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.