

Tasawuf Qur'ani sebagai Terapi Spiritual terhadap FOMO di Era Digital

Aslam Habibi¹, Norhidayat², Ahmad Mubahid³

Pascasarjana UIN Antasari Banjarmasin^{1,2,3}

Email: Aslamhabibi20@gmail.com¹, norhidayat@uin-antasari.ac.id², Ahmadmubahid@uin-antasari.ac.id³

Informasi	Abstract
Volume : 3 Nomor : 1 Bulan : Januari Tahun : 2026 E-ISSN : 3062-9624	<p><i>The phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) in digital culture is generally examined through psychological and sociological approaches, while studies on tasawwuf (Islamic mysticism) remain largely normative and have not yet been formulated as a systematic therapeutic framework. This study aims to analyze Qur'an-based tasawwuf as a psychospiritual therapeutic paradigm for addressing FOMO-related anxiety as a symptom of the crisis of inner orientation in modern humanity. The research employs a descriptive qualitative method through library research, utilizing a thematic-contextual hermeneutical approach to relevant Qur'anic verses, combined with critical engagement with classical and contemporary tasawwuf literature. The findings indicate that Qur'anic tasawwuf functions not merely as a form of spiritual ethics, but as a psychospiritual therapeutic framework operating through the reconstruction of life-meaning orientation from external validation toward Divine consciousness, the regulation of digital narcissistic impulses through mujahadah and riyadhah, and the management of existential anxiety through the internalization of tawakkul, qana'ah, and dhikr. Conceptually, this study proposes that FOMO represents a manifestation of nafs al-ammarah within the digital context, whereas Qur'anic tasawwuf serves as a transformative process toward al-nafs al-muthmainnah. This study affirms the relevance of Qur'anic tasawwuf as a contextual and applicable spiritual therapeutic approach to addressing human anxiety in the digital era.</i></p>

Keyword: Qur'an, FOMO, Anxiety, Spiritual Therapy.

Abstrak

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) dalam budaya digital umumnya dianalisis melalui pendekatan psikologis dan sosiologis, sementara kajian tasawuf masih cenderung normatif dan belum dirumuskan sebagai kerangka terapi yang sistematis. Penelitian ini bertujuan menganalisis tasawuf berbasis Al-Qur'an sebagai paradigma terapi psikospiritual dalam merespons kecemasan FOMO sebagai gejala krisis orientasi batin manusia modern. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif melalui library research dengan pendekatan hermeneutik tematik-kontekstual terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, serta dialog kritis dengan literatur tasawuf klasik dan kontemporer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tasawuf Qur'ani berfungsi bukan sekadar sebagai etika spiritual, melainkan sebagai kerangka terapi psikospiritual yang bekerja melalui rekonstruksi orientasi makna hidup dari validasi eksternal menuju kesadaran Ilahiah, pengendalian dorongan narsistik digital melalui mujahadah dan riyadhah, serta regulasi kecemasan eksistensial melalui internalisasi nilai tawakal, qana'ah, dan dzikir. Secara konseptual, penelitian ini mengajukan proposisi bahwa FOMO merupakan manifestasi nafs al-ammarah dalam konteks digital, sementara tasawuf Qur'ani berperan sebagai proses transformasi menuju al-nafs al-muthmainnah. Penelitian ini menegaskan relevansi tasawuf Qur'ani sebagai pendekatan terapi spiritual yang kontekstual dan aplikatif dalam menghadapi kegelisahan manusia di era digital.

Kata Kunci: Al-Qur'an, FOMO, Kecemasan, Terapi Spiritual.

A. PENDAHULUAN

Fenomena *Fear of Missing Out* atau yang lebih dikenal dengan FOMO menjadi salah satu persoalan psikologis yang semakin menonjol di era digital.¹ Kemajuan teknologi informasi, dan pesatnya perkembangan media sosial telah menciptakan ruang komunikasi yang serba cepat dan instan. Meskipun memberikan kemudahan dalam berinteraksi, media sosial juga menumbuhkan rasa ketergantungan psikologis terhadap aktivitas orang lain. Individu merasa perlu untuk terus memantau kehidupan orang lain agar tidak tertinggal dari tren atau peristiwa tertentu yang sedang populer.²

FOMO ditandai oleh rasa cemas, ketakutan akan ketinggalan informasi, serta dorongan untuk selalu hadir dalam lingkaran dunia maya. Ketika seseorang tidak mampu mengakses atau terlibat dalam aktivitas yang sedang ramai diperbincangkan, muncul perasaan rendah diri dan kehilangan eksistensi. Kondisi ini memperlihatkan bahwa penggunaan media sosial bukan hanya sekadar aktivitas hiburan, tetapi juga mempengaruhi kondisi mental dan emosional seseorang secara signifikan.³ Kecenderungan tersebut kemudian menimbulkan tekanan batin dan menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis. Banyak pengguna media sosial mengalami kesulitan dalam mengontrol waktu, kehilangan fokus terhadap tujuan hidup, dan merasa kehidupannya kurang bermakna dibandingkan dengan apa yang ditampilkan orang lain di dunia maya. Akibatnya, muncul kecemasan sosial, stres, serta rasa hampa yang berkepanjangan.⁴

Permasalahan utama dari fenomena ini tidak hanya terletak pada aspek perilaku digital, tetapi juga pada dimensi spiritual manusia. Ketika orientasi hidup bergeser dari pencarian makna menuju pencitraan diri, manusia cenderung kehilangan ketenangan batin. Dalam situasi demikian, krisis spiritual menjadi tak terelakkan. Banyak individu hidup dalam pola reaktif, bertindak atas dasar dorongan emosional tanpa keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani.⁵ Kehilangan makna spiritual menjadikan individu mudah terombang-ambing oleh perubahan sosial dan teknologi. Nilai-nilai ketenangan, kesederhanaan, dan introspeksi diri

¹ Dewi Putriani Yogosara Lodewijk, *Fomo Atau Jomo: Menemukan Keseimbangan Hidup Dan Menavigasi Kehidupan Remaja Di Era Digital* (Guepedia, 2024), 11-12.

² Patrick J. McGinnis, *Fenomena Fear of Missing Out Tepat Mengambil Keputusan Di Dunia Yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan* (PT. Gramedia Pusaka Utama, 2020), 8-9.

³ Dionni Ditya Perdana et al., "Fenomena Fear of Missing out (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram," *SOURCE: Jurnal Ilmu Komunikasi* 10, no. 1 (2024), 55.

⁴ Ince Citra Mahardhika et al., "Dampak FOMO Pada Kecemasan Mahasiswa Pengguna Media Sosial," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 22 (2024), 20.

⁵ Cindy Afrilia, "Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Tantangan Dan Solusi," *Circle Archive* 1, no. 4 (2024), 5-6.

tergeser oleh dorongan untuk mendapatkan pengakuan dan validasi sosial. Kegelisahan batin yang muncul merupakan tanda bahwa manusia sedang berjarak dengan hakikat jati dirinya sebagai makhluk spiritual yang memiliki kebutuhan akan kedekatan dengan Tuhan.

Penelitian Sayyid Haqqul Yaqin (2025) tentang *Zuhud dan Wara' dalam Mengatasi Fear of Missing Out (FOMO)* menunjukkan bahwa nilai-nilai tasawuf berperan efektif sebagai strategi spiritual dalam mereduksi kecemasan digital, di mana sikap zuhud membentuk orientasi hidup yang tidak bergantung pada pengakuan sosial, sementara wara' menumbuhkan kehati-hatian moral dalam penggunaan media digital sehingga mampu mengendalikan dorongan konsumtif terhadap validasi sosial pemicu FOMO.⁶ Sementara itu, penelitian Fanny Nurani, Rosid Bahar, dan Asep Ahmad Arsyul Munir (2025) mengenai *Aktualisasi Nilai-Nilai Tasawuf sebagai Solusi Problematika Sosial di Era Digital* menegaskan bahwa praktik tasawuf seperti dzikir, sabar, ikhlas, zuhud, dan tawakal berperan penting dalam membentuk ketenangan batin, pengendalian diri, serta keseimbangan antara kehidupan spiritual dan dunia digital, sekaligus berfungsi sebagai solusi terhadap degradasi moral, kecemasan, dan krisis makna hidup. Namun, kedua penelitian tersebut belum mengkaji secara spesifik integrasi tasawuf berbasis Al-Qur'an sebagai pendekatan terapi spiritual yang terfokus langsung pada fenomena FOMO.⁷

Dalam konteks inilah, nilai-nilai tasawuf menjadi relevan untuk ditinjau kembali sebagai pendekatan terapi mental. Tasawuf, sebagai cabang ilmu dalam Islam yang berfokus pada penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*), menawarkan solusi untuk mengembalikan keseimbangan batin manusia.⁸ Melalui pengamalan seperti syukur, *qana'ah*, dan muraqabah, individu diajak untuk mengenali dirinya secara mendalam dan menyadari kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan.⁹

Tujuan utama dari tulisan ini adalah menjelaskan bagaimana nilai-nilai tasawuf yang berakar dari Al-Qur'an dapat berfungsi sebagai terapi mental dalam menghadapi gejala FOMO dan kecemasan modern. Pendekatan tasawuf tidak hanya menenangkan pikiran, tetapi juga menyentuh lapisan terdalam dari kesadaran manusia. Ia membantu individu memahami bahwa

⁶ Sayyid Haqqul Yaqin, "Zuhud Dan Wara'dalam Mengatasi Fear of Missing Out," *Jurnal Agama Dan Sains Teknologi* 1, no. 1 (2025): 62–73.

⁷ Fanny Nurani et al., "Aktualisasi Nilai-Nilai Tasawuf Sebagai Solusi Problematika Sosial Di Era Digital," *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 1 (2025): 71–81.

⁸ Muspian, "Transformasi Spiritual: (Dari Takhalli, Tahalli ke Tajalli)," *JUTEQ: Jurnal Teologi & Tafsir*, September 8, 2025, 1347–55.

⁹ Ema Fitriya et al., "Tasawuf Dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual Dan Kesehatan Mental," *AJMIE: Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education* 5, no. 2 (2024), 294.

ketenangan sejati tidak diperoleh melalui pengakuan sosial, melainkan dari kedekatan spiritual dengan Sang Pencipta.

Selain itu, kajian ini juga bertujuan menunjukkan relevansi tasawuf dalam konteks kehidupan digital masa kini. Ketika dunia maya menjadi ruang dominan dalam interaksi sosial, ajaran tasawuf mengajarkan manusia untuk tidak larut dalam arus informasi, melainkan tetap menjaga keseimbangan antara aktivitas duniawi dan kesadaran ilahiah. Sikap *qana'ah*, dan tawakal menjadi penawar terhadap kerakusan informasi dan haus perhatian yang melahirkan FOMO.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pendekatan spiritual Islam dalam menangani persoalan psikologis kontemporer. Tasawuf sebagai jalan pembersihan hati dapat mengembalikan manusia kepada fitrahnya sebagai makhluk yang tenang dan sadar akan keberadaannya di hadapan Allah. Melalui pemahaman ini, keseimbangan spiritual dapat tercapai meskipun individu hidup di tengah derasnya arus digitalisasi dan tekanan sosial modern.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan kajian literatur (*library research*).¹⁰ Pendekatan ini bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam fenomena Fear of Missing Out (FOMO) dan kecemasan melalui perspektif spiritual Islam, khususnya ajaran tasawuf. Fokus penelitian tidak diarahkan pada pengumpulan data empiris di lapangan, melainkan pada eksplorasi dan interpretasi berbagai sumber tertulis, baik klasik maupun modern, yang berkaitan dengan tema spiritualitas dan kesehatan mental.

Pendekatan kualitatif deskriptif dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam terhadap makna dan nilai-nilai spiritual dalam teks keagamaan.¹¹ Data yang diperoleh dianalisis secara hermeneutik, yaitu dengan menafsirkan teks-teks Al-Qur'an dan literatur tasawuf untuk menemukan pesan-pesan spiritual dan psikologis yang relevan dalam menghadapi gejala kecemasan dan FOMO di era digital. Dengan demikian, penelitian ini bersifat reflektif, menekankan pada pemahaman makna, bukan pada pengukuran atau generalisasi statistik.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer yaitu Al-Qur'an. Adapun sumber sekunder mencakup buku, jurnal ilmiah,

¹⁰ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Antasari Press, 2011), 72.

¹¹ H. Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif* (CV. Syakir Media Press, 2021).

artikel akademik, serta hasil penelitian kontemporer yang relevan dengan tema FOMO, psikologi spiritual, dan kesehatan mental dalam perspektif Islam.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui metode telaah pustaka mendalam. Peneliti menelusuri, menyeleksi, serta mengklasifikasikan berbagai literatur yang memiliki keterkaitan dengan objek kajian.¹² Penelusuran dilakukan terhadap sumber-sumber akademik, baik dari bidang keislaman, psikologi, maupun sosiologi digital. Selain itu, ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan ketenangan jiwa, kesadaran spiritual, dan penyucian hati dijadikan landasan teologis dalam analisis untuk memperkuat dimensi religius dari pembahasan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Fenomena FOMO di Era Digital

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) merupakan istilah psikologis yang menggambarkan perasaan takut tertinggal dari pengalaman, informasi, atau aktivitas sosial yang dilakukan oleh orang lain. Dalam konteks era digital, FOMO menjadi semakin menonjol seiring dengan perkembangan media sosial yang memungkinkan individu untuk terus memantau kehidupan orang lain secara *real time*.¹³ Menurut perspektif psikologi modern, FOMO tidak hanya berkaitan dengan rasa ingin tahu, tetapi juga merupakan bentuk kecemasan sosial yang berakar pada kebutuhan manusia untuk diterima dan diakui oleh kelompok sosialnya.¹⁴

Secara psikologis, individu yang mengalami FOMO menunjukkan kecenderungan untuk terus-menerus mengakses media sosial dengan tujuan memperoleh pembaruan informasi dan keterlibatan sosial.¹⁵ Salah satu gejala utama yang muncul adalah kecemasan sosial, di mana individu merasa tidak nyaman ketika tidak mengetahui aktivitas orang lain atau ketika tidak ikut berpartisipasi dalam tren tertentu. Kondisi ini dapat memunculkan rasa rendah diri, rasa tidak layak, serta kekhawatiran berlebihan terhadap pandangan orang lain.

Selain kecemasan sosial, FOMO juga dapat menimbulkan gangguan konsentrasi. Individu yang terjebak dalam siklus keterpaparan media digital cenderung mengalami kesulitan untuk fokus pada kegiatan yang memerlukan perhatian penuh. Kecenderungan untuk terus

¹² Amir Hamzah, *Metode Penelitian Kepustakaan Library Research: Kajian Filosofis, Teoretis, Aplikasi, Proses, Dan Hasil Penelitian* (CV. Literasi Nusantara Abadi, 2020).

¹³ Lodewijk, *Fomo Atau Jomo: Menemukan Keseimbangan Hidup Dan Menavigasi Kehidupan Remaja Di Era Digital*.

¹⁴ Rizki Putri Noviantika and Rohmatun, "Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung," *TAKAYA: Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung*, 2025.

¹⁵ Perdana et al., "Fenomena Fear of Missing out (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram."

memeriksa gawai dan media sosial setiap saat menurunkan kapasitas atensi dan memengaruhi kualitas produktivitas. Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi menyebabkan kelelahan mental (mental fatigue) dan menurunkan kemampuan kognitif individu.¹⁶

Gejala lain yang signifikan adalah ketidakpuasan diri, yang muncul akibat kebiasaan membandingkan diri dengan representasi ideal orang lain di media sosial. Realitas yang dikonstruksi secara digital sering kali bersifat selektif dan tidak mencerminkan keadaan sebenarnya, namun tetap menimbulkan persepsi keliru tentang standar kebahagiaan dan kesuksesan.¹⁷ Ketika individu terus-menerus mengukur dirinya berdasarkan pencapaian orang lain, timbullah rasa inferioritas yang memperparah kondisi psikologisnya.

Lebih lanjut, FOMO mendorong individu untuk bergantung pada validasi eksternal, seperti jumlah likes, followers, atau komentar positif. Validasi ini menjadi tolok ukur nilai diri yang bersifat semu dan rapuh. Ketika penerimaan sosial tidak sesuai harapan, individu dapat mengalami perasaan hampa dan cemas.¹⁸ Ketergantungan semacam ini memperlihatkan pergeseran orientasi nilai dari internal ke eksternal, di mana kebahagiaan diukur berdasarkan pengakuan sosial, bukan dari kepuasan batin.

Dari perspektif spiritual, FOMO dapat dipahami sebagai manifestasi dari kekosongan batin dan lemahnya kesadaran ruhaniyah. Ketika nilai spiritual tidak menjadi fondasi kehidupan, manusia cenderung mencari makna melalui hal-hal eksternal yang bersifat sementara. Ketergantungan terhadap pengakuan sosial merupakan bentuk keterasingan diri dari hakikat eksistensialnya sebagai makhluk spiritual.¹⁹ Dalam konteks ini, kekosongan ruhani menjadi faktor utama yang menimbulkan kegelisahan batin, karena individu kehilangan sumber ketenangan sejati, yaitu hubungan yang utuh dengan Tuhan.

b. Tasawuf Sebagai Ilmu Penyucian Jiwa

Dalam khazanah keilmuan Islam, tasawuf dipahami sebagai dimensi esoterik yang berorientasi pada penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan pembinaan hati untuk mencapai kedekatan dengan Allah Swt. Tasawuf tidak hanya berfungsi sebagai praktik spiritual, tetapi juga sebagai ilmu tentang pengelolaan aspek batin manusia yang berkaitan langsung dengan

¹⁶ Haidar Idris et al., "Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an Tentang Pendidikan Mental Dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millenial," *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam* 16, no. 2 (2023): 150.

¹⁷ Haidar Idris et al., "Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an Tentang Pendidikan Mental Dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millenial," 152.

¹⁸ Haidar Idris et al., "Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an Tentang Pendidikan Mental Dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millenial," 153.

¹⁹ Haidar Idris et al., "Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an Tentang Pendidikan Mental Dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millenial," 146.

kesehatan mental dan moral. Dalam perspektif epistemologis, tasawuf menekankan keseimbangan antara dimensi lahiriah (syariat) dan batiniah (hakikat) sebagai jalan menuju kesempurnaan insan.

Secara metodologis, tasawuf menempuh jalan spiritual melalui amalan-amalan seperti Dzikir, muraqabah, dan muhasabah. Dzikir berfungsi untuk menjaga kesadaran konstan terhadap kehadiran Allah, muraqabah melatih kepekaan spiritual melalui kesadaran bahwa segala perbuatan berada dalam pengawasan-Nya, sedangkan muhasabah menumbuhkan kemampuan reflektif untuk menilai dan memperbaiki diri. Ketiga metode ini berperan penting dalam proses internalisasi nilai-nilai ilahiah yang mengantarkan pada pembentukan karakter ruhani yang sehat.

Tujuan utama tasawuf adalah tercapainya *al-nafs al-muthmainnah*, yaitu jiwa yang tenang, stabil, dan bebas dari kegelisahan.²⁰ Dalam tataran *psikospiritual*, jiwa yang tenang merupakan hasil dari keteraturan batin yang berlandaskan tauhid. Individu yang mencapai kondisi ini tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial maupun situasi eksternal, karena sumber kebahagiaannya bersumber dari kesadaran spiritual yang mendalam. Oleh karena itu, tasawuf memiliki relevansi kuat sebagai paradigma pengelolaan emosi dan kecemasan di era modern.

Dalam konteks kontemporer, tasawuf dapat diposisikan sebagai paradigma pengobatan spiritual terhadap gangguan psikologis modern,²¹ termasuk fenomena FOMO. Ketika manusia mengalami kegelisahan akibat keterikatan berlebihan pada dunia maya, pendekatan tasawuf memberikan alternatif untuk mengembalikan keseimbangan batin. Melalui praktik Dzikir dan introspeksi ruhani, individu dapat melepaskan diri dari ketergantungan terhadap validasi eksternal dan menumbuhkan kesadaran diri yang lebih utuh.

Dengan demikian, tasawuf bukan sekadar ajaran teologis klasik, tetapi juga sistem pengetahuan yang memiliki relevansi empiris dan terapeutik bagi kehidupan modern.²² Ia menawarkan pendekatan holistik yang memadukan aspek spiritual, psikologis, dan sosial untuk mencapai keseimbangan jiwa. Dalam konteks era digital, tasawuf dapat menjadi solusi konseptual terhadap krisis makna dan kecemasan eksistensial yang melanda masyarakat modern. Melalui penyucian hati dan penguatan kesadaran Ilahiah, manusia mampu

²⁰ Muzakkir, *Tasawuf Dan Kesehatan Psikoterapi Dan Obat Penyakit Hati* (PrenadaMedia Group, 2018).

²¹ Andi Eka Putra, "Tasawuf Sebagai Terapi Atas Problem Spiritual Masyarakat Modern," *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama* 8, no. 1 (2013): 45-57.

²² Muzakkir, *Tasawuf Dan Kesehatan Psikoterapi Dan Obat Penyakit Hati*.

menemukan kembali ketenangan sejati di tengah derasny arus informasi dan tekanan sosial global.

c. Fomo dalam Perspektif Tasawuf

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam perspektif psikologi modern berakar pada kebutuhan eksistensial manusia untuk diakui, dihargai, dan merasa terhubung dengan lingkungannya. Namun, di era digital, kebutuhan ini mengalami distorsi menjadi bentuk ketergantungan pada validasi eksternal. Individu yang mengalami FOMO sering kali kehilangan arah makna hidup karena nilai keberadaannya diukur melalui keterlibatan sosial dan perhatian publik di dunia maya. Dari pandangan tasawuf, kondisi ini sejatinya merupakan manifestasi dari *nafs ammarah*, yaitu dorongan ego yang rendah dan cenderung menguasai akal serta hati manusia.

Dalam Al-Qur'an QS. Yusuf [12]: 53, Allah SWT berfirman:

وَمَا أُبْرِيْ نَفْسِيْ اِنَّ النَّفْسَ لَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ اِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيْ اِنَّ رَبِّيْ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ

Artinya: "Aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan) karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."

Ayat ini menegaskan bahwa jiwa manusia memiliki kecenderungan yang beragam, yaitu *nafs ammarah* yang mendorong kepada kejahatan, *nafs lawwamah* yang menegur diri atas kesalahan, dan *nafs muthma'innah* yang tenang dalam ketaatan, baik sebagai tingkatan maupun sifat yang muncul dalam diri manusia, *nafs ammarah* ditandai oleh dorongan mengikuti hawa nafsu dan meremehkan dosa.²³ Dalam kehidupan modern, fenomena FOMO (fear of missing out) merupakan manifestasi *nafs ammarah*, ketika manusia terdorong mengejar kenikmatan dan pengakuan sosial karena takut tertinggal, sehingga melanggar nilai agama dan etika serta menjadikan dosa terasa wajar dan berulang.

Gejala yang muncul akibat FOMO dan kecemasan digital dapat dilihat dari kondisi psikologis yang tidak stabil, seperti perasaan gelisah, ketidaktenangan batin, dan rasa iri sosial terhadap pencapaian orang lain. Dalam perspektif tasawuf, gejala ini mencerminkan kondisi hati yang tidak sehat atau disebut *qalibun maridh*. Hati yang berpenyakit tidak mampu merasakan ketenangan karena terhibat oleh keinginan duniawi dan ambisi material.

²³ Muḥammad bin Ṣāliḥ bin Muḥammad al-'Utsaimīn, *Majmū' Fatāwā Wa Rasā'il Syaikh Muḥammad Bin Ṣāliḥ al-'Utsaimīn* (Dār al-Waṭan li an-Nasyr, 1989), 77–79.

Al-Qur'an menyebutkan dalam QS. Al-Baqarah [2]: 10, Allah SWT berfirman:

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۖ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

“Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya dan mereka mendapat azab yang sangat pedih karena mereka selalu berdusta.”

Ayat ini menjelaskan bahwa penyakit dalam hati bermakna keraguan dan kemunafikan yang melemahkan keutuhan agama seseorang. Penyakit ini membuat manusia menyimpang dari kesehatan iman, lalu Allah menambah penyakit itu sebagai konsekuensi dari kekafiran mereka, baik dengan semakin menguatkan kekufuran tersebut maupun dengan turunnya Al-Qur'an yang justru mereka ragukan.²⁴ Dalam konteks FOMO (fear of missing out), kondisi ini mirip dengan hati yang terus gelisah dan ragu karena tidak berpegang pada kebenaran, sehingga seseorang mudah terombang-ambing oleh ketakutan tertinggal, mengikuti arus, dan kehilangan keteguhan iman karena penyakit batin yang tidak disembuhkan.

d. Pendekatan Terapi Tasawuf terhadap FOMO

Pendekatan terapi tasawuf menawarkan sebuah jalan penyembuhan yang tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga spiritual manusia. Dalam konteks fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) yang banyak dipicu oleh tekanan sosial dan paparan media digital, tasawuf hadir sebagai upaya menata kembali hati, pikiran, dan orientasi hidup agar lebih tenang, seimbang, serta dekat dengan Allah SWT. Melalui penguatan nilai-nilai spiritual seperti *mujahadah*, *Riyadhah*, *tawakal*, *qana'ah* dan praktik dzikir secara sadar di luar ruang digital (*offline dzikir moment*), terapi tasawuf mampu menjadi alternatif solusi yang relevan dalam mereduksi kecemasan dan kegelisahan akibat FOMO.

1. *Mujahadah*: Melawan Dorongan FOMO dari Dalam Diri

Mujahadah merupakan upaya sadar dan terarah untuk menghadapi kecenderungan ego, dorongan impulsif, serta bisikan nafs yang sering kali menjerumuskan manusia pada kecemasan dan ketidakstabilan batin. Dalam praktik tasawuf, *mujahadah* dipahami sebagai perjuangan batin yang menuntut kesadaran penuh terhadap setiap gerak hati dan pikiran, sekaligus kesediaan untuk menundukkan dorongan yang melemahkan kualitas spiritual seseorang.²⁵ Ketika individu mulai menyadari bahwa dorongan-dorongan tersebut lebih banyak berakar pada ketidaktenangan jiwa, ia akan lebih mudah memahami bahwa *mujahadah*

²⁴ Abu Ishaq Ibrahim bin as-Sari az-Zajjā, *Makna-Makna Al-Qur'an Dan Analisis Gramatikalnya* (Ālam al-Kutub, 1988), 86.

²⁵ Zuyyina Candra Kirana and Deden Dienul Haq, "Pembentukan Karakter Religius Santri Di Pondok Pesantren Fathul Ulum Kwagean Kediri Melalui Kegiatan Mujahadah," *Jurnal Kependidikan Islam* 12, no. 2 (2022): 227.

bukan sekadar “melawan hawa nafsu,” tetapi juga memperhalus sensitivitas ruhani agar mampu membedakan antara keinginan yang bermanfaat dan yang merusak.

Dalam Al-Qur'an QS. Al-Ankabut [29]: 69, Allah SWT berfirman:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

“Orang-orang yang berusaha dengan sungguh-sungguh untuk (mencari keridaan) Kami benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Sesungguhnya Allah benar-benar bersama orang-orang yang berbuat kebaikan.”

Ayat ini menjelaskan bahwa *mujahadah* merupakan bentuk kesungguhan di jalan Allah yang menyebabkan bertambahnya petunjuk dan ketakwaan bagi para hamba-Nya sesuai dengan amal dan keimanan mereka. Sementara orang fasik dan kafir semakin bertambah kesesatan karena sikap mereka sendiri, para mujahid justru mendapatkan kebersamaan, pertolongan, dan bimbingan Allah. Kebersamaan Allah ini menjadi sebab kemenangan mereka, baik dalam bentuk kekuatan hujjah, keteguhan iman, maupun kemampuan untuk mengungguli musuh, karena Allah bersama orang-orang yang berbuat baik dan bersungguh-sungguh dalam menegakkan kebenaran.²⁶

Dalam konteks FOMO di era digital, *mujahadah* berperan sebagai upaya menolak dorongan untuk selalu hadir, terhubung, dan membuktikan diri melalui update berlebihan yang dipicu realitas semu media sosial.²⁷ Ia membantu individu menyadari pola pikir otomatis seperti ketakutan tertinggal atau tidak dianggap, serta mengelola impuls untuk mengecek notifikasi, membandingkan diri, dan mencari validasi. Melalui pengendalian diri dan pendisiplinan kebiasaan online, *mujahadah* menegaskan bahwa nilai diri tidak ditentukan oleh respons publik, tetapi oleh hubungan dengan Allah SWT dan keaslian diri. Praktik ini pada akhirnya menumbuhkan ketenangan batin, rasa cukup, dan keyakinan bahwa ketetapan Allah selalu hadir pada waktu yang paling tepat.

2. *Riyadhah*: Latihan Jiwa untuk Mengendurkan Kecanduan Digital

Riyadhah adalah latihan spiritual yang menekankan pengendalian diri, kedisiplinan batin, dan penataan ulang orientasi hidup agar tidak dikuasai oleh dorongan hawa nafsu.²⁸ Dalam konteks FOMO, *Riyadhah* membantu individu memeriksa kembali pola konsumsi digitalnya dan menyeleksi mana kebiasaan yang mendukung kesehatan mental dan mana yang justru

²⁶ az-Zajjāj, *Makna-Makna Al-Qur'an Dan Analisis Gramatikalnya*, 174.

²⁷ Fathi Karuna Khairunnisa et al., “Kesehatan Mental Dan FOMO (Fear of Missing Out): Solusi Psikologi Agama (Islam) Pada Era Digital,” *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner* 2, no. 02 (2025): 167.

²⁸ Junaidin Basri et al., “*Riyadhah* Sebagai Model Alternatif Pembinaan Akhlak,” *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 18, no. 4 (2024): 2902.

memperkuat kecemasan. Pembatasan penggunaan media sosial, puasa digital, serta mengganti aktivitas online berlebih dengan ibadah, membaca, aktivitas sosial, atau refleksi diri merupakan bentuk konkret dari *Riyadhah* modern yang berfungsi melemahkan ketergantungan pada validasi eksternal. Pendekatan ini tidak mengajak seseorang untuk menolak teknologi, tetapi untuk membangun hubungan yang lebih sehat dengan dunia digital sehingga layar tidak lagi mengendalikan ritme batinnya.

Dalam Al-Qur'an QS. As-Syams [91]: 9-10, Allah SWT berfirman:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۖ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

“*Sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu), dan sungguh merugi orang yang mengotorinya*”

Ayat ini menjelaskan bahwa keberhasilan dan kebinasaan seorang hamba sepenuhnya berada dalam lingkup kehendak dan perbaikan dari Allah, di mana individu yang memperoleh rahmat dari-Nya akan mencapai kebahagiaan dan keselamatan, sedangkan mereka yang ditelantarkan akan mengalami kegagalan dan kehancuran.²⁹ Pemaknaan ini berkorelasi erat dengan konsep *riyadhah*, yaitu proses pendisiplinan dan pelatihan jiwa secara berkelanjutan melalui pengendalian hawa nafsu, penyucian hati, serta konsistensi dalam ketaatan, sebagai upaya untuk mempersiapkan diri agar layak menerima hidayah dan taufik Ilahi.

Ketika *Riyadhah* dijalankan secara konsisten, seseorang perlahan merasakan pergeseran dari kecemasan akan ketertinggalan menuju ketenangan dan stabilitas psikologis. Latihan ini melatih individu untuk mengembalikan fokus pada hal-hal yang benar-benar penting, seperti kualitas ibadah, kedekatan dengan Allah, dan keharmonisan hubungan manusia.³⁰ Dengan menguasai perhatian dan dorongan impulsifnya, individu tidak lagi mudah terombang-ambing oleh tren digital atau tekanan sosial, melainkan mampu merespons dunia digital secara lebih bijak dan proporsional. Pada titik ini, *Riyadhah* menjadi jalan untuk mendapatkan kembali kendali atas diri, sehingga FOMO yang sebelumnya menguasai pikiran dapat digantikan oleh rasa cukup, syukur, dan kehadiran batin yang lebih tenang.

3. Tawakal: Melepaskan Kekhawatiran Berlebih tentang Penilaian Orang

Tawakal mengajarkan keterampilan pasrah aktif kepada Allah setelah seseorang berusaha melakukan yang terbaik. Dalam fenomena FOMO, banyak kecemasan muncul dari ketakutan terhadap penilaian sosial, takut kurang gaul, takut tidak dianggap sukses, atau takut

²⁹ Muqātil bin Sulaymān bin Bashīr al-Balkhī, *Tafsīr Muqātil Bin Sulaymān* (Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2003), 711.

³⁰ Agus Samsul Bassar and Aan Hasanah, “*Riyadhah: The Model of the Character Education Based on Sufistic Counseling*,” *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 1, no. 1 (2020): 30.

tidak relevan. Tawakal mengajak individu untuk meneguhkan keyakinan bahwa rezeki, kesempatan, dan kehormatan sudah berada dalam ketetapan Allah.³¹ Dengan perspektif ini, seseorang tidak lagi terjebak mengejar ekspektasi sosial yang berubah-ubah, melainkan fokus pada perjalanan hidup yang lebih autentik dan bermakna.

Dalam Al-Qur'an QS. At-talaq [65]: 3, Allah SWT berfirman:

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بُلِغُ أَمْرِهِ ۖ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

“Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. Dan barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.”

Ayat ini menjelaskan bahwa sifat tawakal terwujud melalui ketakwaan, kesabaran, dan pilihan untuk tetap berada pada jalan yang halal serta mengikuti sunah dalam setiap keadaan, termasuk saat menghadapi kesempitan hidup maupun peristiwa perpisahan. Ketika seorang hamba bertakwa dan menyerahkan urusannya kepada Allah, maka Allah akan membukakan jalan keluar baginya dan memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka, bahkan menggantikan apa yang hilang dengan yang lebih baik.³² Hal ini menegaskan bahwa tawakal bukan sekadar sikap pasif, melainkan keyakinan penuh bahwa Allah Mahakuasa untuk mewujudkan dan melaksanakan segala kehendak-Nya sesuai dengan hikmah-Nya.

4. Qana'ah: Seni Merasa Cukup di Tengah Kompetisi Digital

Dalam Al-Qur'an QS. An-Nisa [3]: 32, Allah SWT berfirman:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۚ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ ۚ وَسَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

“Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu.”

Ayat ini menjelaskan bahwa seorang mukmin tidak dibenarkan menginginkan apa yang dimiliki orang lain karena hal itu termasuk iri hati, melainkan diarahkan untuk bersikap qanaah dengan memohon karunia langsung kepada Allah sesuai ketetapan-Nya, bahkan ketika muncul

³¹ Melia Santi et al., “Implementasi Tawakal Terhadap Gangguan Kecemasan Pada Lansia Di Desa Sanggi Kecamatan Bandar Negeri Semuong,” *Jurnal Riset Rumpun Agama Dan Filsafat* 3, no. 2 (2024): 94.

³² az-Zajjāj, *Makna-Makna Al-Qur'an Dan Analisis Gramatikalnya*, 184.

keinginan untuk memperoleh keutamaan seperti yang dimiliki pihak lain, sebagaimana ungkapan Ummu Salamah dan sebagian perempuan tentang jihad dan keutamaan di akhirat. Al-Qur'an menegaskan bahwa setiap orang memiliki bagian dan hikmah masing-masing.³³ Dalam konteks fenomena FOMO, ayat ini menjadi pengingat bahwa kegelisahan karena merasa tertinggal dari orang lain lahir dari kurangnya *qana'ah*, sementara ketenangan hati justru hadir ketika seseorang menerima pembagian Allah, fokus pada perannya sendiri, dan berharap karunia-Nya tanpa membandingkan diri secara berlebihan.

Qana'ah menawarkan ketenangan batin melalui rasa cukup dan syukur. Di dunia digital yang penuh pencitraan, *qana'ah* berfungsi sebagai penangkal dorongan membandingkan hidup sendiri dengan "hidup ideal" orang lain yang tampil di media sosial. Dengan *qana'ah*, individu belajar melihat karunia Allah dalam hidupnya tanpa harus mengukur kualitas dirinya berdasarkan standar eksternal.³⁴ Sikap ini mampu menurunkan intensitas FOMO secara signifikan karena seseorang menjadi lebih puas dengan ritme hidupnya sendiri, bukan ritme yang ditentukan oleh algoritma atau tren sesaat.

5. Offline Dzikir Moment: Menemukan Ketenangan di Luar Kebisingan Notifikasi

Salah satu pendekatan paling relevan dalam terapi tasawuf era digital adalah "offline dzikir moment", yaitu praktik dzikir yang dilakukan secara sadar tanpa distraksi gawai. Momen ini menjadi ruang pertemuan batin dengan Allah, sekaligus jeda psikologis yang memulihkan fokus, kehadiran diri, dan kejernihan hati.³⁵ Ketika seseorang memisahkan sejenak dirinya dari layar, ritme hidup melambat, napas menjadi lebih teratur, dan kecemasan digital mereda. Praktik sederhana seperti duduk tenang, mengatur napas, lalu melafalkan istighfar atau tahlil secara perlahan bisa menjadi ritual penyembuhan yang sangat efektif dalam mereduksi tekanan sosial dan FOMO.

Dalam Al-Qur'an QS. Ar-Ra'd [13]: 28, Allah SWT berfirman:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."

³³ az-Zajjāj, *Makna-Makna Al-Qur'an Dan Analisis Gramatikalnya*, 45.

³⁴ Siti Asyiyah Nurhidayati and M. Irfan Riyadi, "Konsep Qanaah Sebagai Media Terapi Fomo Syndrom Menurut Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah," *At-Tafasir: Journal of Al-Qur'an Studies and Contextual Tafsir* 2, no. 2 (2025): 178.

³⁵ Andik Isdianto et al., "The Impact Of Tawakal And Dhikr On Mental Health And Stress In Modern Life," *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)* 2, no. 2 (2025): 1543.

Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan hati merupakan ciri khas orang-orang beriman yang senantiasa mengarahkan diri mereka kepada Allah melalui dzikir, yaitu mengingat dan menyebut-Nya dengan pengesaan yang murni tanpa keraguan. Penyebutan huruf “*alā*” berfungsi sebagai penegasan dan peringatan bahwa hanya dengan dzikir kepada Allah hati memperoleh ketenteraman sejati, karena iman yang kokoh melahirkan keyakinan dan ketundukan batin. Sebaliknya, hati orang-orang kafir tidak mencapai ketenangan tersebut karena terputus dari dzikir dan keimanan, sehingga ayat ini menegaskan bahwa dzikir merupakan sumber utama ketenteraman hati bagi orang-orang yang beriman.³⁶

D. KESIMPULAN

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) mencerminkan kegelisahan batin manusia modern yang kehilangan pusat makna hidup akibat ketergantungan pada validasi eksternal dan realitas semu dunia digital. Kecemasan ini tidak semata-mata bersifat psikologis, tetapi berakar pada krisis spiritual yang menjauhkan manusia dari fitrahnya sebagai makhluk ruhani. Tasawuf berbasis Al-Qur'an hadir sebagai jalan penyembuhan batin melalui penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*). Praktik mujahadah, riyadhah, tawakal, qana'ah, serta dzikir menuntun manusia untuk melepaskan keterikatan berlebihan pada pengakuan sosial dan kembali menumbuhkan kesadaran Ilahiah. Dalam perspektif ini, ketenangan sejati bukan diperoleh dari keterhubungan digital, melainkan dari kedekatan dengan Allah SWT. Dengan demikian, tasawuf menjadi paradigma terapi spiritual yang relevan dalam merespons kecemasan eksistensial di era digital.

SARAN

Kajian ini mengajak individu untuk menata kembali relasi dengan dunia digital melalui penguatan kesadaran spiritual agar teknologi tidak menguasai batin. Bagi pendidik dan praktisi keislaman, tasawuf Qur'ani dapat dijadikan pendekatan alternatif dalam pembinaan mental-spiritual. Adapun bagi peneliti selanjutnya, diperlukan pengembangan kajian empiris guna memperkuat relevansi tasawuf sebagai terapi psikospiritual dalam konteks kehidupan modern.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji bagi Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga tulisan ini dapat diselesaikan. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah Tasawuf dalam Al-Qur'an serta seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungan. Semoga tulisan

³⁶ az-Zajjā, *Makna-Makna Al-Qur'an Dan Analisis Gramatikalnya*, 147–48.

ini menjadi kontribusi kecil dalam meneguhkan kembali kesadaran spiritual di tengah hiruk-pikuk dunia digital.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, H. Zuchri. *Metode Penelitian Kualitatif*. CV. Syakir Media Press, 2021.
- Afrilia, Cindy. "Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Tantangan Dan Solusi." *Circle Archive* 1, no. 4 (2024). <http://circle-archive.com/index.php/carc/article/view/62>.
- Bashīr al-Balkhī, Muqātil bin Sulaymān bin. *Tafsīr Muqātil Bin Sulaymān*. Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2003.
- Basri, Junaidin, Husnan Sulaiman, and Ade Zaenul Mutaqin. "Riyadhah Sebagai Model Alternatif Pembinaan Akhlak." *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 18, no. 4 (2024): 2900–2909.
- Bassar, Agus Samsul, and Aan Hasanah. "Riyadhah: The Model of the Character Education Based on Sufistic Counseling." *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 1, no. 1 (2020): 23–38.
- Fitriya, Ema, Nur Hani’ah, and Hanifatul Khofifah. "Tasawuf Dalam Perspektif Psikologi: Harmoni Spiritual Dan Kesehatan Mental." *AJMIE: Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education* 5, no. 2 (2024). <https://e-journal.staima-alhikam.ac.id/ajmie/article/view/3079>.
- Hamzah, Amir. *Metode Penelitian Kepustakaan Library Research: Kajian Filosofis, Teoretis, Aplikasi, Proses, Dan Hasil Penelitian*. CV. Literasi Nusantara Abadi, 2020.
- Idris, Haidar, Ahmad Ihwanul Muttaqin, and Akhmad Afnan Fajarudin. "Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur’an Tentang Pendidikan Mental Dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millenial." *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam* 16, no. 2 (2023): 145–57.
- Isdianto, Andik, Nuruddin Al Indunissy, and Novariza Fitrianti. "The Impact Of Tawakal And Dhikr On Mental Health And Stress In Modern Life." *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)* 2, no. 2 (2025): 1538–47.
- Khairunnisa, Fathi Karuna, Leni Dwi Ambarwati, and Sheila Hariry. "Kesehatan Mental Dan FOMO (Fear of Missing Out): Solusi Psikologi Agama (Islam) Pada Era Digital." *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner* 2, no. 02 (2025): 165–73.
- Kirana, Zuyyina Candra, and Deden Dienul Haq. "Pembentukan Karakter Religius Santri Di Pondok Pesantren Fathul Ulum Kwagean Kediri Melalui Kegiatan Mujahadah." *Jurnal*

- Kependidikan Islam 12, no. 2 (2022): 225–41.
- Lodewijk, Dewi Putriani Yogosara. Fomo Atau Jomo: Menemukan Keseimbangan Hidup Dan Menavigasi Kehidupan Remaja Di Era Digital. Guepedia, 2024.
- Mahardhika, Ince Citra, Supriadi Adi, Indah Indah, and Fajrin Baidi. "Dampak FOMO Pada Kecemasan Mahasiswa Pengguna Media Sosial." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 22 (2024): 18–24.
- McGinnis, Patrick J. Fenomena Fear of Missing Out Tepat Mengambil Keputusan Di Dunia Yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan. PT. Gramedia Pusaka Utama, 2020.
- Muspian. "TRANSFORMASI SPRITUAL: (DARI TAKHALLI, TAHALLI KE TAJALLI)." *JUTEQ: Jurnal Teologi & Tafsir*, September 8, 2025.
- Muzakkir,. Tasawuf Dan Kesehatan Psikoterapi Dan Obat Penyakit Hati. PrenadaMedia Group, 2018.
- Noviantika, Rizki Putri and Rohmatun. "Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMO) Dengan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung." *TAKAYA: Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung*, 2025.
- Nurani, Fanny, Rosid Bahar, and Asep Ahmad Arsyul Munir. "Aktualisasi Nilai-Nilai Tasawuf Sebagai Solusi Problematika Sosial Di Era Digital." *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 1 (2025): 71–81.
- Nurhidayati, Siti Asyiyah, and M. Irfan Riyadi. "Konsep Qanaah Sebagai Media Terapi Fomo Syndrom Menurut Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah." *At-Tafasir: Journal of Al-Qur'an Studies and Contextual Tafsir* 2, no. 2 (2025): 165–80.
- Perdana, Dionni Ditya, Widiayanti Widiayanti, and Gushevinalti Gushevinalti. "Fenomena Fear of Missing out (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram." *SOURCE: Jurnal Ilmu Komunikasi* 10, no. 1 (2024): 54–64.
- Putra, Andi Eka. "Tasawuf Sebagai Terapi Atas Problem Spiritual Masyarakat Modern." *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama* 8, no. 1 (2013): 45–57.
- Rahmadi. Pengantar Metodologi Penelitian. Antasari Press, 2011.
- Santi, Melia, Andi Eka Putra, and Nesia Mu'asyara. "Implementasi Tawakal Terhadap Gangguan Kecemasan Pada Lansia Di Desa Sanggi Kecamatan Bandar Negeri Semuong." *Jurnal Riset Rumpun Agama Dan Filsafat* 3, no. 2 (2024): 92–103.
- 'Utsaimīn, Muḥammad bin Ṣāliḥ bin Muḥammad al-. Majmū' Fatāwā Wa Rasā'il Syaikh Muḥammad Bin Ṣāliḥ al-'Utsaimīn. Dār al-Waṭan li an-Nasyr, 1989.
- Yaqin, Sayyid Haqqul. "Zuhud Dan Wara'dalam Mengatasi Fear of Missing Out." *Jurnal Agama*

Dan Sains Teknologi 1, no. 1 (2025): 62–73.

Zajjāj, Abu Ishaq Ibrahim bin as-Sari az-. Makna-Makna Al-Qur'an Dan Analisis Gramatikalnya. Ālam al-Kutub, 1988.