

Date Received : April 2026
Date Revised : Mei 2026
Date Accepted : Mei 2026
Date Published : Mei 2026

KONSEP *LIVING QUR'AN* DALAM TAFSIR MARĀḤ LABĪD SEBAGAI SOLUSI QURANI TERHADAP FENOMENA *FEAR OF MISSING OUT*

Puji Sri Rejeki¹

Universitas Ma'arif Lampung, Indonesia (fujayo705@gmail.com)

Ikhwanudin

Universitas Ma'arif Lampung, Indonesia (ikhwanudin@umala.ac.id)

Muhammad Nur Amin

Universitas Ma'arif Lampung, Indonesia (arwaniamin3@gmail.com)

Kata Kunci:

FOMO, ketenangan batin, *Living Qur'an*, Tafsir MarāḤ Labīd

ABSTRAK

Fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)* merupakan salah satu dampak psikologis dari tingginya intensitas penggunaan media sosial yang memicu kecemasan, perasaan tertinggal, serta kecenderungan individu untuk membandingkan diri dengan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an dalam *Tafsir MarāḤ Labīd* karya Nawawi al-Bantani yang berkaitan dengan konsep ketenangan batin, sekaligus merumuskan pendekatan *Living Qur'an* sebagai respons Qur'ani terhadap fenomena *FOMO*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Data utama bersumber dari *Tafsir MarāḤ Labīd*, sementara data pendukung diperoleh dari berbagai literatur ilmiah yang relevan dengan konsep *Living Qur'an* dan *FOMO*. Proses analisis dilakukan melalui metode *content analysis* terhadap penafsiran ayat-ayat yang memuat nilai-nilai dzikir, tawakal, dan qana'ah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penafsiran dalam *Tafsir MarāḤ Labīd* menegaskan tiga nilai utama, yakni dzikir sebagai dasar kesadaran spiritual, tawakkal sebagai mekanisme pengelolaan diri, serta qana'ah sebagai bentuk penerimaan diri yang proporsional, yang secara terpadu berkontribusi dalam membentuk ketenangan batin. Dalam perspektif *Living Qur'an*, nilai-nilai tersebut dapat diinternalisasikan dalam kehidupan sehari-hari sehingga mampu mereduksi kecemasan dan tekanan sosial yang muncul akibat budaya digital. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa ajaran Al-Qur'an tetap memiliki relevansi sebagai sumber solusi spiritual dalam menjaga keseimbangan psikologis masyarakat di era digital.

¹ Penulis Korespondensi

Keywords:

*FOMO, inner peace,
Living Qur'an, Tafsir
Marāḥ Labīd*

ABSTRACT

The Fear of Missing Out (FOMO) phenomenon is one of the psychological impacts of high intensity of social media use that triggers anxiety, feelings of being left behind, and the tendency of individuals to compare themselves with others. This study aims to examine the interpretation of the verses of the Qur'an in Tafsir Marāḥ Labīd by Nawawi al-Bantani related to the concept of inner peace, while also formulating the Living Qur'an approach as a Qur'anic response to the FOMO phenomenon. This study uses a qualitative approach with a library research method. The primary data comes from Tafsir Marāḥ Labīd, while supporting data are obtained from various scientific literature relevant to the concept of Living Qur'an and FOMO. The analysis process is carried out through the content analysis method of the interpretation of verses containing the values of dhikr, tawakkal, and qana'ah. The results of the study indicate that the interpretation in Tafsir Marāḥ Labīd emphasizes three main values, namely dhikr as the basis of spiritual awareness, tawakkal as a mechanism for self-management, and qana'ah as a form of proportional self-acceptance, which in an integrated manner contribute to forming inner peace. From the perspective of the Living Qur'an, these values can be internalized in everyday life so as to reduce anxiety and social pressures that arise from digital culture. Thus, this study confirms that the teachings of the Qur'an remain relevant as a source of spiritual solutions in maintaining the psychological balance of society in the digital era.

A. PENDAHULUAN

Fenomena perkembangan teknologi digital, khususnya dibidang media sosial telah memberikan dampak besar pada kehidupan individu modern. Internet telah mempermudah komunikasi, mempercepat akses terhadap informasi, serta memperluas kemungkinan untuk berinteraksi sosial (Hutabarat 2024) diantara platform media sosial yang paling banyak digunakan adalah Instagram, TikTok, YouTube, Twitter, WhatsApp, dan lainnya. Platform tersebut umumnya dilengkapi fitur “Trending” atau populer, yang memungkinkan pengguna untuk menemukan berbagai konten aktual serta topik yang tengah berkembang. Namun, terlepas dari kemudahan tersebut, media sosial telah menciptakan tantangan mental baru, salah satunya adalah rasa takut ketinggalan (*Fear of Missing Out*). Laporan Digital 2025 mengungkapkan bahwa lebih dari setengah populasi telah aktif menggunakan media sosial, yang secara tidak langsung membentuk budaya keterhubungan yang berlangsung secara terus-menerus. Di balik kemudahan tersebut, muncul pula berbagai tantangan psikologis baru, salah satunya adalah *Fear of Missing Out (FOMO)*, yakni kondisi kecemasan yang timbul akibat perasaan tertinggal dari pengalaman orang lain yang ditampilkan di ruang digital

Secara historis, fenomena ini pertama kali diidentifikasi pada tahun 1996 oleh Dan Herman, seorang ahli strategi penjualan, melalui penelitian yang dilakukannya untuk Adam Bellouch, dan kemudian ia menerbitkan artikel akademis pertama tentang subjek ini pada tahun 2000 di *The Journal of Brand Management* (Herman, 2000) Istilah ini kemudian dicetuskan oleh Patrick J. McGinnis pada awal tahun 2000-an berdasarkan pengalamannya di lingkungan kampus yang menawarkan beragam pilihan, situasi yang menimbulkan kecemasan karena ia merasa tersisihkan dibandingkan orang lain (McGinnis 2020).

Seiring dengan kemajuan teknologi digital, penjelasan tentang fenomena FOMO telah mengalami transformasi. Platform media sosial seperti Instagram, TikTok,

dan Twitter memperburuk kecemasan ini dengan memberikan ilusi kehidupan yang diinginkan dan menciptakan reputasi yang mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan kenyataan (Zhong 2023). Fenomena *FOMO* semakin marak di media sosial, menekan individu untuk mengikuti tren agar tidak ketinggalan. Contohnya termasuk trend *cromboloni* yang viral pada tahun 2022 dan boneka *Labubu* dari *Pop Mart* tahun 2021, yang populer berkat iklan dari selebriti dan influencer seperti Lisa *BLACKPINK*, Tasya Farasya, serta Jerome Polin. Menurut laporan Akademi Konsumen Indonesia (2023), gaya ini menumbuhkan rasa kolektivisme di kalangan anak muda, di mana kepemilikan perangkat dipandang sebagai simbol status dan gaya hidup modern (Suryaningsih 2024).

Munculnya *FOMO* tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis pribadi, seperti peningkatan kecemasan, beban emosional, dan penurunan tingkat kegembiraan dalam hidup, tetapi juga memengaruhi ranah spiritual pengamat. Keintiman yang melampaui pengakuan sosial dan tingkat keseriusan interaksi yang tinggi di dunia digital, seringkali mengikis kedamaian supranatural dan melemahkan pemahaman spiritual (Mirawati et al. 2024). Dalam konteks ini, Al-Qur'an dipandang sebagai landasan utama prinsip-prinsip Islam, yang memberikan bimbingan komprehensif untuk kehidupan. Nilai-nilai dzikir (mengingat Allah), syukur, ketenangan (*qona'ah*) dan tawakal membentuk landasan spiritual untuk mencapai keseimbangan spiritual. Ajaran Al-Qur'an menawarkan pendekatan penyembuhan yang relevan terhadap *FOMO*. Menginternalisasi nilai-nilainya mendorong ketenangan pikiran yang berkelanjutan.

Salah satu pendekatan yang semakin berkembang dalam studi Al-Qur'an adalah konsep *Living Qur'an*, yakni yang meneliti bagaimana cara Al-Qur'an dipahami, diinternalisasi, dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari umat Islam. Pendekatan ini menegaskan bahwa Al-Qur'an tidak diposisikan semata sebagai teks normatif yang dibaca, tetapi dialami sebagai cara hidup yang membentuk sikap, perilaku, dan cara berpikir masyarakat (Annas, Saputra, and Said 2024). Oleh karena itu, konsep *Living Qur'an* menekankan peran Al-Qur'an yang bersifat dinamis dan kontekstual dalam kehidupan umat Islam. Al-Qur'an bukan hanya teks yang dipelajari dan dipahami secara teoritis, tetapi diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga menumbuhkan nilai-nilai, sikap, dan pola perilaku masyarakat yang sejalan dengan ajaran Islam (Murtadlo et al. 2023).

Dalam tradisi penafsiran Al-Qur'an di Nusantara, Tafsir *Marāḥ Labīd* karya Nawawi al-Bantani menempati posisi penting. Tafsir ini dikenal memiliki karakter penulisan yang jelas, ringkas, dan mudah diterapkan, sehingga mudah dipahami oleh berbagai masyarakat. Makna yang diuraikan Nawawi cenderung menekankan karakter dan spiritualitas, sekaligus memperkuat keimanan umat, dan memastikan relevansinya yang berkelanjutan dengan realitas kehidupan sosial (Afiyah et al. 2025). *Marāḥ Labīd*, juga dikenal sebagai *Tafsir al-Munīr*, adalah salah satu karya monumental dalam tafsir Al-Qur'an yang disusun oleh Nawawi al-Bantani, seorang spiritualis terkemuka dari kepulauan Indonesia. Tafsir ini ditulis dalam dua jilid dan diselesaikan pada 5 Rabiul Akhir 1305 H, sebagaimana diumumkan langsung oleh Nawawi dalam kata pengantarnya (Nawawi, tt: 475). Sebagai karya tafsir yang lahir dari para ulama di luar Timur Tengah, *Marāḥ Labīd* menerima validasi ilmiah melalui persetujuan para ulama di Mekkah dan Kairo untuk pencetakan dan disebarluaskan, dan pertama kali diterbitkan pada tahun 1887 (Mufidah and Hasyim 2021).

Sejumlah penelitian terdahulu belum mengkaji secara terpadu antara konsep Living Qur'an, Tafsir *Marāḥ Labīd*, dan fenomena *FOMO*. Sebagai contoh Penelitian (Nurhidayah, Hidayat, and Masyhur 2025), hanya menyoroti resepsi sosial terhadap Al-Qur'an tanpa membahas dimensi psikologis yang muncul dalam ruang digital. Sementara itu, berbagai studi mengenai *FOMO* pada umumnya lebih menekankan pendekatan psikologi modern tanpa melibatkan landasan kajian Qur'ani. Kajian (El-Karimah et al. 2025) memang mengulas metodologi dalam *Marāḥ Labīd*, namun belum menghubungkannya dengan realitas sosial kontemporer.

Sementara itu, (Muchtar 2025) menelaah *FOMO* dari sudut pandang konsumtivisme melalui pendekatan tafsir tematik. Oleh karena itu, kajian tentang *FOMO* masih didominasi perspektif psikologis dan sosial, sementara pemanfaatan pendekatan Living Qur'an serta penafsiran *Marāḥ Labīd* untuk memahami fenomena digital dan mengintegrasikan nilai dzikir, tawakal, serta qona'ah dalam pengalaman generasi muda masih relatif jarang dilakukan. Dengan demikian, kajian mengenai *Fear of Missing Out* hingga saat ini masih banyak didominasi oleh pendekatan psikologis dan sosial. Sementara itu, pemanfaatan pendekatan Living Qur'an serta penafsiran dalam Tafsir *Marāḥ Labīd* untuk memahami fenomena digital dan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual seperti dzikir, tawakal, dan qona'ah dalam pengalaman generasi muda masih relatif terbatas. Oleh karena itu, unsur kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan analisis penafsiran Tafsir *Marāḥ Labīd*, pendekatan Living Qur'an, serta kajian mengenai fenomena *Fear of Missing Out* dalam konteks masyarakat digital. Integrasi tersebut diharapkan dapat menghasilkan perspektif Qur'ani yang lebih kontekstual dalam merespons berbagai persoalan psikososial yang muncul di era media sosial.

Berdasarkan dari kesenjangan tersebut, penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan memadukan penafsiran dalam Tafsir *Marāḥ Labīd*, pendekatan Living Qur'an, serta analisis terhadap fenomena *FOMO* dalam konteks masyarakat digital. Integrasi ini diarahkan untuk merumuskan suatu model konseptual yang tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga memiliki dimensi aplikatif dalam merespons persoalan psikososial kontemporer berbasis nilai-nilai Qur'ani.

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (*library research*), melalui analisis tafsir terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan ketenangan batin dan kecemasan, khususnya dalam Tafsir *Marāḥ Labīd*. Sementara itu, pendekatan Living Qur'an digunakan sebagai kerangka analitis untuk memahami bagaimana nilai-nilai tersebut diinternalisasi dalam kehidupan individu, terutama dalam konteks budaya digital.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an dalam Tafsir *Marāḥ Labīd* yang berkaitan dengan ketenangan batin dan kecemasan, serta merumuskan model konseptual Living Qur'an sebagai respons Qur'ani terhadap fenomena *Fear of Missing Out* di era digital. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan kajian Al-Qur'an kontemporer sekaligus menawarkan pendekatan integratif dalam memahami kesehatan mental berbasis spiritualitas.

Melalui penggalian nilai-nilai Qur'ani seperti dzikir, tawakkal dan qana'ah, penelitian ini memperlihatkan bahwa Al-Qur'an memiliki potensi besar sebagai sumber solusi spiritual yang relevan dengan realitas kehidupan kontemporer. Oleh karena itu, penelitian ini dipandang penting serta memiliki kontribusi signifikan

dalam memperkaya khazanah studi Al-Qur'an, khususnya dalam upaya menghubungkan penafsiran klasik dengan berbagai persoalan sosial modern, sekaligus menawarkan pendekatan yang konstruktif dalam menghadapi fenomena *Fear of Missing Out* di era digital.

B. METODE

Dalam penelitian ini, menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) (Amin 2024) yang berfokus pada analisis teks tafsir. Objek kajian utama adalah penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an dalam *Tafsir Marāḥ Labīd* karya Syekh Nawawi al-Bantani yang berkaitan dengan ketenangan batin dan nilai-nilai spiritual yang relevan dengan fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)*. Sumber data penelitian terdiri atas data primer berupa teks *Tafsir Marāḥ Labīd*, khususnya penafsiran ayat-ayat tentang dzikir, tawakal, qona'ah, dan ketenangan hati. Data sekunder diperoleh dari buku, artikel jurnal, dan penelitian terdahulu yang membahas kajian *Living Qur'an*, tafsir Al-Qur'an, serta literatur psikologi mengenai *FOMO*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi terhadap sumber-sumber yang relevan. Analisis data menggunakan metode *content analysis* melalui tahapan reduksi data, kategorisasi tematik, dan interpretasi makna. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dengan membandingkan temuan tafsir dengan literatur ilmiah terkait.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual dalam Al-Qur'an, terutama sebagaimana dipahami melalui *Tafsir Marāḥ Labīd*, memiliki relevansi yang kuat dalam merespons fenomena *FOMO* di tengah masyarakat digital. Berdasarkan analisis terhadap QS. Ar-Ra'd: 28, QS. Ali 'Imran: 159, dan QS. Ibrahim: 7, teridentifikasi tiga temuan utama yang menegaskan adanya keterkaitan antara dimensi spiritual Qur'ani dan mekanisme psikologis dalam mengelola kecemasan. Selaras dengan hal tersebut, penelitian ini juga menegaskan bahwa tujuan untuk mengkaji peran *Living Qur'an* dalam merespons *FOMO* telah tercapai melalui tiga dimensi utama yang berhasil dirumuskan. Temuan ini sekaligus memberikan jawaban langsung terhadap rumusan masalah penelitian yang berfokus pada bagaimana konsep *Living Qur'an*, khususnya dalam *Tafsir Marāḥ Labīd*, dapat berfungsi sebagai solusi dalam merespons fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)* melalui pendekatan yang mengintegrasikan aspek spiritual dan psikologis secara komprehensif

Tafsir QS. Ar-Ra'd: 28 (Dzikir sebagai Sumber Ketenangan)

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

﴿الَّذِينَ آمَنُوا﴾ بما جاء به الرسول ﴿وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ﴾ أي بكلام الله، أي إن علم المؤمنين بكون القرآن معجزاً يوجب حصول الطمأنينة لهم في كون محمد ﷺ نبياً من عند الله، وإن شكهم في أنهم أتوا بالطاعات كاملة يوجب الوجع في قلوبهم ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ أي إن الإكسير إذا وقعت منه ذرة على الجسم النحاسي انقلب ذهباً، فكذلك إذا وقع في القلب إكسير جلال الله تعالى أولى أن ينقلب جوهرًا صافيًا نورانيًا ﴿آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ﴾ طوبى لهم وحسن مآب

Temuan awal mengindikasikan bahwa praktik dzikir berperan sebagai mekanisme spiritual yang ampuh dalam menghadirkan ketenangan batin. Berdasarkan penafsiran yang dikemukakan oleh Nawawi al-Bantani dalam *Marāḥ Labīd* terhadap QS. Ar-Ra'd: 28 menunjukkan pendekatan yang tidak hanya bertumpu pada analisis kebahasaan, tetapi juga mengandung dimensi spiritual dan psikologis yang kuat. Dalam penjelasannya, dzikir dipahami sebagai sarana utama yang menghadirkan ketenteraman hati bagi orang-orang beriman. Nawawi al-Bantani menegaskan bahwa ketenangan batin lahir dari keyakinan yang kokoh terhadap kebenaran Al-Qur'an sebagai wahyu ilahi serta pengakuan terhadap kerasulan Nabi Muhammad.

Selain itu, tafsir ini juga menampilkan kedalaman spiritual melalui penggunaan metafora transformasi logam. Perumpamaan tentang perubahan tembaga menjadi emas melalui zat kimia (*al-iksīr*) menggambarkan proses perubahan batin manusia ketika hatinya dipenuhi kesadaran akan keagungan Allah. Dalam konteks tersebut, dzikir tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas verbal semata, tetapi sebagai pengalaman spiritual yang mampu mentransformasikan kondisi batin manusia dari kegelisahan menuju ketenangan.

Pendekatan ini menunjukkan bahwa tafsir *Marāḥ Labīd* tidak hanya memberikan pemahaman teologis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, tetapi juga menghadirkan dimensi etis dan psikologis yang berkaitan langsung dengan kehidupan manusia (Iswandi 2026). Dzikir berfungsi sebagai mekanisme spiritual yang menata kembali orientasi batin, sehingga hati menjadi lebih tenang, jernih, dan terarah kepada Allah.

Dalam perspektif *Living Qur'an*, penafsiran tersebut memperlihatkan bahwa ajaran Al-Qur'an tidak berhenti pada pemahaman tekstual semata, melainkan juga hadir dalam pengalaman religius yang membentuk kehidupan spiritual umat Islam (Susanto et al. 2025). Nilai yang terkandung dalam praktik dzikir menunjukkan bahwa Al-Qur'an berfungsi sebagai sumber terapi ruhani yang mampu meredakan kegelisahan batin manusia. Oleh karena itu, penafsiran Nawawi al-Bantani terhadap ayat ini dapat dipahami sebagai landasan konseptual bagi pengembangan pendekatan *Living Qur'an* dalam merespons berbagai persoalan psikologis modern, termasuk fenomena *Fear of Missing Out* yang banyak dialami masyarakat digital masa kini.

Penjelasan tersebut memuat dua pokok penekanan. Pertama, ketenangan sejati bersifat transenden, sehingga ketergantungan yang berlebihan pada aspek duniawi justru melahirkan kerentanan emosional. Hal ini tampak jelas dalam fenomena *FOMO*, ketika seseorang merasa harus terus terhubung, mengetahui aktivitas orang lain, atau mengikuti tren terbaru agar dianggap "berharga." Kedua, ketergantungan pada sesama makhluk secara psikologis menimbulkan kegelisahan, sebab validasi sosial bersifat berubah-ubah dan tidak pernah stabil (Haq and Amirah 2026). Perbandingan sosial yang berlangsung tanpa henti mendorong munculnya kecemasan, perasaan kurang, serta dorongan tak berujung untuk memperoleh pengakuan.

Dalam kerangka psikologi modern, tafsir yang disampaikan oleh Nawawi al-Bantani memperlihatkan kepekaan terhadap mekanisme kecemasan serta dinamika kebutuhan manusia akan rasa aman dan makna hidup (Parhani 2013). Media sosial memperluas ruang terjadinya perbandingan sosial sekaligus mempercepat tersebarnya

impresi mengenai kehidupan orang lain, sehingga individu menjadi lebih mudah mengalami tekanan eksistensial. Karena itu, tafsir tersebut tidak hanya berfungsi sebagai penjelasan spiritual, tetapi juga sebagai kritik mendalam terhadap pola ketergantungan emosional yang terbentuk dalam budaya digital. Tafsir ini menegaskan bahwa ketenangan batin tidak bersumber dari intensitas keterhubungan sosial, melainkan dari kualitas hubungan spiritual yang mendalam (Jalaludin et al. 2025).

Temuan ini selaras dengan sejumlah kajian dalam psikologi kontemporer yang menunjukkan bahwa praktik spiritual, seperti dzikir atau meditasi religius, memiliki kontribusi signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan ketenangan batin. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak hanya memperkaya kajian tafsir klasik, tetapi juga menegaskan kembali relevansinya dalam kerangka psikologi modern.

Tafsir QS. Ali ‘Imran: 159 (Tawakkal sebagai Terapi Kecemasan)

فِيمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لَئِنْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۖ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

﴿فِيمَا رَحْمَةٍ﴾ فما استفهام للتعجب تقديره: فبأي رحمة من الله لنت لهم، وذلك لأنه لما كانت ذلك موضع التعجب من كمال ذلك التأييد. ﴿وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا﴾ غليظ اللسان ﴿غَلِيظَ الْقَلْبِ﴾ أي قاسيًا ﴿لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ﴾ أي لتفرقوا من عندك ولم يسكنوا إليك، ولو سكنوا إليك ولو انفضوا من حولك لفات المقصود من الرسالة. ﴿فَاعْفُ عَنْهُمْ﴾ فيما يتعلق بحقوقك ﴿وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ﴾ من الله تعالى فيما يتعلق بحقوقه تعالى إتمامًا للشفقة عليهم وإكمالًا للبر بهم. ﴿وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ﴾ فإن المشاورة تقتضي شدة محبتهم له ﷺ لأنها تدل على رفعة درجتهم فترك المشاورة معهم إهانة لهم فإذا عَزَمْتَ ﴿فَإِذَا عَزَمْتَ﴾ عقب المشاورة على شيء ﴿فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ﴾ في إمضاء أمرك على ما هو أصلح، وليس التوكل إهمال التدبير بالكلية، وإلا لكان الأمر بالمشاورة منافيًا للتوكل، بل التوكل هو أن يراعي الإنسان الأسباب الظاهرة ولكن لا يعول بقلبه عليها، بل يعول بقلبه على عصمة الله وإعانتة إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿عليه تعالى ينصرهم ويرشدهم إلى ما فيه خير لهم وصلاح

Kedua, Penafsiran QS. Ali ‘Imran: 159 dalam *Tafsir Marāḥ Labīd* karya Nawawi al-Bantani memperlihatkan kedalaman analisis yang memadukan dimensi kebahasaan, etika, dan spiritual. Dalam menjelaskan frasa “*fa bimā raḥmatin minallāhi linta lahum*”, Nawawi menafsirkan adanya nuansa keheranan (*istifhām ta’ajjubī*), yakni penegasan bahwa sikap lemah lembut Nabi Muhammad saw. kepada para sahabat merupakan wujud rahmat dari Allah. Hal ini dipandang sebagai sesuatu yang mengagumkan, mengingat kesalahan para sahabat tergolong serius, namun Nabi tidak merespons dengan kekasaran dalam perkataan. Oleh karena itu, kelembutan tersebut dimaknai sebagai bentuk dukungan ilahi (*ta’yīd rabbānī*).

Selanjutnya, pada frasa “*walau kunta faẓẓan ghalīẓ al-qalb lanfaḍḍū min ḥaulik*”, Nawawi menjelaskan bahwa sikap keras, baik dalam ucapan maupun hati, berpotensi membuat orang lain menjauh. Dalam konteks ini, keberhasilan dakwah sangat ditentukan oleh kelembutan sikap, sebab jika para sahabat berpaling, maka tujuan penyampaian risalah tidak akan tercapai. Karena itu, perintah “*fa’fu ‘anhum wastaghfir lahum*” dimaknai sebagai anjuran untuk memaafkan kesalahan yang berkaitan dengan

hak pribadi Nabi sekaligus memohonkan ampun kepada Allah atas kesalahan mereka yang menyangkut hak-Nya. Penafsiran ini menegaskan kesempurnaan kasih sayang Nabi dalam membina dan membimbing umatnya.

Lebih lanjut, perintah “*wa syāwirhum fī al-amr*” menegaskan urgensi musyawarah sebagai wujud penghargaan terhadap para sahabat. Nawawi menjelaskan bahwa musyawarah tidak semata-mata berfungsi sebagai sarana pengambilan keputusan, tetapi juga sebagai bentuk penghormatan yang mencerminkan posisi mereka. Sebaliknya, pengabaian terhadap musyawarah dapat dipahami sebagai tindakan yang merendahkan martabat mereka.

Pada frasa “*fa idzā ‘azamta fatawakkal ‘alallāh*”, Nawawi al-Bantani menjelaskan bahwa tawakal dilakukan setelah munculnya tekad yang terbentuk melalui proses musyawarah. Tawakal tidak dimaknai sebagai sikap meninggalkan ikhtiar atau perencanaan, sebab hal tersebut justru bertentangan dengan prinsip musyawarah. Sebaliknya, hakikat tawakkal terletak pada upaya tetap memperhatikan sebab-sebab lahiriah, namun tanpa menggantungkan hati padanya, melainkan sepenuhnya bersandar kepada perlindungan dan pertolongan Allah.

Penafsiran ini kemudian dipertegas oleh firman Allah “*inna Allāha yuḥibbu al-mutawakkilīn*”, yang menunjukkan bahwa mereka yang bertawakkal akan memperoleh pertolongan serta bimbingan menuju kebaikan dan kemaslahatan hidup.

Secara analitis, penafsiran ini memperlihatkan bahwa konsep tawakkal dalam *Marāḥ Labīd* memiliki relevansi yang kuat dengan dinamika kehidupan modern, terutama dalam merespons fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)*. Sikap tawakal yang memadukan ikhtiar dengan penyerahan diri kepada Allah mampu menekan kecenderungan individu untuk mengendalikan seluruh aspek kehidupan secara berlebihan. Dalam konteks masyarakat digital, dorongan untuk terus mengikuti arus informasi kerap memicu kecemasan dan kelelahan emosional (Khairunnisa, Ambarwati, and Hariry 2025). Melalui internalisasi nilai tawakkal, individu diarahkan untuk menyadari keterbatasan kontrol tersebut, sehingga dapat mencapai ketenangan batin dan menjaga keseimbangan psikologis.

Secara psikologis, tawakal berperan sebagai mekanisme yang mampu meringankan tekanan mental. Dalam konteks FOMO, individu kerap merasa harus selalu hadir, mengikuti setiap pembaruan, dan mengetahui apa pun yang terjadi di lingkungan sosialnya. Dorongan untuk terus mengendalikan arus informasi inilah yang menimbulkan stres, kecemasan, dan kelelahan emosional. Melalui tawakal, seseorang diajak memahami bahwa tidak semua hal berada dalam jangkauan kendalinya, sehingga ia tidak perlu memikul beban kontrol yang berlebihan (Isdianto, Indunissy, and Fitrianti 2025). Di samping itu, tawakal menumbuhkan kemampuan untuk melepaskan hal-hal yang berada di luar kuasa manusia. Nilai ini selaras dengan inti berbagai pendekatan psikoterapi kontemporer, seperti *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*, yang menekankan penerimaan terhadap kenyataan serta fokus pada tindakan bermakna yang benar-benar berada dalam kendali diri. Dengan demikian, tawakal tidak hanya berfungsi sebagai ajaran spiritual, tetapi juga sebagai strategi regulasi emosi yang efektif (Chairunnisa et al. n.d.).

Fenomena *FOMO* muncul karena seseorang merasa harus mengetahui setiap perkembangan yang terjadi dalam jejaring digitalnya. Melalui prinsip tawakal, perhatian diarahkan kembali pada hal-hal yang benar-benar berada dalam batas kemampuan manusia, sementara segala sesuatu di luar itu diserahkan kepada Allah (Azzaki 2024). Sikap ini menumbuhkan ketenteraman batin, mereduksi kecenderungan untuk terus melakukan perbandingan sosial, serta memberi ruang bagi individu untuk hidup dengan lebih hadir (*mindful*) tanpa terperangkap dalam pusaran kecemasan digital yang tidak berujung (Za et al. 2024).

Dengan demikian, temuan ini mengindikasikan bahwa konsep tawakal secara langsung merespons mekanisme psikologis yang melatarbelakangi *FOMO*, yakni dorongan untuk mengendalikan seluruh aspek kehidupan serta ketergantungan pada validasi eksternal. Hal ini menegaskan bahwa nilai tawakkal memiliki peran adaptif dalam membantu individu mengelola kecemasan di era digital.

Tafsir QS. Ibrahim: 7 (Syukur dan Qana'ah sebagai Penawar Ketidakpuasan)

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ﴾ يا بني إسرائيل نعمة الإنجاء وإهلاك العدو وغير ذلك بالإيمان الخالص والعمل الصالح ﴿لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ نعمة إلى نعمة، وحقيقة الشكر هو الاعتراف بنعمة المنعم مع تعظيمه مزيد النعم الجسمانية أن كل من كان اشتغاله بشكر نعم الله أكثر كان وصول نعم الله إليه أكثر، ومزيد النعم الروحية أن النفس إذا اشتغلت بمطالعة أنواع فضل الله وإحسانه أوجب ذلك الاشتغال تأكيد محبة العبد لله تعالى، ثم قد يرتقي العبد من ذلك الحال إلى أن يصير حبه للمنعم شاغلاً له عن الالتفات إلى النعم، فالشكر مقام شريف يوجب السعادة في الدين والدنيا ﴿وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ﴾ أي إن جحدتم نعمتي نفسي يصيبكم عذابي ﴿إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ وذكر أن النعمة لا تكون إلا عند الجهل، يكون تلك النعمة نعمة من الله تعالى، والجاهل بها جاهل بالله، والجهل بالله من أعظم أنواع العذاب، وقال مؤذن: إن كفرتم نعمة الله تعالى ولم تشكروها

Ketiga, Penafsiran QS. Ibrahim: 7 dalam *Tafsir Marāḥ Labīd* karya Nawawi al-Bantani menegaskan bahwa konsep syukur memiliki kedalaman makna, baik dalam dimensi teologis maupun psikologis. Pada frasa "*lain syakartum la-azidannakum*", Nawawi menjelaskan bahwa syukur mencakup pengakuan atas nikmat Allah yang disertai dengan pengagungan kepada-Nya. Syukur tidak hanya terbatas pada ungkapan lisan, tetapi juga mencerminkan keimanan yang tulus serta diwujudkan melalui amal saleh sebagai bentuk nyata kesadaran atas nikmat tersebut.

Lebih jauh, Nawawi menjelaskan bahwa syukur merupakan sebab bertambahnya nikmat, baik yang bersifat material (jasmaniah) maupun spiritual (ruhaniah). Dalam dimensi jasmaniah, semakin seseorang memusatkan diri pada upaya mensyukuri nikmat Allah, maka semakin terbuka peluang bertambahnya nikmat tersebut. Sementara itu, dalam dimensi spiritual, perenungan atas berbagai karunia dan kebaikan Allah akan menumbuhkan serta menguatkan rasa cinta seorang

hamba kepada-Nya. Bahkan, pada tingkatan yang lebih tinggi, kecintaan ini dapat mengarahkan perhatian seseorang dari kenikmatan itu sendiri kepada Sang Pemberi nikmat. Dalam kerangka ini, syukur dipahami sebagai maqām spiritual yang tinggi, yang mampu menghadirkan kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat.

Sebaliknya, pada frasa “*wa la’in kafartum inna ‘adzābī la-syadīd*”, Nawawi menjelaskan bahwa kufur nikmat berarti mengingkari atau tidak mengakui karunia Allah. Sikap tersebut tidak hanya berakibat pada hilangnya nikmat, tetapi juga berpotensi mendatangkan azab yang berat. Ia turut menegaskan bahwa ketidakmampuan seseorang menyadari nikmat sebagai anugerah dari Allah merupakan bentuk kebodohan spiritual, dan ketidaktahuan terhadap Allah termasuk salah satu penderitaan yang paling besar.

Secara analitis, penafsiran ini menunjukkan relevansi yang kuat dengan fenomena *FOMO* dalam masyarakat digital. *FOMO* kerap muncul akibat kecenderungan individu membandingkan diri dengan orang lain, yang kemudian melahirkan rasa kurang, ketidakpuasan, dan kegelisahan. Dalam konteks ini, konsep syukur berperan sebagai mekanisme kognitif yang menggeser fokus individu dari apa yang belum dimiliki kepada apa yang telah dianugerahkan (Chafza and Maryam 2024). Perubahan orientasi ini secara psikologis dapat mengurangi kecemasan sekaligus meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Selain itu, konsep qana’ah yang selaras dengan nilai syukur turut memperkuat kemampuan individu dalam menerima keadaan diri secara proporsional. Ketika seseorang mampu mensyukuri nikmat yang dimiliki tanpa terjebak dalam keinginan yang berlebihan, kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial pun akan berkurang. Hal ini menjadi krusial dalam konteks media sosial yang kerap menampilkan realitas yang telah dikonstruksi secara ideal (Umam and Munana 2025). Oleh karena itu, syukur dan qana’ah dapat dipahami sebagai penyeimbang psikologis yang membantu individu menjaga kestabilan emosi di tengah tekanan budaya digital.

Keterkaitan antara ayat tersebut dan fenomena *FOMO* tampak sangat jelas. *FOMO* kerap muncul akibat kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain melalui media sosial. Arus konten yang menampilkan keberhasilan, gaya hidup, atau kebahagiaan orang lain sering menimbulkan kesan bahwa kehidupan sendiri kurang bernilai. Dalam situasi semacam ini, syukur menjadi elemen penting karena mengalihkan perhatian dari “apa yang belum dimiliki” kepada “apa yang telah Allah karuniakan.” Pergeseran perspektif ini menghasilkan ruang batin yang lebih tenang dan membantu mengurangi tekanan untuk memenuhi standar sosial yang tidak realistis (Rohmatulloh 2024).

Konsep qana’ah yang dijelaskan oleh Nawawi al-Bantani turut mempertegas makna tersebut. Ketika beliau menyatakan, “Siapa yang tidak qana’ah, ia tidak akan pernah merasakan ketenangan,” pesan ini sangat sesuai dengan realitas masyarakat digital yang mudah merasa kekurangan meskipun secara objektif telah memiliki banyak hal (Firmansyah, Putra, and Ismail 2025). Qana’ah bukan sikap pasrah tanpa ikhtiar, melainkan kemampuan menerima dan mensyukuri karunia Allah tanpa terjebak dalam hasrat berlebih. Dalam perspektif psikologis, sikap ini membantu

meredakan kecemasan, menurunkan intensitas perbandingan sosial, dan menopang terciptanya stabilitas emosional (Melati, Zuhri, and Naldo 2025)

Dalam budaya digital yang mendorong pamer pencapaian dan memperkuat kecenderungan membandingkan diri, nilai syukur dan qana'ah yang ditawarkan Nawawi berfungsi sebagai fondasi spiritual sekaligus psikologis untuk menghadapi *FOMO*. Nilai ini tidak hanya bersifat etis, tetapi juga menjadi strategi hidup yang menjaga ketenteraman batin dan kesehatan mental di tengah derasnya arus informasi.

Dengan demikian, penafsiran Nawawi al-Bantani terhadap QS. Ibrahim: 7 tidak hanya menghadirkan pemahaman normatif tentang kewajiban bersyukur, tetapi juga menawarkan kerangka aplikatif dalam membangun ketahanan mental. Dalam perspektif *Living Qur'an*, nilai syukur tidak berhenti pada tataran konseptual, melainkan diwujudkan dalam praktik kehidupan sehari-hari yang berorientasi pada sikap penerimaan, kesadaran diri, dan kedekatan spiritual dengan Allah. Hal ini menegaskan bahwa ajaran Al-Qur'an memiliki relevansi yang kuat dalam menjawab persoalan psikologis kontemporer, termasuk fenomena *FOMO*.

Berbeda dengan studi sebelumnya yang cenderung menempatkan syukur sebagai variabel psikologis yang berdiri secara terpisah, penelitian ini menunjukkan bahwa syukur merupakan bagian dari sistem nilai Qur'ani yang terintegrasi dengan dzikir dan tawakkal dalam membangun ketahanan mental terhadap fenomena *FOMO*.

Rumusan Konsep *Living Qur'an* dalam Merespons Fenomena *FOMO*

Bagian ini menyajikan temuan kunci penelitian yang merumuskan konstruksi konseptual *Living Qur'an* sebagai suatu model integratif dalam merespons fenomena *FOMO*. Konsep *Living Qur'an* dalam penelitian ini dipahami sebagai suatu proses dialogis antara teks Al-Qur'an, penafsiran para ulama, dan dinamika realitas sosial kontemporer yang kemudian melahirkan aktualisasi nilai-nilai Qur'ani dalam praktik kehidupan sehari-hari. Dalam menghadapi fenomena *Fear of Missing Out* (*FOMO*), *Living Qur'an* tidak semata diposisikan sebagai ekspresi keberagamaan yang bersifat simbolis, melainkan sebagai instrumen transformasi nilai yang berperan dalam mengelola kondisi psikologis individu di tengah era digital.

Hasil analisis terhadap QS. Ar-Ra'd: 28, QS. Ali 'Imran: 159, dan QS. Ibrahim: 7 dalam *Tafsir Marāḥ Labīd* menunjukkan bahwa konstruksi *Living Qur'an* terbentuk melalui tiga dimensi yang saling berkaitan dan terintegrasi, yakni dimensi kontemplatif, adaptif, dan reflektif.

Pertama, dimensi kontemplatif yang berlandaskan QS. Ar-Ra'd: 28 menegaskan bahwa ketenteraman hati (ṭuma'nīnah) hanya dapat dicapai melalui aktivitas dzikir kepada Allah. Dalam kerangka *Living Qur'an*, dzikir tidak dipahami sebatas praktik ritual yang bersifat lisan, tetapi berkembang menjadi kesadaran spiritual yang reflektif dan berlangsung secara berkelanjutan (Amahorosea and Musyarapah 1907) Nilai ini berperan sebagai sarana pengelolaan emosi yang efektif dalam mereduksi kecemasan, terutama kecemasan sosial yang timbul akibat tingginya paparan informasi di media digital. Oleh karena itu, dzikir mengalami transformasi menjadi bentuk *spiritual coping* yang kontekstual dan relevan dalam merespons tekanan *FOMO* (Safitri et al. 2023).

Kedua, dimensi adaptif yang berangkat dari QS. Ali 'Imran: 159 menegaskan urgensi sikap tawakal setelah upaya maksimal (ikhtiar) dilakukan. Dalam perspektif *Living Qur'an*, tawakal dipahami sebagai bentuk penerimaan yang aktif terhadap hasil yang tidak selalu sejalan dengan harapan. Nilai ini berperan sebagai strategi koping psikologis yang membantu individu menghadapi tekanan akibat maraknya perbandingan sosial (*social comparison*) di media sosial (Astuti and Bashori 2025). Melalui internalisasi tawakkal, individu tidak mudah terdorong untuk terus mengikuti arus tren, sehingga mampu mempertahankan kestabilan emosi serta mengambil keputusan secara lebih rasional (Astuti 2018).

Ketiga, dimensi reflektif yang merujuk pada QS. Ibrahim: 7 menegaskan pentingnya sikap syukur sebagai dasar bertambahnya nikmat. Dalam kerangka *Living Qur'an*, syukur tidak dipahami semata sebagai ekspresi lisan, melainkan sebagai kesadaran eksistensial yang melahirkan sikap qana'ah dan rasa cukup dalam diri (Gracia 2024). Nilai ini berfungsi dalam memperkuat ketahanan psikologis dengan menekan kecenderungan melakukan perbandingan sosial, yang menjadi salah satu faktor utama munculnya *FOMO*. Dengan demikian, syukur bertransformasi menjadi landasan pembentukan *self-contentment* yang berorientasi pada penerimaan diri serta keseimbangan batin (Elisadevi et al. 2025).

Secara konseptual, ketiga dimensi tersebut membentuk suatu kesatuan sistem nilai yang saling terintegrasi. Dzikir berperan sebagai sarana pengendalian emosi, tawakal sebagai penyeimbang aspek kognitif dan perilaku, serta syukur sebagai penguat dimensi afektif. Sinergi di antara ketiganya melahirkan konstruksi *Living Qur'an* yang tidak hanya berkarakter normatif-teologis, tetapi juga memiliki dimensi aplikatif-psikologis dalam merespons dinamika kehidupan modern.

Dengan demikian, perumusan konsep *Living Qur'an* dalam penelitian ini menegaskan bahwa nilai-nilai Qur'ani memiliki relevansi kontekstual dalam menjawab berbagai problem psikologis masyarakat digital. Konsep ini sekaligus menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak semata diposisikan sebagai teks suci yang dibaca, melainkan sebagai pedoman hidup yang diaktualisasikan (*lived text*) melalui praktik nyata yang berkontribusi terhadap kesejahteraan mental individu.

Konsep *Living Qur'an* sebagai Solusi Qur'ani terhadap Fenomena *FOMO*

Fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)* sebagai manifestasi kecemasan psikologis dalam masyarakat digital menuntut hadirnya pendekatan solutif yang tidak hanya berorientasi pada aspek teknis, tetapi juga menyentuh dimensi batiniah individu. Dalam kerangka ini, konsep *Living Qur'an* menawarkan suatu model penyelesaian yang berlandaskan nilai-nilai spiritual Al-Qur'an, yang tidak berhenti pada ranah normatif, melainkan terwujud dalam praktik kehidupan sehari-hari.

Sebagai solusi Qur'ani, *Living Qur'an* bekerja melalui proses internalisasi nilai yang meliputi tiga tahapan utama, yakni kesadaran spiritual (*spiritual awareness*), pengelolaan diri (*self-regulation*), dan perubahan sikap (*behavioral transformation*). Ketiga tahapan tersebut saling terhubung dan berperan dalam membangun mekanisme ketahanan psikologis individu dalam menghadapi tekanan kehidupan digital.

Pada tahap awal, kesadaran spiritual dibentuk melalui internalisasi nilai dzikir sebagaimana tercantum dalam QS. Ar-Ra'd: 28. Dalam konteks ini, dzikir tidak hanya dipahami sebagai aktivitas lisan, melainkan sebagai kesadaran eksistensial yang menghadirkan kedekatan dengan Allah (Mursyidah, Purnama, and Ramdhani 2023) Kesadaran tersebut menjadi landasan dalam mereduksi kecemasan yang muncul akibat paparan informasi yang berlebihan serta dorongan untuk terus terhubung dengan media sosial. Oleh karena itu, dzikir berfungsi sebagai instrumen fundamental dalam menstabilkan kondisi psikologis individu (Amal and Ningsih 2025).

Tahap berikutnya adalah pengelolaan diri yang diwujudkan melalui internalisasi nilai tawakal sebagaimana dijelaskan dalam QS. Ali 'Imran: 159. Dalam perspektif *Living Qur'an*, tawakal dimaknai sebagai sikap mene rima secara aktif terhadap hasil setelah upaya maksimal dilakukan (Heryanto 2021) Dalam konteks *FOMO*, nilai ini berperan sebagai strategi koping yang membantu individu menghadapi tekanan akibat perbandingan sosial yang tidak realistis. Individu dengan sikap tawakkal cenderung lebih mampu mengendalikan dorongan impulsif untuk mengikuti tren, sehingga tercipta keseimbangan antara kebutuhan aktual dan tuntutan sosial.

Tahap ketiga berupa transformasi sikap melalui internalisasi nilai syukur sebagaimana termuat dalam QS. Ibrahim : 7. Syukur tidak sekadar dipahami sebagai ungkapan verbal, tetapi sebagai sikap reflektif yang melahirkan kesadaran akan kecukupan diri (*sense of sufficiency*) (Anggono, Silain, and Kunci 2023) Nilai ini berperan penting dalam menekan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain yang menjadi salah satu akar utama *FOMO*. Dengan berkembangnya sikap syukur, individu akan lebih berfokus pada apa yang dimiliki, sehingga tercipta kepuasan batin serta kestabilan emosi (Ayun et al. 2025).

Secara konseptual, tiga tahapan dzikir, tawakkal, dan syukur dapat dipandang sebagai suatu kerangka solusi Qur'ani yang terintegrasi dan tersusun secara sistematis dalam merespons fenomena *FOMO*. Dzikir berfungsi sebagai landasan kesadaran spiritual yang membantu menstabilkan emosi, tawakkal berperan sebagai mekanisme coping dalam menghadapi tekanan akibat ketidakpastian dan kecenderungan perbandingan sosial, sementara syukur menjadi tahap akhir berupa transformasi sikap yang melahirkan kepuasan batin serta kesejahteraan psikologis. Temuan ini menegaskan bahwa sinergi ketiga nilai tersebut membentuk model *Living Qur'an* yang tidak hanya berkarakter normatif-teologis, tetapi juga memiliki dimensi aplikatif-psikologis dalam menghadapi dinamika kehidupan digital. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung membahas nilai-nilai spiritual secara terpisah, studi ini menawarkan kontribusi baru berupa model integratif yang secara eksplisit mengaitkan dimensi teologis dengan mekanisme psikologis dalam mengatasi *FOMO*.

Model tiga dimensi tersebut merupakan bentuk kontribusi konseptual baru yang dihasilkan dari penelitian yang hingga saat ini masih belum banyak dieksplorasi dalam studi-studi terdahulu, khususnya terkait integrasi antara tafsir Al-Qur'an dan pendekatan psikologi digital. Nilai kebaruannya terletak pada kemampuannya mengaitkan ajaran spiritual Qur'ani melalui dzikir, tawakal, dan syukur dengan mekanisme psikologis yang kontekstual dalam kehidupan digital modern. Oleh karena itu, model ini tidak hanya memperluas horizon kajian tafsir yang selama ini cenderung bersifat normatif, tetapi juga menawarkan dimensi aplikatif yang relevan dalam menjawab persoalan psikologis kontemporer seperti *FOMO*. Lebih lanjut, model ini

menyediakan kerangka analitis yang terstruktur untuk memahami bagaimana nilai-nilai keagamaan dapat dioperasionalkan sebagai strategi regulasi emosi sekaligus penguatan ketahanan mental di tengah derasnya arus informasi dan kompetisi di era digital

Dengan demikian, gagasan konsep *Living Qur'an* sebagai respons terhadap fenomena *FOMO* menegaskan bahwa Al-Qur'an tidak sekadar menjadi sumber norma keagamaan, melainkan juga berperan sebagai pedoman praktis yang aplikatif dalam mengelola dinamika psikologis individu. Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai Qur'ani tetap memiliki relevansi dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan modern, terutama yang berkaitan dengan kesehatan mental dan keseimbangan hidup di era digital, sekaligus menegaskan bahwa *Living Qur'an* tidak hanya signifikan secara teologis, tetapi juga efektif secara psikologis dalam merespons persoalan tersebut.

Biografi Nawawi Al-Bantani

Nawawi al-Bantani (1813–1897 M) adalah salah satu ulama paling berpengaruh dari Nusantara, yang aktivitasnya tidak hanya terbatas di tanah air, tetapi juga mencakup pusat-pusat keilmuan Islam internasional, terutama kota suci Makkah. Nama lengkapnya, Muhammad Nawawi bin Umar al-Jawi al-Bantani, mengandung unsur nasab dan daerah asal dari Banten yang menunjukkan posisinya sebagai jembatan intelektual antara tradisi keilmuan Nusantara dan khazanah klasik keilmuan Islam (Rosyid, Ismail 2023).

Sebagai pakar tafsir, fikih dan tasawuf, ia dikenal sangat produktif menulis kitab-kitab di berbagai bidang keislaman. Dalam ranah tafsir, beliau termasuk di antara ulama yang tidak hanya meneruskan warisan keilmuan klasik, tetapi juga berusaha menyesuaikan pemahaman al-Qur'an dengan realitas sosial-keagamaan umat Islam pada zamannya. Hal ini tercermin jelas dalam karya monumentalnya yang berjudul *Tafsir Marāḥ Labīd li Kashf Ma'nā al-Qur'ān al-Majīd* (yang sering pula disebut *Tafsir al-Munīr*), di mana beliau memadukan metodologi tafsir tradisional seperti kajian lafaz ayat, sebab-turunnya ayat, dan analisis gramatikal dengan kepekaan terhadap kondisi umat Islam di Nusantara: masalah sosial, pendidikan pesantren, dan relasi umat Nusantara dengan pusat-pusat keilmuan di Makkah (Zulaikha et al. 2025).

Kemudian, kiprah beliau di Makkah semakin memperkuat reputasinya di dunia internasional sebagai ulama terkemuka. Beliau pernah mengajar dan menjadi imam di Masjid al-Haram, sehingga membantu menghubungkan dunia pesantren Nusantara dengan arus keilmuan Timur Tengah. Oleh sebab itu, peran beliau tidak hanya sebagai pemikir atau penulis kitab, tetapi juga sebagai “penyalur” ilmu: penghubung antara tradisi keilmuan klasik Islam dan tantangan kontekstual yang dihadapi umat di wilayah Nusantara (A. Muthalib 2025).

Dalam ragam karyanya, Nawawi menunjukkan ciri khas metode keilmuan yang lugas namun tetap kaya spiritual beliau tidak hanya membahas teks secara teoritis, tetapi juga mengajak pembacanya untuk menghidupi nilai-nilai tasawuf dan fikih dengan kesadaran sosial. Misalnya, dalam banyak kitabnya beliau menegaskan bahwa pengamalan keilmuan tidak boleh terlepas dari kepekaan terhadap kondisi umat, dan bahwa tafsir Al-Qur'an tidak sekadar disiplin akademik, tetapi menjadi dasar untuk membimbing kehidupan (Amir 2022).

Dengan demikian, ketika kita menelaah karya *Tafsir Marāh Labīd*, kita menemukan seorang ulama yang berdiri di persimpangan antara tradisi dan reformasi: tradisi dalam arti kesinambungan metodologi ulama klasik, dan reformasi dalam arti relevansi terhadap konteks Nusantara pada abad ke-19. Melalui karya-karya itu, Nawawi memberi teladan bagaimana tafsir dapat tetap setia pada sanad keilmuan sekaligus responsif terhadap perubahan masyarakat warisan yang hingga kini masih dikaji di banyak pesantren serta institusi keagamaan di Indonesia (Kurniawan 2023).

D. KESIMPULAN

Berdasarkan kajian terhadap penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an dalam *Tafsir Marāh Labīd*, penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual seperti dzikir, tawakkal, serta syukur (qana'ah) memiliki hubungan yang erat dengan mekanisme psikologis dalam menghadapi fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)* di era digital. Dzikir berfungsi menumbuhkan kesadaran ketuhanan yang menghadirkan ketenangan batin, tawakkal membangun keseimbangan antara ikhtiar dan sikap penerimaan sehingga mampu mereduksi dorongan untuk mengontrol secara berlebihan, sementara syukur dan qana'ah mengarahkan individu pada penerimaan diri yang proporsional sekaligus mengurangi kecenderungan melakukan perbandingan sosial. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan *Living Qur'an* tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga memiliki dimensi aplikatif dalam memperkuat ketahanan mental serta menjaga stabilitas emosional di tengah dinamika budaya digital.

Sejalan dengan hal tersebut, tujuan penelitian dalam merumuskan respons Qur'ani terhadap *FOMO* melalui integrasi tafsir klasik dan pendekatan kontekstual dapat dinyatakan telah tercapai. Penelitian ini juga menegaskan bahwa Al-Qur'an tetap relevan sebagai sumber solusi spiritual dalam merespons persoalan psikososial kontemporer. Ke depan, kajian ini membuka peluang bagi penelitian empiris yang menguji secara langsung implementasi nilai-nilai *Living Qur'an* dalam kehidupan masyarakat digital, baik melalui pendekatan kuantitatif maupun eksperimental. Selain itu, penelitian lanjutan diharapkan dapat mengembangkan kolaborasi lintas disiplin antara studi Al-Qur'an, psikologi, dan kajian media digital guna memperdalam pemahaman mengenai kesehatan mental berbasis spiritualitas serta menguji efektivitas model integratif yang ditawarkan dalam penelitian ini.

REFERENSI

- A. Muthalib, Khairuddin. (2025). "Syekh Nawawi Al-Bantani: Ulama Indonesia Sebagai Motivator Bagi Generasi Sesudahnya." 13(1):312-23.
- Afiyah, Nur, Adel Ibrahim Al-Turki, Bakhruddin Fannani, Stai Ma, Al Malang, Universitas Islam, Negeri Syekh, And Wasil Kediri. (2025). "Exegetical Hybridity In Nusantara Qur ' Anic Interpretation : A Study Of Marāḥ Labīd By Syekh Nawawi Al - Bantani." 9(2):227-44. Doi: 10.30762/Qof.V9i2.3001.Mutamakin.
- Amahorosea, Rina, And Musyarapah. (1907). "Pembacaan Dzikir Pagi Pada Sdit Al Amin Kapuas Sebagai Bentuk Pembiasaan Adab Yang Baik (Living Qur ' An) Rina Amahorosea Madrasah Aliyah Negeri Kapuas Abstrak." 16(6):2221-28.
- Amal, Muhammad Ichlasul, And Ike Utia Ningsih. 2025. "Peran Dzikir Dalam Membantu Remaja Muslim Mengelola Kecemasan Muhammad Ichlasul Amal 1 , Ike Ut." 3(3):112-18.
- Amin, Muhammad Nur. (2024). "Kebangsaan Dalam Al Quran (Studi Tematik Ayat Ayat Kebangsaan Prespektif Al Mawardi)." 4(1).
- Amir, Ahmad Nabil. (2022). "Imam Al-Nawawi: Latar Pemikiran Dan Pengaruhnya (Imam Al-Nawawi: Background Of Thinking And Its Influence)." 1:218-27.
- Anggono, Tri, Demas Tanjung Silain, And Kata Kunci. 2023. "The Meaning Of Gratitude In Civil Servants." 7(2):77-84.
- Annas, Muhamad, Rio Dwi Saputra, And Hasani Ahmad Said. 2024. "Living Qur ` An Sebagai Cerminan Praktik Keagamaan : Analisis Fenomena Sosial Dan Normatif." *Ulumul Qur'an: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4(September 2024).
- Astuti, Laila, And Bashori. (2025). "Kajian Semantik Tawakkal Dalam Al- Qur ' An : Relevansinya Terhadap Konsep Coping Dan Psikologi Resiliensi." 2(2):308-23.
- Astuti, Sri Andri. (2018). "Pengaruh Sikap Tawakal Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Metro." 02(01):1-16.
- Ayun, Qurrotu, Moh Japar, Taufik Kasturi, And Lisnawati Ruhaena. 2025. "Peran Kebersyukuran Terhadap Kepuasan Hidup : Scooping Review." 6:85-96.
- Azzaki, Fahmi. 2024. "Analisis Perilaku Fear Of Missing Out (Fomo) Di Instagram Dalam Perspektif Hadis." 5(3).
- Chafza, Zannuba Nuriya, And Effy Wardati Maryam. 2024. "Hubungan Rasa Syukur Dan Kecemasan Sosial Di Kalangan Remaja." 1(1):1-8.
- Chairunnisa, Vinda, Achmad Juntika Nurihsan, Agus Taufik, And Yusi Riksa Yusniana. N.D. "Application Of Commitment Acceptance Counseling Based On Islamic Values In Improving Student Self-Efficacy." 675-88.
- El-Karimah, Mia Fitriah, Siti Fuadah, Siti Istianah, And Rina Kurnia. 2025. "Marah Labid By Shaykh Nawawi Al-Bantani : A Methodological Bridge Between Traditional And Early Modern Qur ' Anic Exegesis." 7(2):343-62.
- Elisadevi, Novi, Teraika Sri Sulastri, Irma Dasi, And Nugraheni Putri Utami. 2025. "Peran Rasa Syukur Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Tenaga Kesehatan Di Masa Krisis." 4(April):30-51.

- Firmansyah, Alfi, Andi Eka Putra, And Moh. Ismail. 2025. "Implementasi Qana'ah Dengan Fomo (Fear Of Missing Out) Di Tiktok Shop Pada Duta Generasi Berencana Uin Raden Intan Lampung 2024." 9(2). Doi: 10.30762/Spiritualita.V9i2.2961.
- Gracia, Interpretasi Jorge J. E. (2024). "Konsep Bersyukur Dalam Surah Ibrahim Ayat 7 (Teori)." 4(2).
- Haq, Faza Ammarul, And Amirah. 2026. "Ketergantungan Pada Validasi Sosial Melalui Like , Comment , Followers Di Media Sosial : Literature Review." 2(1):1244-56.
- Heryanto, Agus. (2021). "Konsep Tawakkal Perspektif Hamka Telaah Semantik Ayat Tawakkal Dalam Tafsir Al-Azhar Azhar Surah Ali 'Imran Ayat 159 Agus." *El-Furonia* 08:192-221.
- Hutabarat, Rut Kristina. (2024). "Interaksi Sosial Di Era Digital : Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Budaya." 2(1).
- Isdianto, Andik, Nuruddin Al Indunissy, And Novariza Fitrianti. 2025. "The Impact Of Tawakal And Dhikr On Mental Health And Stress In Modern Life Kesehatan Mental Dan Stres Dalam Kehidupan." 2(2):1538-47.
- Iswandi, Heri. (2026). "Relevansi Tafsir Marah Labid Imam Nawawi Al-Bantani Dalam Konteks Globalisasi Dan Modernisasi." 4(1):145-54.
- Jalaludin, Muhammad, Rumi Hamid, Ahmad Syihabuddin Albuny, And Salman Alfarizi. (2025). "Relasi Antara Doa Dan Ketenangan Jiwa Dalam Perpekstif Psikologi Agama." (April):192-203.
- Khairunnisa, Fathi Karuna, Leni Dwi Ambarwati, And Sheila Hariry. 2025. "Kesehatan Mental Dan Fomo (Fear Of Missing Out): Solusi Psikologi Agama (Islam) Pada Era Digital." 02(02):165-73.
- Kurniawan, Rifa'i. (2023). "Embrio Perkembangan Tafsir Dalam Masyarakat Sunda (Vernakularisasi Kitab Marah Labid Syaikh Nawawi Al-Bantani)." 9(2):175-94.
- Mcginis, Patrick. (2020). *Fomo—Fear Of Missing Out: Bijak Mengambil Keputusan Di Dunia Yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*.
- Melati, Sri, Ahmad Zuhri, And Jufri Naldo. (2025). "Qanā ' Ah Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Jiwa Menurut Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar." 4(2):634-48.
- Mirawati, Mirawati, Fitriah M. Suud, Faisal Bin, And Husein Ismail. 2024. "Revealing The Meaning Of Religiosity In Overcoming Fomo In The Digital Age Among Students." 03001.
- Muchtar, Evan Hamzah. 2025. "Tafsir Maudhu'i Q.S. Al-Isra' Ayat 26-27: Solusi Qur'ani Fenomena Fomo Dan Gaya Hidup Konsumtif Gen-Z." 4:1-14.
- Mufidah, Ida, And Muhammad Fathoni Hasyim. 2021. "Menelisik Corak Khas Penafsiran Nusantara (Studi Kasus Tafsir Mara > H Labi > D Karya Syaikh Nawawi Al-Bantani) Muhammad Fathoni Hasyim." 141-62.
- Mursyidah, Fina Insani, Fahmy Farid Purnama, And Imam Sahal Ramdhani. 2023. "Zikir Sebagai Proyeksi Aksentuasi Eksistensio-Spiritualisme Islam (Analisis Qs. Ar-Ra'du [13]: 28) Fina." 2(2):100-117.
- Murtadlo, Ghulam, Anggrayny Khusnul Khotimah, Dina Alawiyah, Elza Elviana,

- Yanwar Cahyo Nugroho, And Zulfi Ayuni. 2023. "Mendalami Living Qur'an : Analisis Pendidikan Dalam Memahami Dan Menghidupkan Al-Qur'an." 1(2):73-78. Doi: 10.59966/Pandu.Vii2.206.
- Nurhidayah, Rizki Hidayat, And Laila Sari Masyhur. 2025. "Living Qur ' An : Tafsir Sosial Atas Ayat Suci Dalam Kehidupan Sehari-Hari." 2(1):352-65.
- Parhani, Aan. 2013. "Metode Penafsiran Syekh Nawawi Al-Bantani Dalam Tafsir Marah Labid." 1:1-22.
- Rohmatulloh, Mohammad Ali. 2024. "Konsep Syukur Sebagai Media Terapi Fomo Syndrome (Perspektif Tafsir Al-Azhar)." 4.
- Rosyid, Ismail, Irwansyah Suwahyu. 2023. "Syaiikh Nawawi Al-Bantani; Figur, Guru Para Ulama, Dan Santri Tanah Air Ismail." 1(1):1-10.
- Safitri, Endhit Beliz, Tristiadi Ardi, Ardani S. Psi, And M. Si Psikolog. 2023. "Eksplorasi Efektivitas Psikoterapi Dzikir Dalam Mengatasi Kecemasan : Sebuah Kajian Literatur." 1(5):225-33.
- Suryaningsih, Olovia. 2024. "Fenomena Fomo Di Indonesia: Dari Cromboloni, Labubu, Hingga Coklat Dubai Konten Ini Telah Tayang Di Kompasiana.Com Dengan Judul 'Fenomena Fomo Di Indonesia: Dari Cromboloni, Labubu, Hingga Coklat Dubai.'" Retrieved (<https://www.kompasiana.com/Olivasuryan/675648f034777c2c016f0b92/Fenomena-Fomo-Di-Indonesia-Dari-Cromboloni-Labubu-Hingga-Coklat-Dubai%0a>).
- Susanto, Ardi Tri, Ghina Salsabila, Edi Komarudin, And Jajang A. Rohmana. 2025. "Living Qur ' An : Interaksi Umat Islam Dengan Al- Qur ' An." 1(8):892-904.
- Umam, Khotibul, And Nila Munana. 2025. "Konsep Qana'ah Dalam Keluarga Di Era Digital Perspektif Al-Qur'an." 24(September):871-84.
- Za, Nova Eliza, Luna Firriyal, Madu Nofa Eliza, Cut Hafni Khaira, And Fatri Lisa. 2024. "Islamic Mindfulness Therapy As An Alternative Approach To Overcoming Anxiety And Depression Among Muslim Generation-Z Terapi Mindfulness Islami Sebagai Pendekatan Alternatif Untuk Mengatasi Kecemasan Dan Depresi Di Kalangan Generasi-Z Muslim." 2(2):93-98.
- Zhong, Pingyini. 2023. "The Phenomenon And Effects Of Fear Of Missing Out." 0:36-41. Doi: 10.54254/2753-7048/29/20231380.
- Zulaikha, Putri, Universitas Islam, Negeri Antsari, Tafsir Marah Labid, Sheikh Nawawi Al, Tafsir Marah Labit, And Syeikh Nawawi Al. 2025. "Kajian Kitab Tafsir Marah Labid Syeikh Nawani Al-Bantani." 2:215-40.