

BAB IV

PENAFSIRAN AYAT-AYAT *SELF-HEALING* QUR'ANI DAN SOLUSI TERHADAP KECEMASAN

A. Tafsir Ayat-ayat tentang FOMO dan Solusinya

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) merupakan kondisi psikologis berupa kecemasan yang muncul akibat perasaan takut tertinggal dari pengalaman, pencapaian, atau kebahagiaan orang lain, terutama yang ditampilkan melalui media sosial.¹ Dalam perspektif Al-Qur'an, kecemasan tersebut berkaitan dengan kecenderungan manusia membandingkan diri dengan orang lain, terpicat pada kemewahan dunia, serta kurangnya pengendalian emosi dan tawakal kepada Allah. Oleh karena itu, ayat-ayat Al-Qur'an memberikan prinsip spiritual yang dapat menjadi landasan *self-healing* Qur'ani dalam mereduksi kecemasan FOMO dan membangun ketenangan batin.

Prinsip pertama yang ditekankan Al-Qur'an dalam menghadapi kecemasan FOMO di era digital, adalah kesadaran bahwa setiap manusia pasti akan diuji dengan rasa takut, sebagaimana dalam 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.

¹Almira Rahma Fadhila, Najwa Nabila Hermawan, dan Cucu Surahman, "Mengungkap Budaya FOMO dan Adiksi Media Sosial: Tanggapan Mahasiswa Muslim di Era Digital," *Relinesia: Jurnal Kajian Agama dan Multikulturalisme Indonesia*, Vol. 3, No. 5, 2024, 138.

M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat tersebut menunjukkan bahwa ujian yang diberikan Allah sebenarnya tidak melebihi kemampuan manusia. Jika dibandingkan dengan potensi yang telah dianugerahkan Allah, ujian tersebut tergolong ringan dan masih dapat dihadapi.² Bagian ayat yang relevan dengan FOMO terdapat pada *bisyâin minal khâufi* yang 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. Jadi, interaksi digital tidak disebut langsung dalam ayat, tetapi menjadi kondisi yang memperkuat munculnya rasa *khauf*. Oleh karena itu, ayat ini relevan dengan FOMO karena memiliki kesamaan dalam bentuk rasa takut dan kecemasan.

Lebih lanjut lagi, Wahbah az-Zuhaili juga menjelaskan bahwa kehidupan manusia tidak terlepas dari perpaduan antara nikmat dan ujian.³ Oleh karena itu, cara terbaik untuk menghadapi tekanan dan kecemasan, termasuk kecemasan di era digital seperti FOMO, adalah dengan menguatkan kesabaran dan memperbanyak salat. Kesabaran berfungsi sebagai kekuatan mental yang mampu menenangkan jiwa dan menahan dorongan untuk terus membandingkan diri dengan orang lain, sedangkan salat menjadi sarana spiritual yang menghubungkan manusia dengan

²Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, Jilid 1, 365.

³Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir Jilid 1*, 299.

Allah, sehingga ia dapat menjelaskan diri dari tekanan dunia, termasuk tekanan sosial media.⁴

Dengan demikian, ayat ini mengajarkan bahwa kecemasan akibat FOMO dapat diatasi dengan cara mengendalikan rasa takut yang berlebihan, menyadari bahwa apa yang terlihat di media sosial tidak sepenuhnya mencerminkan realitas, serta memperkuat kesabaran dan kedekatan kepada Allah melalui ibadah. Sikap ini akan membantu individu untuk lebih tenang, tidak mudah terpengaruh oleh perbandingan sosial, dan mampu menjalani kehidupan dengan lebih seimbang.

Pesan mengenai pentingnya mengendalikan kecemasan tersebut tidak hanya berkaitan dengan kesabaran, tetapi juga dengan cara pandang seseorang terhadap kehidupan orang lain. Dalam hal ini, Al-Qur'an memberikan peringatan agar manusia tidak terpaku pada kenikmatan dunia yang dimiliki orang lain, sebagaimana ditegaskan dalam 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.

Surah ini tergolong surah Makkiyah yang terdiri dari 135 ayat.⁵ Berkaitan dengan sebab turunnya, terdapat riwayat bahwa ayat ini berkaitan dengan peristiwa ketika Rasulullah Saw. memerlukan bantuan materi dan diingatkan agar tidak

⁴Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir Jilid 1*, 299.

⁵Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur'ânul Majid An-Nûr*, Jilid 3 (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2016), 31.

menggantungkan harapan pada kenikmatan atau bantuan dari pihak yang tidak beriman.⁶

Ayat tersebut menjelaskan bahwa kenikmatan dunia hanyalah “bunga kehidupan” yang bersifat sementara dan merupakan ujian dari Allah. Hasbi Ash-Shiddieqy menjelaskan bahwa manusia tidak seharusnya terpicat secara berlebihan pada kemewahan orang lain, karena karunia Allah yang diberikan kepada setiap individu adalah yang terbaik.⁷ M. Quraish Shihab, juga menegaskan bahwa kenikmatan yang dimiliki orang-orang yang durhaka digambarkan sebagai “bunga kehidupan dunia,” yaitu sesuatu yang indah namun bersifat sementara dan akan segera layu. Kenikmatan tersebut diberikan sebagai bentuk ujian, apakah mereka akan bersyukur atau justru tenggelam dalam kelalaian. Allah menegaskan bahwa rezeki dan karunia dari-Nya jauh lebih baik.⁸

Selanjutnya Al-Maraghi menegaskan kembali bahwa ayat ini melarang memandang dengan penuh kekaguman terhadap kesenangan yang dimiliki orang-orang yang melampaui batas.⁹ Jika dikaitkan dengan FOMO, ayat ini menegaskan bahwa standar kebahagiaan tidak boleh ditentukan oleh tampilan kehidupan orang lain, karena kenikmatan dunia hanyalah ujian yang bersifat sementara. Sikap syukur dan keyakinan terhadap ketetapan Allah menjadi kunci agar individu tidak mudah merasa tertinggal.

⁶Dahlan dan M. Zaka Alfarisi, *Asbabun Nuzul Latar Belakang Historis Turunnya Ayat-ayat Al-Qur'an*, (Bandung: CV Diponegoro, 2017), 349.

⁷Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur*, Jilid 3, 66.

⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasisan Al-Qur'an*, Vol. 8 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 401.

⁹Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghî* (Semarang: PT. Karya Toha Putra Semarang, 1993), 305.

Sejalan dengan pesan Al-Qur'an tersebut, Rasulullah Saw. juga memberikan tuntunan praktis melalui sabdanya:

حَدَّثَنَا أَبُو كُرَيْبٍ، قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ وَوَكَيْعٌ، عَنِ الْأَعْمَشِ، عَنِ أَبِي صَالِحٍ، عَنِ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «انظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ»¹⁰

Telah menceritakan kepada kami Abu Kuraib, ia berkata: Telah menceritakan kepada kami Abu Mu'awiyah dan Waki', dari Al-A'mash, dari Abu Shalih, dari Abu Hurairah ra., ia berkata: Rasulullah Saw. bersabda: Lihatlah kepada orang yang berada di bawah kalian (dalam hal dunia), dan janganlah kalian melihat kepada orang yang berada di atas kalian. Karena yang demikian itu lebih pantas agar kalian tidak meremehkan nikmat Allah yang telah diberikan kepada kalian.

Hadis ini menjadi penjelas dari larangan Qur'ani agar tidak memanjangkan pandangan terhadap kenikmatan orang lain. Dalam konteks FOMO, kecemasan sering muncul karena seseorang terus melihat ke atas, yaitu membandingkan dirinya dengan pencapaian dan kemewahan orang lain. Prinsip yang diajarkan Nabi Saw. justru mengarahkan perspektif agar melihat ke bawah dalam urusan dunia, sehingga tumbuh rasa syukur dan penghargaan terhadap nikmat yang telah dimiliki.

Setelah menata cara pandang terhadap kenikmatan dunia dan menghindari perbandingan sosial yang berlebihan, langkah selanjutnya dalam mereduksi kecemasan adalah memperkuat kondisi batin. Hal ini penting karena rasa takut tertinggal (FOMO) tidak hanya dipicu oleh apa yang dilihat, tetapi juga oleh lemahnya ketenangan hati dalam menyikapi keadaan diri. Oleh karena itu, Al-

¹⁰Abu Isa at-tirmidzi, *Jâmi' al-Kabîr*, Juz 4 (Beirut: Dâr al-Ghurûb, 1996), 282

Qur'an mengajarkan pentingnya sikap tawakal sebagai sumber ketenangan jiwa, sebagaimana termuat dalam Q.S. at-Taûbah/9: 40:

أَلَا 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
وَكَلِمَةَ 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.

Surah ini merupakan surah Madaniyah yang terdiri atas 129 ayat.¹¹ Ayat ini berkaitan dengan peristiwa hijrah ketika Rasulullah Saw. bersama Abu Bakar bersembunyi di Gua Tsur dalam situasi yang sangat genting. Dalam keadaan tersebut, Nabi menenangkan sahabatnya dengan kalimat " *jangan bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita,*" yang menegaskan jaminan pertolongan dan penyertaan Allah.¹² M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa ungkapan tersebut menunjukkan kehadiran dan perlindungan Allah yang menumbuhkan ketenangan di tengah kecemasan.¹³

¹¹Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur'ânul Majid An-Nûr, Jilid 2*, 215.

¹²H.A.A Dahlan dan M. Zaka Alfarisi, *Asbabun Nuzul Latar Belakang Historis Turunnya Ayat-ayat Al-Qur'an*, 263-264.

¹³M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 5, 596-597.

Selanjutnya Hasbi Ash-Shiddieqy menjelaskan bahwa ayat ini merupakan bukti jaminan pertolongan Allah kepada Rasul-Nya, meskipun manusia enggan memberikan bantuan.¹⁴ Dalam konteks FOMO, ayat ini mengajarkan bahwa ketenangan tidak bergantung pada pengakuan sosial atau validasi dari orang lain, melainkan pada keyakinan bahwa setiap individu berada dalam pengawasan dan rencana terbaik dari Allah. Dengan keyakinan tersebut, rasa takut tertinggal dari pencapaian atau kebahagiaan orang lain dapat diminimalisir, karena seseorang menyadari bahwa setiap orang memiliki jalan dan ketetapan hidup yang berbeda-beda dari Allah.

Pengendalian emosi juga menjadi prinsip penting dalam menghadapi kecemasan FOMO. Dalam kondisi ini, individu cenderung mengalami kesedihan ketika merasa tertinggal dan kegembiraan berlebihan ketika merasa unggul. Oleh karena itu, Al-Qur'an memberikan pedoman untuk menjaga keseimbangan emosi sebagaimana tercermin dalam Q.S. al-Hadîd/57: 23:

لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ^{١٥}

(Yang demikian itu kami tetapkan) agar kamu tidak bersedih terhadap apa yang luput dari kamu dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikannya kepadamu. Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.

Surah ini tergolong surah Madaniyah yang terdiri atas 29 ayat. Kandungan surah al-Hadîd banyak menekankan kesadaran akan kekuasaan Allah, dorongan untuk bersikap bijak dan seimbang dalam menjalani kehidupan dunia.¹⁵ Hasbi Ash-

¹⁴Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur'ânul Majid An-Nûr*, Jilid 2, 240.

¹⁵Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur'ânul Majid An-Nûr*, Jilid 4, 249.

Shiddieqy menjelaskan bahwa segala sesuatu telah diketahui dan ditetapkan oleh Allah sebelum terjadi, sehingga manusia tidak seharusnya tenggelam dalam kesedihan berlebihan.¹⁶

M. Quraish Shihab menambahkan bahwa kegembiraan yang melampaui batas dapat melahirkan kesombongan dan membuat seseorang lupa bahwa segala yang dimiliki merupakan karunia Allah. Ayat ini mengajarkan sikap moderat dan keseimbangan emosional, yang sangat relevan dengan FOMO karena perasaan sedih akibat tertinggal maupun kebanggaan berlebihan atas pencapaian sama-sama dapat merusak ketenangan batin.¹⁷

Prinsip penerimaan terhadap ketetapan Allah juga menjadi bagian penting dalam menghadapi kecemasan FOMO. Individu sering menganggap bahwa apa yang dimiliki orang lain pasti lebih baik, padahal Al-Qur'an menegaskan bahwa penilaian manusia sangat terbatas. Oleh karena itu, tidak semua yang tampak diinginkan merupakan kebaikan, sebagaimana ditegaskan dalam Q.S. al-Baqarah/2: 216:

كَتَبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا 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.

¹⁶Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur'ânul Majid An-Nûr*, Jilid 4, 261.

¹⁷M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 15, 43.

Surah al-Baqarah diturunkan di Madinah dan terdiri atas 286 ayat.¹⁸ Dalam penafsiran Hasbi Ash-Shiddieqy menjelaskan bahwa ayat ini mengajarkan pentingnya keseimbangan sikap dalam menghadapi berbagai keadaan hidup, yaitu tetap optimis ketika menghadapi kesulitan dan tetap waspada serta bersyukur ketika memperoleh kenikmatan. Kesadaran semacam ini hanya dapat terwujud apabila manusia senantiasa mengingat keterbatasan pengetahuannya dan menyerahkan segala urusan kepada kebijaksanaan Allah.¹⁹

Sementara itu, M. Quraish Shihab menegaskan bahwa manusia pada hakikatnya tidak mengetahui secara pasti mana yang benar-benar baik dan mana yang buruk baginya. Sesuatu yang tampak tidak menyenangkan sering kali menyimpan hikmah yang besar, sedangkan sesuatu yang tampak menyenangkan belum tentu membawa kebaikan dalam jangka panjang.²⁰ Kemudian, Hamka menjelaskan juga bahwa kewajiban berjihad pada awalnya terasa berat karena menuntut pengorbanan, namun di baliknya terdapat kebaikan besar, sebagaimana obat pahit yang membawa kesembuhan.²¹

Sejalan dengan itu, Wahbah az-Zuhaili menjelaskan bahwa frasa *Kutiba alaikum al-qitâl* menunjukkan bahwa jihad merupakan kewajiban yang menjadi ujian keimanan sekaligus jalan menuju kemuliaan dan surga. Pada masa di Makkah, Nabi Saw. belum diizinkan untuk memerangi kaum musyrik, namun setelah hijrah

¹⁸Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur'ânul Majid An-Nûr*, Jilid 1, 21.

¹⁹Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur'ânul Majid An-Nûr*, Jilid 1, 203.

²⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 3, 460-461.

²¹Hamka, *Tafsir al-Azhar Jilid 1* (Jakarta: Pustaka Nasional PTE LTD, 1989), 507.

ke Madinah, izin tersebut diberikan ketika kaum Muslimin menghadapi ancaman nyata. Rasa berat yang muncul dalam diri kaum mukmin bukan karena membenci syariat Allah, tetapi karena konsekuensi pengorbanan yang menyertainya. Akan tetapi, ketika seseorang menyadari nilai dan balasan yang dijanjikan, beban tersebut berubah menjadi bentuk ketaatan yang bernilai tinggi.²²

Dalam konteks FOMO, ayat ini mengajarkan sikap *husnuzan* kepada Allah. Pencapaian yang belum diraih atau kesempatan yang terlewat tidak selalu berarti kerugian. Bisa jadi hal tersebut justru mengandung kebaikan yang belum diketahui. Kesadaran ini membantu individu untuk tidak mudah merasa kurang beruntung ketika melihat keberhasilan orang lain.

Berdasarkan penafsiran ayat-ayat di atas, dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an menawarkan pendekatan psikospiritual dalam mengatasi kecemasan di era digital, yaitu FOMO. Hal ini sejalan dengan konsep *self-healing* dalam psikologi, khususnya dalam aspek pengendalian emosi dan pengalihan fokus dari perbandingan sosial menuju penerimaan diri.

Solusi pertama yang diajarkan surah al-Baqarah: 155 dan surah Thâhâ/: 131, yaitu mengajarkan bahwa rasa takut merupakan bagian dari ujian hidup, sehingga tidak perlu disikapi secara berlebihan, dan larangan “memanjangkan pandangan” menunjukkan pentingnya mengendalikan perhatian, yaitu tidak terus-menerus melihat kehidupan orang lain di media sosial yang tidak sepenuhnya nyata. Dengan menerapkan sikap sabar, syukur, dan mendekatkan diri kepada Allah, individu

²²Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr al-Munîr*, Jilid. 1, 489-490.

dapat mengurangi kebiasaan membandingkan diri serta membangun penerimaan diri.

Solusi kedua adalah memperkuat tawakal dan keyakinan terhadap penyertaan Allah sebagaimana tercermin dalam surah at-Taûbah: 40. Ungkapan “*jangan bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita*” mengandung penguatan psikologis yang mendalam. Ketenangan batin tidak bergantung pada validasi sosial atau pengakuan publik, melainkan pada kesadaran bahwa setiap individu berada dalam pengawasan dan rencana terbaik dari Allah. Tawakal yang kokoh akan mereduksi kecemasan karena rasa tertinggal.

Solusi ketiga adalah menjaga keseimbangan emosional sebagaimana diajarkan dalam surah al-Hadîd/: 23, yaitu tidak berlebihan dalam bersedih atas sesuatu yang luput dan tidak berlebihan dalam bergembira atas sesuatu yang diperoleh. Prinsip moderasi ini melatih individu untuk merespons realitas secara proporsional, sehingga tidak mudah terombang-ambing oleh dinamika pencapaian sosial yang ditampilkan di ruang digital.

Solusi keempat adalah menumbuhkan sikap *husnuzan* dan menerima ketetapan Allah sebagaimana ditegaskan dalam surah al-Baqarah: 216. Kesadaran bahwa manusia tidak selalu mengetahui mana yang terbaik baginya akan melahirkan sikap sabar dan optimis terhadap apa yang belum diraih. Dengan demikian, solusi Qur’ani tidak berhenti pada pemahaman ayat, tetapi perlu diinternalisasikan dalam sikap dan perilaku sehari-hari, seperti mengendalikan

penggunaan media digital, memperkuat ibadah, serta melatih pola pikir yang positif, sehingga kecemasan FOMO dapat dikelola secara lebih sehat

B. Tafsir Ayat-ayat tentang Nomophobia dan Solusinya

Fenomena nomophobia merupakan bentuk kecemasan yang muncul ketika seseorang tidak dapat terhubung dengan ponsel atau jaringan digital.²³ Kondisi ini menunjukkan adanya ketergantungan berlebih terhadap teknologi yang berpotensi melemahkan ketenangan batin serta mengurangi kesadaran spiritual.²⁴ Dalam perspektif Al-Qur'an, kecemasan semacam ini muncul karena keterikatan manusia pada kesenangan dunia, lalai dari mengingat Allah. Oleh karena itu, ayat-ayat Al-Qur'an memberikan prinsip spiritual yang dapat dijadikan landasan *self-healing* Qur'ani untuk mereduksi kecemasan nomophobia dan membangun ketenangan jiwa secara utuh.

Gambaran mengenai bahaya keterikatan pada dunia ditegaskan dalam Q.S. al-An'âm/6: 70:

وَذَرِ الَّذِينَ اتَّخَذُوا دِينَهُمْ لَعِبًا وَلَهْوًا وَغَرَّتْهُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا وَذَكَرَ بِهِ أَنْ تَبْسَلَ نَفْسٌ بِمَا كَسَبَتْ لَيْسَ لَهَا مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلِيٌّ وَلَا شَفِيعٌ وَإِنْ تَعْدِلْ كُلَّ عَدْلٍ لَا يُؤْخَذُ مِنْهَا أُولَئِكَ الَّذِينَ أُبْسِلُوا بِمَا كَسَبُوا لَهُمْ شَرَابٌ مِنْ حَمِيمٍ وَعَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْفُرُونَ

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-

²³Nur Azizah dan Muhammad Ihsan, "Nomophobia Pada Mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Vol. 11, No. 9, September 2025, 285.

²⁴ Indah Permata Sari, Ifdil Ifdil, Frischa Meivilona Yendi, "Konsep Nomophobia Pada Remaja Generasi Z," *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, Vol. 5, No. 1, Februari 2020, 22.

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.

Ayat tersebut memerintahkan agar manusia tidak menjadikan agama sebagai permainan dan kelengahan serta tidak terperdaya oleh kehidupan dunia. Surah al-An'âm termasuk surah Makkiyah yang menekankan penguatan tauhid dan peringatan agar manusia tidak terperdaya oleh kehidupan dunia.²⁵ Hasbi Ash-Shiddieqy, menjelaskan bahwa manusia diperintahkan untuk tidak larut dalam kesenangan dunia yang melalaikan, serta menjadikan Al-Qur'an sebagai peringatan agar setiap individu menyadari tanggung jawab atas perbuatannya.²⁶

Penafsiran serupa dikemukakan oleh al-Maraghi yang menegaskan bahwa manusia sering tertipu oleh kenikmatan dunia sehingga melupakan tujuan hidup yang hakiki.²⁷ Sementara itu, Hamka juga menjelaskan bahwa keselamatan hanya diperoleh dengan menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup, bukan dengan bergantung pada manusia.²⁸

Dalam konteks nomophobia, ayat ini menunjukkan bahwa ketergantungan pada gawai dan media digital dapat melalaikan dari mengingat Allah. Kecemasan yang muncul ketika jauh dari ponsel mencerminkan bentuk keterikatan pada sesuatu yang bersifat sementara. Oleh karena itu, ayat ini mengajarkan pentingnya menata kembali orientasi hidup dengan menjadikan nilai spiritual sebagai pusat

²⁵Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur'ânul Majid An-Nûr, Jilid 2*, 1.

²⁶Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur'ânul Majid An-Nûr, Jilid 2*, 33.

²⁷Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsîr al-Maraghî* (Semarang: PT. Karya Tiha Putra Semarang, 1992), 275.

²⁸Hamka, *Tafsir al-Azhar Jil. 7*, 342.

kehidupan serta menyadari bahwa setiap perbuatan akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah.²⁹

Peringatan agar tidak lalai dari mengingat Allah ditegaskan kembali dalam 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.

Surah ini tergolong surah Madaniyah yang mengingatkan agar tidak terlalaikan oleh urusan dunia hingga melupakan *dzikrullâh* (mengingat Allah).³⁰ Hasbi Ash-Shiddieqy menjelaskan bahwa kecintaan yang berlebihan terhadap harta dan urusan dunia dapat menimbulkan kelalaian terhadap tanggung jawab spiritual.³¹ Sementara itu, Quraish Shihab menambahkan bahwa *dzikrullâh* tidak hanya terbatas pada ucapan lisan, tetapi mencakup seluruh bentuk kesadaran dan ketaatan kepada Allah, baik melalui hati, perkataan, maupun perbuatan.³²

Penjelasan yang sejalan juga ditemukan dalam penafsiran Wahbah Az-Zuhaili yang menegaskan bahwa orang-orang beriman hendaknya tidak disibukkan oleh urusan harta hingga melalaikan kewajiban kepada Allah. Aktivitas duniawi, termasuk mengurus harta dan mendidik anak, tidak boleh sampai menghalangi seseorang dari menjalankan ibadah seperti membaca Al-Qur'an, bertasbih,

²⁹Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsîr al-Maraghî*, 276.

³⁰Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur'ânul Majid An-Nûr, Jilid 4*, 327.

³¹Ahmad Mustafa al-Maragi, *Tafsîr al-Maragî*, 279.

³²M. Quraish Shihab, *Tafsîr al-Misbah, Kesan Pesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 14, 253-254.

bertahmid, bertahlil, serta menunaikan berbagai kewajiban agama. Allah memperingatkan bahwa orang yang terlalu tenggelam dalam kesenangan dunia hingga melupakan urusan akhirat termasuk golongan yang merugi.³³

Dalam konteks kehidupan modern, pesan ayat ini memiliki relevansi dengan fenomena nomophobia. Di era digital, perhatian manusia sering tersita oleh gawai dan berbagai aktivitas dalam ruang digital. Ponsel tidak jarang menjadi pusat perhatian yang menyita waktu, pikiran, bahkan emosi seseorang. Ketika keterikatan terhadap teknologi menjadi berlebihan, hubungan spiritual dengan Allah dapat terpinggirkan. Akibatnya, ketika akses terhadap perangkat digital terputus, muncul perasaan gelisah atau cemas. Oleh karena itu, ayat ini mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas duniawi dan kehidupan spiritual dengan menempatkan *dzikrullâh* sebagai pusat kesadaran, sehingga ketenangan batin tetap terpelihara.

Selain itu, Al-Qur'an juga mengingatkan tentang sifat sementara kehidupan dunia sebagaimana disebutkan dalam Q.S. al-Hadîd/57: 20:

اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ وَزِينَتُهُمْ وَتَفَاخُرُهُمْ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ
 آعَجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيْجُ فَتَرَاهُ مُمْصِرًا ثُمَّ يَكُوْنُ حُطَامًا ۗ وَفِي الْأَحْرَةِ عَذَابٌ شَدِيْدٌ ۗ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ
 اللّٰهِ وَرِضْوَانٌ ۗ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُوْرِ

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

³³Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr al-Munîr*, Jilid 14, 604-605.

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

Surah al-Hadîd bermakna “besi.” Surah al-Hadîd tergolong sebagai surah Madaniyah yang terdiri atas 29 ayat.³⁴ Hasbi Ash-Shiddieqy menjelaskan bahwa kehidupan dunia hanyalah kenikmatan sementara yang sering melalaikan manusia. Kesenangan dunia diibaratkan seperti tanaman yang tumbuh subur lalu mengering dan hancur.³⁵ Sementara itu, Quraish Shihab juga menekankan bahwa kehidupan dunia dengan segala gemerlapnya kerap menipu manusia. Kehidupan dunia digambarkan sebagai permainan yang tidak memiliki tujuan hakiki dan hanya memberikan kesenangan sementara.³⁶

Ayat ini relevan dengan fenomena nomophobia yang menunjukkan keterikatan manusia pada kesenangan dunia digital. Media sosial, notifikasi, dan interaksi virtual sering menjadi sumber kepuasan instan yang membuat individu sulit melepaskan diri dari gawai. Ketika akses tersebut terputus, muncul kecemasan karena individu merasa kehilangan sumber kesenangan.

Peringatan serupa juga ditegaskan melalui firman Allah pada Q.S. al-Jumu'ah/62: 11:

وَإِذَا رَأَوْا تِجَارَةً أَوْ لَهْوًا انفَضُّوا إِلَيْهَا وَتَرَكُوكَ قَائِمًا قُلْ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ مِّنَ اللَّهْوِ وَمِنَ التِّجَارَةِ وَاللَّهُ خَيْرُ الرَّازِقِينَ^ع

³⁴Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur'ânul Majid An-Nûr*, Jilid 4, 249.

³⁵Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur'ânul Majid An-Nûr*, Jilid 4, 259.

³⁶M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 14, 38-39.

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.

Ayat ini mengisahkan peristiwa ketika sebagian sahabat meninggalkan khutbah Jum'at karena tertarik pada kedatangan kafilah dagang. Melalui peristiwa tersebut, Al-Qur'an memberikan teguran agar manusia tidak mengutamakan kepentingan duniawi di atas kewajiban spiritual. Allah menegaskan bahwa apa yang ada di sisi-Nya jauh lebih baik daripada hiburan dan perdagangan yang bersifat sementara.³⁷

Surah ini tergolong surah Madaniyah yang terdiri atas 11 ayat. Surah ini menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas dunia dan kewajiban ibadah.³⁸ M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat tersebut mengkritik sikap sebagian orang yang tidak memuliakan perintah Allah secara optimal karena tergoda oleh aktivitas ekonomi dan hiburan. Kesenangan dunia seringkali mengalihkan perhatian manusia dari nilai spiritual, padahal ganjaran di sisi Allah jauh lebih bernilai dan bersifat kekal.³⁹

Hasbi Ash-Shiddieqy juga menegaskan bahwa ayat ini mengajarkan tentang prioritas hidup. Manusia diperbolehkan mencari rezeki dan melakukan aktivitas duniawi, tetapi ketaatan kepada Allah harus tetap ditempatkan sebagai prioritas

³⁷H.A.A Dahlan dan M. Zaka Alfarisi, *Asbabun Nuzul Latar Belakang Historis Turunnya Ayat-ayat Al-Qur'an*, 573

³⁸Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur*, Jilid 4, 319.

³⁹Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 14, 233.

utama.⁴⁰ Dengan demikian, keseimbangan antara kehidupan dunia dan kewajiban spiritual harus senantiasa dijaga. Sementara itu, Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan bahwa Allah memberikan teguran bahwa pahala dan balasan yang ada di sisi-Nya jauh lebih baik daripada kesenangan dunia yang bersifat sementara.⁴¹

Jika dikaitkan dengan fenomena kecemasan di era digital, ayat ini memberikan pesan penting bahwa manusia tidak boleh terjebak dalam ketertarikan berlebihan terhadap hiburan dan kesibukan duniawi. Dalam konteks masa kini, hiburan tersebut dapat berupa aktivitas digital yang menyita perhatian, seperti penggunaan media sosial secara berlebihan. Al-Qur'an mengajarkan bahwa ketenangan batin dapat diperoleh dengan menempatkan nilai spiritual sebagai prioritas, sehingga manusia tidak mudah dikuasai oleh ketergantungan terhadap kesenangan yang bersifat sementara.

Peringatan agar tidak terperdaya oleh kehidupan dunia juga kembali ditegaskan dalam Q.S. Luqmân/31: 33

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ وَأَخْشَوْا يَوْمًا لَا يَجْزِي وَالِدٌ عَنْ وَلَدِهِ وَلَا مَوْلُودٌ هُوَ جَارٍ عَنِ وَالِدِهِ شَيْئًا إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ فَلَا تَغُرَّنَّكُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا وَلَا يَغُرَّنَّكُم بِاللَّهِ الْغُرُورُ

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.

⁴⁰Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur'ânul Majid An-Nûr*, Jilid 4, 324.

⁴¹Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr*, Jilid 14, 572.

Surah Luqmân tergolong surah Makkiyah yang terdiri atas 34 ayat. Turunnya beberapa ayat dalam surah ini berkaitan dengan pertanyaan kaum Yahudi kepada Nabi Muhammad Saw. mengenai keterbatasan ilmu manusia dibandingkan dengan ilmu Allah. Selain itu, orang-orang Quraisy juga mempertanyakan kisah Luqman dan nasihatnya kepada anaknya. Hal tersebut menjadi bagian dari konteks turunya surah yang memuat pesan tentang keimanan, hikmah, dan tanggung jawab manusia di hadapan Allah.⁴²

Al-Maraghi menjelaskan bahwa setelah Allah memaparkan berbagai bukti keesaan-Nya, manusia diperintahkan untuk bertakwa dan mengingat hari pembalasan. Pada hari tersebut, kedudukan sosial, hubungan keluarga, maupun kekayaan tidak dapat memberikan manfaat. Satu-satunya bekal yang dapat menyelamatkan manusia adalah amal saleh dan ketakwaan.⁴³

Selanjutnya, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa pengulangan larangan agar tidak terpedaya oleh dunia menunjukkan kuatnya potensi dunia dan godaan setan dalam menipu manusia. Dunia dapat menimbulkan rasa aman semu, seolah-olah kesenangan material dan relasi sosial mampu memberikan ketenangan permanen. Padahal, ketenangan sejati hanya dapat diperoleh melalui kedekatan dengan Allah dan kesadaran akan kehidupan akhirat.⁴⁴ Sementara itu, Hasbi Ash-

⁴²Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur'ânul Majid An-Nûr*, Jilid 2, 399.

⁴³Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsîr al-Maraghî*, 188-189.

⁴⁴M. Quraish Shihab, *Tafsîr al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 11, 162-163.

Shiddieqy menjelaskan bahwa manusia diperintahkan untuk bertakwa kepada Allah yang telah memberikan berbagai nikmat dan kemudahan hidup.⁴⁵

Dalam perspektif nomophobia, ayat ini mengingatkan bahwa ketenangan yang bersumber dari teknologi hanyalah ketenangan semu. Media sosial dan koneksi virtual sering dijadikan sandaran emosional. Ketika akses tersebut hilang, kecemasan muncul karena sandaran tersebut bersifat rapuh. Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan yang hakiki tidak terletak pada perangkat digital atau relasi duniawi, melainkan pada ketakwaan dan kesadaran akan tujuan hidup yang lebih tinggi.

Puncak peringatan tentang dampak kelalaian spiritual terhadap kondisi batin terdapat dalam 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.

Surah Thâhâ termasuk surah Makkiyah yang terdiri atas 135 ayat. Surah Thâhâ merupakan surah yang menekankan keimanan dan peringatan agar manusia tidak menjauh dari petunjuk Allah.⁴⁶ Hasbi Ash-Shiddieqy menjelaskan bahwa orang yang menjauh dari petunjuk dan peringatan Allah akan mengalami kehidupan yang sempit. Kesempitan tersebut muncul karena ia senantiasa diliputi keluh kesah, ketamakan terhadap dunia, dan rasa takut kehilangan harta. Ketika memperoleh

⁴⁵Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur'ânul Majid An-Nûr*, Jilid 2, 412.

⁴⁶Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur'ânul Majid An-Nûr*, Jilid 2, 31.

rezeki, ia merasa tidak pernah cukup, sedangkan ketika tidak memperoleh apa yang diinginkan, ia justru menyalahkan bahkan membenci Tuhannya.⁴⁷ Kondisi tersebut menciptakan tekanan batin yang membuat hidup terasa sempit meskipun secara materi berkecukupan.

Sementara itu, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa istilah *dhankan* bermakna sempit. Kesempitan hidup yang dimaksud dalam ayat ini tidak hanya berkaitan dengan keterbatasan materi, tetapi lebih menekankan pada kondisi batin yang penuh tekanan, kegelisahan, dan perasaan tidak pernah puas. Seseorang yang berpaling dari mengingat Allah akan kehilangan ketenangan spiritual karena orientasi hidupnya semata-mata tertuju pada aspek material. Akibatnya, ia tidak mampu merasakan ketentraman batin, sebab hatinya tertutup dan jiwanya terikat oleh keinginan duniawi yang tidak berujung.⁴⁸

Selanjutnya Sayyid Quthb menegaskan bahwa kehidupan yang terputus dari hubungan dengan Allah, meskipun tampak mewah, tetaplah sempit secara batin. Kesempitan itu lahir dari kebingungan, ketamakan, kegelisahan, dan ketakutan kehilangan. Hati tidak akan merasakan ketenangan kecuali dalam naungan Allah dan keteguhan pada syariat-Nya.⁴⁹ Dalam konteks nomophobia, kondisi ini tampak pada individu yang merasa gelisah, takut tertinggal informasi, dan tidak mampu merasa tenang tanpa koneksi internet. Ketika *dzikir* berkurang dan orientasi hidup

⁴⁷Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur'ânul Majid An-Nûr, Jilid 2*, 64.

⁴⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 8, 393.

⁴⁹Sayyid Quthb, *Tafsîr Fî Zhilalil Qur'ân*, Jil. 8 (Jakarta: Gema Insani, 2004), 34.

terfokus pada dunia digital, hati kehilangan ketenteraman dan mudah diliputi kecemasan.

Berdasarkan penafsiran yang telah diuraikan, Al-Qur'an memberikan solusi psikospiritual dalam mengatasi nomophobia yang berakar pada keterikatan dunia dan kelalaian dari mengingat Allah. Hal ini sejalan dengan konsep *self-healing* dalam perspektif psikologi yang menekankan peran aktif individu dalam memulihkan kondisi mental dan emosional melalui kesadaran diri, penerimaan, dan pengelolaan emosi. Nilai-nilai seperti dzikir, pengendalian diri, dan rasa syukur dapat dipahami sebagai bentuk *self-healing* yang membantu individu mencapai ketenangan batin dan keseimbangan emosional.

Solusi pertama yang ditegaskan Al-Qur'an adalah penataan orientasi hidup agar tidak terperdaya oleh gemerlap dunia, sebagaimana terdapat dalam surah al-An'âm: 70 dan surah al-Hadîd: 20. Kehidupan dunia, termasuk dunia digital dengan segala hiburan, hanyalah kesenangan sementara yang dapat menipu apabila dijadikan pusat kehidupan. Kesadaran akan sifat fana dunia melahirkan sikap proporsional dalam memanfaatkan teknologi tanpa menjadikannya sebagai sandaran utama ketenangan.

Solusi kedua adalah menjaga prioritas spiritual agar tidak lalai dari *dzikrullâh*, sebagaimana ditegaskan dalam surah al-Munâfiqûn: 9 dan surah al-Jumu'ah: 11. Ayat-ayat tersebut mengingatkan bahwa aktivitas duniawi tidak boleh menggeser kewajiban dan kesadaran kepada Allah. Dalam konteks nomophobia, ketenangan batin tidak dibangun dari intensitas koneksi digital, melainkan dari

kekuatan koneksi spiritual. Dengan menjadikan dzikir, ibadah, dan refleksi diri sebagai pusat kehidupan, ketergantungan emosional terhadap gawai dapat dikurangi secara bertahap.

Solusi ketiga adalah menumbuhkan ketakwaan dan kesadaran sebagaimana termuat dalam surah Luqmân: 33. Peringatan tentang hari pembalasan mengarahkan manusia untuk tidak menggantungkan rasa aman pada perangkat teknologi. Ketika kesadaran akhirat menguat, sandaran batin berpindah dari hal-hal yang bersifat sementara menuju nilai-nilai yang kekal.

Solusi keempat dan paling mendasar adalah memperkuat hubungan dengan Allah agar terhindar dari “kehidupan yang sempit” sebagaimana ditegaskan dalam surah Thâhâ: 124. Kesempitan hidup yang dimaksud bukan hanya keterbatasan materi, tetapi juga kegelisahan batin dan rasa tidak pernah cukup, yang dalam konteks digital dapat tercermin pada nomophobia. Oleh karena itu, Al-Qur’an mengajarkan agar manusia menata orientasi hidup, mengendalikan keterikatan pada dunia digital, serta memperkuat *dzikrullâh* dan ketakwaan. Dengan menginternalisasi nilai-nilai tersebut, teknologi dapat diposisikan sebagai alat semata, sementara ketenangan jiwa tetap bersumber dari kedekatan kepada Allah.

C. Tafsir Ayat-ayat tentang *Social Comparison* dan Solusinya

Fenomena *social comparison* merupakan kecenderungan psikologis seseorang untuk membandingkan diri dengan orang lain, baik dalam aspek

pencapaian, penampilan, status sosial, maupun kehidupan personal.⁵⁰ Pada era digital, kecenderungan ini semakin menguat karena media sosial menghadirkan representasi kehidupan yang tampak ideal, terkurasi dan sering kali tidak utuh. Perbandingan yang dilakukan secara berlebihan dapat memunculkan perasaan rendah diri, iri, tidak puas terhadap diri sendiri, hingga kecemasan sosial.⁵¹

Dalam perspektif Al-Qur'an, kecenderungan membandingkan diri secara negatif berkaitan dengan lemahnya pengendalian hati, kurangnya rasa syukur, serta belum optimalnya kesadaran akan nilai diri di hadapan Allah. Oleh karena itu, ayat-ayat Al-Qur'an tidak hanya mengatur etika sosial, tetapi juga menghadirkan prinsip ketahanan batin yang dapat menjadi landasan *self-healing* Qur'ani dalam mereduksi dampak buruk *social comparison*.

Salah satu ayat yang relevan adalah firman Allah dalam 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 الإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan itu) lebih baik daripada mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olokkan itu) lebih baik daripada perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela dan saling memanggil dengan julukan yang buruk. Seburuk-buruk

⁵⁰Roby Muhamad Nursahban, "Hubungan antara *Social Comparison* dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Pengguna Instagram di Universitas Tama Jagakarsa," *Jurnal psikologi*, Vol. 3, No. 2, 2026, ,2.

⁵¹Kayla 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, 47281.

panggilan adalah (panggilan) fasik setelah beriman. Siapa yang tidak bertobat, mereka itulah orang-orang zalim.

Surah ini melarang perilaku memperolok, mencela, dan memanggil orang lain dengan julukan yang buruk. Surah al-Hujurât merupakan surah Madaniyah yang terdiri atas 18 ayat.⁵² Larangan tersebut bukan sekadar menjaga kehormatan individu, tetapi juga menegaskan bahwa standar kemuliaan seseorang tidak dapat diukur dari penilaian lahiriah manusia.⁵³

Sejumlah riwayat menyebutkan bahwa ayat ini turun sebagai respons terhadap kebiasaan masyarakat yang sering memanggil seseorang dengan gelar atau julukan yang tidak disukai. Pada masa itu, seseorang dapat memiliki beberapa nama, namun tidak semua diterima dengan lapang. Bahkan pernah terjadi peristiwa ketika Nabi Muhammad Saw. memanggil seseorang dengan julukan tertentu, lalu diberitahu bahwa panggilan tersebut tidak disukainya. Peristiwa tersebut menjadi latar turunnya ayat ini sebagai penegasan relasi sosial harus dibangun atas dasar penghormatan terhadap martabat manusia.⁵⁴

M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa kata *yaskhar* mengandung makna memperolok atau merendahkan orang lain dengan menonjolkan kekurangannya, baik melalui ucapan, tindakan, maupun isyarat. Sementara itu, kata *talmizû* bermakna mencela atau menghina, baik secara langsung maupun melalui sindiran. Ungkapan Al-Qur'an "*janganlah kamu mencela dirimu sendiri*" menunjukkan

⁵²Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur'ânul Majid An-Nûr*, Jilid 4, 129.

⁵³Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur'ânul Majid An-Nûr*, Jilid 4, 129.

⁵⁴H.A.A Dahlan dan M. Zaka Alfarisi, *Asbabun Nuzul Latar Belakang Historis Turunnya Ayat-ayat Al-Qur'an*, 516.

bahwa dalam kehidupan sosial, mencela orang lain pada hakikatnya sama dengan mencela diri sendiri.⁵⁵ Sementara itu, Hasbi Ash-Shiddieqy menegaskan bahwa larangan menghina mencakup berbagai bentuk, baik dengan menyingkap aib, mengejek, maupun merendahkan melalui ucapan dan isyarat. Boleh jadi orang yang dihina justru lebih mulia di sisi Allah daripada orang yang menghina.⁵⁶

Selanjutnya Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan bahwa larangan ini mencakup laki-laki maupun perempuan. Bahkan dijelaskan bahwa kebiasaan menghina sering terjadi dalam perkumpulan tertentu, sehingga penegasan tersebut memiliki hikmah sosial yang mendalam. Larangan ini tidak terbatas pada kelompok, melainkan juga berlaku pada individu karena alasan hukumnya bersifat umum.⁵⁷

Jika dikaitkan dengan fenomena *social comparison*, ayat ini berfungsi sebagai landasan preventif agar individu tidak membangun relasi sosial yang berbasis kompetisi dan perendahan. Budaya digital yang sarat komentar sinis dan ejekan dapat memperparah kecemasan sosial. Ayat ini menanamkan kesadaran bahwa nilai manusia tidak ditentukan oleh opini publik, melainkan oleh ketakwaan. Dengan internalisasi nilai tersebut, individu dapat mengurangi dorongan untuk membandingkan diri dan membangun penerimaan diri yang lebih sehat.

Prinsip tersebut kemudian diperkuat dalam Q.S. Luqmân/31: 18:

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

⁵⁵M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 13, 251-252.

⁵⁶Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur'ânul Majîd An-Nûr*, Jilid 4, 135-136.

⁵⁷Wahbah Zuhaili, *Tafsîr al-Munîr*, Jilid 13, 479-480.

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 memanggakan diri.

Ayat tersebut melarang sikap sombong dan angkuh dalam interaksi sosial. Surah Luqmân tergolong surah Makkiyah yang memuat nasihat hikmah tentang akidah dan akhlak.⁵⁸ Ayat ini menegaskan larangan memalingkan wajah karena sombong dan berjalan dengan angkuh di muka bumi.

Hasbi Ash-Shiddieqy menjelaskan bahwa memalingkan wajah dalam ayat ini berkaitan dengan sikap meremehkan orang lain ketika berinteraksi. Manusia dianjurkan untuk menghadapkan wajah dengan sikap ramah dan penuh penghargaan kepada lawan bicara. Kesombongan yang ditunjukkan melalui sikap bermegah-megahan, baik karena harta, kedudukan, maupun kekuatan, merupakan perilaku yang tidak disukai Allah.⁵⁹

Selanjutnya, M. Quraish Shihab menguraikan bahwa kata *tusha'ir* dianalogikan dengan penyakit pada unta yang menyebabkan lehernya miring, menggambarkan sikap angkuh yang disengaja. Penyebutan kata “*di bumi*” mengingatkan manusia bahwa asal penciptaannya berasal dari tanah, sehingga tidak pantas bagi manusia untuk bersikap sombong di tempat ia berasal.⁶⁰

Selanjutnya ditegaskan kembali dalam penafsiran Hamka bahwa menghadapkan wajah ketika berbicara merupakan bentuk sopan santun yang tinggi.

⁵⁸Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur'ânul Majid An-Nûr*, Jilid 2, 399.

⁵⁹Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur'ânul Majid An-Nûr*, Jilid 2, 406.

⁶⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Kesan, Pesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 11, 139-140.

Sikap congkak dan membanggakan diri, menurut kajian psikologis, sering kali justru lahir dari rasa rendah diri yang tersembunyi. Dengan demikian, ayat ini tidak hanya mengatur etika sosial, tetapi juga menyentuh dimensi psikologis manusia.⁶¹

Dalam konteks *social comparison*, ayat ini relevan pada dua sisi sekaligus. Di satu sisi, seseorang dapat merasa rendah ketika melihat kelebihan orang lain. Di sisi lain, ia terdorong terlihat lebih unggul demi memperoleh pengakuan sosial. Media sosial sering menjadi ruang kompetisi simbolik yang mendorong pamer pencapaian. Ayat ini mengajarkan *tawadhu* sebagai terapi psikologis. Ketika seseorang menyadari bahwa seluruh manusia setara sebagai makhluk Allah, dorongan untuk membandingkan diri secara berlebihan dapat diredam, sehingga lahir ketenangan batin.

Selanjutnya, prinsip pengendalian keinginan untuk membandingkan diri ditegaskan dalam Q.S. an-Nisâ'/4: 32:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبُوا^ط وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا
 كَتَبْنَ^ط وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ^ط 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.

Ayat ini melarang sikap berangan-angan disertai hasad terhadap kelebihan yang diberikan Allah kepada orang lain. Surah an-Nisâ' merupakan surah

⁶¹Hamka, *Tafsîr al-Azhâr*, Jilid 7, 5572.

Madaniyah yang terdiri atas 176 ayat.⁶² Ayat ini menenangkan kegelisahan manusia dengan menegaskan bahwa setiap individu memiliki bagian sesuai usaha dan ketetapan Allah.⁶³

Dalam beberapa riwayat disebutkan bahwa ayat ini turun sebagai respons atas kegelisahan sebagian perempuan, seperti Ummu Salamah, yang mempertanyakan perbedaan peran dan bagian antara laki-laki dan perempuan. Melalui ayat tersebut, Allah menegaskan bahwa setiap individu, baik laki-laki maupun perempuan, akan memperoleh balasan sesuai dengan usaha dan amalnya. *Asbâbun nuzûl* ini menunjukkan bahwa ayat tersebut hadir untuk meredakan kegelisahan dan menanamkan sikap menerima ketetapan Allah, sehingga mengandung nilai-nilai penyembuhan batin yang dapat menumbuhkan ketenangan dan keseimbangan emosional.⁶⁴

Hamka menjelaskan kata *lâ tatamannaû* bukan sekadar berharap, melainkan larangan berharap dengan disertai hasad dan ketidakridhoan terhadap ketetapan Allah.⁶⁵ Terlalu fokus membandingkan diri dengan orang lain akan menimbulkan penyakit hati seperti dengki, benci, suka mengeluh, dan tidak menerima takdir Allah. Padahal, di dalam dirinya sendiri terdapat potensi yang bisa dikembangkan apabila ia mau menyadarinya.⁶⁶

⁶²Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur'ânul Majid An-Nûr*, Jilid 1, 429.

⁶³H.A.A Dahlan dan M. Zaka Alfarisi, *Asbabun Nuzul Latar Belakang Historis Turunnya Ayat-ayat Al-Qur'an*, 135.

⁶⁴H.A.A Dahlan dan M. Zaka Alfarisi, *Asbabun Nuzul Latar Belakang Historis Turunnya Ayat-ayat Al-Qur'an*, 136.

⁶⁵Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Juz V (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2004), 45.

⁶⁶Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Juz V, 46.

Sementara itu, Sayyid Quthb menjelaskan bahwa ayat ini secara tegas melarang sikap membandingkan diri dengan kelebihan orang lain karena hal tersebut justru melemahkan kesehatan mental dan menghilangkan rasa syukur. Allah menegaskan bahwa setiap manusia memiliki bagian sesuai dengan usahanya masing-masing.⁶⁷ Ayat ini mengajarkan manusia untuk menghentikan perbandingan sosial, menerima ketentuan Allah, mengenali potensi diri, serta menggantungkan harapan kepada-Nya.⁶⁸

Dalam realitas digital, *social comparison* sering memunculkan rasa tidak cukup dan iri hati ketika melihat keberhasilan orang lain. Ayat ini menawarkan terapi Qur'ani dengan empat prinsip: menghentikan perbandingan destruktif, menyadari potensi diri, mengalihkan harapan kepada Allah, dan membangun ketenangan melalui keyakinan bahwa Allah Maha Mengetahui segala sesuatu. Kesadaran ini membantu individu menerima perbedaan rezeki dan jalan hidup tanpa kehilangan rasa percaya diri.

Penguatan psikologis terhadap nilai diri juga ditemukan dalam 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.

Ayat ini melarang kaum mukmin merasa lemah dan bersedih secara berlarut. Surah ini merupakan surah Madaniyah yang banyak memuat pembinaan

⁶⁷Sayyid Quthb dan As'ad Yasin, *Tafsîr fî zhilâlil Qur'ân: di bawah naungan Al-Qur'an* (Gema Insani Press, 2000), 345.

⁶⁸Sayyid Quthb dan As'ad Yasin, *Tafsîr fî zhilâlil Qur'ân*, 346.

akidah, penguatan mental, serta tuntunan dalam menghadapi ujian kehidupan. Salah satu pesan pentingnya terdapat dalam ayat ke-139 yang memberikan penguatan spiritual dan psikologis kepada orang-orang beriman agar tidak terjebak dalam kelemahan dan kesedihan yang berkepanjangan.⁶⁹

Sayyid Quthb menjelaskan bahwa ayat ini merupakan bentuk penguatan mental agar tidak tenggelam dalam perasaan lemah dan putus asa ketika menghadapi tekanan hidup. Allah menegaskan bahwa seorang mukmin memiliki keunggulan nilai yang bersifat maknawi, bukan karena keberhasilan duniawi semata, melainkan karena keimanan yang menjadi landasan hidupnya.⁷⁰

Selanjutnya, Al-Maraghi menjelaskan bahwa ayat ini dipahami dalam konteks Perang Uhud, ketika kaum Muslimin mengalami kekalahan yang menimbulkan kesedihan dan menurunnya semangat juang. Larangan untuk bersikap lemah dan bersedih bukan berarti meniadakan emosi negatif, tetapi mencegahnya berlarut-larut hingga melemahkan semangat.⁷¹ Ungkapan “*wa antumul a’laûna in kuntum mu’minîn*” menawarkan kerangka psikologis Qur’ani, yaitu membangun nilai diri berdasarkan keimanan, bukan pada pengakuan sosial atau pencapaian material.⁷²

Sejalan dengan itu, dalam Tafsir al-Qurthubi dijelaskan bahwa Firman Allah “*dan janganlah kamu berangan-angan atau iri hati*” mengandung makna

⁶⁹Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur’ânul Majid An-Nûr*, Jilid 1, 291.

⁷⁰Sayyid Qutb dan As’ad Yasin, *Tafsîr fi zhilâlil Qur’ân: di bawah naungan Al-Qur’an*, 167–68.

⁷¹Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsîr al-Maraghî*, 134.

⁷²Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur’ânul Majid An-Nûr*, Jilid 1, 385.

larangan menginginkan sesuatu disertai hasad. Kata *tamanna* menunjukkan keinginan terhadap sesuatu yang belum dimiliki, yang jika dibiarkan dapat melalaikan dan menumbuhkan iri hati. Namun para ulama membedakan antara hasad dan *ghitbah*. *Ghitbah* adalah keinginan memperoleh kebaikan seperti yang dimiliki orang lain tanpa berharap nikmat tersebut hilang darinya, dan ini dibolehkan. Adapun yang terlarang adalah keinginan agar nikmat orang lain lenyap, baik untuk diri sendiri maupun tidak, karena itulah hakikat hasad yang merusak hati.⁷³

Nilai-nilai tersebut diperkuat oleh hadis Nabi Saw. yang melarang hasad, persaingan tidak sehat, serta memerintahkan umat Islam untuk menjadi hamba-hamba Allah yang bersaudara:

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ يَحْيَى قَالَ: قَرَأْتُ عَلَى مَالِكٍ ، عَنْ أَبِي الزِّنَادِ ، عَنِ الْأَعْرَجِ ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ ، وَلَا تَحَسَّسُوا ، وَلَا تَجَسَّسُوا ، وَلَا تَنَافَسُوا ، وَلَا تَحَاسَدُوا ، وَلَا تَبَاغَضُوا ، وَلَا تَدَابَرُوا ، وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا.⁷⁴

Telah menceritakan kepada kami Yahya bin Yahya, ia berkata: Aku membaca di hadapan Malik, dari Abu Az-Zinad, dari Al-A'raj, dari Abu Hurairah, bahwa Rasulullah Saw, bersabda: Jauhilah oleh kalian prasangka, karena sesungguhnya prasangka itu adalah perkataan yang paling dusta. Janganlah kalian mencari-cari kesalahan orang lain, jangan pula memata-matai, jangan saling bersaing secara tidak sehat, jangan saling dengki, jangan saling membenci, dan jangan saling membelakangi (memutuskan hubungan). Jadilah kalian hamba-hamba Allah yang bersaudara.

Hadis ini menunjukkan bahwa akar kerusakan relasi sosial terletak pada penyakit hati. Dalam konteks *social comparison*, prasangka, dengki, dan kompetisi

⁷³Muhammad Ibrahim al-Hifnawi, *Tafsir al-Qurthubi* (Jakarta: Pustaka Azam, 2008) 377-380.

⁷⁴Abu Hasan al-Qusyairi, *Shâhîh Muslim Juz 8*, 10

tidak sehat merupakan sumber kecemasan sosial. Dengan membersihkan hati dan membangun *ukhuwah*, tekanan untuk membandingkan diri dapat dikurangi.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa Al-Qur'an memberikan solusi psikospiritual dalam menghadapi dampak negatif *social comparison* yang selaras dengan konsep *self-healing* dalam perspektif psikologi, yaitu sebagai proses pemulihan yang berpusat pada kesadaran, penerimaan diri, dan pengendalian emosi. Nilai-nilai Qur'ani seperti larangan membandingkan diri secara berlebihan, anjuran bersyukur, serta penguatan nilai diri melalui keimanan sejalan dengan metode *self-healing* seperti *self-compassion*, *gratitude*, dan *mindfulness*, sehingga membantu individu mengurangi kecemasan, membangun penerimaan diri, serta mencapai keseimbangan mental dan ketenangan batin di tengah tekanan sosial di era digital.

Solusi pertama yang ditawarkan adalah penegakan etika sosial sebagaimana ditegaskan dalam surah al-Hujurât: 11. Larangan memperolok, mencela, dan memberi julukan buruk membangun kesadaran bahwa martabat manusia tidak boleh direndahkan. Dalam konteks digital, ayat ini menjadi prinsip preventif agar individu tidak terlibat dalam budaya ejekan dan *labelling* yang memperparah kecemasan sosial. Kesadaran bahwa standar kemuliaan bukan ditentukan oleh opini publik, melainkan oleh ketakwaan, membantu membangun penerimaan diri yang lebih sehat.

Solusi kedua adalah menanamkan sikap tawadhu' sebagaimana terdapat dalam surah Luqmân: 18. Larangan bersikap sombong dan membanggakan diri

menata keseimbangan psikologis antara inferioritas dan superioritas. Di tengah budaya pamer pencapaian di media sosial, *tawadhu'* menjadi terapi batin yang menempatkan manusia secara proporsional sebagai makhluk Allah, sehingga dorongan untuk tampil lebih unggul demi validasi sosial dapat diredam.

Solusi ketiga adalah menghentikan hasad dan perbandingan destruktif sebagaimana ditegaskan dalam surah an-Nisâ': 32. Ayat ini mengajarkan untuk tidak menginginkan kelebihan orang lain dengan rasa iri, melainkan menyadari bahwa setiap individu memiliki bagian sesuai usaha dan ketetapan Allah. Prinsip ini membangun ketenangan melalui penerimaan dan pengembangan potensi diri.

Solusi selanjutnya adalah penguatan nilai diri berbasis iman sebagaimana tercermin dalam surah âli-Imrân: 139 yang menegaskan larangan merasa lemah dan bersedih secara berlarut. Ayat ini menunjukkan bahwa kemuliaan seorang mukmin terletak pada keimanannya, bukan pada pencapaian material atau pengakuan sosial. Oleh karena itu, solusi Qur'ani dalam mengatasi kecemasan akibat *social comparison* di era digital adalah menumbuhkan *tawadhu'*, menjauhi hasad, menerima ketetapan Allah, serta memperkuat iman sehingga ketenangan batin tidak bergantung pada perbandingan dengan orang lain, melainkan pada kedekatan kepada Allah.