

Qanā'ah sebagai Solusi Etis-Spiritual dalam Menghadapi FOMO: Telaah Tafsir *Fī Zilāl al-Qur'ān* Sayyid Quthb atas Surah Ṭāhā Ayat 131

Saifullah

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia
Email: saifullah@uin-suska.ac.id

Nurul Hasyqin*

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia
Email: nurulhasyqin@gmail.com

Kasmuri

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia
Email: kasmuri@uin-suska.ac.id

Nixson

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia
Email: nixon.husin@uin-suska.ac.id

Abstract

This study explores Sayyid Quthb's interpretation of contentment in Surah Ṭāhā verse 131 through the interpretation of *Fī Zilāl al-Qur'ān*, while also revealing its relevance as a moral basis for dealing with the phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) in the digital age, namely the era of socio-cultural transformation marked by the massive penetration of digital technology into all aspects of human life including how to interact, communicate, and construct self-identity through social media. The main focus needs to be directed at the role of contentment. This attitude is a spiritual remedy for social anxiety triggered by the habit of comparing oneself on social media. The study adopts a descriptive-analytical approach based on literature study. The main data comes from the text of the Qur'an Surah Ṭāhā (20): 131. To strengthen the analysis, this study not only refers to Sayyid Quthb's thoughts in *Fī Zilāl al-Qur'ān*, but also attempts to dialogue with various other tafsir books. The main contribution of this study lies in exploring the relevance of Sayyid Quthb's thoughts in *Fī Zilāl al-Qur'ān* to address contemporary mental issues, particularly the phenomenon of FOMO. By making the concept of qanā'ah as a meeting point, this study attempts to open a space for dialogue between Sayyid Quthb's interpretation and the spiritual needs of digital society, while acknowledging that enrichment from various other interpretive perspectives is still very necessary for a more comprehensive understanding

Keywords: Qanā'ah, FOMO, *Fī Zilāl al-Qur'ān*, Surah Ṭāhā verses 131.

* Corresponding Author: nurulhasyqin@gmail.com. Panam, Jl. HR. Soebrantas No.15, Simpang Baru, Kota Pekanbaru, Riau 28293.

Article History: Submitted: 18-02-2026; Revised: 10-03-2026; Accepted 11-03-2026.

© 2026 The Author. This is an open-access article under the [CC-BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) License.

Abstrak

Penelitian ini menelusuri interpretasi Sayyid Quthb terhadap *qanā'ah* dalam Surah Tāhā ayat 131 melalui tafsir *Fī Zilāl al-Qur'ān*, sekaligus mengungkap relevansinya sebagai landasan moral untuk menghadapi fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) di zaman digital, yakni era transformasi sosial-budaya yang ditandai dengan masifnya penetrasi teknologi digital ke seluruh aspek kehidupan manusia termasuk cara berinteraksi, berkomunikasi, dan mengonstruksi ciri-ciri diri melalui media sosial. Sorotan utama perlu diarahkan pada peran *qanā'ah*, sikap inilah yang menjadi obat rohani bagi kegelisahan sosial yang dipicu oleh norma membandingkan diri pada media umum. Kajian mengadopsi pendekatan deskriptif-analitis berbasis studi pustaka. Data utama bersumber dari teks Al-Qur'an Surah Tāhā (20): 131 untuk memperkuat analisis, kajian ini tidak hanya merujuk pada pemikiran Sayyid Quthb dalam *Fī Zilāl al-Qur'ān*, namun juga berusaha mendialogkannya dengan banyak sekali kitab tafsir lainnya. Kontribusi primer studi ini terletak pada upaya mengeksplorasi relevansi pemikiran Sayyid Quthb dalam *Fī Zilāl al-Qur'ān* untuk merespons masalah mental pada masa ini, khususnya kenyataan FOMO. dengan mengakibatkan konsep *qanā'ah* menjadi titik temu, studi ini mencoba membuka ruang obrolan antara interpretasi Sayyid Quthb serta kebutuhan spiritual rakyat digital, seraya mengakui bahwa pengayaan asal aneka macam perspektif tafsir lain masih sangat dibutuhkan buat menerima pemahaman yang lebih komprehensif.

Kata Kunci: Qanā'ah, FOMO, *Fī Zilāl al-Qur'ān*, Surah Tāhā ayat 131

Pendahuluan

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO)¹ kian meluas seiring masifnya penggunaan media sosial, di mana individu terus-menerus membandingkan kehidupannya dengan apa yang dipamerkan oleh orang lain. Potret kebahagiaan, pencapaian materi, perjalanan mewah, dan berbagai prestasi yang ditampilkan dalam dunia maya sering kali mendorong timbulnya rasa iri, cemas, hingga perasaan tidak puas terhadap keadaan diri sendiri.²

Berdasarkan hasil survei *Google Trends* pada tahun 2023, fenomena FOMO mengalami peningkatan yang sangat signifikan mencapai tingkat 100%. Angka tersebut menunjukkan bahwa isu ini tidak lagi dianggap remeh atau sekadar menjadi bahan humor yang beredar di media sosial. Meskipun FOMO bisa membawa beberapa manfaat positif, dampak negatifnya justru lebih berbahaya bagi individu.³

Dalam kajian Islam, sikap *qanā'ah* merupakan antitesis pribadi asal FOMO. Al-Qur'an menegaskan hal ini secara eksplisit pada QS. Tāhā [20]: 131 yang secara eksklusif melarang manusia buat mengarahkan pandangan serta

¹ FOMO merupakan kecemasan yang muncul akibat perasaan bahwa pengalaman orang lain lebih menyenangkan atau bermakna dibandingkan milik sendiri, sehingga menimbulkan rasa takut kehilangan dan ketidakpuasan secara tidak sadar.

² Ramdani, R., Ghifari, M., & Ash, A. (2024). Fenomena fear of missing out (FoMO) di media sosial perspektif hadis. *El-Afkar*, 13(1).<http://dx.doi.org/10.29300/jpkth.v13i1.3837>

³ Furqan, A., Alfi Zahrotus Shiyami, M. A. Z. S., Ashar, S., & Masrury, F. (2024). Psikologi fear of missing out dalam Al-Qur'an. *Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 3(4). <https://publisherqu.com/index.php/>

hasratnya di kenikmatan yang dimiliki orang lain. Islam menekankan ekuilibrium antara ikhtiar duniawi dan penerimaan atas ketentuan Allah SWT.

Data dari We Are Social (2024) mencatat Indonesia sebagai salah satu negara dengan rata-rata penggunaan media sosial tertinggi dunia, yakni 3 jam 28 mnt per hari. kondisi ini mengakibatkan *FOMO* bukan sekadar tanda-tanda psikologis individual, tetapi sudah berkembang sebagai kenyataan sosial yang terstruktur serta perlu ditangani melalui pendekatan nilai yang menyeluruh. Argumen bahwa *qanā'ah* ialah solusi *FOMO* bukan sekadar klaim normatif, melainkan didukung oleh data empiris yang semakin kuat. Penelitian Twenge et al., (2018) dalam *Clinical Psychological Science* menemukan korelasi signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat depresi dan kecemasan pada remaja dan dewasa muda.⁴ Primack et al., (2017) dalam *American Journal of Preventive Medicine* melaporkan bahwa pengguna media sosial paling intensif 2,7 kali lebih berisiko mengalami perasaan terisolasi secara social.⁵ Di taraf nasional, survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023 mengungkap bahwa 78,4% pengguna internet Indonesia mengakses media sosial setiap hari, menggunakan rata-homogen durasi tiga-4 jam. Informasi-warta ini bukan sekadar nomor, dia mencerminkan bahwa *FOMO* ialah krisis orientasi nilai yang bersifat masif dan sistemik di era digitalisasi.

Untuk mengatasi masalah ini, Islam menawarkan konsep kepuasan sebagai solusi spiritual dan etis. Konsep kepuasan ini pada tradisi Islam dikenal dengan istilah *qanā'ah*, yaitu sikap merasa cukup dan bersyukur atas segala karunia Allah SWT tanpa terbelenggu oleh asa terhadap apa yang dimiliki orang lain. Menjadi antitesis langsung berasal *FOMO*, *qanā'ah* mengajarkan bahwa kenyamanan batin sejati bukan diperoleh berasal memiliki apa yang dimiliki orang lain, melainkan asal pencerahan bahwa setiap rezeki dan ketentuan telah diatur oleh Allah SWT sesuai nasihat Nya yang sempurna. Memakai demikian, *qanā'ah* menjadi jangkar spiritual yang mampu membebaskan manusia berasal kecemasan akibat perbandingan sosial yang tidak sehat. *Qanā'ah* secara linguistik berarti merasa puas atau senang.⁶ Secara terminologi, kepuasan adalah sikap menerima semua karunia Allah SWT dengan rela dan penuh syukur, tanpa merasa kekurangan atau iri terhadap nikmat yang diterima orang lain.⁷

⁴ Vidal, C., Lhaksampa, T., Miller, L., & Platt, R. (2020). Social media use and depression in adolescents: A scoping review. *International Review of Psychiatry*, 32(3), 235–253. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1720623>

⁵ Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>

⁶ Siti Miftahul Lukluil Karimah. (2018). Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia (Sejarah penulisan dan perkembangannya tahun 1957-2018) Skripsi Sarjana, UIN Sunan Kalijaga.

⁷ Nurul Hasyqin. (2026). *Qana'ah sebagai kerangka etis menghadapi FoMO: Analisis Surah Thaha ayat 131 perspektif Sayyid Quthb* Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim

Kepuasan bukan berarti menyerah tanpa usaha, tetapi lebih merupakan keseimbangan antara usaha maksimal dan kepercayaan kepada Allah SWT.⁸ Konsep ini mengajarkan orang untuk hidup sederhana, bersyukur atas nikmat yang mereka miliki, dan menjaga hati mereka dari penyakit keserakahan, iri hati, dan kecemburuan yang merupakan akar dari fenomena FOMO (*Fear Of Missing Out*).⁹

Dalam kajian Islam, fenomena FOMO atau yang di sebut dengan *Fear of Missing Out* sangat bertentangan dengan konsep *qanā'ah* sikap merasa cukup dengan apa yang telah Allah SWT berikan, disertai syukur dan ketenangan hati. Islam menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara usaha duniawi dan penerimaan terhadap takdir yang telah ditetapkan.¹⁰ Dalam Al-Qur'an, Allah SWT mengingatkan manusia untuk tidak terpesona oleh kemewahan dunia yang dimiliki orang lain. Salah satu ayat yang menegaskan prinsip ini adalah Surah Tāhā ayat 131:

وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْثَنَّهُمْ فِيهِ ۖ وَرَزَقُ رَبِّكَ حَيَّرَ وَابْقَىٰ

Artinya : “Dan janganlah kamu tujukan kedua matamu kepada apa yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereka sebagai perhiasan kehidupan dunia untuk Kami cobai mereka dengannya. Karunia Tuhanmu lebih baik dan lebih kekal.” (QS. Tāhā Ayat 131).¹¹

Sayyid Quthb menafsirkan dalam Surah Tāhā ayat 131 pada kalimat *Zahratal hayatiddunya* bahwasanya kehidupan dunia sama hal nya dengan keindahan bunga. Bunga indah dan menarik namun keindahan pada bunga itu hanya sebentar karena bunga lambat laun akan layu, seperti itulah kehidupan dunia, Sayyid Quthb juga menafsiran pada kalimat *warizku rabbika khoiruwwa'abqo*. Ayat ini bukanlah bertujuan menyeru agar bersikap zahid terhadap nikmat dunia, tetapi maksud dari pada “*wa rizqu rabbika khairu wa 'abqā*” agar manusia berpegang teguh nilai-nilai yang kekal abadi dan selalu berpegang teguh dengan hubungannya kepada Allah SWT, supaya mereka jangan lekas tumbang terhadap kepesonaan dan kekayaan yang dicapai oleh manusia.¹²¹³

Riau.

⁸ Ahmad, S. S., Sa'ari, C. Z., & Mohd Azhar, M. H. (2025). Pendekatan psikospiritual Islam dalam meredakan keresahan FOMO (Fear of Missing Out) warga emas di era digital. *Al-Basirah Journal*, 15(2), 1–12. <https://doi.org/10.22452/basirah.vol15no2.1>

⁹ Muchlis Muhammad Hanafi (Ed.). (2019). *Alquran dan terjemahannya edisi penyempurnaan*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Kementerian Agama RI

¹⁰ Abdul Halim. (2022). *Konsep spiritual quotient dalam Tafsir Fî Zhilâlil Qur'ân karya Sayyid Quthb dan implikasinya terhadap pendidikan Islam* Tesis Magister, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

¹¹ Al-Qur'an Kemenag Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), 321

¹² Sayyid Quthb, *Fii Zhilalil Qur'an* (Tafsir di Bawah Naungan Al-Qur'an), Jilid 8, (Jakarta: Gema Insani Press, 2004), 234

¹³ Al-Ghazali, A. H. M. b. M. (2001). *Iḥyā' 'ulūm al-dīn* (Juz 3). Maktabah wa Maṭba'ah Muḥammad 'Alī Ṣubaiḥ wa Aulāduh

Fenomena *FOMO* mendorong gaya hidup konsumtif dan tidak mau terlihat susah. Iklan-iklan digital, konten *influencer*, serta budaya pamer di media sosial memancing dorongan untuk selalu mengikuti gaya hidup yang sedang populer, tanpa mempertimbangkan kemampuan diri.¹⁴ Hal ini bertentangan dengan prinsip Islam yang mengajarkan kesederhanaan, pengelolaan harta secara bijak, dan hidup sesuai kebutuhan, bukan keinginan. Rasulullah Saw bersabda:

وعن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ،

وَوُزِّقَ كِفَافًا، وَقَنَعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ. رواه مسلم

Artinya: "Beruntunglah orang yang masuk Islam, diberikan rezeki yang cukup, dan Allah menjadikan dirinya merasa cukup dengan apa yang diberikan-Nya." (Hadis Riwayat Muslim).

Dalam hadits ini, Nabi Muhammad Saw menggarisbawahi betapa pentingnya rasa cukup (*qanā'ah*) sebagai kunci kebahagiaan dan keselamatan. Islam tidak mengharamkan usaha untuk memperbaiki hidup, tetapi mengecam perilaku tamak dan tidak pernah puas.¹⁵

Selain berdampak pada aspek psikologis dan ekonomi, *FOMO* juga membawa implikasi sosial dan spiritual yang signifikan. Dalam tatanan sosial, ketidakpuasan terus-menerus menciptakan ketimpangan, kecemburuan sosial, bahkan tindakan-tindakan tidak etis demi mengejar pengakuan duniawi. Dalam aspek spiritual, fenomena ini melemahkan iman karena hati manusia lebih condong kepada dunia daripada kepada Allah SWT.¹⁶

Padahal Allah SWT telah berfirman dalam Surah Al-Hadid ayat 20 bahwasanya ayat ini menggambarkan betapa fana dan menipunya kehidupan dunia. Orang yang menjadikan dunia sebagai tujuan utama justru akan membawa manusia pada kesengsaraan batin. Dalam hal ini pentingnya untuk menghidupkan kembali konsep *qanā'ah* sebagai solusi terhadap fenomena *FOMO*. Memahami fenomena *FOMO* dari sudut pandang Al-Qur'an, khususnya dengan mengkaji konsep *qanā'ah* dalam Surah Tāhā ayat 131, merupakan langkah penting dalam membangun kesadaran spiritual di tengah dinamika kehidupan masyarakat modern.

Sesuai latar belakang pada atas, penelitian ini merumuskan dua konflik primer: (1) Bagaimana penafsiran Sayyid Quthb dalam *Fī Zilāl al-Qur'ān* terhadap Surah Tāhā ayat 131 dan bagaimana ayat tadi mengandung nilai-nilai yang dapat dikaitkan menggunakan konsep *qanā'ah*? (2) Bagaimana konsep *qanā'ah* yang

¹⁴ Noer, L. R., Prihananto, P., Asokawati, A., Ninglasari, Y., Gusti, N., & Rai, M. (2024). Pengaruh fear of missing out (FoMO) dan social media marketing terhadap niat pembelian pada produk healthy. *Jurnal Sosial Humaniora (JSH)*, 17(1). <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

¹⁵ Farid Ali, M. (2018). Contentment (*qanā'ah*) and its role in curbing social and environmental problems. *Islam and Civilisational Renewal*.

¹⁶ Riadi, S., Wahab, A., & Lestari, C. (2025). FoMO in the perspective of the Qur'an. *Tanzil: Jurnal Studi Al-Quran*, 8(1), 121–134. <https://doi.org/10.20871/tjsq.v8i1.469>

terkandung pada penafsiran Sayyid Quthb atas Surah Tāhā ayat 131 dapat berfungsi menjadi solusi etis-spiritual pada menghadapi kenyataan *FOMO* pada era digital?

Penelitian ini bertujuan: (1) mengeksplorasi serta menganalisis penafsiran Sayyid Quthb pada *Fī Zilāl al-Qurʾān* terhadap Surah Tāhā ayat 131, khususnya pada menelusuri nilai-nilai *qanāʾah* yang terkandung secara eksplisit juga tersirat pada penafsirannya; (2) mempelajari relevansi nilai-nilai *qanāʾah* tadi sebagai kerangka etis-spiritual pada menghadapi fenomena *FOMO* pada era digital pada masa ini.

Beberapa penelitian terdahulu sudah menyelidiki tema *qanāʾah* dan pemikiran Sayyid Quthb dari banyak sekali sudut pandang. Penelitian yang berjudul “Konsep *Qanāʾah* dalam Al-Qurʾan (Studi Komparatif Tafsir Al-Thabari serta Tafsir Wahbah Al-Zuhaili)” mempelajari konsep *qanāʾah* secara komparatif pada 2 buku tafsir klasik.¹⁷ Penelitian ini menemukan bahwa *qanāʾah* ialah nilai Qurʾani yang bersifat universal namun belum mengintegrasikannya dengan tafsir Sayyid Quthb secara khusus, apalagi mengaitkannya menggunakan fenomena digital kontemporer seperti *FOMO*. Pada “Implementasi *Qanāʾah* Terhadap Rasa Inferiority” yang diterbitkan dalam *Nathiqiyyah: Jurnal Psikologi Islam* meneliti penerapan *qanāʾah* pada mengatasi rasa rendah diri asal perspektif psikologi Islam. Meski relevan secara psikologis, kajian ini tak membahas tafsir Sayyid Quthb secara khusus juga konteks media umum serta *FOMO*.¹⁸

Pada “Zuhud dan Waraʾ pada Mengatasi Fear of Missing Out” membahas konsep tasawuf Islam menjadi respons terhadap *FOMO*, namun penekanan kajiannya pada nilai zuhud serta waraʾ dalam perspektif tasawuf, bukan di tafsir Sayyid Quthb maupun *qanāʾah* secara spesifik.¹⁹ Pada “Makna *Qanāʾah* serta Implementasinya pada Masa sekarang” mengeksplorasi makna dan relevansi *qanāʾah* pada konteks kehidupan terkini, tetapi tidak secara khusus memakai lensa tafsir Sayyid Quthb juga menjawab kenyataan *FOMO* secara langsung.²⁰ Pada “Penerapan Sifat *Qanāʾah* dalam Mengendalikan Hawa Nafsu Duniawi” membahas *qanāʾah* menjadi pengendalian hawa nafsu dari perspektif akhlak Islam secara umum, tanpa menggunakan pendekatan tafsir Sayyid Quthb juga mengkaitkannya dengan isu digital.²¹

¹⁷ Amalia Azlikah, N. (2025). *Qanaʾah dalam Al-Qurʾan (Studi komparatif Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Mishbah)*. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2, 244–259. <https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i2.153>

¹⁸ Citra Ramadhanty. (2023). Implementasi *qanaʾah* terhadap rasa rendah diri (*inferiority*). *Nathiqiyyah*, 6(1), 26–33. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v6i1.743>

¹⁹ Citra Ramadhanty. (2023). Implementasi *qanaʾah* terhadap rasa rendah diri (*inferiority*). *Nathiqiyyah*, 6(1), 26–33. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v6i1.743>

²⁰ Malikhatul Kamalia, Halimatussaʿadiyah, & Anggi Wahyu Ari. (2022). Makna *qanaʾah* dan implementasinya di masa kini (Kajian tafsir tahlili Qs. Al-Hajj, 22: 36). *Jurnal Ilmu Al-Qurʾan, Tafsir dan Pemikiran Islam*, 3(1). <https://doi.org/10.58401/takwiluna.v3i1.631>

²¹ Abdusshomad, A. (2020). Penerapan sifat *qanaah* dalam mengendalikan hawa nafsu duniawi. *Jurnal Asy-Syukriyyah*, 21, 21–33. <https://doi.org/10.36769/asy.v21i1.95>

Berdasarkan kajian literatur di atas, terlihat bahwa belum terdapat penelitian yang secara spesifik mengintegrasikan 3 elemen sekaligus: (1) penafsiran Sayyid Quthb pada *Fī Zilāl al-Qur'ān*, (2) konsep *qanā'ah* pada Surah Tāhā ayat 131, serta (3) kenyataan *FOMO* di era digital. Kebaruan (*state of the art*) penelitian ini terletak pada upayanya menjembatani penafsiran tafsir adabi ijtimā'i Sayyid Quthb yang kaya tentang sosial-spiritual menggunakan dilema psikologi sosial digital kontemporer. Penelitian ini tidak sekadar mengulas *qanā'ah* secara awam, melainkan secara khusus menelusuri bagaimana pandangan Sayyid Quthb terhadap Surah Tāhā ayat 131 mengandung baik secara eksplisit juga implisit nilai-nilai *qanā'ah* yang bisa sebagai solusi etis-spiritual bagi dilema *FOMO* di era digital.²²

Untuk analisis yang lebih komprehensif, studi ini mengadopsi metode penelitian pustaka yang menekankan pengumpulan serta pemeriksaan data dari berbagai dokumen tertulis. Sumber-sumber tersebut meliputi teks primer Al-Qur'an Surah Tāhā ayat 131, penafsiran klasik maupun modern terutama Tafsir *Fī Zilāl al-Qur'ān* karya Sayyid Quthb, publikasi ilmiah, buku, jurnal artikel, dan referensi akademis lainnya yang relevan dengan gagasan *qanā'ah* serta fenomena *FOMO*. Strategi ini dipilih sebab penelitian bersifat berorientasi teori dan bertujuan menyelami konsep *qanā'ah* secara mendalam, sehingga eksplorasi literatur yang menyeluruh menjadi kebutuhan utama. Tahapannya mencakup penelusuran dan penyaringan bahan bacaan yang langsung berhubungan dengan subjek, penggalan makna serta latar belakang ayat melalui beragam tafsir guna memperoleh perspektif utuh, pembedahan teori *qanā'ah* termasuk kaitannya dengan *FOMO* pada masa digital, serta penyusunan data pendukung dari pandangan pakar tafsir dan ulama masa kini yang menyoroti *qanā'ah* sebagai jawaban etis.

Begitu data berhasil dikumpulkan, proses dilanjutkan dengan analisis kualitatif deskriptif melalui langkah-langkah berikut: pengkategorian data sesuai variasi interpretasi *qanā'ah* pada Surah Tāhā ayat 131 perspektif Sayyid Quthb, pemeriksaan isi untuk mengurai arti harfiah, sebab turunnya ayat serta aspek sosial-psikologis yang terkait *FOMO*; perbandingan antara tafsir Sayyid Quthb dengan sumber literatur lain demi mengungkap kesamaan, perbedaan, serta nilai tambahnya dalam memperluas pemahaman ayat dan diikuti interpretasi kritis terhadap temuan untuk menyimpulkan urgensi dan kemampuan *qanā'ah* sebagai kerangka etis menghadapi *FOMO* pada realitas masa kini. Hal ini sejalan dengan terapi berbasis penerimaan (*Acceptance and Commitment Therapy/ACT*) dalam psikologi modern, di mana individu diajak untuk mengidentifikasi nilai hidupnya sendiri, bukan nilai yang didikatakan

²² Razi Muhamad. (2024). Maintaining the mental health of Muslims in the digital era: Between FoMO and qana'ah from the perspective of Ibnu Qayyim. *Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*. <https://doi.org/xxxxxxx/psi.v17i2.10484>

lingkungan social.²³ Dalam konteks ini, seruan Quthb untuk berpegang pada “rezeki yang lebih baik dan kekal” berfungsi layaknya “*values clarification*” dalam ACT: mengingatkan seseorang pada orientasi nilai yang lebih otentik di luar tekanan sosial digital.

Biografi Sayyid Quthb

Sayyid Quthb, yang memiliki nama lengkap Sayyid Quthb Ibrahim Husain Sadzili, lahir pada 9 Oktober 1906 M di Desa Musha, sebuah perkampungan kecil yang terletak dekat kota Asyuth, Mesir. Ia berasal dari keluarga yang cukup besar. Dalam beberapa riwayat disebutkan bahwa Sayyid Quthb memiliki lima saudara kandung, yaitu tiga perempuan dan dua laki-laki: Nafisah, Sayyid Quthb sendiri, Amanah, Muhammad Quthb, dan Hamidah. Namun, ada juga riwayat lain yang menyebutkan bahwa jumlah saudara kandungnya sebenarnya ada tujuh orang, tetapi dua di antaranya meninggal ketika masih kecil.^{24,25}

Desa Musha, tempat ia dibesarkan, adalah daerah yang tenang dan jauh dari hiruk-pikuk kota besar. Kehidupan keluarga Sayyid Quthb pun dikenal harmonis. Orang tuanya hampir tidak pernah bertengkar, dan hubungan antar saudara sangat baik. Kondisi keluarga yang demikian membuat masa kecil Sayyid Quthb terasa damai dan penuh kasih sayang. Saat menginjak usia remaja, ia memutuskan keluar dari desa kelahirannya untuk melanjutkan Pendidikan.²⁶

Pada tahun 1921, keluarga Sayyid Quthb pindah ke Helwan, pinggiran kota Kairo. Kemudian pada tahun 1925, ia masuk ke Madrasah Mu'allimin atau Sekolah Guru. Setelah lulus, ia tidak langsung mengajar. Ia melanjutkan studinya ke Universitas Dar Al-'Ulum, sebuah universitas ternama bidang kajian Islam dan sastra Arab. Di sana, setelah mengikuti kelas persiapan selama dua tahun, ia mulai kuliah dan akhirnya lulus pada tahun 1933 dengan gelar *License* (Lc) di bidang sastra dan diploma dalam Pendidikan.²⁷

Sayyid Quthb hidup dan berkembang dalam periode yang penuh gejolak politik dan sosial di Mesir. Pada awal abad ke-20, Mesir berada di bawah kolonialisme Inggris yang telah berlangsung sejak tahun 1882.²⁸ Dominasi asing ini tidak hanya dalam aspek politik dan militer, tetapi juga merambah ke ranah

²³ Anusuya, S., & Gayatri Devi, S. (2025). Acceptance and commitment therapy and psychological well-being: A narrative review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.77705>

²⁴ Mohammad Syarur, dkk. *Studi Al-Qur'an Kontemporer; Wacana Baru Berbagai Metodologi Tafsir*, (Yogyakarta: Tiara Wacana, 2002), 23.

²⁵ Aniroh, R. N. (2016). *Ta'wil Muhammad Syahrūr atas Al-Qur'ān* Tesis Magister, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

²⁶ Loboda, L. (2004). *The thought of Sayyid Qutb* Ashbrook Statesmanship Thesis, Ashland University

²⁷ Hj Ab Rahman, A., Ali, N., & Ibrahim Wan Ahmad, W. (2011). The influence of al-'Aqqad and the Diwan school of poetry on Sayyid Qutb's writings. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(8). <http://www.ijhssnet.com>

²⁸ Menaldo, M. A. (2014). *Sayyid Qutb's political and religious thought: The transformation of jahiliyyah and the implications for Egyptian democracy*

budaya, pendidikan, dan ekonomi. Masyarakat Mesir mengalami krisis identitas antara mempertahankan nilai-nilai Islam tradisional atau mengadopsi modernisme ala Barat yang dibawa oleh penjajah.²⁹

Ketika Sayyid Quthb masih kecil, gerakan nasionalisme Mesir mulai menguat. Revolusi 1919 yang dipimpin oleh Sa'd Zaghlul menjadi momen penting perjuangan kemerdekaan Mesir.³⁰ Ayah Sayyid Quthb sendiri dikenal sebagai tokoh Partai Nasional (*al-Hizb al-Waṭani*) yang aktif dalam perlawanan terhadap kolonialisme. Semangat nasionalisme dan kecintaan terhadap tanah air ini tertanam kuat dalam diri Sayyid Quthb sejak masa kecilnya melalui diskusi-diskusi politik yang sering berlangsung di rumah ayahnya.

Pada dekade 1920-an hingga 1940-an, Mesir mengalami pertarungan ideologis yang intens. Di satu sisi, muncul kelompok-kelompok sekuler dan liberal yang menginginkan modernisasi dengan meniru Barat secara total.³¹ Di sisi lain, gerakan-gerakan Islam seperti *Ikhwan al-Muslimin* yang didirikan Hasan al-Banna pada tahun 1928 berupaya membangkitkan kembali semangat Islam sebagai solusi atas permasalahan umat.³² Kondisi sosial masyarakat Mesir saat itu juga memprihatinkan: kemiskinan merajalela, kesenjangan ekonomi sangat tinggi, dan moralitas masyarakat mulai tergerus oleh pengaruh Barat yang mengagungkan materialisme dan hedonisme.³³

Setelah Revolusi 1952 yang dipimpin oleh Gerakan Perwira Bebas di bawah Gamal Abdul Nasser, harapan akan perubahan sempat tumbuh di kalangan aktivis Islam, termasuk *Ikhwan al-Muslimin*. Namun, harapan itu segera sirna ketika rezim Nasser justru menerapkan sistem pemerintahan yang represif, nasionalis-sosialis, dan cenderung anti-agama. Nasser menolak tuntutan *Ikhwan al-Muslimin* untuk menerapkan syariat Islam dan justru memilih jalur sekularisme Arab. Konflik antara negara dan gerakan Islam pun tak terelakkan, berujung pada penindasan brutal terhadap *Ikhwan al-Muslimin*, termasuk penangkapan, penyiksaan, dan eksekusi terhadap para pemimpinnya.

Sekembalinya ke Mesir, ia menolak bekerja kembali di Kementerian Pendidikan dan memilih aktif dalam dunia sosial politik. Pada tahun 1951, ia resmi bergabung dengan *Ikhwan al-Muslimin*. Setahun kemudian, ia diangkat menjadi Ketua Bidang Dakwah dan menjadi anggota Dewan Penasehat *Ikhwan al-Muslimin*. Pada tahun 1953, ia memimpin delegasi *Ikhwan al-Muslimin* ke Mukhtamar Umat Islam yang diselenggarakan di al-Quds. Pada tahun 1954, ia ditunjuk sebagai pemimpin redaksi majalah mingguan *Al-Ikhwan Al-Muslimun*,

²⁹ Yongbao, W. (2024). The impact of colonialism and nationalism on the marginalization of Islamic law in the Muslim world. *Malaysian Journal of Syariah and Law*, 12(2), 375–387. <https://doi.org/10.33102/mjssl.vol12no2.653>

³⁰ Amir, A. N., Abdul, T., & Fakulti, R. (2025). Sayyid Quthb: Prinsip dan idealisme gerakan. *Al-Mujaddid: Jurnal Ilmu-Ilmu Agama*, 7(1), 1–15. <https://doi.org/10.51482/almujaddid.v7i1.119>

³¹ Muhammad Arwani Rofi'i. (2020). Bahagia menurut Al-Qur'an. *Al-I'jaz*, 2(2), 1–27.

³² Five tracts of Hasan Al-Banna (1906-1949). (2004).

³³ Calvert, J. (2010). *Sayyid Quthb and the origins of radical Islamism*. Columbia University Press

sebelum akhirnya majalah tersebut dilarang pemerintah.³⁴

Pada awalnya, hubungan Ikhwan Al-Muslimin dengan Dewan Revolusi berjalan baik. Namun kemudian hubungan keduanya memburuk karena beberapa tuntutan Ikhwan tidak dipenuhi pihak pemerintah. Konflik memuncak setelah kasus percobaan pembunuhan terhadap Presiden Gamal Abdul Nasser di Mansyi'ah yang dituduhkan kepada Ikhwan. Pemerintah kemudian merespons dengan tindakan keras dan *represif*, termasuk penangkapan massal. Sayyid Quthb ditangkap pada tahun 1954, namun dibebaskan empat bulan kemudian karena adanya perbedaan pendapat di internal Dewan Revolusi. Tak lama setelah itu, ia kembali ditangkap dan dijatuhi hukuman 15 tahun penjara.³⁵

Di penjara Liman Tura, Sayyid Quthb mengalami berbagai bentuk penyiksaan bersama para aktivis *Ikhwan al-Muslimin* lainnya. Meski demikian, ia tetap produktif menulis. Di penjara itulah ia menyelesaikan revisi tiga belas juz pertama tafsirnya yang terkenal, *Fi Zilāl al-Qur'ān* serta menulis beberapa buku lain seperti *Hadha al-Dīn* dan *Al-Mustaqbal li-Hadha Ad-Dīn*. Karena kondisi kesehatannya memburuk, ia sempat dipindahkan ke rumah sakit penjara. Setelah menjalani hukuman selama hampir sepuluh tahun, ia akhirnya dibebaskan pada tahun 1964 atas desakan Presiden Irak, Abd al-Salim. Namun kebebasannya tidak berlangsung lama. Pada tahun 1965, ia kembali ditangkap karena menerbitkan buku *Ma'ālim fi Ath-Thāriq*. Pada masa penahanan inilah tafsir *Fi Zilāl al-Qur'ān* akhirnya rampung 30 juz.

Menurut *Ikhwan al-Muslimin*, Sayyid Quthb meninggal sebagai syahid, yaitu seseorang yang wafat dalam perjuangan membela keyakinannya. Pada sore hari tanggal 28 Agustus 1966, media massa Mesir resmi mengumumkan pelaksanaan hukuman mati tersebut. Dengan demikian, Sayyid Quthb dikenang sebagai salah satu tokoh besar yang wafat dalam perjuangan, bersama dua rekannya yang dieksekusi bersamanya.³⁶

Penafsiran Sayyid Quthb Terhadap *Qanā'ah* Dalam Surah Tāhā Ayat 131

وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْثَنَّهُمْ فِيهِ ۖ وَرَزَقُ رَبِّكَ حَيْرٌ وَابْتِغَىٰ

Artinya: "Janganlah sekali-kali engkau tujukan pandangan matamu pada kenikmatan yang telah Kami anugerahkan kepada beberapa golongan dari mereka (sebagai) bunga kehidupan dunia agar Kami uji mereka dengan (kesenangan) itu. Karunia Tuhanmu lebih baik dan lebih kekal." (QS. Tāhā Ayat 131).

³⁴ Ali Syariati. (2020). Bab III pembahasan: Konsep Islam revolusi dalam pemikiran Ali Syariati

³⁵ Nurwathani, N., & Khumaero, K. (2023). Konsep wasathiyyah menurut Sayyid Quthb dalam kitab tafsir *Fi Zhilal Al-Qur'an* (Analisa sosiologi pengetahuan Peter Ludwig Berger). Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, 3(1). <https://doi.org/10.19109/jsq.v3i1.18328>

³⁶ Rahmadini. (2022). *Corak jihad dalam Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an* Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

***Asbabun Nuzul* Surah Ṭāhā Ayat 131 Menurut Sayyid Quthb**

Pada masa awal dakwah Islam di Makkah, kaum muslimin berada dalam kondisi yang sangat berat. Mereka menghadapi tekanan, hinaan, dan ancaman dari kaum Quraisy yang tidak menyukai ajaran Nabi Muhammad Saw. Perbedaan antara kondisi orang beriman dan orang kafir pada saat itu sangat terlihat. Orang-orang kafir Quraisy, terutama para pemimpin suku, hidup dalam kemewahan dan memiliki harta yang melimpah, sementara sebagian besar sahabat Nabi Saw hidup dalam kesederhanaan, bahkan kemiskinan. Perbedaan mencolok ini tidak jarang membuat kaum muslimin merasa tertekan secara sosial.

Pada saat itu, para pemuka Quraisy sering menonjolkan kekayaan mereka sebagai bukti bahwa mereka lebih mulia daripada para pengikut Nabi Saw. Mereka menilai bahwa bila ajaran Nabi Saw benar, tentu orang-orang kaya dan terpendang seperti mereka akan lebih layak menerimanya dibandingkan para budak, orang miskin, dan orang lemah yang menjadi pengikut Nabi Saw. Tingkah laku mereka yang sombong dan merendahkan kaum muslimin menjadi ujian mental yang cukup berat bagi Nabi Saw dan para sahabatnya.

Nabi Muhammad Saw sendiri hidup sangat sederhana. Beliau tidak memiliki harta yang berlimpah dan hidup dengan penuh kerendahan hati. Ketika beliau melihat orang-orang kafir menikmati berbagai kenikmatan dunia makanan yang melimpah, pakaian mewah, rumah yang besar, dan barang-barang berharga beliau sempat merenungkan keadaan tersebut. Bukan karena beliau menginginkan kemewahan, tetapi karena beliau melihat bahwa orang-orang yang sombong dan sering berbuat zalim justru diberi kekayaan oleh Allah SWT. Allah SWT yang mengetahui isi hati Nabi Saw, kemudian menurunkan Surah Ṭāhā ayat 131 sebagai hiburan dan peneguhan bagi beliau.³⁷

Ayat ini memberikan penjelasan bahwa semua kenikmatan yang dilihat Nabi Saw pada orang-orang kafir hanyalah perhiasan dunia, sesuatu yang terlihat indah tetapi tidak memiliki nilai abadi di sisi Allah SWT. Kenikmatan itu hanya diberikan sebagai ujian, bukan sebagai bentuk kemuliaan atau tanda ridha Allah SWT kepada mereka.³⁸³⁹

Ayat ini juga menegaskan bahwa pandangan dan penilaian manusia sering kali keliru ketika mengukur kesuksesan hanya dari harta dan kemewahan yang dimiliki seseorang. Orang-orang kafir Quraisy, meskipun diberi kekayaan, justru sedang diuji: apakah mereka akan bersyukur, berbuat baik, atau malah semakin sombong dan menjauhi Allah SWT. Kenyataannya, banyak dari mereka yang menjadi angkuh dan menggunakan kekayaan untuk menentang kebenaran.

Ayat ini turun juga sebagai penegasan bahwa karunia Allah SWT yang

³⁷ Al-Wahidi, *Asbabun Nuzul Al-Qur'an* (Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah, 1999), 79

³⁸ Al-Suyuthi, *Lubab An-Nuqul fī Asbab An-Nuzul* (Beirut: Dar Ihya' Al-'Ulum, 1983), 94

³⁹ Sitirokiyoh Pasengcheming. (2018). *Makna jihad dalam Tafsir Fī Zhilāl Al-Qur'an dalam konteks jihad di Negara Patani* Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

sesungguhnya bukanlah harta dunia, tetapi petunjuk, iman, dan ganjaran akhirat. Allah SWT menyampaikan kepada Nabi Saw bahwa apa yang disediakan-Nya bagi orang beriman jauh lebih baik dan lebih kekal daripada kesenangan duniawi yang dimiliki orang-orang kafir Quraisy. Ini menjadi pengingat agar Nabi Saw dan kaum muslimin tidak merasa rendah diri atau iri melihat kemewahan mereka.

Turunnya ayat ini juga memberikan pelajaran bahwa manusia tidak boleh menilai kehidupan hanya dari apa yang terlihat oleh mata. Dunia memang tampak indah bagi sebagian orang, tetapi keindahan itu bisa membuat mereka lupa diri. Di sinilah ayat ini memperjelas bahwa kekayaan bukanlah ukuran kemuliaan, dan kemiskinan bukanlah tanda kehinaan. Allah SWT memberi dan menahan rezeki sesuai hikmah yang telah ditetapkan-Nya.

Dengan ayat ini, Allah SWT menunjukkan bahwa kehidupan dunia hanyalah sementara, ibarat perhiasan yang pada akhirnya akan hilang dan tidak tersisa. Apa yang dibanggakan orang kafir pada masa Nabi Saw hanyalah kenikmatan sesaat, sedangkan apa yang diberikan Allah SWT kepada para sahabat meskipun tidak terlihat mewah adalah karunia yang hakiki, berupa ketenangan hati, kekuatan iman, dan pahala besar di akhirat.⁴⁰

Relevansi *Qanā'ah* Surah Ṭāhā Ayat 131 Sebagai Kerangka Etis Menghadapi *FOMO* di Era Digital

Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan penuh persaingan, manusia sering kali terjebak dalam keinginan untuk memiliki lebih banyak harta, jabatan, atau kemewahan, sehingga tanpa disadari membuat mereka mudah merasa kurang dan sulit bersyukur.⁴¹ Kondisi seperti ini bukanlah hal yang baru dalam perjalanan manusia, bahkan sejak dahulu Al-Qur'an telah memberikan arahan agar manusia tidak mudah tertarik atau terpujau oleh perhiasan dunia yang bersifat sementara.

Menurut Sayyid Quthb, larangan "*memanjangkan pandangan*" dalam Surah Ṭāhā ayat 131 bukan hanya soal mata melihat, tetapi lebih kepada hati dan pikiran. Maksudnya adalah *jangan menatap dunia dengan penuh hasrat, iri, atau ambisi yang berlebihan*. Ketika manusia terlalu fokus pada harta, jabatan, atau kemewahan orang lain, hatinya akan tergoda, gelisah, dan bisa kehilangan ketenangan. Sayyid Quthb menjelaskan bahwa dunia diibaratkan seperti bunga yang mekar indah. Bunga ini tampak menarik, cemerlang, dan mempesona. Mata tertarik melihatnya, hati kagum padanya. Namun bunga itu cepat layu, rapuh, dan hanya sementara. Begitu pula dunia, semua harta, jabatan, anak-anak, atau kesenangan hidup hanyalah sementara dan bisa hilang kapan saja. Allah SWT menciptakan dunia indah bukan untuk dijadikan tujuan utama

⁴⁰ Ali Syariati. (2020). Bab III pembahasan: Konsep Islam revolusi dalam pemikiran Ali Syariati

⁴¹ Muhammad Arwani Rofi'i, "Bahagia Menurut Al-Qur'an", *Jurnal Al-I'jaz*, Vol. 2, No. 2, 1-2. <https://doi.org/10.53563/ai.v2i2.41>

hidup, tetapi sebagai ujian bagi manusia.⁴²⁴³

Nikmat dunia diberikan untuk melihat bagaimana manusia menyikapinya. Apakah mereka bersyukur dan menggunakan kenikmatan itu untuk kebaikan, ataukah mereka lalai, sombong, dan serakah? orang yang tidak sadar akan ujian ini sering tergoda dunia, merasa iri dengan kesenangan orang lain, dan akhirnya jauh dari ketenangan hati.⁴⁴⁴⁵ Sebaliknya, mereka yang memahami pesan ini akan mampu menjaga hati tetap tenang dan menerima ketentuan Allah SWT dengan lapang dada.

Berdasarkan penelusuran terhadap tafsir Sayyid Quthb dalam *Fī Zilāl al-Qur'ān* atas Surah Tāhā ayat 131, ditemukan bahwa Sayyid Quthb tidak secara eksplisit memakai istilah *qanā'ah* pula menunjuknya menjadi solusi eksklusif atas embargo memanjangkan pandangan. yang secara nyata disampaikan Sayyid Quthb pada penafsirannya artinya 3 poin primer: pertama, embargo "memanjangkan pandangan" bukan sekadar soal mata, melainkan mencakup hati dan pikiran yang terikat asa terhadap global orang lain; kedua, global dianalogikan menjadi bunga yang latif namun cepat layu (*zahratal hayatiddunya*), menggambarkan sifat fana segala kenikmatan duniawi sebagai ujian bukan hadiah kemuliaan; ketiga, kalimat *wa rizqu rabbika khayrun wa abqā* dimaknai menjadi seruan supaya insan berpegang di nilai-nilai yang tidak pernah tewas dan menjaga hubungan menggunakan Allah SWT, sehingga tidak mudah tumbang menghadapi kepesonaan kekayaan orang lain. Inilah yang secara konkret menjadi isi tafsir Sayyid Quthb atas ayat ini.

Meskipun Sayyid Quthb tidak menyebut *qanā'ah* secara eksplisit, ketiga utama penafsiran tadi secara substansial berkorelasi menggunakan nilai-nilai *qanā'ah* di khazanah Islam. Pertama, larangan menatap global memakai harapan berlebihan selaras memakai inti *qanā'ah* yaitu hati yang tidak dikendalikan oleh cita-cita terhadap apa yang dimiliki orang lain. ke 2, pemahaman bahwa kenikmatan dunia bersifat ad interim artinya landasan kognitif asal perilaku *qanā'ah*: seorang merasa relatif karena dia memahami nilai sejati dunia yang sesungguhnya rendah. Ketiga, seruan berpegang pada nilai tidak pernah mati dan korelasi menggunakan Allah SWT artinya orientasi batin yang sebagai ruh asal *qanā'ah* itu sendiri. menggunakan demikian, korelasi antara penafsiran Sayyid Quthb atas Surah Tāhā ayat 131 dengan konsep *qanā'ah* bukan bersifat langsung (eksplisit pada tafsir ayat), melainkan bersifat inferensial: nilai-nilai yang beliau tegaskan ialah fondasi dan prasyarat spiritual bagi terbentuknya jiwa yang *qanā'ah*.

Adapun konsep *qanā'ah* sendiri pada khazanah Islam didefinisikan sebagai

⁴² Sayyid Quthb, *Tafsir Fī Zilāl al-Qur'ān*, Jilid 8, (Jakarta: Gema Insani, 2004), 36.

⁴³ Malikhatul Kamalia, Halimatussa'diyah, & Anggi Wahyu Ari. (2022). Makna qanā'ah dan implementasinya di masa kini (Kajian tafsir tahlili Qs. Al-Hajj, 22: 36). *Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, 3(1). <https://doi.org/10.58401/takwiluna.v3i1.631>

⁴⁴ Sayyid Quthb, *Fī Zilāl al-Qur'ān*, Jilid IV, (Kairo: Dar al-Shuruq, 2003), 215

⁴⁵ Faishal Aushafi. (2017). *Pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa pedagang Pasar Johar pasca kebakaran* Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Walisongo

perilaku merasa relatif dan ridha atas segala karunia Allah SWT, disertai upaya aporisma tanpa memperbudak diri di virtual memiliki lebih dari orang lain. Orang yang *qanā'ah* menjaga insan agar tidak simpel cemas, iri, atau gelisah, menjadi akibatnya kehidupannya lebih tenang serta fokus pada hal-hal yang lebih tidak pernah mati.

pada kerangka pikir Sayyid Quthb secara lebih luas, kesamaan manusia terkini yang mengukur kebahagiaan menggunakan materi artinya bentuk keterasingan berasal nilai-nilai yang kuasa. Meski dia tidak menyebut *qanā'ah* menjadi istilah pada tafsirnya atas Surah Tāhā ayat 131, visi spiritualnya perihal jiwa yang merdeka dari global ini selaras menggunakan semangat *qanā'ah*. dalam karya-karyanya yang lebih luas, ayat-ayat wacana rezeki, kesabaran, serta tawakal selalu ia hubungkan memakai pembentukan jiwa yang merdeka berasal ketergantungan pada dunia jiwa yang bebas sebab tidak diperbudak sang harta, jabatan, serta kenikmatan duniawi. Kebebasan batin inilah yang secara fungsional identik dengan jiwa *qanā'ah* dalam perspektif tasawuf dan akhlak Islam.

Dalam konteks sosial, Sayyid Quthb memandang *qanā'ah* sebagai fondasi penting bagi terciptanya masyarakat Islam yang adil. Ketika individu-individu memiliki sifat *qanā'ah*, maka struktur sosial akan terbebas dari eksploitasi dan kesenjangan yang ekstrem. Oleh karena itu, *qanā'ah* tidak hanya bernilai ibadah personal, tetapi juga memiliki peran strategis dalam membangun tatanan sosial yang berlandaskan keadilan dan nilai-nilai tauhid.⁴⁶⁴⁷

Ayat ini juga menekankan bahwa *"rezeki Tuhanmu lebih baik dan lebih kekal"*. Menurut Sayyid Quthb, rezeki yang dimaksud bukan hanya harta atau kesenangan dunia, tetapi termasuk iman, ketenangan hati, petunjuk Allah SWT, dan kedekatan dengan-Nya. Rezeki ini tidak akan layu, menipu, atau menimbulkan fitnah. Dengan kata lain, rezeki Allah SWT yang sejati adalah kekayaan spiritual yang membawa kebahagiaan dan keamanan batin, berbeda dengan dunia yang hanya bersifat sementara.

Sayyid Quthb menekankan bahwa *qanā'ah* adalah tanda keimanan dan ketaatan kepada Allah SWT. Orang yang yakin bahwa Allah SWT mengatur rezeki dengan sempurna tidak akan merasa kekurangan atau iri. Ia percaya bahwa setiap pemberian Allah SWT sudah sesuai dengan kebutuhan dan kapasitasnya, sehingga hatinya merasa cukup. Sikap ini membuat manusia mampu menahan diri dari godaan dunia dan tetap fokus pada tujuan hidup yang hakiki, yaitu keridhaan Allah SWT dan kebahagiaan akhirat.⁴⁸

Qanā'ah juga mengajarkan manusia untuk menjadikan akhirat sebagai tujuan

⁴⁶ Sayyid Quthb, *Fii Zhilalil Qur'an*. 37.

⁴⁷ Sitirokiyoh Pasengcheming. (2018). *Makna jihad dalam Tafsir Fī Zhilāl Al-Qur'an dalam konteks jihad di Negara Patani* Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

⁴⁸ Akhwati Dwi Nurjannah. (2023). *Kebahagiaan dalam perspektif Al-Qur'an* Skripsi Sarjana, Universitas PTIQ Jakarta.

utama, bukan dunia yang penuh perbandingan dan tekanan seperti yang sering memicu *FOMO*. Ketika seseorang memahami bahwa hidup di dunia hanyalah ujian sementara, ia tetap bekerja dan menikmati rezeki halal dengan rasa syukur, tetapi tidak menjadikan harta, popularitas, atau pencapaian sebagai ukuran kebahagiaan. Dengan sikap *qanā'ah*, hati menjadi lebih tenang dan tidak mudah terguncang saat melihat orang lain terlihat lebih sukses di media sosial atau memiliki kehidupan yang tampak lebih mewah. Ia tidak merasa tertinggal, karena fokusnya bukan pada persaingan dunia, tetapi pada ketenangan hati dan persiapan untuk akhirat, yang merupakan tujuan hidup yang sebenarnya.

Adapun sikap *qanā'ah* membuat seseorang lebih fokus pada amal baik, ibadah, dan memperkuat hubungan dengan Allah SWT, sehingga hatinya tetap stabil dan tidak mudah goyah menghadapi berbagai ujian hidup. Dengan *qanā'ah*, seseorang tidak mudah terjebak oleh godaan kesenangan dunia atau merasa iri melihat kehidupan orang lain yang terlihat lebih mewah hal yang biasanya memicu *FOMO*. Hidup menjadi lebih sederhana, damai, dan penuh rasa syukur, karena kebahagiaan sejati bukan diukur dari harta atau status, tetapi dari ketenangan hati dan kedekatan dengan Allah SWT.⁴⁹

Melalui ajaran untuk senantiasa bersabar dan memohon pertolongan kepada Allah melalui do'a, ayat ini mengandung pesan mendalam tentang pembentukan sikap *qanā'ah* dalam diri seorang hamba. Shalat diposisikan sebagai sarana spiritual yang mendidik jiwa agar mampu menghadapi berbagai tekanan hidup dengan ketenangan dan keikhlasan, sekaligus menumbuhkan kesadaran bahwa segala ketentuan berasal dari Allah SWT. Proses menjaga konsistensi dan kekhusyukan dalam shalat menuntut kesungguhan hati, karena tidak semua orang mampu melaksanakannya dengan penuh ketundukan.⁵⁰⁵¹

Namun, bagi mereka yang tekun berusaha menghadirkan hati dalam ibadah, shalat akan melahirkan kekuatan batin yang membuat seseorang lebih mampu menerima keadaan, menahan kegelisahan, dan tidak terjebak dalam sikap mengeluh. Dengan demikian, *qanā'ah* tidak hanya dipahami sebagai sikap pasrah, tetapi sebagai hasil dari perjuangan spiritual yang terus-menerus melalui kesabaran dan do'a, yang pada akhirnya membentuk pribadi yang teguh, tenang, dan bersandar sepenuhnya kepada Allah SWT dalam setiap situasi kehidupan.

Selain itu, *qanā'ah* mencegah manusia jatuh pada sifat iri, dengki, dan keserakahan yang sering menimbulkan konflik sosial. Dengan hati yang *qanā'ah*, seseorang lebih mudah bersyukur, lebih sederhana dalam hidup, dan lebih bijaksana dalam menghadapi berbagai ujian dunia. Sikap ini juga membantu membangun hubungan sosial yang harmonis, karena manusia yang *qanā'ah* tidak

⁴⁹ Malikhatul Kamalia, Halimatussa'diyah, & Anggi Wahyu Ari. (2022). 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, 3(1). <https://doi.org/10.58401/takwiluna.v3i1.631>

⁵⁰ Sayyid Quthb, Tafsir Fii Zhilalil Qur'an di Bawah Naungan Al-Qur'an (Jilid 1), 82-83.

⁵¹ Citra Ramadhanty. (2023). Implementasi qana'ah terhadap rasa rendah diri (inferiority). *Nathiqiyyah*, 6(1), 26-33. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v6i1.743>

merasa iri atau ingin menyaingi orang lain.

Menurut Sayyid Quthb, *qanā'ah* bukan berarti malas atau pasif, tapi justru kekuatan hati yang membuat seseorang tetap fokus pada tujuan hidup yang benar. Orang yang bersikap *qanā'ah* tetap bekerja keras, berusaha mencari rezeki halal, tapi tidak mudah tergoda oleh kesenangan dunia yang hanya sementara. Sikap ini membantu mengurangi rasa cemas atau iri ketika melihat orang lain lebih kaya atau sukses masalah yang sering memicu *FOMO*. Dengan memahami bahwa kehidupan dunia hanya sementara dan rezeki Allah SWT yang sejati adalah kekal, hati menjadi lebih tenang dan stabil.⁵²

Surah Tāhā ayat 131 mengajarkan manusia untuk mengembangkan *qanā'ah* dalam hati, yaitu sikap cukup, bersyukur, tidak iri, dan menempatkan akhirat sebagai tujuan utama. Dunia hanyalah sementara, ujian bagi manusia, sedangkan rezeki Allah SWT berupa iman, ketenangan hati, dan petunjuk-Nya adalah yang terbaik dan kekal. Dengan memahami pesan ini, seorang mukmin mampu menyeimbangkan hidup, bekerja dan berusaha di dunia, menikmati rezeki dengan syukur, tetapi tetap fokus pada kehidupan abadi di akhirat.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, Surah Tāhā ayat 131 memberikan pelajaran penting melalui konsep *qanā'ah*, yaitu sikap merasa cukup dan menerima apa yang telah Allah SWT berikan. Ayat ini mengingatkan agar manusia tidak terlalu terpukau dan iri terhadap kenikmatan dunia yang dimiliki orang lain, karena semua itu bersifat sementara dan merupakan ujian. Nilai *qanā'ah* sangat relevan sebagai solusi mengatasi *FOMO*, karena dengan bersikap *qanā'ah* seseorang akan lebih fokus pada rasa syukur, ketenangan hati, dan tujuan hidup yang lebih bermakna. Sikap ini membantu individu untuk tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial di media digital, sehingga dapat menjalani kehidupan dengan lebih tenang, bijak, dan seimbang tanpa harus terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain.^{53,54}

Dengan *qanā'ah* manusia menjadi lebih bijaksana, sabar, dan damai dalam menjalani hidup. Ia mampu menghadapi godaan dan ujian dunia dengan tenang, tidak mudah cemas atau iri, dan tetap menjaga hubungan dengan Allah SWT. *Qanā'ah* juga menumbuhkan rasa syukur yang tulus, membuat manusia lebih ringan hati, dan lebih fokus pada amal kebaikan serta tujuan hidup yang hakiki.⁵⁵

Perbedaan mendasar antara Sayyid Quthb, Al-Qurthubi, Ibnu Katsir, serta M. Quraish Shihab dalam menafsirkan ayat ini justru menjadi kekayaan pada

⁵² Sitirokiyoh Pasengcheming. (2018). *Makna jihad dalam Tafsir Fī Zhilāl Al-Qur'an dalam konteks jihad di Negara Patani* Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

⁵³ Sayyid Quthb, *Fī Zhilālil Qur'an*, Jilid IV, 2336

⁵⁴ Fadhillah, W., Isnaeni, Y., & Salmiyati. (2024). Pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa pada lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 2, pp. 1431-1434). <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/485>

⁵⁵ Akhwati Dwi Nurjannah. (2023). *Kebahagiaan dalam perspektif Al-Qur'an* Skripsi Sarjana, Universitas PTIQ Jakarta.

merumuskan solusi *FOMO*. Al-Qurthubi lebih menekankan aspek etis-normatif (larangan hasad), Ibnu Katsir menekankan aspek aqidah (keyakinan di pembagian rezeki tuhan), sementara Sayyid Quthb menambahkan dimensi sosial-kultural (kritik terhadap budaya materialisme). Adapun M. Quraish Shihab pada Tafsir Al-Misbah memadukan keduanya dengan pendekatan linguistik yang kontekstual. Dari sintesis keempat perspektif ini, penulis menyimpulkan bahwa *qanā'ah* bukanlah sekadar sikap pasif individual, melainkan sebuah etos sosial yang menolak nalar perbandingan yang sebagai akar *FOMO*. Penolakan terhadap logika perbandingan ini yang membedakan *qanā'ah* dari sekadar “bersabar” atau “ikhlas”: ia ialah sikap sadar berbasis iman yang secara aktif menghindari jebakan sistem nilai kapitalisme digital.

Tetapi penulis juga mencatat keterbatasan: penafsiran Sayyid Quthb, yang berlatar situasi Mesir era kolonial-nasionalis, lebih menekankan dimensi perlawanan terhadap hegemoni material serta kurang menyentuh aspek psikologi individual. Ini yang perlu dilengkapi dengan perspektif tafsir lain mirip Al-Qurthubi yang lebih menekankan dimensi akhlak individual serta Ibnu Katsir yang menekankan aspek aqidah. Asal formasi ketiganya, baru dapat dirumuskan solusi *FOMO* yang menyeluruh: bukan hanya transformasi cara pandang sosial (Quthb), namun pula training akhlak individual (Al-Qurthubi) dan penguatan aqidah (Ibnu Katsir).

Nilai-Nilai Penafsiran Sayyid Quthb atas Surah Ṭāhā Ayat 131 sebagai Kerangka Etis Menghadapi *FOMO* di Era Digital: Perspektif *Qanā'ah* dalam Tradisi Islam

Sebagaimana telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, Sayyid Quthb pada penafsirannya atas Surah Ṭāhā ayat 131 tidak secara eksplisit menjelaskan *qanā'ah* menjadi jawaban atas persoalan memanjangkan pandangan kepada kecintaan global. Namun, tiga pokok penafsirannya embargo asa yang berlebihan terhadap global orang lain, sifat global yang fana seperti bunga, dan seruan berpegang pada rezeki Allah yang tak pernah mati secara substansial membangun fondasi spiritual yang setara dengan fungsi *qanā'ah* pada tradisi Islam. Bagian ini menganalisis bagaimana nilai-nilai penafsiran Sayyid Quthb tadi, dikombinasikan dengan konsep *qanā'ah* asal khazanah Islam yang lebih luas, bisa menghasilkan kerangka etis pada menghadapi fenomena *FOMO* pada era digital. Memakai demikian, analisis berikut tidak menjamin bahwa Sayyid Quthb secara langsung memberikan solusi *qanā'ah* atas *FOMO* dalam tafsirnya, melainkan menunjukkan sebuah sintesis analitis antara nilai-nilai penafsiran Quthb menggunakan konsep *qanā'ah* menjadi respons terhadap dilema psikologis digital di masa ini.

Fenomena *Fear of Missing Out* (*FOMO*) telah menjadi salah satu problem psikologis terbesar di era digital, di mana arus informasi berlangsung tanpa henti dan kehidupan orang lain dapat diamati secara instan melalui berbagai *platform*

media sosial. *FOMO* muncul ketika seseorang merasa takut tertinggal dari tren, pencapaian, atau pengalaman yang dimiliki orang lain, sehingga ia merasa kehidupannya kurang menarik, tidak cukup berharga, atau tidak setara.⁵⁶ Rasa cemas ini berdampak pada perilaku impulsif, konsumtif, dan cenderung memaksa seseorang mengikuti gaya hidup orang lain. Dalam situasi semacam ini, nilai-nilai spiritual menjadi sangat dibutuhkan sebagai penyeimbang mental, salah satunya adalah konsep *qanā'ah* yang dibangun dalam Al-Qur'an, khususnya melalui pesan Surah Tāhā ayat 131.

Surah Tāhā ayat 131 memerintahkan manusia: *"Dan janganlah engkau tujukan pandanganmu kepada apa yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan dari mereka sebagai perhiasan kehidupan dunia, untuk Kami uji mereka dengannya. Rezeki Tuhanmu adalah lebih baik dan lebih kekal"*. Ayat ini memiliki relevansi kuat dengan kondisi kontemporer karena menyentuh aspek psikologis manusia yang mudah terpujau oleh kenikmatan duniawi. Pesan *"jangan memusatkan pandangan"* tersebut bukan sekadar larangan visual, tetapi juga larangan mental untuk tidak membiarkan hati terikat pada pencitraan dunia yang tampak menyilaukan.

Setiap kali jempol menggeser layar ke bawah, mata dan pikiran kita *"memusatkan pandangan"* kepada kehidupan orang lain, liburan mereka ke Eropa, mobil baru mereka, pencapaian karir, pernikahan yang glamor, tubuh ideal, dan berbagai *"perhiasan kehidupan dunia"* lainnya yang dipamerkan di feed Instagram, TikTok, Facebook, dan Twitter. Berbeda dengan era klasik di mana seseorang hanya bisa melihat kemewahan orang lain secara terbatas dalam interaksi sosial langsung, era digital membuat *"memusatkan pandangan"* menjadi aktivitas yang bisa dilakukan 24/7 dengan intensitas yang belum pernah ada dalam sejarah manusia. Rata-rata orang memeriksa ponsel mereka 96 kali sehari atau setiap 10 menit sekali.⁵⁷ Setiap kali membuka aplikasi media sosial, mereka terekspos pada ratusan *"perhiasan dunia"* dalam hitungan menit.

Frasa *"untuk Kami uji mereka dengannya"* dalam ayat ini memiliki dimensi baru di era digital. Algoritma media sosial dirancang untuk menampilkan konten yang paling engaging yang sering kali adalah konten yang memicu emosi kuat termasuk iri, kagum, atau merasa kurang. Ini adalah bentuk ujian psikologis yang terstruktur secara sistematis.⁵⁸ Platform media sosial menggunakan teknologi *machine learning* untuk mengidentifikasi konten mana yang membuat pengguna paling lama stay di aplikasi. Konten tentang kesuksesan spektakuler, gaya hidup mewah, dan pencapaian luar biasa cenderung mendapat lebih

⁵⁶ Akhwati Dwi Nurjannah. (2023). *Kebahagiaan dalam perspektif Al-Qur'an* Skripsi Sarjana, Universitas PTIQ Jakarta.

⁵⁷ David, M. E., Roberts, J. A., & Christenson, B. (2018). Too much of a good thing: Investigating the association between actual smartphone use and individual well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 34(3), 265–275. <https://doi.org/10.1080/10447318.2017.1349250>

⁵⁸ Alter, A. (2018). Review of the book *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*. *Journal of Information Policy*, 8, 314–317. <https://doi.org/10.5325/jinfopoli.8.2018.0314>

banyak *engagement*, sehingga algoritma memprioritaskan konten semacam itu.⁵⁹ Dengan demikian, "perhiasan kehidupan dunia" bukan lagi sesuatu yang ditemui secara kebetulan, tetapi secara aktif didorong ke hadapan pengguna sebagai bentuk ujian yang terus-menerus.

Ayat terakhir, "*Rezeki Tuhanmu lebih baik dan lebih kekal*", menawarkan narasi tandingan terhadap budaya kepuasan instan yang mendominasi dunia digital. Media sosial mengkondisikan otak untuk mengharapkan kepuasan instan like langsung, notifikasi terus-menerus, viralitas dalam semalam.⁶⁰ Sementara itu, rezeki Tuhan, yang "*lebih baik dan lebih kekal*", seringkali membutuhkan proses, kesabaran, dan tidak selalu glamor di permukaan. Ayat ini mengajarkan konsep penundaan kepuasan, yang sangat kontras dengan nilai-nilai ekonomi perhatian, yang mendorong konsumsi konten yang impulsif dan reaktif.⁶¹ Dalam ekonomi perhatian, waktu dan fokus manusia adalah komoditas yang diperebutkan oleh berbagai *platform* digital.⁶² Ayat ini mengingatkan kita bahwa ada rezeki yang lebih berharga ketenangan pikiran, berkah dalam hidup, pahala di akhirat yang tidak dapat diukur dengan metrik digital seperti pengikut, like, atau tayangan.

Media sosial menciptakan apa yang disebut realitas yang disaring realitas yang telah disaring melalui pengeditan foto, kurasi momen-momen terbaik, dan kurasi identitas digital.⁶³ Ayat ini mengingatkan kita bahwa semua itu hanyalah "*hiasan*" yang dangkal dan sementara. Realitas ilahi yang ditawarkan oleh Al-Qur'an adalah pemahaman bahwa nilai sejati seseorang tidak terletak pada penampilan luar yang dapat difoto dan disaring, tetapi pada kualitas spiritual yang abadi. Sementara di zaman klasik seseorang hanya membandingkan diri mereka dengan tetangga atau teman sekolah mereka, di era digital, mereka membandingkan diri mereka dengan jutaan orang secara bersamaan dari selebriti dan influencer internasional hingga teman-teman kuliah yang sukses.⁶⁴

⁵⁹ Haggart, B. (2019). Review of the book *The age of surveillance capitalism: The fight for a human future at the new frontier of power*. *Journal of Digital Media & Policy*, 10(2), 229–243. https://doi.org/10.1386/jdmp.10.2.229_5

⁶⁰ Wu, T. (2017). Review of the book *The attention merchants: The epic scramble to get inside our heads*, by T. Wu. *Journal of Information Policy*, 7, 268–271. <https://doi.org/10.5325/jinfopoli.7.2017.0268>

⁶¹ Lustig, C., Pine, K., Nardi, B., Irani, L., Lee, M. K., Nafus, D., & Sandvig, C. (2016). Algorithmic authority: The ethics, politics, and economics of algorithms that interpret, decide, and manage. *Proceedings of the 2016 CHI Conference Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems*, 1057–1062. <https://doi.org/10.1145/2851581.2886426>

⁶² Roffarello, A. M., & De Russis, L. (2023). Achieving digital wellbeing through digital self-control tools: A systematic review and meta-analysis. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, 30(4), 1–66. <https://doi.org/10.1145/3571810>

⁶³ Hogan, B. (2010). The presentation of self in the age of social media: Distinguishing performances and exhibitions online. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 30(6), 377–386. <https://doi.org/10.1177/0270467610385893>

⁶⁴ Hu, X., Kim, A., Siwek, N., & Wilder, D. (2017). The Facebook paradox: Effects of Facebooking on individuals' social relationships and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.3389/fpsyang.2017.00087>

Larangan “*memuat tayangan*” menjadi semakin relevan karena perbandingan sosial di era digital terjadi dalam skala dan intensitas yang tidak proporsional. Penelitian menunjukkan bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan di media sosial, semakin besar kecenderungan untuk terlibat dalam perbandingan sosial ke atas (membandingkan diri sendiri dengan orang-orang yang lebih baik), yang mengakibatkan penurunan kesejahteraan psikologis.⁶⁵

Secara paradoks, meskipun ayat tersebut menekankan bahwa perhiasan duniawi itu tidak keren, konten media sosial menciptakan ilusi keabadian melalui jejak digital. Foto-foto liburan mewah dari lima tahun lalu masih dapat dilihat, menciptakan kesan bahwa kesuksesan itu abadi. Pada kenyataannya, seperti yang ditekankan dalam ayat tersebut, semua itu bersifat sementara dan merupakan ujian. Realitas digital yang penuh glamor justru memperparah kondisi ini, sehingga pesan ayat ini seakan diturunkan langsung untuk tantangan era modern.⁶⁶

Sayyid Quthb dalam tafsir *Fī Zilāl al-Qur’ān* menjelaskan ayat ini dengan penekanan bahwa kenikmatan dunia yang tampak mewah “*tidak lain kecuali fitnah dan cobaan yang hakikatnya rapuh*”. Ia menegaskan bahwa Allah SWT memberikan sebagian manusia harta, status, dan kemewahan bukan sebagai tanda kemuliaan, tetapi sebagai ujian untuk melihat bagaimana mereka menggunakannya. Menurut Quthb, manusia yang terpicu oleh gemerlap dunia sesungguhnya sedang terjebak dalam jebakan ilusi yang memperdaya. Pernyataan ini menjadi sangat relevan ketika kita melihat bagaimana media sosial memamerkan kesuksesan secara artifisial, sehingga banyak orang merasa inferior karena membandingkan hidupnya dengan tampilan yang belum tentu mencerminkan realitas.^{67,68}

Menurut Imam Al-Qurthubi dalam *Al-Jāmi’ li Ahkām Al-Qur’ān*, Surah Tāhā ayat 131 mengandung peringatan agar manusia tidak menjadikan kenikmatan dunia orang lain sebagai tolok ukur kebahagiaan hidup. Ketertarikan berlebihan terhadap apa yang dimiliki orang lain dapat menumbuhkan rasa hasad, kegelisahan, dan ketidakpuasan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, ayat ini mendorong sikap *qanā’ah*, yaitu menerima rezeki Allah SWT dengan lapang dada dan menjauhkan diri dari sikap membandingkan diri dalam urusan dunia, karena sikap tersebut justru melemahkan ketenangan jiwa.^{69,70}

⁶⁵ Putra, J. S. (2018). Peran syukur sebagai moderator pengaruh perbandingan sosial terhadap self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197–210. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>

⁶⁶ Suryadinata, S. (2020). Penafsiran kata syaythan menurut Dawam Rahardjo dalam Ensiklopedi Al-Qur’an. *Jurnal Sosial dan Budaya*, 2(1). <http://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/istinarah/index>

⁶⁷ Sayyid Quthb, *Fī Zilāl al-Qur’ān* (Jilid 10), 374

⁶⁸ Heriyanto, et al., (2017). *Melawan hoax di media sosial dan media massa*. Trust Media Publishing

⁶⁹ Al-Qurtubhi, *Al-Jāmi’ li Ahkām Al-Qur’ān*, Juz 11, (Beirut Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah), 302

⁷⁰ Nurul Hasyiqin. (2026). *Qana’ah sebagai kerangka etis menghadapi FoMO: Analisis Surah Thaha ayat 131 perspektif Sayyid Quthb* Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim

Pendapat serupa disampaikan oleh Ibnu Katsir dalam Tafsir *Al-Qur'ān Al-'Azīm*. Ia menegaskan bahwa larangan memandang kenikmatan dunia orang lain bertujuan menjaga hati dari kecemburuan dan kecintaan berlebihan terhadap dunia. Menurut Ibnu Katsir, rezeki yang paling utama bukanlah kelimpahan materi, melainkan ketenangan hati dan pahala di sisi Allah SWT. Penafsiran ini menunjukkan bahwa *qanā'ah* merupakan benteng spiritual yang mampu melindungi manusia dari kegelisahan batin, termasuk kecemasan yang muncul akibat perbandingan sosial di era digital.⁷¹⁷²

Sedangkan Sayyid Quthb menegaskan bahwa akar kegelisahan manusia terletak pada fokus yang salah terhadap dunia. Saat seseorang terlalu mengarahkan perhatian pada pencapaian lahiriah orang lain, maka ia secara tidak sadar menempatkan standar kebahagiaan pada hal-hal eksternal. Dalam *Fī Zilāl al-Qur'ān*, Quthb menggambarkan dunia sebagai “*hiasan sementara*” yang sering kali memalingkan manusia dari nilai-nilai keabadian. Pandangan ini sangat cocok untuk menjelaskan gejala *FOMO*, di mana individu merasa tertekan oleh ilusi kehidupan sempurna di media sosial. Ketika orientasi hidup tidak didasarkan pada nilai spiritual, maka kecemasan mudah sekali masuk dan menguasai pikiran.

Sebagai jalan keluar dari kegelisahan tersebut, Sayyid Quthb menjelaskan pentingnya sikap *qanā'ah* dalam menata kembali arah hidup manusia. *Qanā'ah* tidak berarti pasrah tanpa usaha, tetapi sikap sadar untuk menempatkan urusan dunia secara wajar dan tidak menjadikannya sebagai tujuan utama hidup.⁷³ Dengan *qanā'ah*, seseorang mampu mengendalikan keinginan berlebihan yang sering muncul akibat pengaruh lingkungan sosial, termasuk dari media digital. Sikap ini membuat individu tidak lagi menilai kebahagiaan dari perbandingan dengan kehidupan orang lain, melainkan dari ketenangan batin, rasa cukup, dan kedekatan kepada Allah SWT. Orientasi hidup seperti inilah yang dapat mengurangi tekanan psikologis akibat *FOMO* serta membantu manusia menjalani hidup dengan lebih tenang dan bermakna.⁷⁴

Apabila dikaitkan dengan era digital, *qanā'ah* dapat berfungsi sebagai filter internal untuk melindungi diri dari arus konten yang berpotensi menimbulkan kecemburuan dan ketidakpuasan diri. Media sosial menampilkan potongan terbaik dari kehidupan orang lain, yang menimbulkan bias persepsi bahwa “semua orang sedang bahagia dan berhasil, kecuali kita”. *Qanā'ah* mencegah pikiran untuk terjebak dalam bias tersebut dengan menyadarkan bahwa hidup

Riau

⁷¹ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azim*, Juz 5, (Riyadh: Dar Ṭayyibah), 348

⁷² Ihwanuddin. (2017). Pendidikan akhlak dalam Al Qur'an Surat An Naba' ayat 31-38: Telaah Tafsir Al Misbah karya Muhammad Quraish Shihab Skripsi Sarjana, UIN Raden Intan Lampung

⁷³ Sayyid Quthb, *Fii Zhilalil Qur'an* (Jilid IV), 226-228

⁷⁴ Muhammad Fachri Fannany. (2023). *Makna rezeki dalam Tafsir Al-Kasysyāf 'an Haqāiq al-Tānzil wa 'Uyūn al-Aqāwīl fī Wujūh al-Ta'wīl* Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

setiap manusia memiliki fase, tantangan, dan jalan masing-masing (Hamali, 2018a).⁷⁵ Dengan demikian, seseorang tidak mudah tergoda untuk menilai dirinya berdasarkan tampilan sesaat dari kehidupan orang lain.

Quthb menggarisbawahi bahwa rezeki Allah SWT telah diatur dengan hikmah yang sangat detail, sehingga tidak ada satu pun kondisi manusia yang keliru penempatannya. Pemahaman ini merupakan fondasi penting dalam membangun ketenangan batin di tengah kultur perbandingan digital yang tak sehat. Ketika seseorang menyadari bahwa pembagian rezeki adalah bentuk kebijaksanaan Ilahi, maka ia tidak mudah merasa tertinggal hanya karena melihat kesuksesan orang lain. Persepsi bahwa setiap orang memiliki waktunya masing-masing membuat hati lebih tenang dan tidak mudah dikendalikan lingkungan digital.

Salah satu penyebab utama *FOMO* adalah keinginan kuat untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain, seperti banyaknya likes, views, atau komentar di media sosial. Berbagai penelitian psikologi menyebutkan bahwa aktivitas ini membuat orang ketagihan mencari perhatian. Namun, sikap *qanā'ah* menurut Sayyid Quthb justru membantu mengurangi ketergantungan pada penilaian manusia.⁷⁶ Orang yang memiliki *qanā'ah* merasa cukup karena Allah SWT, bukan karena pujian orang lain. Dengan cara ini, ia bisa menahan diri dari kebiasaan pamer, belanja berlebihan, atau ikut-ikutan tren tanpa tujuan.

Sayyid Quthb menjelaskan bahwa ketika mata dan hati tertuju pada dunia semata, maka manusia akan hidup dalam kegelisahan abadi. Sebab dunia bersifat *fluktuatif*, tidak stabil, dan selalu berubah. Media sosial mempercepat ketidakstabilan ini dengan menciptakan tren-tren baru yang muncul dan tenggelam secepat kilat. Tanpa ketenangan spiritual, manusia akan terus mengejar sesuatu yang tidak pernah selesai. Maka, menurut Quthb, hanya ketenangan ruhani yang mampu menambal kekosongan psikologis tersebut. Pandangan ini sangat sejalan dengan kebutuhan manusia modern yang hidup dalam ketergesa-gesaan dan perlombaan sosial.

Qanā'ah mendorong seseorang menikmati proses kehidupannya, bukan hanya mengejar hasil yang terlihat spektakuler bagi orang lain. Dalam dunia digital, pencapaian sering ditampilkan secara instan tanpa menunjukkan kerja keras di baliknya. Akibatnya, orang mudah merasa tidak berprogress. Sikap *qanā'ah* membantu seseorang untuk melihat nilai dari setiap langkah yang ia tempuh, sekecil apa pun. Ia menjadi lebih fokus memperbaiki diri daripada mengejar pengakuan eksternal.⁷⁷

Menurut Sayyid Quthb, kenikmatan dunia yang mencolok sering kali

⁷⁵ Hamali, S. (2018). Kepribadian dalam teori Sigmound Freud dan nafsiologi dalam Islam. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 13(2), 285–302. <https://doi.org/10.24042/ajsla.v13i2.3844>

⁷⁶ Abdul, W. (2015). Konsep orang tua dalam membangun Kepribadian Anak. *Jurnal Paradigma*, 1(1).

⁷⁷ Dewi, K., & Hidayat, R. (2024). Konsep kebahagiaan perspektif Islam dalam Al-Qurán. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 1(4). <https://doi.org/10.61132/ikhlas.v1i4.106>

diberikan Allah SWT kepada orang yang sebenarnya sedang diuji, bukan dimuliakan. Perspektif ini sangat kontras dengan budaya media sosial yang mengglorifikasi materi, popularitas, dan pencitraan sebagai ukuran keberhasilan. Ketika seseorang memahami bahwa apa yang tampak glamor bukan selalu pertanda kebaikan, ia tidak mudah iri terhadap kehidupan orang lain. Dengan demikian, ia terhindar dari sikap tergesa-gesa ingin meniru gaya hidup yang belum tentu baik baginya.⁷⁸

Dalam konteks praktik kehidupan, *qanā'ah* dapat diterapkan dengan langkah-langkah konkret seperti mengurangi waktu penggunaan media sosial, lebih selektif dalam memilih akun yang diikuti, dan menerapkan jeda digital (*digital detox*) berkala. Quthb menekankan pentingnya menjaga kebersihan hati dan kejernihan pikiran, dan langkah-langkah ini merupakan usaha modern untuk mencapai kondisi tersebut. Dengan membatasi paparan terhadap konten pemicu *FOMO*, seseorang dapat mengurangi tekanan psikologis yang selama ini tidak disadari.

Qanā'ah juga memperkuat rasa syukur yang merupakan pilar penting dalam menjaga kesehatan mental. Dalam pandangan Quthb, syukur bukan sekadar ucapan, tetapi kondisi hati yang stabil dan tidak mudah diguncang perubahan eksternal. Sikap ini membuat seseorang lebih fokus pada nikmat yang sudah ada daripada terus-menerus melihat kekurangan. Syukur membangun mental yang kokoh sehingga tidak mudah goyah oleh pencitraan yang belum tentu autentik di media sosial.⁷⁹

Penerapan *qanā'ah* dalam lingkungan sosial, baik di ruang nyata maupun digital, juga meningkatkan kualitas hubungan antar manusia. Orang yang merasa cukup tidak akan melihat orang lain sebagai pesaing, tetapi sebagai sesama manusia yang juga menjalani ujian dan nikmat masing-masing. Hal ini menciptakan suasana interaksi yang lebih sehat dan empatik. Alih-alih merasa terancam, seseorang dapat merayakan kebahagiaan orang lain tanpa merasa *inferior*.

Kritik yang sering dilontarkan adalah apakah kepuasan dapat membuat seseorang kehilangan daya saingnya di era modern yang sangat kompetitif. Namun, penting untuk memahami bahwa kepuasan bukanlah anti-ambisi atau anti-kesuksesan. Kepuasan adalah tentang kepuasan internal yang tidak bergantung pada pencapaian eksternal. Seseorang masih dapat bekerja keras, berinovasi, dan mencapai kesuksesan dengan motivasi yang tepat untuk berkontribusi, bukan untuk pamer atau mengungguli orang lain.⁸⁰

Bahkan, penelitian menunjukkan bahwa orang-orang dengan tingkat rasa

⁷⁸ Hamali, S. (2018). Kepribadian dalam teori Sigmound Freud dan nafsiologi dalam Islam. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 13(2), 285–302. <https://doi.org/10.24042/ajsla.v13i2.3844>

⁷⁹ Quraish Shihab, M. (1996). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir maudhu'i atas pelbagai persoalan umat*. Mizan

⁸⁰ Ahlava, A. (2002). *Architecture in consumer society* Doctoral dissertation, University of Art and Design Helsinki. Publication series of the University of Art and Design Helsinki, A 36.

syukur dan kepuasan yang tinggi sebenarnya lebih produktif dan kreatif karena mereka kurang terbebani oleh kecemasan tentang komunikasi social.⁸¹ Masyarakat modern sangat dipengaruhi oleh kapitalisme konsumeris, yang terus mendorong konsumsi dan ketidakpuasan. Industri periklanan dan ekonomi digital dibangun di atas prinsip menciptakan kebutuhan baru dan membuat orang merasa kurang. Menerapkan kepuasan dalam konteks ini membutuhkan kesadaran kritis terhadap manipulasi psikologis yang dilakukan oleh algoritma dan pemasaran digital. Ini membutuhkan literasi digital yang baik dan komunitas yang mendukung penguatan nilai-nilai alternative. Pada akhirnya, pesan Surah Tāhā ayat 131 mengingatkan kita bahwa “*rezeki Tuhanmu adalah lebih baik dan lebih kekal*”. Di tengah riuh rendah dunia digital yang sementara, kita diajak untuk menancapkan jangkar spiritual pada nilai-nilai yang abadi dan menemukan ketenangan dalam kecukupan yang telah Allah berikan.

Donasi penelitian ini terletak di upaya mempertemukan 3 disiplin ilmu: tafsir Al-Qur'an (melalui *Fī Zilāl al-Qur'ān* Sayyid Quthb serta tafsir-tafsir lain), psikologi sosial (melalui teori FOMO, *social comparison theory* asal Festinger, serta teori gratitude berasal Emmons), dan sosiologi digital (melalui konsep attention economy serta filter bubble). Sintesis ini membentuk pemahaman yang lebih kaya dibanding sekadar membaca buku Sayyid Quthb: qanā'ah pada QS. Tāhā ayat 131 bukan hanya larangan kepercayaan buat tidak iri, melainkan sebuah prosedur psikologis yang secara fungsional ekuivalen menggunakan apa yang disebut psikologi positif menjadi “acceptance-based coping strategy.” Sayyid Quthb menyebutnya menjadi kebebasan jiwa asal keterikatan global; psikolog menyebutnya menjadi detachment yang sehat asal *external validation*. Keduanya mengarah di satu tujuan: individu yang tidak didefinisikan sang perbandingan sosial. Inilah novelty analitis yang penelitian ini tawarkan: sebuah dialektika antara warisan tafsir klasik-modern menggunakan krisis psikologis-digital pada masa ini yang menghasilkan formulasi solusi berbasis nilai yang relevan secara lintas disiplin.

Kesimpulan

Penafsiran Sayyid Quthb terhadap Surah Tāhā ayat 131 dalam *Fī Zilāl al-Qur'ān* menegaskan larangan memandang secara berlebihan kenikmatan dunia yang dimiliki orang lain. Quthb menempatkan ayat ini sebagai pedoman etis yang mengarahkan manusia untuk memusatkan perhatian pada karunia Allah yang telah diberikan kepadanya. Dalam kerangka tersebut, nilai *qanā'ah* muncul sebagai sikap spiritual yang menumbuhkan rasa cukup, ketenangan batin, dan kepercayaan pada hikmah pembagian rezeki oleh Allah. Penafsiran Quthb tidak

⁸¹ Arinie, S. (2025). Peran konsumsi konten religius di media sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa IAIN Palangkaraya. *Jinu*, 2(4), 785–797. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i4.5189>

hanya menampilkan makna tekstual ayat, tetapi juga menekankan dimensi *tarbiyah ruhiyah*. Ia mendorong pembentukan karakter yang tidak terjebak dalam kompetisi material dan perbandingan sosial yang merusak keseimbangan jiwa.

Nilai *qanā'ah* yang digali dari penafsiran tersebut memiliki relevansi kuat dalam menghadapi fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada era digital. Budaya media sosial mendorong individu untuk terus membandingkan pencapaian, gaya hidup, dan kepemilikan materi dengan orang lain. Kondisi ini memicu kecemasan sosial, rasa kurang, dan tekanan psikologis. Prinsip *qanā'ah* menawarkan kerangka etis-spiritual yang mampu mereduksi kecenderungan tersebut. Sikap menerima dengan syukur, fokus pada karunia yang dimiliki, serta mengendalikan hasrat konsumtif dapat membangun ketahanan psikologis di tengah arus informasi digital. Dengan demikian, konsep *qanā'ah* dalam tafsir Sayyid Quthb tidak hanya relevan dalam konteks moral keagamaan, tetapi juga berfungsi sebagai pendekatan normatif untuk menjaga kesehatan mental dan keseimbangan spiritual masyarakat modern.

Daftar Pustaka

- Abdul Halim. (2022). Konsep spiritual quotient dalam Tafsir Fî Zhilâlil Qur'ân karya Sayyid Quthb dan implikasinya terhadap pendidikan Islam. Tesis Magister, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Abdusshomad, A. (2020). Penerapan sifat qanaah dalam mengendalikan hawa nafsu duniawi. *Jurnal Asy-Syukriyyah*, 21, 21–33. <https://doi.org/10.36769/asy.v21i1.95>
- Ahlava, A. (2002). *Architecture in consumer society*. Doctoral dissertation, University of Art and Design Helsinki. Publication series of the University of Art and Design Helsinki, A 36.
- Ahmad, S. S., Sa'ari, C. Z., & Mohd Azhar, M. H. (2025). Pendekatan psikospiritual Islam dalam meredakan keresahan FOMO (Fear of Missing Out) warga emas di era digital. *Al-Basirah Journal*, 15(2), 1–12. <https://doi.org/10.22452/basirah.vol15no2.1>
- Akhwati Dwi Nurjannah. (2023). *Kebahagiaan dalam perspektif Al-Qur'an* [Skripsi Sarjana, Universitas PTIQ Jakarta].
- Al-Ghazali, A. H. M. b. M. (2001). *Ihyā' 'ulūm al-dīn* (Juz 3). Maktabah wa Maṭba'ah Muḥammad 'Alī Ṣubaiḥ wa Aulāduh.
- Ali Syariati. (2020). Bab III pembahasan: Konsep Islam revolusi dalam pemikiran Ali Syariati
- Alter, A. (2018). Review of the book *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*. *Journal of Information Policy*, 8, 314–317. <https://doi.org/10.5325/jinfopoli.8.2018.0314>
- Amalia Azlikah, N. (2025). Qanā'ah dalam Al-Qur'an (Studi komparatif Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Mishbah). *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2, 244–259. <https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i2.153>

- Amir, A. N., Abdul, T., & Fakulti, R. (2025). Sayyid Qutb: Prinsip dan idealisme gerakan. *Al-Mujaddid: Jurnal Ilmu-Ilmu Agama*, 7(1), 1–15. <https://doi.org/10.51482/almujaddid.v7i1.119>
- Aniroh, R. N. (2016). Ta'wil Muḥammad Syahrūr atas Al-Qur'ān Tesis Magister, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Anusuya, S., & Gayatri Devi, S. (2025). Acceptance and commitment therapy and psychological well-being: A narrative review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.77705>
- Arinie, S. (2025). Peran konsumsi konten religius di media sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa IAIN Palangkaraya. *Jinu*, 2(4), 785–797. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i4.5189>
- Calvert, J. (2010). Sayyid Qutb and the origins of radical Islamism. Columbia University Press.
- Citra Ramadhanty. (2023). Implementasi qanā'ah terhadap rasa rendah diri (inferiority). *Nathiqiyah*, 6(1), 26–33. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v6i1.743>
- David, M. E., Roberts, J. A., & Christenson, B. (2018). Too much of a good thing: Investigating the association between actual smartphone use and individual well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 34(3), 265–275. <https://doi.org/10.1080/10447318.2017.1349250>
- Dewi, K., & Hidayat, R. (2024). Konsep kebahagiaan perspektif Islam dalam Al-Qur'an. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 1(4). <https://doi.org/10.61132/ikhlas.v1i4.106>
- Fadhillah, W., Isnaeni, Y., & Salmiyati. (2024). Pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa pada lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 2, pp. 1431-1434). <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/485>
- Faishal Aushafi. (2017). Pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa pedagang Pasar Johar pasca kebakaran Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Farid Ali, M. (2018). Contentment (qanā'ah) and its role in curbing social and environmental problems. *ICR Journal* 5(3):430-445. <https://doi.org/10.52282/icr.v5i3.391>
- Five tracts of Hasan Al-Banna (1906-1949). (2004).
- Furqan, A., Alfi Zahrotus Shiyami, M. A. Z. S., Ashar, S., & Masrury, F. (2024). Psikologi fear of missing out dalam Al-Qur'an. *Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 3(4). <https://publisherqu.com/index.php/>
- Haggart, B. (2019). [Review of the book *The age of surveillance capitalism: The fight for a human future at the new frontier of power*, by S. Zuboff]. *Journal of Digital Media & Policy*, 10(2), 229–

243. <https://doi.org/10.1386/jdmp.10.2.229> 5
- Hamali, S. (2018). Kepribadian dalam teori Sigmound Freud dan nafsiologi dalam Islam. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 13(2), 285–302. <https://doi.org/10.24042/ajsla.v13i2.3844>
- Heriyanto, et al., (2017). *Melawan hoax di media sosial dan media massa*. Trust Media Publishing.
- Hj Ab Rahman, A., Ali, N., & Ibrahim Wan Ahmad, W. (2011). The influence of al-'Aqqad and the Diwan school of poetry on Sayyid Qutb's writings. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(8). <http://www.ijhssnet.com>
- Hogan, B. (2010). The presentation of self in the age of social media: Distinguishing performances and exhibitions online. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 30(6), 377–386. <https://doi.org/10.1177/0270467610385893>
- Hu, X., Kim, A., Siwek, N., & Wilder, D. (2017). The Facebook paradox: Effects of Facebooking on individuals' social relationships and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 8(Jan). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00087>
- Ihwanuddin. (2017). Pendidikan akhlak dalam Al Qur'an Surat An Naba' ayat 31-38: Telaah Tafsir Al Misbah karya Muhammad Quraish Shihab Skripsi Sarjana, UIN Raden Intan Lampung.
- Katsir, Ibnu, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azim*, Juz 5, Riyadh: Dar Tayyibah,
- Loboda, L. (2004). *The thought of Sayyid Qutb*. Ashbrook Statesmanship Thesis, Ashland University.
- Lustig, C., Pine, K., Nardi, B., Irani, L., Lee, M. K., Nafus, D., & Sandvig, C. (2016). Algorithmic authority: The ethics, politics, and economics of algorithms that interpret, decide, and manage. *Proceedings of the 2016 CHI Conference Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems*, 1057–1062. <https://doi.org/10.1145/2851581.2886426>
- Malikhatul Kamalia, Halimatussa'diyah, & Anggi Wahyu Ari. (2022). Makna qanā'ah dan implementasinya di masa kini (Kajian tafsir tahlili Qs. Al-Hajj, 22: 36). *Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, 3(1). <https://doi.org/10.58401/takwiluna.v3i1.631>
- Menaldo, M. A. (2014). Sayyid Qutb's political and religious thought: The transformation of jahiliyyah and the implications for Egyptian democracy. <https://doi.org/10.4337/lath.2014.01.05>
- Muchlis Muhammad Hanaf (Ed.). (2019). *Alquran dan terjemahannya edisi penyempurnaan*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Kementerian Agama RI.
- Muhammad Arwani Rofi'i. (2020). Bahagia menurut Al-Qur'an. *Al-I'jaz*, 2(2), 1–27. <https://doi.org/10.53563/ai.v2i2.41>
- Muhammad Fachri Fannany. (2023). Makna rezeki dalam Tafsir Al-Kasysyāf 'an Haqāiq al-Tānzil wa 'Uyūn al-Aqāwīl fī Wujūh al-Ta'wīl Skripsi Sarjana,

- Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Noer, L. R., Prihananto, P., Asokawati, A., Ninglasari, Y., Gusti, N., & Rai, M. (2024). Pengaruh fear of missing out (FoMO) dan social media marketing terhadap niat pembelian pada produk healthy. *Jurnal Sosial Humaniora (JSH)*, 17(1). <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Nurul Hasyqin. (2026). Qanā'ah sebagai kerangka etis menghadapi FoMO: Analisis Surah Tāhā ayat 131 perspektif Sayyid Quthb Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Nurwathani, N., & Khumaero, K. (2023). Konsep wasathiyah menurut Sayyid Quthb dalam kitab tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an (Analisa sosiologi pengetahuan Peter Ludwig Berger). *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 3(1). <https://doi.org/10.19109/jsq.v3i1.18328>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Putra, J. S. (2018). Peran syukur sebagai moderator pengaruh perbandingan sosial terhadap self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197–210. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>
- Quraish Shihab, M. (1996). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir maudhu'i atas pelbagai persoalan umat*. Mizan.
- Qurtubhi, Al, *Al-Jami' Li Al-Ahkam Al-Qur'an*, Juz 11, Beirut Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah.
- Quthb, Sayyid, (2004) *Fii Zhilalil Qur'an (Tafsir di Bawah Naungan Al-Qur'an)*, Jilid 8, Jakarta: Gema Insani Press.
- Rahmadini. (2022). Corak jihad dalam Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Ramdani, R., Ghifari, M., & Ash, A. (2024). Fenomena fear of missing out (FoMO) di media sosial perspektif hadis. *El-Afkar*, 13(1). <http://dx.doi.org/10.29300/jpkth.v13i1.3837>
- Razi Muhamad. (2024). Maintaining the mental health of Muslims in the digital era: Between FoMO and qanā'ah from the perspective of Ibnu Qayyim. *Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*. <https://doi.org/xxxxxxx/psi.v17i2.10484>
- Riadi, S., Wahab, A., & Lestari, C. (2025). FoMO in the perspective of the Qur'an. *Tanzil: Jurnal Studi Al-Quran*, 8(1), 121–134. <https://doi.org/10.20871/tjsq.v8i1.469>
- Roffarello, A. M., & De Russis, L. (2023). Achieving digital wellbeing through digital self-control tools: A systematic review and meta-analysis. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, 30(4), 1–66. <https://doi.org/10.1145/3571810>

- Siti Miftahul Lukluil Karimah. (2018). Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia (Sejarah penulisan dan perkembangannya tahun 1957-2018) Skripsi Sarjana, UIN Sunan Kalijaga.
- Sitirokiyoh Pasengcheming. (2018). Makna jihad dalam Tafsir Fî Zhilâl Al-Qur'an dalam konteks jihad di Negara Patani Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Suryadinata, S. (2020). Penafsiran kata syaythan menurut Dawam Rahardjo dalam Ensiklopedi Al-Qur'an. Jurnal Sosial dan Budaya, 2(1). <http://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/istinarah/index>
- Suyuthi Al, (1983) *Lubab An-Nuqul fî Asbab An-Nuzul*, Beirut: Dar Ihya' Al-'Ulum,.
- Syarur, Mohammad, dkk. *Studi Al-Qur'an Kontemporer; Wacana Baru Berbagai Metodologi Tafsir*, Yogyakarta: Tiara Wacana, 2002.
- Abdul, W. (2015). Konsep orang tua dalam membangun Kepribadian Anak. Jurnal Paradigma, 1(1).
- Vidal, C., Lhaksampa, T., Miller, L., & Platt, R. (2020). Social media use and depression in adolescents: A scoping review. International Review of Psychiatry, 32(3), 235–253. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1720623>
- Wahidi, Al, (1999) *Asbabun Nuzul Al-Qur'an*, Beirut: Dar Al-Kutub Al Ilmiyah.
- Wu, T. (2017). Review of the book The attention merchants: The epic scramble to get inside our heads, by T. Wu. Journal of Information Policy, 7, 268–271. <https://doi.org/10.5325/jinfopoli.7.2017.0268>
- Yongbao, W. (2024). The impact of colonialism and nationalism on the marginalization of Islamic law in the Muslim world. Malaysian Journal of Syariah and Law, 12(2), 375–387. <https://doi.org/10.33102/mjsl.vol12no2.653>

