QANA'AH DALAM MENGHADAPI FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO): KAJIAN TAFSIR TEMATIK AYAT-AYAT AL-QUR'AN

SKRIPSI

OLEH
MUHAMMAD AZMI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2026 M/1447 H

QANA'AH DALAM MENGHADAPI FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO): KAJIAN TAFSIR TEMATIK AYAT-AYAT AL-QUR'AN

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh
Muhammad Azmi
NIM. 210103020137

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
BANJARMASIN
2026 M/1447 H

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Muhammad Azmi
NIM	: 210103020137
Tempat/Tanggal Lahir	: Petung, 16 Oktober 2001
Jurusan/Program Studi	: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas/Program	: Ushuluddin dan Humaniora/S1

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi/tesis/disertasi yang berjudul, "Penafsiran Ayat-Ayat Qana'ah Dalam *Fenomena Fear of Missing Out* (FOMO)" adalah benar-benar karya saya, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku.

Banjarmasin, 10 Desember 2025
Yang membuat pernyataan,



Muhammad Azmi
NIM. 210103020137

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ANTASARI BANJARMASIN
Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3257627; Faksimili (0511) 3254344;
Website: www.uin-antasari.ac.id; *E-mail*: info@uin-antasari.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor ..... / Un. 14/III.3/PP.00.9/11/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir menerangkan bahwa:

Nama	: Muhammad Azmi
NIM	: 210103020137
Program Studi	: S1 Ilmu Al-Quran dan Tafsir

Adalah benar telah menyusun skripsi dengan judul:

PENAFSIRAN AYAT-AYAT QANA'AH DALAM FENOMENA FEAR OF MISSING OUT (FOMO)

Serta telah bebas plagiasi dengan bukti cek Turnitin sebesar 16%

Demikian surat keterangan ini diberikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 17 November 2025
Ketua Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir,

Rizki Saputra, MA
NIP 198910252019031016

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENAFSIRAN AYAT-AYAT QANA'AH DALAM FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO)

Dipersembahkan dan Disusun Oleh:
Muhammad Azmi
NIM. 210103020137

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dapat diujikan kepada Tim Penguji

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Ali Muammar Zainal Abidin, S.Si. MA	**Najib Irsyadi, S.Th.I,M.Hum**
NIP. 193909092023211005	**NIP. 199012162023211018**

Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Riza Saputra, M.A
NIP.198910252019031016

PENGESAHAN SKRIPSI

QANA'AH DALAM MENGHADAPI FENOMENA _FEAR OF MISSING OUT_ (FOMO): KAJIAN TAFSIR TEMATIK AYAT-AYAT AL-QUR'AN

Dipersembahkan dan disusun oleh:

MUHAMMAD AZMI
NIM. 210103020137

Telah diujikan oleh Tim penguji
Pada: Selasa, 23 Desember 2025

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1	Bashori, M.Ag (Ketua Penguji)	1.
2	H. Hanafi, M.A (Penguji 1)	2.
3	Dr. Ali Muammar Zainal Abidin, S.Si. MA (Penguji 2)	3.
4	Najib Irsyadi, M. Hum (Penguji 3)	4.
5	Miftahul Umam, Lc., M.Ag (Notulis)	5.

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin

Prof. Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag.
NIP. 197112171996031001

ABSTRAK

Muhammad Azmi. 210103020137. Qana'ah Dalam Menghadapi Fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO): Kajian Tafsir Tematik Ayat-Ayat Al-Qur'an. Pembimbing I: Dr. Ali Muammar Zainal Abidin, S.Si. MA dan Pembimbing II: Najib Irsyadi, S.Th.I. M.Hum Pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin 2025.

Kata Kunci: Qana'ah, FOMO, Tafsir Tematik

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) merupakan salah satu dampak psikologis yang muncul seiring meningkatnya penggunaan media sosial di era digital. FOMO ditandai oleh rasa cemas dan takut tertinggal dari pengalaman atau informasi yang dinikmati orang lain, sehingga memengaruhi ketenangan batin, kepuasan hidup, dan perilaku sosial individu. Kondisi ini bertentangan dengan nilai *qana'ah* yang diajarkan dalam Al-Qur'an, yaitu sikap menerima, merasa cukup, dan tidak berlebihan dalam mengejar kenikmatan duniawi. Penelitian ini mengkaji bagaimana ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *qana'ah* dapat memberikan panduan dan solusi terhadap fenomena FOMO pada masyarakat modern.

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan dengan menggunakan pendekatan tafsir tematik (maudhu'i). Data primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan nilai *qana'ah*, yaitu QS. Ibrahim: 43, QS. An-Nahl: 97, dan QS. Al-Hajj: 36. Ayat-ayat tersebut dianalisis melalui penafsiran mufasir klasik dan kontemporer, seperti al-Ṭabari, Wahbah al-Zuhaili, dan M. Quraish Shihab, serta dikaitkan dengan literatur sekunder mengenai fenomena FOMO dan dinamika sosial media. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis isi *(content analysis)* dengan menekankan relevansi nilai *qana'ah* terhadap gejala psikologis dan sosial yang ditimbulkan oleh FOMO.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ayat-ayat *qana'ah* memberikan penegasan bahwa ketenangan hidup tidak ditentukan oleh banyaknya kepemilikan atau keterlibatan dalam pengalaman sosial, tetapi oleh rasa cukup, syukur, dan ridha terhadap ketentuan Allah. Sikap *qana'ah* yang ditegaskan dalam ayat-ayat tersebut menjadi solusi spiritual sekaligus etis dalam mengatasi kecemasan, ketidakpuasan, dan perilaku konsumtif yang dipicu oleh FOMO. *Qana'ah* mendorong individu untuk membangun keseimbangan dalam memanfaatkan media sosial, menjaga kesehatan mental, dan memperkuat kualitas hidup berdasarkan nilai-nilai keislaman. Dengan demikian, ajaran *qana'ah* dalam Al-Qur'an memiliki relevansi yang kuat sebagai pedoman menghadapi fenomena psikologis dan sosial yang berkembang pada era digital.

MOTTO

قل الحقّ ولوكان مرا

"Katakanlah Yang Benar Walaupun Itu Pahit"

PERSEMBAHAN

Dengan segala puji dan syukur kepada Allah SWT, atas rahmat dan kasih-Nya yang tak terhingga, karya sederhana ini kupersembahkan dengan sepenuh hati kepada orang-orang yang menjadi sumber kekuatan, semangat, dan kasih dalam setiap langkah perjalanan hidupku.

1. Ayah tercinta, Muhammad As'ad (Alm), meski kini engkau telah tiada, namamu tetap hidup dalam setiap doa dan ingatan penulis. Terima kasih atas kerja keras, keteguhan, dan kasih sayang yang engkau tanamkan sejak dulu. Engkau mengajarkanku arti tanggung jawab, ketulusan, dan keberanian menghadapi hidup. Setiap pencapaian yang penulis alami hari ini tidak lepas dari pengorbananmu di masa lalu. Semoga karya kecil ini dapat menjadi doa yang mengalir untukmu, Ayah, di tempat peristirahatan abadi.
2. Ibu tersayang, Mardiana, sosok yang selalu menjadi rumah paling hangat bagi setiap langkan penulis. Dari tangan lembutmu, aku belajar arti cinta yang tak bersyarat dan kesabaran yang tiada batas. Doamu adalah pelindung yang tak pernah putus, kekuatan yang tak terlihat namun selalu penulis rasakan. Terima kasih, Ibu, telah menjadi sumber cahaya di setiap gelap penulis, dan alasan utama di balik setiap keberhasilan penulis. Tiada kata yang cukup menggambarkan besarnya kasihmu, namun biarlah karya ini menjadi tanda kecil dari rasa terima kasih penulis yang tak bertepi.
3. Saudara penulis, Muhammad Sa'id dan Muhammad Suaidi, terima kasih atas perhatian dan kepedulian yang selalu diberikan. Kalian kerap mengingatkan,

memberi dukungan, dan nasihat yang berarti dalam setiap proses yang penulis jalani.

Karya ini penulis persembahkan kepada keluarga yang menjadi alasan setiap perjuangan dan sumber dari segala doa. Dari kalian, penulis belajar arti cinta sejati yang tak lekang oleh waktu, dan semangat yang tak pernah padam meski badai menghadang.

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat-Nya atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya yang tiada terhingga. Dalam setiap langkah yang penuh ujian, dalam setiap lelah yang teriring doa, Allah senantiasa memberikan kekuatan, kemudahan, dan petunjuk hingga akhirnya skripsi ini, yang berjudul **"*Qana'ah* Dalam Menghadapi Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO): Kajian Tafsir Tematik Ayat-Ayat Al-Qur'an"**, dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini bukan sekadar hasil dari proses ilmiah, tetapi juga perjalanan batin yang mempertemukan antara pencarian makna dan ketenangan hati. Di balik setiap kalimat yang tertulis, ada untaian doa, usaha, dan refleksi panjang tentang bagaimana nilai-nilai *qana'ah* dapat menjadi penawar bagi kegelisahan modern, di tengah derasnya arus keinginan dan rasa takut tertinggal dalam kehidupan masa kini.

Dalam proses penyusunan karya ini, penulis belajar banyak hal tentang arti kesabaran dalam menanti hasil, keikhlasan dalam menghadapi kesulitan, dan pentingnya berserah diri sepenuhnya kepada kehendak Allah. Setiap tantangan yang hadir menjadi pengingat bahwa ilmu tidak hanya diukur dari seberapa banyak yang dipahami, tetapi juga dari seberapa dalam ia menumbuhkan ketenangan dan kedekatan dengan Sang Pencipta. Atas segala limpahan kebaikan dan bantuan dari berbagai pihak, dengan ketulusan hati penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Nida Mufidah, M.Pd., selaku Rektor UIN Antasari Banjarmasin, yang senantiasa memberikan motivasi dan dorongan kepada seluruh mahasiswa untuk menyelesaikan studi tepat waktu di lingkungan UIN Antasari Banjarmasin.
2. Bapak Prof. Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, yang telah memberikan izin serta persetujuan bagi penulis untuk melaksanakan sidang munaqasyah skripsi ini.
3. Bapak Bashori, M.Ag dan Bapak Najib Irsyadi, S.Th.I,M.Hum., selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, atas segala motivasi, arahan, dan dukungan yang diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi hingga tahap akhir.
4. Bapak Dr. Ali Muammar Zainal Abidin, S.S.I, MA selaku dosen penasihat akademik sekaligus pembimbing I, dan Bapak Najib Irsyadi, S.Th.I,M.Hum selaku pembimbing II, atas kesabaran, waktu, dan perhatian yang telah dicurahkan dalam membimbing penulis. Terima kasih atas setiap saran, masukan, dan semangat yang diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini hingga tiba di meja munaqasyah. Semoga Allah senantiasa menganugerahkan kesehatan dan keberkahan kepada beliau berdua.
5. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, atas ilmu pengetahuan yang telah diajarkan selama masa perkuliahan. Ilmu tersebut menjadi bekal berharga bagi penulis dalam mengabdi di masyarakat maupun dunia kerja. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh civitas akademika Fakultas Ushuluddin dan

Humaniora atas pelayanan dan bantuan administrasi yang memudahkan penulis selama menempuh studi.

6. Kepala Perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin beserta seluruh staf, atas bantuan dan pelayanannya dalam meminjamkan berbagai buku, kitab, serta referensi yang sangat berguna bagi proses penelitian ini.
7. Kedua orang tua tercinta, Abah (Alm) dan Mama, yang selalu menjadi sumber doa, dukungan, dan semangat terbesar dalam hidup penulis. Terima kasih atas kasih sayang yang tak pernah berkurang dan atas kesabaran yang senantiasa menguatkan penulis di setiap langkah.
8. Para guru penulis, baik di lembaga pendidikan umum maupun agama, terutama mereka yang telah mengajarkan cara membaca dan memahami Al-Qur'an. Terima kasih atas ilmu, keteladanan, dan bimbingan yang telah menjadi pondasi bagi adab, akhlak, dan keilmuan penulis hingga saat ini.
9. Seluruh keluarga dan sanak saudara, yang selalu memberikan doa, perhatian, dan semangat tanpa henti. Dukungan kalian menjadi kekuatan tersendiri yang menyertai penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dari awal hingga akhir.
10. Seseorang dengan NIM 210103040047 yang senantiasa setia menemani penulis sejak awal proses penyusunan skripsi hingga tahap akhir, dengan penuh kesabaran, pengertian, dan dukungan. Kehadirannya, baik dalam bentuk perhatian, doa, maupun semangat, menjadi penyemangat tersendiri bagi penulis untuk terus bertahan dan menyelesaikan karya ini dengan sebaik-baiknya.
11. Sahabat-sahabat seperjuangan penulis di jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir angkatan 2021 yang selalu memberikan semangat, dukungan maupun saran

kepada penulis serta telah berjuang bersama-sama untuk mendapatkan gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada belakang namanya.

Dengan segenap kemampuan dan usaha yang dimiliki, penulis telah berupaya sebaik mungkin dalam menyusun skripsi ini. Setiap bagian ditulis dengan penuh ketelitian, disusun dengan kesungguhan, serta dipertimbangkan secara cermat dan bertanggung jawab. Meski demikian, penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan rendah hati menerima segala bentuk kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan di masa mendatang.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan menjadi tambahan khazanah keilmuan dalam bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir. Akhir kata, penulis memohon semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan bantuan dari semua pihak yang telah berperan dalam proses penyusunan skripsi ini dengan pahala yang berlipat ganda.

PEDOMAN TRANSLITERASI

1.	ا	:	A	16.	ط	:	Th
2.	ب	:	B	17.	ظ	:	Zh
3.	ت	:	T	18.	ع	:	'
4.	ث	:	Ts	19.	غ	:	Gh
5.	ج	:	J	20.	ف	:	F
6.	ح	:	H	21.	ق	:	Q
7.	خ	:	Kh	22.	ك	:	K
8.	د	:	D	23.	ل	:	L
9.	ذ	:	Dz	24.	م	:	M
10.	ر	:	R	25.	ن	:	N
11.	ز	:	Z	26.	و	:	W
12.	س	:	S	27.	هـ	:	H
13.	ش	:	Sy	28.	ء	:	`
14.	ص	:	Sh	29.	ي	:	Y
15.	ض	:	Dh				

1. Vokal

Vokal dalam bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong. Vokal tunggal memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	Tanda Vokal Latin	Keterangan
ـَـ	a	Fathah
ـِـ	i	Kasrah
ـُـ	u	Dhammah

Kata sandang: Contoh: (الرّجاَل) *al-rijâl* bukan *ar-rijâl*, (الدِّيْوَان) al-dîwân bukan ad-dîwân.

Syiddah: Misalnya, kata (الضَّرُوْرَة) tidak ditulis *adh-dharûrah* melainkan *al-dharûrah,* demikian seterusnya.

Vokal rangkap memiliki ketentuan alih aksara sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	**Tanda Vokal Latin**	**Keterangan**
ـَـيْ	ai	a dan i
ـَـوْ	au	a dan u

2. Vokal Panjang

Ketentuan alih aksara vokal panjang (mad), yang dalam bahasa Arab dilambangkan dengan harakat dan huruf sebagai berikut.

Tanda Vokal Arab	**Tanda Vokal Latin**	**Keterangan**
ـَـا	â	a dengan topi di atas
ـِـيْ	î	i dengan topi di atas
ـُـوْ	û	u dengan topi di atas

3. Kata Sandang

Kata sandang, yang dalam sistem aksara Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu dialihaksarakan menjadi huruf /l/, baik diikuti huruf syamsiyah maupun huruf kamariah. Contoh: *al-rijâl* bukan *ar-rijâl, al-dîwân* bukan *ad-dîwân.*

4. Syiddah *(Tasydîd)*

Syiddah atau *tasydîd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda (ّ) dalam alih aksara ini dilambangkan dengan huruf, yaitu dengan menggandakan huruf yang diberi tanda *syiddah* itu. Akan tetapi, hal ini tidak berlaku jika huruf yang menerima tanda *syiddah* itu terletak setelah kata sandang yang diikuti oleh huruf-huruf syamsiyah. Misalnya, kata **(الضَّرورة)**, tidak ditulis adh-dharûrah melainkan al-dharûrah, demikian seterusnya.

5. *Ta Marbûthah*

Berkaitan dengan alih aksara ini, jika huruf ta marbûthah terdapat pada kata yang berdiri sendiri, maka huruf tersebut dialihaksarakan menjadi huruf /h/(lihat contoh 1 di bawah). Hal yang sama juga berlaku jika ta marbûthah tersebut diikuti oleh kata sifat (na‘t) (lihat contoh 2). Namun, jika huruf ta marbûthah tersebut diikuti kata benda (ism), maka huruf tersebut dialihaksarakan menjadi huruf /t/ (lihat contoh 3).

No	Kata Arab	Alih Aksara
1	طَرِيْقَة	Tharîqah
2	الجَامِعَة الْإِسْلاَ مِيَّة	Al-Jâmî’ah al-Islâmiyyah
3	وَحْدَة الْوُ جُوْد	Wahdah al-Wujûd

6. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam alih aksara ini huruf kapital tersebut juga digunakan, dengan mengikuti ketentuan yang

berlaku dalam ejaan Bahasa Indonesia, antara lain untuk menuliskan permulaan kalimat, huruf awal nama tempat, nama bulan, nama diri, dan lain-lain. Jika nama diri didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal atau kata sandangnya. Contoh: al-Ghazali bukan Al-Ghazali, al-Banjari bukan Al-Banjari.

Beberapa ketentuan lain dalam Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia (PUEBI) sebetulnya juga dapat diterapkan dalam alih aksara ini, misalnya ketentuan mengenai huruf cetak miring *(italic)* atau cetak tebal *(bold)*. Jika menurut PUEBI, judul buku itu ditulis dengan cetak miring, maka demikian halnya dalam alih aksaranya, demikian seterusnya. Berkaitan dengan penulisan nama, untuk nama-nama tokoh yang berasal dari Nusantara sendiri, disarankan tidak dialihaksarakan meskipun akar katanya berasal dari bahasa Arab. Misalnya ditulis Abdussamad al-Palimbani, tidak ‘Abd al-Samad al-Palimbânî; Nuruddin al-Raniri, tidak Nûr al-Dîn al-Rânîrî.

7. Cara Penulisan Kata

Setiap kata, baik kata kerja *(fi‘l),* kata benda *(ism)*, maupun huruf *(harf)* ditulis secara terpisah. Berikut adalah beberapa contoh alih aksara atas kalimat-kalimat dalam Bahasa Arab.

Aksara Arab	Alih Aksara
ذَهَبَ الْأُسْتَاذُ	dzahaba al-ustâdzu
ثَبَتَ الْأَجْرُ	tsabata al-ajru
الْحَرَكَة الْعَصْرِيَّة	al-harakah al-‘ashriyyah
أَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلهَ إِلاَّ	asyhadu an lâ ilâha illa Allâh
مَوْلاَ مَلِك الصَّالِح	mawlânâ Malik al-Shâlih

يُؤْثِرُكُمُ	yu’tsirukum Allâh
الْمَظَاهِر الْعَقْلِيَّة	al-mazhâhir al-‘aqliyyah
حُبُّ الإِسْتِطْلاَع	hub al-istithlâ’
الْمَادَّة الْمَصْنُوْعَة مِنَ الْحَيَوَان	al-mâddah al-mashnû’ah min al-hayawân
طَرْفُ الْعَيْن	tharf al-‘ayni
الْمُسَاهَمَة	al-musâhamah
مَنْ سَلَك طَرِيْقًا	man salaka tharîqan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ..... **ii**
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI ..... **iii**
PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **iv**
PENGESAHAN SKRIPSI ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
MOTTO ..... **vii**
PERSEMBAHAN ..... **viii**
KATA PENGANTAR ..... **x**
PEDOMAN TRANSLITERASI ..... **xiv**
DAFTAR ISI ..... **xix**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xxi**

BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan Penelitian 6
D. Signifikansi Penelitian 7
E. Definisi Operasional 8
F. Tinjauan Pustaka 9
G. Metode Penelitian 14
1. Jenis dan Pendekatan Penelitian 14
2. Langkah-Langkah Metode Penelitian 15
3. Sumber Data 16
4. Teknik Pengumpulan Data 17
5. Teknik Analisis Data 18
H. Sistematika Penulisan 19

BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR **16**
A. *Fear of Missing Out* (FOMO) 16
1. Sejarah *Fear of Missing Out* (FOMO) 16
2. Definisi *Fear of Missing Out* (FOMO) 18
3. Gejala Penderita *Fear of Missing Out* (FOMO) 20
4. *Fear of Missing Out* (FOMO) Dalam Perspektif Islam 21
B. Konsep *Qana'ah* Secara Komprehensif 22
1. Pengertian *Qana'ah* 22
2. Ruang Lingkup *Qana'ah* 26
3. *Qana'ah* Menurut Perspektif Para Ulama 26
C. Kerangka Pikir 30

BAB III PENAFSIRAN MUFASSIR KLASIK DAN KONTEMPORER TENTANG QANA'AH **33**
A. Q.S. Ibrahim/14:43 33

B. Q.S. An-Nahl/16:97 35
C. Q.S. Al-Hajj/22:36 38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 42
A. Identifikasi Ayat-Ayat *Qana'ah* dalam Al-Qur'an 42
1. Q.S. Ibrahim/1443 42
2. Q.S. An-Nahl/16:97 44
3. Q.S. Al-Hajj/22:36 45
B. Penafsiran ayat *Qana'ah* Menurut Beberapa Mufasir 47
C. Nilai-Nilai *Qana'ah* dalam Ayat-Ayat Al-Qur'an 50
D. Transformasi Nilai-Nilai *Qana'ah* dalam Fenomena FOMO 56
E. Solusi *Qana'ah* dalam Menanggulangi FOMO 62

BAB V PENUTUP 67
A. Simpulan 67
B. Rekomendasi 68

DAFTAR PUSTAKA 70
LAMPIRAN-LAMPIRAN 75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penetapan Judul dan Pembimbing 76

Lampiran 2 Penetapan Waktu Seminar Proposal 77

Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Seminar 78

Lampiran 4 Sertifikat Kompre 79

Lampiran 5 Izin Riset dari Mikwa FUH 80

Lampiran 6 Surat Telah Selesai Riset dari Perpustakaan UIN Antasari 82

Lampiran 7 Kartu Bimbingan Skripsi 83

Lampiran 8 Sertifikat Toafl 85

Lampiran 9 Surat Telah Memperoleh 50 SKK 86

Lampiran 10 Surat Keterangan Habis Mata Kuliah 87

Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup 88