

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Di era digital saat ini, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan manusia. Salah satu perubahan yang mencolok adalah meningkatnya penggunaan media sosial, di mana individu dapat dengan mudah terhubung dengan orang lain dan mengakses berbagai informasi secara *real-time*.<sup>1</sup> Meskipun media sosial memberikan banyak manfaat, seperti memperluas jaringan sosial dan menyediakan akses informasi yang lebih cepat, ada dampak psikososial yang muncul akibat penggunaan berlebihan. Salah satu fenomena yang menonjol adalah *Fear of Missing Out* (FOMO).<sup>2</sup>

FOMO, atau ketakutan akan ketinggalan, adalah perasaan cemas dan takut bahwa seseorang akan kehilangan pengalaman atau informasi penting yang sedang terjadi di sekitar mereka. Fenomena ini sering dikaitkan dengan rasa kurang puas terhadap diri sendiri dan kehidupan sosial yang dimiliki. FOMO bisa membuat individu terus-menerus memeriksa media sosial mereka, merasa tertekan untuk mengikuti tren terbaru, dan membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain. Di zaman sekarang, FOMO menjadi semakin umum, terutama di kalangan remaja dan generasi muda yang merupakan pengguna aktif media sosial.

---

<sup>1</sup>Inggit Annisa Nurfethia Gunawan, Suryani, dan Iwan Shalahuddin, “Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Gangguan Psikososial Pada Remaja: A Narrative Review,” *Jurnal Kesehatan* 15, no. 1 (Juni 2022): 78–92, <https://doi.org/10.23917/jk.v15i1.17426>.

<sup>2</sup>Kamaruddin Hasan dkk., “Komunikasi di Era Digital: Analisis Media Konvensional Vs New Media Pada Kalangan Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Malikussaleh Angkatan 2021,” *Jurnal Komunikasi Pemberdayaan* 2, no. 1 (Oktober 2023): 56–63, <https://doi.org/10.47431/jkp.v2i1.302>.

Di tengah popularitas media sosial yang terus meningkat, orang sering merasa harus selalu terhubung dan mendapatkan informasi terkini agar tidak merasa tertinggal.<sup>3</sup> Status, foto, dan cerita yang dibagikan oleh orang lain di media sosial sering kali menampilkan aspek-aspek kehidupan yang menarik dan menyenangkan.<sup>4</sup> Hal ini menyebabkan individu membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan yang ditampilkan di media sosial, meskipun kenyataannya mungkin berbeda. Perasaan bahwa orang lain menjalani kehidupan yang lebih baik atau lebih memuaskan dapat memicu perasaan tidak puas dan iri hati. Fenomena ini mempengaruhi kesejahteraan emosional, mengurangi rasa syukur, dan mengganggu keseimbangan mental.<sup>5</sup>

Sementara fenomena FOMO semakin marak terjadi, Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Islam menawarkan perspektif yang berbeda dalam memandang kehidupan dan kebahagiaan.<sup>6</sup> Konsep *qana'ah* dalam ajaran Islam mengajarkan sikap merasa cukup dan puas dengan apa yang dimiliki, serta tidak tergoda oleh keinginan yang berlebihan terhadap hal-hal duniawi.<sup>7</sup> Sikap *qana'ah*

---

<sup>3</sup>Melani Nur Cahya, Widia Ningsih, dan Ayu Lestari, "Dampak Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja: Tinjauan Pengaruh Penggunaan Media Sosial pada Kecemasan dan Depresi Remaja," *Jurnal Sosial Teknologi* 3, no. 8 (Agustus 2023): 704–6, <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i8.917>.

<sup>4</sup>Rizki Setiawan Akbar dkk., "Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda," *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 7, no. 2 (Juni 2019): 38, <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>.

<sup>5</sup>Inneke Rizky Widowati dan Muhammad Syafiq, "ANALISIS DAMPAK PSIKOLOGIS PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL," *Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 2 (2022): 34–41.

<sup>6</sup>Hilyatul Azhar Al-Hanifah, "Self-Control Terhadap Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Dalam Perspektif Hadis (Kajian Hadis Tematik)" (Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2024).

<sup>7</sup>Hamka, *Tasawuf Modern: Bahagia itu Dekat dengan Kita ada di Dalam Diri Kita* (Jakarta: Republika Penerbit, 2015), 268.

ini bertolak belakang dengan sifat FOMO yang didorong oleh keinginan untuk selalu mendapatkan lebih.

Salah satu ayat yang relevan dengan konsep *qana'ah* adalah ayat dalam surah An-Nisa'/4:32:

وَلَا تَتَمَنُوا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ قَالَ رَجُالٌ نَصِيبُ مِمَّا أَكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ  
نَصِيبُ مِمَّا أَكْتَسَبْنَ قَوْنَسَلُوا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya:

*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.*

Ayat ini menekankan bahwa manusia seharusnya tidak iri hati terhadap apa yang diberikan Allah kepada orang lain, melainkan menerima dengan lapang dada apa yang menjadi bagianya. Dalam konteks FOMO, ayat ini mengajarkan pentingnya bersikap *qana'ah* dan tidak tergoda oleh apa yang dimiliki orang lain yang mungkin terlihat lebih menarik. Rasa iri hati terhadap apa yang dilihat di media sosial dapat diredam dengan sikap *qana'ah*, yaitu menyadari dan menghargai berkat yang telah diberikan Allah, serta berusaha untuk tidak terpengaruh oleh godaan materi atau kehidupan orang lain yang hanya tampak sempurna di permukaan.

Selain itu, dalam surah Al-A'raf/7:31, Allah berfirman:

يَبْنِيَّ آدَمَ حُذُوا زِينَتُكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُّوا وَاشْرُبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ  
الْمُسْرِفِينَ

Artinya:

*Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.*

Ayat ini mengajarkan keseimbangan dan tidak berlebihan dalam menikmati karunia Allah. Dalam era media sosial, di mana konsumerisme dan gaya hidup mewah sering kali dipromosikan, ayat ini memberikan peringatan agar tidak hidup berlebihan. Hal ini relevan dengan fenomena FOMO, di mana individu sering kali ter dorong untuk berlebihan dalam mengikuti tren atau gaya hidup orang lain demi merasa tidak ketinggalan. Sikap *qana'ah* mendorong umat Islam untuk menjalani hidup dengan sederhana, tidak berlebih-lebihan, dan fokus pada kebutuhan nyata daripada keinginan untuk mengikuti tren atau gaya hidup orang lain.

Penafsiran ayat-ayat *qana'ah* dalam konteks fenomena FOMO dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana Al-Qur'an memandu umatnya untuk mengembangkan sikap tenang, puas, dan bersyukur dengan apa yang dimiliki. Dengan menganalisis tafsir klasik dan kontemporer mengenai ayat-ayat yang berhubungan dengan *qana'ah*, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana ajaran Al-Qur'an dapat memberikan panduan dalam menghadapi perasaan kurang puas yang sering kita temui di era sekarang.

Penelitian ini menjadi penting karena fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) bukan hanya merupakan masalah individu tetapi juga fenomena sosial yang luas, yang secara signifikan mempengaruhi cara pandang dan kualitas hidup banyak orang di masyarakat modern. Rasa takut akan ketinggalan yang dipicu oleh penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan perasaan cemas,

ketidakpuasan, dan keinginan yang terus-menerus untuk mengikuti apa yang dianggap sebagai tren atau standar kehidupan ideal. Hal ini dapat merusak keseimbangan emosional dan spiritual individu, serta mendorong perilaku yang tidak sehat, seperti konsumerisme berlebihan dan ketergantungan pada validasi sosial. Dalam konteks ini, konsep *qana'ah* yang diajarkan dalam Al-Qur'an memiliki keterkaitan yang kuat sebagai pendekatan untuk melawan dampak negatif fenomena FOMO.<sup>8</sup>

Melalui penafsiran ayat-ayat *qana'ah*, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam menyoroti relevansi ajaran Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam membentuk sikap *qana'ah* sebagai penawar bagi fenomena FOMO. Sikap *qana'ah* mendorong individu untuk merasa cukup dan bersyukur dengan apa yang dimiliki, mengurangi kebutuhan untuk mencari pengakuan eksternal, dan membantu menjaga keseimbangan antara keinginan duniawi dan kesejahteraan spiritual. Dengan mengembangkan sikap *qana'ah*, seseorang dapat hidup dengan lebih tenang, puas, dan merasa lebih dekat dengan tujuan hidup yang lebih hakiki, sebagaimana diajarkan dalam Islam.<sup>9</sup>

Penelitian ini tidak hanya memperkaya khazanah ilmu Al-Qur'an dan tafsir, tetapi juga memberikan wawasan yang lebih luas tentang bagaimana ajaran Islam dapat diimplementasikan secara praktis dalam menghadapi tantangan-tantangan sosial dan budaya yang dihadapi umat Islam di era digital. Dengan memahami dan

---

<sup>8</sup>Irnadia Andriani dan Ihsan Mz, "Konsep Qana'ah dalam Mewujudkan Keluarga Harmonis Perspektif Alquran," *NALAR: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam* 3, no. 1 (Juni 2019): 64–73, <https://doi.org/10.23971/njppi.v3i1.1291>.

<sup>9</sup>Malikhatal Kamalia, "Makna Qana'ah dan Implementasinya di Masa Kini (Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Hajj, 22: 36)," *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam* 3, no. 1 (2022): 45–61.

mengaplikasikan ajaran tentang *qana'ah*, umat Islam diharapkan dapat menghadapi pengaruh negatif media sosial dan FOMO dengan bijaksana, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan, baik secara spiritual maupun sosial.

Oleh karena itu, penelitian ini mengangkat judul *Qana'ah Dalam Menghadapi Fenomena Fear Of Missing Out (FOMO): Kajian Tafsir Tematik Ayat-Ayat Al-Qur'an* untuk menggali lebih dalam bagaimana ajaran Al-Qur'an mengenai *qana'ah* dapat menjadi solusi efektif dalam mengatasi dampak negatif fenomena FOMO di kalangan masyarakat modern.

## B. Rumusan Masalah

Dengan merinci latar belakang masalah, penulis merumuskan pertanyaan penelitian untuk membatasi cakupan dan menghindari pelebaran masalah. Rumusan masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Ayat-ayat Al-Qur'an mana yang relevan dalam membahas konsep *qana'ah* dan bagaimana hubungannya dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO)?
2. Bagaimana Al-Qur'an menafsirkan konsep *qana'ah* dalam kaitannya dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO)?
3. Apa solusi yang dapat diterapkan untuk mengatasi dampak FOMO di masyarakat modern berdasarkan pemahaman tentang *qana'ah*?

## C. Tujuan Penelitian

Setelah merumuskan masalah penelitian, penulis memiliki tujuan tertentu yang terdiri dari dua poin utama, yaitu:

1. Mengidentifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep *qana'ah* dan menjelaskan relevansinya dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO).
2. Menjelaskan bagaimana Al-Qur'an menafsirkan konsep *qana'ah* dalam kaitannya dengan FOMO melalui pendekatan tafsir tematik.
3. Merumuskan solusi dari nilai-nilai *qana'ah* dalam Al-Qur'an untuk mengatasi dampak negatif FOMO di masyarakat modern.

#### **D. Signifikansi Penelitian**

1. Manfaat Teoritis
  - a. Pengembangan Ilmu Tafsir: Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada ilmu tafsir dengan memperluas pemahaman mengenai penafsiran ayat-ayat yang terkait dengan konsep *qana'ah*, serta relevansinya dalam konteks fenomena sosial modern seperti *Fear of Missing Out* (FOMO).
  - b. Kontribusi terhadap Studi Al-Qur'an: Penelitian ini dapat menambah literatur dalam studi Al-Qur'an, khususnya dalam memahami bagaimana ajaran Al-Qur'an berinteraksi dengan fenomena sosial kontemporer, menunjukkan relevansi ajaran Islam dalam menghadapi tantangan-tantangan di era digital.
2. Manfaat Praktis
  - a. Pemahaman bagi Masyarakat: Penelitian ini dapat membantu masyarakat memahami bagaimana konsep *qana'ah* dari ajaran Al-Qur'an dapat memberikan perspektif alternatif terhadap fenomena *Fear*

*of Missing Out* (FOMO), sehingga dapat meningkatkan kebijaksanaan dalam penggunaan media sosial dan mengurangi tekanan sosial.

- b. Sumber Referensi bagi Pendidikan Islam: Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam pendidikan Islam, baik dalam pengajaran di sekolah maupun dalam kajian-kajian keagamaan, untuk mengajarkan pentingnya sikap *qana'ah* dalam kehidupan sehari-hari dan relevansinya dalam menghadapi tantangan sosial di era digital.

## E. Definisi Operasional

Dalam penelitian ini, terdapat dua konsep utama yang menjadi fokus kajian, yaitu konsep *qana'ah* dan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Adapun definisi operasional dari masing-masing konsep tersebut adalah sebagai berikut:

### 1. *Qana'ah*

*Qana'ah* secara bahasa berarti menerima sesuatu dengan lapang dada. Secara istilah, *qana'ah* adalah sikap merasa cukup dengan apa yang telah diberikan oleh Allah, tanpa selalu merasa kurang atau iri dengan apa yang dimiliki orang lain.<sup>10</sup> *Qana'ah* adalah sikap merasa cukup dengan apa yang dimiliki tanpa keinginan berlebihan terhadap hal-hal duniawi, serta memiliki kepuasan batin atas rezeki yang telah diberikan oleh Allah SWT. Konsep ini berakar dari ajaran Al-Qur'an yang menekankan pentingnya kesederhanaan, rasa syukur, dan ketenangan hati. *Qana'ah* dalam penelitian ini diartikan sebagai penafsiran terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang menggambarkan sikap merasa cukup dan puas, serta tidak iri

---

<sup>10</sup> Andriani dan Mz, "Konsep *Qana'ah* dalam Mewujudkan Keluarga Harmonis Perspektif Alquran," 67.

terhadap apa yang dimiliki oleh orang lain. Ayat-ayat yang relevan akan dikaji dan ditafsirkan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang *qana'ah* dalam perspektif Al-Qur'an.

## 2. *Fear of Missing Out* (FOMO)

*Fear of Missing Out* (FOMO) adalah perasaan cemas atau khawatir yang timbul karena takut ketinggalan informasi, pengalaman, atau kesempatan yang dianggap penting, terutama yang diperoleh melalui media sosial. FOMO membuat seseorang merasa perlu selalu mengikuti apa yang dilakukan orang lain agar tidak merasa tertinggal. Dalam penelitian ini, FOMO diartikan sebagai fenomena sosial yang terjadi di era digital, di mana individu ter dorong untuk terus memantau perkembangan sosial dan ingin selalu terlibat dalam aktivitas yang dilakukan orang lain. Fenomena ini akan dianalisis berdasarkan penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang mengajarkan *qana'ah*, guna memahami bagaimana Al-Qur'an memandang fenomena tersebut untuk tujuan interpretasi teks keagamaan.

## F. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka dilakukan untuk memahami posisi penelitian ini dalam konteks kajian akademis yang ada. Hal ini penting untuk menentukan apakah penelitian ini menyempurnakan, menyanggah, atau menawarkan perspektif baru dibandingkan dengan penelitian terdahulu. Dengan memahami posisi penelitian ini, penulis dapat memposisikan kajiannya dengan lebih tepat dalam bidang studi yang relevan.

1. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Ali Hasan Abdulloh dalam skripsi berjudul "Gambaran *Fear of Missing Out* (FOMO) Media Sosial Pada Mahasiswa Pekanbaru," ditemukan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) secara signifikan hadir di kalangan mahasiswa di Pekanbaru.

Penelitian ini melibatkan 409 mahasiswa dari berbagai universitas di Pekanbaru, dengan menggunakan skala yang diadaptasi dari penelitian Przybylski dkk. (2013) untuk mengukur FOMO. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (41,8%) berada dalam kategori “sedang” untuk FOMO, yang berarti mereka mengalami tingkat kecemasan tertentu tentang kehilangan momen penting atau pembaruan di media sosial. Penelitian ini menyoroti bahwa FOMO lebih banyak terjadi pada kelompok demografis ini, sehingga penting untuk meningkatkan kesadaran dan pengelolaan penggunaan media sosial guna menghindari dampak negatif pada kesehatan mental.<sup>11</sup>

2. Nurul Fujianti dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Zuhud Terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Mahasiswa Fuhum UIN Walisongo Semarang” menemukan bahwa sikap zuhud memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa. Penelitian ini melibatkan 322 mahasiswa dengan menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap zuhud berkontribusi sebesar 18,3% terhadap penurunan FOMO, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini menunjukkan bahwa pengendalian diri melalui pendekatan spiritual seperti zuhud dapat membantu mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh ketergantungan pada media sosial.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup>Mohammad Ali Hasan Abdulloh, “Gambaran Fear og Missing (FoMO) Pada Mahasiswa Pekanbaru” (Universitas Islam Riau, 2021).

<sup>12</sup>Nurul Fujianti, “Pengaruh Zuhud Terhadap Fear of Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Fuhum UIN Walisongo Semarang” (Universitas Islam Negeri Walisongo, 2022).

3. Anisa Sajida dalam skripsinya yang berjudul “Solusi Al-Qur’an terhadap Fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*)” menemukan bahwa konsep-konsep dalam Al-Qur’ān, seperti syukur dan *qana’ah*, dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi FOMO, yang sering dialami oleh masyarakat modern. Penelitian ini mengkaji ayat-ayat dalam QS. Ibrahim: 7 dan QS. Al-Hajj: 36 menggunakan perspektif tafsir Buya Hamka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan sikap syukur dan *qana’ah* dapat membantu individu merasa lebih puas dan bahagia dengan kehidupannya, sehingga mengurangi kecemasan dan ketergantungan pada media sosial yang memicu FOMO.<sup>13</sup>
4. Gani dalam skripsinya yang dipublikasikan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berjudul “Pengaruh *Life Satisfaction* Terhadap *Fear of Missing Out* pada Mahasiswa UIN Malang Pengguna Instagram” menemukan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *life satisfaction* dan *Fear of Missing Out* (FOMO). Penelitian ini melibatkan 374 mahasiswa dengan menggunakan skala *life satisfaction* dan skala FOMO yang dikembangkan oleh peneliti. Hasil menunjukkan bahwa *life satisfaction* berkontribusi sebesar 93,4% terhadap penurunan tingkat FOMO. Penelitian ini menekankan pentingnya kepuasan hidup dalam mengurangi kecenderungan seseorang untuk merasa khawatir dan cemas karena takut tertinggal dari aktivitas sosial yang dilakukan oleh orang lain.<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup>Anisa Sajida, “Solusi Al-Qur’ān Terhadap Fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) (Analisis Deskriptif atas Q.S Ibrahim 14 ayat 7 dan Q.S Al-Hajj 22 ayat 36 dalam Tafsir al-Azhar)” (Universitas Islam Negeri Mataram, 2023).

<sup>14</sup>Siti Nurjana Gani, “Pengaruh *Life Satisfaction* Terhadap *Fear of Missing Out* Pada Mahasiswa UIN Malang Pengguna Instagram” (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2021).

5. Duriawati dalam skripsinya yang dipublikasikan di Universitas Islam Riau berjudul “Hubungan Antara *Qana’ah* dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di Universitas Muhammadiyah Pekanbaru” menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara sikap *qana’ah* dan kepuasan hidup. Penelitian ini melibatkan 130 mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, menggunakan teknik sampling purposive. Hasil analisis menunjukkan bahwa *qana’ah* berkontribusi signifikan terhadap kepuasan hidup, dengan koefisien korelasi sebesar 0,329. Penelitian ini menekankan pentingnya sikap *qana’ah* dalam meningkatkan kepuasan hidup, khususnya bagi mahasiswa yang harus membagi waktu antara kuliah dan bekerja.<sup>15</sup>
6. Nur Fadilah dalam skripsinya yang berjudul “Implementasi *Qana’ah* dalam Menanamkan Rasa Syukur pada Orangtua Anak Tunagrahita di Sekolah Luar Biasa PKK Provinsi Lampung” menemukan bahwa *qana’ah* berperan penting dalam menanamkan rasa syukur pada orangtua yang memiliki anak tunagrahita. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi lapangan dan melibatkan orangtua serta guru di Sekolah Luar Biasa tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap *qana’ah* membantu orangtua menerima kondisi anak mereka dengan sabar dan ikhlas, yang pada akhirnya meningkatkan rasa syukur mereka terhadap apa yang diberikan oleh Allah SWT. Penelitian ini menegaskan bahwa penerimaan dan rasa syukur yang baik dapat

---

<sup>15</sup>Dwi Duriawati, “Hubungan Antara Qona’ah Dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja di Universitas Muhammadiyah Pekanbaru” (Universitas Islam Riau, 2019).

membantu orangtua dalam menjalani kehidupan dengan anak yang memiliki kebutuhan khusus.<sup>16</sup>

7. Silvia Riskha Fabriar dalam penelitiannya yang dipublikasikan di Muharrak: Jurnal Dakwah dan Sosial berjudul “Agama, Modernitas, dan Mentalitas: Implikasi Konsep *Qana’ah* Hamka terhadap Kesehatan Mental” menemukan bahwa konsep *qana’ah* menurut Hamka sangat penting untuk menjaga kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dan menunjukkan bahwa sikap *qana’ah* yang mencakup kerelaan, kesabaran, dan tawakal dapat mencegah gangguan kejiwaan serta menumbuhkan mental yang sehat. Hasil penelitian ini menekankan bahwa dengan ber-*qana’ah*, seseorang dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan tidak terpengaruh oleh keserakahan dunia.<sup>17</sup>

Berdasarkan telaah terhadap penelitian-penelitian terdahulu, dapat ditegaskan bahwa penelitian ini memiliki sejumlah perbedaan mendasar, baik dari segi fokus kajian, pendekatan metodologis, maupun objek analisis.

Penelitian-penelitian sebelumnya umumnya mengkaji fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dari perspektif psikologi atau sosial dengan menggunakan pendekatan empiris. Sementara itu, penelitian ini memfokuskan kajian pada nilai *qana’ah* dalam Al-Qur'an sebagai respons terhadap fenomena FOMO melalui pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*).

---

<sup>16</sup>Nur Fadilah, “Implementasi Qana’ah Dalam Menanamkan Rasa Syukur Pada Orangtua Anak Tunagrahita di Sekolah Luar Biasa Negeri PKK Provinsi Lampung” (Universitas Islam Negeri Raden intan Lampung, 2023).

<sup>17</sup>Silvia Riskha Fabriar, “AGAMA, MODERNITAS DAN MENTALITAS: Implikasi Konsep Qana’ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental,” MUHARRIK: Jurnal Dakwah dan Sosial 3, no. 02 (Oktober 2020): 227–43, <https://doi.org/10.37680/muharrik.v3i02.465>.

Selain itu, penelitian ini secara khusus menganalisis QS. Ibrahim ayat 43, QS. An-Nahl ayat 97, dan QS. Al-Hajj ayat 36 untuk menunjukkan peran *qana'ah* sebagai sumber ketenangan batin dan pengendalian diri di tengah tekanan sosial modern. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan kontribusi baru berupa pendekatan normatif-teologis dalam memahami dan merespons fenomena FOMO di era digital.

## G. Metode Penelitian

### 1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Berdasarkan jenisnya, dapat diketahui bahwa penelitian yang dilakukan peneliti ini termasuk pada jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan merupakan penelitian yang sumber datanya berasal dari bahan-bahan tertulis, dan khusus kaitannya dengan penelitian kepustakaan tafsir maka sumber datanya berkenaan dengan al-Qur'an dan buku-buku tafsir.<sup>18</sup>

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah tafsir tematik (*tafsir maudhu'i*), yaitu pendekatan yang dilakukan dengan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki tema atau topik yang sama, dalam hal ini tema *qana'ah*. Melalui pendekatan ini, penulis mencoba menyatukan pesan-pesan yang terkandung dalam berbagai ayat yang relevan, lalu dianalisis dan ditafsirkan dalam konteks kehidupan modern yang diwarnai oleh fenomena FOMO. Tafsir tematik dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh terhadap

---

<sup>18</sup>Nashruddin Baidan dan Erwati Aziz, *Metodelogi Khusus Penelitian Tafsir* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2022), 28.

satu tema tertentu dalam Al-Qur'an, yang dalam hal ini berkaitan erat dengan kondisi sosial dan psikologis masyarakat kontemporer.

Dengan demikian, jenis dan pendekatan ini diharapkan dapat membantu penulis menemukan relevansi nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam ajaran Islam, khususnya sikap *qana'ah*, sebagai solusi terhadap persoalan psikososial yang muncul akibat perkembangan zaman.

## 2. Langkah-Langkah Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode tafsir *maudhu'i* (tematik) dengan merujuk pada langkah-langkah yang dirumuskan oleh Abdul Hayy al-Farmawi, seorang pakar tafsir yang dikenal luas dalam bidang ini. Metode ini dilakukan secara sistematis, dimulai dari penentuan tema atau topik yang akan dikaji, kemudian menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan topik tersebut. Setelah itu, ayat-ayat yang telah terkumpul disusun berdasarkan kronologi turunnya (*asbāb al-nuzūl*) dan urutan dalam mushaf.

Langkah selanjutnya adalah mengelompokkan ayat-ayat tersebut berdasarkan sub-topik yang relevan, kemudian dilakukan studi terhadap sebab-sebab turunnya ayat. Analisis linguistik terhadap ayat-ayat terpilih juga menjadi bagian penting dalam metode ini, sebelum dilanjutkan dengan analisis tematik secara menyeluruh terhadap topik yang dibahas. Akhirnya, penelitian ini ditutup dengan perumusan kesimpulan atau intisari dari hasil kajian tematik yang dilakukan.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup>Fauzan Fauzan, Imam Mustofa, dan Masruchin Masruchin, "Metode Tafsir Maudu'ī (Tematik): Kajian Ayat Ekologi," *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu al-Qur'an dan al-Hadits* 13, no. 2 (Januari 2020): 195–228, <https://doi.org/10.24042/al-dzikra.v13i2.4168>.

### 3. Sumber Data

Data merupakan segala hal yang meliputi informasi atau keterangan tentang hal yang berkaitan dengan tujuan penelitian.<sup>20</sup> Sumber data dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder:

#### a. Data Primer

Data primer merupakan sumber data yang diperoleh secara langsung.<sup>21</sup> Data primer adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep *qana'ah*. Ayat-ayat tersebut menjadi fokus utama dalam kajian ini dan akan dianalisis melalui tafsir para ulama. Ayat-ayat yang dikaji, yang secara langsung maupun tidak langsung mengandung makna *qana'ah* dan relevan untuk dikaitkan dengan fenomena FOMO. Selain itu, penulis juga menggunakan sejumlah kitab tafsir sebagai sumber primer dalam memahami makna ayat. Kitab-kitab tersebut digunakan untuk mendapatkan pandangan yang beragam dari para mufassir mengenai ayat-ayat *qana'ah*, baik dari perspektif bahasa, konteks historis (asbabun nuzul), maupun nilai-nilai universal yang terkandung di dalamnya.

#### b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh tidak secara langsung dari sumber utama, melainkan melalui perantara seperti orang lain atau sumber lain.<sup>22</sup> Data sekunder dalam penelitian ini merupakan literatur-literatur pendukung yang berkaitan dengan fenomena FOMO, media sosial, serta kajian psikologi dan sosiologi Islam yang membahas tentang perilaku manusia modern, kecemasan

---

<sup>20</sup>M. Amrin Tatang, *Menyusun Rencana Penelitian* (Jakarta: Rajawali Pers, 1990), 130.

<sup>21</sup>Sugiyono Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019), 456.

<sup>22</sup>Sugiyono, 456.

sosial, dan kebutuhan akan validasi sosial. Sumber sekunder ini meliputi buku-buku akademik, jurnal ilmiah, skripsi dan tesis terdahulu, serta artikel-artikel dari situs resmi yang relevan dan terpercaya. Data sekunder ini membantu dalam mengaitkan makna ayat-ayat *qana'ah* dengan kondisi sosial kontemporer.

#### 4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam proses pengumpulan data, peneliti menerapkan teknik dokumentasi, yaitu metode yang digunakan untuk mengungkap peristiwa, objek, serta tindakan-tindakan tertentu guna memperdalam pemahaman peneliti terhadap fenomena yang menjadi fokus penelitian.<sup>23</sup> Oleh karena itu, peneliti menelaah berbagai sumber seperti kitab tafsir, buku-buku ilmiah, dan artikel yang relevan dengan topik yang dikaji.

Selain itu, peneliti juga menelusuri berbagai hasil penelitian terdahulu yang membahas mengenai konsep *qana'ah* maupun fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Langkah ini dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif serta memperkaya analisis dalam menafsirkan ayat-ayat yang berkaitan dengan *qana'ah* dalam konteks kehidupan modern. Pengumpulan ayat-ayat yang berkaitan dengan *qana'ah* dalam penelitian ini juga diperoleh dari hasil telaah dan penelitian terdahulu yang relevan, sehingga peneliti dapat memperkuat dasar interpretasi dan memastikan keterkaitan antara ayat-ayat yang digunakan dengan fenomena yang dikaji. Dengan demikian, pengumpulan penafsiran yang digunakan dalam penelitian ini tidak hanya bersumber dari pemahaman pribadi peneliti, tetapi juga memperhatikan hasil penelitian sebelumnya untuk menemukan

---

<sup>23</sup> Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2018), 26.

keterhubungan antara nilai-nilai *qana'ah* dan fenomena FOMO yang terjadi dalam kehidupan masyarakat masa kini.

### 5. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahap lanjutan setelah seluruh data yang diperlukan dalam penelitian ini berhasil dikumpulkan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode analisis isi (*content analysis*), yaitu teknik untuk menafsirkan dan menarik kesimpulan dari makna yang terkandung dalam suatu teks, secara objektif, sistematis, dan dapat digeneralisasikan.

Sebagaimana dikemukakan oleh Holsti, analisis isi adalah suatu metode untuk mengidentifikasi karakteristik pesan dengan pendekatan yang objektif dan sistematis, guna menarik makna atau simpulan tertentu. Dalam konteks penelitian ini, metode tersebut digunakan untuk menelaah ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan nilai *qana'ah* serta menghubungkannya dengan fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) di era modern.<sup>24</sup>

Peneliti melakukan proses analisis dengan mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an, yaitu Surah Ibrahim ayat 43, Surah Al-Hajj ayat 36, dan Surah An-Nahl ayat 97 sebagai sumber data primer, serta menelaah penafsiran para mufasir klasik dan kontemporer seperti al-Tabari, Wahbah al-Zuhaili, dan M. Quraish Shihab. Selain itu, peneliti juga mengkaji berbagai literatur ilmiah dan artikel yang relevan sebagai sumber data sekunder.

---

<sup>24</sup>Yuli Asmi Rozali, "PENGGUNAAN ANALISIS KONTEN DAN ANALISIS TEMATIK," *Forum Ilmiah* 19, no. 1 (2022): 68–78.

Melalui metode ini, peneliti mengidentifikasi bahwa nilai *qana'ah* yang termuat dalam ayat-ayat tersebut memiliki implikasi yang signifikan dalam menghadapi berbagai dampak negatif dari FOMO, seperti stres, perilaku impulsif, dan perbandingan sosial yang tidak sehat. Analisis dilakukan dengan cara mengaitkan makna tekstual dari ayat dengan konteks kehidupan kontemporer, sehingga menghasilkan pemahaman yang aplikatif terhadap permasalahan yang diteliti.

## H. Sistematika Penulisan

Untuk memastikan penelitian ini tersusun secara sistematis dan terarah, maka sistematika penulisan skripsi ini disusun sebagai berikut.

Bab I Pendahuluan memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi operasional, tinjauan pustaka, metode penelitian yang meliputi jenis penelitian, pendekatan, sumber data, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data, dan diakhiri dengan sistematika penulisan.

Bab II Kajian Teori dan Kerangka Pikir berisi pembahasan mengenai konsep *Fear of Missing Out* atau FOMO yang meliputi pengertian, latar kemunculan, dan gejala-gejalanya. Bab ini juga menguraikan konsep *qana'ah* menurut bahasa dan istilah, serta pandangan para ulama terkait *qana'ah*. Pada bagian akhir disajikan kerangka pikir yang menjelaskan keterkaitan antara fenomena FOMO dengan nilai-nilai *qana'ah* dalam Al-Qur'an.

Bab III membahas penafsiran mufasir klasik dan kontemporer terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan nilai *qana'ah*. Pada bab ini diuraikan

tiga ayat utama, yaitu QS. Ibrahim ayat 43, QS. An-Nahl ayat 97, dan QS. Al-Hajj ayat 36, berdasarkan penjelasan mufasir seperti al-Tabari, Wahbah al-Zuhaili, dan M. Quraish Shihab. Pembahasan ini menunjukkan bagaimana qana'ah dipahami melalui gambaran kehampaan batin, konsep kehidupan yang baik atau ḥayātān tayyibah, serta sikap merasa cukup dan menjaga harga diri yang tercermin dalam istilah al-qāni‘.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan memuat analisis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep qana'ah, yaitu QS. Ibrahim ayat 43, QS. An-Nahl ayat 97, dan QS. Al-Hajj ayat 36. Pembahasan dilakukan melalui penafsiran mufasir klasik dan kontemporer serta dikaitkan dengan fenomena *Fear of Missing Out*. Bab ini juga menjelaskan nilai-nilai qana'ah dan perannya sebagai solusi Qur'ani dalam merespons dampak psikologis dan sosial FOMO.

Bab V Penutup memuat kesimpulan yang menjawab rumusan masalah penelitian, implikasi temuan penelitian terhadap pemahaman dan penanganan fenomena *Fear of Missing Out*, serta saran untuk pengembangan penelitian selanjutnya dalam kajian tafsir tematik dan isu-isu sosial kontemporer.