



Strategi Spritualitas Qur'ani untuk Mengatasi FOMO pada Generasi Z

Shinta Shavira^{1*}, Pitri Pardomuan²

¹⁻²Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia

Alamat: Panam, Jl. HR. Soebrantas, Simpang Baru, Kota Pekanbaru, Riau 28293

Korespondensi penulis: 12410523249@students.uin-suska.ac.id*

Abstract. *The development of social media platforms such as Instagram, TikTok, Facebook, and YouTube has resulted in a major transformation in the way people communicate and interact, especially among Generation Z. This generation, born between 1997 and 2012, was formed in a digital environment rich in information and high social interaction. This study aims to uncover the psychological impacts of excessive social media use, such as the emergence of feelings of fear of missing out (FoMO), anxiety, low self-confidence, and identity crisis. Various studies have shown that high frequency of social media use is closely related to increased social pressure and mental health disorders. From an Islamic perspective, the Qur'an as a guide for Muslims offers spiritual solutions that can help balance the challenges of this digital era. This research underlines the importance of a faith-based approach to addressing the negative impacts of social media, and invites the younger generation to return to Qur'anic values in order to achieve inner peace and strengthen their relationship with Allah SWT.*

Keywords: *Al-Quran, Islamic Spirituality, Psychological Impact.*

Abstrak Perkembangan platform media sosial seperti Instagram, TikTok, Facebook, dan YouTube telah menghasilkan transformasi besar dalam cara orang berkomunikasi dan berinteraksi, terutama di kalangan generasi Z. Generasi yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 ini dibentuk dalam lingkungan digital yang kaya akan informasi dan interaksi sosial yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dampak psikologis dari penggunaan media sosial yang berlebihan, seperti munculnya perasaan takut ketinggalan (Fear of Missing Out/FoMO), kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, serta krisis identitas. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingginya frekuensi penggunaan media sosial berkaitan erat dengan meningkatnya tekanan sosial dan gangguan kesehatan mental. Dalam sudut pandang Islam, Al-Qur'an sebagai panduan bagi umat Muslim menawarkan solusi spiritual yang dapat membantu menyeimbangkan tantangan di era digital ini. Riset ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan berbasis agama untuk mengatasi dampak buruk media sosial, serta mengajak generasi muda untuk kembali kepada nilai-nilai Qur'ani demi mencapai ketenangan batin dan memperkuat hubungan mereka dengan Allah SWT.

Kata kunci: Spiritualitas Islam, Dampak psikologis, Al-Qur'an

1. LATAR BELAKANG

Media sosial seperti Instagram, TikTok, Facebook, dan YouTube kini jadi tempat yang sangat besar pengaruhnya bagi banyak orang untuk membangun koneksi sosial. Platform-platform ini menjangkau hampir semua aspek kehidupan, mulai dari gaya hidup, pendidikan, ekonomi, politik, kesehatan, sampai ke berbagai minat masyarakat (Mandas & Silfiah, 2022). Pada Januari 2023, tercatat sekitar 167 juta orang di Indonesia aktif menggunakan media sosial, yang berarti sekitar 60,4% dari total penduduk. Rata-rata, orang Indonesia menghabiskan waktu sekitar 3 jam 18 menit per hari untuk bermain media sosial. Angka ini membuat Indonesia berada di urutan ke-10 dunia dalam hal durasi penggunaan media sosial (We Are Social, 2023).

Menurut Singh & Dangmei (dalam Firamadhina & Krisnani, 2021), salah satu generasi yang paling aktif menggunakan berbagai platform digital adalah generasi Z. Generasi Z sendiri merupakan kelompok individu yang lahir dalam rentang tahun 1997 hingga 2012, sesuai dengan data resmi dari Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia dalam Sensus Penduduk tahun 2020. Generasi ini tumbuh di era teknologi yang sudah maju pesat, sehingga mereka sejak kecil sudah terbiasa dengan internet. Dalam lingkungan ini, mereka cenderung mengalami tekanan sosial akibat perbandingan diri yang terus-menerus dan kecemasan karena merasa tertinggal dari orang lain.

Menurut survei yang dilakukan oleh Australian Psychological Society (2015), kalangan muda dapat menggunakan media sosial hingga lima kali atau lebih dalam sehari. Mereka sering menghabiskan waktu dengan memeriksa pembaruan, melakukan refresh, dan terus aktif di platform media sosial. Aktivitas ini bahkan dilakukan dalam berbagai situasi, seperti menjelang tidur, saat makan, sebelum bepergian, ketika sedang berjalan, mengemudi, atau bahkan di tengah proses belajar di kelas. Kondisi tersebut mencerminkan adanya kecenderungan kecanduan terhadap penggunaan media sosial. Keadaan ini biasanya dipicu oleh perasaan tidak ingin ketinggalan informasi atau merasa terputus dari dunia maya, yang kemudian menimbulkan rasa takut, cemas, dan khawatir (Abel, Cheryl & Sarah, 2016).

Seseorang yang menggunakan media sosial selama dua jam atau lebih setiap harinya memiliki risiko lebih besar mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan membandingkan diri mereka dengan sosok yang dianggap ideal, seperti teman sebaya maupun figur publik atau selebriti (Christina et al., 2019). Di tengah banyaknya informasi yang tak terhitung memungkinkan generasi-z jadi sering melihat suatu pencapaian, pertemanan, percintaan yang dialami orang lain yang merupakan sebagian sorotan terbaik dalam hidup seseorang yang diunggah pada media sosial, kemudian mempengaruhi tindakan, perilaku, tujuan dan pemahaman mereka tentang diri mereka sendiri. Yang menyebabkan mereka menjadi tidak punya pendirian, tidak percaya diri dan tidak bersyukur atas apa yang dimilikinya.

Sebagaimana telah kita ketahui bersama, Al-Qur'an adalah kitab suci umat Islam yang diturunkan oleh Allah SWT sebagai petunjuk hidup bagi seluruh manusia. Al-Qur'an tidak hanya mengatur tentang ibadah atau hukum-hukum syariat, tetapi juga memberikan solusi dan pedoman hidup untuk berbagai persoalan yang dihadapi manusia, baik di masa lalu, sekarang, maupun masa depan. Jika tidak dikendalikan, perasaan ini bisa memengaruhi kesehatan mental dan hubungan seseorang dengan Allah SWT. Kajian ini

menjadi pengingat bagi kita semua untuk kembali menata hati dan niat hidup kita. FoMO bisa jadi adalah ujian zaman yang menguji keikhlasan dan kekuatan spiritual kita. Mari kita gunakan momen ini untuk berintrospeksi diri, mengingat kembali dosa-dosa yang telah kita perbuat, dan memperbaiki hubungan kita dengan Allah SWT. Dengan menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman utama, kita akan mampu menjalani hidup yang lebih tenang, bermakna, dan terarah, serta terhindar dari penyakit hati yang dapat merusak keimanan.

2. KAJIAN TEORITIS

Fenomena kekhawatiran karena tidak *up to date* tentang apa yang sedang terjadi atau sering disebut dengan *Fear of Missing Out* atau disingkat *FOMO*. Sindrom *FOMO* merupakan salah satu fenomena komunikasi intrapersonal dimana seseorang merasakan khawatir, cemas, hingga ketakutan jika tertinggal informasi yang beredar di media sosial. (Aisafitri & Yusriyah, 2021).

Hubungan antara FOMO dan ketergantungan terhadap media sosial terlihat dari pengaruh media sosial terhadap individu yang mengalami FOMO. Rasa ingin terus terhubung dan mendapatkan informasi, yang muncul akibat FOMO, sering kali dipenuhi melalui media sosial. Melalui platform ini, individu dapat dengan mudah memantau aktivitas orang lain secara real-time. Akibatnya, orang yang mengalami FOMO cenderung menjadi sangat bergantung pada media sosial, bahkan berpotensi mengalami kecanduan. (Abel, 2016) Tren media sosial menjadi tempat untuk berbagi pengalaman hidup, tanpa memedulikan bagaimana mereka dapat berupaya melakukan inovasi guna menciptakan sebuah produk. Filling the mind and Mental manusia yang merasa FOMO terhadap teknologi digitalisasi adalah keinginan untuk sekadar menikmati selalu berfokus pada pencapaian target setiap saat dan terus-menerus khawatir tentang ketinggalan berbagai berita terkini (Aji & Wulkitari, 2025).

Alt (2015) menjelaskan bahwa individu yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dan rasa percaya diri yang rendah cenderung lebih mudah mengalami FoMO. Kecenderungan ini disebabkan oleh meningkatnya kepekaan terhadap kemungkinan melewatkan informasi atau pengalaman baru. Dossey (2014) menghubungkan fenomena FOMO dengan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan mental. Ia mengungkapkan bahwa orang yang sering mengalami FOMO cenderung mengalami peningkatan tingkat stres, gangguan tidur, serta merasa kurang bahagia dalam kehidupan sehari-hari. Baker, Krieger, dan LeRoy (2016) menekankan bahwa FoMO turut dipengaruhi oleh aspek sosial

dan budaya. Dalam lingkungan yang menjunjung tinggi nilai keberhasilan dan prestasi, individu sering merasa perlu untuk terus memperbarui pencapaian atau status sosial mereka guna menghindari kesan tertinggal dari orang lain. Menurut Devi Jadmiko dan timnya (2020), FoMO bisa timbul karena suasana hati yang negatif seperti perasaan kesepian dan kebosanan, serta ketidakpuasan terhadap kenyataan hidup. Situasi ini mendorong orang untuk mencari pelarian ke dunia digital lewat media sosial.

Salah satu penyebab utama munculnya FoMO adalah kualitas hubungan dalam keluarga. Ketika relasi keluarga bermasalah dan tidak berjalan secara optimal, hal ini berdampak pada pembentukan rasa percaya diri serta kesejahteraan emosional remaja. Keluarga memiliki peran sentral dalam membentuk ketahanan psikologis remaja; melalui komunikasi yang baik dan dukungan emosional yang konsisten, keluarga dapat membantu remaja mengelola perasaan FoMO dan membangun pandangan yang lebih positif terhadap diri sendiri maupun hubungan sosialnya. Hal ini sejalan dengan temuan Arcivid Chorynia Ruby dan koleganya (2022), yang mengungkapkan bahwa: 1) Terdapat korelasi yang sangat signifikan antara keberfungsian keluarga dan tingkat FoMO dengan kecanduan internet di kalangan remaja; 2) Hubungan tersebut memiliki pengaruh yang kuat terhadap keseimbangan psikologis remaja.

Melalui berbagai diskusi ini, kita dapat menyimpulkan bahwa FoMO tidak muncul akibat satu faktor saja, melainkan karena kombinasi dari berbagai elemen kehidupan modern. Media sosial, keadaan psikologis individu, tekanan sosial, dan norma budaya semuanya berperan dalam meningkatnya prevalensi FoMO di masyarakat saat ini. Memahami faktor-faktor ini merupakan langkah krusial dalam merancang strategi untuk menangani dan mengelola FoMO dengan efektif melalui pendekatan spritualitas qur'ani.

3. METODE PENELITIAN

Artikel ini akan mengeksplorasi perkembangan terkini di media sosial dengan penekanan pada pendekatan kualitatif menggunakan metode analisis deskriptif. Pendekatan analitik-deskriptif memberi kesempatan kepada peneliti untuk tidak hanya menjelaskan data yang diperoleh, tetapi juga untuk melakukan analisis yang mendetail guna memahami arti yang terkandung dalam data tersebut (Nasution, 2023). Penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif yang menggunakan studi literatur. Dalam beberapa kasus, ini juga disebut sebagai jenis penelitian kepustakaan (W. Creswell, 2016). Penelitian ini mencakup mempelajari informasi dan makna dari berbagai jenis teks. Metode ini digunakan dengan mencari sumber yang sudah terpublikasi yang berkaitan

dengan masalah yang dibahas. Metode analisis yang diterapkan dalam studi ini terdiri dari tiga langkah utama: pengumpulan informasi, penyajian informasi, dan menarik kesimpulan (Roosinda et al. , 2021)

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Fomo Yang Di Alami Generasi-Z

Kecanduan media sosial adalah suatu bentuk masalah perilaku yang ditunjukkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan dan cenderung membuat seseorang ingin terus menerus berada di platform tersebut. Media sosial, yang juga dikenal sebagai platform jejaring sosial, memungkinkan penggunanya untuk berkomunikasi dengan orang lain, sehingga dapat terbentuk hubungan sosial secara daring, serta memungkinkan individu untuk menampilkan diri mereka (Eijnden, dkk. , 2016).

Menurut Przybylski dan rekan-rekannya (dalam Dossey, 2014), beberapa temuan terkait FoMO adalah sebagai berikut: FoMO adalah faktor utama yang mendorong orang untuk menggunakan internet dan media sosial, terutama, tingkat FoMO yang paling tinggi terlihat pada remaja dan individu dewasa awal. Kepuasan hidup yang rendah dapat meningkatkan tingkat FoMO, dan tingkat FoMO yang tinggi dapat muncul akibat akses internet yang berlebihan saat melakukan kegiatan yang memerlukan fokus tinggi, seperti mengemudi atau saat pembelajaran di kelas

Menurut Siregar (dalam McGinnis, 2020). *FOMO* adalah sindrom yang dapat menyerang siapa saja, tidak peduli usianya. Menurut kamus Oxford yang dijelaskan kembali oleh McGinnis, kata "FOMO" masuk ke dalam kata benda yang bermakna perasaan. FOMO juga didefinisikan sebagai tekanan sosial yang berasal dari perasaan takut akan tertinggal suatu momen atau peristiwa yang lebih menarik atau lebih berkesan dari yang dimiliki orang lain. Ini adalah cemas yang dipicu oleh media sosial dan lebih banyak dipicu oleh pengalaman orang lain.

Sedangkan menurut Panggabean dan Karina (dalam Aisafitri dan Yusriyah, 2020) FoMO adalah suatu fenomena di mana individu merasa cemas akan kehilangan kesempatan untuk mengikuti perkembangan terkini. Ketergantungan seseorang pada teknologi, terutama platform media sosial, juga berperan dalam mengubah cara orang-orang berinteraksi dengan media sosial. Generasi milenial saat ini tidak hanya meluangkan waktu untuk mendapatkan informasi yang mereka butuhkan, tetapi juga tanpa disadari mereka menggunakan waktu tersebut untuk mengikuti kehidupan dan aktivitas orang lain, seolah-olah mereka perlu mengetahui setiap detail yang dilakukan oleh orang-orang yang

dekat dengan mereka. Media sosial memudahkan individu untuk selalu mendapatkan informasi terbaru, mengetahui apa yang telah mereka lewatkan, dan memastikan bahwa mereka tidak ketinggalan berita.

Menurut (Przyblylski Dkk) *FoMO* didefinisikan sebagai perasaan takut akan kehilangan momen penting bagi seseorang atau kelompok yang berbeda, yang ditandai dengan keinginan untuk terus terhubung melalui internet atau dunia maya.

Jadi dapat di simpulkan *FOMO* merupakan perasaan cemas atau takut tidak ikut serta dalam momen, informasi, atau pengalaman penting yang dirasakan oleh orang lain. Emosi ini mendorong individu untuk selalu terhubung dengan platform media sosial agar tidak kehilangan suatu hal. Perasaan cemas yang tidak diinginkan muncul akibat persepsi bahwa pengalaman orang lain lebih memuaskan dibandingkan dengan diri sendiri, biasanya melalui pengaruh media sosial. Tekanan sosial yang muncul akibat perasaan tertinggal dari suatu peristiwa, atau terpinggirkan dari pengalaman bersama yang positif atau berkesan (McGinnis, 2020). *FOMO* dapat dirasakan oleh siapa pun, tetapi lebih umum terjadi pada kalangan remaja dan orang dewasa muda. Fenomena ini muncul karena adanya tekanan dari lingkungan sosial, kepuasan hidup yang minim, serta ketergantungan pada teknologi. Platform media sosial membuat orang lebih mudah membandingkan kehidupannya dengan orang lain, sehingga memperkuat dorongan untuk senantiasa mengikuti berita terbaru.

FoMO memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap kehidupan Generasi z. Banyak sekali dampak negatif dari syndrome FoMO ini tapi Syndrom ini juga memiliki dampak positif terhadap kehidupan. Dimana dengan Kehidupan remaja yang sangat erat dengan teknologi dan internet telah merubah kebiasaan dan pola komunikasi pada remaja, perkembangan teknologi saat ini dapat memudahkan Gen z untuk berkomunikasi tanpa harus bertemu, sehingga hal ini memungkinkan mereka mendapatkan banyak teman hanya dengan bermain media sosial. (Panggabean, 2024)

Tidak hanya itu, berdasarkan hasil wawancara beberapa informan yang di lakukan Aisafitri dan kiayati (2020) untuk para pengguna media sosial, juga ada keuntungan bagi diri mereka sendiri seperti mereka yang mengatakan bergantung pada media sosial yang membuat mereka selalu mendapatkan informasi terbaru setiap harinya. Hal ini membuat mereka lebih banyak mengetahui berbagai informasi dan memiliki pengetahuan yang mendorong mereka untuk lebih termotivasi. Selain itu, mereka juga memanfaatkan media sosial untuk mengembangkan hobi agar lebih produktif.

Menurut (Mkitas & Silfiyah, 2022). Walaupun FOMO tidak seburuk yang dibayangkan, itu juga memiliki efek positif bagi pengguna media sosial. Di mana dampak positif dari mudahnya akses internet dan berbagai fitur menarik media sosial dapat meningkatkan kreativitas yang termotivasi dari video yang dikonsumsi. Mereka juga dapat memperluas jaringan sosial mereka. Platform media sosial seperti Instagram, Tiktok, Facebook, dan YouTube telah menjadi wadah yang sangat baik untuk individu mencari koneksi sosial. Jangkauan dari platform media sosial ini dapat mencakup berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk gaya hidup, pendidikan, ekonomi, politik, kesehatan, dan kehidupan sosial, serta berbagai kepentingan masyarakat lainnya.

Jadi, Dampak positif dari FOMO adalah bahwa meskipun sering dipandang sebagai hal negatif, FOMO juga bisa memberikan keuntungan bagi penggunanya, terutama untuk kalangan remaja dan generasi Z. FOMO mendorong orang-orang untuk tetap terhubung dengan media sosial, yang secara tidak langsung memperluas lingkaran sosial dan mempermudah komunikasi tanpa perlu bertemu langsung. Di samping itu, keinginan untuk selalu mendapatkan informasi terbaru membuat pengguna lebih terinformasi, memiliki pengetahuan yang lebih banyak, serta terdorong untuk menjadi lebih produktif. Media sosial juga berfungsi sebagai wadah untuk mengekspresikan kreativitas dan mengembangkan minat, serta mencakup berbagai aspek kehidupan, mulai dari pendidikan hingga gaya hidup. Oleh karena itu, FOMO dapat menjadi pendorong positif jika digunakan dengan bijak.

Walau begitu dampak positif FoMO lebih sedikit dibanding dampak negatifnya. Salah satu dampak negatifnya yakni membuat remaja menjadi kurang percaya diri atau pun mudah minder. Penelitian yang dilakukan oleh Van Rooij dan rekan-rekannya (2018) mengungkapkan bahwa kemampuan memiliki dampak besar dalam memengaruhi perilaku FOMO. Studi ini menjelaskan bahwa FOMO bisa muncul akibat kekurangan psikologis terhadap kebutuhan akan kemampuan dan koneksi sosial. Individu yang merasa tidak kompeten dalam berinteraksi sosial cenderung lebih aktif menggunakan media sosial untuk tetap terhubung dan mendapatkan informasi tentang kegiatan orang lain, dengan harapan bisa menutupi rasa tidak kompeten yang mereka rasakan. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Hayran dan tim (2020) menunjukkan bahwa FOMO dapat muncul akibat informasi yang diterima pada waktu tertentu yang membuat seseorang merasa kurang mampu atau tertinggal dibandingkan orang lain. Hal ini bisa terjadi, misalnya, ketika seseorang melihat unggahan di media sosial mengenai acara atau kegiatan yang tidak

dihadiri, sehingga timbul perasaan tidak berkompeten karena tidak terlibat dalam pengalaman tersebut.

Menurut (Siregar, 2022) Fomo juga dapat menyebabkan rasa cemas berlebihan ketika orang melihat banyak informasi di media sosial, yang membuat mereka ingin terus terhubung dengannya untuk tetap mengetahui aktivitas orang lain. Fenomena seperti ini sering kita lihat dalam kehidupan sehari-hari. Kelompok ibu-ibu arisan yang sering berbicara di ruang obrolan adalah contohnya. Mereka seringkali lebih fokus pada perangkatnya daripada kehidupan nyata mereka.

Menurut (Hidayatul dkk 2024) Salah satu efek negatif lainnya dari ketergantungan pada media sosial akibat fomo adalah kecenderungan individu untuk membandingkan diri dengan orang lain yang mereka temui di media sosial. Hal itu menyebabkan individu tidak bersyukur atas apa yang Allah berikan pada dirinya.

Jadi, dampak negatif dari fomo ini jauh lebih dominan di bandingkan dampak positifnya, terutama bagi remaja. FOMO dapat menurunkan rasa percaya diri dan menimbulkan perasaan minder, terutama pada individu yang merasa kurang kompeten dalam berinteraksi sosial. Mereka cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan untuk menutupi kekurangan tersebut. Selain itu, FOMO juga dapat memicu kecemasan berlebihan akibat dorongan untuk selalu mengetahui aktivitas orang lain, yang akhirnya mengganggu keseimbangan kehidupan nyata. Ketergantungan ini juga mendorong individu untuk terus membandingkan diri dengan orang lain di media sosial, sehingga menurunkan rasa syukur dan memperburuk kesehatan mental.

Dengan memandang dampak-dampak negatif akibat fomo itu sangat berbahaya, jika kamu terus menerus haus akan mencari validasi lewat media social. Dalam bidang psikologi yang penuh dengan penelitian dan metode yang terstruktur, banyak cabang telah muncul untuk menawarkan jawaban atas masalah FoMO. Namun, perhatian terhadap aspek spiritual masih terbilang sedikit dan seringkali lebih mengacu pada pemikiran ilmuwan Barat yang memiliki perbedaan pandangan dalam memahami sifat manusia. Sementara itu, teori-teori dari Barat dibangun berdasarkan hasil studi yang dilakukan di lingkungan sosial Barat. Oleh karena itu, hal ini tidak selalu bisa diterima begitu saja karena adanya perbedaan dalam pola pikir dan cara hidup (Taufiq, 2006). Dengan cara ini, Allah memberikan Al-Qur'an kepada umat manusia untuk menawarkan solusi terbaik bagi setiap permasalahan pribadi mereka. Al-Qur'an merupakan kitab yang menyeluruh dan mencakup semua aspek yang terkait dengan kepercayaan, hukum, dan etika. Melalui Al-Qur'an, berbagai tantangan yang dihadapi manusia saat ini dan di masa depan dapat

diselesaikan dengan tuntas dan bijak (kementrian Agama,2012). Hal ini tercantu dalam firman Allah dalam Q.S. Yunus (10) ayat 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur’an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.”

Ayat ini memberitahukan kepada seluruh manusia bahwa Al-Qur'an adalah petunjuk yang sangat agung dan bermanfaat dari Allah Sang Pemelihara dan Penuntun serta obat mujarab untuk berbagai penyakit kejiwaan di dalam dada, yaitu hati manusia. Begitu juga dengan ajaran-ajarannya dapat menuntun pada kebajikan dan kebenaran serta menjadi rahmat yang sangat besar dan tercurahkan kepada seluruh manusia yang beriman.(Shihab,2002).

Al-Qur'an telah menyediakan petunjuk yang lengkap mengenai psikologi manusia, termasuk tindakan dan solusi untuk menghadapinya, seperti cara yang baik dalam menangani FOMO. Oleh karena itu, agar dapat memahami arti secara jelas dalam Al-Qur'an, diperlukan adanya penafsiran. Tujuan penafsiran adalah untuk memahami kandungan Al-Qur'an, menjelaskan arti yang terdapat di dalamnya, serta mengungkap makna yang sulit dan menarik hukum serta kebijaksanaannya(Acim,2020).

Tafsir Q.s An-Nisa ayat 32

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ وَاسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu.(Q.S An-Nisa:32)

Dalam penafsiran Al-Misbah, dinyatakan bahwa ayat ini mengingatkan umat Islam agar tidak memiliki keinginan untuk mendapatkan sesuatu yang telah menjadi milik orang lain. Jangan merasa cemburu atas karunia yang diberikan Allah kepada sebagian dari kalian, baik itu dalam bentuk kekayaan, warisan, harta anak yatim, kecerdasan, kedudukan, reputasi, dan hal-hal lain yang mungkin nilainya lebih tinggi atau jumlahnya lebih banyak dibandingkan dengan apa yang telah Allah berikan kepada orang lainnya. Sebab, Allah memberikan pemberian sesuai dengan keputusan-Nya dan setiap orang, baik pria maupun

wanita, akan menerima balasan sesuai dengan usaha yang telah dilakukan (Shihab, 2002, hlm. 416–417).

Hamka dalam penafsirannya menjelaskan istilah *La tamannau* dengan kata dasarnya, *tamaniy*, yang berarti berkhayal, atau berimajinasi memikirkan keunggulan orang lain, kebahagiaan mereka, atau pencapaian luar biasa yang diraih orang lain. Pengertian dari *Menghayal* itu sendiri adalah memikirkan sesuatu yang sulit untuk diraih dan hanya akan menimbulkan rasa cemburu terhadap orang yang memiliki kelebihan itu (Hamka, 2003, hlm. 1185).

Mengatasi fomo yaitu dengan cara tidak berangan agar tidak terjebak dalam keinginan yang berlebihan untuk memiliki kelebihan yang tidak dimiliki orang lain. Ayat ini sangat relevan dalam konteks FOMO yang banyak dialami oleh Generasi Z, terutama karena pengaruh media sosial. Ketika seseorang melihat kehidupan orang lain yang tampak lebih sempurna, sukses, atau menyenangkan, itu menyebabkan rasa iri, kurang percaya diri, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, yang merupakan gejala FOMO. Melalui ayat ini, Al-Qur'an melarang sikap berangan-angan negatif yang berasal dari membandingkan diri dengan orang lain. Sebaliknya, Islam mengajarkan umatnya untuk bersyukur, ridha terhadap takdir, dan memahami bahwa Allah SWT telah memberikan rezeki dan kelebihan kepada setiap orang. (Siregar, 2022)

Kemudia lafaz *lir-rijâli nashîbum mimmaktasabû, wa lin-nisâ'i nashîbum mimmaktasabn*, “Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan pun ada bagian dari apa yang mereka usahakan.” Dalam konteks ini, FOMO dapat diredam dengan memperkuat usaha dan kesadaran bahwa karunia Allah datang sesuai usaha, bukan perbandingan (Suryani, 2022). Lafaz ini memberikan arahan untuk menumbuhkan ikhtiar sebagai bentuk usaha spiritual dan psikologis dalam menyikapi rezeki serta pencapaian orang lain.

Ikhtiar, menurut Suryani (2022), adalah bentuk tanggung jawab individu yang dikombinasikan dengan doa dan tawakal. Dalam situasi seperti ini, FOMO dapat dikurangi dengan meningkatkan usaha dan menyadari bahwa karunia Tuhan datang sesuai usaha, bukan perbandingan. Dalam konteks ini, Al-Qur'an, khususnya QS. An-Nisa: 32, menawarkan petunjuk untuk menumbuhkan ikhtiar sebagai bentuk upaya mental dan spiritual dalam menangani rezeki dan pencapaian orang lain.

Kemudian pada lafaz *was'alullâha min fadllih* yang mana berarti “Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya.” Dalam konteks ini QS. An-Nisa: 32 menjelaskan, jika seseorang ingin mendapatkan keutamaan atau karunia, maka cara yang benar adalah

berdoa dan meminta kepada Allah, bukan dengan iri atau menginginkan milik orang lain. Ini menanamkan sikap positif, doa, dan tawakal kepada Allah sebagai jalan memperoleh keutamaan.

Dapat di simpulkan dari tafsir Q.s An-Nisa ayat 32 di atas, bahwasannya Syndrom FOMO dapat di tangani dengan selalu bersyukur atas nikmat yang telah Allah berikan dan percaya bahwa Allah telah memberikan nikmat dan kelebihan secara adil pada umatnya. Hal ini juga harus di iringi dengan usaha dan doa, karna Allah akan memberikan nikmatnya pada hambanya yang mau berusaha dan berdo'a kepadanya. Banyak dari generasi z hanya meminta kepada Allah tapi tidak di iringi usaha dan do'a yang sungguh-sungguh. Dengan mengimplikasikan hal ini dalam kehidupan sehari-hari maka akan meningkat kan kepercayaan diri dan mengurangi rasa kekhawatiran tidak bias jadi lebih baik dari orang lain.

Tafsir Q.s Al-Baqarah:155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ وَبَشِيرٍ الصَّابِرِينَ

Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar(Q.S Al- Baqarah : 155)

Quraish Shihab, dalam penjelasan di Al-Misbah, menyatakan bahwa pada ayat ini Allah ingin menjelaskan bahwa tanda kehidupan di dunia adalah melalui berbagai ujian, yang mencakup sedikit rasa takut terhadap berbagai hal. Bentuk ujian yang dicontohkan dalam ayat tersebut adalah sedikit ketakutan terhadap kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan hasil pertanian (Shihab, 2002, hlm. 364–366).

Dalam penjelasan Al-Misbah, diungkapkan makna dari kata "sedikit" dalam ayat ini yang menunjukkan bahwa jika dibandingkan dengan kemampuan manusia dalam menghadapi ujian, maka ujian tersebut dapat dianggap hanya sedikit. Sebab, pada dasarnya Allah telah memberikan kemampuan untuk menghadapi ujian kepada setiap manusia, dan Allah hanya memberikan ujian yang sesuai dengan kapasitas hamba-Nya. Jadi, segala ujian yang akan dihadapi manusia akan selalu berada dalam batas kemampuan manusia (Shihab, 2002, hlm. 364–366).

Dalam penjelasan tafsir Al-Azhar, Hamka menyatakan bahwa cobaan yang berupa ketakutan dapat muncul dalam bentuk ancaman, seperti yang dihadapi oleh Nabi dan pengikutnya dari musuh-musuh. Cobaan juga bisa tampak dalam bentuk bahaya penyakit yang menyebabkan kecemasan, seperti yang dialami akibat covid-19, yang merupakan

ujian dari Tuhan. Selain itu, ada juga rasa lapar yang mencakup kekurangan materi dan kehilangan orang-orang terkasih, yang mengakibatkan ketakutan serta kesedihan. Pada bagian akhir ayat yang dibahas, dinyatakan bahwa buah-buahan pun bisa menjadi ujian bagi manusia, baik dalam makna harfiah, seperti gagal panen di kebun, maupun dalam makna impian. Selanjutnya, ayat tersebut menjelaskan bahwa orang-orang yang mampu bersabar akan menerima kabar baik (Hamka, 2003, hlm. 351–352).

Abu Yahya bin Musa dalam tafsirnya *Hidayatul Insan* menerangkan bahwa dalam ayat ini, Allah menegaskan bahwa Dia pasti akan menguji setiap hamba-Nya agar dapat terlihat siapa yang benar dan siapa yang tidak, siapa yang sabar serta siapa yang mengeluh (Marwan, hlm. 73). Ketika seseorang mendapatkan ujian, akan ada dua respon berbeda dalam menghadapi situasi tersebut, yaitu mereka yang mengeluh dan mereka yang bersabar. Bagi orang yang mengeluh, ia akan menghadapi kerugian terutama dalam hal keimanan, kesabaran, serta rasa syukur, bahkan bencana yang dialaminya akan terasa semakin berat. Sebaliknya, bagi mereka yang memilih untuk bersabar, ujian yang dihadapi akan terasa lebih ringan dan malah menambah nikmat dalam hidupnya. Oleh karena itu, Allah SWT. memberikan kabar baik berupa pahala dan bahkan surga sebagai ganjaran bagi mereka yang mampu bersabar (Marwan, hlm. 73–74).

Menurut tafsir Kementerian Agama Republik Indonesia, Ayat ini menunjukkan bahwa setiap orang akan diuji untuk mengetahui seberapa setia mereka. Sangat penting untuk tetap sabar saat menghadapi ujian ini, yang mencakup berbagai aspek kehidupan. Dalam skripsinya di UIN Saizu Purwokerto, Ayu Nurlaila Sari Siregar menemukan bahwa FOMO dapat dianggap sebagai ujian yang diberikan Allah kepada manusia. Dengan pendekatan spiritual, seperti melakukan salat dan bersabar, sangat disarankan untuk mengatasi fomo tersebut.

Oleh karena itu, ayat 155 Surah Al-Baqarah mengajarkan bahwa kesabaran adalah solusi utama untuk menghadapi berbagai ujian kehidupan, seperti FOMO. Generasi Z dapat mengambil pelajaran dari ayat ini untuk membangun ketahanan mental dan spiritual untuk menghadapi tekanan sosial di era internet. Dan dengan keyakinan bahwa setelah kesulitan pasti ada kemudahan maka akan membuat kita bias lebih tenang dan tidak merasa cemas berlebihan.

Q.S Ibrahim Ayat 7

وَإِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رِجَالٌ لَّيِّنٌ فَكْرًا لَّا يُدْرِكُهُمْ لِيَرْحَمَهُم بِمَا كَفَرُوا وَإِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.”(Q.S Ibrahim:7)

Melalui Q.S Ibrahim:7, Allah SWT menginformasikan kepada kita bahwa Dia akan meningkatkan karunia-Nya kepada orang-orang yang bersyukur. Namun, bagi mereka yang menolak nikmat-nikmat Allah, akan menerima hukuman dari-Nya berupa siksaan yang sangat menyakitkan. Ayat ini mengandung janji Allah bahwa bersyukur atas nikmat akan meningkatkan keberkahan hidup, baik dengan nikmat materi maupun ketenangan batin. Sebaliknya, kufur nikmat akan menyebabkan penderitaan, menurut (tafsir Ibnu Katsir). Syukur mencakup tindakan dan keyakinan hati, bukan hanya ucapan.

Individu yang terkena FOMO cenderung akan merasa kekurangan, melihat orang lain lebih baik darinya, tidak puas dengan apa yang ia dapat. Padahal Allah sudah menjajikan kepada umat manusia apabila ia bersyukur maka akan Allah tambah nikmatnya. Pada dasarnya, rasa syukur dimulai dari niat yang tulus yang kemudian diikuti dengan sikap positif dalam menghargai nilai-nilai kebajikan, yang direalisasikan melalui perilaku baik dan etika yang benar. Rasa syukur dapat dijadikan tolok ukur terhadap moralitas seseorang. Orang yang memiliki rasa syukur dianggap sebagai sosok yang berbudi pekerti, sementara orang yang tidak bersyukur disebut sebagai kufur; kekufuran terhadap nikmat bersyukur menjadi indikator dari ketidakmoralannya. Dalam perspektif Islam, kebaikan individu sebenarnya bersumber dari Allah SWT, sehingga sangat tidak layak jika manusia mengabaikan-Nya (Hambali dkk ,2015).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2022) di UIN Saizu Purwokerto, nilai-nilai spiritual dalam Al-Qur'an, terutama syukur, dapat berfungsi sebagai metode pencegahan untuk mengurangi dampak negatif FOMO pada remaja Muslim. Penelitian menunjukkan bahwa ketahanan mental dan spiritual generasi muda dapat diperkuat dengan memasukkan ajaran Islam ke dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, menanamkan nilai syukur menurut Ayat 7 dari Surah Ibrahim bukan hanya cara untuk beribadah; itu juga merupakan strategi kesehatan mental dan sosial untuk mengatasi krisis identitas dan perbandingan sosial yang sering dihadapi Generasi Z.

Syukur juga dipahami melalui ucapan dan tindakan, dan kadang untuk menunjukkan rasa syukur bisa dilakukan dengan cara sujud syukur, sambil berdoa agar Allah SWT memberikan lebih banyak rahmat. Membiasakan diri untuk selalu bersyukur atas karunia Allah SWT adalah perilaku yang baik dan seharusnya dilakukan secara rutin,

karena dengan bersyukur, insya Allah, ia akan menambah rezeki dan segala hal yang baik bagi kita (Ilank,2017).

Seseorang yang mengalami FOMO perlu memiliki rasa puas terhadap dirinya sendiri. Menghargai apa yang dimiliki saat ini dan bersyukur atas keadaan yang ditentukan oleh Allah. Sebab, Allah akan menambah karunia bagi mereka yang bersyukur dan akan memberikan hukuman pada orang-orang yang tidak bersyukur. Pada dasarnya, FOMO muncul karena ketidakpuasan atau kufur terhadap keadaan diri sendiri.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Fenomena tren (FOMO) yang sering dialami oleh generasi Z merupakan hasil dari gaya hidup digital yang cepat dan terus-menerus terpapar pada perbandingan sosial. FOMO menciptakan rasa cemas, ketidakpuasan diri, dan ketergantungan pada pengakuan dari orang lain. Dalam menghadapi masalah ini, spiritualitas yang bersumber dari Al-Qur'an menyediakan pendekatan yang mendalam dan dapat mengubah cara pandang.

Pendekatan spiritualitas Qur'ani menekankan pentingnya qana'ah (merasa cukup), tawakal (berserah kepada Tuhan), zikir (mengingat Allah), dan rasa syukur sebagai dasar untuk mencapai ketenangan batin dan memperkuat jati diri. Melalui memahami ayat-ayat dalam Al-Qur'an dan menghayati nilai-nilai keesaan Tuhan, generasi Z diajak untuk menitikberatkan perhatian pada nilai-nilai internal dan makna kehidupan, bukan hanya pada eksistensi sosial di dunia maya.

Dengan melaksanakan pendekatan ini secara rutin, spiritualitas Qur'ani dapat berfungsi sebagai filter mental yang efektif untuk meredakan gejala FOMO, serta membentuk karakter generasi Z yang lebih seimbang secara emosional, mandiri dalam aspek spiritual, dan mampu menghadapi tekanan dari masyarakat modern.

Berdasarkan analisis yang dilakukan dalam artikel ini, kami merekomendasikan agar nilai-nilai spiritualitas yang terkandung dalam Al-Qur'an secara aktif diterapkan dalam pendidikan dan pengembangan karakter remaja, khususnya di sekolah dan dalam lingkungan keluarga. Institusi pendidikan sebaiknya menciptakan metode pengajaran yang tidak hanya memusatkan perhatian pada aspek kognitif, tetapi juga mengembangkan dimensi spiritual dan emosional dari para siswa.

Selain itu, dakwah dan pendidikan yang berlandaskan Al-Qur'an perlu menggunakan media digital dengan cara yang kreatif dan sesuai dengan gaya hidup Generasi Z, agar pesan-pesan keagamaan dapat dengan mudah diterima dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Keluarga juga diharapkan menjadi

tempat pertama yang membangun nilai qana'ah, rasa syukur, dan kesadaran diri, serta memberikan dukungan emosional yang kuat untuk mencegah keterikatan pada validasi dari luar. Penting pula untuk membentuk komunitas yang positif dan berfokus pada pertumbuhan spiritual sebagai alternatif dari tekanan sosial yang sering muncul di media sosial. Akhirnya, penelitian lebih lanjut dengan pendekatan empiris sangat direkomendasikan untuk menguji efektifitas strategi spiritualitas yang berlandaskan Al-Qur'an dalam mengurangi gejala FOMO, serta untuk memperluas pengetahuan dan kontribusi dalam bidang psikologi Islam dan pengembangan generasi muda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu membuat artikel ini menjadi lebih baik. Dalam program studi Tafsir Tarbawiy, artikel ini merupakan tugas dari mata kuliah Tafsir Tarbawiy. Kami berterima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah yang telah memberikan bimbingan dan saran bermanfaat selama proses penulisan.

Selain itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada pihak fakultas yang telah menyediakan sarana dan referensi, serta para pengulas yang menjadi landasan pemikiran dalam menyusun pembahasan. Semoga karya ini dapat membantu perkembangan penelitian akademik tentang tafsir Al-Qur'an.

DAFTAR REFERENSI

- Abel, J. P. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 47–65.
- Aji, W. T., & Wulkitari, R. S. (2025). Fenomena FOMO sapiens: Kematian identitas sebagai Homo sapiens. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial (JUPENDIS)*, 3(1), 204–218.
- Al-Qur'an Al-Karim.
- Andrew, K. P., 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.
- Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Banjarmasin. (2022, Februari 25). *Kota Banjarmasin dalam angka* 2022. <https://banjarmasinkota.bps.go.id/publication/2022/02/25/f42afef0b5bf0b485312c248/kota-banjarmasin-dalam-angka-2022.html>
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>

- Cresswell, J. W. (2015). *Penelitian kualitatif dan desain riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Eijnden, R. J. J. M. V. D., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The media social disorder scale. *Computers in Human Behavior*, *61*, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Farida, H., Warni, W. E., & Arya, L. (2021). Self-esteem dan kepuasan hidup dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 60–76.
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2021). Perilaku Generasi Z terhadap penggunaan media sosial TikTok: TikTok sebagai media edukasi dan aktivisme. *Share: Social Work Journal*, *10*(2), 199. <https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31443>
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh self-esteem terhadap fear of missing out (FoMO) pada generasi Z pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi*, *1*(4), 21–21.
- Hambali, A., et al. (2015). Faktor-faktor yang berperan dalam kebersyukuran (gratitude) pada orang tua anak berkebutuhan khusus perspektif psikologi Islam. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 98.
- Hayran, C., Anik, L., & Gürhan-Canli, Z. (2020). A threat to loyalty: Fear of missing out (FoMO) leads to reluctance to repeat current experiences. *PLoS ONE*, *15*(4), 6–8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232318>
- Ibnu Katsir. (2000). *Tafsir Ibnu Katsir* (Terjemahan), Jilid 4. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- IlanK. (2013, April). Makna syukur dalam Islam. <http://cinikironk.blogspot.co.id/2013/04/maknasyukur-dalam-islam.html>
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2009). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2012). *Al-Qur'an dan isu-isu kontemporer*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Lira Aisafitri, K. Y. (2021). Kecanduan media sosial (FoMO) pada generasi milenial. *Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, *4*(1), 86–106.
- Mandas, A. L., & Silfiah, K. (2022). Social self-esteem dan fear of missing out pada generasi Z pengguna media sosial. *Jurnal Sinestesia*, *12*(1), 19–27. <https://sinestesia.pustaka.my.id/journal/article/view/78>
- Marwan, A. Y. (n.d.). *Tafsir Al-Qur'an Hidayatul Insan I*. <http://www.tafsir.web.id>
- McGinnis, P. (2020). *FoMO—Fear of missing out: Bijak mengambil keputusan di dunia yang menyajikan terlalu banyak pilihan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Mkitas, A. L., & Silfiah, K. (2022). Social self-esteem dan fear of missing out pada generasi Z pengguna media sosial. *Jurnal Sinestesia*, *12*(1), 19–27.

- Muhammad Izzuddin Taufiq. (2006). *Panduan lengkap dan praktis psikologi Islam*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Nasution, A. F. (2023). *Metode penelitian kualitatif*.
- Panggabean, N. (2024). Literatur review: Pengaruh kecenderungan fear of missing out (FoMO) pada generasi milenial (Gen Z) di Indonesia. *Southeast Asian Journal of Technology and Science*, 2(2), 104–108.
- Pratama, B. (2017). Konsep syukur dalam Qur'an Surah Ibrahim Ayat 7 dan upaya pengembangan dalam perspektif pendidikan Islam [Skripsi, UIN Raden Fatah Palembang].
- Rohmatulloh, M. A. (2024). *Konsep syukur sebagai media terapi FOMO Syndrome: Perspektif Tafsir Al-Azhar* [Disertasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim].
- Roosinda, F. W., Lestari, N. S., Utama, A. G. S., Anisah, H. U., Siahaan, A. L. S., Islamiati, S. H. D., & Fasa, M. I. (2021). *Metode penelitian kualitatif*. Zahir Publishing.
- Shihab, M. Q. (2002a). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 1). Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002b). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 2). Lentera Hati.
- Shiyami, M. A. Z., Ashar, S., & Masrury, F. (2024). Psikologi fear of missing out dalam Al-Qur'an: Studi tafsir dalam QS An-Nisa Ayat 83. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 3(4), 1916–1931.
- Siregar, A. N. S. (2022). *Fear of missing out (FoMO) dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)* [Skripsi, UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto].
- Siregar, A. N. S. (2023). *Fear of missing out (FoMO) dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)* [Skripsi, UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto].
- Suryani, D. (2022). Internalisasi nilai QS. An-Nisa Ayat 32 dalam menanggulangi FoMO pada remaja. *Jurnal Studi Islam dan Psikologi*, 5(1), 45–53.
- Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., De Marez, L., Franchina, V., & Abeeel, M. V. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- We Are Social. (2023). *Digital 2023: Indonesia*. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>