ALSYS
Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan

e-ISSN : 2808-540X
p-ISSN : 2808-7119

Terindeks: Copernicus, Sinta 5, Dimensions, Scilit, Lens, Semantic Scholar, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/alsys.v6i3.9417

NilAI-NILAI ZUHUD DALAM TAFSIR AL-MISHBAH DAN RELEVANSINYA TERHADAP FENOMENA FOMO PADA GENERASI MUDA

Zuhud Values in Tafsir al-Mishbah and Their Relevance to the FOMO Phenomenon Among the Young Generation

Nur Syahvika, Nurdiani, Indra Suardi
Universitas Islam Sumatera Utara
syaahvika@gmail.com; nurdiani@fai.uisu.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Feb 17, 2026	Mar 17, 2026	Mar 29, 2026	Apr 3, 2026

Abstract

Although studies on *zuhud* based on *Tafsir al-Mishbah* have received attention in a number of previous studies, discussions that specifically examine its relevance to the FOMO phenomenon among young people remain limited. This study aims to analyze the relevance of the values of *zuhud* in the verses of the Qur'an to the FOMO phenomenon among young people in the digital era. This study used a qualitative approach with a library research design through a thematic exegesis (*maudhu'i*) approach. The research data sources included primary and secondary data, which were collected through documentation techniques, literature study, as well as searches of digital databases and scientific journals. The data were analyzed using content analysis, while the validity and credibility of the data were maintained through source triangulation and theory triangulation. The results showed that the values of *zuhud* in *Tafsir al-Mishbah* have very strong relevance as a spiritual-psychological solution for those experiencing FOMO. This finding contributes to the development of studies on the FOMO phenomenon among young people while also expanding understanding of the concept

AlSys is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

of *zuhud* in *Tafsir al-Mishbah*. The conclusion of the study emphasizes that *zuhud* can build the mental resilience of young people so that they remain able to interact wisely in the digital era without losing their identity. The implications of this study include a theoretical contribution in enriching the literature on the relevance of the values of *zuhud* as a spiritual-psychological solution to FOMO, as well as practical implications for young people and educators. This study also opens opportunities for further research on the implementation of the values of *zuhud* in preventing the negative impacts of the FOMO phenomenon.

Keywords: *Zuhud*; FOMO; *Tafsir al-Mishbah*; Young People; Relevance

Abstrak: Meskipun kajian tentang zuhud berdasarkan *Tafsir al-Mishbah* telah mendapat perhatian dalam sejumlah penelitian sebelumnya, pembahasan yang secara khusus menelaah relevansinya terhadap fenomena FOMO pada generasi muda masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis relevansi nilai-nilai zuhud dalam ayat-ayat Al-Qur'an terhadap fenomena FOMO pada generasi muda di era digital. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi pustaka (*library research*) melalui pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*). Sumber data penelitian meliputi data primer dan data sekunder, yang dikumpulkan melalui teknik dokumentasi, studi literatur, serta penelusuran basis data digital dan jurnal ilmiah. Data dianalisis menggunakan analisis isi (*content analysis*), sedangkan keabsahan dan kredibilitas data dijaga melalui triangulasi sumber dan triangulasi teori. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai zuhud dalam *Tafsir al-Mishbah* memiliki relevansi yang sangat kuat sebagai solusi spiritual-psikologis bagi pelaku FOMO. Temuan ini berkontribusi pada pengembangan kajian tentang fenomena FOMO pada generasi muda sekaligus memperluas pemahaman mengenai konsep zuhud dalam *Tafsir al-Mishbah*. Simpulan penelitian menegaskan bahwa zuhud dapat membentuk ketahanan mental generasi muda agar tetap mampu berinteraksi secara bijak di era digital tanpa kehilangan jati diri. Implikasi penelitian ini mencakup kontribusi teoretis dalam memperkaya literatur mengenai relevansi nilai-nilai zuhud sebagai solusi spiritual-psikologis terhadap FOMO, serta implikasi praktis bagi generasi muda dan pendidik. Studi ini juga membuka peluang bagi penelitian lanjutan mengenai implementasi nilai zuhud dalam mencegah dampak negatif fenomena FOMO.

Kata Kunci: *Zuhud*; FOMO; *Tafsir al-Mishbah*; Generasi Muda; Relevansi

PENDAHULUAN

Penelitian ini dilatarbelakangi munculnya fenomena *Fear of Missing Out* atau FOMO Di era modern ini, kehadiran teknologi digital dan media sosial benar-benar mengubah tatanan cara manusia berinteraksi serta menjalani hidup. Hal ini terlihat jelas dari data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024, yang mencatat jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 215,63 juta jiwa. Angka tersebut setara dengan 78,19% dari total populasi(APJII, 2023). Data dari *We Are Social & Meltwater* tahun 2024 menunjukkan bahwa rata-rata orang Indonesia menghabiskan waktu sekitar 6 jam 57 menit setiap hari

untuk berinternet, dan sebagian besar durasi tersebut dikhususkan untuk mengakses media sosial(Kemp, 2024).

Meski teknologi menawarkan kemudahan, di baliknya justru muncul berbagai masalah psikologis dan sosial yang mengintai kesejahteraan mental anak muda. Salah satu isu yang paling menonjol adalah Fear of Missing Out atau FOMO(Przybylski et al., 2013). Febriana menyebutkan Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) semakin kuat ketika media sosial mengubah interaksi antar manusia dalam kehidupan nyata dan menjadikan media sosial sebagai bagian penting dalam kehidupan seseorang(Maharani et al., 2025).

Jika ditelisik lebih jauh, FOMO sejatinya bermuara pada krisis spiritual. Di tengah masyarakat Muslim, Islam hadir dengan nilai-nilai zuhud sebagai solusi spiritual yang mendasar. Jika FOMO muncul karena melekat pada dunia dan ketakutan kehilangan validasi eksternal, maka zuhud mengajarkan kebebasan batin serta ketenangan jiwa melalui orientasi yang tepat kepada Allah SWT.

Dalam Tafsir Al-Mishbah, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa zuhud bukan berarti meninggalkan dunia atau hidup dalam kemiskinan, melainkan sikap hati yang tidak terpedaya oleh gemerlap dunia dan tidak menjadikannya sebagai tujuan akhir(M. Q. Shihab, 2002). Pemahaman ini sangat relevan dengan realitas yang dihadapi generasi muda saat ini.Pemilihan tafsir ini didasarkan pada corak penafsirannya yang bersifat adab al-ijtima'i (sosio-kemasyarakatan), yang dikenal mampu membumikan pesan Al-Qur'an dalam menghadapi realitas sosial kontemporer, termasuk masalah kecemasan digital.

Penelitian ini dilakukan dengan berpijak pada penelusuran terhadap hasil-hasil penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan tema Zuhud dan FOMO. penelitian oleh Siti fatimah dan suparno pendidikan karakterperspektif tafsir al-misbah karya muhammad quraish shihab menyebutkan Di era yang semakin global ini tuntutan adanya sumber daya manusia yang berkualitas dan berwawasan luas tidak hanya dalam bidang ilmu pengetahuan umum saja, namun juga harus didasari dengan akhlak yang karimah, sehingga mampu mengendalikan diri dari pengaruh budaya yang serba membolehkan yang mengiringi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi tersebut (Fatimah & Suparno, 2021). Selain itu penelitian fundamental oleh Przybylski, dkk. yang berjudul "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out". Penelitian ini menjadi rujukan utama dunia yang menjelaskan bahwa FOMO lahir dari kegagalan pemenuhan kebutuhan psikologis akan otonomi dan keterhubungan(Przybylski et al., 2013).

Berdasarkan penelitian di atas, terdapat Kesenjangan Penelitian (Research Gap) dan Posisi Penelitian Berdasarkan telaah di atas, terdapat kesenjangan penelitian yang signifikan:Tidak ada penelitian yang secara khusus menelaah nilai zuhud dalam ayat-ayat Al-Qur'an tertentu (QS. Al-Hadid [57]:20; At-Takatsur [102]:1-2; Al-Qasas [28]:77; At-Taghabun [64]:15; dan Al-'Ankabut [29]:64) secara tematik (maudhu'i) untuk merespons fenomena FOMO.Tidak ada penelitian yang menggunakan penafsiran Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah sebagai basis konseptual untuk menganalisis relevansi nilai zuhud terhadap FOMO generasi muda Muslim.Tidak ada studi yang mengkombinasikan FOMO dengan zuhud secara sistematis, sehingga terdapat kekosongan literatur dalam bridging research antara psikologis digital dan tafsir Al-Qur'an.

Berbeda dengan penelitian-penelitian terdahulu, penelitian ini Menggunakan metode tafsir maudhu'i (tematik) dengan mengkaji lima ayat spesifik tentang zuhud,Mendasarkan analisis pada penafsiran Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah yang kontekstual, Secara langsung mengaitkan nilai zuhud dengan fenomena FOMO generasi muda di era digital. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah baru dalam ranah tafsir tematik-kontekstual sekaligus menawarkan solusi spiritual terhadap krisis mental di era digital. Ketiadaan penelitian yang mengkaji nilai zuhud dalam Tafsir Al-Mishbah sebagai respons terhadap fenomena FOMO menjadikan penelitian ini penting untuk mengisi kekosongan literatur tersebut. Penelitian ini hadir untuk mengintegrasikan nilai-nilai zuhud sebagaimana ditafsirkan Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah dengan fenomena FOMO di kalangan generasi muda, dengan menganalisis lima ayat Al-Qur'an secara tematik.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif pustaka (*library research*). Penelitian kepustakaan adalah metode pengumpulan data melalui sumber-sumber tertulis seperti buku, jurnal, tafsir, dan dokumen lain yang relevan dengan topik penelitian yang telah diangkat(Surani, 2019). Pemilihan jenis penelitian kepustakaan didasarkan pada pertimbangan bahwa objek penelitian ini berupa teks tafsir dan literatur psikologi-sosiologi yang bersifat dokumentatif, sehingga metode kepustakaan dinilai paling tepat untuk menggali, mengkaji, dan menganalisis data secara mendalam(Mahsun, 2021).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*). Pendekatan ini dilakukan dengan cara menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang

memiliki maksud yang sama dalam satu tema tertentu, kemudian memberikan penjelasan dan kesimpulan secara menyeluruh berdasarkan perspektif Tafsir Al-Mishbah.. Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab digunakan sebagai referensi tafsir utama karena pendekatannya yang kontekstual dan bercorak *adabi ijtima'i*, yaitu menekankan pada dimensi sosial kemasyarakatan serta relevansi pesan Al-Qur'an terhadap realitas kehidupan kontemporer(M. Q. Shihab, 2002).

Sumber data dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kategori utama: sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh secara langsung dari sumber asli atau sumber utama yang menjadi objek kajian penelitian(Syahrizal & Jailani, 2023).Sumber data primer dalam penelitian ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an dan kitab Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab. Adapun ayat yang menjadi fokus penelitian ini berjumlah lima ayat, yaitu: QS. Al-Hadid: 20, QS. At-Takatsur: 1-2, QS. Al-Qashash: 77, QS. At-Taghabun: 15, dan QS. Al-Ankabut: 64. Sumber data sekunder adalah sumber data pendukung yang diperoleh dari literatur-literatur lain yang relevan dengan topik penelitian, berfungsi untuk melengkapi, memperkuat, dan memperkaya analisis terhadap sumber data primer(Safrudin et al., 2023). Sumber data sekunder dalam penelitian ini meliputi pandangan para ulama tafsir, kitab-kitab tasawuf klasik dan kontemporer, literatur psikologi dan sosiologi tentang fenomena FOMO dan media sosial, jurnal ilmiah, disertasi, tesis, serta artikel dan karya tulis ilmiah lain yang relevan dengan judul penelitian ini.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui metode penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu dengan menghimpun data dari berbagai literatur yang relevan dengan objek penelitian. Secara eksplisit, teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi: Teknik Dokumentasi, Studi Literatur (Kepustakaan), Penelusuran Database Digital dan Jurnal Ilmiah(Hasanuddin et al., 2024).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan analisis isi (content analysis) dengan pola pikir deduktif-induktif. Analisis deduktif dimulai dari pemahaman umum terhadap nilai-nilai zuhud dalam Islam, kemudian diarahkan pada penafsiran Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah, dan akhirnya dikaitkan dengan fenomena spesifik, yaitu FOMO di kalangan generasi muda. Langkah-langkah yang digunakan adalah sebagai berikut: Reduksi Data menyeleksi, Kategorisasi dan Coding ,Penyajian Data (Display Data),Interpretasi dan Analisis Relevansi ,Verifikasi dan Penarikan Kesimpulan(Sofwatillah

et al., 2024). Untuk menjamin keabsahan dan kredibilitas data dalam penelitian ini, digunakan teknik triangulasi. Mengingat penelitian ini bersifat library research (penelitian kepustakaan), maka triangulasi yang diterapkan adalah: Triangulasi sumber dan Triangulasi Teori(Akbar et al., 2018).

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian terdapat nilai-nilai zuhud dalam tafsir al-mishbah lebih menekankan pada aspek kesehatan mental dan manajemen hati sebagai berikut:

1. Nilai Pengendalian Diri (Self Control)

2. Nilai Prioritas dan Keseimbangan (Tawazun)

3. Nilai Kemandirian Kebahagiaan (Qana'ah)

4. Nilai Kesadaran Eksistensial (Hakikat Dunia)

Untuk mempermudah pemahaman mengenai keterkaitan antara pesan ayat dan fenomena FOMO, peneliti menyajikannya dalam tabel sintesis berikut:

Tabel 1 Pola Makna Ayat Terhadap Fenomena FOMO

Referensi Ayat	Makna Ayat (Tafsir Al-Mishbah)	Nilai Zuhud yang Terkandung	Fenomena FOMO	Solusi Spiritual & Psikologis
QS. Al-Hadid: 20	Dunia sebagai permainan (la'ibun) dan senda gurau yang fana/sementara.	Kesadaran akan Kefanaan: Memahami bahwa materi memiliki titik jenuh.	Terjebak dalam "permainan" citra dan kemewahan semu di media sosial.	Menyadari tren digital hanyalah permainan emosi, sehingga tidak perlu dikejar secara obsesif.
QS. At-Takatsur: 1-2	Kecaman terhadap kesibukan bermegah-megahan (al-hakum) yang melalaikan tujuan hidup.	Pengendalian Diri & Iffah: Menahan diri dari ambisi kuantitas yang tidak sehat.	Social Comparison (selalu membandingkan jumlah likes, followers, dan status sosial).	Berhenti menjadikan standar orang lain sebagai ukuran kebahagiaan (fokus pada kualitas batin)
QS. Al-Qashash: 77	Perintah mencari akhirat tanpa melupakan bagian dunia secara seimbang (tawazun).	Manajemen Prioritas: Dunia sebagai sarana (wasilah), bukan tujuan utama.	Ketimpangan prioritas; lebih takut tertinggal tren dunia daripada momen spiritual.	Melakukan reorientasi hidup; menjadikan teknologi sebagai alat ibadah, bukan beban mental.
QS. At-Taghabun: 15	Harta dan anak sebagai fitnah	Pelepasan Keterikatan (Tarku	Menjadikan pencapaian	Memandang kepemilikan orang

Referensi Ayat	Makna Ayat (Tafsir Al-Mishbah)	Nilai Zuhud yang Terkandung	Fenomena FOMO	Solusi Spiritual & Psikologis
	(ujian) yang menuntut kewaspadaan hati.	al-Ala'iq): Tidak diperbudak oleh titipan.	materi/keluarga sebagai alat validasi dan pamer gaya hidup.	lain sebagai ujian masing-masing, bukan standar persaingan.
QS. Al-Ankabut: 64	Penegasan kehidupan sejati (al-hayawan) ada di akhirat; dunia hanya bayangan.	Visi Eksistensial: Fokus pada nilai-nilai yang abadi dan substansial.	Kelelahan mental akibat mengejar pengakuan di dunia digital yang tidak ada habisnya.	Membangun kepuasan diri (self-contentment) melalui kedekatan dengan Tuhan yang bersifat kekal.

PEMBAHASAN

Zuhud dan Penafsiran Quraish Shihab tentang Ayat Zuhud dalam Tafsir Al-Mishbah

Secara bahasa, zuhud berasal dari kata Arab zahada (زَهَدَ) yang berarti berpaling dari sesuatu atau tidak menyukainya karena dianggap tidak bernilai. Dalam pengertian yang lebih luas, zuhud merujuk pada sikap hati yang tidak terlalu terikat atau bergantung pada kehidupan dunia.

Para ulama memberikan pengertian zuhud yang beragam namun saling melengkapi. Ibn Qayyim al-Jawziyyah dalam Madarij al-Salikin menjelaskan bahwa zuhud adalah meninggalkan segala sesuatu yang tidak memberi manfaat bagi kehidupan akhirat, bukan sekadar meninggalkan dunia secara fisik, melainkan membebaskan hati dari ketergantungan berlebihan terhadapnya(Al-Jauziyah, 2024).

Al-Ghazali dalam Ihya' 'Ulum al-Din membagi zuhud ke dalam tiga tingkatan. Tingkatan pertama adalah meninggalkan hal-hal yang dilarang karena takut kepada Allah. Tingkatan kedua adalah meninggalkan hal-hal yang boleh dilakukan sebagai bentuk kehati-hatian. Tingkatan ketiga yang merupakan tingkatan tertinggi adalah meninggalkan segala sesuatu yang dapat mengalihkan hati dari Allah, termasuk hal-hal yang baik dan diperbolehkan sekalipun(Al-Ghazali, 2019).

Quraish Shihab memahami zuhud sebagai sikap tidak membiarkan dunia menguasai hati dan tidak menjadikan dunia sebagai tujuan akhir kehidupan. Orang yang berzuhud tetap

aktif bekerja dan berkarya di dunia, namun orientasi hidupnya selalu tertuju kepada Allah dan akhirat. Pemahaman ini mencerminkan Islam yang seimbang tidak mengajarkan kependetaan yang menjauhi dunia sepenuhnya, tetapi juga tidak membiarkan manusia tenggelam dalam kesenangan duniawi yang melalaikan(M. quraish Shihab, 2007).

Ada tiga ciri utama yang menjadi tanda seseorang memiliki sifat zuhud. Pertama, hatinya tidak gelisah ketika tidak memiliki sesuatu dan tidak terlalu gembira berlebihan ketika mendapatkannya. Kedua, pujian dan celaan dari orang lain tidak memengaruhi ketenangan batinnya, karena ia tidak bergantung pada penilaian manusia. Ketiga, hatinya selalu lebih mencintai ketaatan kepada Allah daripada kenikmatan duniawi apa pun(Huda, 2021).

Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah menafsirkan Al-Qur'an dengan pendekatan kontekstual dan bercorak sosial kemasyarakatan (adabi ijtima'i). Artinya, ia tidak hanya menjelaskan makna kata dan kalimat, tetapi juga menghubungkan pesan ayat dengan kehidupan nyata yang dihadapi manusia modern(Maulana, 2016).

Berikut ini disajikan analisis mendalam terhadap lima ayat pilihan yang mengandung nilai-nilai zuhud, meliputi teks ayat, analisis kata kunci, penafsiran Quraish Shihab, dan nilai zuhud yang terkandung di dalamnya.

Penafsiran QS. Al-Hadid [57]: 20

اِعْلَمُوْٓا اَنَّمَا الْحَيٰوةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَّلَهْوٌ وَّزِيْنَةٌ وَّتَفَاخُرٌۢ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِى الْاَمْوَالِ وَالْاَوْلَادِۗ كَمَثَلِ غَيْثٍ اَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهٗ ثُمَّ يَهِيْجُ فَتَرٰىهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُوْنُ حُطَامًاۗ وَفِى الْاٰخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيْدٌۙ وَّمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللّٰهِ وَرِضْوَانٌۗ وَمَا الْحَيٰوةُ الدُّنْيَآ اِلَّا مَتَاعُ الْغُرُوْرِ ٢٠

"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 Allah dan keridaan-Nya. Kehidupan dunia (bagi orang-orang yang lengan) hanyalah kesenangan yang memperdaya."(Al-Quran Kementerian Agama, 2019).

Dalam menafsirkan ayat ini, M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah memulai penjelasannya dengan membedah diksi secara sangat teliti. Beliau menjelaskan bahwa kehidupan dunia dimulai dengan ***la'ibun*** (permainan) yang biasanya mendominasi masa

kanak-kanak, kemudian berlanjut pada ***lahwun*** (senda gurau) yang memikat masa remaja(M. Q. Shihab, 2002). Menurut beliau, penggunaan kata *la'ibun* mengisyaratkan sesuatu yang dilakukan tanpa tujuan yang jelas dan cepat berakhir, sementara *lahwun* adalah aktivitas yang dapat memalingkan seseorang dari sesuatu yang jauh lebih penting.

Peneliti melihat bahwa pembedahan diksi yang dilakukan oleh Quraish Shihab menunjukkan adanya gradasi perilaku manusia terhadap dunia. Penulis berpendapat bahwa analogi "tumbuhan yang menguning" bukan sekadar menggambarkan kematian fisik, melainkan "kematian nilai" dari apa yang selama ini dibanggakan manusia. Ketika sesuatu yang dikejar dengan ambisi tinggi pada akhirnya menjadi tidak berharga, maka disitulah letak tragedi bagi jiwa yang tidak memiliki landasan spiritual. Analisis ini membawa kita pada pemahaman bahwa dunia memiliki sifat deceptive (menipu) bukan karena zat dunianya, melainkan karena cara pandang manusia yang salah dalam memposisikannya

Jika dikaitkan dengan fenomena Fear of Missing Out (FOMO), ayat ini memberikan kritik sosiopsikologis yang sangat relevan. Penulis melihat bahwa FOMO pada dasarnya adalah manifestasi modern dari la'ibun dan lahwun yang terdigitalisasi. Rasa takut tertinggal dari tren atau aktivitas orang lain di media sosial merupakan bentuk "permainan" emosi yang memalingkan individu dari ketenangan batinx.(Triastuti et al., 2024) Tingkat Stres Pada Gen Z Terhadap Pengaruh Media Sosial Dengan memahami bahwa apa yang ditampilkan di media sosial sering kali hanyalah "perhiasan" (zinah) yang semu, seorang individu akan memiliki ketahanan mental untuk tidak ikut serta dalam perlombaan citra yang melelahkan, sehingga ia dapat terbebas dari jeratan FOMO dan mencapai derajat qana'ah (merasa cukup).

Penafsiran QS. At-Takatsur [102]: 1-2

حَتّٰى زُرْتُمُ الْمَقَابِرَ ۝٢ اَلْهٰىكُمُ التَّكَاثُرُ ۝١

"Berbangga-bangga dalam memperbanyak (dunia) telah melalaikanmu.(1) Sampai kamu masuk ke dalam kubur.(2)"

Dalam menafsirkan ayat ini, M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah memberikan penjelasan mendalam mengenai diksi al-hākum. Beliau menjelaskan bahwa kata tersebut berakar dari kata lahwun yang berarti kesibukan yang memalingkan manusia dari sesuatu yang lebih penting(M. Q. Shihab, 2002). Menurut beliau, penggunaan bentuk kata ini mengisyaratkan bahwa pelakunya tidak sekadar sibuk, tetapi telah terbius dan kehilangan kesadaran akan prioritas hidupnya. Sementara itu, diksi at-takātsur dipahami bukan hanya

sebagai "memiliki banyak harta", melainkan keinginan untuk saling mengungguli dalam hal kuantitas materi, keturunan, maupun kebanggaan duniawi lainnya yang bersifat kompetitif. Penimbunan dan persaingan ini baru berhenti ketika manusia zurtum al-maqābir (mengunjungi liang kubur), yang menurut beliau bermakna manusia baru sadar akan kesalahannya saat maut menjemput.

Peneliti menganalisis bahwa pesan utama yang ingin disampaikan Quraish Shihab melalui pembedahan diksi ini adalah mengenai "hilangnya kendali atas syahwat kompetisi". Penulis berpendapat bahwa at-takātsur merupakan sebuah penyakit mental di mana standar kebahagiaan seseorang tidak lagi bersifat internal, melainkan eksternal. Seseorang merasa bahagia bukan karena apa yang ia miliki bermanfaat, tetapi karena merasa "lebih banyak" atau "lebih unggul" dari orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa kelalaian yang dimaksud dalam tafsir tersebut berakar dari ketidakmampuan jiwa dalam membatasi keinginan yang tidak berujung.

Penjelasan di atas mempertegas kembali pilar zuhud, khususnya mengenai sikap qanā'ah (merasa cukup) .Sebagaimana prinsip zuhud yang menekankan bahwa seorang zahid harus mampu mengendalikan hawa nafsunya agar tidak diperbudak oleh materi, penafsiran Quraish Shihab mengenai bahaya bermegah-megahan ini menjadi landasan bahwa zuhud adalah solusi preventif. Penulis melihat bahwa jika zuhud dipahami sebagai upaya mengeluarkan dunia dari hati, maka ayat ini adalah peringatan tentang apa yang terjadi jika dunia menguasai hati, yaitu lahirnya ambisi tanpa henti yang mematikan kepekaan spiritual.

Jika dikaitkan dengan fenomena Fear of Missing Out (FOMO), ayat ini merupakan deskripsi teologis yang sangat akurat terhadap perilaku pengguna media sosial saat ini. Penulis menganalisis bahwa FOMO adalah bentuk modern dari at-takātsur, di mana "bermegah-megahan" tidak lagi hanya soal harta fisik, tetapi beralih pada "kemegahan citra" seperti jumlah likes, views, dan pamer gaya hidup (flexing). Dorongan untuk terus mengikuti tren agar tidak merasa tertinggal adalah bentuk kelalaian (al-hākum) nyata yang membuang waktu dan energi emosional secara sia-sia. Implikasinya, nilai zuhud dalam tafsir ini menawarkan "pengereman" terhadap obsesi sosial tersebut; bahwa ketenangan sejati didapat saat seseorang berhenti membandingkan dirinya dengan orang lain dan mulai mensyukuri apa yang ada dalam genggamannya(Przybylski et al., 2013).

Penafsiran QS. Al-Qashash [28]: 77

وَابْتَغِ فِيْمَآ اٰتٰىكَ اللّٰهُ الدَّارَ الْاٰخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَاَحْسِنْ كَمَآ اَحْسَنَ اللّٰهُ اِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِى الْاَرْضِۗ اِنَّ اللّٰهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِيْنَ ٧٧

"Dan, carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala) negeri akhirat, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia. Berbuat baiklah (kepada orang lain) sebegaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan."

Dalam menafsirkan ayat ini, M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah menitikberatkan pada keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan ukhrawi dan duniawi. Beliau membedah diksi wabtaghi (carilah) yang disandingkan dengan fīmā ātākallāh (apa yang dianugerahkan Allah) sebagai perintah untuk menjadikan seluruh fasilitas duniawi sebagai sarana investasi akhirat.Namun, beliau juga memberikan catatan penting pada penggalan wa lā tansa naṣībaka minad-dun-yā (jangan lupakan bagianmu dari dunia). Menurut beliau, redaksi "jangan melupakan" menunjukkan bahwa Islam tidak memerintahkan manusia untuk meninggalkan dunia secara total, melainkan untuk tidak membiarkan dunia menjadi tujuan utama yang melalaikan. Beliau menekankan bahwa sikap terbaik adalah ihsān, yaitu berbuat baik kepada sesama sebagaimana Allah telah berbuat baik kepada manusia.

Peneliti menganalisis bahwa Quraish Shihab sedang menawarkan paradigma "Zuhud yang Dinamis". Penulis berpendapat bahwa ayat ini adalah antitesis dari anggapan bahwa kesalehan harus dicapai dengan cara memusuhi materi. Dari perspektif peneliti, diksi "jangan melupakan bagianmu" justru merupakan bentuk apresiasi Al-Qur'an terhadap kebutuhan psikologis manusia akan kesenangan duniawi, selama kesenangan tersebut dikelola dalam koridor pengabdian kepada Tuhan.

Analisis ini sangat selaras dengan nilai-nilai Zuhud Positif. Zuhud dalam pengertian ini bukan berarti kosongnya tangan dari harta, melainkan kosongnya hati dari keterikatan yang berlebihan terhadapnya. Sebagaimana prinsip tawazun (keseimbangan) yang menjadi inti ajaran Islam, penafsiran Quraish Shihab menegaskan bahwa seorang zahid adalah individu yang mampu mengintegrasikan kesuksesan duniawi dengan visi ukhrawi, tanpa harus mengorbankan salah satunya demi yang lain.

Jika dikaitkan dengan fenomena Fear of Missing Out (FOMO), ayat ini memberikan solusi atas ketimpangan orientasi hidup. Penulis melihat bahwa pelaku FOMO sering kali

mengalami "kelelahan psikologis" karena terlalu fokus mengejar "bagian dunianya" demi validasi sosial, namun mengabaikan ketenangan spiritualnya. Berdasarkan penelitian psikologi, FOMO berkaitan erat dengan rendahnya kepuasan hidup (life satisfaction). Nilai zuhud dalam ayat ini mengajak individu untuk melakukan reorientasi: bahwa menikmati tren atau teknologi boleh saja (sebagai "bagian dunia"), asalkan tidak menggeser prioritas utama hidup. Implikasinya, zuhud menjadi mekanisme kontrol agar individu tidak terjebak dalam kecemasan sosial dan tetap memiliki kendali penuh atas kebahagiaannya sendiri.

Penafsiran QS. At-Taghabun [64]: 15

اِنَّمَآ اَمْوَالُكُمْ وَاَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌۗ وَاللّٰهُ عِنْدَهٗٓ اَجْرٌ عَظِيْمٌ ۝١٥

"Sesungguhnya hartamu dan anak-anakmu hanyalah cobaan (bagimu). Di sisi Allah lah (ada) pahala yang besar."

Dalam menafsirkan ayat ini, M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah mengawali penjelasannya dengan membedah makna diksi fitnah. Beliau menjelaskan bahwa kata fitnah dalam ayat ini berarti "ujian" atau "cobaan" yang bertujuan untuk menampakkan kualitas iman seseorang. Beliau menekankan bahwa penyebutan harta (amwālukum) dan anak-anak (awlādukum) sebagai fitnah bukan berarti keduanya adalah keburukan, melainkan karena keduanya merupakan instrumen duniawi yang paling kuat daya tariknya dalam memikat hati manusia. Menurut beliau, jika kecintaan terhadap harta dan anak tidak dikendalikan, maka keduanya akan menjadi penghalang (hijab) yang memalingkan manusia dari ketaatan kepada Allah, padahal di sisi Allah-lah pahala yang besar (ajrun 'azhīm).

Peneliti menganalisis bahwa pelabelan "fitnah" pada harta dan anak menunjukkan sifat dunia yang ambivalen; ia bisa menjadi sarana ibadah atau justru menjadi jeratan yang membinasakan. Penulis berpendapat bahwa Quraish Shihab ingin menyoroti aspek psikologis keterikatan (attachment) manusia. Ketika seseorang menganggap kepemilikan materi atau status keluarga sebagai puncak pencapaian hidup, maka ia akan kehilangan kemerdekaan jiwanya karena selalu diliputi rasa cemas akan kehilangan atau kekurangan dibandingkan orang lain.

Analisis ini mempertegas kembali prinsip zuhud, khususnya mengenai "pelepasan keterikatan batin" (tarku al-'ala'iq). Zuhud dalam perspektif Quraish Shihab bukan berarti tidak memiliki harta atau tidak mencintai keluarga, melainkan memposisikan keduanya sebagai titipan yang harus dikelola, bukan disembah. Sebagaimana dijelaskan dalam teori

zuhud, seorang zahid adalah ia yang mampu menjaga agar hatinya tidak "terfitnah" atau terperangkap oleh gemerlap duniawi, sehingga orientasi hidupnya tetap terjaga pada nilai-nilai ketuhanan.

Dalam konteks fenomena Fear of Missing Out (FOMO), konsep fitnah dalam ayat ini sangat relevan dengan perilaku "pamer gaya hidup" (flexing) di media sosial. Penulis melihat bahwa pelaku FOMO sering kali menjadikan harta dan pencapaian keluarga sebagai standar validasi sosial. Kegelisahan muncul ketika seseorang merasa "harta atau statusnya" tidak sehebat apa yang ditampilkan orang lain di lini masa. Melalui perspektif Tafsir Al-Mishbah, nilai zuhud menawarkan solusi berupa ketahanan mental; bahwa segala tren dan kepemilikan orang lain hanyalah ujian (fitnah), bukan ukuran kemuliaan yang hakiki. Dengan memahami hakikat ini, individu dapat terhindar dari tekanan sosial dan lebih fokus pada pengembangan kualitas diri yang lebih substansial.

Penafsiran QS. Al-Ankabut [29]: 64

وَمَا هٰذِهِ الْحَيٰوةُ الدُّنْيَآ اِلَّا لَهْوٌ وَّلَعِبٌۗ وَاِنَّ الدَّارَ الْاٰخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُۘ لَوْ كَانُوْا يَعْلَمُوْنَ ﴿٦٤﴾

"Kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah senda gurau dan permainan. Sesungguhnya negeri akhirat itulah kehidupan yang sebenarnya seandainya mereka mengetahui."

M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah menjelaskan bahwa ayat ini merupakan penegasan kembali mengenai hakikat kehidupan dunia dengan menggunakan diksi la'ibun (permainan) dan lahwun (senda gurau). Namun, fokus utama beliau pada ayat ini adalah pembedahan terhadap diksi al-ḥayawān. Beliau menjelaskan bahwa kata al-ḥayawān memiliki bentuk yang menunjukkan makna "kesempurnaan dan kesinambungan hidup".Berbeda dengan kata hayat biasa, al-ḥayawān mengisyaratkan bahwa kehidupan akhirat adalah satu-satunya kehidupan yang tidak mengandung kekurangan, tidak ada kematian di dalamnya, dan merupakan tempat di mana segala potensi manusia terpenuhi secara utuh. Beliau menyimpulkan bahwa dunia ini hanyalah "bayangan" dari kehidupan yang sebenarnya tersebut.

Peneliti menganalisis bahwa pemilihan diksi al-ḥayawān dalam Al-Qur'an ingin menunjukkan kontras yang tajam antara realitas dunia yang terbatas dengan realitas akhirat yang absolut. Penulis berpendapat bahwa Quraish Shihab ingin mengajak manusia untuk melakukan "dekonstruksi" terhadap definisi kesuksesan. Jika dunia hanyalah permainan,

maka kesedihan atau kegembiraan yang meluap-luap di dalamnya sebenarnya tidak logis. Analisis ini membawa peneliti pada pemahaman bahwa orientasi manusia seharusnya melampaui apa yang terlihat oleh mata, menuju apa yang diyakini oleh hati.

Sebagaimana dipaparkan dalam teori zuhud, seorang zahid adalah ia yang mampu melihat "akhir dari sebuah awal". Dengan merujuk pada tafsir Quraish Shihab mengenai kehidupan sejati (al-ḥayawān), zuhud bertransformasi menjadi sikap mental yang stabil karena individu tidak lagi mudah terguncang oleh fluktuasi duniawi yang hanya bersifat sementara(M. quraish Shihab, 2007).

Jika ditarik ke dalam fenomena FOMO, ayat ini merupakan obat bagi "kelelahan eksistensial" pengguna media sosial. Penulis menganalisis bahwa inti dari FOMO adalah rasa takut tertinggal dari "permainan dunia" yang ditampilkan orang lain. Ketika seseorang memahami bahwa dunia digital hanyalah lahwun (senda gurau) yang akan segera berlalu, maka kecemasan sosial tersebut akan luntur secara alami. Berdasarkan literatur psikologi, fokus pada nilai-nilai yang bermakna dan abadi (intrinsic goals) dapat menurunkan tingkat stres akibat FOMO(Kemp, 2024). Nilai zuhud dalam ayat ini mengajak pelaku FOMO untuk "bangun" dari mimpi permainan dunia dan mulai membangun kehidupan sejati di dunia nyata melalui pengabdian yang lebih bermakna. Implikasinya, zuhud memberikan kebebasan bagi individu dari standar semu media sosial, karena ia sudah menemukan kepuasan dalam visi kehidupan yang lebih besar.

Nilai-Nilai Zuhud dalam Perspektif Tafsir Al-Mishbah

Setelah melakukan analisis mendalam terhadap ayat-ayat yang menjadi objek penelitian, peneliti menemukan bahwa nilai-nilai zuhud dalam perspektif M. Quraish Shihab memiliki karakteristik nilai yang khas dan kontekstual. Berbeda dengan pandangan klasik yang sering kali mengaitkan zuhud dengan pengasingan diri, nilai-nilai zuhud dalam Tafsir Al-Mishbah lebih menekankan pada aspek kesehatan mental dan manajemen hati sebagai berikut:

1. Nilai Pengendalian Diri (Self Control)

Quraish Shihab menekankan bahwa zuhud adalah kemampuan manusia untuk menguasai harta, bukan dikuasai oleh harta. Nilai ini mengajarkan bahwa seorang zahid (orang yang zuhud) adalah ia yang memiliki kemerdekaan jiwa; ia tidak sedih saat kehilangan

dan tidak sombong saat mendapatkan. Dalam konteks ini, zuhud menjadi sebuah kekuatan internal untuk mengerem keinginan-keinginan yang tidak terbatas.

2. Nilai Prioritas dan Keseimbangan (Tawazun)

Nilai zuhud yang ditawarkan adalah "Zuhud Aktif", yaitu sikap mental yang tetap bekerja keras di dunia namun menjadikan akhirat sebagai orientasi final. Quraish Shihab menjelaskan bahwa dunia harus berada di tangan agar bisa dikelola untuk kemaslahatan, tetapi tidak boleh masuk ke dalam hati karena akan menimbulkan keterikatan yang membelenggu. Keseimbangan ini merupakan inti dari ajaran Islam yang tidak menghendaki adanya ketimpangan antara spiritualitas dan realitas sosial.

3. Nilai Kemandirian Kebahagiaan (Qana'ah)

Salah satu nilai yang menonjol adalah qana'ah atau merasa cukup dengan apa yang dimiliki. Dalam pandangan beliau, zuhud melahirkan rasa syukur yang mendalam sehingga kebahagiaan seseorang tidak lagi bergantung pada standar-standar eksternal atau pengakuan orang lain. kesadaran ketuhanan atau kesadaran vertikal manusia, tidak hanya dalam arti keagamaan tetapi juga dalam arti di luar nalar manusia. Dalam Islam, transendensi disebut juga dengan tasawuf dan diungkapkan misalnya dalam bentuk khauf (takut), tawakkal (pasrah), dan qana'ah (menerima pemberian Allah)(Dalillah et al., 2025). Kebahagiaan seorang zahid bersifat stabil karena bersumber dari hubungan yang harmonis antara dirinya dengan Tuhan, bukan dari jumlah materi yang ia kumpulkan.

4. Nilai Kesadaran Eksistensial (Hakikat Dunia)

Zuhud dalam Tafsir Al-Mishbah menanamkan nilai kesadaran bahwa segala sesuatu di dunia hanyalah instrumen atau "perhiasan" yang bersifat sementara. Nilai ini mengajak individu untuk memiliki cara pandang yang jernih dalam melihat fenomena duniawi sebagai ujian (fitnah) sekaligus sarana untuk mencapai derajat yang lebih tinggi di mata Tuhan.

Gambaran Fenomena FOMO pada Generasi Muda di Era Digital

Fear of Missing Out atau FOMO adalah istilah dalam psikologi sosial yang menggambarkan perasaan cemas atau takut ketinggalan dari pengalaman yang dianggap penting atau menyenangkan yang sedang dialami orang lain. Pada dasarnya FoMO merupakan suatu kebutuhan individu untuk selalu terhubung dengan aktivitas sosial orang lain. Perilaku (Christina et al., 2019) . Berdasarkan hasil penelusuran yang dilakukan dapat

disimpulkan bahwa remaja rentan terhadap FoMO karena kehidupan remaja yang tidak dapat dipisahkan dari pengaruh media sosial yang kemudian menimbulkan keinginan untuk terus terhubung dengan orang lain, kebutuhan akan pujian atau pengakuan, rendahnya kontrol diri dan perasaan takut melewatkan momen penting. Dampak(Chyquitita, 2024) . Przybylski dkk. mendefinisikan FOMO sebagai kekhawatiran yang meluas bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman berharga yang tidak kita miliki, disertai keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain(Przybylski et al., 2013).

Di era digital, ear Of Missing Out (FoMO) media sosial kini menjadi perhatian penting akibat dampak dari kesalahan dalam penggunaan telepon pintar. Selain mendorong rasa ketergantungan pada media sosial, FOMO berdampak pada pola perilaku keseharian remaja saat mengakses media sosial(Jannah & Rosyiidiani, 2022). Studi menunjukkan bahwa orang yang menghadapi FoMO lebih mungkin terjerumus dalam tuntutan psikologis untuk tetap terhubung dan berhubungan dengan orang lain (Anggita Savitri, 2022) . remaja yang mengalami FoMO juga akan terus memantau apa yang terbaru melalui media sosial (Muthia et al., 2024)Tingginya Intensitas Penggunaan Media Sosial, Budaya Pamer dan Kebutuhan Validasi, Perbandingan Sosial yang Terus Menerus, Desain Algoritma Media Sosial Kehadiran sindrom FoMO akhirnya mendorong seseorang untuk menciptakan kehidupan virtual yang tidak kalah menarik. Karena tidak ingin merasa tertinggal, pada akhirnya seseorang mengunggah kehidupan mereka di media sosial berupa postingan mengenai liburan, konser, tempat makan, pernikahan, anak, atau bahkan kehidupan pribadi tidak luput dieksploitasi untuk menjadi bahan postingan di media sosial. Ketika mereka tidak memiliki sesuatu hal yang menarik untuk diunggah, mereka cenderung merasa bahwa ada sesuatu hal yang salah dalam kehidupannya. Menurut(Aisafitri & Yusriyah, 2020). Berikut Dampak FOMO terhadap Generasi Muda

1. Dampak pada Kesehatan Jiwa

Kesehatan mental para pelaku FOMO jelas terganggu, dan ini adalah dampak yang paling terlihat. Studi terbaru menemukan korelasi signifikan antara tingginya FOMO dengan gejala depresi serta kecemasan sosial, khususnya di kalangan pelajar. Artinya, semakin tinggi rasa FOMO seseorang, semakin berat pula kecemasan yang mereka rasakan dalam aktivitas sehari-hari.

2. Dampak pada Hubungan Sosial

Dampak sosial adalah hilangnya kemampuan untuk hadir sepenuhnya (mindfulness) dalam interaksi langsung. FOMO membuat seseorang tidak bisa benar-benar menikmati waktu ketika berkumpul bersama keluarga atau teman-teman terdekatnya, karena pikiran dan fokusnya tetap tertuju pada layar media sosial. Khawatir jika ada momen atau informasi di internet yang terlewatkan. Fenomena ini sering disebut dengan phubbing, di mana interaksi fisik menjadi hambar karena masing-masing pihak lebih mementingkan validasi di dunia digital daripada kehadiran orang-orang di sekitarnya.

3. Dampak pada Perilaku Komsumtif

Dari kacamata ekonomi, FOMO kerap memicu perilaku konsumtif. Orang jadi membeli atau ikut tren bukan karena butuh atau mampu, tapi karena takut dianggap ketinggalan zaman. Akibatnya, pola belanja jadi impulsif dan boros, semua itu cuma demi tampil keren di medsos. Padahal, gaya hidup paksa demi standar digital ini sering membuat anak muda terjerat masalah keuangan. Pengeluaran lebih besar dari pemasukan, hanya demi pengakuan sosial yang bersifat sementara..

4. Dampak Spiritual

Dampak yang paling mendasar namun sering kali terabaikan adalah dampak pada dimensi spiritualitas. FOMO menciptakan orientasi hidup yang sepenuhnya bersifat horizontal—di mana seseorang terus-menerus membandingkan dirinya dengan sesama manusia dan mengukur nilai keberadaan dirinya hanya berdasarkan penilaian serta apresiasi orang lain (likes dan pujian). Akibat dari pola pikir ini, generasi muda kehilangan arah spiritual yang seharusnya bersifat vertikal (hubungan dengan Tuhan), yang merupakan sumber makna sejati dalam kehidupan.

Dari sudut pandang teologi dan tasawuf, FOMO bukan sekadar gangguan psikologis atau fenomena sosial biasa yang lahir dari teknologi. Sebenarnya, ini adalah tanda krisis spiritual yang diselesaikan pada tiga masalah utama yang lebih dalam. Masalah ini jauh lebih mendasar dari sekadar dampak teknologi.

Pertama, dominasi cinta dunia (hubb al-dunya) yang berlebihan. Individu yang mengalami FOMO cenderung menempatkan keinginan terhadap pengalaman, kepemilikan materi, dan pengakuan duniawi sebagai orientasi serta tujuan utama hidupnya. Fenomena ini merupakan representasi nyata dari apa yang digambarkan dalam QS. Al-Hadid [57]: 20, di mana kehidupan direduksi hanya sebatas permainan (la'ib), kelalaian (lahw), pamer

kemewahan (zinah), serta kompetisi yang tidak memiliki ujung makna (tafakhur dan takatsur). Ketika dunia menjadi satu-satunya standar kebahagiaan, maka setiap jengkel ketertinggalan akan dirasakan sebagai kegagalan eksistensial yang menyakitkan.

Kedua, hilangnya rasa syukur dan ketidakpuasan terhadap pembagian Allah (kufur nikmat). Inti dari kecemasan FOMO adalah perasaan bahwa apa yang kita miliki saat ini tidak pernah cukup jika dibandingkan dengan apa yang ditampilkan oleh orang lain di layar media sosial. Secara spiritual, ini adalah bentuk ketidaksediaan hati untuk menerima (ridha) terhadap skenario dan ketentuan yang telah Allah tetapkan bagi setiap hamba-Nya. Sikap ini bertentangan secara diametral dengan nilai qana'ah (merasa cukup) yang diajarkan dalam Islam, di mana kebahagiaan seharusnya bersumber dari rasa syukur atas nikmat yang ada, bukan dari perbandingan tiada henti dengan nikmat orang lain.

Ketiga, pergeseran orientasi pencarian pengakuan (al-riya' dan ghairullah). FOMO memaksa seseorang untuk menggantungkan harga diri serta sumber kebahagiaannya pada penilaian, pujian, dan validasi sesama manusia (makhluk). Seseorang merasa berharga hanya jika ia diakui oleh komunitas digitalnya, yang dalam perspektif spiritual merupakan bentuk ketergantungan hati kepada selain Allah secara berlebihan. Pencarian rida manusia yang fana ini akhirnya menggeser pencarian rida Allah yang kekal, sehingga jiwa kehilangan ketenangan sejati karena terus-menerus mengejar standar manusia yang berubah-ubah.

Dengan memahami akar spiritual tersebut, dapat disimpulkan bahwa solusi sejati untuk mengatasi FOMO tidak cukup hanya dengan pendekatan teknis seperti melakukan digital detox atau membatasi durasi penggunaan media sosial. Lebih dari itu, diperlukan sebuah perubahan orientasi fundamental. Sebuah transformasi batin dari mengejar fatamorgana dunia menuju pengejaran ridha Allah yang hakiki. Inilah urgensi dari implementasi nilai-nilai zuhud sebagaimana ditafsirkan oleh Quraish Shihab dalam konteks modernitas.

Relevansi Nilai Zuhud dalam Tafsir Al-Mishbah terhadap Fenomena FOMO

Pada bagian ini, peneliti akan memaparkan bagaimana nilai-nilai zuhud dalam Tafsir Al-Mishbah memiliki relevansi langsung dalam merespons fenomena Fear of Missing Out (FOMO). Penjelasan ini akan dibagi ke dalam pola sistematis yang menghubungkan teks keagamaan dengan dinamika psikologi sosial.

Secara teoretis, media sosial merupakan ruang yang sangat masif memicu individu melakukan upward social comparison (perbandingan sosial ke atas). Dalam kaitan ini,

FOMO muncul sebagai dampak psikologis ketika individu melihat "puncak kebahagiaan" atau keberhasilan orang lain di media sosial dan merasa dirinya tertinggal. Secara psikologis, ini menciptakan kecemasan sosial karena adanya kebutuhan akan validasi eksternal.

Nilai zuhud dalam Tafsir Al-Mishbah hadir sebagai instrumen restrukturisasi kognitif. Nilai qanā'ah (merasa cukup) dan pengendalian diri yang ditawarkan M. Quraish Shihab berfungsi sebagai "alat pengerem" terhadap ambisi sosial yang kompetitif dan tidak sehat. Dengan zuhud, individu mampu mengalihkan fokusnya dari validasi eksternal (seperti jumlah likes, pengakuan sosial, atau tren flexing) menuju validasi internal, yaitu ketenangan batin (ithmi'nān al-qalb) dan kedekatan dengan Tuhan.

Oleh karena itu, relevansi zuhud terhadap FOMO terletak pada kemampuannya memberikan stabilitas emosional. Seseorang yang menerapkan nilai zuhud akan memiliki ketahanan mental (mental resilience); ia tetap dapat berinteraksi di dunia digital namun tidak lagi "terjajah" oleh rasa takut akan ketertinggalan, karena ia telah menemukan kepuasan dalam dirinya sendiri (self-contentment).

Relevansi Nilai Zuhud sebagai Jawaban atas FOMO, Qana'ah sebagai Jawaban atau Rasa Cemas dan Tidak Puas, Kesadaran Kefanaan Dunia sebagai Jawaban atas Persaingan yang Tidak Bermakna, Keseimbangan Dunia dan Akhirat sebagai Jawaban atas Materialisme Digital, Oroentasi Kepada Allah sebagai Jawaban atas Ketergantungan pada Validasi

Akar terdalam FOMO adalah ketergantungan pada penilaian manusia. Penafsiran QS. At-Taghabun [64]: 15 menegaskan bahwa harta dan pengakuan sosial hanyalah ujian (fitnah). Ketika orientasi hidup bergeser dari mencari pengakuan makhluk menuju pencarian rida Allah, seseorang akan mencapai kemerdekaan jiwa. Ia tidak lagi membutuhkan validasi dari ratusan likes untuk merasa berharga, karena nilai dirinya sudah dijamin oleh kualitas hubungannya dengan Sang Pencipta. Inilah esensi zuhud yang memutus rantai kecanduan validasi sosial di dunia digital.

Zuhud dalam perspektif Quraish Shihab bukan sekadar aturan teknis seperti "batasi media sosial", melainkan sebuah transformasi cara pandang (paradigma). Zuhud bukan asketisme yang membenci dunia, melainkan posisi hati yang tidak membiarkan dunia mengendalikan batin. Seseorang yang berzuhud di era digital tetap bisa memiliki followers jutaan dan aktif berkarya, namun hatinya tetap tenang dan tidak goyah jika suatu saat popularitas itu hilang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya mengenai relevansi nilai-nilai zuhud dalam Tafsir Al-Mishbah terhadap fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada generasi muda, maka penelitian ini menyimpulkan Penafsiran M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat zuhud (QS. Al-Hadid: 20, QS. At-Takatsur: 1-2, QS. Al-Qashash: 77, QS. At-Taghabun: 15, dan QS. Al-Ankabut: 64) menunjukkan bahwa zuhud bukanlah sikap menolak dunia secara fisik atau hidup dalam kemiskinan, melainkan sebuah kondisi mental di mana seseorang mendudukkan dunia di tangan, bukan di dalam hati. Quraish Shihab menekankan pada aspek pengendalian diri, di mana dunia dipandang sebagai permainan dan ujian yang bersifat sementara. Nilai-nilai zuhud yang ditawarkan bersifat dinamis, yaitu mencintai akhirat sebagai tujuan utama tanpa mengabaikan peran dunia sebagai sarana (*wasīlah*) pengabdian kepada Allah.

Berdasarkan tinjauan psikologi sosial, fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada generasi muda merupakan bentuk kecemasan sosial yang dipicu oleh kebutuhan akan validasi dan rasa takut tertinggal dari pengalaman berharga orang lain. Secara psikologis, media sosial memperkuat mekanisme perbandingan sosial ke atas (upward social comparison), di mana individu terus-menerus membandingkan hidupnya dengan citra ideal yang ditampilkan orang lain. Hal ini mengakibatkan kelelahan mental, rendahnya kepuasan hidup (life satisfaction), dan ketergantungan obsesif terhadap koneksi digital demi menjaga status sosial. Nilai-nilai zuhud dalam Tafsir Al-Mishbah memiliki relevansi yang sangat kuat sebagai solusi spiritual-psikologis bagi pelaku FOMO. Relevansi tersebut mewujud dalam mekanisme restrukturisasi kognitif, di mana nilai qana'ah (merasa cukup) dan pengendalian batin membantu individu mengalihkan fokus dari validasi eksternal (jumlah likes dan pengakuan sosial) menuju ketenangan internal. Zuhud memberikan ketahanan mental bagi generasi muda agar tetap dapat berinteraksi di era digital secara bijak tanpa kehilangan jati diri, serta mampu memandang tren dunia sebagai hal yang fana, sehingga kecemasan sosial akibat perbandingan duniawi dapat luntur dan digantikan oleh kepuasan diri yang bersumber dari kedekatan dengan Tuhan.

Kajian ini diharapkan dapat menghadirkan kerangka konseptual yang menjelaskan bagaimana nilai zuhud dapat menjadi solusi spiritual bagi krisis mental yang terjadi. Secara teoretis, penelitian ini memperluas cakrawala studi tafsir agar tidak hanya berhenti pada aspek normatif, tetapi juga berfungsi sebagai panduan aplikatif dalam kehidupan modern.

Sementara secara praktis, penelitian ini menawarkan kontribusi nyata bagi penguatan ketahanan mental dan spiritual generasi muda Muslim. Tujuannya agar mereka mampu hidup seimbang antara dunia digital dan nilai-nilai keislaman. Studi ini juga membuka peluang eksplorasi lebih lanjut terhadap implementasi nilai zuhud dalam mencegah dampak buruk dari fenomena fomo.

DAFTAR PUSTAKA

Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2020). Fear of missing out syndrome as a lifestyle of the millennial generation in Depok City. *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi, 2*(4), 166–177.

Akbar, S., Audry Aulya, Adra Apsari, & Lisda Sofia. (2018). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMO) pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi, 7*(2), 38–47. https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/2404

Al-Ghazali, A. H. (2019). *Ihya' 'Ulum al-Din*. Dar al-Ma'rifah.

Al-Jauziyah, I. Q. (2024). *Madarijus Salikin (Pendakian Menuju Allah)* (Vol. 2). Pustaka Al-Kautsar.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). *Laporan Survei Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet Indonesia Tahun 2023*. https://survei.apjii.or.id/survei

Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan Tingkat Neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi, 4*(2), 105–117. https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024

Chyquitita, T. (2024). Mengurai Fenomena FoMo di Kalangan Remaja. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan, 6*(4), 3763–3771. https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/7406

Dalillah, A., Andriani, T., & Thamrin, H. (2025). Motivasi (Self Transcendence) dalam Kajian Manajemen Pendidikan Islam. *Jurnal Manajemen Pendidikan Al Hadi, 5*(2), 37–43.

Fatimah, S., & Suparno. (2022). Pendidikan Karakter dalam Surat Al-Ahzab Ayat 21 Perspektif Tafsir Al-Mishbah Karya Muhammad Quraish Shihab. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Miazhar, 1*(1), 1–10. https://jurnal.mialazhar.sch.id/index.php/jpaimi/article/view/8

Hasanuddin, H., Azka, I., & Baldan Haramain, F. (2024). Peran Kecerdasan Emosional dalam Menghadapi Fear of Missing Out (FOMO) pada Remaja. *Jurnal Perspektif Pendidikan, 18*(2), 185–203. https://doi.org/10.31540/jpp.v18i2.3280

Huda, F. M. (2021). Konsep Zuhud dalam Al-Qur'an dan Relevansinya bagi Kehidupan Modern. 5(2), 99–100.

Jannah, S. N. F., & Rosyiidiani, T. S. (2022). Gejala Fear of Missing Out dan Adiksi Media Sosial Remaja Putri di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Paradigma: Jurnal Multidisipliner Mahasiswa Pascasarjana Indonesia, 3*(1), 1–14. https://doi.org/10.22146/jpmmpi.v3i1.73583

Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Alquran dan terjemahannya: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran*. https://quran.kemenag.go.id/

Kemp, S. (2024). *Digital 2024: Indonesia.* Global Digital Insights. https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia

Maharani, W., Banowo, E., & Setyarini, E. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) di Kalangan Generasi Z pada Wilayah Jakarta Utara. *Jurnal Ilmu Komunikasi, 15*(1), 109–119. https://jurnal.akmrtv.ac.id/jik/article/view/379

Mahsun. (2021). Peranan Penting Pendidikan Agama Islam Bagi Mahasiswa dan Dosen di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Millennial: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam, 1*(2), 143–159. https://jurnal.alhamidiyah.ac.id/index.php/Millennial/article/view/149

Maulana, L. (2016). Periodesasi Perkembangan Tafsir Al-Qur'an di Indonesia. *Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an dan Hadis, 17*(1).

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Safarudin, R., Zulfamanna, Z., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Kualitatif. *Innovative: Journal of Social Science Research, 3*(2), 9680–9694. https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/1536

Savitri, J. A. (2021). Fear of missing out dan kesejahteraan psikologis individu pengguna media sosial di usia emerging adulthood. *Acta Psychologia, 1*(1), 87–96. https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.43361

Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an.* Lentera Hati.

Shihab, M. Q. (2007). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat.* PT Mizan Pustaka.

Sofwatillah, Risnita, Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal Genta Mulia, 15*(2), 79–91.

Surani, D. (2019). Studi Literatur: Peran Teknolog Pendidikan dalam Pendidikan 4.0. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP, 2*(1), 456–469. https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/psnp/article/view/5797

Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora, 1*(1), 13–23. https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49

Triastuti, I., Nurfauziah, W. S., & Noviyanti, I. (2024). Tingkat Stres pada Gen Z terhadap Pengaruh Media Sosial. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen, 4*(1), 264–272.

Yara, S. M. (2024). Pengaruh Self Efficacy terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa yang Mengikuti Program Generasi Berencana (Genre). *Psibernetika, 17*(1), 10–22. https://journal.ubm.ac.id/index.php/psibernetika/article/view/4733