

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah serta uraian pembahasan yang telah dipaparkan, penelitian ini dapat menarik kesimpulan mengenai fenomena khususnya *Fear of Missing Out* (FOMO), *nomophobia*, dan *social comparison* dalam perspektif Al-Qur'an.

1. Bentuk-bentuk kecemasan di era digital dapat muncul dalam beberapa bentuk utama. Pertama, *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu rasa takut tertinggal informasi atau pengalaman yang dialami orang lain. Kedua, *nomophobia*, yaitu kecemasan yang muncul ketika seseorang tidak dapat mengakses ponsel atau jaringan digital. Ketiga, *social comparison*, yaitu kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain melalui media sosial yang dapat menimbulkan rasa tidak puas, rendah diri, dan tekanan psikologis. Ketiga bentuk tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi keseimbangan emosional, ketenangan batin, dan menimbulkan kecemasan.
2. Ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan FOMO antara lain Q.S. al-Baqarah/2: 155, Q.S. Thâhâ/20: 131; Q.S. al-Taûbah/9: 40; Q.S. al-Hadîd/57: 23; Q.S. al-Baqarah/2: 216. Lalu ayat yang relevan dengan *nomophobia* antara lain Q.S. al-An'âm/6: 70; Q.S. al-Munâfiqûn/63: 9; Q.S. al-Hadîd/57: 20; Q.S. al-Jumu'ah/62: 11; Q.S. Luqmân/31: 33;

Q.S. Thâhâ/20: 124. Terakhir ayat-ayat yang relevan dengan *Social Comparison* yaitu Q.S. al-Hujurât/49: 11; Q.S. Luqmân/31: 18; Q.S. an-Nisâ'/4: 32; Q.S. Ali-Imrân/3: 139.

3. Penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan FOMO, nomophobia, dan *social comparison* menunjukkan bahwa Al-Qur'an mengajarkan langkah penting dalam mengatasi kecemasan di era digital yaitu, mengendalikan perhatian dan memperkuat kesadaran spiritual secara bersamaan. Pengendalian perhatian dilakukan dengan membatasi paparan terhadap konten media sosial yang memicu perbandingan dan rasa takut tertinggal. Dalam hal *social comparison*, pengendalian ini juga mencakup upaya menghindari kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain yang dapat menimbulkan rasa iri, rendah diri, atau kesombongan, serta mengarahkan individu untuk lebih fokus pada potensi diri sendiri. Sementara itu, penguatan spiritual dilakukan melalui *dzikir*, salat, dan sikap tawakal agar ketenangan tidak bergantung pada gawai. Dengan memadukan hal tersebut, individu dapat lebih selektif dalam menggunakan media sosial, tidak mudah membandingkan diri dengan orang lain, serta mampu menjaga keseimbangan emosi dan ketenangan batin di tengah tekanan digital.

B. Saran

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan, baik dari segi keluasan kajian tafsir maupun pendekatan psikologis yang digunakan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat

mengkaji fenomena kecemasan digital seperti *Fear of Missing Out* (FOMO), *nomophobia*, dan *social comparison* dengan pendekatan yang lebih interdisipliner, misalnya melalui integrasi tafsir tematik dengan psikologi Islam dan psikologi kontemporer, atau dengan fokus pada kelompok usia tertentu seperti remaja dan generasi Z. Melalui kajian perspektif Al-Qur'an ini diharapkan pengguna media sosial, khususnya umat Islam, mampu memanfaatkan teknologi secara bijak serta menanamkan nilai syukur, tawakal, tawadhu', pengendalian diri, dan *dzikir* agar media digital menjadi sarana kemaslahatan dan ketenangan batin tetap berakar pada kedekatan kepada Allah.