

Konsep Qanaah Sebagai Media Terapi Fomo Syndrom Menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbāh

Siti Asiyah Nurhidayati,¹

¹Universitas Islam Negeri, Ponorogo

asyiyahnurhidayati@gmail.com

M. Irfan Riyadi,²

²Univeritas Islam Negeri, Ponorogo

Irfanriyadi67@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History:

Received: April 24, 2025

Revised: Oktober 28, 2025

Accepted: November 27, 2025

Keywords:

*Fomo Syndrom, Qanaah, Tafsir
Al-Misbāh*

ABSTRACT

The phenomenon of Fear of Missing Out (Fomo) Syndrome on social media has become a relevant issue in today's digital era. Fomo affects people of all ages, from teenagers to adults who actively use social platforms. It is a form of social anxiety marked by the fear of missing out on experiences that others seem to have.

This study aims to explore the concept of qanaah as presented by Quraish Shihab in Tafsir Al-Misbāh, positioning it as a therapeutic approach to Fomo Syndrome. This qualitative research uses a library research method with a descriptive-analytical approach. Data was collected through document analysis from various sources such as books, journals, tafsir works, articles, and other relevant literature. The data were then analyzed systematically using descriptive analysis.

The findings show: (1) Quraish Shihab defines qanaah as contentment and satisfaction with what one has, offering an alternative perspective in facing social pressure and consumerism that fuel Fomo. This concept emphasizes self-acceptance and gratitude, as reflected in verses like QS. Al-Baqarah 2:207, 152; QS. Ibrahim 14:7, 43; QS. At-Taubah 9:59; QS. Yusuf 12:20; and QS. Al-Hajj 22:36. (2) Qanaah serves as an effective therapy for overcoming Fomo by cultivating rida, shukr, and zuhd.

PENDAHULUAN

Di era digital yang terus berkembang, media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Platform seperti Instagram, TikTok, YouTube, Twitter, dan WhatsApp menawarkan berbagai fitur, termasuk fitur "trending" yang mendorong pengguna untuk selalu mengikuti informasi atau tren terbaru. Namun, kemudahan dan aksesibilitas media sosial juga menimbulkan dampak negatif, salah satunya adalah munculnya fenomena psikologis yang disebut Fear of Missing Out (Fomo).¹

Fomo merupakan bentuk kecemasan sosial yang muncul karena adanya ketakutan akan tertinggal atau kehilangan pengalaman yang dimiliki orang lain. Pengguna media sosial yang mengalami Fomo cenderung terus-menerus memantau aktivitas orang lain secara daring, merasa gelisah jika tidak mengikuti tren, dan mengalami dorongan kompulsif untuk terus terhubung dengan media sosial. Perilaku ini dapat mengganggu keseimbangan psikologis seseorang, menimbulkan rasa rendah diri, depresi, hingga gangguan tidur.²

Istilah Fomo pertama kali diperkenalkan oleh Patrick J. McGinnis pada tahun 2004 melalui tulisannya di *The Harbus*, majalah Harvard Business School. Seiring waktu, fenomena ini semakin meluas, terutama di kalangan milenial. Studi dari Royal Society of Public Health (RSPH) Inggris pada 2017 mencatat bahwa sekitar 40% pengguna media sosial mengalami Fomo, dengan kecenderungan lebih tinggi pada perempuan dan kelompok usia di bawah 30 tahun. Dalam penelitian psikologi, Fomo diproyeksikan melalui dua indikator utama, yaitu media social addiction (kecanduan media sosial) dan perilaku konformitas (dorongan untuk menyesuaikan diri dengan tren sosial).³

Fomo timbul ketika seseorang merasa kehilangan kesempatan untuk ikut serta dalam kegiatan atau pengalaman yang menyenangkan seperti konser, perjalanan ke tempat viral, atau tren online lainnya. Ketika melihat pencapaian atau momen orang lain di media sosial, individu merasa dirinya tertinggal atau kurang dibandingkan. Hal ini membuat mereka ter dorong untuk terus online, menciptakan tekanan psikologis yang bisa merusak mental dan sosial.

Dalam pandangan Islam, Al-Qur'an hadir sebagai petunjuk hidup yang menawarkan solusi terhadap berbagai permasalahan manusia, termasuk masalah psikologis seperti Fomo. Salah satu konsep yang relevan untuk merespon fenomena ini adalah qanaah, yakni sikap merasa cukup dan puas atas apa yang dimiliki. Qanaah membantu individu untuk tidak mudah tergoda oleh kemewahan dan pencapaian orang lain, serta mendorong mereka untuk lebih

¹Mainidar Sachiyati dkk. "Fenomena Kecanduan Media Sosial (FOMO) pada Remaja Kota Banda Aceh". *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*. Vol. 8, No. 4. November 2023.

²Kartin Aprianti,Weni Wendari "Fenomena Sindrom Fear of Missing Out (FoMO) pada Digital Natives:Kontribusi Positif Atau Negatif bagi Kualitas Pembelajaran Generasi Z" *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*. Vol.8, No. 2. (2023)

³Rizki Setiawan Akbar dkk. "Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FOMO) Pada Remaja Kota Samarinda " *Jurnal Psikologi*. Vol. 7 No. 2. Desember 2018. Hal. 39.

bersyukur dan hidup sederhana.

Qanaah tidak berarti pasrah secara mutlak, melainkan merupakan bentuk penerimaan hati yang disertai dengan usaha aktif. Dalam konteks ini, qanaah dapat menjadi media terapi yang efektif untuk menenangkan jiwa dari tekanan sosial digital. Muhammad bin Ali at-Tirmidzi menjelaskan bahwa qanaah adalah kepuasan jiwa atas rezeki yang diberikan Allah, serta menerima apa yang ada tanpa mengeluh. Sikap ini mendorong ketenangan hati, menghindarkan seseorang dari sikap berlebihan, dan menjaga keseimbangan antara kebutuhan dunia dan ukhrawi.⁴

Lebih lanjut, qanaah juga dapat mencegah seseorang dari tindakan tercela seperti iri, tamak, dan berkeluh kesah. Dalam Al-Qur'an, banyak ayat yang mencerminkan nilai-nilai qanaah seperti dalam QS. Al-Baqarah: 207 dan 152, QS. Ibrahim: 7 dan 43, QS. At-Taubah: 59, QS. Yusuf: 20, dan QS. Al-Hajj: 36. Ayat-ayat tersebut menekankan pentingnya syukur, kerelaan hati, dan ketenangan batin dalam menjalani kehidupan.

Namun, meskipun konsep qanaah telah banyak disebut dalam literatur keislaman, masih sedikit penelitian yang membahasnya sebagai pendekatan terapi terhadap Fomo secara khusus. Fenomena ini masih menjadi tantangan besar di era digital, dan banyak pengguna media sosial belum memahami dampaknya secara mendalam. Oleh karena itu, penting untuk menggali kembali nilai-nilai Islam yang mampu menjadi penyeimbang dalam kehidupan modern yang penuh tekanan sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep qanaah menurut Quraish Shihab sebagaimana dijelaskan dalam Tafsir Al-Mishbah, dan bagaimana nilai tersebut dapat dijadikan sebagai media terapi dalam mengatasi Fomo. Quraish Shihab merupakan salah satu mufasir kontemporer Indonesia yang memadukan pendekatan tafsir klasik dan modern dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an. Dalam penafsirannya, ia banyak menekankan pentingnya keseimbangan spiritual dan sosial dalam kehidupan umat Muslim.

Dari penjabaran diatas, maka penulis akan menelusuri "Konsep Qanaah Sebagai Media Terapi Fomo Syndrom Menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah" dengan menganalisis ayat-ayat tentang Qanaah dan Qanaah sebagai media terapi Fomo Syndrom.

Penelitian ini menggunakan Jenis penelitian kepustakaan (Library Research) yang berbasis kualitatif, dikarenakan objek utamanya yaitu dengan mengumpulkan data-data melalui literatur yang berhubungan dengan pembahasan. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif analitis yaitu metode untuk mendeskripsikan dan menggambarkan mengenai fenomena yang akan diteliti.⁵

⁴ Muhammad Husain Fadhlullah, "Islam dan Logika Kekuatan ". Bandung:Mizan.

⁵ Darmalaksana, W. Metode penelitian kualitatif studi pustaka dan studi lapangan. Pre-Print

Teknik pengumpulan data menggunakan teknik dokumentasi. Teknik dokumentasi, yaitu dengan mengumpulkan, menghimpun data yang berkaitan dengan penelitian kemudian meneliti dan menelaah serta menganalisis dengan seksama data yang didapat dari Al-Qur'an, kitab Tafsir Al-Misbah, jurnal, artikel dan referensi lainnya.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan bisa dengan menggunakan metode analisis isi (Content Analysis), analisis isi adalah sebuah alat penelitian yang difokuskan pada konten aktual dan fitur internal media. Teknik ini dapat digunakan peneliti untuk mengkaji perilaku manusia secara tidak langsung melalui analisis terhadap komunikasi mereka seperti: buku teks, esay, koran, novel, artikel majalah, lagu, gambar iklan dan semua jenis komunikasi yang dapat dianalisis. Analisis digunakan untuk menentukan keberadaan kata-kata tertentu, konsep, tema, frase, karakter, atau kalimat dalam teks-teks.⁶

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Qanaah

Qanaah dalam kamus al-Munawwir qanaah berasal dari kata *وَالقَانِعُ عَوْلَقْتُ* yang memiliki arti merasa puas atas apa yang ia terima, yang puas, dan rela atas baginya. Menurut bahasa qanaah artinya menerima segala macam pemberian dengan apa adanya tanpa dibarengi dengan sifat serakah di dalamnya.⁷

Para ulama memiliki beragam cara dalam mendefinisikan qanaah. Salah satu definisi datang dari Imam Syafi'i, yang dikutip oleh Quraish Shihab, bahwa qanaah adalah kondisi seorang fakir yang membutuhkan tetapi tidak meminta-minta karena ia merasa bahagia dengan apa yang dimilikinya. Quraish Shihab juga menjelaskan bahwa qanaah adalah kekayaan jiwa (*ghina an-Nafs*), yaitu kemampuan hati untuk menerima dengan ikhlas segala rezeki yang diberikan oleh Allah SWT. Orang yang memiliki qanaah akan selalu berpikir positif ketika menerima nikmat, ujian, cobaan, kegagalan, maupun musibah. Selain itu, mereka juga akan berusaha keras, terus optimis, dan tidak berlebihan dalam membelanjakan harta kekayaan.⁸

Qanaah memiliki pengaruh yang luar biasa terhadap seseorang. Individu yang merasa puas dengan apa yang telah dimilikinya sebenarnya akan merasa lebih bahagia dan lebih tenang daripada individu yang selalu merasa

Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung. 2020

⁶ Sari, M dan Asmendri. A "Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam penelitian Pendidikan IPA". *Jurnal Natural science*. Vol.6, No. 1.

⁷ Zamzam, R. "Qanaah Menurut Syekh Abdul Qadir Al Jailani" (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung). (2018).

⁸ Malikhatul Kamalia dkk. "Makna Qana'ah dan Implementasinya di Masa Kini (Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Hajj 22:36). *Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan pemikiran Islam*. Vol. 3, No. 1. April 2022.

kekurangan. Dengan qanaah kondisi mental seseorang lebih siap menghadapi kehidupan di masa yang akan datang. Selain itu qanaah berfungsi sebagai pengendali hidup seorang muslim, dikatakan sebagai pengendali hidup ialah karena individu yang mempunyai sikap qanaah akan selalu berlapang dada, berhati tenram, dan bebas dari sifat tamak. Secara semantik qanaah memiliki relevansi kuat dengan term lain diantaranya yaitu term sabar, zuhud, syukur, ridha dan tawakkal. Unsur-unsur yang dikandung dalam lima term tersebut merupakan akumulasi dari pemaknaan qanaah itu sendiri yaitu sikap menerima apa adanya, dengan mencegah dan memelihara diri dari gejolak hawa nafsu.⁹

Adapun aspek qanaah menurut Barnawie Umary (1993), qanaah melibatkan beberapa aspek penting, yaitu: Berusaha dengan sungguh-sungguh, Bersabar terhadap ketentuan Allah, Menerima dengan ikhlas apa yang dimiliki, Memohon kepada Allah untuk tambahan rezeki yang wajar, Berserah diri sepenuhnya kepada Allah, Tidak mudah tergoda oleh hal-hal dunia.¹⁰

Qanaah mengajarkan untuk menghargai dan mensyukuri apa yang mereka miliki saat ini, daripada terus mengejar hal-hal yang belum dimiliki. Sikap ini sangat penting. Dengan memiliki sikap qanaah dapat Menerima diri mereka apa adanya, Tidak mudah mengeluh, Ikhlas dalam menghadapi berbagai situasi, Selalu merasa cukup dengan karunia Allah.

2. Fear of Missing Out (Fomo)

Fomo singkatan dari “Fear of Missing Out” yang dalam bahasa indonesia dapat diterjemahkan sebagai “rasa takut ketinggalan”. Istilah ini merujuk pada perasaan cemas atau kecemasan yang dialami seseorang ketika merasa bahwa orang lain sedang melakukan sesuatu yang menarik atau menyenangkan, dan mereka khawatir akan melewatkkan pengalaman tersebut. Fomo ditandai dengan adanya keinginan untuk terus berhubungan dengan apa yang individu lakukan melalui dunia maya. Menurut Abel ada beberapa orang yang mengalami gejala seperti teman-teman media sosial yang terobsesi dengan status dan postingan orang lain serta selalu ingin berbagi dan eksis dalam segala aktivitas melihat akun media sosialnya.

Menurut kamus Oxford, Fomo merupakan kecemasan akan adanya peristiwa menarik yang terjadi di tempat lain, yang dimana kecemasan ini tersimulasi oleh hal-hal yang ditulis di dalam media sosial seseorang. Patrick J. Mcginnis sang pencetus Fomo mengungkapkan 2 definisi Fomo melalui bukunya. Pertama Fomo merupakan rasa cemas yang tidak diinginkan yang timbul karena persepsi terhadap pengalaman orang lain yang lebih memuaskan daripada diri sendiri, biasanya lewat terpaan media sosial. Kedua, tekanan sosial

⁹ Malikhatul Kamalia.

¹⁰ Fisnu Anggara Fitrianta and Ayatullah Kutub Hardew, “Hubungan Qana’ah Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Rantau,” *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 7, no. 1 (2024): 119–31, <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i1.2639>.

yang datang dari perasaan akan tertinggal suatu peristiwa atau tersisih dari pengalaman kolektif yang positif atau berkesan.¹¹

Sianipar & Kaloeti mendefinisikan Fomo sebagai kekhawatiran yang merambat ketika orang lain mempunyai pengalaman yang lebih memuaskan atau berharga dan dicirikan dengan adanya dorongan untuk selalu terhubung dengan orang lain. Fomo mengacu pada pengaturan diri yang buruk pada seseorang karena ketidakmampuannya yang berkepanjangan untuk memenuhi kebutuhan pikologis. Fear of Missing Out merupakan jenis anxiety yang biasa dirasakan oleh generasi muda. Dimana Fomo kondisinya takut akan ketertinggalan sesuatu, tidak kekinian, tidak gaul, takut akan ketinggalan berita bahkan tren yang sedang berlangsung. Rasa takut dan cemas ini memberikan dampak kedepannya, baik pada fisik maupun psikologis. Orang-orang yang Fomo tersebut dapat merasakan kecemasan bila belum mengupdate kegiatan atau hal yang sedang ramai jadi percakapan pada waktu tersebut¹²

Dampak Fear of Missing Out (Fomo)

Penelitian oleh Francis dan Newman (2016) menunjukkan bahwa Fear of Missing Out (Fomo) atau ketakutan tertinggal menyebabkan remaja kesulitan tidur. Mereka khawatir melewatkhan hal-hal penting atau menyenangkan yang mungkin terjadi jika mereka tidur terlalu awal. Penggunaan media digital yang berlebihan diperparah oleh pandemi COVID-19. Pembatasan sosial dan kontak langsung mendorong masyarakat untuk menggunakan media digital sebagai sarana interaksi. Kebosanan akibat berada di rumah tanpa banyak hiburan membuat waktu luang masyarakat banyak dihabiskan di media sosial. Hal ini menyebabkan perubahan perilaku, yang sering kali mengarah pada perilaku F.¹³

Adapun dampak dari fenomena tersebut ialah:

a. Kecemasan dan Depresi

Fomo dapat memicu perasaan cemas dan depresi karena seseorang merasa tidak pernah cukup atau selalu kekurangan. Mereka terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain dan merasa tidak puas dengan hidup mereka.

b. Kurang Fokus

Orang yang mengalami Fomo cenderung sulit fokus pada pekerjaan atau kegiatan sehari-hari karena selalu terganggu oleh notifikasi media sosial. Mereka merasa harus selalu terhubung dan mengikuti apa yang terjadi, sehingga sulit untuk berkonsentrasi pada tugas yang sedang dikerjakan.

¹¹Gabriela, N. (2022). Perancangan Persuasi Sosial Fear Of Missing Out (Fomo) Melalui Video Iklan (Doctoral dissertation, Universitas Komputer Indonesia)

¹² Citra Eka Putri et. al. "Analisis Resepsi Pada Trend Rasa Takut Akan Ketinggalan (Fomo) Bagi Remaja Di Media Sosial". Jurnal Ilmu Komunikasi. Vol. 8, No. 1. Juni 2024.

c. Hubungan Sosial yang Buruk

Fomo dapat mengganggu hubungan sosial karena seseorang lebih fokus pada dunia maya daripada interaksi langsung dengan orang lain. Mereka lebih suka menghabiskan waktu di media sosial daripada bertemu dengan teman atau keluarga.

d. Kecanduan Media Sosial

Fomo dapat menyebabkan kecanduan media sosial karena seseorang merasa harus selalu terhubung dan mengikuti apa yang terjadi. Mereka merasa tidak bisa hidup tanpa media sosial dan selalu ingin memeriksa notifikasi terbaru.

e. Penurunan Produktivitas

Fomo dapat menurunkan produktivitas karena seseorang lebih fokus pada media sosial daripada pekerjaan atau tugas yang harus diselesaikan. Mereka merasa sulit untuk menunda kesenangan sesaat dan lebih memilih untuk menghabiskan waktu di media sosial.¹⁴

Dari pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa Fomo adalah masalah yang dapat merusak berbagai aspek kehidupan, dari kesehatan psikologis hingga produktivitas dan interaksi sosial. Untuk menghindari dampak negatif ini, perlu sadar dan proaktif. Beberapa langkah yang bisa diambil adalah membatasi penggunaan media sosial, berfokus pada pengembangan diri, dan menumbuhkan rasa syukur.

Biografi Quraish Shihab

Nama lengkap Quraish Shihab ialah Muhammad Quraish Shihab, lahir pada 16 Februari 1944 di Rappang, Sulawesi Selatan, beliau adalah seorang cendekiawan Muslim Indonesia yang sangat dihormati dan juga berasal dari keluarga terpelajar dengan latar belakang agama yang kuat. Ayahnya, Abdurrahman Shihab, adalah seorang ulama dan guru besar tafsir. Pendidikan Quraish Shihab dimulai di Makassar, kemudian berlanjut ke Pondok Pesantren Darul Hadis al-Faqihiyah di Malang, dan mencapai puncaknya di Universitas Al-Azhar, Kairo, di mana beliau meraih gelar sarjana, magister, dan doktor dalam bidang tafsir Al-Qur'an.¹⁵

Setelah menyelesaikan studi dasarnya di Ujung Pandang, kemudian melanjutkan studi tingkat menengah di Malang Jawa Timur di Pesantren Darul Hadis al-Fiqihiyah. Pada awal 1958 beliau berangkat ke Kairo, dan diterima di kelas II Šanawiyah alAzhar. Kemudian pada 1967, meraih gelar Lc (S-1) pada

¹⁴ Rahmawati latief “Analisis Dampak Perilaku Fear of Missing Out (Fomo) Di Kalangan Pengguna Media Sosial” *Jurnal Al-irsyad Al-nafs*, “Analisis Dampak Perilaku” 11, no. 1 (2024): 31–46.

¹⁵ Achmadi Iman Faris, “Kritik Ilmiah” XVIII, no. 1 (2012): 21–33, <https://drive.google.com/file/d/1zNnsVGPA2wQ16pKGrneR8XQChsMcXBTM/view?usp=drivesdk>

jurusan Tafsir Hadis Fakultas Ushuluddin Universitas al-Azhar Kairo. Dan kemudian melanjutkan studi S2 di fakultas yang sama. Dua tahun kemudian (1969) meraih gelar Master of Arts (MA) untuk spesialisasi bidang tafsir Alquran dengan tesis berjudul *alI'jaz al Tasyri,,i li al- Quran al-Karim*.¹⁶

Muhammad Quraish Shihab juga aktif dalam kegiatan tulis-menulis. Disurat kabar Pelita, pada setiap hari Rabu dia menulis dalam rubrik "Pelita Hati". Dia juga mengasuh rubrik "Tafsir Al-Amanah" dalam majalah dua mingguan yang terbit di Jakarta, Amanah. Selain itu dia juga tercacat sebagai Dewan redaksi majalah *Ulumul Qur'an* dan *Mimbar Ulama*, keduanya terbit Di Jakarta. Selain kontribusinya untuk berbagai buku suntingan dan jurnal-Jurnal Ilmiah, hingga kini sudah tiga bukunya diterbitkan yaitu *Tafsir Al- Mannar*, *Keistimewaan dan Kelemahannya* (Ujung Pandang: IAIN Alaudin, 1984); *Filsafat Hukum Islam* (Jakarta: Depertemen Agama, 1987); dan *Mahkota Tuntunan Ilahi (Tafsir Surah Al-Fatihah)* (Jakarta: Untagma, 1988).¹⁷

Di tahun 2004, Quraish Shihab memulai inisiatif "Membumikan Al-Qur'an" melalui lembaga yang didirikannya, Pusat Studi Al-Qur'an (PSQ). Lembaga ini menjadi wadah untuk menyebarkan pemahaman Islam yang moderat dan toleran, yang diwujudkan melalui berbagai program, seperti "Pendidikan Kader Mufassir" untuk melahirkan generasi penerus yang mampu menyampaikan pesan Al-Qur'an. Selain itu, ia juga memanfaatkan platform digital, seperti cariustadz.id, untuk tujuan yang sama. Bersama rekan-rekannya, Quraish Shihab mendirikan Bayt Al-Qur'an di Pondok Cabe, sebuah pesantren pasca-tahfidz yang diperuntukkan bagi para penghafal Al-Qur'an dari berbagai daerah untuk memperdalam ilmu Al-Qur'an. Bayt Al-Qur'an juga dilengkapi dengan masjid yang berfungsi sebagai tempat praktik bagi para santri dan pusat dakwah Islam secara langsung kepada masyarakat sekitar.¹⁸

Tafsir Al-Mishbāh

Tafsir Al-Misbah merupakan salah satu karya M.Quraish Shihab yang dimana kitab tafsir tersebut lahir dari latar belakang kehidupan Quraish Shihab, yang sejak kecil ditanamkan kecintaan pada Al-Qur'an melalui pendidikan keluarga maupun pendidikan formal. Motivasi utamanya adalah tanggung jawab moral sebagai intelektual muslim untuk membantu umat memahami Al-Qur'an.¹⁹

¹⁶ Mafri Amir, *Literatur Tafsir Indonesia* (Tangerang Selatan: Mazhab Ciputat, 2013), hlm. 269-270

¹⁷ Daimah "Pemikiran Muhammad Quraish Shihab (RELIGIUS- RASIONAL) Tentang Pendidikan Islam dan Relevansinya Terhadap Dunia Modern ". *Jurnal Madaniyah*, Volume 8 Nomor 2 Edisi Agustus 2018

¹⁸ Atik Wartini, "Corak Penafsiran M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah," *HUNAFA: Jurnal Studia Islamika* 11, no. 1 (2014): 109, <https://doi.org/10.24239/jsi.v11i1.343.109-126>.

¹⁹ Karman dkk "No Title" 09, no. September (2024). Hal. 764-765

Selain itu tafsir Al-Misbah ditulis atas dua faktor yang dominan yaitu: pertama, karena tingginya minat masyarakat Indonesia terhadap Al-Qur'an, baik dalam membaca maupun memahami isinya. Quroish Shihab menekankan bahwa Al-Qur'an tidak seharusnya hanya dibaca tetapi juga dipahami maknanya secara mendalam. Menurutnya perintah "Iqra'" tidak sekedar berarti membaca teks, melainkan juga meneliti dan mendalam dengan pemahaman yang mendalam. Al-Qur'an dapat berfungsi sebagai petunjuk bagi umat manusia. Kedua, karena kurangnya kitab tafsir berbahasa indonesia yang membahas ayat-ayat Al-Qur'an secara lengkap dan terpadu. Quroish Shihab berpendapat bahwa Ulama perlu menyajikan pesan Al-Qur'an sesuai kebutuhan masyarakat. Kebutuhan ini mendorong pengembangan tafsir maudhu'i (tematik atau sistematis), yang dianggap mampu menyajikan pandangan Al-Qur'an secara mendalam dan menyeluruh berdasarkan tema. Dengan metode ini menjadikan lebih efisien karena tidak bertele-tele dan menghindari pengulangan pembahasan tema yang sama di berbagai mushaf.²⁰

Dua tahun kemudian, pada tahun 1999 Quraish Shihab menulis Tafsir Al-Misbah dengan tujuan menyajikan tafsir yang lebih ringkas dan mudah dipahami oleh masyarakat luas. Beliau memilih fokus pada penjelasan maksud dan tujuan utama setiap surat serta menghubungkannya dengan ayat atau surat sebelumnya. Langkah ini didorong oleh kebiasaan sebagian besar umat Muslim Indonesia yang seringkali membaca surat-surat tertentu Al-Qur'an untuk tujuan khusus, yang terkadang didasarkan pada hadis yang lemah. Selain itu, banyaknya surat dan permintaan dari masyarakat untuk tafsir yang membahas berbagai topik sosial secara lengkap dan sederhana juga menjadi motivasi kuat bagi Quraish Shihab untuk akhirnya menulis Tafsir Al-Misbah.²¹

Konsep Qanaah Sebagai Media Terapi Fomo Syndrom Menurut Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-misbah

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan berikut hasil penelitian terkait konsep qanaah sebagai media terapi fomo syndrom menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah.

A. Penafsiran Quraish Shihab Tentang Konsep Qanaah

Penafsiran Quraish Shihab terhadap konsep qanaah dalam Al-Qur'an memberikan pemahaman mendalam bahwa qanaah bukan sekadar sikap pasif menerima takdir, melainkan sebuah kekuatan mental aktif untuk bersyukur dan merasa cukup dengan rezeki yang diperoleh. Menurut beliau, qanaah merupakan bentuk ghina al-nafs (kekayaan jiwa) yang mampu membentengi

²⁰ Bangun Pristiwati Zahro, "Aspek Keindonesiaan Tafsir Nusantara (Analisis Penafsiran Muhammad Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah)," n.d., 108–23.

²¹ Aisyah et al., "Menelaah Mahakarya Muhammad Quraish Shihab: Kajian Metodologis Dan Penafsirannya Dalam Tafsir Al Misbah" 1 (2021): 43–65.

manusia dari keserakahan dan iri hati. Adapun penafsiran Quraish Shihab tentang qanaah sebagai berikut:

1. QS. Al-Hajj: 36

وَالْبَدْنَ جَعَلْنَا لَكُم مِنْ شَعْرِ اللَّهِ لَكُمْ فِيهَا حَيْرٌ فَادْكُرُوا أَسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَافٌ فَإِذَا وَجَبَتْ جُنُوبُكُمْ فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطْعُمُوا الْقَانِعَ وَالْمُعْتَرَ كَذَلِكَ سَهْرُكُمْ لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: Dan telah Kami jadikan untuk kamu unta-unta itu sebahagian dari syi'ar Allah, kamu memperoleh kebaikan yang banyak padanya, maka sebutlah olehmu nama Allah ketika kamu menyembelihnya dalam keadaan berdiri (dan telah terikat). Kemudian apabila telah roboh (mati), maka makanlah sebahagiannya dan beri makanlah orang yang rela dengan apa yang ada padanya (yang tidak memintaminta) dan orang yang meminta. Demikianlah Kami telah menundukkan unta-unta itu kepada kamu, mudah-mudahan kamu bersyukur.

Dalam penafsirannya terhadap QS. Al-Hajj ayat 36, Quraish Shihab menyoroti istilah al-qani', yakni orang yang merasa cukup dan tidak meminta-minta. Ayat ini menekankan pentingnya solidaritas sosial melalui pembagian daging kurban, yang bukan hanya bersifat ritual tetapi juga membentuk kesadaran berbagi dan rasa syukur dalam masyarakat. Dalam konteks modern, makna ini menjadi sangat relevan untuk menghadapi fenomena Fomo (fear of missing out), di mana individu sering merasa tertinggal dalam pencapaian materiil dan sosial.²²

2. QS. Ibrahim: 43

مُهْطِعِينَ مُقْنِعِي رُءُوسِهِمْ لَا يَرْتَدُ إِيَّهُمْ طَرْفُهُمْ وَأَفْدِكُمْ هَوَاءٌ

Artinya: Mereka datang bergegas-gegas memenuhi panggilan dengan mangangkat kepalanya, sedang mata mereka tidak berkedip-kedip dan hati mereka kosong

Sementara itu, penafsiran terhadap QS. Ibrahim ayat 43 menggambarkan kondisi manusia pada hari kiamat yang dalam keadaan tergesa-gesa, dengan pandangan terpaku dan hati kosong. Ini mencerminkan kehampaan batin akibat terlalu fokus pada dunia, yang juga dialami oleh penderita Fomo ketika terlalu memusatkan perhatian pada kehidupan orang lain di media sosial. Penafsiran ini memperkuat argumen bahwa qanaah dapat menjadi terapi spiritual dalam menghadapi tekanan sosial di era digital.²³

3. QS. Al-Baqarah: 207

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَسْرِي نَفْسَهُ أَبْيَاعَةً مَرْضَاتٍ اللَّهُ أَوْلَى اللَّهُ رَعُوفٌ بِالْعِبَادِ

Artinya: Dan di antara manusia ada orang yang mengorbankan dirinya karena mencari keridhaan Allah; dan Allah Maha Penyantun kepada hamba-hambanya

Penafsiran Quraish Shihab terhadap Al-Baqarah ayat 207, yang memuji

²² M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan Kesan dan Keserasian al-Qur'an*. Vol. 9(Jakarta: PT. Lentera Hati, 2002),

²³ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan Kesan dan Keserasian al-Qur'an*. Vol. 7(Jakarta: PT. Lentera Hati, 2002),

pengorbanan diri demi meraih ridha Allah, memiliki kaitan erat dengan konsep qanaah. Keduanya menekankan keikhlasan dan penerimaan atas ketentuan Allah, terutama dalam konteks pengorbanan. Qanaah mengajarkan penerimaan lapang dada atas pemberian Allah, sementara pengorbanan diri dalam ayat ini adalah bentuk tertinggi dari penerimaan tersebut. Orang yang qanaah tidak terikat pada dunia dan rela melepaskan apa pun demi ridha Allah, sebagaimana digambarkan dalam ayat tersebut. Keduanya juga menekankan pentingnya mengutamakan ridha Allah di atas segala hal duniawi, dan pengorbanan dalam ayat ini dapat dilihat sebagai bentuk syukur tertinggi atas nikmat Allah. Dengan demikian, baik qanaah maupun pengorbanan yang digambarkan dalam Al-Baqarah ayat 207 mencerminkan sikap hati yang tulus,ikhlas, dan rela menerima Ketentuan Allah²⁴

4. QS. At-Taubah: 59

وَلَوْ أَكْثُرُهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ، وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيِّدُنَا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَرَسُولُهُ، إِنَّا إِلَى اللَّهِ رُغْبُونَ

Artinya: Jikalau mereka sungguh-sungguh ridha dengan apa yang diberikan Allah dan Rasul-Nya kepada mereka, dan berkata: "Cukuplah Allah bagi kami, Allah akan memberikan sebagian dari karunia-Nya dan demikian (pula) Rasul-Nya, sesungguhnya kami adalah orang-orang yang berharap kepada Allah," (tentulah yang demikian itu lebih baik bagi mereka).

Quraish Shihab mengaitkan qanaah dengan sikap ridha, sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 207 dan QS. At-Taubah ayat 59. Ayat-ayat ini mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati terletak pada penerimaan dan keikhlasan terhadap pemberian Allah, bukan pada kompetisi duniawi. Orang yang ridha adalah mereka yang mampu melepaskan keterikatan terhadap dunia dan menjadikan Allah sebagai satu-satunya tempat berharap.²⁵

5. QS. Al-Baqarah: 152

فَادْكُرُوهُنَّ أَدْكُرْكُمْ وَآشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya: Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.

Menurut Quraish Shihab demikian limpahan karunia-Nya. Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku dengan lidah, pikiran hati dan anggota badan; lidah menyucikan dan memuji-Ku, pikiran dan hati melalui perhatian terhadap tanda-tanda kebesaran-Ku, dan anggota badan dengan jalan melaksanakan perintah-perintah-Ku. Jika itu semua kamu lakukan niscaya aku ingat pula kepada kamu, sehingga Aku akan selalu bersama kamu saat suka dan dukamu, serta bersyukurlah kepada-Ku dengan hati, lidah dan perbuatan kamu pula, niscaya-Ku tambah nikmat-nikmat-Ku dan janganlah kamu mengingkari nikmat agar siksa-Ku tidak menimpa kamu. Di atas terbaca

²⁴ M. Quraish Shihab, Tafsir al-Misbah Pesan Kesan dan Keserasian al-Qur'an. Vol. 1 (Jakarta: PT. Lentera Hati, 2002),

²⁵ M. Quraish Shihab, Tafsir al-Misbah Pesan Kesan dan Keserasian al-Qur'an. Vol. 5 (Jakarta: PT. Lentera Hati, 2002)

bahwa Allah mendahulukan perintah mengingat diri-Nya atas mengingat nikmat-Nya, karena mengingat Allah lebih utama daripada mengingat nikmat-nikmat-Nya. Tentu saja untuk mencapai sukses melaksanakan perintah di atas.²⁶

6. QS. Ibrahim: 7

وَإِذْ تَأْذَنَ رَبُّكُمْ لَعِنْ شَكَرْمُ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَعِنْ كَفَرْمُ إِنْ عَدَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih".

Menurut Quraish Shihab Allah menjanjikan penambahan nikmat bagi mereka yang bersyukur. Penafsiran Quraish Shihab menekankan bahwa syukur harus dilakukan dengan hati, lisan, dan perbuatan. Dengan demikian, syukur menjadi pondasi qanaah, karena seseorang yang mampu mensyukuri nikmat akan merasa cukup dan terhindar dari penyakit hati seperti dengki dan keluh kesah.²⁷

Rasa syukur dipandang sangat penting bagi kesehatan mental dan spiritual. Syukur dianggap sebagai kunci menuju kebahagiaan dan kepuasan hidup. Perspektif ini menyatakan bahwa bersyukur membantu seseorang mengembangkan pandangan positif, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta mempererat hubungannya dengan Allah SWT dan sesama. Dalam ajaran Islam, syukur adalah sikap yang sangat ditekankan dan dihargai, yang berarti mengakui dan menghargai segala karunia dari Allah. Terdapat kaitan erat antara bersyukur dalam Islam dan dampaknya terhadap kesehatan mental serta kebahagiaan. Orang yang bersyukur cenderung melihat kehidupan dari sisi positif, yang dapat mengurangi perasaan tidak puas, cemas, atau depresi. Dengan memupuk rasa syukur, individu mampu menghadapi kesulitan dengan lebih baik dan merasa lebih bahagia dengan apa yang dimilikinya.²⁸

Keseluruhan penafsiran ini menegaskan bahwa qanaah adalah konsep spiritual yang relevan untuk menjawab tantangan psikologis kontemporer seperti Fomo. Ia bukan hanya solusi moral, tetapi juga spiritual dan sosial, yang mampu menciptakan ketenangan jiwa, stabilitas emosional, dan hubungan sosial yang sehat. Dalam konteks masyarakat digital yang penuh distraksi, ajaran qanaah menurut Quraish Shihab menjadi jalan tengah untuk tetap produktif namun tidak terjebak dalam ambisi dunia yang membebani jiwa.

²⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan Kesan dan Keserasian al-Qur'an*. Vol. 1 (Jakarta: PT. Lentera Hati, 2002),

²⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan Kesan dan Keserasian al-Qur'an*. Vol. 7 (Jakarta: PT. Lentera Hati, 2002),

²⁸ Ahsanatul Khulailiyah, "Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam," *ILJ: Islamic Learning Journal* 1, no. 3 (2023): 805–25, <https://doi.org/10.54437/iljislamiclearningjournal.v1i3.1158>

B. Konsep Qanaah Sebagai Media Terapi Fomo Syndrom

Perkembangan zaman telah membawa manusia pada perubahan yang menuntut penyesuaian dalam gaya hidup, pola pikir, dan pandangan hidup. Mereka seolah dihadapkan pada pilihan untuk mengikuti perkembangan zaman atau tetap diam dditempat. Meskipun ada berbagai konsekuensi pada setiap tindakan yang dimobil, maka hal ini tidak mengurangi keinginan manusia untuk beradaptasi. Seperti halnya baru-baru ini muncul sebuah fenomena yang menjadikan orang-orang berlomba-lomba untuk mendapatkan sesuatu yang dimiliki atau yang sedang dilakukan oleh orang lain yaitu fenomena Fear of Missing out (Fomo).

Fear of Missing Out atau bisa disebut juga dengan Fomo. Fear of Missing Out (Fomo) adalah kekhawatiran yang berlebihan seseorang karena merasa "tertinggal" trend, berita, atau aktivitas yang sedang populer di masyarakat, terutama di media sosial. Perasaan cemas dan takut ini muncul akibat persepsi terhadap orang lain bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih menarik atau lebih baik. Sebenarnya fenomena ini sudah ada sejak lama namun dengan perkembangan sosial media menjadikan fenomena ini semakin cepat dan luas mempengaruhi orang-orang.²⁹ Selain diakibatkan oleh perkembangan zaman Fear of Missing Out (Fomo) muncul akibat seseorang tidak menanamkan sifat Qanaah Pada dirinya, yaitu sifat yang mencerminkan kepuasan atas segala kepemilikan dan pencapaian, erat hubungannya dengan upaya menjalani kehidupan yang baik dan sehat (hayattan thayyibah). Selain itu, qanaah juga berperan dalam menyelesaikan permasalahan sosial dan lingkungan. Bagi seorang muslim, berakhlak mulia merupakan landasan bagi umat islam dalam beribadah, bermasyarakat, serta menghadapi berbagai masalah.³⁰

Qanaah memiliki dampak signifikan pada individu yang mampu merasa puas dengan apa yang mereka miliki. Orang dengan sifat qanaah cenderung lebih bahagia dan tenang dibandingkan mereka yang selalu merasa kurang. Kondisi mental mereka diyakini lebih siap menghadapi kehidupan dan lebih mudah meraih kebahagiaan. Qanaah dapat dianggap sebagai pengendali hidup karena individu yang memilikinya akan selalu berlapang dada, memiliki hati yang tenram, dan merasa berkecukupan. Ada banyak contoh orang yang hidupnya tampak mewah namun hatinya gelisah dan penuh ketakutan. Sebaliknya, ada pula orang yang terlihat serba kekurangan namun memiliki hati yang tenang, damai, dan bahagia.

Seseorang yang menggunakan banyak waktu hanya untuk mengakses media sosial dapat mengurangi tingkat self acceptance dalam dirinya karena

²⁹ 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): 54, <https://doi.org/10.35308/source.v10i1.8381>.

³⁰ awaludin ahya, "Eksplorasi Dan Pengembangan Skala Qanaah Dengan Pendekatan Spiritual Indegnuos."

nilai kebahagiaan yang dimiliki dipengaruhi oleh orang lain. Dengan tingkat self acceptance yang positif, maka individu juga akan meningkat untuk menerima diri sendiri. Sebaliknya, apabila individu memiliki self acceptance yang rendah terhadap dirinya sendiri, maka menyebabkan timbulnya rasa kecawa terhadap pengalaman yang dialami dan merasa rendah terhadap kualitas dirinya hingga memunculkan keinginan untuk menjadi seseorang yang berbeda. Hal ini berhubungan dengan Fomo dengan Self acceptance, individu yang dengan tingkat Fomo tinggi maka lebih suka merasa tidak puas dengan pencapaian yang telah diperoleh, merasa kurang, dan menginginkan untuk menyerupai orang lain. Seseorang yang memiliki penerimaan diri yang baik, maka ia mampu melihat diri sendiri dari sisi positif, menerima serta mengakui segala kelebihan maupun segala keterbatasan yang ada dalam dirinya, sehingga akan membuat seseorang akan bersyukur dengan apa yang ia miliki sekarang dan mengarahkan ke emosi yang positif. Selain itu, dengan adanya qanaah akan menyebabkan individu memberikan evaluasi yang positif dalam hidupnya

Berdasarkan penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa Konsep qonaah dapat menjadi media terapi yang efektif untuk mengatasi Fomo Syndrom. Seseorang yang mampu menerapkan qanaah dalam kehidupan sehari-hari akan lebih fokus pada apa yang mereka miliki, daripada terus menerus membandingkan dengan pencapaian orang lain. Dengan demikian, qanaah membantu meredakan atau mengurangi kecemasan dan kekhawatiran yang menjadi ciri khas Fomo Syndrom, serta menumbuhkan rasa puas dan kedamaian dalam diri. Ridho dan syukur yang mendalam merupakan inti dari qanaah, secara bertahap akan mengurangi dorongan untuk terus mengikuti trend atau merasa tertinggal, sehingga seseorang dapat lebih menikmati hidupnya tanpa tekanan dari luar.

KESIMPULAN

1. Penafsiran Quraish Shihab tentang qanaah yaitu sikap menerima dengan lapang dada atas segala pemberian Allah SWT, disertai dengan upaya maksimal dan ikhtiar yang halal. Qanaah merupakan kekayaan jiwa (ghina al-nafs) yang membuat seseorang merasa cukup dengan apa yang dimiliki, sehingga terhindar dari sifat tamak dan rakus. Sikap ini menumbuhkan rasa syukur, ketenangan hati, dan kebahagiaan, karena seseorang menyadari bahwa rezeki yang diterimanya adalah anugerah dari Allah SWT. Dengan demikian, qanaah menjadi modal penting dalam menghadapi kehidupan, menumbuhkan semangat mencari rezeki, dan menyeimbangkan antara kehidupan duniawi dan akhirat.
2. Qanaah sebagai media terapi Fear Of Missing Out (Fomo) Syndrom yaitu 1). Mengendalikan hawa nafsu duniawi sehingga menghilangkan rasa khawatir. 2). Dengan qanaah, individu akan menerima apa yang ada dalam dirinya dan

menyadari keterbatasan ataupun kekurangan dalam hidup. 3) Dengan qanaah timbul rasa syukur, pemikiran yang positif, menerima atau mendapatkan sesuatu yang mana pada akhirnya dapat memberikan suatu kebahagiaan, dan perasaan nyaman. Karena pada dasarnya kondisi ketidakpuasan dirasakan karena kurangnya penerimaan dan minimnya toleransi terhadap masalah hidup yang dihadapi, serta kurangnya sikap syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan apa yang sudah dicapai dan dimiliki oleh seseorang,

Daftar Pustaka

- Akbar Rizki Setiawan dkk. "Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FOMO) Pada Remaja Kota Samarinda" *Jurnal Psikologi*. Vol. 7 No. 2. Desember 2018.
- Asmendri. A dan Sari. M "Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam penelitian Pendidikan IPA". *Jurnal Natural science*. Vol.6, No. 1.
- Ahya, Awaludin, "Eksplorasi Dan Pengembangan Skala Qanaah Dengan Pendekatan Spritual Indegnuos."
- Anggara Fitrianta Fisnu and Ayatullah Kutub Hardew, "Hubungan Qana'ah Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Rantau," *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 7, no. 1 (2024)
- Aisyah et al., "Menelaah Mahakarya Muhammad Quraish Shihab: Kajian Metodologis Dan Penafsirannya Dalam Tafsir Al Misbah" 1 (2021)
- Amir Mafri Literatur Tafsir Indonesia (Tangerang Selatan: Mazhab Ciputat, 2013)
- Daimah "Pemikiran Muhammad Quraish Shihab (RELIGIUS- RASIONAL) Tentang Pendidikan Islam dan Relevansinya Terhadap Dunia Modern ". *Jurnal Madaniyah*, Volume 8 Nomor 2 Edisi Agustus 2018
- Ditya Dionni Perdana et al., "Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram," SOURCE: *Jurnal Ilmu Komunikasi* 10, no. 1 (2024).
- Eka Citra Putri et. Al. "Analisis Resepsi Pada Trend Rasa Takut Akan Ketinggalan (Fomo) Bagi Remaja Di Media Sosial". *Jurnal Ilmu Komunikasi*. Vol. 8, No. 1. Juni 2024.
- Fadhullah Muhammad Husain, "Islam dan Logika Kekuatan ". Bandung: Gabriela, N. (2022). Perancangan Persuasi Sosial Fear of Missing Out (Fomo) Melalui Video Iklan (Doctoral dissertation, Universitas Komputer Indonesia
- Iman Achmadi Faris, "Kritik Ilmiah" XVIII, no. 1 (2012): 21–33,
- Iqbal, Muhammad. "Metode Penafsiran Al-Qur'an M. Quraish Shihab. " *Tsaqafah* 6, no. 2 (2010):
- Karman dkk "No Title" 09, no. September (2024).
- Khulailiyah Ahsanatul, "Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam," *ILJ: Islamic Learning Journal* 1, no. 3 (2023):
- Kirana, M. A.Qana'ah dalam Perspektif Al-Qur'an (Telaah Tafsir Al-Misbah

- karya M. Quraish Shihab). IAIN Kediri. 2023.
- Kamalia Malikhatul dkk. "Makna Qana'ah dan Implementasinya di Masa Kini (Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Hajj 22:36). *Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan pemikiran Islam*. Vol. 3, No. 1. April 2022
- Latief Rahmawati "Analisis Dampak Perilaku Fear of Missing Out (Fomo) Di Kalangan Pengguna Media Sosial" *Jurnal Al-irsyad Al-nafs*, "Analisis Dampak Perilaku" 11, no. 1 (2024):
- R. Zamzam, "Qanaah Menurut Syekh Abdul Qadir Al Jailani" (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung). (2018).
- Sachiyati Mainiadar dkk. "Fenomena Kecanduan Media Sosial (FOMO) pada Remaja Kota Banda Aceh". *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*. Vol. 8, No. 4. November 2023.
- Shihab M. Quraish, *Tafsir al-Misbah Pesan Kesan dan Keserasian al-Qur'an*. Vol. 1 (Jakarta: PT. Lentera Hati, 2002),
- Shihab M. Quraish, *Tafsir al-Misbah Pesan Kesan dan Keserasian al-Qur'an*. Vol. 1 (Jakarta: PT. Lentera Hati, 2002),
- Shihab M. Quraish, *Tafsir al-Misbah Pesan Kesan dan Keserasian al-Qur'an*. Vol. 5 (Jakarta: PT. Lentera Hati, 2002),
- Shihab M. Quraish, *Tafsir al-Misbah Pesan Kesan dan Keserasian al-Qur'an*. Vol. 6 (Jakarta: PT. Lentera Hati, 2002),
- Shihab M. Quraish, *Tafsir al-Misbah Pesan Kesan dan Keserasian al-Qur'an*. Vol. 7 (Jakarta: PT. Lentera Hati, 2002),
- Shihab M. Quraish, *Tafsir al-Misbah Pesan Kesan dan Keserasian al-Qur'an*. Vol. 9 (Jakarta: PT. Lentera Hati, 2002),
- Weni Wendari, Kartin Aprianti, "Fenomena Sindrom Fear of Missing Out (Fomo) pada Digital Natives: Kontribusi Positif Atau Negatif bagi Kualitas Pembelajaran Generasi Z" *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*. Vol.8, No. 2. (2023)
- W Darmalaksana, Metode penelitian kualitatif studi pustaka dan studi lapangan. Pre-Print Digital.
- Wartini Atik, "Corak Penafsiran M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah," *HUNAFA: Jurnal Studia Islamika* 11, no. 1 (2014).
- Zahro Bangun Pristiwiati, "Aspek Keindonesiaan Tafsir Nusantara (Analisis Penafsiran Muhammad Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah).