

BAB III

BENTUK KECEMASAN DI ERA DIGITAL DAN INVENTARISASI AYAT- AYAT *SELF-HEALING*

A. Bentuk Kecemasan di Era Digital

Dalam penelitian ini, kecemasan di era digital tidak dipahami sebagai konsep psikologis umum sebagaimana dijelaskan dalam tinjauan pustaka, melainkan sebagai objek kajian operasional yang dianalisis melalui perspektif *self-healing* Qur'ani. Kecemasan di era digital dimaknai sebagai kondisi kegelisahan psikologis yang muncul akibat intensitas penggunaan teknologi digital dan media sosial, yang mempengaruhi ketenangan batin, pengendalian emosi, serta cara individu memandang diri dan lingkungannya.¹

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa interaksi digital yang berlangsung secara terus-menerus dapat meningkatkan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain.² Dalam konteks tersebut, kecemasan tidak hanya muncul sebagai respons emosional sesaat, tetapi berkembang menjadi pola kegelisahan yang berulang dan sulit dikendalikan.

Berdasarkan fokus penelitian, bentuk kecemasan di era digital dalam penelitian ini dibatasi pada tiga bentuk utama, yaitu *Fear of Missing Out* (FOMO), *nomophobia*, dan *social comparison*. Ketiga bentuk kecemasan ini dipilih karena paling sering terjadi pada pengguna media sosial, serta memiliki keterkaitan dengan

¹Subandi dkk., *Analisis Stress Remaja Dengan Pendekatan Psikoedukasi*, 42.

²Rezi Zamzami, "Dampak Teknologi Digital terhadap Perilaku Sosial Generasi Muda," *TECHSI - Jurnal Teknik Informatika*, Vol. 15, No. 2 (2024), 88.

nilai-nilai Qur'ani tentang ketenangan jiwa, pengendalian diri, dan penerimaan terhadap ketentuan Allah.

1. *Fear of Missing Out* (FOMO)

Dalam penelitian ini, FOMO dipahami sebagai bentuk kecemasan psikologis yang muncul akibat perasaan tertinggal dari pengalaman menyenangkan yang dialami orang lain. FOMO berkaitan dengan pola pikir tidak adaptif yang mendorong individu melakukan perbandingan sosial secara berlebihan hingga menurunkan penilaian diri sendiri. Kondisi ini diperkuat oleh notifikasi media sosial yang tidak menentu, sehingga mendorong individu untuk terus-menerus memeriksa perangkat digital. Keinginan untuk mendapatkan validasi sosial melalui respons *likes* dan *comments* pada akhirnya dapat meningkatkan kecemasan sosial serta menurunkan rasa percaya diri individu.³

FOMO diposisikan sebagai bentuk kegelisahan batin yang mengganggu ketenangan jiwa dan melemahkan rasa cukup. FOMO digunakan sebagai kategori analisis untuk mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an yang menekankan ketenangan hati, larangan sikap berlebihan dalam mengejar dunia, serta anjuran untuk bersyukur dan merasa cukup atas apa yang dimiliki.

2. Nomophobia

No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) dalam penelitian ini dipahami sebagai kecemasan yang muncul akibat ketergantungan psikologis terhadap gawai, khususnya *smartphone*. Kecemasan tersebut ditandai dengan perasaan gelisah

³Wantomo Diar Gumelar dan Khoirul Mubin, "FOMO sebagai Refleksi Krisis Harga Diri: Tinjauan Integratif Psikologi Modern dan Nilai Islam," *Penda: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, Vol. 10, No. 03 (2025), 723.

ketika individu tidak membawa atau tidak dapat mengakses perangkat digitalnya.⁴ Dalam penelitian yang lain, nomophobia juga dipahami sebagai kondisi kecemasan yang timbul akibat tidak ada *smartphone*, hilangnya kontak personal, serta terputusnya akses terhadap komunikasi virtual yang biasa digunakan secara rutin oleh individu.⁵

Nomophobia tidak hanya dipahami semata-mata sebagai ketakutan kehilangan perangkat, melainkan sebagai bentuk keterikatan berlebihan yang dapat mengganggu keseimbangan hidup dan ketenangan batin. Oleh karena itu, nomophobia digunakan sebagai kategori analisis dalam menelaah ayat-ayat Al-Qur'an yang mengajarkan pengendalian diri, keseimbangan hidup, dan larangan terhadap sikap berlebih-lebihan.

3. *Social Comparison*

Social comparison dalam penelitian ini dipahami sebagai kecenderungan seseorang untuk menilai dan membandingkan dirinya dengan orang lain berdasarkan standar yang dibentuk di ruang media sosial.⁶ *Social comparison* yang menimbulkan kecemasan adalah perbandingan yang tidak sehat, yaitu ketika seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih unggul.

Dalam konteks media sosial, perbandingan ini sering terjadi secara berulang dan menggunakan standar yang tidak realistis, karena individu hanya

⁴Oknita, "Fenomena Nomophobia dalam Perspektif Al-Qur'an," *At-Tabayyun: Journal Islamic Studies*, Vol. 4, No. 1 (2022), 38.

⁵Aida Nur Saripah dan Lila Pratiwi, "Hubungan Kesepian Dan Nomophobia Pada Mahasiswa Generasi Z," *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, Vol. 6, No. 1 (2020), 36.

⁶Riyan Hidayat Saputra, "Perbedaan Perbandingan Sosial Pada Remaja Pengguna Instagram Dan Tiktok," *YASIN: Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*, Vol. 4, No. 5, Oktober 2024, 941.

melihat sisi terbaik dari kehidupan orang lain.⁷ Kondisi ini dapat memengaruhi harga diri sehingga muncul perasaan tidak cukup, iri, dan tidak puas terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, *social comparison* seperti ini menjadi sumber kecemasan karena tidak disertai dengan penerimaan diri dan pemahaman bahwa setiap orang memiliki kondisi hidup yang berbeda.

Dengan demikian, kecemasan di era digital dalam penelitian ini berfungsi sebagai kerangka analisis untuk mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan FOMO, nomophobia, dan *social comparison*. Fenomena tersebut tidak dipahami sebagai gangguan klinis, melainkan sebagai gejala psikologis dan spiritual yang dapat diatasi melalui nilai-nilai Qur'ani.

B. *Self-Healing*: Tinjauan Psikologi dan Relevansinya dengan Al-Qur'an

Self-healing dalam perspektif psikologi merupakan proses pemulihan kondisi mental yang dapat dilakukan secara mandiri dengan dukungan faktor-faktor eksternal. Konsep ini berbeda dengan pemahaman populer yang menyamakan *self-healing* dengan aktivitas rekreatif. *Self-healing* tidak sekadar menjadi pelampiasan atas kelelahan atau kejenuhan, melainkan proses penyadaran dan pemulihan diri yang bertujuan mengembalikan kondisi psikologis ke arah yang lebih sehat.⁸

Intensitas penggunaan teknologi digital yang tinggi di era modern melahirkan berbagai persoalan psikologis, salah satunya adalah kecemasan di era digital. Kecemasan ini dapat muncul dalam bentuk perasaan gelisah, khawatir, takut

⁷Kayla Rossita Ghaisani dan Rahmah Hastuti, "Social Comparison Dan Kaitannya Dengan Quality of Life Pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial," *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 8, No. 3 (2024), 2–3.

⁸Saila Rahmatika, Abd Rozaq, dan Ulil Fauziyah, "Konsep *Self-Healing* Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Studi atas Surah al-Muzammil 1-10)," *Asy-Syariah: Jurnal Hukum Islam*, Vol. 9, No. 2, 2023, 117-118.

tertinggal informasi (FOMO), membandingkan diri di sosial media (*social comparison*), serta membuat seseorang terdorong untuk berulang kali memeriksa media sosial (nomophobia) untuk mengurangi kekhawatiran akan tertinggal informasi yang dianggap penting.⁹ Apabila kondisi ini tidak ditangani secara tepat, kecemasan digital dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius dan mengganggu keseimbangan mental individu.

Permasalahan kecemasan yang muncul di era digital sering berakar pada kegelisahan batin, ketergantungan pada validasi sosial, serta lemahnya kontrol diri dalam menghadapi arus informasi digital. Al-Qur'an memandang bahwa kondisi tersebut bersumber dari hati yang jauh dari Allah. Dengan demikian, solusi yang ditawarkan tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual, salah satunya melalui konsep *self-healing* Qur'ani sebagai upaya pemulihan jiwa secara menyeluruh.

Al-Qur'an dipahami sebagai obat penawar bagi manusia sebagaimana disebutkan pada Q.S. Yûnus ayat 57. Konsep *asy-Syifâ'* dalam Al-Qur'an tidak hanya berkaitan dengan penyembuhan penyakit fisik, tetapi juga mencakup pemulihan kondisi psikologis dan spiritual. Makna *asy-Syifâ'* meliputi upaya memperbaiki dan menyempurnakan kondisi manusia, melapangkan batin, serta menghilangkan berbagai bentuk penyakit, khususnya penyakit hati.¹⁰ Dengan

⁹Faustin Venus Wijaya dkk, "Kelelahan Digital di Era Media Sosial: Studi tentang Kelebihan Informasi, Kecemasan, dan *Fear of Missing Out* (FOMO)," *jurnal Online Manajemen ELPEI*, Vol. 5, NO. 1, Februari 2025, 1279.

¹⁰Aida Hidayah dan Fitriana Firdaus, "Redefinisi Makna Asy-Syifa' dalam Al-Qur'an sebagai Praktik Penyembuhan pada Penyakit Jasmani," *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis*, Vol. 22, No. 1, Januari 2021, 260.

demikian, penyembuhan dalam perspektif Al-Qur'an bersifat holistik dan menyentuh seluruh dimensi kehidupan manusia.

Al-Qur'an dipahami sebagai sarana pengobatan bagi penyakit jasmani maupun penyakit hati. Namun, manfaat tersebut tidak dirasakan oleh semua orang, melainkan sangat bergantung pada tingkat keimanan, keyakinan, dan pemahaman individu terhadap Al-Qur'an. Selain itu, Al-Qur'an juga dipandang sebagai penyembuh luka batin dan penyejuk jiwa. Ketika jiwa berada dalam kondisi tenang, maka kecemasan, kegelisahan, dan ketakutan dapat dikendalikan, sehingga tercipta ketenteraman batin.¹¹

Dalam konteks kecemasan digital, fungsi Al-Qur'an menjadi relevan untuk mengatasi berbagai bentuk gangguan psikologis tersebut. Nilai-nilai Al-Qur'an mengarahkan individu untuk mengendalikan rasa takut tertinggal (FOMO), mengurangi ketergantungan terhadap gawai (nomophobia), serta menata kembali cara pandang terhadap diri dan orang lain agar tidak terjebak dalam perbandingan sosial yang merugikan. Melalui penguatan iman, pengendalian emosi, dan pembentukan akhlak yang seimbang, Al-Qur'an berperan sebagai sarana pemulihan mental dan spiritual yang membantu individu mencapai ketenangan batin.

C. Klasifikasi dan Pemetaan Ayat-ayat *Self-Healing*

1. Klasifikasi Ayat-ayat *Self-healing*

Dalam penelitian ini, klasifikasi ayat-ayat *self-healing* dilakukan dengan menetapkan kriteria tematik sebagai dasar pengelompokan. Pemilihan ayat-ayat Al-

¹¹Aida Hidayah dan Fitriana Firdaus, "Redefinisi Makna Asy-Syifa' dalam Al-Qur'an sebagai Praktik Penyembuhan pada Penyakit Jasmani," 263.

Qur'an didasarkan pada relevansinya dengan konsep *self-healing* dalam tiga bentuk kecemasan digital, yaitu *Fear of Missing Out* (FOMO), *nomophobia*, dan *social comparison*. Penetapan kriteria tersebut bertujuan untuk menjaga keterarahan analisis sehingga hubungan antara fenomena psikologis era digital dan nilai-nilai spiritual Al-Qur'an dapat dikaji secara sistematis dan terfokus.

a. Kriteria ayat yang relevan dengan *Fear of Missing Out* (FOMO)

- 1) Penanaman kesadaran bahwa rasa takut dan kondisi sulit merupakan ujian dari Allah (*lanabluwannakum*)
- 2) Kenikmatan dunia bersifat sementara dan sebagai ujian (*zahrata* dan *al-dunyâ*)
- 3) Pengendalian emosi atas kehilangan dan keberhasilan (*ta'saw* dan *tafrahû*)

Prinsip pertama tercermin dalam Q.S. al-Baqarah/2: 155 yang menegaskan bahwa rasa takut merupakan bagian dari ujian kehidupan. Prinsip kedua ditegaskan dalam Q.S. Thâhâ/20: 131 yang menyebut kenikmatan dunia bersifat sementara. Prinsip ketiga tampak dalam Q.S. al-Hadîd/57: 23 yang mengajarkan keseimbangan emosi, agat tidak larut dalam kesedihan maupun berlebihan dalam kegembiraan. Ketenangan batin diperkuat dalam Q.S. al-Taûbah/9: 40 melalui ajaran tawakal, serta dalam Q.S. al-Baqarah/2: 216 yang menegaskan keterbatasan manusia dalam memahami apa yang terbaik baginya.

b. Kriteria ayat yang relevan dengan *nomophobia*

- 1) Larangan larut dalam kesibukan dunia yang melalaikan (*la'ibun* dan *lahwun*)

- 2) Larangan meninggalkan ketaatan (*tulhikum*)
- 3) Kehidupan dunia yang memperdaya (*matâ'u al-ghurûr*)
- 4) Dampak psikologis berpaling dari petunjuk Allah (*Ma'îshatan dânkân*)

Ayat-ayat yang relevan dengan nomophobia menegaskan beberapa prinsip utama dalam mengendalikan keterikatan berlebihan pada dunia. Pertama, larangan larut dalam kesibukan dunia yang melalaikan tercermin dalam Q.S. al-An'âm/6: 70 dan Q.S. al-Hadîd/57: 20. Kedua, larangan meninggalkan ketaatan dan dzikrullah yang ditegaskan dalam Q.S. al-Munâfiqûn/63: 9 dan Q.S. al-Jumu'ah/62: 11. Ketiga, peringatan bahwa kehidupan dunia hanyalah “kesenangan yang memperdaya” sebagaimana disebutkan dalam Q.S. Luqmân/31: 33. Keempat, penegasan tentang dampak psikologis berpaling dari petunjuk Allah dalam Q.S. Thâhâ/20: 124, yang menggambarkan kehidupan sempit sebagai konsekuensi kelalaian spiritual.

c. Kriteria ayat yang relevan dengan *Social Comparison*

- 1) Larangan merendahkan orang lain (*yaskhar*)
- 2) Larangan iri hati terhadap kelebihan orang lain (*tatamannaw*)
- 3) Tidak boleh sombong dan membanggakan diri (*tusa'ir*)

Ayat-ayat yang relevan dengan *social comparison* menegaskan prinsip etika sosial dan ketahanan batin dalam menghadapi kecenderungan membandingkan diri. Pertama, larangan merendahkan atau memperolok orang lain sebagaimana ditegaskan dalam Q.S. al-Hujurât/49: 11, larangan bersikap sombong dan membanggakan diri dalam Q.S. Luqmân/31: 18. Kedua, larangan iri hati terhadap kelebihan orang lain sebagaimana dalam Q.S. al-Nisâ`/4: 32, yang mengarahkan

individu untuk fokus pada usaha dan karunia yang telah Allah tetapkan. Ketiga, penguatan mental agar tidak merasa rendah diri ditegaskan dalam Q.S. âli-Imrân/3: 139, sehingga nilai diri tidak digantungkan pada pencapaian orang lain, melainkan pada keimanan dan keteguhan hati.

2. Pemetaan Ayat-ayat *Self-healing*

a. Ayat-ayat yang relevan dengan FOMO

Fear of Missing Out (FOMO) merupakan bentuk kecemasan psikologis yang muncul akibat ketakutan tertinggal informasi, pengalaman, atau pengakuan sosial, terutama dalam interaksi digital. Fenomena ini mendorong seseorang untuk terus membandingkan diri dengan orang lain dan merasa tidak cukup atas apa yang dimilikinya. Al-Qur'an memberikan panduan nilai untuk merespons kondisi tersebut dengan mengarahkan manusia agar tidak terjebak dalam perbandingan sosial. Beberapa ayat berikut menunjukkan relevansi Al-Qur'an dalam merespons fenomena FOMO.

1. Ayat tentang penanaman kesadaran bahwa rasa takut dan kondisi sulit merupakan ujian dari Allah ada pada Q.S. al-Baqarah/2: 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ 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.

Kata *khouf* berasal dari akar kata *kho'*, *wawu*, dan *fa'* yang bermakna rasa takut atau kecemasan.¹² Ayat ini relevan dengan FOMO karena maknanya menunjukkan adanya rasa takut (*khauf*) sebagai ujian. Rasa takut dalam ayat ini bersifat umum, termasuk takut kehilangan atau tertinggal. Dalam kehidupan sekarang, terutama di era digital, rasa takut ini bisa muncul dalam bentuk FOMO, yaitu kecemasan saat melihat orang lain lebih dulu mendapatkan informasi atau pengalaman di media sosial.

2. Ayat tentang larangan mengarahkan pandangan kepada kenikmatan orang lain ada pada Q.S. Thâhâ/20: 131

وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ
وَأَبْقَىٰ

Janganlah sekali-kali engkau tujukan pandangan matamu pada kenikmatan yang telah Kami anugerahkan kepada beberapa golongan dari mereka (sebagai) bunga kehidupan dunia agar Kami uji mereka dengan (kesenangan) itu. Karunia Tuhanmu lebih baik dan lebih kekal.

Kata *zahra* berasal dari kata *zai*, *ha* dan *ra'*, yang memiliki makna dasar keindahan, cahaya, serta kejernihan. Apabila kata ini dirangkaikan dengan kata *dunya*, maka maknanya merujuk pada keindahan dunia yang bersifat lahiriah sementara.¹³

Ayat ini relevan dengan FOMO karena bermakna larangan mengarahkan pandangan secara berlebihan kepada kenikmatan orang lain. Larangan ini

¹²Abu Husain Ahmad bin Faris Zakariya al-Qazwini, *Mu`jam Maqâyîs Al-Lughah* (Dâr al-Fikr al-Ilmiyyah, 2011), 230.

¹³Ahmad bin Faris Zakariya al-Qazwini, *Mu`jam Maqâyîs Al-Lughah*, 3: 31.

menunjukkan agar manusia tidak terus-menerus melihat dan membandingkan diri dengan apa yang dimiliki orang lain.

2. Ayat tentang larangan larut dalam kesedihan

a. Q.S. al-Taûbah/9: 40

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

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.

Kata *tahzan* berasal dari akar kata *ha, za, dan nun*. Ayat ini relevan dengan FOMO karena bermakna larangan untuk larut dalam kesedihan. Kesedihan dalam ayat ini merupakan kondisi batin yang wajar, namun tidak boleh berlebihan hingga melemahkan diri. Dalam konteks era digital, kesedihan ini dapat muncul akibat fenomena FOMO, yaitu ketika seseorang merasa tertinggal setelah melihat kehidupan orang lain di media sosial.

3. Ayat tentang pengendalian emosi atas kehilangan dan keberhasilan

a. Q.S. al-Hadid/57: 23

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

(Yang demikian itu kami tetapkan) agar kamu tidak bersedih terhadap apa yang luput dari kamu dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-

Nya kepadamu. Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.

Kata *Asâ* berasal dari kata *hamzah, sin,* dan *ya'* satu kata yang bermakna kesedihan.¹⁴ Dalam konteks Q.S. al-Hadîd/57: 23 kata tersebut menunjukkan sikap kesedihan yang mendalam dan berlarut-larut atas sesuatu yang tidak lagi dimiliki. Sedangkan kata *tafrahû* berasal dari kata *fa', ra',* dan *ha'* yang bermakna gembira atau senang.¹⁵ Ayat ini relevan dengan FOMO karena maknanya menunjukkan pengendalian emosi, baik saat kehilangan maupun saat memperoleh sesuatu. Dalam konteks FOMO, seseorang cenderung merasa sedih ketika tertinggal dari orang lain, dan sebaliknya merasa senang berlebihan ketika lebih unggul. Kondisi ini banyak dipicu oleh interaksi di media sosial yang menampilkan perbandingan hidup.

b. Q.S. al-Baqarah/2: 216

كَتَبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالَ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَحِبُّوا شَيْئًا
وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.

Kata *takrahû* berasal dari kata *kaf, ra',* dan *ha'* yang secara leksikal bermakna membenci, tidak menyukai, atau merasa enggan terhadap sesuatu.¹⁶ Dalam konteks al-Baqarah: 216 kata tersebut menunjukkan perasaan tidak suka terhadap suatu ketentuan, meskipun pada hakikatnya hal tersebut dapat mengandung kebaikan menurut ketetapan Allah. Sedangkan *tuhibbû* berasal dari

¹⁴Ahmad bin Faris Zakariya al-Qazwini, *Mu`jam Maqâyîs Al-Lughah*, 106.

¹⁵Ahmad bin Faris Zakariya al-Qazwini, *Mu`jam Maqâyîs Al-Lughah*, 4: 499.

¹⁶Ahmad bin Faris Zakariya al-Qazwini, *Mu`jam Maqâyîs Al-Lughah*, 5: 172.

kata *ha'*, *ba*, dan *ba'* yang bermakna mencintai, atau memiliki kecenderungan hati terhadap sesuatu.¹⁷

Ayat ini relevan karena maknanya menunjukkan bahwa manusia sering keliru dalam menilai sesuatu. Dalam konteks FOMO, seseorang cenderung menginginkan apa yang dimiliki orang lain dan merasa tidak puas dengan dirinya sendiri, padahal belum tentu hal tersebut baik baginya. Kondisi ini banyak dipengaruhi oleh media sosial yang menampilkan kehidupan orang lain secara menarik.

b. Ayat-ayat yang Relevan dengan Nomophobia

Nomophobia (*no mobile phone phobia*) merupakan bentuk kecemasan yang muncul ketika seseorang merasa takut atau tidak nyaman saat terpisah dari gawai atau tidak dapat mengakses dunia digital. Fenomena ini menunjukkan keterikatan berlebihan terhadap teknologi yang berpotensi menggeser fokus hidup dari nilai-nilai spiritual. Al-Qur'an memberikan prinsip dasar untuk mengendalikan kecenderungan tersebut dengan mengarahkan manusia agar tidak larut dalam kesibukan duniawi dan tetap menjaga keseimbangan mental serta spiritual.

1. Ayat tentang larangan larut dalam kesibukan dunia yang melalaikan

a. Q.S. al-An'âm/6: 70

وَدَّرِ الَّذِينَ اتَّخَذُوا دِينَهُمْ لَعِبًا وَهَوًّا وَعَرَّتَهُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا وَذَكَرَ بِهِ أَنْ تَبْسَلَ نَفْسٌ بِمَا كَسَبَتْ لَيْسَ لَهَا مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلِيٌّ وَلَا شَفِيعٌ وَإِنْ تَعَدَلَ كُلُّ عَدَلٍ لَّا يُؤْخَذُ مِنْهَا أُولَئِكَ الَّذِينَ أُبْسِلُوا بِمَا كَسَبُوا لَهُمْ شَرَابٌ مِّنْ حَمِيمٍ وَعَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْفُرُونَ

¹⁷Ahmad bin Faris Zakariya al-Qazwini, *Mu'jam Maqâ'yîs Al-Lughah*, 26.

Tinggalkanlah orang-orang yang menjadikan agamanya sebagai permainan dan kelengahan, dan mereka telah tertipu oleh kehidupan dunia. Peringatkanlah (mereka) dengannya (Al-Qur'an) agar seseorang tidak terjerumus (ke dalam neraka), karena perbuatannya sendiri. Tidak ada baginya pelindung dan pemberi syafaat (pertolongan) selain Allah. Jika dia hendak menebus dengan segala macam tebusan apa pun, niscaya tidak akan diterima. Mereka itulah orang-orang yang dijerumuskan (ke dalam neraka), karena perbuatan mereka sendiri. Mereka mendapat minuman dari air yang mendidih dan azab yang pedih karena mereka selalu kufur.

Kata *la'iba* berasal dari akar kata *lam*, *'ain*, dan *ba'* yang bermakna bermain atau melakukan aktivitas yang bersifat main-main tanpa tujuan yang serius.¹⁸ Sementara itu, kata *lahâ* berasal dari akar kata *lam*, *ha'*, dan *waw*, yang bermakna melalaikan atau mengalihkan perhatian dari hal yang lebih penting.¹⁹

Ayat ini relevan dengan nomophobia karena menggambarkan keterikatan berlebihan pada kehidupan dunia. Dalam era di gital, hal ini dapat terlihat pada penggunaan gawai secara berlebihan, seperti bermain media sosial atau hiburan digital yang membuat seseorang sulit lepas dari ponsel dan merasa cemas ketika tidak menggunakannya.

b. Q.S. al-Munâfiqûn/63: 9

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخٰسِرُونَ

Wahai orang-orang yang beriman, janganlah harta bendamu dan anak-anakmu membuatmu lalai dari mengingat Allah. Siapa yang berbuat demikian, mereka itulah orang-orang yang merugi.

Kata *tulhikum* berasal dari akar kata huruf *lam*, *ha'*, dan *waw* yang bermakna melalaikan, menyibukkan atau mengalihkan perhatian dari sesuatu yang lebih penting.²⁰ Ayat ini relevan dengan nomophobia karena bermakna larangan

¹⁸Ahmad bin Faris Zakariya al-Qazwini, *Mu`jam Maqâyîs Al-Lughah*, 253.

¹⁹Ahmad bin Faris Zakariya al-Qazwini, *Mu`jam Maqâyîs Al-Lughah*, 213.

²⁰Ahmad bin Faris Zakariya al-Qazwini, *Mu`jam Maqâyîs Al-Lughah*, 213.

lalai dari mengingat Allah. Dalam nomophobia, seseorang sering kali terlalu sibuk dengan ponsel atau aktivitas digital hingga melupakan hal yang lebih penting, termasuk ibadah. Kondisi ini menunjukkan bentuk kelalaian yang dipicu oleh ketergantungan pada gawai.

c. Q.S. al-Hadid/57: 20

إِعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ
 أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهَيِّجُ فَتْرَهُ مُمْصَفًا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ
 اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعٌ الْغُرُورِ

Ketahui 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 keridhaan-Nya. Kehidupan dunia (bagi orang-orang yang lengah) hanyalah kesenangan yang memperdaya.

Kata *la'iba* berasal dari akar kata *lam*, *'ain*, dan *ba* yang bermakna bermain atau melakukan aktivitas yang bersifat tidak ada tujuan yang serius.²¹ Sementara itu, kata *lahā* berasal dari kata *lam*, *ha*, dan *waw*, yang bermakna mengalihkan perhatian dari hal yang lebih penting.²² Ayat ini relevan karena dalam konteks modern, hal ini terlihat pada penggunaan media sosial yang dipenuhi hiburan yang membuat seseorang sulit lepas dari ponsel dan merasa cemas tidak menggunakannya.

2. Ayat tentang prioritas ibadah atas aktivitas duniawi

a. Q.S. al-Jumû'ah/62: 11

²¹Ahmad bin Faris Zakariya al-Qazwini, *Mu`jam Maqâyîs Al-Lughah*, 253.

²²Ahmad bin Faris Zakariya al-Qazwini, *Mu`jam Maqâyîs Al-Lughah*, 213.

وَإِذَا رَأَوْا تِجَارَةً أَوْ لَهْوًا انفَضُّوا إِلَيْهَا وَتَرَكُوكَ قَائِمًا قُلْ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ مِّنَ اللَّهْوِ وَمِنَ التِّجَارَةِ وَاللَّهُ
خَيْرُ الرَّزُقِينَ^{٢٣}

Apabila (sebagian) mereka melihat perdagangan atau permainan, mereka segera berpencar (menuju) padanya dan meninggalkan engkau (Nabi Muhammad) yang sedang berdiri (berkhotbah). Katakanlah, “Apa yang ada di sisi Allah lebih baik daripada permainan dan perdagangan.” Allah pemberi rezeki yang terbaik.

Kata *lahwi* berasal dari huruf *lam*, *ha*’, dan *waw* yang bermakna melalaikan dari hal yang lebih penting.²³ Ayat ini menegaskan larangan bersikap berlebihan terhadap hal-hal yang dapat melalaikan dari ketaatan, sekaligus menanamkan keyakinan bahwa Allah adalah sebaik-baik pemberi rezeki dan tidak akan mengurangi rezeki hamba-Nya.²⁴

b. Q.S. Luqmân/31: 33

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ وَأَخْشَوْا يَوْمًا لَا يَجْزِي وَالِدٌ عَنِّ وَلَدِهِ وَلَا مَوْلُودٌ هُوَ جَازٍ عَنِّ وَالِدِهِ شَيْئًا إِنَّ
وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ فَلَا تَغُرَّنَّكُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا وَلَا يَغُرَّنَّكُم بِاللَّهِ الْعُرُورُ^{٢٥}

Wahai manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu dan takutlah akan hari yang (ketika itu) seorang bapak tidak dapat membela anaknya dan seorang anak tidak dapat (pula) membela bapaknya sedikit pun! Sesungguhnya janji Allah adalah benar, maka janganlah sekali-kali kamu diperdaya oleh kehidupan dunia dan jangan sampai karena (kebaikan-kebaikan) Allah kamu diperdaya oleh penipu.

Kata *ghorro* berasal dari huruf *ghoin*, *ro*’, dan *ro*’ yang bermakna kelalaian atau terperdaya.²⁵ Ayat ini menegaskan perintah bertakwa kepada Allah dan melarang manusia terjebak pada kehidupan duniawi yang dapat melemahkan kesadaran spiritual.²⁶ Dalam konteks nomophobia, ayat ini relevan sebagai

²³Ahmad bin Faris Zakariya al-Qazwini, *Mu`jam Maqâyîs Al-Lughah*, 213.

²⁴Maisarah Siregar dan Sulidar Sulidar, “Wahbah Zuhaili’s View of Tawazun Suroh Al-Jumu’ah Verses 9 -11 in Tafsir Al- Munir,” *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, Vol. 8, No. 1 (2024), 6.

²⁵Ahmad bin Faris Zakariya al-Qazwini, *Mu`jam Maqâyîs Al-Lughah*, 380.

²⁶“Tafsir surat Luqman ayat 33 | Ya Ayyuha An-Nasu Attaqu Rabbakum Wa Akhshaw Yawmaan,” diakses 17 Desember 2025, <https://surahquran.com/tafsir-id-aya-33-sora-31.html>.

peringatan terhadap ketergantungan berlebihan pada teknologi digital dan kecemasan kehilangan akses, yang berpotensi melalaikan ketaatan serta mengganggu ketenangan batin yang seharusnya berlandaskan ketakwaan.

3. Ayat tentang dampak berpaling dari petunjuk Allah terhadap kondisi psikologis terdapat pada Q.S. Thâhâ/20: 124

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى

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

Kata *a'raḍa* berasal dari akar kata huruf *ain, ra', dad* yang secara etimologis memiliki makna “lebar”, lalu berkembang menjadi makna berpaling, sehingga menunjukkan sikap menjauh dari petunjuk Allah.²⁷ Dalam konteks nomophobia, ayat ini relevan untuk menjelaskan bahwa ketergantungan berlebihan pada teknologi digital dan kecemasan kehilangan akses dapat menjadi bentuk berpaling yang memicu tekanan psikologis sebagaimana digambarkan dalam konsep *ma'ṣyatan ḍankan*.

- b. Ayat-ayat yang Relevan dengan *Social Comparison*

Social comparison merupakan fenomena psikologis ketika individu menilai, membandingkan, dan mengukur nilai diri berdasarkan pencapaian, penampilan, atau kelebihan orang lain. Dalam konteks era digital, *social comparison* semakin menguat melalui media sosial yang menampilkan kehidupan orang lain secara ideal. Kondisi ini kerap memicu rasa iri, rendah diri, tidak puas, serta kecemasan

²⁷Ahmad bin Faris Zakariya al-Qazwini, *Mu'jam Maqâ'yîs Al-Lughah*, 272.

psikologis. Al-Qur'an memberikan panduan nilai yang tegas untuk mencegah sikap membandingkan diri dan mengarahkan manusia pada keseimbangan emosional. Beberapa ayat berikut menunjukkan relevansi Al-Qur'an dalam merespons fenomena *social comparison*.

1. Ayat larangan merendahkan dan membandingkan diri dengan orang lain terdapat pada Q.S. al-Hujurât/49: 11

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokan itu) lebih baik daripada mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olok itu) lebih baik daripada perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela dan saling memanggil dengan julukan yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) fasik setelah beriman. Siapa yang tidak bertobat, mereka itulah orang-orang zalim.

Kata kunci ayat ini adalah *yaskhar* yang berasal dari akar kata *sin, kho, dan ra'* yang bermakna merendahkan atau mengolok-olok.²⁸ Sedangkan, *talmizû* dari akar kata *lam, mim, dan zay* yang bermakna mencela.²⁹ Ayat ini melarang perilaku merendahkan dan menilai orang lain secara negatif, yang sering muncul akibat perbandingan sosial. Oleh karena itu, ayat ini relevan dengan *social comparison* karena menegaskan larangan membangun harga diri dengan meremehkan orang lain.

²⁸Ahmad bin Faris Zakariya al-Qazwini, *Mu`jam Maqâyîs Al-Lughah*, 144.

²⁹Ahmad bin Faris Zakariya al-Qazwini, *Mu`jam Maqâyîs Al-Lughah*, 209.

2. Ayat larangan sombong dan membanggakan diri terdapat pada Q.S.

Luqmân/31: 18

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ^{٣٠}

Janganlah memalingkan wajahmu dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi ini dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri.

Kata kunci ayat ini adalah *tusa'ir* yang berasal dari akar kata *shod, ain, dan ro* yang bermakna memalingkan wajah karena kesombongan.³⁰ Ayat ini melarang sikap sombong dan angkuh. Dalam konteks *social comparison*, perbandingan tidak hanya menimbulkan rasa rendah diri, tetapi juga dapat memunculkan perasaan lebih unggul dari orang lain sehingga melahirkan sikap membanggakan diri. Hal ini sering terlihat di media sosial ketika seseorang menampilkan kelebihan dirinya secara berlebihan. Oleh karena itu, ayat ini relevan karena mengingatkan agar tidak terjebak dalam perbandingan sosial yang berujung pada kesombongan.

3. Ayat tentang larangan iri terhadap kelebihan orang lain ada pada Q.S. an-

Nisâ/4: 32

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبُوا^{٣١} وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَ^{٣٢} وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ^{٣٣} 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.

³⁰Ahmad bin Faris Zakariya al-Qazwini, *Mu`jam Maqâyîs Al-Lughah*, 289.

Kata kunci ayat ini adalah *tatamannau* berasal dari akar kata *mim*, *nun* dan *ya* yang berarti menginginkan apa yang dimiliki orang lain.³¹ Dalam konteks *social comparison*, seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan menginginkan apa yang mereka miliki, sehingga menimbulkan rasa iri dan ketidakpuasan. Hal ini sering terjadi melalui media sosial yang menampilkan kehidupan orang lain secara menarik. Oleh karena itu, ayat ini relevan karena mencegah munculnya perbandingan sosial yang tidak sehat dengan mengarahkan individu untuk fokus pada usaha dan menerima kondisi diri.

4. Ayat tentang penguatan mental dan harga diri orang beriman terdapat pada Q.S. âli-Imrân/3: 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.

Kata kunci ayat ini adalah *tahinû* dari akar kata *waw*, *ha*, dan *nun*, yang bermakna lemah.³² Sedangkan *tahzanû* dari akar kata *ha*, *zay*, dan *nun* yang bermakna bersedih.³³ Ayat ini bermakna menunjukkan larangan bersedih. Dalam konteks *social comparison*, seseorang sering merasa tidak percaya diri ketika membandingkan dirinya dengan orang lain, terutama di media sosial. Oleh karena itu, ayat ini relevan karena memberikan penguatan mental dan menanamkan harga diri yang tidak bergantung pada perbandingan dengan orang lain.

³¹Ahmad bin Faris Zakariya al-Qazwini, *Mu`jam Maqâyîs Al-Lughah*, 276.

³²Ahmad bin Faris Zakariya al-Qazwini, *Mu`jam Maqâyîs Al-Lughah*, 149.

³³Ahmad bin Faris Zakariya al-Qazwini, *Mu`jam Maqâyîs Al-Lughah*, 54.