

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap peradaban menghadapi masalah dan tantangan unik, yang khas pada zamannya, meskipun kondisi sosial dan budanya bervariasi. Di era modern ini, di mana kehidupan manusia sangat dipengaruhi oleh teknologi dan media sosial saat, muncul masalah-masalah baru, salah satunya adalah fenomena Fear of Missing Out (FoMO).

FoMO (Fear of Missing Out) adalah kondisi mental yang merujuk pada rasa khawatir atau takut akan ketinggalan peristiwa, aktivitas, atau hubungan interpersonal yang tengah berlangsung. Seseorang cenderung merasa cemas ketika mereka meyakini bahwa orang lain memiliki pengalaman berharga yang tidak mereka miliki. FoMO dapat diartikan sebagai keinginan untuk selalu terhubung dengan semua hal yang dilakukan oleh orang lain atau ketakutan terhadap kehilangan momen, di mana momen tersebut seseorang merasa khawatir bahwa orang lain sedang menikmati kesenangan sementara mereka tidak terlibat secara langsung.¹

¹ Hidayatul Fitri, Dyta Setiawati Hariyono, and Ghea Amalia Arpandy, "Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial", Jurnal Psikologi, Vol.1 No. 4 (2024).

Istilah *Fear of Missing Out* (FoMO) pertama kali diperkenalkan oleh Patrick J. McGinnis ketika ia menempuh studi MBA di Harvard Business School. Konsep ini muncul dalam tulisannya berjudul “*Social Theory at HBS: McGinnis Two FoS*” yang dipublikasikan pada Mei 2004. McGinnis memaknai FoMO sebagai kondisi psikologis berupa kegelisahan yang muncul secara tidak disadari, ketika seseorang meyakini bahwa pihak lain sedang menikmati pengalaman hidup yang dianggap lebih bermakna, menarik, atau memuaskan dibandingkan dengan apa yang ia alami sendiri.¹

Fenomena FoMO adalah tren baru dalam budaya yang muncul dan menyebar akibat penggunaan media sosial. Penggunaan teknologi informasi dalam kehidupan masyarakat telah memengaruhi banyak hal secara signifikan. Kebutuhan akan komunikasi semakin besar, dan media komunikasi terus berkembang seiring kemajuan teknologi. FoMO merupakan efek samping negatif dari gaya hidup modern, yang didorong oleh kemajuan teknologi. Semakin seseorang aktif di media sosial, semakin tinggi kemungkinan mereka mengalami perilaku yang berlebihan karena FoMO. Sebenarnya, FoMO sudah ada sejak lama dalam kehidupan sehari-hari, karena orang-orang bisa merasa takut atau cemas dalam berbagai situasi. Namun, dengan hadirnya media sosial,

¹ McGinnis, “*FoMO (Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan)*”, (Jakarta: PT. Gramedia Pusaka Utama, 2020), hlm.6.

FoMO menjadi lebih kuat dan menyebar karena internet semakin mudah diakses melalui perangkat elektronik dan promosi digital.²

Oleh karena itu, meskipun internet dan sosial media pada awalnya bagus dan dapat membantu orang memenuhi kebutuhan mereka, akhirnya dapat menyebabkan berbagai masalah yang disebut kecanduan sosial media jika digunakan dengan terlalu banyak atau tidak sesuai dengan aturan dan tidak dapat menemukan cara untuk menghentikannya menjadi kecanduan. Individu dapat mengalami kecemasan ketika mereka mengamati internet, terutama sosial media, dan melihat berbagai kesenangan yang rekan-rekannya lakukan. Jadi, seseorang harus selalu memperhatikan apa yang dilakukan orang lain di media sosial. Fenomena ini disebut Fear of Missing Out (FoMO).³

Sebagian besar individu yang merasakan FoMO adalah kaum muda yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, yang dikenal dengan sebutan generasi Z, yakni generasi setelah milenial. Generasi Z tumbuh dalam lingkungan sosial yang sangat terpengaruh oleh kemajuan teknologi digital. Sejak usia dini, mereka sudah terbiasa dengan internet dan berbagai perangkat digital, menjadikan teknologi sebagai bagian penting dari gaya hidup mereka.

² Khansa sabila, dan Rizki Surya, "Fenomena Budaya FoMO (Fear of Missing Out) di Media Sosial Tiktok pada Kalangan Gen Z", Jurnal Ilmu Komunikasi, Vol. 8 No. 1 (2025).

³ Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. "Ketakutan akan kehilangan momen (FoMO) pada remaja kota Samarinda". (Psikostudia J. Psikol, 7(2), 2019), 38.

Oleh karena itu, generasi ini sering disebut sebagai iGeneration atau Generation Net, serta dikenal sebagai generasi yang sangat tergantung pada dunia digital.⁴

Menurut hasil penelitian penelitian asosiasi penyelenggara jasa internet Indonesia (APJII) tahun 2017, ditemukan bahwa kelompok usia 29-34 tahun merupakan pengguna gadget terbanyak. Dalam survei tersebut, 44,16% dari responden mengakses internet menggunakan smartphone atau tablet pribadi, sementara 4,49% menggunakan komputer atau laptop pribadi. Sebanyak 39,28% responden mengakses internet melalui kedua perangkat tersebut, dan 12,07% menggunakan media lainnya. Chatting merupakan layanan yang paling banyak diakses, mencapai 89,35%, diikuti oleh sosial media sebesar 87,13%. Mayoritas responden menggunakan internet selama 1-3 jam per hari (43,89%), 29,63% menggunakannya selama 4-7 jam, dan sisanya (26,48%) menggunakan internet lebih dari 7 jam per hari.⁵

Fenomena FoMO sesungguhnya bukan hal yang baru. Sejak lama, manusia cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan merasakan ketidakpuasan ketika melihat orang lain memiliki sesuatu yang tidak mereka miliki. Perbedaannya, di masa lalu perbandingan ini terjadi dalam lingkungan sosial yang terbatas, sedangkan saat ini diperluas oleh media sosial. Secara inti,

⁴ Lingga Sekar Arum, Amira Zahrani, dan Nickyta Arcindy Duha, “Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030,” Jurnal Penelitian Mahasiswa Akuntansi, Vol. 2, No. 1 (2023).

⁵ Andi Cahyadi, “Gambaran Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z di Kalangan Mahasiswa,” Widya Warta no. 2 (Juli, 2021): 147, ISSN 0854-1981.

keduanya berakar pada perasaan iri dan ketidakmampuan untuk menerima perbedaan rezeki atau kelebihan orang lain. Ini bisa dihubungkan dengan Surah al-Baqarah ayat 213 dalam al-Qur'an. Ayat tersebut menyatakan bahwa awalnya manusia adalah satu umat, tetapi kemudian mereka berselisih setelah datangnya ilmu. Ini berarti, ketika manusia mulai menyadari adanya perbedaan baik dalam iman, posisi, maupun kelebihan tertentu muncul perasaan dengki dan persaingan yang tidak sehat. Para ahli tafsir menjelaskan bahwa konflik tersebut bukanlah akibat dari kebenaran yang kabur, melainkan karena dorongan hawa nafsu dan iri hati.⁶

Dalam konteks FoMO, situasinya serupa. Saat seseorang menyaksikan kehidupan, pencapaian, atau kesuksesan orang lain, mereka bisa merasa tertinggal dan gelisah. Pengetahuan yang seharusnya bersifat netral justru memicu perbandingan sosial. Dari situ, muncullah rasa tidak cukup dan ketakutan akan ketinggalan. Namun, ayat tersebut juga menawarkan solusi. Allah memberikan petunjuk kepada orang-orang beriman agar tetap berpijak pada jalan yang benar dan tidak terjebak dalam perseteruan batin. Selain itu, Allah menguatkan umat mukmin yang sedang dalam kesulitan, bahwa pertolongan-Nya selalu dekat. Ini mengajarkan bahwa perbedaan dalam kondisi hidup merupakan bagian dari ujian, bukan alasan untuk merasa iri.

⁶ <https://tafsirweb.com/839-surat-al-baqarah-ayat-213> di akses tanggal 18 Februari 2026

FoMO sudah menjadi masalah kesehatan mental umum di kalangan pengguna media sosial aktif dari remaja hingga dewasa. Beberapa orang takut akan ketinggalan dari tren, pencapaian orang lain, dan kegiatan sosial. Akibatnya, mereka menjadi tidak puas dengan apa yang mereka miliki dari pencapaian hidup mereka.⁷

Oleh karena itu, FoMO merupakan suatu fenomena yang ditandai oleh kecemasan dan ketakutan akan kehilangan pengalaman, aktivitas, atau pencapaian orang lain, terutama yang digambarkan melalui media sosial. Fenomena ini meningkat seiring berkembangnya teknologi informasi, yang memungkinkan orang untuk terpapar secara terus-menerus pada kehidupan sosial orang lain, menyebabkan perbandingan sosial yang intens dan berulang. Akibatnya, individu FoMO cenderung mengalami ketidakpuasan terhadap pencapaian hidupnya, penurunan kesehatan psikologis, dan keinginan untuk terlalu terhubung dengan media digital.

Selain itu fenomena Fomo merupakan salah satu ujian yang diberikan oleh Allah SWT. Seperti yang telah dijelaskan pada Surah Al-Baqarah ayat 155 sebagai berikut:

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

Artinya: “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”

⁷ Hitasari, N. K. J., Dewi, N. K. S. A. D., Anindya, F., & Sandra, L. (2023). Self-Disclosure dan Big Five Personality Pada Mahasiswa dalam Menggunakan Media Sosial. Seminar Ilmiah Nasional Teknologi, Sains, dan Sosial Humaniora (SINTESA) (Vol. 6).

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah akan menguji hambanya dengan berbagai cobaan seperti ketakutan, kelaparan, kekurangan harta dan kehilangan jiwa. Yang dimana cobaan tersebut akan membuahkan hasil berupa pahala yang besar baik di dunia maupun di akhirat bagi mereka yang bersabar dalam menjalaninya. Cobaan tersebut juga merupakan ujian untuk meningkatkan derajat manusia dan membersihkan jiwa dari sifat-sifat yang buruk.

Menurut Quraish Shihab dalam tafsirnya menjelaskan bahwa turunnya ayat ini adalah suatu kenikmatan bagi manusia, karena dengan mengetahui informasi yang Allah berikan tentang adanya cobaan berupa ketakutan akan hal-hal duniawi maka seharusnya manusia bisa mempersiapkan diri untuk menghindari hal-hal yang akan menjerumuskannya pada perasaan kekhawatiran atau ketakutan.⁸

Al-Qur'an berperan sebagai pemandu umat manusia ke jalan yang benar. Di dalam al-Qur'an Allah juga memberikan solusi untuk masalah yang dihadapi manusia dalam kehidupan, salah satunya fenomena Fear of Missing Out (FoMO), yaitu rasa takut tertinggal dari pengalaman atau aktivitas orang lain yang dapat mengganggu kesehatan psikologis. Agar tidak tertinggal, FoMO menjadikan seseorang untuk terus mengikuti apa yang dilakukan orang lain. Akibatnya, orang sering terjebak dalam perilaku pelampiasan, seperti menggunakan media sosial secara terus menerus. Akibatnya Tidak jarang,

⁸ M. Quraish Shihab. (2002) Tafsir Al-Misbah. Jakarta:Lentera Hati. Hal. 364-366

kebiasaan ini menyebabkan seseorang mengabaikan tanggung jawabnya sebagai hamba Allah, beribadah dan meningkatkan ketakwaan kepada-Nya.⁹

Munculnya Fomo ini juga diakibatkan oleh kurangnya kepuasan terhadap apa yang telah Allah berikan kepada kita atau dengan kata lain kurang bersyukur nikmat yang Allah berikan. Karena pada dasarnya Fomo Syndrom dipicu oleh rasa kufur terhadap nasib sendiri. Dengan adanya konsep Syukur dapat mengacu pada rasa cukup dan puas dengan apa yang dimiliki.

Konsep Syukur merupakan bentuk kesadaran spiritual yang sangat penting untuk menangkal pengaruh negatif FoMO. Secara etimologi istilah syukur terambil dari kosa kata bahasa Arab, yaitu al-syukur (الشكور) atau al syukur (لشكر). Kata al-syukur merupakan isim mashdar (kata benda) yang berasal dari kata شَكَرَ يَشْكُرُ شُكْرًا شُكْرَانًا (syakara- yasykuru- syukuran-syukranan).¹⁰

Al-Qurthubi menafsirkan, “kata syukuran (untuk bersyukur) di-nashabkan (dengan bunyi fathah) layaknya maf’ul (objek). Artinya, laksanakanlah suatu perbuatan, yaitu syukur. Seakan-akan sholat, puasa, dan seluruh ibadah sejatinya adalah syukur, karena menempati posisinya. Ia meneruskan, Makna

⁹ Selamat Riadi, Abdul Wahab dan Citra Lestari, “*Fomo Dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Tematik Tentang Ketenangan Pikiran Dan Kesederhanaan Hidup*”, Tanzil: Jurnal Kajian Al-Qur'an Vol. 8 No. 1, (2025), hlm. 126-127

¹⁰ Ahmad Warson Munawwir, Kamus al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap, (Surabaya: Pustaka Progressif, 2003), h. 734

lahir dari al-Qur'an dan as-Sunnah adalah bahwa syukur dilakukan dengan perbuatan tubuh, tidak terbatas pada perbuatan lisan saja.¹¹

Sedangkan menurut istilah al-Syukur antara lain berarti upaya yang sungguh sungguh dari manusia untuk melaksanakan seluruh perintah Allah dengan menghindarkan diri dari hal-hal yang dilarang, baik tersembunyi maupun terang terangan. Istilah syara', syukur juga diartikan sebagai pengakuan terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah swt dengan disertai ketundukan kepada-Nya dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah swt.

Merujuk pada penjelasan FoMO di atas, penelitian kali ini akan membahas salah satu cara agar terhindar dari FoMO yaitu dengan cara syukur (merasa cukup) dengan pemberian Allah. Sedangkan menurut Abdul Qadir al-Jilani makna dasar syukur (shukr), yakni pengakuan terhadap nikmat Allah SWT yang ditunjukkan melalui hati, lisan, dan anggota tubuh. Beliau mengemukakan bahwa syukur bukan sekadar ucapan atau tindakan simbolik, tetapi merupakan refleksi dari kesadaran spiritual yang mendalam. Syukur adalah respon sadar terhadap nikmat yang diterima, yang memadukan aspek batin dan lahir seorang hamba. Menurut al-Jilani, syukur terdiri dari dua aspek utama yaitu: syukur lahiriah, yang berkaitan dengan nikmat jasmani seperti harta, kesehatan, dan keturunan, dan syukur batiniah,

¹¹ Al-Jami' li Ahkam Al-Qur'an, hal. 277

yang berkaitan dengan nikmat ruhani seperti hidayah, ketenangan, makrifat, dan kedekatan dengan Allah SWT.¹²

Dalam menganalisis syukur dalam Al-Qur'an sebagai solusi dalam mengatasi FoMO, penulis menggunakan pendekatan teori tafsir maqashidi. Dengan pendekatan yang ditawarkan oleh K.H Abdul Mustaqim, yang mana beliau ingin menegaskan bahwa suatu ayat harus digali maksud dan tujuan yang ada di balik ayat. Penafsiran tidak boleh hanya terjebak pada bingkai tekstualisme, karena sebenarnya pesan dari suatu teks ayat tidak mampu dipahami dengan utuh manakala audience kehilangan konteks. Apalagi teks itu sendiri juga sebenarnya tak mampu menampung seluruh pesan yang hendak disampaikan. Oleh sebab itu, konteks dan maqashid menjadi sangat penting dijadikan pertimbangan dalam sebuah proses penafsiran.¹³

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dan kajian dengan judul **"Syukur dalam Al-Qur'an sebagai Solusi Mengatasi FoMO (Perspektif Tafsir Maqashidi)"**.

B. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

¹² Muhammad Sururi Alfajri Wannahar Siregar, Linda Suanti Zulfi Akmal, Hendra Syafrianto, Dame Siregar. *"Makna, Tingkatan, Dan Implementasi Syukur Dalam Tafsir Sufistik: Studi Atas Q.S. Ibrahim Ayat 7 Menurut Abdul Qadir Al-Jilani"*, Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan, Vol. 07 No. 02 (2025), hlm. 647-648.

¹³ Abdul Mustaqim, "Argumentasi keniscayaan tafsir maqashidi...", hlm. 18-19.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah Syukur Dalam Al-Qur'an Sebagai Solusi Mengatasi FoMO (Perspektif Tafsir Maqashidi)".

2. Pertanyaan Penelitian

Adapun yang akan menjadi fokus pada penelitian ini adalah:

- a. Bagaimana Penafsiran Ayat-ayat Syukur dalam Al-Qur'am?
- b. Bagaimana Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Syukur dalam Al-Qur'an?
- c. Bagaimana Relevansi Nilai-Nilai Tafsir Maqashidi pada Ayat Syukur dalam Mengatasi FoMO?

C. Tinjauan Pustaka

Penulis telah melakukan pencarian mengenai beberapa tulisan tentang judul terkait guna untuk mengetahui sejauh mana penelitian sebelumnya membahas persoalan FoMO dan bagaimana al-Qur'an mengatasinya. Hal ini dilakukan untuk mencegah adanya kemiripan pembahasan pada skripsi sebelumnya. Berikut adalah hasil pencarian kepustakaan penulis di beberapa media tentang beberapa tulisan yang membahas fenomena FoMO dan bagaimana al-Qur'an mengatasinya, antara lain:

1. Jurnal oleh Haidar Idris, Ahmad Ihwanul dan Akhmad Afnan dengan judul *"Fenomena foMO: Pandangan Al-Qur'an tentang Pendidikan Mental dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millenial"*.

Penelitian ini mengkaji dari budaya Fear of Missing Out (FoMO), fenomena kecanduan media sosial di kalangan generasi milenial . Dengan pertumbuhan pengguna internet yang signifikan di Indonesia, terutama di kalangan generasi milenial, muncul masalah kecanduan media sosial yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan kegelisahan generasi tersebut. Fenomena FoMO dipandang sebagai salah satu pemicu dominan munculnya perilaku adiktif terhadap media sosial. Kondisi ini terjadi karena individu cenderung mengalami kecemasan yang berlebihan serta penurunan rasa percaya diri ketika membandingkan kehidupannya dengan representasi kehidupan orang lain yang ditampilkan di ruang digital. Untuk merespons persoalan tersebut, penulis mengajukan empat langkah strategis dalam membangun pola penggunaan media sosial yang lebih sehat, yaitu dengan mengarahkan perhatian pada pengembangan diri, membatasi intensitas penggunaan media sosial, memperkuat relasi sosial secara langsung di dunia nyata, serta menumbuhkan penghargaan dan kepercayaan terhadap diri sendiri.¹⁴

¹⁴ Haidar Idris, Ahmad Ihwanul dan Akhmad Afnan”*Fenomena FoMO: Pandangan al-Qur’an tentang Pendidikan Mental dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millenial*”. Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 16 No. 2, (2023).

2. Skripsi oleh Ayu Nurlaila Siregar, dengan judul *"Fear of Missing Out (FoMO) dalam Al- Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)"*. Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Purwokerto.

Studi ini mengeksplorasi solusi yang ditawarkan Al-Quran terhadap fenomena FoMO (Fear of Missing Out). Berdasarkan interpretasi dua ayat yang menjadi fokus studi ini, Ayu Nurlaila menyimpulkan bahwa salah satu cara untuk mengatasi FoMO adalah dengan melatih kesabaran dan meningkatkan ibadah, seperti shalat dalam Surah al-Baqarah ayat 155, serta dengan menyaring dan memproses informasi yang diperoleh sebelum mengonsumsinya secara mental dan fisik.¹⁵

3. Skripsi oleh Ru'yatul Ainil Jamil, dengan judul *"Sindrom Fear of Missing Out dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Positif terhadap Surah Al-Baqarah (2): 155-157)"*. Fakultas Ushuluddin IAIN Madura.

Penelitian ini menganalisis lebih lanjut tentang fenomena fear of missing out (FoMO) dalam konteks mencapai ketenangan jiwa sebagaimana ajaran al-Qur'an. Oleh karena itu, penelitian ini akan membahas sindrom fear of missing out dalam al-Qur'an dengan melakukan analisis psikologi positif terhadap ayat-ayat yang relevan, khususnya dalam Surah al-Baqarah Ayat 155-157, menjelaskan dampaknya terhadap

¹⁵ Ayu Nurlaila Siregar, *"Fear of Missinng Out (FoMO) dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)"*, (Skripsi, FUAH UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2022, hlm. 3-4).

psikis individu yang mengalami sindrom fear of missing out (FoMO) serta solusi untuk mengatasi FoMO tersebut.¹⁶

4. Jurnal oleh Shinta Pratiwi dan Michiko Mamesah, dengan judul *“Hubungan antara Perasaan Takut Tertinggal (Fomo) Dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta”*.

Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta (FIP UNJ) angkatan 2020–2021 memiliki hubungan positif dan signifikan antara perasaan takut tertinggal (FoMO). Semakin banyak FoMO yang dirasakan mahasiswa, semakin besar kecenderungan mereka untuk dalam media sosial. Aspek FoMO yang paling dominan adalah kompetensi, yaitu keinginan untuk tidak tertinggal dan keinginan untuk tetap mampu bersaing atau terhubung dengan lingkungan sosialnya. Di sisi lain, aspek adiksi media sosial yang paling tinggi adalah dorongan paksa untuk terus mengakses media sosial.¹⁷

5. Jurnal oleh Evan Hamzah Muchtar, dengan judul *“Relevansi Tafsir Maudhu’i dalam Surah al-isra’ ayat 26–27: Solusi qur’ani Terhadap Fenomena FoMO dan Gaya Hidup Konsumtif Gen-Z.”*

¹⁶ Ru’yatul Ainil Jamil, *“Sindrom Fear of Missing Out dalam Al-Qur’an (Analisis Psikologi Positif terhadap QS. Al-Baqarah (2): 155-157”*, (Skripsi, IAIN Madura 2024), hlm. 81

¹⁷ Shinta Pratiwi dan Michiko Mamesah, dengan judul *“Hubungan antara Perasaan Takut Tertinggal (Fomo) Dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta”*, *Jurnal Insight Vol.12 no. 2023*

Penelitian ini menyoroti fenomena FOMO pada Generasi Z di era digital sebagai perilaku israf atau pemborosan yang melampaui batas kewajaran ini bertentangan dengan ajaran Islam, khususnya Surah al-Isra' ayat 26-27. Melalui pendekatan tafsir maudhu'i, penelitian menunjukkan bahwa perilaku konsumtif yang didorong oleh FoMO dipicu oleh tekanan sosial, media sosial yang menampilkan gaya hidup mewah, dan keinginan diterima dalam kelompok. Dengan demikian, jurnal ini mengintegrasikan pemahaman tafsir dan psikologis untuk mengatasi tantangan gaya hidup konsumtif di kalangan mahasiswa dan anak muda zaman sekarang.¹⁸

6. Jurnal oleh Faziadatun Ni'mah dan Tri Tami Gunarti, ''*Perspektif al-Qur'an tentang FoMO: analisis tematik qs. Al-an'ām ayat 116 dalam tafsir al-azharbuya hamka.*''

Penelitian ini berfokus pada analisis penafsiran Buya Hamka terhadap ayat 116 Surah al-An'am dalam Tafsir al-Azhar dan mengkaji hubungannya dengan fenomena Fear of Missing Out (FoMO) yang berkembang dalam masyarakat modern yang berbasis internet. Didalam penelitian ini mengaskan bahwa ayat tersebut mengandung pesan moral dan sosial untuk menghindari mengikuti mayoritas tanpa pertimbangan kritis, yang dapat menyebabkan kehilangan autentisitas dan keseimbangan

¹⁸ Evan Hamzah Muchtar, dengan judul ''*Tafsi maudhu'i q.s. Al-isra' ayat 26–27: solusi qur'ani fenomena fomo dan gaya hidup konsumtif gen-Z.*'' Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (JIQTA), Vol. 4, No. 1 (2025)

spritual. Kajian ini juga menempatkan FoMO sebagai gejala kelemahan iman dan disarankan untuk ditangani melalui peneguhan iman, ketenangan batin, dan kedekatan kepada Allah.¹⁹

7. Skripsi oleh Zainul Barry, dengan judul “*Kontekstualisasi Hadis Qana’ah Dalam Fenomena Fear of Missing Out (Fomo)*”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status dan pemahaman hadis qana’ah, dan untuk mengkaji kontekstualisasi nilai qana’ah dalam hadis terhadap fenomena FoMO. Bahwa hadis riwayat Imam Ahmad nomor 6572 tentang qana’ah berstatus shahih, serta mengandung ajaran mendalam mengenai ketenangan batin, kesederhanaan, dan kebebasan dari ketergantungan duniawi; dan nilai qana’ah tersebut sangat relevan dalam merespons dampak negatif FoMO, karena mampu meredam kecemasan sosial, mengurangi budaya perbandingan digital, dan menumbuhkan rasa syukur serta ketahanan jiwa dalam kehidupan modern.²⁰

Berdasarkan studi Pustaka diatas, kajian tentang ayat-ayat al-Qur’an yang membahas masalah FoMO telah dilakukan oleh cukup peneliti sebelumnya. Namun yang berfokus tentang Ayat Syukur dalam al-Qur’an khususnya dalam Surah al-Baqarah ayat 152, Surah Ibrahim ayat 7 dan Surah

¹⁹ Faziadatun Ni’mah dan Tri Tami Gunarti, “*Perspektif al-qur’an tentang FoMO: kajian tematik qs. Al-an’ām ayat 116 dalam tafsir al-azharbuya hamka.*” Jurnal Pusat Studi Islam Pesisir, vol.1 no.1 (2025).

²⁰ Zainul Barry, dengan judul “*Kontekstualisasi Hadis Qana’ah Dalam Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo)*” Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2025.

Luqman ayat 12 dengan pendekatan Tafsir maqashidi, sebagai solusi untuk mengatasi FoMO masih belum ada peneliti yang membahas masalah ini. Dan penelitian ini sangat menarik untuk diteliti karena masalah FoMO sangat marak terjadi terutama di era digital saat ini.

D. Tujuan Penulisan

Dari rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penulisan ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui bagaimana Ayat-ayat Syukur dalam Al-Qur'an
2. Mengetahui bagaimana Penafsiran Ayat-ayat Syukur dalam Al-Qur'an
3. Mengetahui bagaimana Relevansi Nilai-Nilai Maqashidi pada Ayat Syukur dalam mengatasi FoMO

E. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Di era kontemporer, media sosial telah menyatu dalam kehidupan sehari-hari, sehingga banyak yang mengalami syndrom FoMO. Oleh karena itu dalam mencegah sindrom FoMO, yang mana solusi nya ada dalam al-Qur'an yaitu ayat tentang syukur. Melalui sikap syukur, kecenderungan FoMO yang ditandai oleh rasa takut dan kecemasan akibat merasa tertinggal dari pengalaman, informasi, atau tren yang berkembang di media sosial dapat diminimalkan. Individu yang memiliki kesadaran syukur tidak mudah terdorong untuk mengikuti fenomena tersebut, karena telah

memiliki rasa cukup dan penerimaan terhadap apa yang telah dimilikinya. Selain itu, diharapkan dapat menjadi rujukan bagi peneliti yang akan dalam studi al-Qur'an kontemporer.

2. Secara Praktis

Penelitian ini dilakukan untuk memenuhi salah-salah syarat mendapatkan gelar Sarjana Agama pada Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Usuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

F. Penjelasan Judul

Untuk mempermudah pemahaman terhadap permasalahan yang dikaji dalam proposal skripsi ini serta menghindari kesalahpahaman dalam memahami judul, maka penulis terlebih dahulu menguraikan pengertian istilah-istilah utama yang digunakan dalam judul.

Syukur:

Syukur adalah rasa terima kasih kepada Allah swt, yang di ucapkan karena terlepas dari marabahaya atau terhadap suatu hal.²¹ Bisa di artikan juga bahwa syukur merupakan ungkapan terima kasih seorang hamba terhadap rabnya atas segala sesuatu kenikmatan yang di dapat atau di

²¹ Departemen Pendidikan Nasional, Kamus Besar Bahasa Indonesia. h. 1368.

rasakannya. Syukur juga bisa di katakan sebuah pengetahuan yang dapat membangkitkan kesadaran bahwa satu-satunya pemberi karunia nikmat hanyalah Allah swt. Hakikat syukur ialah rasa berterima kasih atas nikmat yang telah diberikan Tuhan kepada kita sembari menggunakan nikmat itu pada jalan yang diridhai-Nya.²²

Al-Qur'an:

Al-Qur'an merupakan kalam Allah yang bernilai mukjizat yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw dengan perantara Malaikat Jibril as, yang tertulis pada mushaf dan diriwayatkan kepada manusia secara mutawatir, yang membacanya dinilai sebagai ibadah yang diawali dengan surah al-Fatihah dan ditutup dengan surah an-Nas.²³

FoMO

Fear of Missing Out, juga dikenal sebagai *FoMO* adalah ketakutan yang muncul karena merasa "tertinggal" dari aktivitas tertentu. Ini adalah

²² Yunasril Ali, *Pilar-Pilar Tasawuf*, (Jakarta, Kalam Mulia, 2005), h. 103.

²³ Muhammad Roihan Dulay, *Studi Pendekatan Al-Qur'an*, Jurnal Thariqah Ilmiah Vol. 1 (2024), hlm. 32

perasaan cemas dan ketakutan yang dirasakan oleh orang-orang karena merasa tertinggal dari informasi, tren, atau berita terbaru. Rasa takut ketinggalan ini dikaitkan dengan keyakinan bahwa orang lain menjalani kehidupan yang lebih baik. Jika perasaan FOMO ini tidak diatasi, dapat berdampak negatif pada tingkat kepuasan hidup seseorang. Ini juga dapat menyebabkan perasaan bahwa apa yang telah dilakukan seseorang seolah-olah tidak pernah cukup. Kemajuan teknologi dianggap menyebabkan perasaan FOMO, yang dikaitkan dengan kecanduan media sosial. Kecanduan ini membuat orang berusaha untuk selalu mengikuti tren media sosial yang paling baru.²⁴

Tafsir Maqashidi:

Merupakan warna baru dalam kajian tafsir yang menekankan pada pengungkapan makna yang ada dibalik teks yang logis serta tujuan-tujuan yang

²⁴ Mochamad Zaky Fahrezil, Siti Rania Balqis, Deliana Rahmawati, Aulira Mahel Putri Azzahra, "Pengaruh Pendapatan, Literasi Keuangan, dan FOMO terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Pengguna Shopee dalam Perspektif Islam", Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia, Vol 3.No 1. (2025).

beragam yang ada di sekeliling teks al- Qur'an secara general maupun secara parsial dengan menerangkan cara memanfaatkan makna yang ada dibalik teks itu untuk merealisasikan kemashlahatan bagi kehidupan manusia.²⁵

Penjelasan pada judul ini mengarah pada pemahaman yang berupaya mengkaji makna syukur dalam Al-Qur'an. Bahwa sebuah kajian Syukur dapat dipahami sebagai kesadaran dan sikap menerima nikmat Allah yang diwujudkan dalam hati, ucapan, dan perbuatan secara mendalam untuk mengatasi fenomena Fear of Missing Out (FoMO). Dengan menggali tujuan dan hikmah ayat-ayat syukur, penelitian ini bertujuan menunjukkan bahwa nilai syukur dapat menjadi solusi Qur'ani untuk mengatasi kecemasan dan ketidakpuasan hidup di era digital, melalui pendekatan tafsir maqashidi.

G. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah pembaca dalam memahami arah penelitian ini, penulis menyusun uraian sistematika pembahasan secara singkat. Tujuan agar lebih sistematis dan terarah. Dalam penelitian ini terdapat lima bab, yang berisikan aspek-aspek sebagai berikut:

²⁵ Wasfi Asyur Abu Zayd, "*Metode Tafsir Maqashidi Memahami Pendekatan Baru Penafsiran Al-Qur'an*", terj. Ulya Fikriyati, (Jakarta, PT Qaf Media Kreativa, 2020), hlm. 13

Bab pertama, pendahuluan yang pembahasannya mencakup latar belakang masalah, rumusan dan batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, penjelasan judul studi pustaka, serta sistematika penulisan.

Bab kedua, berisi tentang landasan teoritis yang relevan dengan penelitian yaitu pemaknaan syukur, penjelasan mengenai Fear of Missing Out (FoMO), serta gambaran mengenai tafsir tafsir maqashidi

Bab ketiga, Memaparkan tentang metodologi penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan kepustakaan (library research). Data yang dikumpulkan berasal dari Al-Qur'an, kitab tafsir, buku ilmiah, dan jurnal yang relevan. Dengan pendekatan Tafsir maqashidi.

Bab keempat, Memaparkan tentang penafsiran ayat-ayat syukur dalam al-Qur'an, analisis penafsiran ayat-ayat syukur dalam al-Qur'an bagaimana relevansi ayat-ayat al-Qur'an tentang syukur, serta bagaimana relevansi nilai-nilai tafsir maqashidi pada ayat syukur dalam mengatasi FoMO.

Bab kelima, merupakan bagian penutup. Berisikan kesimpulan dari seluruh hasil kajian penelitian serta saran-saran untuk pengembangan kajian tafsir.



UIN IMAM BONJOL
PADANG