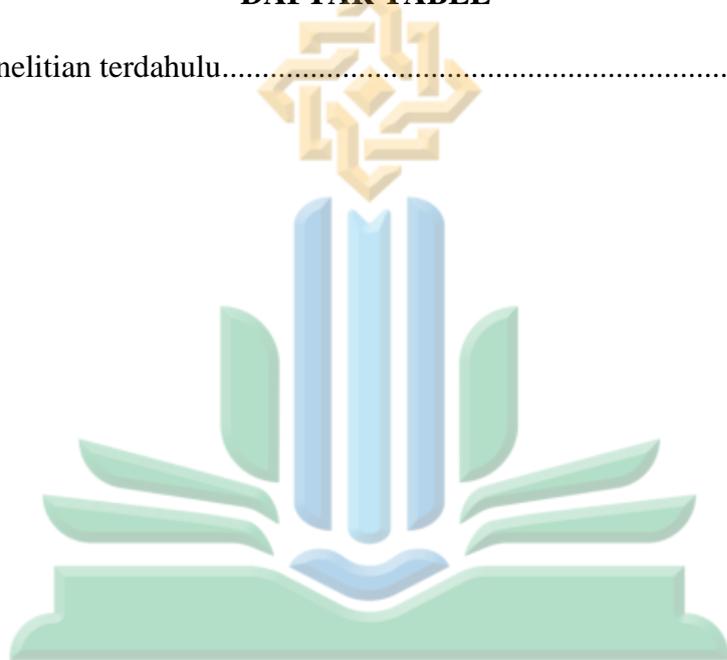
DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUT.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Istilah	8
F. Sistematika Pembahasan.....	9
BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	11
A. Penelitian Terdahulu	11
B. Kajian Teori	20
1. Fenomena <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	20
2. Pendekatan Przybylski Tokoh Psikolog Sosial Terkait <i>FoMO</i>	24

BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	31
B. Sumber Penelitian	31
C. Teknik Pengumpulan Data	32
D. Analisis Data	32
E. Keabsahan Data	33
F. Tahap-tahap Penelitian	33
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	35
A. Konsep Ayat-Ayat Tentang <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> Dalam Tinjauan Al-Qur`An	35
B. Penjelasan Ayat-Ayat Tentang <i>FoMO</i> dan Kaitannya Dengan Pendekatan Psikologi Przybylski	37
C. Solusi Yang Ditawarkan Al-Qur`an Untuk Mengatasi <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> Yang Dianalisis Melalui Pandangan Psikologi Przybylski	45
BAB V PENUTUP	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian terdahulu..... 18



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

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pedoman yang sesuai dengan buku Pedoman Karya Tulis Ilmiah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember tahun 2022, sebagaimana berikut:²

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	(Tidak ada)	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tsa	Ts	Ts
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	<u>H</u>	Ha (dengan garis dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Dza	Zha
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Sad	Sh	Es
ض	Dad	Dl	De
ط	Ta	ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Zh	Zet
ع	Ain	”	Apostrof terbalik
غ	Gain	Gh	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qof	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	“	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

² Tim Penyusun, Pedoman Penulisan Karya Ilmiah, (Jember: Universitas KH Achmad Shiddiq Jember, 2022),12-13.

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (^).

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, sama seperti vokal dalam bahasa Indonesia. Terdiri atas vokal tunggal (monoftong) dan vokal rangkap (diftong).

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	<i>Fathah</i>	A	A
اِ	<i>Kasrah</i>	I	I
اُ	<i>Damma</i> <i>h</i>	U	U

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang panjangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
...ا.../آ □	<i>fathah</i> dan <i>alif</i> atau <i>ya</i>	â	a dan macron diatas
ي □	<i>Kasrah</i>	î	i dan macron diatas
و □	<i>Dlammah</i> dan	û	u dan macron diatas

BAB I PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Zaman sekarang ini telah mencapai era yang serba teknologi. Teknologi mengalami perkembangan yang pesat. Perkembangan teknologi telah menjadi gudang yang luas akan informasi dan komunikasi melebihi apa yang manusia miliki. Hadirnya teknologi komunikasi dan informasi dengan banyaknya kehebatan dan fasilitas untuk mempermudah manusia yang dilahirkannya dapat membawa manusia ke suatu sistem yang berkualitas dan kehidupan yang lebih baik.³

Perkembangan teknologi memudahkan kehidupan manusia. Dalam interaksi sosial, yang awalnya hanya mampu untuk saling mengirim surat, sekarang dalam berinteraksi sosial dapat dilakukan melalui internet yang dapat diakses melalui smartphone. Hampir semua orang memiliki smartphone. Masyarakat dewasa ini berantusias dalam penggunaan smartphone sebagai alat komunikasi dan sumber informasi karena praktisnya untuk digunakan dan dibawa kemanapun.⁴

Para pemakai internet dapat mengakses bermacam-macam informasi melalui aplikasi atau website. Beragamnya informasi itu bisa berbentuk tulisan, gambar, dan video yang berkaitan dengan apa yang dibutuhkan oleh penggunanya. Internet pula memberi kemudahan bagi siapapun dari belahan

³ Ahmad Susanto, *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2016), 78.

⁴ Timbowo, D, *Manfaat Penggunaan Smartphone Sebagai Media Komunikasi*, (Jurnal Acta Diurna. Vol V No 2, 2016), 1-13.

dunia untuk saling berinteraksi dan menjalin komunikasi satu dengan yang lainnya. Sosial media ialah satu dari berbagai fitur internet yang paling banyak diakses masyarakat dewasa ini, baik dari kalangan remaja dan juga kalangan dewasa. Bervariasinya sosial media yang lahir bersamaan dengan berkembangnya internet yang pesat yakni Facebook, Instagram, Twitter, YouTube, Whatsapp, dan lain sebagainya.

Media sosial memiliki julukan sebagai “dunia maya”, dikatakan demikian karena isinya cenderung berupa virtual dan dianggap imajinatif. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) tahun 2023 menunjukkan 19 juta penduduk Indonesia usia 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Sedangkan usia lebih dari 15 tahun mengalami depresi sebanyak lebih dari 12 juta orang.² Hasil riset Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litabngkes tahun 2023, pertahun mengalami bunuh diri sebanyak 1800 orang, atau jika digambarkan setiap harinya 5 orang melakukan aksi bunuh diri. Sebanyak 47,7% korban bunuh diri merupakan usia 10-39 tahun dan dikategorikan usia tersebut merupakan usia anak remaja dan usia produktif (generasi milenial).

Survei yang dilakukan oleh Internet Networld Stats tahun 2023, yang merupakan laporan Jumlah Pengguna Internet di Indonesia (Januari 2013-Januari 2023).⁵ Indonesia menempati peringkat kelima dalam penggunaan internet di dunia. Tingkat penetrasi penggunaan internet di tahun 2022 sebesar 77,02% atau setara dengan 210 juta jiwa. Bahkan data ini mengalami

⁵ Chindy Mutia An Nur, *Jumlah Pengguna Internet di Indonesia (Januari 2013-Januari 2023)*, Kadata Media Network, Teknologi dan Komunikasi 02-09-2023 <https://databoks.katadata.co.id/teknologi>

peningkatan di tahun 2023 menjadi sebesar 78,19% atau sekitar 215 juta jiwa di Indonesia. Dalam penelitian lain, data diatas ternyata didominasi oleh kalangan kaum muda (generasi milenial) yang sering menggunakan akses internet terbesar di Indonesia. Survei yang dilakukan oleh Alvara Research menemukan fakta bahwa 90,4% generasi milenial mendominasi dalam menggunakan akses internet, bahkan generasi Z makin tinggi sebanyak 97,7%. Jumlah pengguna sosial media di Indonesia sebanyak 160 juta jiwa, dan penetrasi sosial media di Indonesia cukup signifikan pada angka 59%.

Pada konteks Indonesia, sejumlah 160 juta merupakan pengguna aktif media sosial, di mana waktu rerata mereka mengakses media sosial setiap harinya adalah 3 jam 17 menit. Adapun platform media sosial yang paling diminati yaitu WhatsApp dengan 88,7% pengguna dari total populasi, diikuti Instagram dengan 84,8% pengguna, dan Facebook dengan 81,3% pengguna.

Dampak lain dalam bersosial media yang dialami oleh para penggunanya ialah menyebabkan penggunanya mengalami stress sampai depresi. Tidak hanya itu, adapun tanda tanda seseorang tidak dapat lepas dari sosial media dengan menjadikannya suatu solusi untuk permasalahan pribadi, tidak dapat menyesuaikan dengan kehidupan yang sebenarnya, menutup diri dari kehidupan, susah tidur, bertambahnya berat badan, dan juga tak mampu menahan diri untuk membuka sosial media.⁶

Oleh karenanya hadirnya internet dan sosial media yang awalnya baik dan dapat memberikan kemudahan untuk kebutuhan individu justru dapat

⁶ Nafisa, S., & Salim, I, *Hubungan antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial*. (Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP), 2(1), 2022), 41-48

memunculkan bermacam-macam permasalahan yang disebut dengan kecanduan sosial media apabila digunakan dengan sangat intensif dan tidak dapat menemukan solusi untuk membuatnya tidak kecanduan lagi. Penggunaan sosial media yang intensif tersebut dapat memicu kecemasan individu ketika memantau internet khususnya sosial media dan melihat bermacam-macam kesenangan yang rekan-rekannya lakukan. Hal tersebut menjadikan individu terus menerus memantau apapun yang orang lain lakukan di sosial media. Kondisi tersebut dinamakan *Fear of Missing Out (FoMO)*.⁷

FoMO dalam hal ini yakni bagaimana teknologi yang ada mengenalkan hal-hal yang baru, sehingga pengikutnya memiliki keterikatan untuk terus mengikuti perkembangannya dengan misalnya tidak mau ketinggalan akan trend vidionya atau bahkan mengikuti berbagai penampilannya seperti gaya berpakaianya. Sebut saja aplikasi masa kini yaitu “Tik Tok” yang merupakan aplikasi pembuat video yang paling banyak di unduh di tahun 2020 hingga masa kini. Tik tok ini merupakan layanan jejaring sosial yang menggunakan video durasi pendek sebagai media untuk menangkap dan menyajikan kreativitas pengetahuan dan momen lainnya. Dengan ketertarikan ini Tik tok berhasil mengait peminatnya dari berbagai kalangan usia yang candu akan penggunaannya. Dengan perkembangan ini menjadikan pengguna media sosial tidak dapat diimbangi sehingga sangat berdampak terhadap kesehatan mental dan psikisnya, karena tidak hanya mengikuti berbagai tren video yang ada akan tetapi mereka juga banyak mengikuti gaya penampilan dari para Tiktokers

⁷ Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. *Ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) pada remaja kota Samarinda*. (Psikostudia J. Psikol, 7(2), 2019), 38.

sehingga menggunakan perilaku konsumtifnya untuk membeli berbagai hal-hal yang dapat mengikuti perkembangan zaman.

Sebuah studi oleh Global Web Index menemukan bahwa 37% pengguna media sosial telah melakukan pembelian karena takut ketinggalan. Platform media sosial berperan penting dalam meningkatkan ketakutan ketinggalan informasi di kalangan masyarakat. Paparan produk yang terus-menerus dapat mendorong orang untuk membelinya dengan cepat. Statistik *FoMO* menunjukkan bahwa 7 dari 10 orang, yaitu 69% orang, pernah merasakan kecemasan *FoMO* akibat media sosial. *FoMO* menyebabkan sekitar 51% orang menggunakan media sosial lebih sering daripada dua tahun lalu. 48% orang mengatakan bahwa media sosial membuat mereka merasa kehilangan pengalaman. 36% orang takut merasa seperti orang luar karena takut ditinggalkan dan ingin memiliki pengalaman yang sama dengan orang lain. Sebanyak 26% pengguna internet global yang mengalami *FoMO* takut kehilangan teman, sementara 23% khawatir dihakimi. Hal ini menunjukkan bahwa *FoMO* tidak hanya didorong oleh materi atau pengalaman tetapi juga rasa takut akan pengucilan dan penolakan sosial.⁸

Dari fenomena ini *Fear of Missing Out* menjadi perbincangan terkini yang merupakan gelisahanya perasaan dan takut bahwa dirinya ketinggalan jika rekan-rekannya menjalani atau merasakan sebuah hal yang lebih baik atau mengasyikkan dari apa yang tengah dilakukannya atau dialaminya pada waktu tersebut. Seseorang akan merasa sangat khawatir apabila ketinggalan tren yang sedang terjadi dalam kehidupan sosialnya. Sosial media adalah yang menjadi

⁸ <https://wisernotify.com/blog/fomo-stats/#fomo-statistics:-gen-z-and-millennials>

penyebab paling besar seseorang merasakan *Fear of Missing Out* ini. Seseorang menumbuhkan rasa dan emosi negatif dari sosial media dikarenakan iri dengan unggahan dan hidup orang lain. Sosial media menjadi tempat termudah untuk diakses dan menjadi tempat untuk orang-orang yang *up-to-date* agar dapat mengetahui yang orang-orang tengah jalani waktu itu.

Fenomena *FoMO* ini tidak terjadi pada zaman ini saja, dahulu meskipun belum adanya media sosial tentunya sudah ada fenomena semacam ini. Hanya yang berbeda dari segi istilah dan ruang lingkupnya saja. Namun secara substantif kurang lebih sama. Jika kita lihat dari perspektif Islam, hal ini mengarah pada sifat hasad (iri hati); yaitu tidak mampu mengikuti atau memiliki sesuatu yang orang lain miliki.

Oleh karena itu sebaiknya individu dalam segi pendekatan psikisnya ini memiliki hak penuh untuk mensyukuri nikmatnya tanpa ada rasa iri dengki, cemas dan lainnya terhadap berbagai kehidupan masa kini. Karena manusia dalam segi pendekatan psikologi memiliki hak penuh untuk mensyukuri nikmatnya tanpa ada rasa iri dengki, cemas dan lainnya, supaya memiliki ketenangan dan kedamaian hidup yang sebenarnya.

Melihat fenomena yang ada tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti hal ini lebih lanjut dengan judul “ *Fear Of Missing Out (FoMO)* Dalam Tinjauan Al-Qur`an dan Solusinya (Analisis Pendekatan Psikologi)” untuk menjawab berbagai permasalahan yang ada terkait dengan *FoMO* yang di analisis dengan pendekatan psikologis sesuai dengan tinjauan dalam Al-Qur`an.

B. Fokus Penelitian

Adapun fokus penelitian yang dapat diambil antara lain:

1. Bagaimana konsep ayat-ayat tentang *Fear of Missing Out (FoMO)* dalam tinjauan Al-Qur`an?
2. Bagaimana solusi yang ditawarkan Al-Qur`an untuk mengatasi *Fear of Missing Out (FoMO)* yang dianalisis melalui pandangan psikologi Przybylski?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian adanya penelitian ini adalah :

1. Untuk menjelaskan konsep ayat-ayat tentang *Fear of Missing Out (FoMO)* dalam Tinjauan Al Qur'an.
2. Untuk menjelaskan solusi yang ditawarkan Al-Qur`an untuk mengatasi *Fear of Missing Out (FoMO)* yang dianalisis melalui pandangan psikologi Przybylski.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini, maka peneliti berharap dapat menambah khazanah keilmuan dalam bidang tafsir Al-Qur'an khususnya pada tema yang diangkat.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi penulis, dengan adanya penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan, pengalaman, dan kemampuan berfikir penulis. Lalu dapat menambah wawasan mengenai kajian tafsir mengenai *Fear of*

Missing Out (FoMO) Dalam Tinjauan Al-qur'an dan solusinya (Analisis Pendekatan Psikologi).

2. Bagi UIN KHAS Jember, diharapkan dapat menambah bahan literatur pembaca bagi yang ingin berfokus kepada penelitian tentang ilmu tafsir Al- Qur'an.
3. Bagi masyarakat (khalayak publik), penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan khususnya dibidang tafsir.

E. Definisi Istilah

1. *Fear of Missing Out (FoMO)*

Fear Of Missing Out (FoMO) ialah kecemasan sosial yang diikuti dengan ciri-ciri untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan oleh orang lain. *FoMO* merupakan bentuk dari kecemasan sosial yang ada karena dari perkembangan media sosial yang ada.⁹

2. Tinjauan

Tinjauan adalah pemeriksaan yang teliti, penyelidikan, kegiatan pengumpulan data, pengolahan, analisa dan penyajian data yang dilakukan secara sistematis dan objektif untuk memecahkan suatu persoalan.¹⁰

3. Pendekatan Psikologi

Pendekatan psikologi adalah pendekatan yang bertujuan untuk melihat keadaan jiwa yang diperoleh secara sistematis dengan metode-metode ilmiah yang meliputi spekulasi mengenai jiwa itu. Psikologi disini berbicara tentang tingkah laku manusia yang diasumsikan sebagai gejala-

⁹ Przybylski, A. K., DeHaan, C. R. & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 29(4), 1841-1848

¹⁰ Surayin, 2005, Analisis Kamus Umum Bahasa Indonesia, Bandung, Yrama Widya, Hal. 10

gejala dari jiwa. Pendekatan psikologi mengamati tentang tingkah laku manusia yang dihubungkan dengan tingkah laku yang lainnya dan selanjutnya dirumuskan tentang hukum-hukum kejiwaan manusia, dengan pendekatan ini dapat diketahui gejala-gejala kejiwaan serta permasalahan yang terjadi di dalam masyarakat.¹¹

F. Sistematika Penelitian

Agar dapat memberikan kemudahan sekaligus pemahaman dalam rangka penyusunan skripsi, peneliti akan menguraikan bab bab dalam penelitian ini, adapun sistematika pembahasannya meliputi :

Bab Satu Pendahuluan, berisi tentang pengantar, yakni latar belakang masalah, batasan dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah, dan sistematika penelitian. Fungsi dari bab ini adalah untuk menjelaskan gambaran secara umum mengenai pembahasan dalam skripsi.

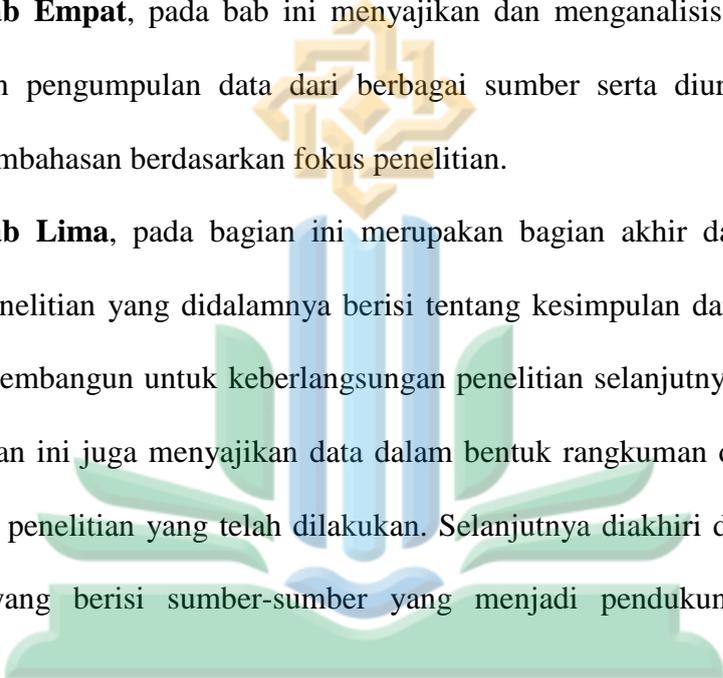
Bab Dua, membahas mengenai kajian kepustakaan yang terdiri dari dua perincian didalamnya, yang pertama membahas tentang kajian terdahulu yang masih berkaitan dan memiliki kesamaan maupun perbedaan dengan penelitian ini. Kemudian yang kedua menjelaskan mengenai teori yang digunakan dalam penelitian.

Bab Tiga, pada bagian ini berisi tentang metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini, meliputi: pendekatan dan jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, analisis data dan keabsahan data

¹¹ Mufidah (2008). *Psikologi Keluarga Islam Berwawasan Gender*. Malang UIN Press

Bab Empat, pada bab ini menyajikan dan menganalisis data setelah melakukan pengumpulan data dari berbagai sumber serta diuraikan dalam bentuk pembahasan berdasarkan fokus penelitian.

Bab Lima, pada bagian ini merupakan bagian akhir dari penulisan sebuah penelitian yang didalamnya berisi tentang kesimpulan dan saran yang bersifat membangun untuk keberlangsungan penelitian selanjutnya. Selain itu, pada bagian ini juga menyajikan data dalam bentuk rangkuman dan beberapa saran dari penelitian yang telah dilakukan. Selanjutnya diakhiri dengan daftar pustaka yang berisi sumber-sumber yang menjadi pendukung penelitian



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

BAB II **KAJIAN PUSTAKA**

A. Penelitian Terdahulu

Pada bagian ini peneliti mencantumkan berbagai hasil penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian yang hendak dilakukan, kemudian membuat ringkasannya, baik penelitian yang sudah terpublikasikan (skripsi, tesis, disertasi, artikel yang dimulai pada jurnal ilmiah dan sebagainya).

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini telah dilakukan sebelumnya diantaranya sebagai berikut :

1. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian karya Haidar Idris, Jurnal Tahun 2023 Dengan Judul “Fenomena *FoMO*; Pandangan Al-Qur’an Tentang Pendidikan Mental Dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millenial”.

Tulisan ini mengangkat fenomena kecanduan media sosial di kalangan generasi milenial sebagai dampak dari budaya *Fear of Missing Out (FoMO)*. Dengan pertumbuhan pengguna internet yang signifikan di Indonesia, terutama di kalangan generasi milenial, muncul masalah kecanduan media sosial yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan kegelisahan generasi tersebut. Dalam konteks kecanduan media sosial, *FoMO* menjadi faktor utama yang mendorong kekhawatiran berlebihan dan kurangnya rasa percaya diri saat melihat kehidupan orang lain di media sosial. Sebagai solusi, penulis mengajukan empat upaya untuk membangun kebiasaan sehat dalam menggunakan media sosial, seperti

fokus pada diri sendiri, membatasi penggunaan media sosial secara berlebihan, mencari koneksi nyata, dan meningkatkan harga diri. Langkah-langkah ini diharapkan dapat membantu generasi milenial menghadapi dampak negatif *FoMO* dan kecanduan media sosial, serta membentuk budaya sehat menggunakan media sosial berdasarkan nilai-nilai al-Qur'an.

Kajian ini mengingatkan pentingnya kesadaran akan dampak negatif kecanduan media sosial, terutama dalam konteks budaya *FoMO*, dan menekankan perlunya perubahan perilaku untuk menjaga kesehatan mental dan keseimbangan kehidupan generasi milenial.¹²

2. Penelitian lain yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian karya Ayu Nurlaila Sari Siregar, skripsi tahun 2022 yang berjudul “*Fear of Missing Out (FoMO) Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*”.

Adapun hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa media sosial sudah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat pada era modern ini, dan kehadirannya memunculkan berbagai macam dampak. Baik dampak positif ataupun dampak negatif. Adapun dampak negatif yang akan dibahas pada skripsi ini adalah *Syndrome Fear of Missing Out* atau biasa disebut dengan *FoMO*, yakni sebuah fenomena yang ditandai dengan munculnya perasaan takut, cemas, ataupun khawatir akan ketinggalan dari hal-hal duniawi yang dilatarbelakangi oleh kehadiran media sosial tersebut.

¹² Haidar Idris, *Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an Tentang Pendidikan Mental Dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millenial*, Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam Volume 16, Nomor 2, Agustus 2023; p-ISSN: 2085-6539, e-ISSN: 2242-4579; 145-157.

Penelitian ini merujuk kepada tafsir karya mufasir Indonesia dan bermaksud untuk menguraikan bagaimana penafsiran dari tafsir modern dalam memandang fenomena *FoMO* dalam ayat-ayat yang berkaitan dengan *FoMO*. Dalam penelitian ini juga penulis ingin mengungkap apa yang ditawarkan oleh Al-Qur'an dalam memberikan problem solving bagi manusia akan kehadiran Syndrome *Fear of Missing Out* ini, dengan melihat bagaimana implikasi dari penafsiran tersebut. Kemudian dalam menguraikan penafsiran dari ayat-ayat *FoMO*, penulis akan menguraikannya menggunakan metode tafsir tematik milik Al-Farmawi. Sedangkan, untuk memunculkan problem solving atau penanggulangan terhadap *FoMO* yang terdapat dalam implikasi penafsiran para mufasir yang sudah dipaparkan, penulis akan menggunakan teori Analisis Isi (*Content Analysis*) untuk mengetahui bagaimana kecenderungan isi komunikasi dalam ayat-ayat *FoMO* tersebut.

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Qs. Al-Baqarah ayat 155 menjelaskan, Syndrome *Fear of Missing Out* termasuk pada ujian yang Allah berikan untuk manusia dan dalam implikasi penafsiran ini ditemukan cara untuk menghadapi *FoMO* sebagai ujian dengan melaksanakan salat dan sabar, sebab dua hal tersebut akan memudahkan manusia untuk bisa menyelesaikan segala permasalahan yang Allah berikan. Kemudian Qs. An-Nisa ayat 83 menjelaskan bagaimana cara untuk seseorang bisa mengolah kembali informasi yang diduplikasinya, kemudian tidak mengkonsumsi ataupun menyebarkan dengan

gegabah sebelum mengkonfirmasi kembali kebenarannya agar tidak salah mengambil persepsi yang hanya akan menimbulkan ketakutan, kekhawatiran, atau kecemasan belaka.¹³

3. Penelitian lain yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian karya Sabiqotul Husna, jurnal tahun 2023 yang berjudul “Peran *Fear of Missing Out (FoMO)* dan penggunaan media sosial terhadap artikulasi identitas keislaman pada kalangan milenial muslim yang mengikuti tren hijrah di Instagram”.

Adapun penelitian ini berangkat dari studi kuantitatif pada 177 muslim milenial di Indonesia yang aktif mengikuti gerakan hijrah melalui Instagram mereka, penelitian ini mengungkap hubungan antara *FoMO* dan penggunaan media sosial yang bermasalah, dengan artikulasi identitas keislaman. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah adaptasi skala *FoMO*, adaptasi skala social media disorder, dan skala artikulasi identitas keislaman di Instagram. Hasil analisis dengan menggunakan regresi berganda menunjukkan bahwa secara simultan *FoMO* dan penggunaan media sosial bermasalah memprediksi artikulasi identitas keislaman dengan sumbangan efektif simultan 40,6% (36,7% sumbangan penggunaan media sosial & 3,9% sumbangan *FoMO*). Secara mandiri *FoMO* tidak memiliki korelasi dengan artikulasi identitas keislaman, tetapi penggunaan media sosial bermasalah terbukti signifikan memiliki korelasi dengan artikulasi identitas keislaman. Temuan ini dapat menjadi dasar

¹³ Ayu Nurlaila Sari Siregar, *Fear Of Missing Out (Fomo) Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*, Skripsi Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto 2022.

pertimbangan untuk riset lanjutan terkait tema artikulasi identitas agama di media sosial dan perumusan intervensi bagi penggunaan media sosial yang berlebihan..¹⁴

4. Penelitian lain yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian karya Khairiyah Khadijah, Jurnal Tahun 2023 yang berjudul “ *Fear of Missing Out (FoMO)* Dalam Perspektif Teori Solution Focused Brief Counseling”.

Adapun hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kualitas Kesehatan mental saat ini mengalami penurunan. Salah satu penyebabnya adalah meningkatkan kecanduan media sosial. Sebagai efek dari kecanduan diindikasikan munculnya *FoMO* dikalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur kondisi *FoMO* dan mengkaji *FoMO* dari perspektif teori Solution Focused Brief Counseling (SFBC). Responden dalam penelitian adalah mahamahasiswa yang berjumlah 50 orang. Instrument yang digunakan adalah inventori *FoMO*.

Dalam penelitian ini data di analisis menggunakan pemodelan rasch. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kualitas item sangat baik, kualitas responden baik serta interaksi antara responden dan item sangat baik. Item yang memiliki nilai measure yang tinggi adalah Item yang berkaitan dengan perasaan gelisah, ketakutan ketinggalan informasi tentang teman/kelompoknya, keinginan selalu update dalam perspektif SFBC perasaan tersebut muncul karena ketidakberdayaan individu dalam

¹⁴ Sabiqotul Husna, *Peran Fear Of Missing Out (FOMO) Dan Penggunaan Media Sosial Terhadap Artikulasi Identitas Keislaman Pada Kalangan Milenial Muslim Yang Mengikuti Tren Hijrah Di Instagram*, Jurnal Psikologi Sosial DOI: 10.7454/jps.2023.03 2023, Vol. 21, No. 01, 01-11

mengatasi perasaan gelisah/ketakutannya terhadap suatu hal. Adapun teknik yang dapat digunakan dalam SFBC untuk mereduksi *FOMO* adalah (a) pertanyaan koping, (b) pertanyaan pencarian pengecualian, (c) pertanyaan ajaib, (d) pertanyaan penskalaan, dan (e) pertanyaan pengembangan tugas.¹⁵

5. Penelitian lain yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian karya Monika, Jurnal Tahun 2023 yang berjudul “Panduan Al-Quran dan Hadith terhadap Generasi Z bagi Mengatasi Isu dan Cabaran Media Sosial (Quranic and Hadith Guidance for Generation Z to Overcome Issues and Challenges in Social Media)”.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa sejalan dengan tren global saat ini, media sosial khususnya telah menjadi salah satu media paling efektif untuk memperoleh informasi, menghibur dan menyebarkan pengetahuan. Tak ketinggalan, perkembangan berbagai media sosial telah memberikan banyak manfaat baik bagi generasi sekarang maupun generasi lampau. Lahir antara tahun 1995 hingga 2012, Generasi Z merupakan generasi pertama yang kesehariannya dipengaruhi oleh media sosial, internet, dan ponsel pintar. Menjadi generasi terbesar dalam sejarah, mereka mempunyai dampak besar terhadap perkembangan dunia. Namun, penggunaan media sosial oleh Gen Z dapat berdampak positif dan negatif terhadap kehidupan mereka.

¹⁵ Khairiyah Khadijah, *Fear Of Missing Out (Fomo) Dalam Perspektif Teori Solution Focused Brief Counseling*, Research and Development Journal Of Education Vol. 9, No. 1, April 2023, Pp : 336 – 343.

Oleh karena itu, artikel ini membahas permasalahan dan tantangan media sosial terhadap Generasi Z. Selain itu, artikel ini juga menawarkan Al-Quran dan hadis sebagai pedoman untuk memperkuat identitas Gen Z dan membantu mereka mengatasi permasalahannya. Untuk memperoleh data-data yang diperlukan, dilakukan metode kualitatif dengan pendekatan penelitian kepustakaan dengan meneliti buku-buku dan artikel jurnal.

Temuan penelitian ini mengungkap sejumlah permasalahan dan tantangan yang timbul dari pemanfaatan media sosial. Hal ini mencakup kesenjangan ekonomi, kesenjangan sosial, masalah privasi data, masalah kesehatan mental, masalah pemborosan waktu, pengabaian tanggung jawab, validitas informasi, kehilangan sopan santun, dan lain sebagainya. Lebih lanjut, penelitian ini juga memberikan rekomendasi yang berasal dari dua sumber wahyu utama. Anjuran tersebut antara lain mengutamakan tujuan hidup yang utama, memanfaatkan waktu untuk beribadah, menjauhi pengaruh negatif, memupuk perilaku berbudi luhur, dan aspek terkait lainnya. Oleh karena itu, kajian ini penting untuk mengungkap dampak dan meningkatkan kesadaran semua pihak untuk memastikan Muslim Generasi Z teguh dalam keyakinan dan keimanan yang mantap.¹⁶

Adapun persamaan dan perbedaan dari 5 kajian teori terdahulu tentang *Fear of Missing Out (FoMO)* yang dilakukan kali ini sebagai berikut:

¹⁶ Monika, Panduan Al-Quran dan Hadith terhadap Generasi Z bagi Mengatasi Isu dan Cabaran Media Sosial (Quranic and Hadith Guidance for Generation Z to Overcome Issues and Challenges in Social Media) Online Journal of Research in Islamic Studies 10(2) (2023): 203-22.

Tabel 2.1
Kajian Terdahulu

No	Nama	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Haidar Idris, Jurnal Tahun 2023	“Fenomena <i>FoMO</i> ; Pandangan Al-Qur’an Tentang Pendidikan Mental Dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millenial”	Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu sama- sama membahas terkait dengan konsep fenomena <i>FoMO</i> menurut pandangan al- qur’an	Adapun perbedaannya yaitu penelitian terdahulu mengkaji fenomena <i>FoMO</i> ; pandangan al-qur’an tentang pendidikan mental dan keseimbangan kehidupan generasi millenial, tetapi penelitian yang dilakukan oleh peneliti fokus pada <i>FoMO</i> di dalam alquran dan solusi mengatasinya yang dianalisis melalui pendekatan psikologis
2	Ayu Nurlaila Sari Siregar, skripsi tahun 2022	“ <i>Fear of Missing Out</i> (<i>FoMO</i>) Dalam Al- Qur’an (Kajian Tafsir Tematik)”.	Adapun persamaan yaitu sama-sama membahas terkait dengan <i>Fear of</i> <i>Missing Out</i> (<i>FoMO</i>)	Perbedaan pada variabel penelitian, di mana penelitian sebelumnya fokus pada <i>Fear of Missing Out</i> (<i>FoMO</i>) dalam al- qur’an (kajian tafsir tematik). Tetapi penelitian yang dilakukan oleh peneliti fokus pada pada <i>FoMO</i> di dalam alquran dan solusi mengatasinya yang dianalisis melalui pendekatan psikologis)
3	Sabiqotul Husna, jurnal tahun 2023	“Peran <i>Fear of Missing</i> <i>Out (FoMO)</i> Dan Penggunaan Media Sosial Terhadap Artikulasi Identitas Keislaman Pada Kalangan Milenial Muslim Yang Mengikuti Tren Hijrah Di Instagram”.	Adapun persamaannya yakni sama-sama membahas terkait dengan <i>Fear of</i> <i>Missing Out</i> (<i>FoMO</i>)	Adapun perbedaannya yaitu terletak pada variabel penelitian, di mana penelitian sebelumnya fokus pada peran <i>Fear of Missing</i> <i>Out (FoMO)</i> dan penggunaan media sosial terhadap artikulasi identitas

No	Nama	Judul	Persamaan	Perbedaan
				keislaman pada kalangan milenial muslim yang mengikuti tren hijrah di instagram . Sedangkan penelitian yang dilakukan fokus pada kajian <i>FoMO</i> di dalam alquran dan solusi mengatasinya yang dianalisis melalui pendekatan psikologis
4	Khairiyah Khadijah, Jurnal Tahun 2023	“ <i>Fear of Missing Out (FoMO) Dalam Perspektif Teori Solution Focused Brief Counseling</i> ”.	Adapun persamaannya yaitu sama-sama membahas terkait dengan konsep <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i>	Perbedaannya yaitu penelitian sebelumnya membahas terkait dengan konsep <i>Fear of Missing Out (FoMO)</i> dalam perspektif teori solution focused brief counseling. Sedangkan penelitian yang dilakukan fokus pada <i>FoMO</i> jika dianalisis menggunakan pendekatan psikologis
5	Monika, Jurnal Tahun 2023	“Panduan Al-Quran dan Hadith terhadap Generasi Z bagi Mengatasi Isu dan Cabaran Media Sosial (<i>Quranic and Hadith Guidance for Generation Z to Overcome Issues and Challenges in Social Media</i>)”	Adapun persamaannya yaitu sama-sama membahas terkait dengan isu terkait dengan media sosial	Perbedaannya yaitu penelitian sebelumnya mengkaji terkait panduan al-quran dan hadith terhadap generasi z bagi mengatasi isu dan cabaran media sosial. Sedangkan penelitian yang dilakukan fokus mengkaji tentang <i>FoMO</i> yang merupakan bentuk dampak dari media sosial

Beberapa penelitian terdahulu tersebut memiliki persamaan dan perbedaan penelitian dengan yang dilakukan oleh peneliti. Pada penelitian terdahulu masih belum ada yang mengkaji mengenai fenomena *FoMO* dalam

tinjauan alquran dan solusi mengatasinya yang dianalisis melalui pendekatan psikologis, maka letak posisi penelitian peneliti adalah melanjutkan penelitian sebelumnya dengan unsur yang berbeda dengan tujuan untuk melihat hasil *Fear of Missing Out (FoMO)* Dalam Tinjauan Al-Qur'an dan solusinya (Analisis Pendekatan Psikologi).

B. Kajian Teori

1. Fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)*

a. Pengertian dan Sejarah *FoMO*

Fear of Missing Out atau biasa disebut dengan *FoMO* ini pertama kali dipopulerkan oleh Patrick J. McGinnis tahun 2004. Patrick adalah orang bertempat tinggal di New York yang menciptakan sekaligus pembawa acara program podcast populer HBR Presents: *FoMO Sapiens* yang disiarkan oleh Harvard Business Review. Patrick merupakan pencetus istilah “*FoMO*” atau singkatan dari *Fear of Missing Out* pada sebuah artikel berjudul “Social Theory at HBS: McGinnis’ Two Fos”. Artikel ini diterbitkan pada koran mahasiswa Harvard Business School (HBS) yaitu The Harbus.¹⁷

Istilah *FoMO* menjadi populer di kalangan mahasiswa Amerika Serikat dan menjadikan *FoMO* sebagai kata sehari-hari antar mahasiswa bahkan antar kampus, sehingga pada tahun 2007, *FoMO* menjadi wabah di kampus-kampus bisnis ternama di Amerika. Lulusan dari kampus ternama tersebut membawa dunia *FoMO* dan

¹⁷ McGinnis, FOMO—Fear of Missing Out. hal. 1-6.

memperkenalkannya ke khalayak yang lebih luas, yaitu ke ranah profesional dan pada saat itu bersamaan dengan pertumbuhan media sosial dan kemajuan teknologi, sehingga istilah *FoMO* populer di seluruh dunia.¹⁸

b. Indikator *Fear of Missing Out*

Melihat dari definisi *FoMO* di atas, ada beberapa indikator yang akan dialami seorang yang terkena *FoMO*, dimana Indikator *Fear of Missing Out (FoMO)* menurut Przybylski et al. (2013) mencakup tiga aspek utama yaitu sebagai berikut:

1) Ketakutan

Ketakutan merupakan aspek utama *FoMO* yang membuat orang berpikir tentang kehilangan hubungan atau pengalaman yang mungkin lebih baik daripada apa yang mereka alami saat ini. Orang yang mengalami ketakutan semacam ini sering kali merasa heran ketika melihat orang lain mengalami emosi yang sama, seperti acara sosial, liburan, atau pencapaian yang tampak lebih mengesankan. Ketakutan ini dapat menimbulkan kompulsi, di mana orang perlu terus - menerus memeriksa media sosial atau terlibat dalam aktivitas lain untuk mempelajari kesulitan yang mereka hadapi. Dalam konteks ini, ketakutan berfungsi sebagai pendorong untuk tetap terhubung dan terlibat, meskipun terkadang dapat mengakibatkan stres dan masalah kesehatan mental.

¹⁸ McGinnis, FOMO—Fear of Missing Out. hal. 7

2) Kekhawatiran

Kekhawatiran adalah aspek *FoMO* yang terjadi saat seseorang melihat orang lain berpartisipasi dalam aktivitas lebih menyenangkan atau menarik. Saat Seseorang menyaksikan seorang kolega atau seseorang di sekitarnya mendapat keuntungan dari suatu pengalaman yang tidak pernah mereka alami, mereka mungkin menjadi gelisah atau acuh tak acuh. seseorang rekan kerja sering kali diperburuk oleh media sosial, karena kekhawatiran ini sering kali diperburuk oleh media sosial, dimana individu dapat melihat momen-momen bahagia orang lain yang diposting secara publik. Hal ini dapat menimbulkan keyakinan bahwa mereka tidak begitu baik atau memiliki kehidupan yang lengkap, yang karenanya dapat berdampak negatif pada harga diri dan stabilitas emosional mereka. Hal ini dapat menimbulkan persepsi bahwa mereka tidak bahagia atau tidak memiliki kehidupan yang memuaskan, yang dapat memengaruhi harga diri dan stabilitas emosional mereka menyebabkan persepsi bahwa mereka tidak bahagia atau tidak memiliki kehidupan yang memuaskan, yang dapat memengaruhi harga diri dan stabilitas emosional mereka.

3) Kecemasan

Kecemasan merupakan aspek terakhir dari indikator *FoMO* yang muncul dari ketidakpastian mengenai apa yang mungkin terjadi jika seseorang tidak terlibat dalam suatu kegiatan. Perasaan

cemas ini sering kali berkaitan dengan kekhawatiran tentang kehilangan informasi penting atau pengalaman yang dapat memperkaya hidup mereka. Individu yang mengalami kecemasan ini mungkin merasa tertekan untuk selalu terhubung, baik melalui ponsel atau platform media sosial, untuk memastikan bahwa mereka tidak ketinggalan berita atau acara penting. Kecemasan yang berkelanjutan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, menyebabkan stres, dan mengganggu keseimbangan hidup. Dalam jangka panjang, kecemasan yang disebabkan oleh *FoMO* dapat mengarah pada masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti depresi atau kecemasan sosial.¹⁹

c. Faktor Penyebab *Fear of Missing Out*

JWT Intelligence dalam artikel Riadi menyatakan bahwa ada beberapa faktor penyebab yang dianggap mempengaruhi hadirnya syndrome *Fear of Missing Out* sebagai berikut:²⁰

- 1) Keterbukaan informasi di media sosial
- 2) Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan relatedness
- 3) Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan self
- 4) Social one-upmanship
- 5) Kondisi deprivasi relatif
- 6) Fitur hastag (#)
- 7) Kemudahan untuk mengetahui suatu informasi

¹⁹ Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out." *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.

²⁰ JWT Intelligence. (2019). *The Fear of Missing Out: Understanding the Psychology Behind FoMO*.

2. Pendekatan Przybylski Tokoh Psikolog Sosial Terkait *FoMO*

a. Biografi Andrew Przybylski

Andrew Przybylski adalah seorang psikolog sosial dan akademisi yang dikenal luas karena penelitiannya dalam bidang psikologi, khususnya yang berkaitan dengan teknologi, media sosial, dan dampaknya terhadap kesejahteraan individu. Ia menyelesaikan gelar Ph.D. di bidang psikologi di University of Essex, di mana ia mengembangkan minat yang mendalam terhadap interaksi manusia dengan teknologi dan bagaimana hal ini mempengaruhi perilaku dan emosi. Penelitian Przybylski sering kali berfokus pada fenomena modern seperti *Fear of Missing Out (FoMO)*, yang mengacu pada kecemasan yang dialami individu ketika mereka merasa kehilangan pengalaman berharga yang dialami orang lain, terutama dalam konteks media sosial.²¹

Sebagai seorang peneliti, Przybylski telah menerbitkan banyak artikel di jurnal akademik terkemuka, menjadikannya salah satu suara terkemuka dalam studi tentang dampak psikologis dari penggunaan teknologi. Salah satu karya terkenalnya, "Motivational, emotional, and behavioral correlates of *fear of missing out*," yang diterbitkan dalam *Computers in Human Behavior* pada tahun 2013, memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana *FoMO* dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan perilaku sosial individu. Penelitian ini

²¹ Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2012). The impact of social media on well-being: A review of the literature. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(1), 1-20.

menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *FoMO* yang tinggi cenderung mengalami kepuasan hidup yang lebih rendah dan lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi.

Saat ini, Andrew Przybylski menjabat sebagai Direktur Penelitian di Oxford Internet Institute, University of Oxford. Dalam perannya, ia terus mengeksplorasi hubungan antara teknologi dan perilaku manusia, serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan. Przybylski juga aktif dalam memberikan wawasan kepada pembuat kebijakan dan masyarakat umum tentang pentingnya memahami dampak teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Melalui penelitian dan publikasinya, ia berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana individu dapat mengelola interaksi mereka dengan teknologi untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.²²

b. Konsep Pemikiran Andrew Przybylski terkait FoMO

Andrew Przybylski, seorang psikolog dari University of Essex, telah menjadi salah satu tokoh terkemuka dalam penelitian tentang fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)*. *FoMO* didefinisikan sebagai kecemasan yang dialami individu ketika mereka merasa terputus dari pengalaman sosial yang menyenangkan atau penting. Di era digital saat ini, di mana media sosial memainkan peran besar dalam kehidupan sehari-hari, *FoMO* menjadi semakin relevan. Przybylski dan

²² Oxford Internet Institute. (n.d.). Andrew Przybylski.

rekan-rekannya menunjukkan bahwa *FoMO* sering kali dipicu oleh paparan terhadap aktivitas dan pengalaman yang dibagikan oleh orang lain di platform media sosial, yang dapat menimbulkan perasaan cemas dan ketidakpuasan. Hasil studi lainnya juga menjelaskan bahwa individu yang mengalami gangguan *FoMO* memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, memandang sesuatu hanya dari satu sudut pandang, mempunyai hubungan yang rendah sehingga menyebabkan individu mengalami stress secara fisik dan psikologis.²³

Salah satu aspek penting dari pemikiran Przybylski adalah hubungan antara *FoMO* dan kebutuhan psikologis dasar. Dalam teori psikologi, kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain dan mendapatkan pengakuan sosial adalah kebutuhan mendasar yang mempengaruhi perilaku manusia. Ketika individu merasa bahwa mereka tidak memenuhi kebutuhan ini, mereka cenderung mengalami *FoMO* yang lebih tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami *FoMO* cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah dan lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Dalam penelitian mereka, Przybylski dkk. (2013) menemukan bahwa *FoMO* dapat berfungsi sebagai indikator ketidakpuasan yang lebih besar dalam hidup, yang menunjukkan bahwa individu yang lebih sering merasakan *FoMO* juga lebih mungkin mengalami perasaan kesepian dan terisolasi.

²³ Ghosh, D, *The Impact of The COVID-19 Pandemic On Children and Adolescents Mental Health: A Literature Review*. Indonesian Journal of Global Health Research, 2(4), 281–288. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>, 2019.

Dalam konteks yang lebih luas, Przybylski berpendapat bahwa *FoMO* tidak hanya mempengaruhi individu secara pribadi, tetapi juga dapat memiliki dampak sosial yang lebih besar. Misalnya, *FoMO* dapat mempengaruhi dinamika kelompok dan interaksi sosial. Ketika individu merasa tertekan untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial demi menghindari *FoMO*, mereka mungkin terlibat dalam perilaku yang tidak autentik atau tidak sesuai dengan keinginan mereka. Hal ini dapat menimbulkan ketidakpuasan dalam hubungan sosial dan menimbulkan ketegangan dalam interaksi kelompok. Oleh karena itu, penting untuk memahami *FoMO* sebagai fenomena yang tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada hubungan sosial yang lebih luas.²⁴

Przybylski juga menekankan pentingnya kesadaran diri dalam mengatasi *FoMO*. Dalam penelitian mereka, mereka menemukan bahwa individu yang memiliki kesadaran diri yang lebih tinggi cenderung lebih mampu mengelola perasaan *FoMO*. Kesadaran diri memungkinkan individu untuk mengenali perasaan cemas yang muncul akibat *FoMO* dan untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mengatasi perasaan tersebut. Misalnya, individu dapat belajar untuk membatasi waktu yang dihabiskan di media sosial

²⁴ Akbari, Mehdi et al., *Fear Of Missing Out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis*, Journal of Behavioral Addictions 10, no. 4 (Dec. 2021), 879.

atau untuk lebih fokus pada pengalaman positif dalam hidup mereka sendiri, daripada membandingkan diri mereka dengan orang lain.²⁵

Kesimpulannya, pemikiran Przybylski tentang *FoMO* memberikan wawasan penting tentang bagaimana teknologi dan media sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Dengan memahami *FoMO* sebagai fenomena yang berkaitan dengan kebutuhan sosial dan pengakuan, kita dapat lebih baik mengatasi dampak negatifnya dan menciptakan strategi untuk meningkatkan kesejahteraan mental di era digital ini. Penelitian Przybylski menunjukkan bahwa dengan meningkatkan kesadaran diri dan mengembangkan keterampilan manajemen emosi, individu dapat mengurangi dampak negatif dari *FoMO*. Selain itu, penting bagi para profesional kesehatan mental untuk mempertimbangkan *FoMO* dalam praktik mereka, terutama ketika bekerja dengan klien yang mengalami kecemasan atau depresi yang berkaitan dengan penggunaan media sosial. Dengan pendekatan yang tepat, kami dapat membantu individu menemukan keseimbangan yang lebih baik dalam penggunaan media sosial dan meningkatkan kualitas interaksi sosial mereka, sehingga mengurangi perasaan cemas yang sering kali menyertai *FoMO*.

c. Solusi-solusi yang ditawarkan Przybylski untuk mengatasi *FoMO*

Adapun solusi-solusi yang ditawarkan Przybylski untuk mengatasi *FoMO* yakni antara lain:

²⁵ Przybylski, AK, & Weinstein, N. (2019). *FoMO: Takut Ketinggalan. Opini Terkini dalam Psikologi*

1) Fokus Pada Kelebihan Diri Sendiri

Przybylski menyarankan individu untuk lebih menghargai kelebihan dan keunikan diri mereka sebagai cara untuk mengatasi *FoMO*. Dalam dunia yang dipenuhi dengan perbandingan sosial, terutama di media sosial, individu sering kali merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri ketika melihat kehidupan orang lain yang tampak lebih menarik atau sukses. Dengan mengalihkan perhatian dari perbandingan ini dan lebih fokus pada kelebihan yang dimiliki, individu dapat membangun rasa percaya diri yang lebih kuat. Penelitian menunjukkan bahwa ketika individu mengakui dan menghargai kualitas positif dalam diri mereka, mereka cenderung merasa lebih puas dan bahagia dengan kehidupan mereka.²⁶

2) Membatasi Penggunaan Media Sosial

Przybylski merekomendasikan untuk membatasi waktu yang dihabiskan di media sosial sebagai strategi untuk mengatasi *FoMO*. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memperburuk perasaan *FoMO*, karena individu terus-menerus terpapar pada konten yang menunjukkan kehidupan orang lain. Ketika seseorang melihat teman-teman mereka berpartisipasi dalam acara yang menyenangkan atau memiliki pengalaman yang tampak lebih baik, mereka mungkin merasa tertekan untuk ikut serta, meskipun

²⁶ Przybylski, A. K. (2014). "The Impact of Social Media on the Fear of Missing Out." *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(5), 1-20.

mereka tidak benar-benar ingin melakukannya. Dengan menetapkan batasan waktu untuk penggunaan media sosial, individu dapat mengurangi paparan terhadap informasi yang memicu kecemasan dan lebih fokus pada aktivitas yang lebih bermanfaat.²⁷

3) Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif

Przybylski menekankan pentingnya kesejahteraan subjektif dalam mengatasi *FOMO*. Kesejahteraan subjektif merujuk pada bagaimana individu menilai dan merasakan hidup mereka secara keseluruhan. Dalam konteks ini, individu disarankan untuk terlibat

dalam aktivitas yang meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup, seperti berolahraga, berkumpul dengan teman, atau mengejar hobi. Kegiatan-kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan fisik tetapi juga mental, karena mereka memberikan kesempatan untuk bersosialisasi dan menikmati hidup.²⁸

²⁷ Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2019). "Digital Screen Time Limits and Young Children's Psychological Well-Being: Evidence From a Population-Based Study." *Child Development*, 90(1), e56-e66.

²⁸ Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). "The Role of Social Media in the Development of Fear of Missing Out." *Computers in Human Behavior*, 75, 1-8.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan suatu langkah penting untuk mencari data dalam penelitian. Dalam metode penelitian membahas mengenai pendekatan dan jenis penelitian yang dipakai, sumber data primer maupun sekunder, teknik pengumpulan data, dan analisis data.

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam melakukan penelitian, penulis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan berdasarkan pendekatan psikologi. Adapun jenis penelitian ini merupakan penelitian pustaka (Library research) yang dimana penelitian ini meneliti karya ilmiah seperti, kitab tafsir, buku, artikel, jurnal dan lain sebagainya

B. Sumber Data

Melihat sumber data penelitian ini adalah literatur (pustaka), maka teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data-data *adalah library research*. Dalam konteks ini ada dua sumber data yang dihimpun oleh peneliti dalam memperoleh data-data penelitian tersebut, yakni:

1 Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan sebuah sumber yang menjadi acuan utama dalam penelitian. Maka dari itu, sumber data primer dari penelitian ini adalah kitab Al-Qur'an, selain kitab Al-Qur'an juga mengambil dari beberapa kitab tafsir.

2 Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan data pendukung untuk memperkuat sumber data primer. Data sekunder diperoleh dari menganalisis buku-buku, jurnal, artikel, atau dokumen yang signifikan dengan penelitian ini.

C. Teknik Pengumpulan Data

Dalam teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling esensial, karena tujuan sebuah penelitian adalah memperoleh data. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik pengumpulan data berupa studi literatur dengan mencari sumber penelitian melalui buku, catatan, jurnal, kitab-kitab tafsir, dan dokumen kepustakaan yang lain yang sejalan dengan pembahasan penelitian ini.

D. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul semua, tahap selanjutnya adalah menganalisis data. Tujuan analisis data untuk menjawab makna dan mengungkapkan pokok-pokok permasalahan dari data yang telah terkumpulkan. Setelah data berhasil diolah dan dianalisis, maka peneliti menarik kesimpulan sehingga dapat lebih mudah dipahami oleh orang lain terlebih diri sendiri.

Adapun penulis disini menggunakan analisis data secara tematik yang terbagi menjadi dua tahapan, diantaranya: pertama, menentukan ayat-ayat terkait *FoMO* dalam Al-Qur'an. Kedua, menganalisis ayat-ayat tersebut dengan menggunakan pandangan mufassir yang kemudian di analisis menggunakan pendekatan psikologi.

E. Keabsahan Data

Tahap terakhir adalah Keabsahan data yang bertujuan untuk menguji validitas dan kreadibilitas sebuah data. Didalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi waktu, peningkatan pesistensi, serta bahan refrensi untuk menunjukkan keabsahan data untuk menilai validasi. Lalu juga mengecek ayat-ayat *FoMO* dengan kitab tafsir dan beberapa buku atau jurnal.

F. Tahap-Tahap Penelitian

Adapun tahapan penelitian dalam penyelesaian skripsi ini antara lain:

- 1 Penentuan topik yang dipilih dalam penelitian ini ialah mengambil ayat-ayat mengenai *Fear of Missing Out* dan kemudian dianalisis melalui pendekatan Psikologi.
- 2 Pengumpulan data yang dikerjakan oleh peneliti berasal dari Al-Qur'an dan kitab tafsir serta dilengkapi data pendukung berupa buku-buku dan jurnal yang berkaitan dengan penelitian ini
- 3 Menulis dan Mereduksi Data. Pada tahap ini, peneliti menjabarkan mengenai topik yang akan dibahas secara utuh yang berasal dari data primer dan data sekunder. kemudian mereduksi data dengan memilah milih data, mencari yang paling berkesinambungan dengan penelitian ini. Kemudian data tersebut dicatat dan dikelompokkan sesuai kebutuhan.
- 4 Mengolah dan Menganalisis data, dalam hal ini peneliti mengolah dan menganalisis data menggunakan metode tematik (maudhu'i).
- 5 Memeriksa Keabsahan data, pada tahap ini merupakan tahap yang sangat penting karena untuk mencari validitas dan kreadibilitas data yang

diperoleh pada penelitian ini. Sehingga data dapat dipertanggung jawabkan dan meyakinkan kepada siapa saja yang membaca.

- 6 Kesimpulan dilakukan pada tahap terakhir Jika data telah selesai diolah dan dianalisis oleh peneliti, dengan tujuan untuk menjawab fokus penelitian yang akan dipaparkan



BAB IV PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA

A. Konsep Ayat-Ayat Tentang *Fear of Missing Out (FoMO)* Dalam Tinjauan Al-Qur`an

Dalam Al-Qur`an ada banyak ayat yang didalamnya membicarakan perasaan takut, cemas, ataupun khawatir yakni indikator dari *FoMO* yang dirinci kedalam empat term, yaitu: kata *khouf* dan derivasinya yang disebutkan sebanyak 122 kali, *huzn* dan derivasinya disebutkan sebanyak 42 kali, kata *dhoyiq* disebutkan sebanyak 12 kali, dan kata *halu`a* yang terdapat dalam Qs. Al-Ma`arij ayat 19. Adapun ayat-ayat yang sesuai dengan indikator *FoMO* adalah :

1. Qs. An-Nisa' ayat 83

وَإِذَا جَاءَهُمْ أَمْرٌ مِّنَ الْأَمْنِ أَوْ الْخَوْفِ أَدَّعَوْا بِهٖ ۗ وَلَوْ رَدُّوهُ إِلَى الرَّسُولِ
وَإِلَىٰ أَوْلِيَ الْأَمْرِ مِنْهُمْ لَعَلِمَهُ الَّذِينَ يَسْتَنْبِطُونَهُ مِنْهُمْ ۗ وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ
عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ لَاتَّبَعْتُمُ الشَّيْطَانَ إِلَّا قَلِيلًا ۝

Artinya: Ketika datang kepada mereka suatu berita tentang keamanan (kemenangan) atau ketakutan (kekalahan), mereka menyebarkan luaskannya. Padahal, seandainya mereka menyerahkannya kepada Rasul dan ululamri (pemegang kekuasaan) di antara mereka, tentulah orang-orang yang ingin mengetahui kebenarannya (akan dapat) mengetahui (secara resmi) dari mereka (Rasul dan ululamri). Sekiranya bukan karena karunia dan rahmat Allah kepadamu, tentulah kamu mengikuti setan, kecuali sebagian kecil saja (di antara kamu).²⁹

²⁹ Kementerian Agama, *Qur'an Kemenag*. Retrieved April 28, 2020, from Kementerian Agama website: <https://quran.kemenag.go.id/>

2. Qs. Al-Hadid ayat 20

أَعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَهُوَ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي
 الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ
 مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَمًا ۗ وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ
 وَرِضْوَانٌ ۗ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ ﴿٢٠﴾

Artinya: Ketahuilah bahwa kehidupan dunia itu hanyalah permainan, kelengahan, perhiasan, dan saling bermegah-megahan di antara kamu serta berlomba-lomba dalam banyaknya harta dan anak keturunan. (Perumpamaannya adalah) seperti hujan yang tanamannya mengagumkan para petani, lalu mengering dan kamu lihat menguning, kemudian hancur. Di akhirat ada azab yang keras serta ampunan dari Allah dan keridaan-Nya. Kehidupan dunia (bagi orang-orang yang lengah) hanyalah kesenangan yang memperdaya.³⁰

3. Qs. At-taubah ayat 40

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا
 فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا ۗ فَأَنْزَلَ اللَّهُ
 سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ
 كَفَرُوا السُّفْلَىٰ ۗ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا ۗ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٤٠﴾

Artinya: Jika kamu tidak menolongnya (Nabi Muhammad), sungguh Allah telah menolongnya, (yaitu) ketika orang-orang kafir mengusirnya (dari Makkah), sedangkan dia salah satu dari dua orang, ketika keduanya berada dalam gua, ketika dia berkata kepada sahabatnya, “Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.” Maka, Allah menurunkan ketenangan kepadanya (Nabi Muhammad), memperkuatnya dengan bala tentara (malaikat) yang tidak kamu lihat, dan Dia menjadikan seruan orang-orang kafir itu seruan yang paling rendah. (Sebaliknya,) firman Allah itulah yang paling tinggi. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.³¹

³⁰ Kementerian Agama, *Qur'an Kemenag*. Retrieved April 28, 2020, from Kementerian Agama website: <https://quran.kemenag.go.id/>

³¹ Kementerian Agama, *Qur'an Kemenag*. Retrieved April 28, 2020, from Kementerian

B. Penjelasan Ayat-Ayat Tentang *FoMO* dan Kaitannya Dengan Pendekatan Psikologi Przybylski

1. Qs. An-Nisa' ayat 83

Surah An-Nisa (4:83) menekankan pentingnya kehati-hatian dalam menyebarkan informasi, terutama yang berkaitan dengan isu-isu keamanan dan ketakutan. Dalam ayat ini, Allah berfirman, "Dan apabila datang kepada mereka suatu berita tentang keamanan atau ketakutan, mereka sebarkan. Dan jika mereka menyerahkannya kepada Rasul dan kepada ulil amri di antara mereka, niscaya akan diketahui oleh mereka yang dapat mengambil pelajaran dari berita itu." Ayat ini mengingatkan kita bahwa tidak semua berita yang diterima harus segera disebar, melainkan perlu diteliti dan dipahami dengan baik sebelum disampaikan kepada orang lain. Hal ini sangat relevan dalam konteks *FoMO* (*Fear of Missing Out*), di mana individu sering kali merasa tertekan untuk segera mengetahui dan menyebarkan informasi.

Dalam Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa tindakan menyebarkan berita tanpa verifikasi dapat menimbulkan kerusuhan dan kesalahpahaman di masyarakat. Dalam konteks ini, penting untuk menyerahkan berita kepada Rasul dan ulil amri (pemimpin) agar informasi tersebut dapat dianalisis dan dipahami dengan benar. Pemimpin memiliki peran penting dalam mengelola informasi yang dapat mempengaruhi masyarakat, sehingga dapat mencegah terjadinya kepanikan atau konflik

yang tidak perlu. Dengan demikian, ayat ini mengajarkan kita untuk bersikap kritis dan bertanggung jawab dalam menyebarkan informasi, terutama di era digital saat ini di mana informasi dapat menyebar dengan cepat dan luas.³²

Selain itu, diperkuat dengan tafsiran At-Thabari lainnya juga sejalan dengan Az-Zuhaily, makna lafadz tersebut mengarah pada orang yang lemah imannya. Sebagaimana menurut Sayyid Quthb yang dimaksud golongan tersebut adalah jiwa seseorang belum matang. Sesuai dengan *FoMO* yang disebabkan oleh kehadiran media sosial sebab adanya transparansi telah mengubah kultur manusia dari privasi menjadi terbuka. Juga dipengaruhi oleh tingkah laku *social one-unmanship*, keadaan deprivasi relatif, dan kehadiran informasi yang bersifat provokasi. Dari sini digambarkan bahwa manusia yang mengalami *FoMO* itu hakikatnya termasuk lemah imannya dan jiwa akidahnya belum sempurna. Dengan demikian, jika ada satu saja masalah yang mendesak atau bersifat provokasi dan bisa jadi mengalami pemutar balikan fakta, mereka akan mudah sekali bimbang, cemas, gelisah, dan kalut.³³

Kaitan antara ayat ini dan pendekatan psikologi Przybylski sangat relevan, terutama dalam konteks komunikasi dan media. Pendekatan Przybylski menekankan pentingnya analisis kritis terhadap informasi yang diterima, serta perlunya individu untuk memiliki kemampuan menyaring dan menganalisis berita sebelum menyebarkannya.

³² Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azim*, Juz 2, Hal. 123-124

³³ Muchlis M. Hanafi, ed., *Komunikasi Dan Informasi (Tafsir Al-Qur'an Tematik)* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2011), 17.

Dalam konteks *FOMO*, individu sering kali merasa tertekan untuk segera mengetahui dan membagikan informasi, yang dapat menyebabkan penyebaran berita yang tidak akurat. Ketika seseorang merasa khawatir akan kehilangan informasi penting, mereka mungkin lebih cenderung untuk menyebarkan berita tanpa memverifikasi kebenarannya.³⁴ Oleh karena itu, baik ayat ini maupun teori Przybylski mengingatkan kita akan dampak sosial dari penyebaran informasi yang tidak terverifikasi, serta pentingnya memiliki sumber yang dapat dipercaya.

2. Qs. Al Hadid ayat 20

Surat Al-Hadid ayat 20 berbicara tentang pentingnya keimanan dan keteguhan hati dalam menghadapi tantangan hidup. Dalam ayat ini, Allah berfirman: "Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan percayalah kepada Rasul-Nya; niscaya Allah akan memberikan kepada kalian dua bagian dari rahmat-Nya dan menjadikan bagi kalian cahaya yang kalian dapat dengan cahaya itu berjalan, dan akan mengampuni kalian; dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." Ayat ini menekankan bahwa keimanan dan ketakwaan kepada Allah akan mendatangkan rahmat dan petunjuk dalam hidup. Tafsir dari ayat ini menunjukkan bahwa Allah menjanjikan balasan yang besar bagi orang-orang yang beriman dan bertakwa, serta memberikan mereka cahaya untuk menjalani kehidupan yang penuh tantangan.³⁵

³⁴ Astuti, Chatarina Nila dan Ratriana Y. E.Kusumiati. "Hubungan Kepribadian Neurotisme Dengan Fear Of Missing Out Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*12, no. 2 (2021).

³⁵ *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat*. Jakarta: Lentera Hati, 2001.

Dalam tafsir Quraish Shihab untuk Surah Al-Hadid ayat 20, beliau menjelaskan bahwa ayat ini mengandung seruan kepada orang-orang yang beriman untuk bertakwa kepada Allah dan mempercayai Rasul-Nya. Quraish Shihab menekankan bahwa ketakwaan kepada Allah dan kepercayaan kepada Rasul-Nya adalah dua hal yang sangat penting dalam kehidupan seorang Muslim. Beliau menjelaskan bahwa "bertakwa" berarti menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya, sedangkan "percaya kepada Rasul-Nya" mencakup keyakinan terhadap wahyu dan ajaran yang dibawa oleh Nabi Muhammad SAW. Dalam konteks ini, Allah menjanjikan dua bagian dari rahmat-Nya bagi orang-orang yang beriman dan bertakwa, yang menunjukkan bahwa Allah akan memberikan nikmat yang berlipat ganda kepada mereka yang taat.³⁶

Quraish Shihab juga menguraikan bahwa Allah akan memberikan "cahaya" kepada orang-orang yang beriman, yang berfungsi sebagai petunjuk dalam menjalani kehidupan. Cahaya ini melambangkan hidayah dan bimbingan Allah yang membantu umat-Nya untuk berjalan di jalan yang benar. Selain itu, Allah juga menegaskan sifat-Nya yang Maha Pengampun dan Maha Penyayang, memberikan harapan kepada umat bahwa meskipun mereka melakukan kesalahan, Allah selalu siap untuk mengampuni mereka jika mereka bertaubat dan kembali kepada-Nya.

Ayat ini juga dapat dihubungkan dengan konsep *Fear of Missing Out (FoMO)* dalam psikologi Przybylski. *FoMO* mencerminkan ketakutan

³⁶ Quraish Shihab. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati 2002

akan kehilangan pengalaman atau kesempatan, yang sering kali dipicu oleh pengaruh sosial dan media. Dalam konteks ini, ayat tersebut menekankan pentingnya ketakwaan dan kepercayaan kepada Allah sebagai cara untuk mengatasi perasaan *FoMO*. Ketika seseorang memiliki keyakinan yang kuat, mereka cenderung lebih fokus pada tujuan spiritual dan nilai-nilai yang lebih tinggi, daripada terjebak dalam kekhawatiran akan kehilangan pengalaman duniawi. Selain itu, Allah menjanjikan cahaya bagi orang-orang yang beriman, yang berfungsi sebagai petunjuk dalam hidup. Hidayah ini membantu individu untuk memahami bahwa tidak semua pengalaman yang tampak menarik di luar sana adalah penting atau bermanfaat bagi mereka. Sifat Allah yang Maha Pengampun juga memberikan harapan kepada umat-Nya, yang dapat mengurangi kecemasan yang sering kali menyertai *FoMO*. Dengan memahami bahwa Allah selalu siap mengampuni, individu dapat merasa lebih tenang dan tidak terbebani oleh rasa takut kehilangan kesempatan.³⁷

Pendekatan psikologi Przybylski mengemukakan bahwa *FoMO* dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, dan dengan menginternalisasi ajaran dari Surah Al-Hadid ayat 20, individu dapat mengurangi dampak negatif dari *FoMO* dengan memperkuat hubungan spiritual dan mengalihkan fokus dari pengalaman duniawi yang bersifat sementara.³⁸ Dengan demikian, kaitan antara ayat ini, *FoMO*, dan pendekatan psikologi Przybylski menunjukkan bahwa ketakwaan dan

³⁷ Rizki, A. F., & Rahmawati, R. (2020). "Pengaruh Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 1-10.

³⁸ Przybylski, Andrew, et al. "Fear of Missing Out: A New Measure and Its Relationship to Well-Being." *Computers in Human Behavior*, vol. 29, no. 4, 2013

kepercayaan kepada Allah dapat menjadi alat yang efektif untuk mengatasi perasaan kehilangan dan kecemasan yang sering kali dialami dalam kehidupan modern, serta membantu individu menemukan ketenangan dan kebahagiaan yang lebih mendalam.

3. Qs. At-Taubah ayat 40

Surat At-Taubah ayat 40 menjelaskan situasi ketika Nabi Muhammad dan Abu Bakar bersembunyi dari kejaran kaum kafir Quraisy saat hijrah dari Makkah ke Madinah. Dalam ayat ini, Allah menegaskan bahwa meskipun umat Islam tidak dapat memberikan bantuan secara fisik kepada Nabi, Allah telah menolongnya. Nabi Muhammad menenangkan Abu Bakar dengan mengatakan, "Janganlah bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita," yang menunjukkan keyakinan bahwa pertolongan Allah selalu ada dalam situasi sulit. Ayat ini juga menekankan bahwa Allah menurunkan ketenangan kepada Nabi dan membantunya dengan bala tentara yang tidak terlihat, yaitu para malaikat, yang menunjukkan bahwa pertolongan Allah datang dalam berbagai bentuk, baik spiritual maupun fisik.³⁹

Selain itu, ayat ini menegaskan bahwa kalimat Allah adalah yang tertinggi, sedangkan kalimat orang-orang kafir adalah yang terendah, menandakan bahwa pada akhirnya, kebenaran akan selalu menang. Dengan demikian, Surat At-Taubah ayat 40 mengajarkan kita untuk tetap bersandar kepada Allah dan percaya bahwa Dia akan selalu memberikan pertolongan dalam setiap tantangan yang dihadapi.

³⁹ Ibnu Katsir. *Tafsir Al-Qur'an Al-Azim*. Jilid 4. Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah, 1999.

Quraish Shihab menjelaskan bahwa ungkapan Nabi Muhammad kepada Abu Bakar, "Janganlah bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita," mencerminkan keyakinan yang mendalam akan pertolongan Allah. Ini menunjukkan bahwa dalam situasi yang paling sulit sekalipun, kehadiran Allah memberikan ketenangan dan kekuatan. Lebih lanjut, Quraish Shihab menyoroti bahwa Allah menurunkan ketenangan-Nya kepada Nabi Muhammad dan membantunya dengan bala tentara yang tidak terlihat, yaitu para malaikat. Ini menunjukkan bahwa pertolongan Allah datang dalam berbagai bentuk, baik yang tampak maupun yang tidak tampak. Quraish Shihab juga menekankan bahwa kalimat Allah adalah yang tertinggi, sedangkan kalimat orang-orang kafir adalah yang terendah. Ini menandakan bahwa pada akhirnya, kebenaran akan selalu menang, dan Allah akan selalu mendukung hamba-Nya yang beriman. Dengan demikian, ayat ini mengajarkan pentingnya kepercayaan kepada Allah dan keyakinan bahwa Dia akan selalu memberikan pertolongan kepada hamba-Nya dalam setiap keadaan.⁴⁰

Ayat ini dapat dihubungkan dengan konsep *Fear of Missing Out* (*FoMO*) dan pendekatan psikologi Przybylski melalui tema kepercayaan, dukungan, dan ketenangan dalam menghadapi situasi sulit. Dalam ayat ini, Allah menegaskan bahwa meskipun Nabi Muhammad dan Abu Bakar berada dalam situasi yang sangat menegangkan saat bersembunyi dari kejaran kaum kafir Quraisy, mereka tidak perlu merasa khawatir karena

⁴⁰ *Tafsir Al-Qur'an Al-Karim: Jilid 1-30*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

Allah selalu bersama mereka. Keyakinan ini memberikan ketenangan dan dukungan yang diperlukan untuk mengatasi rasa cemas dan ketidakpastian.

FoMO, yang didefinisikan oleh Przybylski dan rekan-rekannya sebagai perasaan cemas akan kehilangan pengalaman sosial yang berharga, sering kali muncul ketika individu merasa terasing atau tidak terhubung dengan orang lain. Dalam konteks ayat ini, meskipun Nabi Muhammad dan Abu Bakar menghadapi ancaman, kepercayaan mereka kepada Allah mengurangi rasa cemas yang mungkin timbul akibat situasi tersebut. Pendekatan psikologi Przybilski menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat membantu individu mengatasi *FoMO*, dan dalam hal ini, dukungan spiritual dari Allah berfungsi sebagai sumber ketenangan yang kuat. Ketika individu mengalami *FoMO*, mereka sering kali merasa tidak puas dengan keadaan mereka saat ini, terutama ketika membandingkan diri dengan orang lain.

Namun, ayat ini mengajarkan bahwa dengan mengandalkan dukungan ilahi, seseorang dapat menemukan ketenangan dan kepuasan yang lebih dalam, terlepas dari situasi eksternal yang menekan. Dalam hal ini, kehadiran dukungan spiritual dapat mengurangi dampak negatif dari *FoMO*, seperti yang dialami Nabi Muhammad dan Abu Bakar.

C. Solusi Yang Ditawarkan Al-Qur`an Untuk Mengatasi *Fear of Missing Out* (*FoMO*) Yang Dianalisis Melalui Pandangan Psikologi Przybilski

1. Ayat-Ayat Tentang Solusi *FoMO* Dalam Al-Qur`an

a. Bersyukur (QS. Ibrahim ayat 7)

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Artinya: (Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sejujurnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.”⁴¹

b. Mengendalikan Diri (QS. Al-A`raf ayat 31)

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

Artinya: Wahai anak cucu Adam, kenakan pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.

c. Mengingat Allah (QS. Ar-Ra`d ayat 28)

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

⁴¹ Kementerian Agama, *Qur`an Kemenag*. Retrieved April 28, 2020, from Kementerian Agama website: <https://quran.kemenag.go.id/>

2. Analisis Pandangan Psikologi Przybylski Pada Ayat Solusi Yang Ditawarkan Al Quran Untuk mengatasi *FoMO*

a. Analisis QS. Ibrahim ayat 7

Ayat ini menggambarkan bahwa segala pemberian dan nikmat yang diterima seseorang adalah bentuk karunia dari Allah, yang bertujuan untuk menguji apakah seseorang bersyukur atau justru mengingkari nikmat tersebut. Orang yang bersyukur akan mendapatkan manfaat dari rasa syukurnya itu sendiri, sementara orang yang mengingkari nikmat Allah tidak akan merugikan Allah sedikit pun, karena Allah Maha Kaya dan tidak membutuhkan apapun dari makhluk-Nya. Barangsiapa bersyukur, dengan hatinya melalui pengakuan yang tulus, atau lisan-nya melalui ungkapan tahmid, tasbih atau lainnya, atau melalui anggota tubuh yang lainnya dengan menggunakan kenikmatan itu untuk mencari rida Allah, maka sesungguhnya dia bersyukur untuk kebaikan dirinya sendiri karena Allah akan menambahkan banyak lagi kenikmatan kepadanya. Dan barang siapa ingkar terhadap nikmat-Nya seperti menganggap nikmat yang diperolehnya karena jerih payahnya saja atau menggunakannya untuk kemaksiatan, maka sesungguhnya Tuhanku Mahakaya, tidak membutuhkan iapa pun, bahkan sebaliknya semua makhluk membutuhkan-Nya, serta Mahamulia tidak pernah melakukan sesuatu yang tak terpuji.⁴²

⁴² Tim Tafsir Depag RI, Kerja dan Ketenagakerjaan (Tafsir al-qur'an tematik), Lajnah pentashihan Mushaf Al-qu'an, Lentera, Jakarta: 2009

Allah lalu menegaskan bahwa apabila manusia mau menghitung nikmat-Nya, tentu mereka tak akan dapat menentukan jumlahnya karena pikiran manusia itu sangat terbatas, sedangkan nikmat Allah begitu luas. Oleh sebab itu, kewajiban manusia hanyalah mensyukuri nikmat-nikmat itu dan memanfaatkannya untuk memenuhi keperluan hidupnya dan berkhidmat kepada masyarakat sesuai dengan tuntunan dan keridaan Allah.

Dengan bersyukur atas nikmat yang ada, kita bisa mengalihkan perhatian dari apa yang kita rasa ketinggalan. QS an-Naml/27: 40 menekankan pentingnya menghargai nikmat Allah yang telah diberikan. Dalam konteks *FoMO*, ayat ini mengingatkan kita bahwa seringkali kita terlalu fokus pada apa yang tidak kita miliki, sehingga kita mengabaikan banyak berkat di sekitar kita.⁴³ Dengan merenungkan ayat ini, kita dapat melatih diri untuk lebih bersyukur dan mengurangi dampak negatif dari *FoMO* dalam kehidupan sehari-hari.

Ayat ini mengingatkan kita untuk menjaga keseimbangan dalam interaksi sosial dan fokus pada pengalaman yang bermanfaat. QS An-Naml 40 mengajarkan pentingnya syukur atas anugerah Allah, seperti ilmu dan kebijaksanaan, yang membantu kita bijaksana dalam memilih pengalaman sosial. Syukur mendorong kita untuk lebih selektif dalam berinteraksi, menghindari perbandingan dengan orang

⁴³ Firdaus, "Syukur dalam Perspektif Al-Qur'an", *Mimbar*, Vol. 5, Nomor. 1, 2019. 64.

lain (*FoMO*), dan memanfaatkan pengalaman sosial untuk pengembangan diri yang lebih positif tanpa terpengaruh kecemasan atau kekhawatiran.

Dalam penafsiran Hamka, ayat ini menggambarkan kekuasaan Allah yang diberikan kepada Nabi Sulaiman, serta menunjukkan betapa pentingnya ilmu dan pengetahuan. Hamka menjelaskan bahwa orang yang memiliki ilmu dari kitab ini adalah seorang yang memiliki pengetahuan yang luar biasa, mungkin seorang jin atau makhluk lain yang memiliki kemampuan istimewa. Ia mampu membawa singgasana ratu Balqis dengan sangat cepat, bahkan sebelum mata berkedip, yang menunjukkan bahwa dengan izin Allah, hal-hal yang tampaknya mustahil dapat terjadi dalam sekejap. Ketika singgasana itu muncul, individu tersebut mengakui bahwa itu adalah karunia dari Tuhan, yang menekankan pentingnya bersyukur atas segala nikmat yang diberikan Allah. Hamka juga menyoroti bahwa ayat ini mengingatkan kita akan kekuasaan Allah yang tidak terbatas dan bahwa segala sesuatu yang kita capai dalam hidup adalah atas izin dan karunia-Nya. Dengan demikian, penafsiran Hamka terhadap Surah An-Naml ayat 40 menekankan pada hubungan antara ilmu, kekuasaan, dan pengakuan akan karunia Allah, yang menjadi pelajaran penting bagi umat manusia untuk selalu bersyukur dan menghargai nikmat yang diberikan.⁴⁴

⁴⁴ Hamka. (1981). *Tafsir Al-Azhar*. Pustaka Panjimas.

Pandangan dalam QS an-Naml/27:40 tersebut yang mengajarkan pentingnya bersyukur atas nikmat Allah, serta mengingatkan kita untuk tidak terlalu fokus pada apa yang tidak kita miliki. Dalam konteks psikologi Przybylski, rasa syukur berfungsi sebagai alat untuk mengatasi *Fear of Missing Out (FoMO)* dengan mengalihkan perhatian individu dari apa yang tidak mereka miliki ke apa yang sudah ada dalam hidup mereka. Dengan bersyukur, individu dapat merasa lebih puas dan bahagia dengan keadaan mereka saat ini, yang pada gilirannya mengurangi kecemasan yang sering kali muncul akibat perbandingan sosial.⁴⁵

Teori Przybylski menunjukkan bahwa individu yang merasa puas dengan apa yang mereka miliki cenderung mengalami lebih sedikit kecemasan dan ketidakpuasan. Ketika seseorang fokus pada hal-hal yang mereka syukuri, mereka dapat mengurangi perasaan cemas yang sering kali muncul akibat tekanan untuk selalu mengikuti apa yang dilakukan orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa praktik syukur dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi perasaan negatif.⁴⁶ Selain itu, syukur juga berperan dalam meningkatkan resiliensi individu. Dalam menghadapi tantangan, individu yang bersyukur lebih mampu beradaptasi dan menemukan makna dalam pengalaman mereka. Rasa syukur membantu mereka

⁴⁵ Przybylski, A. K. (2019). The impact of digital technology on well-being. In *The Oxford Handbook of Digital Technology and Society*.

⁴⁶ Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.

untuk melihat sisi positif dari situasi sulit, yang pada gilirannya dapat memperkuat ketahanan mental dan emosional. Menurut penelitian, individu yang secara aktif mempraktikkan syukur menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dan kemampuan yang lebih baik untuk mengatasi kesulitan.⁴⁷

Terakhir, rasa syukur berkontribusi pada penguatan hubungan sosial, yang merupakan faktor penting dalam mengurangi *FoMO*. Individu yang bersyukur cenderung lebih menghargai hubungan mereka dengan orang lain, menciptakan dukungan sosial yang lebih kuat. Dengan demikian, analisis QS. Ibrahim ayat 7 melalui pendekatan psikologi Przybylski menunjukkan bahwa syukur tidak hanya membawa tambahan nikmat dari Allah, tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental individu. Rasa syukur menjadi kunci untuk menemukan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup, serta mengatasi perasaan cemas yang sering kali mengganggu.

b. Analisis QS. Al-A'raf ayat 31

Dalam ayat ini menekankan pentingnya mengonsumsi makanan dan minuman dengan cara yang baik dan tidak berlebihan. Ayat ini berbunyi, "Dan makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan." Dalam konteks psikologi Przybylski, ayat ini dapat

⁴⁷ Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.

dianalisis sebagai pengingat untuk menjaga keseimbangan dalam hidup, terutama dalam menghadapi tekanan sosial dan ekspektasi yang sering kali menyebabkan individu merasa tidak puas atau cemas. Przybylski menekankan bahwa perilaku berlebihan, termasuk dalam hal konsumsi, dapat berkontribusi pada perasaan *FoMO (Fear of Missing Out)* dan ketidakpuasan yang lebih besar.

Dalam penafsiran Quraish Shihab beliau menjelaskan pada ayat ini bahwa Allah melarang umat-Nya untuk berlebihan dalam hal konsumsi. Berlebihan di sini tidak hanya terbatas pada aspek kuantitas, tetapi juga mencakup kualitas, di mana konsumsi yang tidak terkendali dapat merugikan kesehatan fisik dan mental. Selain itu, berlebihan juga dapat berarti terjebak dalam kesenangan duniawi hingga melupakan kewajiban spiritual. Oleh karena itu, penting untuk menjaga keseimbangan dalam hidup, di mana makan dan minum dilakukan dengan cara yang baik dan tidak merugikan diri sendiri atau orang lain. Quraish Shihab mengajak umat untuk memiliki kesadaran dalam setiap tindakan, termasuk dalam hal konsumsi, agar tidak terjebak dalam perilaku berlebihan dan selalu bersyukur atas nikmat yang diberikan. Dengan demikian, ayat ini mengingatkan kita untuk menikmati nikmat Allah dengan cara yang seimbang dan bertanggung jawab.⁴⁸

⁴⁸ Shihab, Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.

Pendekatan psikologi Przybyski menunjukkan bahwa perilaku berlebihan sering kali muncul dari kebutuhan untuk memenuhi ekspektasi sosial atau untuk merasa diterima dalam kelompok. Dalam konteks ini, surah Al-A'raf ayat 31 mengingatkan kita untuk tidak terjebak dalam pola pikir yang mendorong konsumsi berlebihan, baik dalam hal makanan, minuman, maupun gaya hidup. Dengan mengadopsi sikap moderat, individu dapat mengurangi tekanan yang mereka rasakan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mampu mengendalikan perilaku konsumsi mereka cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih mampu menikmati hidup.⁴⁹

Ayat ini juga mengajak kita untuk merenungkan hubungan antara konsumsi dan kesehatan mental. Przybyski berpendapat bahwa ketika individu merasa tertekan untuk memenuhi standar tertentu, mereka cenderung terjebak dalam siklus perbandingan sosial yang merugikan. Dengan mengikuti prinsip moderasi yang diajarkan dalam Al-Qur'an, individu dapat mengurangi perasaan cemas dan meningkatkan kepuasan hidup. Penelitian menunjukkan bahwa praktik moderasi dalam konsumsi dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional dan mengurangi perasaan negatif. Selain itu, ayat ini juga menyoroti pentingnya kesadaran diri dalam pengambilan keputusan. Dalam psikologi, kesadaran diri adalah kunci untuk

⁴⁹ Hofmann, W., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2014). What people desire, feel conflicted about, and try to resist in everyday life: A new approach to self-control. *Personality and Social Psychology Review*, 18(3), 259-280.

memahami motivasi di balik perilaku kita. Dengan menyadari alasan di balik konsumsi berlebihan, individu dapat membuat keputusan yang lebih baik dan lebih sehat. Prinsip ini sejalan dengan ajaran Al-Qur'an yang mendorong kita untuk berpikir dan merenung sebelum bertindak. Dengan demikian, individu yang menerapkan prinsip moderasi dan kesadaran diri dapat mengurangi dampak negatif dari *FoMO* dan meningkatkan kualitas hidup mereka.⁵⁰

Secara keseluruhan, analisis QS. Al-A'raf ayat 31 melalui pendekatan psikologi Przybylski menunjukkan bahwa moderasi dalam konsumsi tidak hanya penting untuk kesehatan fisik, tetapi juga untuk kesehatan mental. Dengan menghindari perilaku berlebihan dan mengadopsi sikap yang lebih seimbang, individu dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka dan mengurangi perasaan cemas yang sering kali muncul akibat tekanan sosial. Rasa syukur dan kesadaran diri menjadi kunci untuk mencapai keseimbangan ini, yang pada gilirannya dapat membantu individu menemukan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup mereka.

c. Analisis QS. Ar-Ra'd ayat 28

Adapun ayat tersebut menjelaskan mereka yang mendapat petunjuk adalah orang-orang yang beriman kepada Allah dan rasul-Nya, dan hati mereka menjadi tenang dan tenteram dengan banyak mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan banyak mengingat

⁵⁰ Van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2014). The effect of regret on the consumption of hedonic goods. *Journal of Consumer Research*, 41(4), 1035-1050.

Allah hati menjadi tenteram. Dalam 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.⁵¹

Menurut Dr. Quraish Sihab dalam tafsir Al-Misbah, ayat 28 Surat Ar-Ra'd menjelaskan bahwa orang yang beriman kepada Allah dan tenteram hati mereka dengan zikrullah akan merasakan ketenangan jiwa. Ketenangan ini terjadi karena jiwanya berhubungan langsung dengan Allah dan merasa selamat di bawah jagaan-Nya.⁵² Ayat ini menjelaskan orang-orang yang beriman dan mengingat Allah akan mendapatkan kebahagiaan dan tempat kembali yang baik di sisi Allah pada hari akhir.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwsanya ayat ini memberikan solusi yang sangat relevan untuk mengatasi perasaan *FOMO (Fear of Missing Out)*, yang sering kali muncul dari kecemasan akan apa yang kita tidak miliki atau alami. Dalam konteks ini, ayat ini menegaskan bahwa ketenangan hati dan kedamaian batin dapat dicapai melalui *Dzikir* (mengingat Allah). Ketika seseorang fokus pada mengingat Allah maka mereka akan merasa lebih puas dengan

⁵¹ Agama, K, *Qur'an Kemenag*. Tafsir Tahlili Retrieved April 28, 2020, from Kementerian Agama website: <https://quran.kemenag.go.id/>

⁵² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, 360

apa yang mereka miliki dan lebih sedikit terpengaruh oleh perasaan cemas atau iri terhadap kehidupan orang lain. Hal ini mengingatkan kita bahwa perasaan cemas karena ketinggalan atau kehilangan peluang hanyalah datang dari kurangnya kesadaran dan penghargaan terhadap apa yang sudah ada dalam hidup kita.

Selain itu, ayat ini mengajarkan pentingnya iman sebagai pondasi untuk ketenangan batin. Dalam menghadapi kehidupan yang penuh dengan tuntutan dan perbandingan sosial, seperti yang sering kali terjadi dalam fenomena *FoMO*, mengingat Allah dapat memberikan perspektif yang lebih luas tentang tujuan hidup. Dengan hati yang penuh ketenangan, kita tidak lagi terperangkap dalam perasaan takut kehilangan atau kurang, melainkan bisa menerima dan menikmati setiap berkat yang diberikan Allah. Dalam konteks *FoMO*, ini berarti mengalihkan perhatian dari kecemasan tentang apa yang hilang, dan lebih fokus pada rasa syukur serta kedamaian yang datang dari iman dan ingatan kepada Allah.

Ketenangan hati datang dari mengingat Allah, maka hal ini memberikan solusi yang kuat untuk mengatasi fenomena *FoMO* (*Fear of Missing Out*). *FoMO* sering kali muncul dari perasaan cemas atau khawatir tentang apa yang tidak kita miliki atau alami, seperti kesempatan atau pengalaman yang dimiliki orang lain. Ayat ini mengingatkan kita bahwa ketenangan batin dapat dicapai dengan *Dzikir* (mengingat Allah), yang dapat mengalihkan perhatian kita dari

kekurangan atau perbandingan sosial, dan membuat kita lebih fokus pada rasa syukur atas nikmat yang sudah ada. Dalam hal ini, mengingat Allah membantu kita untuk merasa puas dengan apa yang kita miliki, mengurangi rasa cemas, dan menghindari perasaan tidak cukup atau takut ketinggalan.

Maka dari itu QS Ar Rad 28 ini mengajarkan kita untuk memperkuat iman dan tawakkal kepada Allah, sehingga kita tidak terjebak dalam kecemasan akibat standar sosial yang tidak realistis. Melalui dzikir ini berfungsi untuk memperkuat kontrol diri dalam berinteraksi sosial. Dengan lebih mendekati diri kepada Allah, seseorang dapat lebih selektif dalam memilih pengalaman sosial yang memberikan manfaat positif, serta mengurangi pengaruh media sosial yang dapat memperburuk rasa *FOMO*. Dzikir mengajarkan kita untuk selalu bersyukur atas apa yang ada, daripada membandingkan diri dengan orang lain.⁵³

Dalam konteks psikologi Przybylski, yang meneliti dampak teknologi dan perbandingan sosial terhadap kesejahteraan individu, ayat ini dapat dianalisis sebagai pengingat bahwa ketenangan batin dapat dicapai melalui hubungan spiritual yang kuat. Przybylski menunjukkan bahwa individu yang terhubung dengan nilai-nilai spiritual cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih mampu mengatasi tekanan sosial yang sering kali menyebabkan

⁵³ Weiten, W, *Psychology Themes and Variations Breifer Version*. (USA. International Student Edition, 2013), 65

kecemasan. Pendekatan psikologi juga menunjukkan bahwa perasaan cemas dan tidak puas sering kali muncul akibat perbandingan sosial yang berlebihan, terutama di era digital saat ini. Ketika individu terus-menerus membandingkan diri mereka dengan orang lain, mereka dapat merasa tertekan dan kehilangan rasa syukur atas apa yang mereka miliki. Dalam konteks ini, ayat Ar-Ra'd mengingatkan kita bahwa dengan mengingat Allah, kita dapat mengalihkan fokus dari perbandingan sosial yang merugikan menuju penghargaan atas nikmat yang telah diberikan. Penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual, seperti berdoa dan merenung, dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi perasaan negatif.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwasanya pada QS Ar-Ra'd 28 berbicara tentang orang-orang yang beriman yang ketika mendengar nama Allah, hati mereka bergetar, dan iman mereka semakin kuat. Ini menunjukkan bahwa kesadaran dan pemahaman diri yang mendalam yang datang melalui penghayatan iman dapat mengurangi perasaan *FOMO*. Ketika seseorang lebih mengedepankan pengalaman spiritual mereka sendiri, mereka tidak akan merasa tertekan untuk mengikuti standar sosial orang lain. Salah satunya dengan dzikir yang membantu meningkatkan kesadaran diri dan mendorong individu untuk lebih fokus pada apa yang mereka miliki, bukan pada apa yang tidak mereka miliki. Ini membantu mereka untuk mengurangi perasaan kekurangan atau iri, serta memperkuat kontrol diri atas perasaan cemas yang sering muncul akibat *FOMO*.

Dalam psikologi, kesadaran diri adalah kunci untuk memahami emosi dan reaksi kita terhadap situasi yang menekan. Dengan mengingat Allah, individu dapat mengembangkan kesadaran yang lebih dalam tentang diri mereka dan situasi yang mereka hadapi, yang memungkinkan mereka untuk merespons dengan cara yang lebih positif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki kesadaran diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres dan emosi mereka. Selain itu, ayat ini mengajak kita untuk merenungkan hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental. Dalam konteks psikologi Przybylski, hubungan yang kuat dengan nilai-nilai spiritual dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap dampak negatif dari stres dan kecemasan. Ketika individu merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri, mereka cenderung merasa lebih tenang dan lebih mampu menghadapi tantangan hidup.⁵⁴ Penelitian menunjukkan bahwa individu yang terlibat dalam praktik spiritual sering kali melaporkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Secara keseluruhan, QS. Ar-Ra'd ayat 28 mengajak kita untuk menyadari bahwa mengingat Allah bukan hanya sekadar kewajiban spiritual, tetapi juga merupakan cara yang efektif untuk mencapai ketenangan batin dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

⁵⁴ Przybylski, A. K. (2019). The impact of digital technology on well-being. In *The Oxford Handbook of Digital Technology and Society*.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Konsep Ayat-Ayat Tentang *Fear of Missing Out (FoMO)* Dalam Tinjauan Al-Qur`an

Surah An-Nisa ayat 83, Surah Al-Hadid ayat 20, dan Surah At-Taubah ayat 40 memberikan pelajaran penting tentang kehati-hatian dalam menyebarkan informasi, keimanan, dan dukungan ilahi dalam menghadapi tantangan hidup. Ayat dari Surah An-Nisa menekankan pentingnya verifikasi informasi sebelum disebar, terutama yang berkaitan dengan isu-isu keamanan dan ketakutan. Dalam konteks ini, tindakan menyebarkan berita tanpa verifikasi dapat menimbulkan kerusuhan dan kesalahpahaman, sehingga penting untuk menyerahkan informasi kepada pemimpin yang dapat menganalisis dan memahami berita tersebut dengan benar. Hal ini sangat relevan dengan fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)*, di mana individu merasa tertekan untuk segera mengetahui dan menyebarkan informasi, yang dapat menyebabkan penyebaran berita yang tidak akurat.

Selanjutnya, Surah Al-Hadid ayat 20 menekankan bahwa keimanan dan ketakwaan kepada Allah akan mendatangkan rahmat dan petunjuk dalam hidup. Ayat ini mengajarkan bahwa dengan memiliki keyakinan yang kuat, individu dapat mengatasi perasaan *FoMO* dan fokus pada tujuan spiritual yang lebih tinggi. Allah menjanjikan cahaya bagi

orang-orang yang beriman, yang berfungsi sebagai petunjuk dalam hidup, membantu mereka untuk tidak terjebak dalam kekhawatiran akan kehilangan pengalaman duniawi.

Terakhir, Surah At-Taubah ayat 40 mengingatkan kita akan pentingnya kepercayaan kepada Allah dalam situasi sulit. Dalam konteks ini, dukungan spiritual dari Allah memberikan ketenangan dan kekuatan, yang sangat diperlukan untuk mengatasi rasa cemas dan ketidakpastian. Keyakinan bahwa Allah selalu bersama kita dapat mengurangi dampak negatif dari *FoMO*, serta membantu individu menemukan ketenangan dan kepuasan yang lebih dalam, terlepas dari situasi eksternal yang menekan.

Secara keseluruhan, ketiga ayat ini mengajarkan kita untuk bersikap kritis dan bertanggung jawab dalam menyebarkan informasi, memperkuat hubungan spiritual, dan mengandalkan dukungan ilahi dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan memahami ajaran-ajaran ini, individu dapat mengurangi dampak negatif dari *FoMO* dan menemukan ketenangan serta kebahagiaan yang lebih mendalam dalam kehidupan mereka.

2. Analisis Pandangan Psikologi Przybylski Pada Ayat Solusi Yang Ditawarkan Al Quran Untuk mengatasi *FoMO*

Analisis terhadap Surah Ibrahim ayat 7, Surah Al-A'raf ayat 31, dan Surah Ar-Ra'd ayat 28 menunjukkan pentingnya bersyukur, moderasi dalam konsumsi, dan mengingat Allah sebagai kunci untuk mencapai ketenangan batin dan kesejahteraan psikologis. Surah Ibrahim ayat 7 mengingatkan kita bahwa segala nikmat yang diterima adalah karunia

Allah yang harus disyukuri, dan bahwa rasa syukur dapat mengalihkan perhatian dari perasaan kekurangan yang sering kali muncul akibat fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)*. Dalam konteks ini, QS. An-Naml ayat 40 menekankan pentingnya menghargai nikmat yang ada dan menghindari perbandingan sosial yang merugikan, sehingga individu dapat lebih fokus pada pengalaman positif dan pengembangan diri.

Selanjutnya, Surah Al-A'raf ayat 31 mengajarkan pentingnya moderasi dalam konsumsi, baik makanan maupun minuman, untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Dalam hal ini, pendekatan psikologi Przybylski menunjukkan bahwa perilaku berlebihan dapat berkontribusi pada perasaan cemas dan ketidakpuasan, sehingga penting untuk mengadopsi sikap yang seimbang dan bersyukur atas nikmat yang diberikan.

Terakhir, Surah Ar-Ra'd ayat 28 menekankan bahwa mengingat Allah dapat memberikan ketenangan dan mengurangi kecemasan yang muncul akibat tekanan sosial. Dengan mengingat Allah, individu dapat mengembangkan kesadaran diri yang lebih baik, yang memungkinkan mereka untuk merespons situasi dengan cara yang lebih positif. Secara keseluruhan, ketiga ayat ini mengajarkan kita untuk bersyukur, menjaga keseimbangan dalam hidup, dan memperkuat hubungan spiritual sebagai cara untuk mengatasi perasaan cemas dan menemukan kebahagiaan yang lebih mendalam.

B. Saran

Berdasarkan rangkaian pembahasan yang telah disusun dari awal hingga akhir, ada beberapa saran yang diharapkan guna mengevaluasi penelitian ini. Di antara saran-saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil dari penelitian ayat-ayat al-Quraan tentang *FoMO* dan solusinya, maka diharapkan dapat menambah khazanah pengetahuan masyarakat untuk selalu bersyukur agar terhindar dari *FoMO*. Peneliti mengajak kalian semua untuk mencoba mengimplementasikan isi skripsi ini yang berkaitan dengan solusi menyikapi fenomena *FoMO* dengan upaya meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup melalui sikap syukur, terutama bagi kalian yang juga termasuk dalam kategori *FoMO sapiens*. Semoga kita semua dapat terhindar dari gangguan penyakit mental seperti *FoMO* dan senantiasa dilimpahi kebahagiaan dalam hidup.
2. Hasil penelitian di atas masihlah belum sempurna, karena masih banyak ayat al-Qur`an yang mungkin juga mendukung tema tersebut dan juga mungkin masih banyak yang terlupakan. Penulis berharap adanya kelanjutan penelitian mengenai tema tersebut atau yang menyerupai untuk sumbangsih akademisi terhadap kecemasan dalam hal perspektif al-Qur`an.
3. Baik isi, teknik maupun metodologi yang digunakan juga sangat sederhana sehingga diharapkan dapat dikembangkan lagi dengan lebih komprehensif. Utamanya tentang masalah yang lebih rinci, jelas dan mudah dipahami.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Susanto, *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2016), 78.
- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. *Ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) pada remaja kota Samarinda*. (Psikostudia J. Psikol, 7(2), 2019), 38.
- Akbari, Mehdi et al., *Fear of Missing Out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis*, Journal of Behavioral Addictions 10, no. 4 (Dec. 2021), 879.
- Astuti, Chatarina Nila dan Ratriana Y. E.Kusumiati. "Hubungan Kepribadian Neurotisme Dengan Fear Of Missing Out Pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial." Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha12, no. 2 (2021).
- Ayu Nurlaila Sari Siregar, *Fear of Missing Out (Fomo) Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*, Skripsi Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto 2022.
- Chindy Mutia An Nur, *Jumlah Pengguna Internet di Indonesia (Januari 2013-Januari 2023)*, Kadata Media Network, Teknologi dan Komunikasi 02-09-2023 <https://databoks.katadata.co.id/teknologi>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Firdaus, "Syukur dalam Perspektif Al-Qur'an", *Mimbar*, Vol. 5, Nomor. 1, 2019. 64.
- Ghosh, D, *The Impact of The COVID-19 Pandemic On Children and Adolescents Mental Health: A Literature Review*. Indonesian Journal of Global Health Research, 2(4), 281–288. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>, 2019
- Haidar Idris, *Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an Tentang Pendidikan Mental Dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millennial*, Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam Volume 16, Nomor 2, Agustus 2023; p-ISSN: 2085-6539, e-ISSN: 2242-4579; 145-157.
- Hamka. (1981). *Tafsir Al-Azhar*. Pustaka Panjimas
- Hofmann, W., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2014). What people desire, feel

conflicted about, and try to resist in everyday life: A new approach to self-control. *Personality and Social Psychology Review*, 18(3), 259-280.

<https://wisernotify.com/blog/fomo-stats/#fomo-statistics:-gen-z-and-millennials>

Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azim*, Juz 2, Hal. 123-124

JWT Intelligence. (2019). *The Fear of Missing Out: Understanding the Psychology Behind FOMO*.

Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an Terjemah dan Tajwid* (Bandung: Sygma Creative Media Group, 2014), 250

Kementrian Agama, *Qur'an Kemenag*. Retrieved April 28, 2020, from Kementrian Agama website: <https://quran.kemenag.go.id/>

Khairiyah Khadijah, *Fear of Missing Out (Fomo) Dalam Perspektif Teori Solution Focused Brief Counseling*, *Research and Development Journal Of Education* Vol. 9, No. 1, April 2023, Pp : 336 – 343.

M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, 360

McGinnis, FOMO—Fear of Missing Out. hal. 1-6.

McGinnis, FOMO—Fear of Missing Out. hal. 7

Monika, *Panduan Al-Quran dan Hadith terhadap Generasi Z bagi Mengatasi Isu dan Cabaran Media Sosial (Quranic and Hadith Guidance for Generation Z to Overcome Issues and Challenges in Social Media)* *Online Journal of Research in Islamic Studies* 10(2) (2023): 203-22.

Muchlis M. Hanafi, ed., *Komunikasi Dan Informasi (Tafsir Al-Qur'an Tematik)*(Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2011), 17.

Mufidah (2008). *Psikologi Keluarga Islam Berwawasan Gender*. Malang UIN Press

Nafisa, S., & Salim, I, *Hubungan antara Fear of Missing Out dengan Kecanduan Media Sosial*. (*Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(1), 2022), 41-48

Oxford Internet Institute. (n.d.). Andrew Przybylski

Przybilski, Andrew, et al. "Fear of Missing Out: A New Measure and Its Relationship to Well-Being." *Computers in Human Behavior*, vol. 29, no. 4, 2013

- Przybylski, A. K. (2014). "The Impact of Social Media on the Fear of Missing Out." *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(5), 1-20.
- Przybylski, A. K. (2019). The impact of digital technology on well-being. In *The Oxford Handbook of Digital Technology and Society*.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2012). The impact of social media on well-being: A review of the literature. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(1), 1-20.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). "The Role of Social Media in the Development of Fear of Missing Out." *Computers in Human Behavior*, 75, 1-8.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2019). "Digital Screen Time Limits and Young Children's Psychological Well-Being: Evidence From a Population-Based Study." *Child Development*, 90(1), e56-e66.
- Przybylski, A. K., DeHaan, C. R. & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 29(4), 1841-1848
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out." *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Przybylski, AK, & Weinstein, N. (2019). FOMO: Takut Ketinggalan. *Opini Terkini dalam Psikologi*
- Quraish Shihab. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati 2002
- Rizki, A. F., & Rahmawati, R. (2020). "Pengaruh Fear of Missing Out (FOMO) terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 1-10.
- Sabiqotul Husna, *Peran Fear of Missing Out (FOMO) Dan Penggunaan Media Sosial Terhadap Artikulasi Identitas Keislaman Pada Kalangan Milenial Muslim Yang Mengikuti Tren Hijrah Di Instagram*, Jurnal Psikologi Sosial DOI: 10.7454/jps.2023.03 2023, Vol. 21, No. 01, 01-11
- Shihab, Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Surayin, 2005, Analisis Kamus Umum Bahasa Indonesia, Bandung, Yrama Widya, Hal. 10

- Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jember: Universitas KH Achmad Shiddiq Jember, 2022),12-13
- Tim Tafsir Depag RI, *Kerja dan Ketenagakerjaan (Tafsir al-qur'an tematik)*, Lajnah pentashihan Mushaf Al-qu'an, Lentera, Jakarta: 2009
- Timbowo, D, *Manfaat Penggunaan Smartphone Sebagai Media Komunikasi*, (Jurnal Acta Diurna. Vol V No 2, 2016), 1-13
- Van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2014). The effect of regret on the consumption of hedonic goods. *Journal of Consumer Research*, 41(4), 1035-1050.
- Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat*. Jakarta: Lentera Hati, 2001
- Weiten, W, *Psychology Themes and Variations Breifer Version*. (USA. International Student Edition, 2013), 65
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.

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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Awaliyah Denia Sari
NIM : 204104010054
Program Studi : Ilmu Al Qur'an Dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Humaniora
Institusi : Universitas KH. Achmad Siddiq Jember

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

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

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

Jember, 23 Desember 2024
Saya yang menyatakan



Putri Awaliyah Denia Sari
NIM : 204104010054

BIODATA PENULIS



Nama : Putri Awaliyah Denia Sari
 Tempat tanggal lahir : Negara, 23 Desember 2001
 Jenis kelamin : Perempuan
 Alamat : Loloan Barat
 Kecamatan : Negara
 Kabupaten : Jember
 Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Humaniora
 Program studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
 Nim : 204104010054

Riwayat Pendidikan :

- 1 SDN 1 Loloan Barat
- 2 SMP Ibrahimy 3 Sukorejo
- 3 SMA Ibrahimy Sukorejo
- 4 UIN Khas Jember