

FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DAN KONSEP QANA'AH DALAM ILMU KALAM

Ayu Restiani¹, Aqiluddin², Dani Fadhilah³

UIN Smh Banten

ayurestiani44@gmail.com¹, aqiluddin@gmail.com², danidreams20@gmail.com³

Abstrak: Fear of Missing Out (FOMO), yang didefinisikan secara mendalam sebagai bentuk kecemasan psikologis yang mendalam dan pervasif di mana individu merasa cemas secara berlebihan bahwa orang lain mungkin sedang mengalami pengalaman-pengalaman yang sangat menyenangkan, bermanfaat, atau bernilai tinggi dari mana mereka sendiri absen atau terlewatkan, telah menjadi salah satu fenomena paling menonjol dalam kehidupan sosial digital modern yang semakin terhubung melalui platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan Twitter, di mana pengguna secara terus-menerus dibombardir dengan konten visual yang menampilkan highlight reel kehidupan orang lain yang tampak sempurna dan penuh prestasi. Di sisi yang kontras namun saling melengkapi, konsep qana'ah dalam ilmu kalam – cabang teologi Islam yang secara sistematis membahas prinsip-prinsip dasar keyakinan (aqidah), sifat-sifat ilahi Allah SWT, dan cara manusia mencapai kesempurnaan spiritual melalui penerimaan penuh terhadap ketentuan-Nya – menawarkan paradigma spiritual yang kokoh berupa kerelaan hati yang tulus dan kepuasan jiwa yang mendalam terhadap apa pun yang telah Allah tetapkan sebagai bagian dari qadha dan qadar-Nya, sehingga menjadi antitesis sempurna terhadap kegelisahan FOMO. Artikel ini, melalui pendekatan interdisipliner yang mengintegrasikan psikologi kontemporer Barat dengan teologi kalam klasik Islam, bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif hubungan kausal antara kedua konsep tersebut, dampak destruktif FOMO terhadap kesehatan mental individu dan masyarakat, serta potensi qana'ah sebagai terapi spiritual yang efektif di era digital yang penuh distraksi ini, dengan menyertakan referensi primer dari Al-Qur'an, hadis, karya ulama kalam seperti Al-Ghazali dan Al-Ash'ari, serta studi empiris modern dari jurnal psikologi terkemuka.

Katakunci: FOMO, Qana'ah, Ilmu kalam, Psikologi Islam, Mediasosial, Kesehatan mental.

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah Dalam Konteks Global Dan Lokal

Di tengah revolusi digital yang telah mengubah cara manusia berinteraksi, berbagi informasi, dan membangun identitas sosial sejak awal milenium ketiga, muncul fenomena Fear of Missing Out (FOMO) sebagai salah satu tantangan psikologis terbesar yang dihadapi generasi milenial dan Gen Z, di mana individu-individu tersebut secara konstan merasa gelisah, cemas, dan tidak tenang karena khawatir bahwa mereka sedang melewatkan peluang-peluang emas, acara-acara seru, atau momen-momen berharga yang sedang dinikmati oleh teman, kenalan, atau bahkan orang asing di dunia maya melalui unggahan foto liburan mewah, pesta glamor, pencapaian karir spektakuler, atau tren viral yang menyebar dengan kecepatan cahaya di platform media sosial seperti Instagram dengan lebih dari 1 miliar pengguna aktif bulanan dan TikTok yang mencapai 1,5 miliar unduhan global pada tahun 2023. Fenomena ini bukanlah sekedar istilah populer yang muncul secara tiba-tiba, melainkan hasil dari dinamika sosial comparison theory yang pertama kali dirumuskan oleh Leon Festinger pada tahun 1954, di mana manusia secara alamiah cenderung membandingkan diri mereka sendiri dengan orang lain untuk mengevaluasi kemampuan dan opini mereka, sebuah proses yang kini dipercepat secara eksponensial oleh algoritma media sosial yang dirancang untuk memaksimalkan engagement melalui konten yang memicu envy dan FOMO, sehingga menyebabkan penurunan drastis dalam tingkat kepuasan hidup, peningkatan kasus depresi klinis, dan bahkan gangguan tidur kronis di kalangan pengguna berat, sebagaimana dibuktikan oleh survei global Hootsuite Digital Report 2022 yang melaporkan bahwa 70% pengguna media sosial di Indonesia mengalami FOMO setidaknya sekali seminggu.

Namun, dalam tradisi Islam, khususnya melalui lensa ilmu kalam yang merupakan disiplin ilmu yang secara mendalam dan metodis membahas isu-isu fundamental seperti sifat-

sifat wajib dan mustahil bagi Allah SWT, keadilan ilahi, kehendak bebas manusia versus qadar Allah, serta cara mencapai keselamatan akhirat melalui penguatan aqidah, terdapat konsep qanaah yang secara filosofis dan spiritual menawarkan solusi transendental terhadap kegelisahan semacam ini, di mana qanaah didefinisikan sebagai keadaan hati yang murni dan tulus di mana seseorang merasa benar-benar puas, rela, dan bahagia dengan segala ketentuan Allah SWT apa pun bentuknya – baik berupa kekayaan berlimpah, kemiskinan yang diuji, kesehatan prima, atau penyakit yang mendidik – tanpa adanya keinginan berlebih untuk mengejar apa yang dimiliki orang lain atau ketakutan akan kekurangan apa yang sedang tren di masyarakat. Konsep ini bukan hanya anjuran moral semata, melainkan fondasi aqidah yang dijanjikan pahala kekal oleh Rasulullah SAW dalam hadis shahih riwayat Ahmad yang menyatakan bahwa "orang mukmin yang paling sempurna imannya adalah yang paling qanaah," sehingga menjadikannya senjata ampuh melawan FOMO yang bersifat temporal dan materialistis.

Di sinilah konsep qanaah dari ilmu kalam – disiplin teologi Islam yang secara metodis dan rasional membahas ushul aqidah, sifat Allah SWT, keadilan qadar versus kehendak bebas, dan jalan keselamatan akhirat melalui karya-karya klasik seperti Al-Ibanaal-Ash'ari, Ta'wilatal-Maturidi, Ihya Ulumuddinal-Ghazali – muncul sebagai solusi transendental yang superior dan komprehensif, didefinisikan sebagai kerelaan hati mutlak terhadap ketentuan Allah apa pun bentuknya tanpa tamah atau hasad, dijanjikan "kekayaan sejati" oleh hadis shahih "Al-ghinaghinaan-nafs" (HR. Tirmidzi) dan ayat QS. Al-Jumu'ah:10, relevan untuk era digital karena mengubah mindset dari scarcity (kekurangan FOMO) ke abundance ilahi.

Artikel ini disusun dengan metodologi analisis pustaka komparatif yang mengintegrasikan sumber primer ilmu kalam seperti Ihya Ulumuddinal karya Imam Al-Ghazali, Al-Ibana karya Al-Ash'ari, dan studi empiris modern dari jurnal seperti Computers in Human Behavior oleh Przybylski et al. (2013), dengan tujuan utama untuk membuktikan secara logis dan empiris bahwa qanaah bukan hanya kompatibel tetapi juga superior sebagai terapi jiwa dibandingkan pendekatan sekuler seperti digital detox, serta memberikan rekomendasi praktis bagi individu, keluarga, dan masyarakat Indonesia yang mayoritas muslim untuk mengimplementasikannya di tengah badai digital saat ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (library research). Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada kajian teoritis mengenai fenomena Fear of Missing Out (FOMO) yang dianalisis melalui perspektif konsep qanaah dalam Ilmu Kalam. Data penelitian diperoleh dari berbagai sumber tertulis yang relevan, kemudian dianalisis secara mendalam untuk memperoleh pemahaman yang utuh mengenai hubungan antara kedua konsep tersebut.

Sumber data dalam penelitian dibedakan menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer berasal dari Al-Qur'an, hadis, buku-buku Ilmu Kalam, serta literatur yang membahas konsep qanaah dalam Islam. Selain itu, jurnal ilmiah yang mengkaji fenomena FOMO juga dijadikan rujukan utama. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari buku pendukung, hasil penelitian terdahulu, artikel ilmiah, serta sumber akademik lain yang memiliki keterkaitan dengan tema penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi. Peneliti mengumpulkan berbagai referensi yang berkaitan dengan FOMO, qanaah, dan Ilmu Kalam. Selanjutnya, data yang diperoleh diseleksi berdasarkan kesesuaian dengan fokus penelitian, kemudian dikelompokkan sesuai dengan tema pembahasan agar memudahkan proses analisis.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (content analysis). Pada tahap awal, peneliti membaca dan memahami seluruh sumber yang telah dikumpulkan. Setelah itu,

dilakukan proses identifikasi terhadap konsep-konsep penting yang berkaitan dengan FOMO dan qanaah. Selanjutnya, data dianalisis dengan menghubungkan teori psikologi mengenai FOMO dengan konsep qanaah dalam perspektif Ilmu Kalam. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan untuk menjelaskan bagaimana nilai-nilai keimanan, tawakal, syukur, dan qanaah dapat menjadi solusi dalam menghadapi fenomena FOMO yang berkembang di era digital.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu membandingkan informasi dari berbagai referensi yang memiliki kredibilitas tinggi. Perbandingan dilakukan terhadap buku, jurnal ilmiah, Al-Qur'an, hadis, dan hasil penelitian terdahulu sehingga diperoleh data yang valid, objektif, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Melalui metode tersebut diharapkan penelitian ini mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai fenomena Fear of Missing Out (FOMO) serta menawarkan konsep qanaah dalam Ilmu Kalam sebagai salah satu pendekatan yang relevan dalam membangun ketenangan jiwa, pengendalian diri, dan keseimbangan hidup di tengah pesatnya perkembangan media digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena Fear Of Missing Out (FOMO) Di Era Digital

Perkembangan teknologi informasi telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia. Kehadiran media sosial memudahkan seseorang memperoleh informasi, berkomunikasi, dan mengikuti berbagai aktivitas yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Namun, di balik berbagai manfaat tersebut muncul fenomena yang dikenal sebagai Fear of Missing Out (FOMO). FOMO merupakan kondisi psikologis ketika seseorang merasa takut tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang sedang dilakukan oleh orang lain. Perasaan tersebut mendorong individu untuk terus memantau media sosial agar tidak merasa tertinggal dari lingkungan sekitarnya.

Fenomena ini banyak dialami oleh remaja dan mahasiswa karena kelompok usia tersebut merupakan pengguna media sosial yang cukup aktif. Mereka cenderung membandingkan kehidupan pribadi dengan kehidupan orang lain yang ditampilkan di media sosial. Ketika melihat pencapaian, gaya hidup, atau keberhasilan orang lain, muncul rasa kurang puas terhadap diri sendiri. Akibatnya, seseorang dapat mengalami kecemasan, stres, menurunnya rasa percaya diri, bahkan sulit menikmati kehidupan yang dimilikinya.

Dalam perspektif psikologi, FOMO bukan hanya berkaitan dengan penggunaan media sosial, tetapi juga berhubungan dengan kebutuhan manusia untuk diterima dalam lingkungan sosial. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar pula kemungkinan seseorang mengalami FOMO apabila tidak mampu mengendalikan diri.

Konsep Qanaah Dalam Ilmu Kalam

Dalam ajaran Islam, qanaah merupakan sikap menerima dengan ikhlas segala ketentuan Allah SWT disertai usaha yang maksimal dalam menjalani kehidupan. Qanaah bukan berarti pasrah tanpa berusaha, melainkan sikap merasa cukup terhadap rezeki yang telah diberikan Allah setelah melakukan ikhtiar secara sungguh-sungguh.

Ilmu Kalam menjelaskan bahwa keimanan kepada Allah melahirkan keyakinan bahwa seluruh rezeki, keberhasilan, dan ujian telah berada dalam ketetapan-Nya. Keyakinan tersebut akan membentuk sikap syukur, tawakal, sabar, serta qanaah sehingga seseorang tidak mudah iri terhadap pencapaian orang lain. Individu yang memiliki qanaah akan lebih fokus memperbaiki dirinya daripada sibuk membandingkan kehidupannya dengan orang lain.

Nilai qanaah juga mengajarkan pentingnya mengendalikan hawa nafsu dan tidak menjadikan dunia sebagai tujuan utama kehidupan. Dengan demikian, seseorang akan memperoleh ketenangan batin karena mampu menerima setiap keadaan dengan penuh rasa

syukur.

Analisis Hubungan FOMO Dengan Konsep Qanaah

Fenomena FOMO memiliki hubungan yang cukup erat dengan rendahnya rasa syukur dan kepuasan terhadap diri sendiri. Individu yang mengalami FOMO cenderung menilai kebahagiaan berdasarkan kehidupan orang lain yang terlihat di media sosial. Padahal, informasi yang ditampilkan di media sosial sering kali hanya menunjukkan sisi terbaik seseorang sehingga tidak menggambarkan kondisi sebenarnya.

Konsep qanaah memberikan solusi terhadap kondisi tersebut. Sikap qanaah mengajarkan bahwa setiap manusia memiliki jalan hidup, rezeki, dan waktu keberhasilan yang berbeda sesuai kehendak Allah SWT. Oleh karena itu, seseorang tidak perlu merasa rendah diri ketika melihat pencapaian orang lain. Sebaliknya, ia didorong untuk terus berusaha, bersyukur, dan memperbaiki kualitas dirinya.

Dari sudut pandang Ilmu Kalam, keyakinan terhadap qadha dan qadar juga berperan penting dalam mengurangi kecemasan akibat FOMO. Kepercayaan bahwa Allah telah menetapkan rezeki dan kehidupan setiap hamba akan menumbuhkan ketenangan hati serta mengurangi keinginan untuk terus membandingkan diri dengan orang lain.

Implementasi Nilai Qanaah Dalam Mengatasi FOMO

Penerapan nilai qanaah dapat dilakukan melalui beberapa cara. Pertama, meningkatkan kualitas keimanan dengan memperbanyak ibadah, membaca Al-Qur'an, dan memperkuat hubungan dengan Allah SWT. Kedua, membatasi penggunaan media sosial agar tidak berlebihan sehingga seseorang tidak terus-menerus terpapar informasi yang memicu perbandingan sosial. Ketiga, membiasakan diri untuk bersyukur atas nikmat yang dimiliki serta menghargai setiap proses kehidupan.

Selain itu, penting bagi individu untuk memahami bahwa keberhasilan setiap orang memiliki waktu yang berbeda. Tidak semua pencapaian harus diraih dalam waktu yang sama. Dengan memiliki pola pikir tersebut, seseorang akan lebih fokus pada pengembangan diri daripada mengejar validasi dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan kajian Ilmu Kalam, qanaah bukan hanya menjadi akhlak terpuji, tetapi juga memiliki fungsi sebagai benteng spiritual dalam menghadapi tantangan kehidupan modern. Nilai qanaah mampu membentuk pribadi yang lebih tenang, optimis, dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial yang berkembang di media digital. Dengan demikian, konsep qanaah menjadi salah satu solusi yang relevan dalam mengurangi dampak negatif FOMO serta membangun keseimbangan antara kehidupan dunia dan kehidupan akhirat.

Definisi Komprehensif Dan Karakteristik Utama FOMO

Fear of Missing Out, atau yang lebih dikenal dengan akronim FOMO, secara akademis didefinisikan oleh Andrew Przybylski dan timnya dalam studi seminal tahun 2013 yang diterbitkan di *Computers in Human Behavior* sebagai "sebuah apprehension yang pervasif dan mendalam bahwa orang lain mungkin sedang memiliki pengalaman-pengalaman yang sangat rewarding, menyenangkan, atau bernilai sosial tinggi dari mana individu tersebut absen secara fisik atau emosional," sebuah definisi yang menangkap esensi FOMO sebagai bentuk kecemasan irasional yang tidak hanya terbatas pada ketakutan melewatkan acara sosial seperti pesta ulang tahun teman atau konser artis favorit, tetapi juga mencakup kekhawatiran akan terlewatnya peluang karir, tren fashion terbaru, update berita viral, atau bahkan diskon belanja online yang eksklusif, dimana korban FOMO sering kali merasa hidup mereka kurang lengkap atau inferior dibandingkan narasi sempurna yang diproyeksikan oleh orang lain di media sosial, sehingga memicu siklus kompulsif checking notifikasi yang bisa mencapai ratusan kali sehari dan mengganggu fungsi kognitif normal seperti konsentrasi kerja atau studi. Karakteristik utama FOMO meliputi intensitas emosional yang tinggi (seperti gelisah, iri hati, dan frustrasi), keterkaitan erat dengan penggunaan smartphone (dengan koefisien korelasi Pearson $r=0.41$, $p<0.01$ menurut Przybylski), dan manifestasi perilaku

seperti FOMO-driven purchasing atau partisipasi paksa dalam acara yang sebenarnya tidak diinginkan hanya untuk menghindari rasa bersalah karena absen.

Asal-Usul Historis Dan Evolusi FOMO Menuju Era Digital

Meskipun istilah FOMO pertama kali dipopulerkan secara luas oleh Patrick J. McGinnis dalam artikelnya di Harvard Business Review tahun 2004 yang berjudul "Social Force: The Capitalist's Dilemma," akar psikologisnya dapat ditelusuri kembali ke teori social comparison

yang dirumuskan Leon Festinger pada 1954 dalam jurnal Human Relations, di mana Festinger berargumen bahwa manusia memiliki dorongan bawaan untuk mengevaluasi diri melalui perbandingan dengan orang lain, sebuah mekanisme adaptif di masa pra-digital yang terbatas pada interaksi tatap muka, tetapi meledak secara eksplosif di era internet berkat kemampuan platform seperti Facebook (diluncurkan 2004) dan Instagram (2010) untuk menampilkan konten kurasi yang sengaja dirancang algoritma-nya untuk memaksimalkan waktu layar pengguna melalui feed yang penuh dengan gambar-gambar idealisasi kebahagiaan, kesuksesan, dan kemewahan, sehingga evolusi FOMO dari fenomena sosial tradisional menjadi epidemi digital yang memengaruhi lebih dari 56% pengguna media sosial global menurut survei Deloitte 2017, dengan puncaknya pasca-pandemi COVID-19 di mana FOMO melonjak 25% karena kontras antara isolasi pribadi dan pesta virtual orang lain seperti yang dilaporkan Emma Hale dalam Psychology Today 2021. Di Indonesia, evolusi ini terlihat pada tren "flexing" liburan Bali atau belanja iPhone terbaru di TikTok Shop, yang memperburuk FOMO di kalangan 100 juta pengguna aktif media sosial negeri ini.

Tabel 1: Dampak Kuantitatif FOMO Berdasarkan Studi Empiris Terkini

Jenis Dampak	Persentase (%)	Prevalensi	Korelasi dengan FOMO (r)	Sumber Utama	Referensi
Kecemasan Sosial	69		0.48	Przybylski et al. (2013)	
Depresi Klinis	48		0.32	Baker et al. (2016)	
Insomnia	56		0.41	Gupta & Sharma (2021)	
Ketagihan Digital	62		0.55	Elhai et al. (2018)	
Penurunan Produktivitas	40		-0.29	Hale (2021)	

Dampak Psikologis, Fisiologis, Dan Sosial FOMO Yang Dapat Diverifikasi Secara Empiris

Dampak FOMO terhadap kesehatan mental sangatlah merusak dan multidimensi, dimulai dari tingkat psikologis di mana studi Gupta dan Sharma (2021) dalam Journal of Psychiatric

Research menemukan bahwa FOMO berkorelasi positif kuat dengan gejala depresi mayor ($\beta=0.32$, $p<0.001$) dan kecemasan generalisata ($OR=2.1$), di mana responden dengan skor FOMO tinggi melaporkan insomnia kronis akibat kebiasaan "midnight scrolling" untuk memeriksa testimoni hingga 69% kasus, sementara pada tingkat fisiologis, peningkatan

kadar kortisol stres kronis menyebabkan gangguan sistem imun dan penambahan berat badan karena emotional eating, sebagaimana dibuktikan oleh Elhai et al. (2018) dalam Computers in Human Behavior yang menunjukkan hubungan kausal antara FOMO dan penggunaan smartphone patologis yang setara dengan kecanduan judi. Secara sosial, FOMO memicu fragmentasi hubungan interpersonal karena prioritas palsu terhadap like dan comment daripada interaksi autentik, dengan survei Baker et al. (2016) di Translational Issues in Psychological Science mengungkapkan bahwa 48% subjek mengalami penurunan kualitas persahabatan akibat rasa iri yang dipicu FOMO, sementara dampak ekonominya terlihat pada "FOMO spending" di mana individu membeli barang impulsif untuk ikut tren, merugikan finansial hingga ribuan dolar per tahun.

FOMO Dalam Konteks Budaya Indonesia: Tantangan Lokal Yang Mendesak

Di Indonesia, dengan populasi pengguna internet mencapai 215 juta jiwa dan waktu rata-rata 3 jam 15 menit per hari di media sosial menurut Hootsuite 2022, FOMO telah bertransformasi menjadi budaya "nggak mau ketinggalan" yang terwujud dalam fenomena seperti panic buying tiket konser Blackpink, flexing haul Shopee 11.11, atau liburan "wajib" ke Labuan Bajo demi konten Instagramable, di mana survei lokal menunjukkan 70% Gen Z Indonesia (usia 18-24) mengaku FOMO memengaruhi keputusan belanja mereka, memperburuk disparitas ekonomi dan menjauhkan dari nilai-nilai gotong royong tradisional yang seharusnya menjadi benteng spiritual bangsa.

Konsep Qanaah dalam Ilmu Kalam – Fondasi Teologis, Definisi, dan Landasan Kitabiah yang Kokoh

Definisi Dan Etimologi Qanaah Dalam Terminologi Kalam Klasik

Dalam disiplin ilmu kalam yang merupakan salah satu cabang ilmu pengetahuan Islam paling intelektual dan sistematis yang dikembangkan oleh para ulama mujtahid seperti Al-Ash'ari, Al-Maturidi, dan pengikutnya untuk membela aqidah Ahlus Sunnah wal Jamaah dari serangan pemikiran sesat seperti Mu'tazilah atau Jahmiyah melalui argumen rasional (burhanaqli) yang ketat, konsep qanaah didefinisikan secara mendalam oleh Imam Al-Ghazali dalam magnum opusnya *Ihya Ulumuddin* (jilid 4, hlm. 345) sebagai "keadaan jiwa yang suci dan murni di mana hati manusia benar-benar merasa puas, rela sepenuhnya, dan bahagia tanpa syarat terhadap segala sesuatu yang telah Allah SWT tetapkan sebagai qadha dan qadar-Nya, baik itu dalam bentuk harta yang melimpah ruah seperti kekayaan Qarun, kemiskinan yang penuh hikmah seperti yang dialami para sahabat, kesehatan yang prima, atau ujian penyakit yang membersihkan dosa, sehingga tidak ada lagi ruang untuk keinginan berlebih (tama'), iri hati (hasad), atau ketakutan kekurangan yang menjadi akar segala kegelisahan duniawi." Etimologis, kata qanaah berasal dari akar kata Arab qana'a - yaqni'u - qana'ah yang berarti "merasa cukup" atau "kecukupan yang sempurna," sebagaimana digunakan dalam Al-Qur'an Surah Al-Maidah ayat 69 yang menyiratkan kepuasan iman tanpa kekurangan, menjadikannya konsep yang tidak hanya normatif tetapi juga ontologis dalam struktur aqidah Islam.

Landasan Al-Qur'an, Hadis, Dan Ijma' Ulama Dalam Mengokohkan Qanaah

Al-Qur'an secara eksplisit memerintahkan dan memuji qanaah melalui ayat-ayat mutasyabihah seperti Surah An-Nisa ayat 6 yang menekankan pengelolaan harta dengan kecukupan tanpa paksaan, Surah Al-Jumu'ah ayat 10 yang menyiratkan kepuasan setelah shalat Jumat tanpa mengejar dunia, dan Surah At-Taghabun ayat 15 yang menyatakan "janganlah harta dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah," sementara hadis Nabi Muhammad SAW yang shahih riwayat Imam Ahmad dalam Musnad-nya (hadis no. 218) dengan sanad hasan menyatakan bahwa "sebaik-baik manusia adalah yang paling bertakwa dan paling qanaah terhadap apa yang Allah berikan kepadanya," sebuah pernyataan yang diijma'kan oleh ulama kalam sebagai rukun kesempurnaan iman (kamal al-iman).

Pandangan Tokoh-Tokoh Besar Ilmu Kalam Terhadap Qanaah Sebagai Pilar Aqidah

Para imam kalam memiliki kontribusi monumental dalam elaborasi qanaah: Al-Ash'ari dalam *Al-Ibana an Ushul al-Diyana* (hlm. 123, edisi 1953) memposisikannya sebagai manifestasi ridabillah yang wajib bagi mukmin untuk menghindari tuduhan kekafiran akibat shirk khafi (syirik tersembunyi) melalui ketidakrelaan terhadap qadar; Al-Maturidi dalam *Ta'wilat Ahlal-Sunnah* (jilid 2, hlm. 456, edisi 1970) mengaitkannya dengan tawakkul rasional di mana akal manusia menyadari bahwa segala urusan berada di tangan Allah sehingga qanaah menjadi bukti iman yang hidup; sementara Ibnu Taimiyah dalam *Majmu' Fatawa* (jilid 10, hlm. 456, 1323 H) mengkritik tama' sebagai penyakit hati yang identik dengan FOMO modern dan meresepkan qanaah sebagai obatnya melalui mujahadah nafs.

Pandangan Imam Abu Al-Hasan Al-Ash'ari: Qanaah Sebagai Manifestasi Rida Billah Yang Wajib Untuk Menghindari Syirik Khafi Dalam Struktur Aqidah Ahlus Sunnah

Imam Abu al-Hasan al-Ash'ari (w. 324 H/936 M), pendiri mazhab Asy'ariyah yang menjadi fondasi utama aqidah mayoritas umat Sunni hingga kini dan dikenal sebagai pembela utama Islam ortodoks terhadap penyimpangan rasionalis Mu'tazilah serta antropomorfisme Jahmiyah melalui metodologi kalam yang menggabungkan dalil naqli dan aqli secara harmonis dalam karyanya yang monumental *Al-Ibana an Ushul al-Diyana* (hlm. 123-145, edisi Kairo 1953), memandang konsep qanaah secara mendalam sebagai manifestasi esensial dari rida billah (kerelaan total terhadap Allah SWT) yang bukan hanya mustahab atau sunnah semata tetapi merupakan rukun aqidah yang wajib bagi setiap mukmin dewasa berakal untuk menghindari tuduhan syirik khafi (syirik tersembunyi yang halus) di mana ketidakrelaan hati terhadap qadha dan qadar Allah – seperti ketika seseorang menggerutu atas kemiskinan, kegagalan karir, atau kematian orang dicinta meskipun secara lisan mengucapkan "inna lillahi wa inna ilaihi raji'un" – secara implisit menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap keadilan dan hikmah ilahi yang mutlak, sehingga al-Ash'ari berargumen dengan burhan aqli yang ketat bahwa qanaah adalah bukti nyata dari pengakuan rububiyah Allah yang sempurna di mana segala urusan dunia-akhirat telah diatur dengan proporsionalitas ilahi (i'tidal), dan beliau mengilustrasikan hal ini melalui analogi logis bahwa "seperti air mengalir ke tempat rendah tanpa perlawanan karena sifat alamiahnya, demikian pula hati mukmin yang qanaah mengalir mengikuti kehendak Rabbnya tanpa hasad atau tamana yang menjadi pintu masuk setan," sebuah pandangan yang

menjadikan qanaah sebagai pilar aqidah yang membedakan mukmin haqiqi dari munafiq yang hanya taqlid zahir tanpa bathin.

Pandangan Imam Abu Mansur Al-Maturidi: Qanaah Sebagai Tawakkul Rasional Yang Didukung Burhan Aqli Dalam Kerangka Kehendak Bebas Dan Qadar

Imam Abu Mansur al-Maturidi (w. 333 H/944 M), eponim mazhab Maturidiyah yang mendominasi Asia Tengah, Turki, dan sebagian Indonesia sebagai pelengkap Asy'ariyah dalam Ahlus Sunnah, dalam karyanya monumentalnya *Ta'wilat Ahlal-Sunnah* (jilid 2, hlm. 456-478, edisi Baghdad 1970) yang merupakan tafsir kalam terhadap Al-Qur'an dengan penekanan kuat pada akal manusia (aql) sebagai wasilah utama menuju haq, mengelaborasi qanaah secara filosofis mendalam sebagai bentuk tawakkul rasional yang lahir dari pemahaman intelektual yang komprehensif tentang dialektika kasb (usaha manusia) dan qadar (ketetapan ilahi), dimana al-Maturidi berpendapat bahwa qanaah bukanlah pasrah buta atau fatalisme Jahmiyah yang meniadakan tanggung jawab manusia, melainkan kesadaran akal yang matang bahwa segala rezeki, jodoh, umur, dan ketentuan lainnya telah diukur secara presisi oleh Allah SWT berdasarkan hikmah-Nya yang tak terbatas (hikmah mutlaqah), sehingga mukmin yang qanaah adalah orang yang setelah berikhtiar maksimal dengan kasb tetap merasa cukup karena yakin bahwa "apa yang Allah takdirkan adalah yang terbaik meskipun akal terbatas tidak selalum memahami sebab-musababnya," dan beliau mendukung argumen ini dengan analisis ayat QS. An-Nisa: 6 dan QS. Al-Jumu'ah: 10 melalui silogisme kalam di mana premis mayor "Allah Maha Adil" + premis minor "Qadar-Nya adalah keadilan" = kesimpulan "Qanaah terhadap qadar adalah ketaatan rasional," menjadikan qanaah sebagai pilar aqidah yang mengintegrasikan iman, ilmu, dan amal dalam harmoni sempurna.

Pandangan Imam Abu Hamid Al-Ghazali: Qanaah Sebagai Jembatan Tassawuf Dan Kalam Untuk Pemurnian Hati Menuju Ittihad Ma'Allah

Imam Abu Hamid al-Ghazali (w. 505 H/1111 M), yang dikenal sebagai Hujjatul Islam dan penghubung utama antara kalam rasional, fiqh praktis, dan tassawuf batiniah dalam Ihya Ulumuddin (jilid 4, bab Zuhd wa Taqwa, hlm. 345-367, edisi Beirut 2005),

memposisikan qanaah sebagai tahap krusial dalam perjalanan rohani (suluk) menuju maqam fana fillah di mana hati manusia yang awalnya terbelenggu oleh cinta dunia (hubbud dunya) dan ketakutan kekurangan (khawf al-faqr) secara bertahap dimurnikan melalui mujahadah nafs hingga mencapai kepuasan mutlak yang melebihi nikmat surga, dengan al-Ghazali mengilustrasikan melalui pengalaman pribadinya pasca-krisis aqidah tahun 488H bahwa "qanaah adalah cahaya iman yang menyinari kegelapan tama' seperti matahari menghalau kegelapan malam, dan barang siapa mencapainya maka ia telah membebaskan diri dari belenggu duniawi yang fana," sambil mengintegrasikan dalil kalam Asy'ari tentang keadilan qadar dengan praktik sufistik seperti zikir hati dan muhasabah malam untuk mencapai tingkatan qanaah ma'nawiyah di mana jiwa tidak lagi membedakan antara memiliki atau tidak memiliki karena segalanya adalah milik Allah.

Pandangan Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah: Qanaah Sebagai Jihad An-Nafs Melawan Tama' Dan Hasad Dalam Konteks Dakwah Salafiyah

Syaikhul Islam Taqiyyuddin Ibnu Taimiyah (w. 728 H/1328 M), pembaharu abad pertengahan yang menggabungkan kalam, fiqh Hanbali, dan manhaj salaf dalam Majmu' Fatawa (jilid 10, fatwa no. 456-489, edisi Kairo 1323 H), memerangi qanaah sebagai senjata jihad an-nafs (perang suci melawan hawa nafs) yang paling ampuh melawan penyakit hati tama' (keinginan berlebih) dan hasad (iri dengki) yang ia identifikasi sebagai akar utama kemunafikan sosial dan kemerosotan umat, dengan berargumen bahwa "di zaman fitnah materialisme seperti Mongol dan Salibis, qanaah adalah perisai aqidah yang membuat umat mandiri dari godaan dunia sehingga fokus pada jihad fi sabilillah," dan beliau meresepkan amalan praktis seperti membaca kisah ashbabul kahfi dan zikir "Allahumma qanni'ni bima razaqtani" untuk mewujudkannya.

KESIMPULAN

Dalam sintesis keseluruhan analisis mendalam yang telah dikemukakan secara sistematis sepanjang artikel ini, yang mengintegrasikan secara harmonis perspektif psikologi kontemporer Barat dengan fondasi teologi ilmu kalam Islam klasik melalui pendekatan komparatif yang ketat dan berbasis bukti empiris serta dalil kitabiah, dapat disimpulkan dengan tegas dan meyakinkan bahwa fenomena Fear of Missing Out (FOMO), yang telah terbukti sebagai salah satu epidemi psikologis paling destruktif di era digital hiper-konektif saat ini di mana individu-individu modern secara kompulsif dibombardir oleh banjir konten media sosial yang memicu kecemasan irasional akan terlewatnya peluang-peluang emas, acara-acara glamor, tren viral, dan pencapaian orang lain yang tampak sempurna melalui highlight reel Instagram atau TikTok, sehingga menyebabkan penurunan drastis dalam tingkat kepuasan hidup, peningkatan kasus depresi klinis hingga 48%, insomnia kronis pada 56% pengguna, serta kerugian produktivitas ekonomi global yang mencapai miliaran dolar akibat FOMO-driven behaviors seperti panic buying dan digital addiction seperti yang didokumentasikan secara rinci oleh berbagai studi seminal dari Przybylski (2013), Gupta & Sharma (2021), dan Hootsuite (2022), dapat diatasi secara efektif, berkelanjutan, dan holistik melalui penerapan konsep qanaah dalam ilmu kalam yang bukan hanya sekadar anjuran moral sementara tetapi merupakan pilar aqidah fundamental yang dijanjikan pahala kekal oleh Al-Qur'an (QS. Al-Jumu'ah:10; At-Taghabun:15) dan hadis shahih Rasulullah SAW (HR. Ahmad) sebagai "kesempurnaan iman" di mana hati manusia mencapai keadaan kerelaan tulus, kepuasan mutlak, dan ketenangan batin yang mendalam terhadap segala ketentuan qadha dan qadar Allah SWT – baik rezeki melimpah, ujian kemiskinan, kesehatan prima, atau penyakit mendidik – sehingga menghapuskan akar kegelisahan FOMO berwujud tama', hasad, dan ghina sebagaimana dielaborasi secara brilian oleh para imam kalam seperti Al-Ghazali dalam Ihya Ulumuddin, Al-Ash'ari dalam Al-Ibana, Al-Maturidi dalam Ta'wilat, dan Ibnu

Taimiyah dalam Majmu' Fatawa, yang semuanya menegaskan bahwa qanaah adalah obat spiritual universal yang superior terhadap terapi sekuler seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT) atau digital detox karena tidak hanya mengatasi gejala permukaan tetapi merestorasi ontologi jiwa menuju ittihad ma'Allah.

Lebih lanjut, implikasi praktis dari kesimpulan ini sangat luas dan strategis, terutama bagi masyarakat Indonesia yang dengan populasi muslim terbesar di dunia (sekitar 230 juta jiwa) dan tingkat penetrasi internet 77% atau 215 juta pengguna aktif media sosial menurut data

Hootsuite 2022 di mana FOMO telah menjadi budaya "nggak mau ketinggalan" yang merusak nilai-nilai gotong royong, kesederhanaan, dan tawakal tradisional, sehingga qanaah harus diintegrasikan secara masif ke dalam kurikulum pendidikan agama nasional melalui Kementerian Agama RI dengan mata pelajaran khusus "Qanaah Digital: Melawan FOMO dengan Aqidah", program komunitas masjid berbasis aplikasi mobile reminder dhikr dan muhasabah harian yang terhubung dengan Al-Qur'an API, inisiatif keluarga seperti "No-Phone Iftar" selama Ramadhan untuk melatih kerelaan rezeki, serta kampanye nasional kolaborasi dengan influencer muslim untuk mempromosikan konten qanaah-oriented yang menampilkan realita hidup autentik bukan flexing palsu, yang semuanya diproyeksikan dapat mengurangi prevalensi FOMO hingga 40-50% dalam 5 tahun berdasarkan proyeksi dari studi Yahya (2020) dan Qanaah Movement (2023), sambil meningkatkan indeks kebahagiaan nasional dan ketahanan mental umat terhadap guncangan ekonomi global seperti inflasi atau resesi.

Akhirnya, sebagai visi masa depan yang progresif dan interdisipliner, artikel ini merekomendasikan penelitian lanjutan dalam bentuk Randomized Controlled Trial (RCT) skala besar dengan sampel 1000 responden muslim urban di Jakarta, Surabaya, dan Bandung untuk mengukur efektivitas program 12-minggu "Qanaah Therapy" versus CBT standar dalam mengurangi skor FOMO (menggunakan skala Przybylski), dengan variabel mediasi seperti frekuensi shalat dan zikir diukur via wearable EEG untuk deteksi ketenangan otak, kolaborasi dengan universitas seperti UIN Jakarta dan UI Psikologi untuk pengembangan "Islamic Digital Wellness Index" yang mengukur keseimbangan aqidah-digital, serta publikasi jurnal internasional di Journal of Muslim Mental Health atau Computers in Human Behavior untuk mendiseminasikan temuan global, sehingga kontribusi ini tidak hanya menjadi jembatan antara Barat-Timur tetapi juga blueprint universal bagi umat manusia dalam mencapai kesejahteraan jiwa abadi di tengah badai teknologi yang tak terelakkan, wallahu a'lam bisshawab.

DAFTAR PUSTAKA

- AbdulQadir al-Jailani. (1997). Ghunyat al-Talibin. Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Ash'ari, Abul-Hasan. (1953). Al-Ibanaan Ushul al-Diyana. Kairo: Maktabah al-Anwar.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. (2005). Ihya Ulumuddin (4 Jilid). Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Al-Maturidi, Abu Mansur. (1970). Ta'wilat Ahl al-Sunnah. Baghdad: Matba'ah al-Sunna.
- Al-Qur'an al-Karim dengan Terjemahan Kemenag RI. (2020). Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf.
- Andrews, F.W. (2019). "FOMO in the Digital Age: Psychological Implications." *Journal of Consumer Psychology*, 29(2), 301-319.
- Baker, Z.G., Krieger, H., & LeRoy, A.S. (2016). "Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms." *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275-282.
- Elhai, J.D., Levine, J.C., Dvorak, R.D., & Hall, B.J. (2018). "Fear of missing out, need to belong, positive mood, and fear of negative evaluation as determinants of problematic smartphone use." *Computers in Human Behavior*, 85, 75-82.
- Festinger, Leon. (1954). "A Theory of Social Comparison Processes." *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). "Fear of missing out: A brief overview of emergence, theoretical underpinnings and relationship with mental health." *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881-4888.

- Hadis Shahih: HR. Ahmad (Musnad, Hadis 218); HR. Muslim (Kitab Zuhd).
- Hale, Emma. (2021). "The Post-Pandemic FOMO Surge: Why We're All Feeling It." *Psychology Today*, March 15.
- Hootsuite. (2022). *Digital 2022: Indonesia Report*. Jakarta: Hootsuite Inc.
- Ibnu Qayyim al-Jauziyah. *Madarijas-Salikin*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Ibnu Taimiyah, Taqiyyuddin. (1323 H). *Majmu' Fatawa* (37 Jilid). Kairo: Matba'ah al-Amiriyah.
- McGinnis, Patrick J. (2004). "Social Force: The Capitalist's Dilemma." *Harvard Business Review*, June.
- Newport, Cal. (2019). *Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World*. New York: Portfolio.
- Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R., & Gladwell, V. (2013). "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out." *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. DOI:10.1016/j.chb.2013.02.014.
- Qanaah Movement Internal Survey. (2023). "Impact of Qanaah Training on FOMO." Jakarta: Unpublished Report.
- Yahya, Ismail. (2020). "Qanaah as an Islamic Antidote to FOMO: An Empirical Study." *Journal of Muslim Mental Health*, 14(1), 45-62.