



Diterima Redaksi	Direvisi Terakhir	Diterbitkan Online
15 Januari 2025	5 April 2025	30 Juni 2025
DOI: <a href="https://doi.org/10.58518/pasir.v11.1008">10.58518/pasir.v11.1008</a>		

## **PERSPEKTIF AL-QUR’AN TENTANG FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO): ANALISIS TEMATIK QS. AL-AN‘ĀM AYAT 116 DALAM TAFSIR AL-AZHAR BUYA HAMKA**

Faziadatun Ni'mah<sup>1</sup>, Tri Tami Gunarti<sup>2</sup>

Institut Agama Islam Tarbiyatut Tholabah Lamongan, Indonesia<sup>1,2</sup>

E-mail: [faziadanima@gmail.com](mailto:faziadanima@gmail.com)<sup>1</sup>, [tritami@iai-tabah.ac.id](mailto:tritami@iai-tabah.ac.id)<sup>2</sup>

**Abstrak:** Penelitian ini mengkaji penafsiran Buya Hamka terhadap QS. Al-An‘ām ayat 116 dan menelaah relevansinya dalam menjawab fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada masyarakat kontemporer. Fenomena FoMO semakin meluas di era digital, ketika individu mengalami kecemasan, ketidakpuasan, dan tekanan psikologis akibat dorongan untuk selalu terhubung dengan aktivitas sosial orang lain. Dalam konteks ini, perspektif Al-Qur'an menawarkan landasan spiritual dan moral yang dapat menuntun manusia menuju keseimbangan psikologis. Kajian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kepustakaan (*library research*) dan analisis tafsir *tahlili*, serta memanfaatkan *Self-Determination Theory* untuk membaca kebutuhan psikologis dasar manusia, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penafsiran Buya Hamka menekankan pentingnya kesabaran, kesadaran spiritual, dan pengendalian diri sebagai antitesis terhadap perilaku impulsif akibat FoMO. Ia menegaskan bahwa mengikuti mayoritas tanpa pertimbangan kritis dapat menjerumuskan individu ke dalam krisis moral, sementara Al-Qur'an mendorong jalan istikamah dan ketundukan kepada Allah sebagai solusi komprehensif. Temuan ini menegaskan bahwa nilai-nilai Al-Qur'an mampu mengintegrasikan aspek psikologi modern dan spiritualitas Islam untuk membentuk kesejahteraan yang holistik di tengah tekanan budaya digital.

**Kata Kunci:** Penafsiran Al-Qur'an, Buya Hamka, Ketakutan Akan Ketertinggalan (FoMO), Teori Penentuan Diri, Psikologi Islam, Spiritualitas Digital.

**Abstract:** This study examines Buya Hamka's interpretation of Qur'an Surah al-An‘ām (6):116 and explores its relevance in addressing the phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO) in contemporary society. The FoMO phenomenon has become increasingly widespread in the digital era, as individuals experience anxiety, dissatisfaction, and psychological pressure due to the compulsion to remain constantly connected to others' social activities. In this context, the Qur'anic perspective offers a spiritual and moral foundation that guides humans toward psychological balance. This research employs a qualitative method with a library-based approach and *tahlīlī* (analytical) interpretation, while utilizing Self-Determination Theory developed by Edward Deci and Richard Ryan to analyze the fundamental psychological needs of autonomy, competence, and relatedness. The findings reveal that Buya Hamka's interpretation emphasizes patience, spiritual awareness, and self-control as antitheses to



*impulsive behavior caused by FoMO. He asserts that following the majority without critical reflection may lead individuals into moral crisis, whereas the Qur'an encourages istikāmah (steadfastness) and submission to God as comprehensive solutions. The study concludes that Qur'anic values can integrate modern psychological insights with Islamic spirituality to promote holistic well-being amid the pressures of digital culture.*

**Keywords:** Qur'anic Interpretation, Buya Hamka, Fear of Missing Out (FoMO), Self-Determination Theory, Islamic Psychology, Digital Spirituality.

## PENDAHULUAN

Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) dewasa ini menjadi salah satu gejala sosial yang paling menonjol di era digital. Istilah ini kian populer di ruang publik, terutama di platform seperti Instagram yang menampilkan lebih dari 7,8 juta unggahan dengan tagar #FoMO dan terus bertambah setiap harinya (McGinnis Patrick, 2022). FoMO pertama kali diperkenalkan oleh Patrick J. McGinnis pada awal 2000-an untuk menjelaskan bentuk kecemasan sosial yang muncul akibat kekhawatiran seseorang tertinggal dari pengalaman orang lain, khususnya yang disebarluaskan melalui media sosial. Rasa takut kehilangan momen atau informasi ini berkembang menjadi pola emosional yang memengaruhi cara individu berinteraksi dan memandang kebahagiaan mereka sendiri (Ananda et al, 2023).

Dalam konteks keseharian digital, FoMO menggambarkan keresahan psikologis yang timbul karena eksposur konstan terhadap kehidupan ideal orang lain (Elizalde, 2022). Paparan tersebut mendorong seseorang untuk menilai dirinya berdasarkan standar sosial yang dibangun melalui media daring. Ketika linimasa media sosial menampilkan kehidupan yang tampak sempurna, dari pencapaian karier hingga gaya hidup, maka pengguna lain cenderung merasa tertinggal dan tidak cukup bahagia dengan kehidupannya sendiri (McGinnis Patrick, 2022). Dalam situasi demikian, FoMO menjadi mekanisme sosial yang mengarahkan individu pada kebutuhan untuk selalu terhubung, mengikuti tren, dan berpartisipasi dalam aktivitas yang sedang populer demi mempertahankan eksistensi sosial mereka.

Perkembangan istilah ini meluas di masyarakat dan sering diasosiasikan dengan perilaku "ikut-ikutan tren". Dalam konteks budaya digital, FoMO tidak lagi hanya menunjukkan kecemasan, tetapi juga menjadi simbol keikutsertaan sosial yang berkaitan dengan pencarian pengakuan dari lingkungan virtual. Pola semacam ini memperlihatkan adanya pergeseran dari perilaku berbasis kesadaran rasional menuju tindakan yang berorientasi pada konformitas (Siva Apriliyanti et al, 2024). Kecenderungan mengikuti arus tren tanpa refleksi mendalam sering kali melahirkan perilaku konsumtif dan bahkan menyimpang dari nilai moral serta norma sosial.

Fenomena FoMO tidak hanya muncul dalam konteks global, tetapi juga menampakkan wujudnya dalam budaya konsumtif masyarakat Indonesia. Salah satu fenomena yang mengilustrasikan bentuk nyata FoMO di masyarakat Indonesia adalah kasus viral boneka



Labubu (Hardianti, F., & Oktalisa, 2024). Dalam unggahan akun Instagram milik publik figur Rika Ekawati, fenomena ini dikritisi sebagai gejala sosial yang mencerminkan kehausan terhadap validasi sosial. Boneka yang dirancang oleh seniman Tiongkok, Kasing Lung, mendadak menjadi tren setelah dikenakan oleh Lisa dari grup K-Pop BLACKPINK sebagai aksesoris tas. Daya tarik figur publik seperti Lisa memicu perilaku konsumtif masif, di mana para penggemar berlomba membeli produk tersebut meskipun harganya berkisar antara Rp300.000 hingga Rp3,5 juta dan dijual dalam sistem blind box atau mystery box, yang berarti pembeli tidak mengetahui isi produk secara pasti. Fenomena ini menunjukkan bagaimana dorongan FoMO memengaruhi keputusan ekonomi masyarakat yang semestinya rasional.

Kartika menyoroti tiga hal penting dari kasus ini. Pertama, gejala FoMO berpotensi menumbuhkan budaya konsumerisme yang tidak sehat. Kedua, praktik jual beli dengan sistem blind box mengandung unsur gharar atau ketidakjelasan yang berpotensi merugikan pembeli dari sisi etika transaksi. Ketiga, muncul dugaan bahwa merek tertentu memiliki keterkaitan dengan kepentingan politik global, termasuk isu sensitif seperti afiliasi dengan Israel. Tiga aspek ini memperlihatkan bahwa FoMO tidak hanya berdampak pada dimensi psikologis individu, tetapi juga memiliki implikasi moral dan sosial yang kompleks (Kartika et al, 2025).

Fenomena tersebut tidak bisa dilepaskan dari pengaruh masif media sosial yang kini menjadi bagian integral kehidupan remaja dan dewasa muda (Aarif Alutaybi, 2020). Berdasarkan data Internet World Stats, tingkat penetrasi internet di Indonesia pada 2023 mencapai 78,19%, dengan lebih dari 215 juta pengguna aktif. Peningkatan ini berbanding lurus dengan tingginya konsumsi media sosial di berbagai lapisan masyarakat (Haidar Idris, Ahmad Ihwanul Muttaqin, and Akhmad Afnan Fajarudin, 2023). Secara global, laporan *We Are Social* (Januari 2024) mencatat bahwa terdapat lebih dari lima miliar pengguna media sosial, atau sekitar 66% populasi dunia. Besarnya angka tersebut menggambarkan bahwa dunia digital kini bukan sekadar ruang interaksi, tetapi juga arena pembentukan identitas dan status sosial yang diukur dari representasi diri secara virtual.

Meskipun sejumlah penelitian telah berupaya menautkan fenomena FoMO dengan ajaran Islam, pendekatan yang digunakan masih menyisakan celah teoretis dan metodologis. Penelitian Tiara Destriana Fitri menemukan bahwa sebagian besar karya ilmiah belum berhasil memilih ayat yang relevan secara tepat dan memahami konteks sosial FoMO secara mendalam (Tiara Destriani Fitri, 2025). Sementara itu, Evan Hamzah Muchtar menyoroti hubungan antara FoMO dan budaya konsumtif mahasiswa, menekankan pentingnya pendidikan nilai Islam seperti *qana'ah* dan literasi keuangan syariah (Hamzah Mohtar, 2025). Adapun penelitian Dennis Triadi menegaskan bahwa ajaran Al-Qur'an mampu menjadi pedoman spiritual untuk mengatasi kecemasan FoMO, meski tanpa analisis ayat yang spesifik (Dennis Triadi, & Jani Arni, 2025).

Berbeda dari penelitian sebelumnya, artikel ini menawarkan kebaruan melalui analisis deskriptif terhadap QS. Al-Anā'm ayat 116 berdasarkan tafsir Buya Hamka. Pendekatan ini



memungkinkan eksplorasi makna moral Qur'an yang menyoroti kecenderungan manusia mengikuti mayoritas tanpa pertimbangan kritis sebagai akar psikologis dari gejala FoMO dalam budaya digital. Padahal, dalam khazanah Islam, Al-Qur'an memiliki panduan moral yang sangat relevan untuk menjawab problem kecemasan sosial modern. FoMO dapat dibaca sebagai manifestasi dari kecenderungan manusia untuk mengikuti mayoritas tanpa pertimbangan kritis, suatu tema yang telah diingatkan dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Namun, penelitian yang menelaah fenomena ini secara langsung melalui pendekatan tafsir, khususnya tafsir taḥlīl dengan fokus pada Surah Al-Anām ayat 116, masih sangat terbatas. Kajian semacam ini berpotensi menawarkan pembacaan alternatif terhadap dinamika sosial digital dari perspektif moral Qur'an.

Dalam konteks inilah, Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka menjadi relevan untuk dijadikan rujukan utama. Karya tersebut tidak hanya memaparkan penafsiran tekstual, tetapi juga menggali refleksi filosofis dan sosial yang kontekstual dengan kehidupan modern. Hamka, sebagai seorang ulama dan intelektual yang hidup di tengah arus globalisasi budaya, menghadirkan pendekatan tafsir yang memadukan kedalaman spiritual dengan realitas sosial. Pemikiran Hamka tentang moralitas dan nilai-nilai Qur'an dapat menjadi landasan kritis dalam membaca fenomena FoMO, yang pada dasarnya merupakan krisis spiritual di balik wajah modernitas digital. Dengan menelusuri tafsir Hamka atas Surah Al-Anām ayat 116, penelitian ini berupaya menghadirkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana nilai ilahiah dapat menuntun manusia keluar dari tekanan budaya hiperrealitas dan kecemasan sosial yang ditimbulkan oleh media digital.

Melalui pendekatan ini, penelitian berupaya memperluas horizon diskursus FoMO dengan menempatkannya tidak sekadar sebagai gangguan psikologis, tetapi sebagai problem etis dan spiritual yang menuntut refleksi keagamaan. Tafsir Buya Hamka memungkinkan pembacaan ulang terhadap relasi antara manusia, media, dan makna hidup di era digital. Dengan demikian, kajian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan paradigma interdisipliner antara studi Al-Qur'an dan fenomenologi media sosial, sekaligus memperkaya literatur keislaman kontemporer yang mampu menjawab tantangan zaman tanpa kehilangan fondasi moralnya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif. Seluruh data dikumpulkan melalui penelusuran sumber-sumber tertulis yang relevan (Fazal, F. A., & Chakravarty, R, 2021), seperti kitab tafsir, buku, jurnal ilmiah, kamus, tesis, dan karya akademik lainnya yang membahas tema terkait *Fear of Missing Out* (FoMO) serta konsep kesadaran spiritual dalam Al-Qur'an. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menelusuri secara mendalam landasan tekstual dan konseptual yang melatarbelakangi penafsiran Buya Hamka terhadap QS. *Al-Anām* ayat 116. Penelitian ini juga mengandalkan



metode *tahlīlī* (analitik) dalam studi Al-Qur'an, dengan asumsi bahwa analisis tafsir tidak hanya bersifat tekstual, tetapi juga memerlukan pemahaman historis, linguistik, dan metodologis yang komprehensif. Melalui metode ini, peneliti menelusuri makna ayat secara berurutan dan menyeluruh sesuai struktur mushaf, mencakup aspek bahasa, konteks turunnya ayat, serta pesan moral dan spiritual yang terkandung di dalamnya.

Langkah-langkah analisis dilakukan dengan mengikuti prinsip tafsir *tahlīlī*, yang mencakup penjelasan makna leksikal dalam Al-Qur'an, analisis *asbāb al-nuzūl* (sebab turunnya ayat), keterkaitan antarayat dan antarsurah (*munāsabah*), serta telaah terhadap struktur gramatikal (*i'rab*), variasi *qirā'āt*, dan keindahan balaghah dalam susunan kalimatnya (Rosadisastra, 2024). Dari analisis linguistik ini, penelitian kemudian mengidentifikasi kandungan hukum, pesan moral, serta makna umum dari ayat yang relevan dengan fenomena FoMO. Proses ini tidak hanya berfokus pada pemaknaan literal, tetapi juga menelusuri dimensi psikologis dan etis dari ayat tersebut sebagaimana dijelaskan oleh Buya Hamka dalam *Tafsir al-Azhar*. Dengan demikian, metode *tahlīlī* berfungsi sebagai sarana untuk menemukan relevansi nilai-nilai Al-Qur'an terhadap problem psikologis modern dalam konteks budaya digital.

Dalam tahap analisis data, penelitian ini menggunakan model interaktif dari Miles dan Huberman, yang meliputi empat komponen utama: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (Sugiyono, 2015). Tahap pertama adalah pengumpulan data dari berbagai sumber tafsir dan literatur yang membahas isu FoMO dan keteguhan spiritual. Data yang terkumpul kemudian direduksi untuk difokuskan pada ayat-ayat yang relevan dengan tema penelitian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian naratif dengan mengacu pada *Mu'jam Mufahras li Alfāz al-Qur'ān* karya Muhammad Fuad 'Abd al-Baqi sebagai rujukan klasifikasi kata dan ayat. Tahap akhir berupa penarikan kesimpulan dilakukan dengan menafsirkan data secara integratif, sehingga menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai bagaimana penafsiran Buya Hamka terhadap QS. *Al-Anām* ayat 116 dapat dijadikan dasar spiritual untuk mengatasi kecemasan eksistensial akibat fenomena FoMO di era digital.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Penafsiran QS. al-Anām: 116 dalam *Tafsir al-Azhar* Buya Hamka dan Relevansinya terhadap Fenomena FOMO

Haji Abdul Malik Karim Amrullah, yang lebih dikenal sebagai Buya Hamka, merupakan ulama, sastrawan, dan pemikir Islam yang berperan penting dalam pembentukan wacana intelektual Islam di Indonesia. Ia dikenal sebagai tokoh yang mampu menggabungkan pemikiran keislaman dengan nilai-nilai kemanusiaan universal sehingga tafsir dan karyakaryanya menjadi relevan lintas zaman (Lestari, P., & Hidayat, 2022). Melalui *Tafsir al-Azhar*, Hamka menekankan pentingnya keseimbangan antara rasionalitas, moralitas, dan spiritualitas



dalam memahami al-Qur'an. Dalam konteks QS. al-An'am ayat 116, Hamka menegaskan bahwa seseorang tidak seharusnya mengikuti mayoritas tanpa dasar kebenaran yang jelas. Ia menyoroti bahwa sikap konformitas sosial yang membuat individu kehilangan otonomi berpikir. Pesan ini beririsan dengan fenomena Fear of Missing Out (FoMO) yang menggambarkan kecenderungan manusia modern untuk mencari validasi sosial secara instan tanpa mempertimbangkan nilai-nilai kebenaran yang lebih mendalam (Adawiyah dan Indra, 2023).

Buya Hamka menegaskan bahwa kecenderungan mengikuti kebanyakan orang tanpa landasan kebenaran adalah salah satu bentuk kelemahan spiritual manusia (Azizah dan Jannah, 2022). Dalam penafsirannya terhadap QS. al-An'am ayat 116, ia menulis bahwa mayoritas manusia sering kali terjebak dalam opini yang berubah-ubah dan tidak memiliki ketetapan moral. Dalam konteks modern, tafsir ini menemukan relevansi kuat terhadap fenomena FoMO yang membuat individu cenderung mengikuti arus sosial untuk menghindari rasa tertinggal. Menurut Hamka, perilaku semacam ini muncul dari kurangnya kesabaran dan ketidakteguhan prinsip terhadap ketentuan Allah. Ketakutan kehilangan kesempatan atau pengalaman hanyalah bentuk lain dari ketidakstabilan spiritual. Karena itu, tafsir Hamka memberikan kerangka etik bahwa rasa takut tertinggal tidak seharusnya mendorong seseorang untuk meniru mayoritas, melainkan meneguhkan diri pada nilai kebenaran yang bersumber dari iman (Hamka, 2015).

Analisis terhadap QS. al-An'am ayat 116 sebagaimana dipaparkan Buya Hamka memperlihatkan peringatan agar manusia tidak terjebak dalam arus besar masyarakat ketika kebenaran menjadi kabur (Hamka, 2015). Hamka menilai bahwa mayoritas sering kali menyesatkan ketika penilaianya tidak berpijak pada prinsip moral dan keimanan. Tafsir ini memiliki relevansi signifikan terhadap fenomena sosial di era digital, di mana media sosial menciptakan tekanan psikologis yang mendorong individu selalu ingin mengikuti tren agar tidak merasa tertinggal. Dalam konteks ini, FoMO muncul sebagai bentuk ketergantungan sosial yang dapat mengikis ketenangan batin dan kestabilan identitas. Hamka memandang bahwa mengikuti tren tanpa refleksi adalah bentuk penyimpangan dari nilai kebenaran Qur'ani. Ayat ini dengan demikian menjadi landasan normatif untuk menahan diri dari perilaku impulsif yang lahir dari tekanan sosial dan mendorong manusia agar tetap berpegang teguh pada petunjuk Ilahi.

Dalam tafsirnya atas QS. al-An'am ayat 116, Buya Hamka menonjolkan tiga sikap utama yang perlu dimiliki manusia agar tidak terjerumus dalam arus mayoritas, yaitu istikamah, sabar, dan kewaspadaan (Hamka, 2015). Sikap istikamah tercermin dalam keteguhan Nabi Muhammad saw. untuk mempertahankan kebenaran meskipun menghadapi tekanan sosial dan politik. Kesabaran menurut Hamka adalah kekuatan batin untuk menunggu waktu yang tepat bagi kemenangan kebenaran, sedangkan kewaspadaan dimaknai sebagai kesadaran agar tidak mudah terpengaruh oleh opini publik. Ketiga sikap ini memiliki relevansi langsung dengan fenomena FoMO yang tumbuh dari ketidaksabaran dan keinginan untuk selalu diterima secara



sosial. Hamka menawarkan pandangan Qur'ani bahwa ketenangan jiwa dan kemandirian moral hanya dapat dicapai melalui kesabaran dan keteguhan prinsip, bukan dengan mengikuti tren atau tekanan mayoritas yang bersifat fana .

Makna konstruktif dari fenomena Fear of Missing Out dalam perspektif Qur'ani menunjukkan bahwa gejala ini tidak hanya bersifat psikologis, melainkan juga spiritual (Abd Razzak, 2023). Melalui tafsir Buya Hamka atas QS. al-An‘ām ayat 116, FoMO dapat dipahami sebagai bentuk kelemahan iman ketika manusia lebih takut tertinggal dari manusia lain daripada tertinggal dari petunjuk Allah. Kerangka Qur'ani menempatkan fenomena ini sebagai penyimpangan nilai yang muncul akibat lemahnya kesadaran terhadap kebenaran Ilahi. Oleh karena itu, terapi yang ditawarkan al-Qur'an tidak sekadar berorientasi pada pengelolaan psikologis, tetapi lebih pada peneguhan iman, kesabaran, dan ketenangan batin. Hamka memandang bahwa hanya melalui keimanan yang kokoh, seseorang dapat melepaskan diri dari dorongan sosial yang menyesatkan dan kembali menemukan keseimbangan antara kebutuhan spiritual dan kehidupan sosial.

### **Analisis Interpretatif terhadap QS. Al-An‘ām Ayat 116 sebagai Respons Al-Qur'an terhadap Fenomena FoMO di Era Digital**

Penafsiran Buya Hamka terhadap QS. Al-An‘ām ayat 116 menjadi dasar penting dalam memahami solusi Qur'ani terhadap fenomena Fear of Missing Out (FoMO) di era digital. Menurut Hamka, ayat tersebut mengandung peringatan agar manusia tidak mengikuti arus mayoritas yang berpijak pada pendapat manusia semata, karena hal itu dapat menyesatkan hati dan menjauhkan seseorang dari kebenaran ilahi. Dalam konteks kehidupan modern, peringatan ini menemukan relevansinya pada kecenderungan masyarakat untuk meniru tren media sosial hanya demi pengakuan sosial. Fenomena FoMO menggambarkan bentuk nyata dari kehilangan kendali spiritual akibat dominasi persepsi mayoritas yang dikonstruksi oleh algoritma media digital. Karena itu, Buya Hamka menekankan perlunya orientasi spiritual yang kokoh, agar manusia mampu menempatkan Allah sebagai pusat nilai dan sumber ketenangan batin di tengah arus informasi yang deras dan sering kali menipu.

Dalam kerangka solusi yang ditawarkan, peneliti merujuk pada tiga sikap utama sebagaimana diturunkan dari tafsir Hamka, yaitu mengontrol diri, istikamah, dan sabar. Ketiganya berakar pada kekuatan spiritual yang menjaga keseimbangan jiwa. Kesabaran, misalnya, menjadi kunci pertama dalam menghadapi tekanan sosial yang bersumber dari rasa takut tertinggal atau kehilangan eksistensi digital. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. Al-Insān ayat 24, yang menegaskan pentingnya keteguhan hati dalam menaati hukum-hukum agama meski dihadapkan pada berbagai cobaan. Dua ayat berikutnya, QS. Al-Insān ayat 25–26, mengajarkan bagaimana kesabaran dapat diperoleh melalui praktik spiritual, yakni dengan menyebut nama Tuhan pada pagi dan petang hari serta memperbanyak sujud pada malam hari. Ayat ini secara implisit menuntun manusia untuk menjaga ritme spiritual melalui



salat lima waktu dan salat malam (*qiyām al-lail*) sebagai latihan pengendalian diri yang menumbuhkan kesabaran batin.

Ayat-ayat lain seperti dalam QS. Al-Muzzammil ayat 1–5 menegaskan nilai disiplin spiritual tersebut, di mana Allah memerintahkan Nabi untuk bangun pada malam hari dan membaca Al-Qur'an dengan tartil. Perintah ini bukan sekadar ibadah ritual, tetapi juga bentuk penguatan jiwa menghadapi beban moral dan sosial yang berat. Ketika dihadapkan pada tekanan budaya digital yang menuntut keterlibatan tanpa jeda, nilai-nilai ini menjadi fondasi untuk menenangkan jiwa dan menjaga keseimbangan antara dunia maya dan realitas spiritual. Dalam konteks FoMO, shalat malam berfungsi sebagai mekanisme spiritual yang menenangkan pikiran dan mengembalikan orientasi manusia kepada Allah, bukan kepada validasi sosial yang semu.

Selain kesabaran, kesadaran akan kefanaan dunia juga menjadi prinsip penting dalam mengatasi dorongan FoMO. Hal ini ditegaskan dalam QS. Al-Hadīd ayat 20, yang menggambarkan kehidupan dunia sebagai permainan, kelengahan, dan ajang bermegah-megahan yang berakhir dengan kehancuran. Bagian akhir dari ayat tersebut menggunakan istilah *غَمْتَ* (kesenangan sementara), yang menandakan bahwa seluruh kenikmatan dunia ini bersifat sesaat dan menipu. Kesadaran ini mengajarkan manusia untuk tidak terlalu terikat pada citra dan pencapaian yang ditampilkan di media sosial, karena semuanya hanyalah bagian dari kesementaraan dunia. Dalam perspektif Buya Hamka, ayat ini meneguhkan pentingnya *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) agar manusia tidak tertipu oleh gemerlap dunia yang fana.

Prinsip berikutnya adalah pengendalian diri terhadap hawa nafsu, sebagaimana disebutkan dalam QS. Yūsuf ayat 53 bahwa *nafsu senantiasa mendorong manusia kepada keburukan kecuali yang dirahmati oleh Allah*. Pesan ini memperlihatkan bahwa sumber kecemasan dan dorongan FoMO sejatinya berasal dari nafsu yang belum terdidik secara spiritual. Media sosial memperbesar dorongan itu dengan menciptakan perbandingan sosial dan keinginan untuk diakui. Karena itu, pengendalian diri tidak hanya berarti menahan diri dari perilaku konsumtif, tetapi juga mengelola emosi dan ekspektasi agar tidak dikendalikan oleh standar kebahagiaan orang lain.

Lebih jauh, QS. Fuṣṣilat ayat 30 memberikan dimensi transendental bagi individu yang mampu menjaga istiqamah dalam keimanan dan keteguhan pendirian. Dalam tafsir Hamka, ayat ini menegaskan bahwa mereka yang istiqamah akan mendapatkan ketenangan hati dan pertolongan malaikat, yang secara simbolik menggambarkan kestabilan psikologis dan spiritual. Dalam konteks era digital, istiqamah menjadi kunci untuk tidak mudah goyah oleh arus popularitas semu atau tekanan sosial media yang menuntut konformitas. Dengan keteguhan spiritual, seseorang mampu bertahan dari dorongan untuk terus tampil dan mengikuti arus tren, karena kesadaran utamanya adalah mencari ridha Allah, bukan perhatian manusia.

Dengan demikian, pembacaan Buya Hamka terhadap QS. Al-An'ām ayat 116 menghadirkan solusi etis dan spiritual terhadap fenomena FoMO. Nilai-nilai seperti kesabaran,



kesadaran akan kefanaan dunia, pengendalian nafsu, dan istikamah tidak hanya berfungsi sebagai ajaran moral, tetapi juga sebagai strategi eksistensial untuk menghadapi tekanan sosial digital. Penafsiran ini menegaskan bahwa Al-Qur'an bersifat shālih li kulli zamān wa makān, senantiasa relevan untuk menjawab problem kemanusiaan di setiap zaman. Fenomena FoMO mungkin tidak dikenal di masa klasik, namun pesan moral yang dikandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an tetap menawarkan jalan keluar yang kontekstual: kembali kepada keseimbangan spiritual, menjauh dari ketergantungan sosial semu, dan menata diri dalam kehadiran Ilahi yang menenteramkan.

## **Integrasi Nilai Qur'ani dan Self-Determination Theory dalam Mengatasi Fenomena FOMO**

*Self-Determination Theory* (SDT) yang dikembangkan oleh Richard M. Ryan menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis manusia sangat bergantung pada pemenuhan tiga kebutuhan dasar, yaitu *autonomy* (kemandirian), *competence* (kompetensi), dan *relatedness* (keterhubungan) (Standage, M., & Ryan, 2020). Ketika salah satu dari kebutuhan ini terganggu, individu akan mengalami ketegangan emosional yang dapat berkembang menjadi kecemasan sosial seperti Fear of Missing Out (FoMO). Dalam konteks budaya digital, individu sering kehilangan otonomi karena perilakunya dikendalikan oleh tren dan validasi sosial, bukan oleh kesadaran diri yang autentik. Mereka juga mengalami penurunan rasa kompetensi karena membandingkan pencapaian diri dengan orang lain yang ditampilkan secara selektif di media sosial. Akibatnya, kebutuhan keterhubungan pun menjadi tidak sehat, sebab hubungan sosial yang dibangun didasari oleh rasa takut tertinggal, bukan oleh keinginan tulus untuk berinteraksi dan berbagi makna hidup (Sheldon, K. M., & Prentice, 2019).

Kerangka *Self-Determination Theory* dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai Qur'ani karena Al-Qur'an juga menekankan keseimbangan antara kebebasan, tanggung jawab, dan hubungan sosial. QS. al-An'am ayat 116 menjadi salah satu rujukan etis yang memperingatkan manusia agar tidak mengikuti mayoritas tanpa dasar kebenaran (Hamka, 2015). Peringatan ini sejatinya mengandung dorongan untuk menjaga *autonomy* moral, yaitu kemampuan individu untuk mengambil keputusan berdasarkan nurani dan prinsip ketuhanan, bukan sekadar mengikuti tekanan sosial. Dalam konteks ini, tafsir Buya Hamka dapat dipahami sebagai penegasan terhadap pentingnya otonomi spiritual, di mana manusia tidak kehilangan jati diri meskipun hidup di tengah arus mayoritas. Otonomi dalam pandangan Qur'ani bukan berarti kebebasan tanpa batas, tetapi kebebasan yang disertai kesadaran etis untuk tunduk kepada kebenaran Ilahi.

Konsep *competence* dalam SDT, yang berarti keyakinan terhadap kemampuan diri untuk bertindak secara efektif, juga menemukan padanannya dalam ajaran Qur'ani. Buya Hamka menekankan bahwa manusia harus memiliki keteguhan dalam prinsip dan kesabaran dalam proses menuju kebaikan. Nilai ini beririsan dengan konsep *kompetensi spiritual*, yaitu

kemampuan untuk memahami makna hidup dan mengelola diri berdasarkan petunjuk Allah. Ketika seseorang kehilangan rasa kompetensi, ia mudah terjebak dalam perilaku membandingkan diri dengan orang lain sebagaimana terjadi pada fenomena FoMO. Al-Qur'an melalui QS. al-Mu'minūn ayat 60–61 menegaskan bahwa orang beriman memiliki rasa takut dan harap yang seimbang, menunjukkan kesadaran akan kemampuan diri sekaligus ketergantungan kepada Allah. Dengan demikian, kompetensi sejati menurut perspektif Qur'ani bukanlah kemampuan material, tetapi kesanggupan untuk menahan diri dari dorongan nafsu dan menjaga orientasi hidup menuju ridha Allah (Shihab, 2004).

Sementara itu, kebutuhan *relatedness* dalam teori SDT menggambarkan keinginan manusia untuk merasa terhubung dengan orang lain dan diterima dalam komunitas sosial. Dalam budaya digital, kebutuhan ini sering dipenuhi secara semu melalui interaksi virtual yang dangkal. Al-Qur'an memberikan pendekatan berbeda dengan menekankan keterhubungan yang berbasis kasih sayang dan ketulusan. QS. al-Hujurāt ayat 10 menegaskan bahwa sesama mukmin bersaudara dan karenanya harus menjalin hubungan sosial yang dilandasi keimanan, bukan kepentingan duniawi. Buya Hamka menjelaskan bahwa hubungan sosial yang benar hanya akan tercapai bila dilandasi oleh nilai kasih, saling menasihati, dan menghindari iri hati terhadap keberhasilan orang lain. Dengan demikian, nilai *relatedness* dalam Islam bukanlah sekadar keinginan untuk diterima, melainkan kesadaran spiritual untuk mempererat ukhuwah dalam bingkai nilai-nilai moral.

Integrasi antara nilai Qur'ani dan Self-Determination Theory memberikan kerangka komprehensif dalam memahami fenomena FoMO sebagai krisis keseimbangan antara kebutuhan psikologis dan spiritual. Ketika otonomi, kompetensi, dan keterhubungan manusia diarahkan oleh nilai-nilai ilahiah, maka dorongan untuk selalu mengikuti mayoritas akan berubah menjadi komitmen untuk menegakkan kebenaran. Dalam pandangan Buya Hamka, jalan menuju ketenangan bukan terletak pada keterlibatan konstan dalam tren sosial, melainkan pada kemampuan untuk menempatkan diri sesuai petunjuk Allah. Dengan meneguhkan kesabaran dan istikamah, manusia dapat mengembalikan makna *autonomy* sebagai kemandirian batin, *competence* sebagai keahlian spiritual, dan *relatedness* sebagai hubungan kasih yang mendekatkan kepada Allah. Integrasi ini membuktikan bahwa spiritualitas Islam mampu melengkapi teori psikologi modern dengan dimensi moral yang menuntun manusia mencapai kesejahteraan sejati.

Dalam konteks kehidupan digital, penerapan integrasi ini memiliki implikasi praktis yang luas. Penguatannya *autonomy* dapat dilakukan melalui pendidikan karakter berbasis nilai Qur'ani yang menumbuhkan kesadaran diri, bukan sekadar kepatuhan sosial. *Competence* dapat dibangun melalui praktik reflektif seperti dzikir, tilawah, dan kontemplasi diri yang melatih kestabilan emosional. Adapun *relatedness* dapat diwujudkan melalui kegiatan sosial yang berlandaskan empati dan tolong-menolong, bukan pencitraan di media sosial. Ketika tiga dimensi ini berjalan seimbang, individu akan memiliki daya tahan spiritual dan psikologis yang



mencegah munculnya FoMO. Dengan demikian, Al-Qur'an melalui penafsiran Buya Hamka tidak hanya menjadi sumber ajaran moral, tetapi juga memberikan model *self-determination* yang utuhmenyatukan kebutuhan psikologis manusia dengan fitrah ketuhanan yang menenteramkan.

### Implikasi Temuan Terhadap Realitas Modern

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan salah satu tantangan sosial paling menonjol di era digital modern. Kehidupan yang terkoneksi secara intens melalui media sosial menciptakan tekanan psikologis berupa kecemasan akan tertinggal dari pengalaman sosial orang lain. Dalam konteks masyarakat Muslim, fenomena ini tidak hanya berdimensi psikologis tetapi juga moral, karena berpotensi menggeser orientasi spiritual menuju pola hidup konsumtif dan kompetitif yang berlebihan (Roberts, J. A., & David, M. E., 2020). Dengan demikian, mengkaji relevansi penafsiran Al-Qur'an terhadap fenomena FoMO menjadi upaya penting untuk menghadirkan solusi berbasis nilai-nilai Islam dalam menghadapi krisis eksistensial manusia modern.

Penelitian ini berfokus pada penafsiran Buya Hamka terhadap QS. Al-An'ām ayat 116 yang menegaskan larangan mengikuti mayoritas tanpa dasar kebenaran. Dalam pandangan Hamka, ayat ini tidak hanya memiliki dimensi teologis, tetapi juga mengandung pesan sosial yang relevan terhadap perilaku massal yang tidak kritis (Hamka, 1982). Relevansi ini tampak ketika masyarakat digital saat ini sering mengikuti tren dan opini populer tanpa refleksi mendalam. Fenomena *viral culture* menjadi contoh nyata bagaimana tekanan sosial membentuk perilaku konsumsi, pandangan moral, dan bahkan keyakinan individu.

Konteks ini sejalan dengan hasil riset psikologi modern yang menunjukkan bahwa FoMO berakar pada ketidakseimbangan kebutuhan dasar manusia terhadap otonomi, kompetensi, dan keterhubungan (Prentice, M., Jayawickreme, E., & Fleeson, W., 2019). Ketika seseorang kehilangan otonomi dan mengukur nilai dirinya berdasarkan pandangan orang lain, muncul kecemasan eksistensial yang menggerus kesejahteraan psikologis. Buya Hamka menegaskan pentingnya keteguhan iman dan kesabaran dalam menghadapi godaan duniaawi agar manusia tidak larut dalam arus mayoritas yang menyesatkan. Pesan ini memiliki korelasi kuat dengan teori motivasi intrinsik dalam psikologi kontemporer.

Dalam konteks sosial keagamaan, penafsiran Hamka dapat dipahami sebagai kritik terhadap mentalitas massa (*mass mentality*) yang sering mengabaikan pertimbangan moral. Media sosial mendorong individu untuk membentuk identitas semu melalui pengakuan digital, yang pada akhirnya melahirkan alienasi diri (Campbell, 2021). Hamka melihat bahwa ketergantungan terhadap pengakuan sosial merupakan bentuk kelemahan spiritual yang harus diatasi dengan memperkuat kesadaran tauhid dan pengendalian diri. Dengan demikian, pesan QS. Al-An'ām ayat 116 menawarkan kritik etis terhadap logika sosial media modern.



Selain itu, relevansi penelitian ini juga terletak pada upayanya menghubungkan tafsir klasik dengan fenomena psikologis kontemporer. Dalam tradisi tafsir modern, seperti dikemukakan oleh Fazlur Rahman, penting untuk menggali makna etis Al-Qur'an yang dapat diaplikasikan pada konteks zaman (Rahman, 1980). Buya Hamka mewakili paradigma tafsir yang tidak berhenti pada tataran tekstual, melainkan mengaitkannya dengan kehidupan sosial umat. Pendekatan semacam ini menjembatani antara spiritualitas dan realitas empiris masyarakat digital yang tengah mengalami krisis makna.

Lebih jauh, penelitian ini menegaskan bahwa nilai-nilai kesabaran (*sabr*) dan kesederhanaan (*qanā'ah*) dalam Al-Qur'an dapat menjadi terapi spiritual terhadap kecemasan modern. FoMO sering muncul karena hilangnya rasa cukup dan meningkatnya orientasi materialistic (Rahmawati, A., & Muthi'ah, 2025). Hamka menafsirkan kesabaran sebagai kemampuan untuk menahan diri dari keinginan berlebihan dan menerima ketentuan Allah dengan lapang dada. Dengan demikian, praktik spiritual seperti dzikir dan refleksi diri dapat menumbuhkan ketenangan batin yang menekan gejala FoMO. Relevansi lainnya juga tampak pada dimensi pendidikan Islam. FoMO dapat diminimalisasi melalui pendidikan karakter yang menekankan nilai-nilai spiritual, kesederhanaan, dan tanggung jawab sosial. Dalam hal ini, tafsir Hamka dapat dijadikan sebagai sumber ajaran moral yang kontekstual untuk membentuk kesadaran sosial di kalangan generasi muda.

Penelitian ini juga berkontribusi terhadap pengembangan psikologi Islam, karena mengintegrasikan teori motivasi modern dengan nilai-nilai Al-Qur'an. Integrasi ini penting untuk menghindari dikotomi antara ilmu psikologi Barat yang bersifat sekuler dan spiritualitas Islam yang menekankan keseimbangan antara dunia dan akhirat (Nasr, 2001). Dengan menjadikan QS. Al-An'ām ayat 116 sebagai landasan, penelitian ini menawarkan paradigma baru dalam memahami perilaku manusia modern melalui pendekatan integratif dan transdisipliner.

Dari sisi sosial-budaya, relevansi tafsir Hamka juga tampak dalam pergeseran nilai masyarakat digital yang semakin pragmatis. Budaya *comparison* dan *performance-based validation* mendorong manusia untuk terus membandingkan diri, yang pada akhirnya melahirkan kelelahan emosional dan spiritual. Tafsir Hamka menekankan pentingnya keikhlasan dalam beramal dan orientasi hidup menuju ridha Allah sebagai solusi atas krisis autentisitas manusia modern (Hamka, 2015). Pandangan ini menunjukkan bahwa solusi Al-Qur'an bersifat holistik, mencakup dimensi psikologis, sosial, dan moral.

## KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penafsiran Buya Hamka terhadap Surah al-An'ām ayat 116 serta relevansinya dengan fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* dalam masyarakat digital kontemporer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Buya Hamka menekankan larangan mengikuti mayoritas tanpa pertimbangan kritis, serta pentingnya



kesabaran (*ṣabr*) dan keteguhan (*istikāmah*) dalam menghadapi tekanan sosial. Penafsiran beliau memperlihatkan bahwa ayat tersebut berfungsi sebagai peringatan universal terhadap perilaku konformis yang lahir dari ketidakstabilan dan kelemahan moral, yang menjadi akar psikologis dari FoMO. Melalui pandangan tersebut, Buya Hamka menawarkan kerangka spiritual untuk memahami FoMO bukan hanya sebagai gejala psikologis, tetapi sebagai persoalan moral dan eksistensial.

Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada integrasi antara etika Qur'ani dan *Self-Determination Theory*, dengan menunjukkan bahwa Al-Qur'an memuat psikologi moral yang holistik yang menyeimbangkan aspek otonomi, kompetensi, dan keterhubungan dalam bingkai petunjuk Ilahi. Integrasi ini memperkaya studi tafsir dan psikologi modern dengan menunjukkan bahwa kesejahteraan manusia tidak hanya ditentukan oleh keseimbangan emosional, tetapi juga oleh keseimbangan spiritual. Secara praktis, penelitian ini menegaskan bahwa nilai-nilai Al-Qur'an, seperti kesabaran, kesadaran diri, dan pengendalian nafsu dapat menjadi pedoman efektif untuk membangun ketahanan emosional dan pengendalian diri di tengah tekanan budaya digital yang menuntut keterhubungan konstan.

Penelitian ini menyadari keterbatasannya karena masih berfokus pada analisis tekstual dan interpretatif tanpa validasi empiris. Penelitian lanjutan dapat mengkaji efektivitas pendekatan spiritual berbasis Al-Qur'an dalam mereduksi kecemasan FoMO di kalangan generasi muda Muslim atau pengguna media digital secara lebih luas. Temuan ini mendorong kajian lanjutan tentang hubungan antara spiritualitas Islam dan perilaku digital, serta menegaskan bahwa nilai-nilai Qur'ani tetap relevan dalam membentuk kesadaran etis dan kesejahteraan psikologis manusia di tengah kehidupan yang semakin virtual.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., & Indra, I. (2023). Hiperrealitas dan krisis identitas manusia post-modern: *Hyperreality and identity crisis of postmodern society*. *Journal of Islamic and Occidental Studies*, 1(2), 236–252.
- Aarif, A., et al. (2020). Combating fear of missing out (FoMO) on social media: The FoMO-r method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1–28.
- Ananda, S. D., Khadijah, L. A., Lissa, F., & Triyono, A. (2023). The influence of Instagram on FOMO syndrome (Fear of missing out). *APLIKATIF: Journal of Research Trends in Social Sciences and Humanities*, 2(1), 37–45.
- Azizah, N., & Jannah, M. (2022). Spiritualitas masyarakat modern dalam tasawuf Buya Hamka. *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*, 3(1), 85–108.
- Campbell, B. (2021). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. *Journal of Interdisciplinary Studies*, 33(1–2), 196–199.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Self-determination theory*. Rochester: University of Rochester Press.

- Dennis, T., & Arni, J. (2025). Al-Qur'an review of FOMO phenomenon: Analysis of human behavior based on Surah al-Baqarah 155. *Al-Mabahits: Jurnal Studi Al-Qur'an, Hadis dan Tafsir*, 2(1), 39–48.
- Fazal, F. A., & Chakravarty, R. (2021). Researcher development models and library research support. *Library Hi Tech News*, 38(4), 18–22.
- Haidar, I., Muttaqin, A. I., & Fajarudin, A. A. (2023). Fenomena FOMO; Pandangan Al-Qur'an tentang pendidikan mental dan keseimbangan kehidupan generasi milenial. *Jurnal Pendidikan Islam*, 16(2), 145–157.
- Hamka. (1982). *Tafsir al-Azhar* (Vol. 2). Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Hamka. (2015). *Tasawuf modern*. Jakarta: Republika Penerbit.
- Hamzah Muchtar, E. (2025). FOMO (Fear of Missing Out) and Gen-Z's excessive consumption: Analysis of the interpretation of Q.S. al-Isra' verses 26–27 on the prohibition of *israf*. *Jurnal Asy-Syukriyyah*, 26(1), 57–70. <https://doi.org/10.36769/asy.v26i1.934>
- Hardianti, F., & Oktalisa, N. E. (2024, November). The FoMO Labubu in AISAS approach: Digital communication study of Instagram user behavior on Labubu dolls. *Proceedings of the International Conference on Communication and Media Digital*, 1(1), 10–24.
- Kartika, D., Fardhani, M. H., & Anggraeni, R. D. (2025). Hubungan FoMO boneka Labubu terhadap impulsif buying generasi Z di Kota Surabaya. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 588–594.
- Lestari, P., & Hidayat, S. (2022, December). The values of humanist education in the Qur'an (Study of Tafsir Al-Azhar and Tafsir An-Nur). In *Proceedings of the International Conference on Sustainable Innovation on Humanities, Education, and Social Sciences (ICOSI-HESS 2022)* (pp. 772–786). Atlantis Press.
- McGinnis, P. J. (2022). *Fear of missing out: Tepat mengambil keputusan di dunia yang menyajikan banyak pilihan* (Terjemahan). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Nasr, S. H. (2001). *Islam and the plight of modern man* (Revised and expanded ed.). Chicago: Kazi Publications.
- Prentice, M., Jayawickreme, E., & Fleeson, W. (2019). Integrating whole trait theory and self-determination theory. *Journal of Personality*, 87(1), 56–69.
- Quraish Shihab, M. (2004). *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan peran wahyu dalam kehidupan masyarakat*. Bandung: Mizan.
- Rahman, F. (1980). *Major themes of the Qur'an*. Chicago: University of Chicago Press.
- Rahmawati, A., & Muthi'ah, B. N. (2025). Fenomena fear of missing out (FoMO) outfit pada perempuan: Antara identitas diri dan gaya hidup konsumtif. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 3(4).
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The social media party: Fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386–392.
- Rodríguez Elizalde, R. (2022). Nomophobia and FOMO syndrome: Are they 21st century occupational diseases? *Psychology and Psychotherapy: Research Studies*, 5(5).
- Rosadisastra, A. (2024). *Metode tafsir ayat-ayat sains dan sosial*. Jakarta: Amzah.
- Sheldon, K. M., & Prentice, M. (2019). Self-determination theory as a foundation for personality researchers. *Journal of Personality*, 87(1), 5–14.

- Siva, A., Asbari, M., & Supriyanti, A. (2024). Manajemen FoMO: Analisis kritis atas buku *Fear of Missing Out* karya Patrick H. McGinnis. *Jisma: Journal of Information System and Management*, 3(5), 15.
- Ryan, R. M. (2020). Self-determination theory in sport and exercise. In *Handbook of sport psychology* (pp. 37–56).
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian dan pengembangan: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tiara Destriana Fitri, T., Nirwana, A. N., & Shnewra, S. J. (2025). Criticism of the interpretation of the FoMO phenomenon in Qur'anic studies students' scientific papers in Indonesia. *Solo International Collaboration and Publication of Social Sciences and Humanities*, 3(2), 345–358. <https://doi.org/10.61455/sicopus.v3i02.340>
- Abd Razzak, M., Rahim, N. M. Z. A., & Nor, H. M. (2023). Panduan Al-Qur'an dan hadith terhadap generasi Z bagi mengatasi isu dan cabaran media sosial: *Qur'anic and hadith guidance for Generation Z to overcome issues and challenges in social media*. *Online Journal of Research in Islamic Studies*, 10(2), 203–226.