

KAJIAN MUNASABAH QS. AL-ḤADĪD AYAT 20-24 SEBAGAI SOLUSI QUR'ANI TERHADAP FENOMENA FOMO

Sidik Amirulloh

dikamir21@gmail.com

Sekolah Tinggi Ilmu Ushuluddin Wadi Mubarak Bogor

Abstrak

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) menjadi salah satu problem psikologis paling menonjol dalam budaya digital modern, ditandai oleh kecemasan untuk selalu terhubung dan ketakutan tertinggal dari pengalaman sosial. Artikel ini mengkaji QS. al-Ḥadīd ayat 20-24 melalui pendekatan munasabah untuk menawarkan kerangka teologis sebagai solusi Qur'ani terhadap FOMO. Penelitian ini menjawab tiga pertanyaan: bagaimana penafsiran ayat 20-24; bagaimana munasabah antara ayat 20-24 membentuk orientasi hidup yang benar; serta bagaimana nilai-nilai tersebut dapat diimplementasikan untuk mereduksi FOMO. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan menelaah sumber-sumber tafsir utama, termasuk karya ar-Rāzī dan Wahbah az-Zuhaylī, serta dari berbagai literatur pendukung seperti jurnal, buku, dan artikel ilmiah yang membahas fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam konteks sosial modern. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa ayat 20-21 mengalihkan fokus manusia dari perlombaan duniawi menuju musābaqah spiritual; ayat 22-23 meneguhkan stabilitas emosi melalui keyakinan pada takdir; dan ayat 24 memperingatkan dampak moral dari orientasi duniawi. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa integrasi nilai kefanaan dunia, kompetisi kebaikan, keyakinan pada qadar, dan kelapangan hati membentuk solusi komprehensif yang mampu meredakan akar psikologis FOMO dan menata kembali orientasi hidup manusia di era digital.

Kata kunci: FOMO, Munasabah, Psikologi Spiritual

Abstract

The phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) has become one of the most prominent psychological issues in the modern digital culture, marked by anxiety to remain constantly connected and the fear of being left out of social experiences. This article examines QS al-Ḥadīd verses 20-24 through the approach of munasabah to offer a theological framework as a Qur'anic solution to FOMO. This study addresses three questions: how verses 20-24 are interpreted; how the munasabah between these verses constructs a proper life orientation; and how their embedded values can be implemented to reduce FOMO. This research employs a library-based qualitative method by analyzing major tafsīr sources, including the works of ar-Rāzī and Wahbah az-Zuhaylī, along with supporting literature such as journals, books, and scholarly articles discussing FOMO in the context of modern social life. The findings indicate that verses 20-21 redirect human focus from worldly rivalry toward spiritual musābaqah; verses 22-23 reinforce

emotional stability through belief in divine decree; and verse 24 warns of the moral consequences of worldly orientation. The study concludes that the integration of worldly impermanence, righteous competition, belief in qadar, and inner spaciousness forms a comprehensive solution capable of alleviating the psychological roots of FOMO and reorienting human life in the digital age.

Keywords: FOMO, Munasabah, Spiritual Psychology

PENDAHULUAN

Media sosial kini telah menjadi bagian integral dari kehidupan manusia modern. Hampir seluruh aspek aktivitas, mulai dari pemenuhan kebutuhan, pencarian pekerjaan, hingga akses terhadap berbagai informasi, dapat dilakukan melalui platform digital tersebut. Kemajuan teknologi menjadikan manusia mampu terhubung dengan dunia secara instan, kapan pun dan di mana pun.¹ Namun, di balik kemudahan dan manfaat yang ditawarkan, penggunaan media sosial juga membawa pengaruh besar terhadap pola pikir dan perilaku manusia. Kemudahan akses informasi dan interaksi tanpa batas tersebut perlahan membentuk cara baru manusia dalam memandang dirinya dan lingkungannya.²

Perkembangan teknologi dan proses digitalisasi telah membawa perubahan besar dalam berbagai dimensi kehidupan. Salah satu dampak yang paling nyata adalah pergeseran gaya hidup masyarakat yang semakin dipengaruhi oleh kemudahan dalam mengakses dan menyebarkan informasi. Kondisi ini memunculkan pola perilaku konsumtif di kalangan masyarakat modern, terutama pada generasi muda. Salah satu faktor yang turut mendorong perilaku tersebut adalah munculnya rasa takut tertinggal dari tren atau pengalaman sosial tertentu, yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FOMO) sebuah fenomena psikologis yang membuat individu merasa cemas ketika tidak dapat merasakan atau memiliki hal yang dimiliki orang lain.³

¹ Mirawati dkk., "Self-Management Strategy of Students in Facing Fomo Challenges and Increasing Social Media Involvement in Islamic Boarding School," *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 1 (2025): 1–16, <https://doi.org/10.31538/nzh.v8i1.129>.

² Isna Nadifah Nur Fauziah dkk., "Teknologi Informasi: Dampak Media Sosial pada Perubahan Sosial Masyarakat," *Indo-MathEdu Intellectuals Journal* 5, no. 1 (2024): 757–66, <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i1.645>.

³ Yesi Amelia dkk., "Peran Fomo dalam Perilaku Konsumen Terhadap Pembentukan Keputusan Konsumtif Perspektif QS Al Hadid Ayat 20," *NAAFI: JURNAL ILMIAH MAHASISWA* 1, no. 4 (2025): 470–79, <https://doi.org/10.62387/naafijurnalilmiahmahasiswa.v2i3.180>.

Manusia modern sering terjebak dalam orientasi hidup berbasis penilaian sosial, yang menumbuhkan kecemasan dan kompetisi keliru. Al-Qur'an dalam QS. Al-Hadid ayat 20 menggambarkan kehidupan dunia sebagai kesenangan yang sementara dan menipu, serta mengarahkan manusia untuk mengalihkan fokusnya dari kenikmatan duniawi menuju kompetisi ukhrawi, yaitu meraih ampunan dan rida Allah.⁴ Hal ini menunjukkan bahwa nilai keberhasilan sejati bukan diukur dari pengakuan sosial, tetapi dari sejauh mana manusia mampu menyeimbangkan aktivitas duniawi dengan orientasi spiritual yang abadi.

Pemahaman terhadap fenomena ini semakin diperkaya ketika ditinjau melalui perspektif ilmu munasabah, yakni disiplin yang mengkaji keterkaitan dan keserasian antar-ayat dalam Al-Qur'an. Keterpaduan antara ayat-ayat Al-Qur'an yang tersusun secara harmonis hingga membentuk satu kesatuan makna yang utuh merupakan bentuk keindahan struktur ilahi yang menjadi objek penelitian dalam ilmu munasabah. Ilmu ini menyingkap bagaimana setiap ayat memiliki hubungan tematik dan maknawi dengan ayat sebelumnya maupun sesudahnya, sehingga keseluruhan susunan Al-Qur'an tampak seperti satu kalimat yang saling melengkapi.⁵ Penelitian terhadap hubungan antar-ayat ini memerlukan kedalaman pemahaman terhadap aspek bahasa, konteks, dan maksud ilahi di balik penyusunan ayat-ayat tersebut. Dalam tradisi keilmuan tafsir, keterpaduan makna ini tidak hanya menunjukkan kesempurnaan struktur retorika Al-Qur'an, tetapi juga menegaskan bahwa setiap bagian dari kitab suci ini saling menopang dalam menyampaikan pesan moral dan teologis yang konsisten.⁶ Dari uraian tersebut, dapat dipahami bahwa ilmu munasabah berperan penting dalam memperlihatkan dimensi keutuhan Al-Qur'an, baik dari sisi susunan lafaz maupun makna, sekaligus menjadi sarana untuk memahami hikmah di balik urutan dan keterkaitan antar-bagian dalam kitab Allah.

Dalam kurun waktu 5 tahun terakhir, fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) telah dikaji dari beragam perspektif yang menunjukkan keterkaitannya dengan aspek psikologis dan nilai-nilai Islam. Ika Hilmiatus Salamah dan Ilyas Supena (2025) dalam

⁴ "Surat Al-Hadid Ayat 20 Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir | Baca Di TafsirWeb," diakses 19 Oktober 2025, <https://tafsirweb.com/10716-surat-al-hadid-ayat-20.html>.

⁵ Abū Bakr Muḥammad bin 'Abdillāh bin Muḥammad Ibn al-'Arabī, *Sirāj al-Murīdīn fī Sabīl al-Dīn*, Cetakan ke-1 (Dār al-Taḥdīth al-Kitāniyyah, 1438).

⁶ Ibn al-'Arabī, *Sirāj al-Murīdīn fī Sabīl al-Dīn*.

Jurnal Imtiyaz menunjukkan bahwa *Fear of Missing Out* (FOMO) merupakan bentuk kecemasan eksistensial pada pengguna media sosial yang dapat diatasi melalui internalisasi nilai tawakal dan qana'ah sebagai solusi Qur'ani untuk menjaga ketenangan batin.⁷ Sementara itu, Wantomo Diar Gumelar dan Khoirul Mubin (2025) dalam *Jurnal Pendas* menyoroiti FOMO sebagai refleksi dari krisis harga diri yang bergantung pada pengakuan sosial. Penelitian-penelitian tersebut menawarkan nilai-nilai Islam seperti *izzah*, *muru'ah*, dan *ihsān* sebagai paradigma harga diri yang stabil dan transendental untuk memperkuat ketahanan psikologis generasi muda.⁸ Selanjutnya, penelitian oleh Nurul Hidayah, Nur Baitin, dan Widodo Hami (2025) dalam *Jurnal ISME* menunjukkan bahwa perilaku FOMO pada generasi Z berkaitan dengan lemahnya penerapan ajaran Al-Qur'an, khususnya ayat-ayat yang menuntun manusia untuk memiliki akhlak terhadap diri sendiri.⁹

Penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan menggunakan pendekatan ilmu munasabah untuk mengkaji QS. al-Ḥadīd ayat 20–24 sebagai dasar konseptual dalam memahami orientasi hidup manusia modern. Kebaruan tersebut terletak pada tiga aspek utama. Pertama, mengaitkan konsep munasabah dengan fenomena psikologis modern seperti *Fear of Missing Out* (FOMO), sehingga membangun dialog antara tafsir Al-Qur'an dan psikologi kontemporer. Kedua, menafsirkan ulang semangat kompetisi dengan menggeser fokus dari *takāthur* (perlombaan duniawi) menuju *musābaqah* (perlombaan ukhrawi) sebagai aktualisasi nilai spiritual. Ketiga, memperluas fungsi ilmu munasabah dari analisis struktur teks menjadi sarana refleksi spiritual atas fenomena sosial. Tujuan penelitian ini ialah mendeskripsikan bentuk hubungan antara kedua ayat tersebut, menjelaskan kandungan maknanya terkait arah hidup manusia, serta menganalisis relevansinya terhadap fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) di era modern.

⁷ Ika Hilmiatus Salamah dan Ilyas Supena, "FOMO DAN KRISIS EKSISTENSI: MEMBONGKAR KECEMASAN MODERN MELALUI LENSE EKSISTENSIALISME DAN SOLUSI AL-QUR'AN," *IMTIYAZ: Jurnal Ilmu Keislaman* 9, no. 2 (2025): 355–66, <https://doi.org/10.46773/imtiyaz.v9i2.2071>.

⁸ Wantomo Diar Gumelar dan Khoirul Mubin, "FOMO SEBAGAI REFLEKSI KRISIS HARGA DIRI: TINJAUAN INTEGRATIF PSIKOLOGI MODERN DAN NILAI ISLAM," *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 03 (2025): 717–34, <https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.31078>.

⁹ Nurul Hidayah dkk., "Analisis Ayat Al-Qur'an Terkait Pengaruh Fomo Terhadap Insecurity Gen Z," *ISME : Journal of Islamic Studies and Multidisciplinary Research* 3, no. 1 (2025): 1–8, <https://doi.org/10.61683/isme.vol31.2025.1-8>.

Pemilihan QS. al-Ḥadīd ayat 20–24 didasarkan pada kesatuan tema yang secara eksplisit membahas hakikat dunia, orientasi kompetisi manusia, prinsip takdir, serta dampak moral dari orientasi yang keliru. Rangkaian ayat ini tidak hanya menyajikan struktur makna yang utuh, tetapi juga menawarkan kerangka spiritual-psikologis yang relevan dengan dinamika FOMO dalam kehidupan digital modern. Karena itu, ayat-ayat ini menjadi dasar konseptual yang paling tepat untuk menelusuri orientasi hidup manusia dalam perspektif Al-Qur'an.

Penelitian ini difokuskan pada tiga pertanyaan utama: bagaimana penafsiran QS. al-Ḥadīd ayat 20–24 menjelaskan hakikat kehidupan dunia serta seruan untuk berlomba menuju ampunan Allah; bagaimana bentuk munasabah antara kedua ayat tersebut menggambarkan pergeseran orientasi hidup manusia dari yang bersifat duniawi menuju ukhrawi; dan bagaimana nilai-nilai yang terkandung di dalamnya dapat diimplementasikan sebagai solusi Qur'ani terhadap fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam budaya digital modern. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya penelitian tafsir tematik-struktural serta menghadirkan solusi Qur'ani terhadap persoalan sosial kontemporer.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*).¹⁰ Pendekatan ini dipilih karena objek penelitian berupa teks Al-Qur'an yang dianalisis melalui penelusuran literatur tafsir dan karya ulama klasik maupun kontemporer yang relevan dengan konsep munasabah. Data utama penelitian ini bersumber dari Al-Qur'an, khususnya QS. Al-Ḥadīd ayat 20–24, yang kemudian dianalisis melalui berbagai rujukan tafsir utama seperti *Mafātīḥ al-Ghaib* karya Imām Fakhrudīn ar-Rāzī dan *al-Tafsīr al-Munīr* karya Wahbah az-Zuhaylī. Sementara itu, data sekunder diperoleh melalui *Taysīr al-Karīm ar-Raḥmān fī Tafsīr Kalām al-Mannān* karya Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di serta dari berbagai literatur pendukung seperti jurnal, buku, dan artikel ilmiah yang membahas fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam konteks sosial modern.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fear of Missing Out (FOMO)

¹⁰ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Yayasan Pustaka Obor, 2014).

Fear of Missing Out (FOMO) secara umum dipahami sebagai perasaan cemas yang muncul ketika seseorang merasa tertinggal dari pengalaman menarik yang dialami orang lain.¹¹ Dalam kajian akademik, Patrick J. McGinnis menjelaskan FOMO sebagai kecemasan yang tidak diinginkan akibat persepsi bahwa orang lain sedang menikmati pengalaman yang lebih memuaskan, yang disertai tekanan sosial karena kesadaran akan ketertinggalan dari momen kolektif yang bernilai.¹² Pemahaman ini dipertegas oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013), yang mendefinisikan FOMO sebagai rasa takut kehilangan momen berharga yang dialami individu atau kelompok lain, di mana seseorang tidak dapat turut serta di dalamnya.¹³

Dalam konteks era digital yang serba terkoneksi, fenomena FOMO semakin menguat seiring meningkatnya ketergantungan manusia terhadap media sosial. Menurut Przybylski et al. (2013), FOMO berakar pada ketidakmampuan individu memenuhi kebutuhan kepuasan diri, sehingga mendorongnya untuk terus terhubung dengan media sosial sebagai bentuk kompensasi terhadap rasa ingin tahu dan kekosongan psikologis.¹⁴ Kacker dan Saurav (2020) menegaskan bahwa FOMO tidak hanya dialami oleh pengguna aktif media sosial, tetapi juga oleh individu dengan dorongan kuat untuk terus memantau aktivitas orang lain, di mana intensitas penggunaan media sosial justru memperluas paparan informasi yang memicu kecemasan sosial.¹⁵ Sejalan dengan itu, Kathy Gottberg (2014) menyatakan bahwa FOMO bersumber dari ketakutan kehilangan pengalaman yang dianggap penting atau

¹¹ Fuat Tanhan dkk., "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO): Güncel Bir Derleme," *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 14, no. 1 (2022): 74–85, <https://doi.org/10.18863/pgy.942431>.

¹² Patrick J McGinnis, *The FOMO Sapiens Handbook* (PatrickMcGinnis.com, t.t.), <https://patrickmcginnis.com/fomosapiens>.

¹³ Andrew K. Przybylski dkk., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): 1841–48, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.

¹⁴ Przybylski dkk., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out."

¹⁵ Priyanka Kacker dan Saket Saurav, "CORRELATION OF MISSING OUT (FOMO), ANXIETY AND AGGRESSION OF YOUNG ADULTS," *International Journal of Research - GRANTHAALAYAH* 8, no. 5 (2020): 132–38, <https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v8.i5.2020.107>.

menyenangkan, yang diperparah oleh perasaan bahwa kehidupan diri sendiri kurang memuaskan dibandingkan kehidupan orang lain.¹⁶

Secara psikologis, FOMO juga berkorelasi dengan rendahnya harga diri, karena individu dengan persepsi negatif terhadap dirinya lebih mudah terjebak dalam perbandingan sosial yang berkelanjutan. Kondisi ini berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis, yang ditandai dengan meningkatnya stres, kecemasan, dan gejala depresi, terutama ketika individu merasa terdorong untuk terus mengikuti perkembangan sosial dan tren digital.¹⁷ Dengan demikian, Fear of Missing Out (FOMO) dapat dipahami sebagai bentuk kecemasan sosial modern yang berakar pada ketidakpuasan diri dan kebutuhan akan penerimaan sosial, yang semakin diperkuat oleh pola interaksi digital. Ketika nilai diri dikaitkan dengan aktivitas dan pencapaian orang lain di media sosial, individu rentan kehilangan keseimbangan emosional dan ketenangan batin dalam memaknai kehidupan secara utuh.

Analisis Tafsir QS. Al-Hadid Ayat 20-24

اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَهِيَ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَلُّفٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارِينَ بَاهٍ ثُمَّ يَهْبِطُ فَتَذَرُهَا مُمْضِرًا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْأَجْرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْعُزُورِ (20) سَابِقُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أُعِدَّتْ لِلَّذِينَ لَفَنُوا لِ اللَّهِ وَرُسُلِهِ ۗ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ (21) مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي نَفْسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ (22) لَكِنِّي لَا سَوَاءٌ عَلَيَّ مَا فَعَلْتُمْ وَلَا تَتَفَرَّحُوا بِمَا آذَكُم وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (23) الَّذِينَ يَبْخُلُونَ وَمُزُونَ النَّاسَ لِيُبْخَلَ وَمَنْ يَتَوَلَّ فَإِنَّ اللَّهَ هُوَ الْعَنِيُّ الْحَمِيدُ (24)

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 lengah) hanyalah kesenangan yang memperdaya. Berlombalah menuju ampunan dari Tuhanmu dan surga yang lebarnya (luasnya) selebar langit dan bumi, yang telah disediakan bagi orang-orang yang beriman kepada Allah dan para rasul-Nya. Itulah karunia Allah yang dianugerahkan kepada siapa yang dikehendaki-Nya. Allah adalah Pemilik karunia yang agung. Tidak ada bencana (apa pun) yang menimpa di bumi dan tidak (juga yang menimpa) dirimu, kecuali telah tertulis dalam Kitab (Lauhulmahfuz) sebelum Kami mewujudkannya. Sesungguhnya hal itu mudah bagi Allah. (Yang demikian itu kami tetapkan) agar kamu tidak bersedih terhadap apa

¹⁶ Kathy Gottberg, "Simple Living--A Cure For FOMO (Fear Of Missing Out)," *SMART Living* 365, 4 Juli 2014, <https://www.smartliving365.com/simple-cure-fomo-fear-missing/>.

¹⁷ Gumelar dan Mubin, "FOMO SEBAGAI REFLEKSI KRISIS HARGA DIRI."

yang luput dari kamu dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri. (Mereka itu adalah) orang-orang yang kikir dan menyuruh orang lain (berbuat) kikir. Siapa yang berpaling (dari perintah Allah), sesungguhnya Allah, Dialah Yang Maha Kaya lagi Maha Terpuji. (QS. Al-Ḥadīd ayat 20-24).¹⁸

QS. al-Ḥadīd ayat 20 menggambarkan dunia melalui lima karakter utama: *la'ib* (permainan), *lahw* (senda gurau), *zīnah* (perhiasan), *tafūkhur* (bermegah-megahan), dan *takāthur* (perlombaan memperbanyak harta dan keturunan). Menurut Fakhrudīn ar-Rāzī, penyebutan sifat-sifat ini bukan untuk mencela dunia secara mutlak, melainkan untuk menyingkap kecenderungan manusia yang terjebak dalam kesenangan semu dan melupakan tujuan penciptaannya. Dunia, dalam pandangan ar-Rāzī, adalah ciptaan Allah yang pada dasarnya netral dan penuh hikmah; ia menjadi bernilai ketika diarahkan kepada ketaatan, dan menjadi tercela ketika dijadikan sarana mengikuti hawa nafsu dan godaan setan.¹⁹ Dengan demikian, hakikat dunia bukanlah pada bentuk lahiriahnya, tetapi pada fungsi dan orientasi penggunaannya oleh manusia.

Pandangan ini dipertegas oleh Wahbah az-Zuḥaylī yang menekankan bahwa dunia bersifat menipu karena kenikmatannya hanya sementara dan cepat sirna. Perumpamaan tanaman yang tumbuh subur lalu menguning dan hancur menunjukkan bahwa stabilitas dunia hanyalah ilusi temporal. Dunia tidak memiliki nilai kekal pada dirinya sendiri, sehingga menjadikannya sebagai tujuan hidup akan berujung pada kekecewaan eksistensial.²⁰ Dari sini tampak bahwa hakikat dunia adalah **sarana ujian**, bukan tempat pemenuhan final. Dunia berfungsi sebagai ladang amal, bukan ruang pemuasan diri.

QS. al-Ḥadīd ayat 21 mengalihkan pembahasan dari dunia kepada hakikat manusia sebagai makhluk yang berkompetisi. Naluri berlomba tidak dihapus, tetapi diarahkan. Menurut ar-Rāzī, perintah *sābiqū* mengandung makna kesungguhan dan percepatan dalam menempuh sebab-sebab ampunan dan keridaan Allah. Hal ini menunjukkan bahwa manusia secara fitri memiliki dorongan untuk mengejar

¹⁸ "Qur'an Kemenag," diakses 20 November 2025, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/57?from=20&to=24>.

¹⁹ Muḥammad bin 'Umar bin al-Ḥasan bin al-Ḥusayn Ar-Rāzī, *Mafātīḥ al-Ghayb = at-Tafsīr al-Kabīr*, Cetakan ke-3 (Dār Iḥyā' at-Turāth al-'Arabī, 1420).

²⁰ Wahbah az-Zuḥaylī, *at-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Cetakan ke-1 (Dār al-Fikr, 1411).

keunggulan, namun Al-Qur'an menata ulang arah dorongan tersebut dari kompetisi material menuju kompetisi spiritual.²¹

Wahbah az-Zuhaylī menambahkan bahwa hakikat kompetisi sejati bukan terletak pada keunggulan duniawi, melainkan pada kesungguhan amal saleh dan kecepatan bertobat. Dengan demikian, manusia dipahami sebagai makhluk yang tidak dapat dilepaskan dari orientasi nilai. Ketika orientasi itu bersifat duniawi, manusia terjebak dalam takāthur dan tafākhir; ketika orientasi itu bersifat ukhrawi, kompetisi berubah menjadi sarana mendekat kepada Allah. Ayat ini sekaligus menegaskan bahwa keberhasilan manusia tidak berdiri semata pada usaha, melainkan pada karunia (faḍl) Allah, sehingga manusia dituntut untuk rendah hati dan tidak menggantungkan makna diri pada capaian lahiriah.²²

QS. al-Ḥadīd ayat 22-23 memperdalam gambaran hakikat manusia melalui relasinya dengan takdir. Menurut ar-Rāzī, penegasan bahwa seluruh musibah telah tercatat di al-Lawḥ al-Maḥfūz menunjukkan kesempurnaan ilmu Allah dan menjadi dasar pembentukan sikap batin manusia. Manusia diposisikan sebagai makhluk yang hidup dalam ruang ketetapan Ilahi, bukan penguasa mutlak atas hasil dan peristiwa. Kesadaran ini dimaksudkan agar manusia tidak larut dalam kesedihan atas kehilangan dan tidak terjerumus dalam kesombongan ketika memperoleh nikmat.²³

Az-Zuhaylī menegaskan bahwa keyakinan terhadap takdir bukan untuk menafikan sebab-sebab lahiriah, tetapi untuk menempatkannya pada posisi yang benar. Sebab-sebab duniawi hanyalah tampak luar, sedangkan hakikat penentu tetap berada pada kehendak Allah. Dengan demikian, hakikat manusia adalah makhluk yang emosional sekaligus rasional, yang dituntut untuk menjaga proporsionalitas perasaan: sedih dan gembira secara wajar, tanpa melampaui batas yang merusak keseimbangan batin.²⁴

QS. al-Ḥadīd ayat 24 menyingkap konsekuensi kegagalan manusia memahami hakikat dunia dan dirinya sendiri, yaitu munculnya sifat bakhil dan kesombongan. Fakhruddīn ar-Rāzī menjelaskan bahwa kebakhilan merupakan kelanjutan logis dari

²¹ Ar-Rāzī, *Mafātiḥ al-Ghayb = at-Tafsīr al-Kabīr*.

²² az-Zuhaylī, *at-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syari'ah wa al-Manhaj*.

²³ Ar-Rāzī, *Mafātiḥ al-Ghayb = at-Tafsīr al-Kabīr*.

²⁴ az-Zuhaylī, *at-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syari'ah wa al-Manhaj*.

sikap angkuh akibat kenikmatan dunia. Ketika manusia merasa memiliki dunia, ia enggan berbagi dan bahkan mendorong orang lain untuk bersikap serupa.²⁵

Az-Zuḥaylī mempertegas bahwa sifat ini menunjukkan kerusakan orientasi batin, karena manusia lupa bahwa Allah Maha Kaya dan tidak bergantung pada ketaatan hamba-Nya. Dalam kerangka ini, hakikat manusia yang kikir adalah manusia yang gagal memahami dunia sebagai amanah dan dirinya sebagai hamba. Kerugian dari sikap tersebut tidak kembali kepada Allah, melainkan sepenuhnya kepada manusia itu sendiri, baik secara spiritual maupun sosial.²⁶

Munasabah QS. Al-Ḥadīd Ayat 20-24

Ayat 20 membangun dasar tematik dengan menyingkap hakikat dunia sebagai permainan, kelalaian, perhiasan, dan ajang saling berbangga. Dalam analisis Fakhrudīn ar-Rāzī, kategori-kategori ini menegaskan kerendahan nilai dunia karena sifatnya yang fana, tidak stabil, dan tidak layak dijadikan tujuan.²⁷ Pandangan ini sejalan dengan pendekatan Wahbah az-Zuḥaylī yang melihat ayat ini sebagai lanjutan dari penyebutan keadaan dua kelompok di akhirat, sehingga berfungsi merendahkan kedudukan dunia dan menampilkan kesempurnaan akhirat. Dunia cepat berlalu dan sedikit manfaatnya, sedangkan akhirat kekal dan sempurna.²⁸ Dari dua pendekatan ini, tampak bahwa ayat 20 menetapkan *tamhīd* konseptual: dunia tidak bisa menjadi arena perlombaan hakiki manusia.

Karena itu ayat 21 hadir sebagai arahan normatif dan praktis: manusia diperintah untuk berkompetisi menuju ampunan dan surga yang luasnya seluas langit dan bumi. ar-Rāzī memahami perintah ini sebagai koreksi terhadap kecenderungan manusia yang salah menempatkan perlombaan yakni pada kebanggaan dan perhiasan dunia sehingga Allah mengalihkan orientasi tersebut kepada musābaqah ukhrawi.²⁹ Wahbah az-Zuḥaylī melihatnya sebagai kelanjutan logis dari penjelasan sebelumnya: setelah menjelaskan kerendahan dunia, Allah mendorong manusia untuk mengejar apa yang benar-benar bernilai, yaitu rahmat dan keridaan-Nya.³⁰ Keterkaitan antara ayat 20 dan

²⁵ Ar-Rāzī, *Mafātīḥ al-Ghayb = at-Tafsīr al-Kabīr*.

²⁶ az-Zuḥaylī, *at-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syari'ah wa al-Manhaj*.

²⁷ Ar-Rāzī, *Mafātīḥ al-Ghayb = at-Tafsīr al-Kabīr*. Juz 29, Hal. 464.

²⁸ az-Zuḥaylī, *at-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syari'ah wa al-Manhaj*. Juz 27, Hal. 326.

²⁹ Ar-Rāzī, *Mafātīḥ al-Ghayb = at-Tafsīr al-Kabīr*. Juz 29, Hal. 466.

³⁰ az-Zuḥaylī, *at-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syari'ah wa al-Manhaj*. Juz 27, Hal. 326.

21 tampak melalui perpaduan antara tahqīr al-dunyā, ta'zīm al-ākhirah, dan pengarahan manusia menuju orientasi yang benar.

Perintah musābaqah menuju akhirat pada ayat 21 kemudian diperkuat pada ayat 22–23 melalui penegasan prinsip takdir. Menurut ar-Rāzī, penyebutan qadar setelah perintah musābaqah berfungsi menata kondisi batin manusia agar ia tidak terguncang oleh peristiwa dunia: tidak berlebihan dalam kesedihan atas sesuatu yang luput, dan tidak berlebihan dalam kegembiraan atas apa yang diperoleh.³¹ Wahbah az-Zuḥaylī menjelaskan bahwa seluruh musibah di bumi maupun pada jiwa manusia terjadi sesuai ketetapan Ilahi, sehingga keyakinan ini berfungsi menghibur dan mengokohkan sikap orang-orang beriman terhadap kejadian dunia.³² Dari sudut munasabah, ayat 22–23 menunjukkan bahwa penataan sikap ruhani terhadap takdir menjadi landasan kokoh bagi pelaksanaan perintah *musābaqah* (amal) agar tidak terdistorsi oleh hasil duniawi dan tidak euforia terhadap keberhasilan yang diraih.

Ayat 24 kemudian melengkapi rangkaian ini dengan menyebutkan sifat orang yang berpaling: sombong, membanggakan diri, dan bakhil. ar-Rāzī memahami ayat ini sebagai kelanjutan sifat yang lahir dari kegembiraan berlebihan terhadap dunia sehingga menolak menunaikan kewajiban dan bahkan mengajak orang lain untuk bersikap bakhil.³³ Sementara Wahbah az-Zuḥaylī menekankan bahwa sikap tersebut sejatinya merugikan diri sendiri karena Allah Maha Kaya dan tidak memerlukan ketaatan siapa pun.³⁴ Dengan demikian, ayat ini menunjukkan bagaimana kecenderungan duniawi dapat memunculkan sikap moral yang keliru pada diri manusia.

Secara keseluruhan, munasabah ayat 20–24 menghadirkan bangunan makna yang utuh: Al-Qur'an merendahkan nilai dunia, mengarahkan manusia untuk berlomba dalam kebaikan, meneguhkan jiwa melalui keyakinan terhadap ketetapan Allah, serta memperingatkan bahaya sifat-sifat duniawi yang melemahkan orientasi spiritual. Susunan tematik ini menegaskan bahwa perjalanan menuju akhirat mencakup dimensi amal sekaligus pembinaan sikap batin, sehingga manusia mampu menempatkan dunia pada posisinya dan menjadikan akhirat sebagai tujuan utama.

³¹ Ar-Rāzī, *Mafātiḥ al-Ghayb = at-Tafsīr al-Kabīr*. Juz 29, Hal. 466-467.

³² az-Zuḥaylī, *at-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syari'ah wa al-Manhaj*. Juz 27, Hal. 326.

³³ Ar-Rāzī, *Mafātiḥ al-Ghayb = at-Tafsīr al-Kabīr*. Juz 29, Hal. 469.

³⁴ az-Zuḥaylī, *at-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syari'ah wa al-Manhaj*. Juz 27, Hal. 326.

Implementasi Munasabah QS. al-Ḥadīd 20–24 sebagai Solusi FOMO

Munasabah QS. al-Ḥadīd ayat 20–24 menghadirkan suatu kerangka nilai yang saling terhubung dalam merespons fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) sebagai kecemasan eksistensial manusia modern. Rangkaian ayat ini menegaskan bahwa kecemasan akibat perbandingan sosial dan ketakutan tertinggal berakar pada keterikatan berlebihan terhadap dunia yang bersifat sementara, sebagaimana ditegaskan oleh Imam al-Ghazali dalam *Ihyā' 'Ulūmiddīn* bahwa dunia sering menipu persepsi manusia melalui ilusi stabilitas dan kepemilikan. Kesadaran akan kefanaan dunia membentuk orientasi batin yang tidak lagi menjadikan pengakuan sosial sebagai tolok ukur nilai diri, sehingga tekanan psikologis akibat dinamika media sosial dapat diminimalkan.³⁵

Dalam kerangka ini, dorongan kompetisi yang kerap memicu FOMO tidak dihapus, tetapi direstrukturisasi. Penekanan pada *fastabiqul khairāt* sebagaimana dijelaskan oleh al-Sa'dī mengalihkan sumber validasi manusia dari pencapaian duniawi menuju ketakwaan.³⁶ Pemaknaan takwa menurut Ṭalq bin Ḥabīb sebagai ketaatan yang berlandaskan kesadaran ilahiah berfungsi sebagai koreksi terhadap budaya digital yang menilai eksistensi melalui visibilitas dan pencapaian eksternal.³⁷ Dengan orientasi ini, individu tidak lagi terjebak dalam perlombaan eksistensial yang melelahkan, yang merupakan inti dari fenomena FOMO.

Al-Qur'an menempatkan dunia dan seluruh dinamika sosialnya sebagai sarana, bukan tujuan akhir, sehingga manusia tidak larut dalam keterikatan berlebihan terhadap validasi sosial, pencapaian instan, dan arus informasi digital yang tak berkesudahan.³⁸ Kesadaran ini mendorong pengendalian diri dalam bermedia sosial, penguatan refleksi batin, serta pembentukan orientasi hidup yang lebih bermakna melalui dzikir dan amal kebajikan. Dalam kerangka tersebut, spiritualitas berfungsi sebagai sumber stabilitas batin yang menguatkan daya tahan psikologis individu;

³⁵ Abū Ḥāmid Muḥammad bin Muḥammad al-Ghazālī, *Ihyā' 'Ulūm ad-Dīn* (Dār al-Ma'rifah, 1431). Juz 3 Hal. 214.

³⁶ 'Abd ar-Raḥmān bin Nāṣir bin 'Abdillāh as-Sa'dī, *Taysīr al-Karīm ar-Raḥmān fī Tafsīr Kalām al-Mannān*, Cetakan ke-1 (Mu'assasah ar-Risālah, 1420). Hal. 73.

³⁷ Taqī al-Dīn Abū al-'Abbās Aḥmad bin 'Abd al-Ḥalīm bin 'Abd al-Salām bin 'Abd Allāh bin Abī al-Qāsim bin Muḥammad Ibn Taymiyyah, *Al-Īmān*, Cetakan ke-5 (Al-Maktab al-Islāmī, 1416). Hal. 132.

³⁸ az-Zuḥaylī, *at-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syari'ah wa al-Manhaj*.

sejalan dengan temuan psikologi kontemporer dan psikologi positif, iman dan praktik keagamaan memberi rasa aman, tujuan hidup, serta keterhubungan transendental yang efektif meredam kecemasan, stres, dan kehampaan eksistensial yang kerap menyertai fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Keyakinan terhadap ketetapan Allah dan orientasi akhirat menumbuhkan kontrol diri serta penerimaan yang sehat, sehingga individu tidak merasa harus selalu hadir, unggul, atau terlibat dalam setiap peluang yang ditampilkan oleh lingkungan sosialnya.³⁹

Lebih lanjut, prinsip qadha dan qadar sebagaimana dijelaskan oleh Ibn Qayyim al-Jauziyyah dalam *al-Fawā'id* menanamkan stabilitas emosi dengan menempatkan keberhasilan dan kegagalan dalam kerangka kehendak Ilahi. Prinsip tersebut membuat seseorang menyadari bahwa setiap nikmat atau kesempatan datang dari Allah dan tidak semua hal menjadi hak atau kewajiban untuk dicapai.⁴⁰ Kesadaran ini menumbuhkan ketenangan batin, mengurangi rasa iri atau cemas terhadap pencapaian orang lain, dan mengarahkan fokus pada amal yang bermakna serta pengembangan diri yang sejati, sehingga FOMO dapat diminimalkan melalui sikap syukur, penerimaan, dan penyerahan diri pada ketetapan Ilahi.

Pembahasan QS. al-Ḥadīd ayat 23–24 menegaskan bahwa akar kegelisahan batin manusia bersumber dari sikap keterikatan yang keliru terhadap dunia, salah satunya melalui sifat kikir terutama kikir hati yang menjadikan jiwa sempit dan rapuh. Ibn Qayyim al-Jauziyyah dalam *al-Fawā'id* memandang hati sebagai ruang spiritual tempat bersemayamnya ma'rifat, cinta, dan kehendak yang tertuju kepada Allah; ketika hati berorientasi pada akhirat sebagaimana ditegaskan dalam hadis riwayat at-Tirmidzi.⁴¹ Kelapangan hati meredam *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan membebaskan individu dari dorongan untuk terus membandingkan diri dan mencari validasi sosial. Ketika nilai diri bertumpu pada hubungan spiritual dengan Allah, kecemasan akan tertinggal, kehilangan pengakuan, atau tidak terlibat dalam setiap peluang sosial berkurang secara signifikan. Dengan demikian, lapangnya hati dapat dijadikan mekanisme Qur'ani yang efektif untuk menenangkan kecemasan FOMO dan menumbuhkan stabilitas batin.

³⁹ Nevzat Tarhan, *The Psychology of Women*, Cetakan ke-1 (Penerbit Qaf, 2024). Hal 418-422

⁴⁰ Abū 'Abdillāh Muḥammad bin Abī Bakr bin Ayyūb Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Al-Fawā'id*, Cetakan ke-4 (Dār 'Aṭā'āt al-'Ilm, 1440). Hal. 296-298.

⁴¹ Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Al-Fawā'id*. Hal. 39.

Secara keseluruhan, penelitian ini berkontribusi dalam memperluas kajian tafsir Al-Qur'an dengan menerapkan pendekatan *munāsabah* untuk merespons fenomena psikologis modern, khususnya Fear of Missing Out (FOMO). Studi ini menunjukkan bahwa keterkaitan QS. al-Ḥadīd ayat 20–24 membentuk kerangka teologis yang koheren dalam menata orientasi hidup manusia, melalui kesadaran kefanaan dunia, pengalihan kompetisi menuju *musābaqah ukhrawiyyah*, serta penguatan stabilitas emosi melalui keyakinan terhadap qadar. Temuan ini menegaskan relevansi ilmu munāsabah sebagai instrumen refleksi spiritual dan solusi Qur'ani terhadap kecemasan sosial di era digital. Selain memperkaya kajian tafsir struktural, temuan ini juga memberikan dasar konseptual bagi pengembangan pendekatan bimbingan spiritual dan literasi digital berbasis nilai-nilai Al-Qur'an.

SIMPULAN

Studi ini menyimpulkan bahwa QS. Al-Ḥadīd ayat 20–24 menawarkan kerangka teologis yang koheren dan komprehensif sebagai solusi Qur'ani terhadap fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) di era digital. Penafsiran ayat-ayat ini menegaskan dualitas realitas: hakikat dunia yang bersifat fana, menipu, dan terdiri dari permainan, perhiasan, serta perlombaan akumulasi harta (*takāthur*); sekaligus menyajikan koreksi normatif melalui seruan kompetisi (*sābiqū*) pada ayat 21, yang mengalihkan *musābaqah* sejati menuju ampunan Allah dan surga. Penafsiran ini berlanjut pada ayat 22–24 yang mengintegrasikan ajaran takwa dengan prinsip takdir (*qadha* dan *qadar*). Ayat 22–23 secara eksplisit menetapkan bahwa segala kejadian telah tercatat, berfungsi untuk menumbuhkan keseimbangan psikologis agar manusia tidak bersedih atas yang luput maupun sombong atas yang diperoleh dan ditutup dengan peringatan terhadap sifat kikir (*bakhil*) yang menjadi konsekuensi dari kegagalan memahami hakikat dunia.

Secara munasabah, rangkaian ayat ini membentuk kesatuan tematik yang terstruktur. Kontras antara dunia-akhirat (ayat 20–21) diperkuat oleh penegasan prinsip takdir (ayat 22–23), yang berfungsi menata stabilitas emosi (*ruhāni*) agar perintah *musābaqah* tidak terdistorsi oleh hasil duniawi. Rangkaian ini disempurnakan oleh ayat 24 yang menegaskan konsekuensi moral dari kegagalan memahami munasabah tersebut. Implementasi dari struktur ajaran ini memberikan solusi holistik terhadap FOMO: kesadaran akan kefanaan dunia mengembangkan orientasi hidup yang berbasis *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), *musābaqah* menggeser validasi diri dari publik ke

fastabiqul khairāt, dan keyakinan pada takdir secara langsung menetralkan kecemasan inti FOMO. Akhirnya, integrasi ajaran ini menuntun pada lapangnya hati yang diterangi *ma'rifat*, memastikan nilai diri berbasis hubungan transendental dengan Allah, sehingga ketakutan tertinggal mereda secara alami karena jiwa telah mencapai *qanā'ah* dan ketenangan batin sejati.

Daftar Pustaka

- Amelia, Yesi, Abdur Razzaq, dan Muhamad Yudistira Nugraha. "Peran Fomo dalam Perilaku Konsumen Terhadap Pembentukan Keputusan Konsumtif Perspektif QS Al Hadid Ayat 20." *NAAFI: JURNAL ILMIAH MAHASISWA* 1, no. 4 (2025): 470-79. <https://doi.org/10.62387/naafijurnalilmiahmahasiswa.v2i3.180>.
- Ar-Rāzī, Muḥammad bin 'Umar bin al-Ḥasan bin al-Ḥusayn. *Mafātīḥ al-Ghayb = at-Tafsīr al-Kabīr*. Cetakan ke-3. Dār Iḥyā' at-Turāth al-'Arabī, 1420.
- Fauziah, Isna Nadifah Nur, Selly Ade Saputri, dan Yusuf Tri Herlambang. "Teknologi Informasi: Dampak Media Sosial pada Perubahan Sosial Masyarakat." *Indo-MathEdu Intellectuals Journal* 5, no. 1 (2024): 757-66. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i1.645>.
- Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad bin Muḥammad al-. *Iḥyā' 'Ulūm ad-Dīn*. Dār al-Ma'rifah, 1431.
- Gottberg, Kathy. "Simple Living--A Cure For FOMO (Fear Of Missing Out)." *SMART Living* 365, 4 Juli 2014. <https://www.smartliving365.com/simple-cure-fomo-fear-missing/>.
- Gumelar, Wantomo Diar, dan Khoirul Mubin. "FOMO SEBAGAI REFLEKSI KRISIS HARGA DIRI: TINJAUAN INTEGRATIF PSIKOLOGI MODERN DAN NILAI ISLAM." *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 03 (2025): 717-34. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.31078>.
- Hidayah, Nurul, Nur Baitin, dan Widodo Hami. "Analisis Ayat Al-Qur'an Terkait Pengaruh Fomo Terhadap Insecurity Gen Z." *ISME : Journal of Islamic Studies and Multidisciplinary Research* 3, no. 1 (2025): 1-8. <https://doi.org/10.61683/isme.vol31.2025.1-8>.
- Ibn al-'Arabī, Abū Bakr Muḥammad bin 'Abdillāh bin Muḥammad. *Sirāj al-Murīdīn fī Sabīl al-Dīn*. Cetakan ke-1. Dār al-Taḥdīth al-Kitāniyyah, 1438.
- Ibn Qayyim al-Jauziyyah, Abū 'Abdillāh Muḥammad bin Abī Bakr bin Ayyūb. *Fawā'id*. Cetakan ke-4. Dār 'Aṭā'at al-'Ilm, 1440.
- Ibn Taymiyyah, Taqī al-Dīn Abū al-'Abbās Aḥmad bin 'Abd al-Ḥalīm bin 'Abd al-Salām bin 'Abd Allāh bin Abī al-Qāsim bin Muḥammad. *Al-Īmān*. Cetakan ke-5. Al-Maktab al-Islāmī, 1416.
- Kacker, Priyanka, dan Saket Saurav. "CORRELATION OF MISSING OUT (FOMO), ANXIETY AND AGGRESSION OF YOUNG ADULTS." *International Journal of Research -GRANTHAALAYAH* 8, no. 5 (2020): 132-38. <https://doi.org/10.29121/granthaalayah.v8.i5.2020.107>.
- McGinnis, Patrick J. *The FOMO Sapiens Handbook*. PatrickMcGinnis.com, t.t. <https://patrickmcginnis.com/fomosapiens>.
- Mirawati, Heru Kurnianto Tjahjono, Tasman Hamami, dan Fitriah M. Suud. "Self-Management Strategy of Students in Facing Fomo Challenges and Increasing Social Media Involvement in Islamic Boarding School." *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 1 (2025): 1-16. <https://doi.org/10.31538/nzh.v8i1.129>.

- Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. DeHaan, dan Valerie Gladwell. "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out." *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): 1841–48. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.
- "Qur'an Kemenag." Diakses 20 November 2025. <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/57?from=20&to=24>.
- Sa'dī, 'Abd ar-Raḥmān bin Nāṣir bin 'Abdillāh as-. *Taysīr al-Karīm ar-Raḥmān fī Tafsīr Kalām al-Mannān*. Cetakan ke-1. Mu'assasah ar-Risālah, 1420.
- Salamah, Ika Hilmiatus, dan Ilyas Supena. "FOMO DAN KRISIS EKSISTENSI: MEMBONGKAR KECEMASAN MODERN MELALUI LENSE EKSISTENSIALISME DAN SOLUSI AL-QUR'AN." *IMTIYAZ: Jurnal Ilmu Keislaman* 9, no. 2 (2025): 355–66. <https://doi.org/10.46773/imtiyaz.v9i2.2071>.
- "Surat Al-Hadid Ayat 20 Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir | Baca Di TafsirWeb." Diakses 19 Oktober 2025. <https://tafsirweb.com/10716-surat-al-hadid-ayat-20.html>.
- Tanhan, Fuat, Halil İbrahim Özok, dan Volkan TayiZ. "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO): Güncel Bir Derleme." *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 14, no. 1 (2022): 74–85. <https://doi.org/10.18863/pgy.942431>.
- Tarhan, Nevzat. *The Psychology of Women*. Cetakan ke-1. Penerbit Qaf, 2024.
- Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Pustaka Obor, 2014.
- Zuhaylī, Wahbah az-. *at-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syarī'ah wa al-Manhaj*. Cetakan ke-1. Dār al-Fikr, 1411.