

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

FENOMENA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DALAM PERSPEKTIF TAFSIR AL-AZHAR KARYA BUYA HAMKA (Analisis Tematik Ayat-Ayat Tentang Kecemasan Sosial)

Luthviah Romziana¹

Universitas Nurul Jadid, Paiton, Probolinggo, Indonesia (romziana@unuja.ac.id)

Arini Hikmati Shofiyah

Universitas Nurul Jadid, Paiton, Probolinggo, Indonesia (shofiyaharini609@gmail.com)

Kata Kunci:

Buya Hamka, FOMO,
Tafsir Al-Azhar,
Qana'ah, Kecemasan
Digital

ABSTRAK

Fenomena Fear Of Missing Out (FOMO) di era digital tidak hanya dipahami sebagai kecemasan psikologis akibat kecanduan media sosial, tetapi juga menyimpan dimensi spiritual yang memerlukan pendekatan normative-religius. Penelitian ini bertujuan menganalisis penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan dengan FOMO serta mengkontekstualisasikannya dengan realitas masyarakat digital kontemporer. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) dan metode tematik (*maudu'i*). Data primer bersumber dari Tafsir Al-Azhar jilid 2,3, dan 6 pada QS. An-Nisa': (32), QS. Thaha: (131), QS. Al-An'am: (116), sedangkan data sekunder diperoleh dari jurnal ilmiah dan literatur psikologi sosial, kemudian dianalisis menggunakan metode analisis isi (*content analysis*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Hamka menafsirkan FOMO sebagai manifestasi dari kelemahan spiritual. Tiga nilai utama ditemukan: syukur sebagai terapi kecemasan, qana'ah sebagai benteng perbandingan sosial, dan pengendalian diri sebagai filter arus informasi. Dengan penelitian ini, penafsiran Hamka menawarkan rekonstruksi konseptual FOMO dengan menggeser *locus of control* dari validasi eksternal media sosial menuju keteguhan tauhid, sehingga relevan sebagai landasan literasi digital berbasis nilai keagamaan.

¹ Correspondence Author

Keywords:

Buya Hamka, Tafsir Al-Azhra, Qana'ah, Digital Anxiety

ABSTRACTS

The phenomenon of Fear Of Missing Out (FOMO) in the digital era is not only understood as psychological anxiety due to social media addiction, but also has a spiritual dimension that requires a normative-religious approach. This study aims to analyze Buya Hamka's interpretation in Tafsir Al-Azhar on Qur'anic verses relevant to FOMO and contextualize them with the reality of contemporary digital society. This research uses a qualitative approach with the type of library research and thematic method (maudu'i). Primary data is sourced from Tafsir Al-Azhar volumes 2, 3, and 6 in QS. An-Nisa': (32), QS. Thaha: (131), QS. Al-An'am: (116), while secondary data is obtained from scientific journals and social psychology literature, then analyzed using the content analysis method. The results of the study show that Hamka interprets FOMO as a manifestation of spiritual weakness. Three main values were found: gratitude as anxiety therapy, qana'ah as a fortress of social comparison, and self-control as a filter for information flow. With this study, Hamka's interpretation offers a conceptual reconstruction of FOMO by shifting the locus of control from external validation of social media to the constancy of monotheism, so that it is relevant as the foundation of digital literacy based on religious values.

A. PENDAHULUAN

Sebagaimana dijelaskan oleh Apdillah dkk. (2022), perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah melahirkan berbagai platform media sosial yang menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat modern. Platform digital Instagram dan Tiktok tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, melainkan juga menjadi ruang aktualisasi diri dan pembentukan identitas diri (N. Aini, 2025). Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat mempengaruhi kondisi psikologis penggunaannya, salah satunya dengan munculnya fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO), yaitu perasaan cemas atau takut tertinggal dari pengalaman lebih menyenangkan orang lain, yang menimbulkan kegelisahan kronis yang berakar pada ketergantungan terhadap validasi sosial (Kholik, 2025). FOMO secara psikologis ditandai oleh dorongan untuk terus terhubung dengan media sosial agar tidak melewatkan informasi baru, tren, atau aktivitas tertentu. Individu yang mengalaminya cenderung melakukan *self-comparison* (perbandingan diri), yaitu perilaku membandingkan diri yang tinggi berkolerasi dengan kecanduan media sosial secara berlebihan, sehingga memunculkan perasaan kurang, iri hati, dan kecemasan sosial (Larasati & Simbolon, 2026). Dengan demikian, media sosial berubah fungsi dari sekedar alat komunikasi menjadi ruang kompetisi simbolik untuk mencapai standar kesenangan dan keberhasilan ilusi (Rusli & Fatra, 2025). Hal ini mendorong seseorang untuk terus hadir dalam acara-acara publik, mengikuti tren baru, atau mencoba sesuatu yang baru demi bisa menjadi bagian dari komunitas yang lebih besar (Rasanty, 2023). Akibatnya, interaksi di dunia maya lebih diprioritaskan dibandingkan relasi sosial di dunia nyata.

Fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) pada dasarnya merupakan manifestasi dari kecemasan sosial (*Social Anxiety*) yang berkembang di era digital. Istilah ini diperkenalkan pertama kali oleh Patrick J. McGinnis pada awal tahun 2000-an untuk menggambarkan kecemasan individu yang merasa tertinggal dari pengalaman orang lain. Seiring berkembangnya teknologi, FOMO menjadi fenomena global yang mempengaruhi berbagai kalangan orang, khususnya generasi muda (Verina et al., 2026). Kondisi ini menunjukkan bahwa problem FOMO bukan hanya persoalan psikologis

individual, tetapi juga berkaitan dengan kontruksi sosial yang dibentuk oleh budaya digital.

Pembahasan mengenai FOMO(*Fear Of Missing Out*) telah banyak dibahas dalam perspektif psikologis dan sosial, namun penelitian dari sudut pandang islam masih relatif terbatas. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa ajaran islam memiliki potensi besar dalam menanggapi persoalan FOMO(*Fear Of Missing Out*). Misalnya, Ali Rohmatullah “Konsep Syukur Sebagai Media Terapi FOMO Syndrome(Perspektif Tafsir Al-Azhar)” menekankan pentingnya kepuasan terhadap diri sebagai terapi kecemasan modern(Ali Rohmatullah, 2024). Kemudian, Dannis Triadi “Tinjauan Al-Qur’an terhadap Fenomena FOMO: Analisis Perilaku Manusia Berdasarkan Surah Al-Baqarah Ayat 155” menunjukkan pentingnya nilai-nilai Al-Qur’an sebagai pedoman spiritual dalam mengatasi kecemasan modern(Ayat, 2025). Adapun penelitian Faziadatun Ni’mah “Perspektif Al-Qur’an Tentang Fenomena Fear Of Missing Out(FOMO): Analisis Tematik QS. Al-An’am Ayat 116 Dalam Tafsir Al-Azhar Buya Hamka” menekankan pentingnya konsep amar ma’ruf nahi munkar dan penentuan diri sebagai antitesis terhadap perilaku implusif akibat FOMO(Ni’mah & Gunarti, 2025). Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut belum secara sistematis mengelaborasi fenomena FOMO melalui pendekatan tematik yang berfokus pada pemikiran Hamka secara komprehensif, khususnya dengan mengintegrasikan analisis QS. An-Nisa’: 32, QS. Thaha: 131, dan QS. Al-An’am: 116 dalam satu kerangka analisis yang utuh.

Dalam konteks ini, Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka menjadi sangat relevan untuk dikaji. Tafsir ini tidak hanya menawarkan penafsiran tekstual, tetapi juga refleksi sosial dan moral yang kontekstual dengan realitas masyarakat modern. Hamka sebagai ulama dan intelektual yang hidup ditengah dinamika perubahan sosial menghadirkan pendekatan tafsir yang rasional, spiritual dan responsif dalam problem kemanusiaan. Nilai-nilai seperti syukur, qana’ah, pertahanan diri, dan keteguhan iman yang diuraikan dalam tafsirnya berpotensi menjadi solusi normatif terhadap kecemasan sosial akibat FOMO. Penelitian ini dibatasi pada tiga ayat utama (QS. An-Nisa’: 32, QS. Thaha: 131, QS. Al-An’am: 116) yang dinilai paling relevan dengan indikator FOMO, yanpa melakukan komparasi dengan tafsir lain.

Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian ini merumuskan tiga pertanyaan: (1) Bagaimana Buya Hamka menafsirkan ayat-ayat yang relevan dengan fenomena FOMO dalam Tafsir Al-Azhar, (2) Nilai-nilai spiritual apa yang ditawarkan Hamka untuk mengatasi FOMO, (3) Bagaimana relevansi penafsiran Hamka dengan realitas masyarakat digital kontemporer. Penelitian bertujuan untuk menganalisis pandangan Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar terhadap ayat-ayat Al -Qur’an yang relevan dengan fenomena FOMO, serta mengkontekstualisasikannya dengan realitas masyarakat digital kontemporer. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian tafsir kontemporer yang responsif terhadap fenomena psikososial modern, sekaligus memperkaya khazanah keilmuan Islam dalam menjawab tantangan era digital.

A. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Desain ini dipilih karena fokus penelitian terletak pada analisis teks dan pemikiran tokoh, khususnya penafsiran ayat-ayat Al-Qur’an dalam

Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka. Pendekatan ini bersifat deskriptif-analitis, artinya tidak hanya menggambarkan data sebagaimana adanya, tetapi juga menganalisis makna dan keterkaitan antara konsep FOMO dengan nilai-nilai spiritual yang ditawarkan Hamka. Pendekatan tematik (*maudu'i*) digunakan untuk menghimpun ayat-ayat yang relevan dengan fenomena FOMO, kemudian menganalisisnya secara sistematis berdasarkan konteks dan penafsiran Hamka.

Sumber Data

Sumber data penelitian ini dibagi menjadi dua kategori:

1. Data Primer: Kitab Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka, khususnya jilid dan halaman. Ayat-Ayat dipilih berdasarkan: (a) relevansi tematik dengan indikator FOMO (perbandingan sosial, kecemasan terhadap kenikmatan orang lain, dorongan mengikuti arus mayoritas); (b) frekuensi rujukan dalam diskursus tentang kecemasan sosial; (c) kedalaman penafsiran Hamka yang menunjukkan respons terhadap problem psikologis. Ayat-ayat yang menjadi fokus utama antara lain QS. An-Nisa': 32, QS. Thaha: 131, QS. An'am: 116.
2. Data Sekunder: Jurnal ilmiah nasional maupun internasional tentang fenomena FOMO, literatur psikologi sosial, buku-buku metodologi tafsir, penelitian terdahulu yang relevan dengan kajian tafsir dan fenomena media sosial, serta artikel ilmiah tentang konsep syukur, qana'ah, dan pengendalian diri dalam perspektif Islam.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tahapan berikut:

1. Dokumentasi: Mengumpulkan seluruh bagian Tafsir Al-Azhar yang memuat penjelasan terhadap ayat-ayat terpilih, kemudian menyalin, mencatat, dan mengkategorikannya berdasarkan tema (syukur, qana'ah, pengendalian diri keteguhan iman).
2. Studi Kepustakaan: Menelusuri dan mengumpulkan data sekunder dari basis data akademik seperti Google Scholar, *social comparison*, *digital anxiety*, *Tafsir Al-Azhar*, *Buya Hamka* dengan rentang publikasi 10 tahun terakhir.

Teknik Analisis Data

1. Identifikasi kata kunci "tamannau", "tamaddud", "tuti" dalam Tafsir Al-Azhar.
2. Data dianalisis menggunakan metode analisis isi (*content analysis*) yang digabungkan dengan pendekatan tematik (pemikiran Hamka).
3. Kategorisasi tematik: Mengelompokkan hasil penafsiran Hamka ke dalam 4 tema utama: (a) kritik orientasi duniawi berlebihan, (b) nilai syukur sebagai antithesis kecemasan, (c) konsep qana'ah sebagai benteng perbandingan sosial, dan (d) pengendalian diri sebagai filter arus informasi.
4. Menghubungkan penafsiran Hamka dengan teori psikologi sosial tentang FOMO, kemudian menemukan titik temu antara solusi spiritual dan perspektif psikologis dalam mereduksi kecemasan digital.
5. Kontekstualisas dengan realitas digital modern.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dengan membandingkan penafsiran Hamka dengan kitab tafsir lain (Al-Mishbah, Al-Maraghi) serta diskusi dengan pakar tafsir untuk memverifikasi interpretasi. Peneliti pada analisis teks tafsir tanpa data empiris dari subjek yang mengalami FOMO, sehingga temuan bersifat konseptual dan memerlukan verifikasi lapangan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Tafsir Buya Hamka dalam kitab Tafsir Al-Azhar

Penelitian ini menemukan bahwa pemikiran Hamka dalam Tafsir Al-Azhar memberikan pandangan yang mendalam mengenai fenomena psikososial yang relevan dengan Fear Of Missing Out (FOMO).

Penafsiran QS. An-Nisa': 32 dalam Tafsir Al-Azhar Buya Hamka

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۚ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ ۚ وَاسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Artinya: "Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu."

Di dalam ayat ini ada kaitannya dengan perasaan iri dan hasad yang kerap muncul ketika seseorang melihat kelebihan yang dimiliki orang lain, baik dalam harta, kedudukan, maupun kemampuan. Dalam asbabun nuzulnya, ayat ini juga merespons sebagian sahabat yang merasa kurang adil dengan pembagian warisan yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Namun, makna ayat ini jauh lebih luas, mencakup larangan berangan-angan terhadap segala kelebihan yang Allah berikan kepada sebagian hamba-Nya atas sebagian yang lain. Konteks ayat ini sangat relevan dengan era digital saat ini, dimana media sosial secara sistematis menyajikan potret kehidupan orang lain yang tampak lebih sempurna, sehingga memicu perbandingan sosial.

Hamka menulis: "*La tatamannau*" artinya janganlah berangan-angan melihat kelebihan orang lain, karena angan-angan itu menumbuhkan hasad dan iri hati (Hamka, Tafsir Al-Azhar, jilid 2, hlm. 245). Dalam potongan ayat ini Allah melarang angan-angan yang tidak baik, sebab melihat kelebihan yang diberikan Allah kepada orang lain. Setiap individu memiliki jalannya masing-masing dan tidak perlu mengukur kenahagiaan atau kesuksesan berdasarkan standar orang lain.

Analisis nilai yang terkandung dari ayat di atas, berupa nilai spiritual yang sangat mendalam. Pertama, nilai kecukupan diri, yaitu sikap merasa cukup dan bersyukur atas apa yang diberikan oleh Allah, tidak berangan-angan memiliki apa yang menjadi milik orang lain. Hamka menegaskan bahwa setiap orang memiliki jalan hidupnya masing-masing, sehingga membandingkan diri dengan orang lain adalah tindakan yang sia-sia dan merusak ketenangan batin. Kedua, optimism spiritual. Ini menunjukkan bahwa Islam tidak mengajarkan kepasrahan, melainkan dorongan untuk berusaha dan berdoa atas karunia dari Allah, bukan dengan cara iri atau dengki kepada orang lain. Hamka menekankan bahwa karunia Allah adalah bagian dari hikmah dan keadilan-Nya. Ketiga, kesadaran teosentris yaitu bahwa Allah Maha Mengetahui segala sesuatu (*innallahu kana bikulli syai'in aliman*). Dari potongan ayat terakhir menjadi pengingat bahwa Allah mengetahui apa yang terbaik untuk hamba-Nya. Dengan analisis ini, kaitannya dengan fenomena Fear Of Missing Out (FOMO) menggambarkan kecenderungan manusia untuk terus membandingkan diri (*self-comparison*) yang kronis terhadap kehidupan orang lain di media sosial, kecemasan tertinggal dari pengalaman orang lain, ketergantungan pada validasi eksternal. Orang yang mengalami FOMO sangat membutuhkan pengakuan dari orang lain agar merasa berharga. Hamka menawarkan solusi untuk selalu mensyukuri setiap bagian yang telah Allah berikan, karena syukur meruapakan antithesis dari FOMO.

Penafsiran QS. Thaha: 131 dalam Tafsir Al-Azhar Buya Hamka

وَلَا تَمُدَّنْ عَيْنَكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْثَنَّهُمْ فِيهِ وَرَزَقُكَ رَبُّكَ حَيْرٌ وَأَبْقَىٰ

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.”

Surah ini turun di Makkah dalam periode dakwah awal Rasulullah SAW, ketika umat Islam masih dalam kondisi lemah dan terusir. Dalam ayat ini menjadi penghibur Nabi dan para sahabat yang menyaksikan kemewahan dan kekuasaan kaum kafir Quraisy, seperti Walid bin Mughirah dan Abu Jahal. Konteks ini penting Karena banyak sahabat yang merasa kecil hati melihat kemewahan musuh-musuh Islam. Allah memerintahkan agar mereka tidak melayangkan pandangan mata dengan penuh ketertarikan (tamak dan iri) terhadap kenikmatan duniawi yang diberikan kepada orang-orang kafir. Di era modern, konteks ini analog dengan fenomena media sosial dimana konten-konten kekayaan, kemewahan, dan gaya hidup hedonis terus bermunculan, seringkali tanpa mempertimbangkan asal-usul atau dampak spiritual dari kenikmatan tersebut.

Penafsiran Hamka dalam Tafsir Al-Azhar “*Wa la tamuddanna ‘ainaika*”, janganlah engkau layangkan pandangan kedua matamu kepada kelebihan yang kami berikan dengan dia pada beberapa golongan dari mereka. Ada pepatah melayu: “pandang dekat ditukikkan, pandang jauh dilayangkan.” Maksud dari pepatah diatas Allah melarang seorang hamba melayangkan pandangan kedua matanya, melihat kelebihan yang diberikan Allah kepada mereka (Hamka, Tafsir Al-Azhar, jilid 6, hlm. 553). Manusia dilarang untuk tertarik secara berlebihan pada kesenangan duniawi yang diberikan kepada orang lain. Allah berfirman bahwa itu hanyalah perhiasan dunia sebagai ujian keteguhan iman untuk mereka, karena Allah tidak menghambat seseorang untuk mempunyai perhiasan dunia tetapi pandai-pandailah dalam memakainya. Karena yang kekal itu hanyalah taqwa kepada Allah sebagai fokus hidup yang ditujukan untuk akhirat, sehingga menghindari sikap selalu kurang.

Dari analisis ayat di atas mengandung nilai-nilai spiritual berupa, nilai zuhud yang mana Hamka dalam tafsirnya tidak melarang memiliki perhiasan dunia, tetapi melarang melayangkan pandangan (*tamaddun*) dengan penuh ketertarikan pada kenikmatan orang lain. Kedua yaitu, kesadaran bahwa dunia adalah ujian. Hamka mengutip frase “*zahr al-hayat al-dunya*” (perhiasan kehidupan dunia), menurut bahasa ialah kembang yang mekar. Orang yang diberikan banyak kenikmatan dunia sedang diuji apakah ia bersyukur atau menjadi lalai begitu sebaliknya. Ketiga nilai orientasi akhirat (*ukhrawiyah*), yaitu diujung ayat dikatakan bahwa rezeki yang dianugerahkan Allah adalah lebih baik dan lebih kekal. Rezeki yang dimaksud adalah takwa, ketenangan batin, dan kebahagiaan yang didapat dengan jiwa yang ridho. Hamka mengajak manusia untuk menghindarkan pandangan dari gemerlap dunia yang fana menuju kepada nilai-nilai kekal.

Masalah modern FOMO mendorong perilaku kompulsif untuk terus terlibat dalam gaya hidup orang lain agar tidak dianggap ketinggalan zaman, lebih mementingkan hal-hal duniawi daripada tujuan akhirat sehingga akan selalu terobsesi untuk mencari pengakuan dan validasi dari orang lain (ANISA SAJIDA 200601089.Pdf, n.d.). Ayat ini mengingatkan bahwa mengejar gaya hidup duniawi semata-mata untuk mengikuti standar orang lain, adalah bentuk ketertarikan berlebihan pada dunia.

Hamka menawarkan solusi dengan mengalihkan orientasi dari kepuasan duniawi menuju nilai-nilai ketenangan batin. Dengan demikian, kecemasan digital dapat direduksi dengan kesadaran bahwa kebahagiaan sejati tidak terletak pada pengalaman-pengalaman viral yang sementara, melainkan pada keteguhan iman dan kedekatan dengan Allah.

Penafsiran QS. An'am: 116 dalam Tafsir Al-Azhar Buya Hamka

وَإِنْ تُطِيعُوا أَكْثَرَ مَنْ فِي الْأَرْضِ يُضِلُّوكُمْ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ إِنَّ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَإِنْ هُمْ إِلَّا يَخْرُصُونَ

Artinya: “Jika engkau mengikuti (kemaupan) kebanyakan orang (kafir) di bumi ini (dalam urusan agama), niscaya mereka akan menyelesaikanmu dari jalan Allah. Mereka hanya mengikuti persangkaan belaka dan mereka hanyalah membuat kebohongan.”

Ayat tersebut termasuk dalam golongan ayat Makkiyah yang turun ketika dakwah Rasulullah SAW menghadapi penolakan keras dari mayoritas masyarakat Quraisy yang masih mempertahankan tradisi kemusyrikan. Ayat ini memperingatkan Nabi dan ummat Islam agar tidak mengikuti kebanyakan (mayoritas) manusia di bumi karena akan menyesatkan dari jalan Allah. Dalam tafsir Hamka, konteks ini diperluas hingga mencakup kritik terhadap ‘urf (tradisi masyarakat) yang tidak berdasar pada kebenaran ilahi. Di era digital, konteks ini menjadi sangat relevan karena media sosial menciptakan *digital mobs* (kerumunan digital) atau opini mayoritas yang terbentuk secara cepat dan masif, dimana kebenaran seringkali dikorbankan demi popularitas dan tren sesaat. Indikator FOMO seperti dorongan untuk mengikuti trend dan ketakutan akan ketinggalan informasi menjadi ruang masuk bagi pengaruh negative arus mayoritas.

Dalam tafsirnya Hamka memberikan penafsiran yang kritis. Pada lafadz “*Wa in tuti*” dan jika engkau ikut kebanyakan orang di bumi ini, niscaya akan mereka sesatkan engkau daripada jalan Allah. Ayat ini menjelaskan tentang Nabi Muhammad SAW yang menegaskan tauhid di tengah-tengah ummat jahiliyah. Di zaman beliau, belum banyak dikemukakan pendapat-pendapat manusia yang dapat merubah pikiran kita. Semakin jauh dari zaman Rasulullah SAW, maka bertambah banyak pula pendapat-pendapat manusia yang bersimpang-siur (Hamka, Tafsir Al-Azhar, jilid 3, hlm. 576). Hamka menegaskan bahwa manusia tidak boleh terjebak dalam arus besar masyarakat ketika kebenaran menjadi keraguan, karena mayoritas manusia seringkali terjebak dalam opini yang berubah-ubah dan tidak memiliki ketetapan moral.

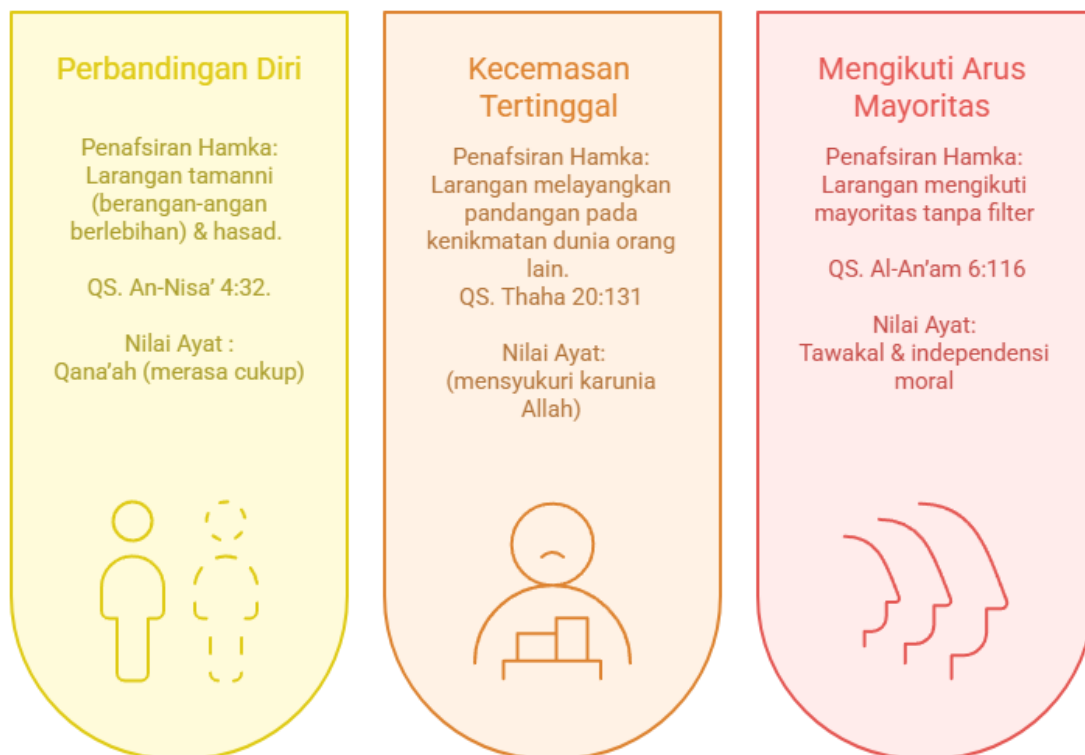
Nilai-nilai yang terkandung dalam ayat ini merupakan nilai-nilai fundamental tentang kebenaran dan otoritas. Pertama, nilai moral dan intelektual, Hamka mengajarkan bahwa seorang muslim tidak boleh menyerahkan keyakinannya begitu saja tanpa dalil yang kuat, karena kebenaran tidak ditentukan oleh kuantitas, melainkan oleh kualitas argument dan sumbernya (wahyu Allah). Kedua, kritik epistemology populistik. Hamka menyoroti mayoritas manusia seringkali hanya mengikuti “*zann*” (sangkaan, dugaan, atau spekulasi) dan “*takhshish*” (kebohongan atau perkiraan tanpa dasar). Hamka menegaskan bahwa mengikuti arus dasar intelektual dan spiritual akan menyesatkan seseorang dari jalan Allah, karena media sosial saat ini sudah dipenuhi oleh informasi yang tidak terverifikasi, opini yang dangkal. Hal ini membuat manusia tidak memiliki keyakinan yang kuat dan ketetapan moral. Yang ketiga keteguhan iman ditengah perubahan opini publik. Semakin jauh dari zaman Rasulullah SAW, semakin banyak pula manusia yang saling bertentangan. Hal ini sangat relevan dengan era digital, dimana tren baru yang banyak bermunculan, opini publik berbalik dalam

hitungan jam, dan standar moral yang terus bergeser. Hamka menawarkan solusi dengan berpegang teguh pada (jalan Allah), agar tidak salah dalam mencari dan menerima informasi yang bersimpang-siur.

Penjelasan ayat tersebut, memiliki keterkaitan dengan FOMO yang sangat kuat dengan adanya dorongan kompulsif untuk mengikuti trend an aktivitas baru. Ayat ini ditegaskan bahwa mengikuti mayoritas tanp pertimbangan kritis membawa seseorang menuju kesesatan. Dalam konteks FOMO, seseorang seringkali pergi ke tempat wisata tertentu, atau mengikuti tantangan tren viral tertentu semata-mata untuk menyeimbangkan aktivitas yang dilakukan sama dengan orang lain karena takut ketinggalan zaman. Hamka mengingatkan bahwa perilaku seperti ini menjauhkan seseorang dari ketenangan batin.

Selain itu, FOMO juga memperlemah kemandirian berfikir karena keputusan seseorang sangat ditentukan oleh apa yang sedang berlangsung (populer), ayat ini mengajak untuk tidak menjadi pengikut (*tabi'*) yang pasif, melainkan menjadi pribadi yang memiliki prinsip. Hamka menegaskan bahwa kebenaran tidak diukur dari seberapa banyak pengikutnya (seperti *like* atau *follower* di media sosial), tetapi kesesuaiannya diri dengan petunjuk Allah. Integritas dan keteguhan iman adalah benteng utama melawan tekanan sosial digital yang sering berubah-ubah.

Gambar 1: Fenomena FOMO dan Tafsir Ayat Al-Azhar Oleh Buya Hamka



Rekontruksi Konseptual FOMO dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar

Temuan kajian ini merekontruksi FOMO yang selama ini dipahami sebagai fenomena psikologis akibat kecanduan media sosial menjadi problem spiritual yang berakar pada tiga kelemahan fundamental menurut Tafsir Al-Azhar. Pertama, FOMO adalah bentuk *tamanniy* (QS. An-Nisa': 32), yaitu berangan-angan memiliki kelebihan orang lain yang menciptakan penyakit hasad ketika melihat unggahan atau acara-acara publik di media sosial TikTok dan Instagram. Kedua, FOMO merepresentasikan

kegagalan memahami dunia sebagai *zahrat al-hayat al-dunya* (QS. Thaha: 131), sehingga mata dan nafs terus melayangkan pandangan pada kesenangan sementara. Ketiga, FOMO mengindikasikan lemahnya moral (QS. Al-An'am: 116), yaitu kecenderungan mengikuti arus mayoritas tanpa filter kebenaran, yang berupa manifestasi dalam dorongan kompulsif mengikuti setiap tren media sosial.

Rekonstruksi konseptual yang ditawarkan penelitian ini untuk pembacaan ulang FOMO sebagai krisis orientasi tauhid. Dalam perspektif Hamka manusia yang mengalami FOMO sebenarnya sedang kehilangan pusat gravitasi spiritualnya. Rekonstruksi ini juga menghasilkan definisi baru FOMO dari perspektif Hamka berupa: ketidaksanggupan jiwa menerima takdir Allah atas perbedaan karunia (QS. An-Nisa': 32), yang mendorong pandangan untuk terus melayangkan pada kenikmatan duniawi (QS. Thaha: 131), dan akal yang tunduk pada tekanan mayoritas tanpa kebenaran (QS. Al-An'am: 116), sehingga melahirkan kecemasan kronis dan ketergantungan pada validasi sosial.

Secara spesifik, rekonstruksi menemukan adanya pergeseran *locus of control* dalam diri pengguna media sosial yang mengalami FOMO. Dalam psikologi umum, FOMO dikaitkan dengan external locus of control, yaitu kecenderungan merasa bahwa kebahagiaan ditentukan oleh faktor luar seperti, opini orang lain, tren, dan validasi sosial (Julianingsih & Damayanti, 2022). Hamka dalam Tafsir Al-Azhar menawarkan pengembalian *locus of control* (pengendalian nafs dan qana'ah) *teosentris* (tawakkal dan keyakinan kepada Allah). Seseorang yang menginternalisasikan nilai-nilai ini tidak akan merasa cemas ketika tidak bisa mengikuti tren, dan hal-hal baru lainnya, karena yakin bahwa kebahagiaan hakiki tidak terletak pada popularitas sesaat, melainkan pada ketenangan batin yang bersumber dari Allah.

Integrasi Perspektif Tafsir dan Studi FOMO dalam Diskursus Akademik Kontemporer

Keterkaitan temuan penelitian ini dengan studi terdahulu menunjukkan adanya kesinambungan sekaligus kontribusi baru dalam diskursus akademik. Penelitian sebelumnya cenderung membahas FOMO dalam perspektif psikologi atau komunikasi digital, seperti yang menekankan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kecemasan sosial (MAYA, 2024). Kajian tersebut belum mengintegrasikan perspektif keislaman secara mendalam, khususnya melalui pendekatan tafsir. Di sisi lain, penelitian dalam bidang tafsir umumnya berfokus pada nilai moral dan spiritual tanpa mengaitkannya dengan fenomena digital kontemporer (Rosyid & Abdullah, 2025). Keunggulan penelitian ini terletak pada upaya sintesis antara dua ranah tersebut, yaitu mengkontekstualisasikan pemikiran Hamka dalam menjawab problem modern seperti FOMO. Dengan demikian, penelitian ini menempati posisi sebagai jembatan epistemologis antara ilmu tafsir dan studi media digital, sekaligus memperluas cakupan aplikasi Tafsir Al-Azhar dalam menjawab tantangan zaman.

Kontribusi Teoritis Tafsir Al-Azhar terhadap Pengembangan Konsep FOMO

Secara teoritis, temuan penelitian ini berkontribusi terhadap pengembangan konsep integrative antara spiritualitas Islam dan psikologi modern dalam memahami perilaku manusia di era digital. FOMO yang selama ini dipahami sebagai konstruk psikologis berbasis kebutuhan akan keterhubungan sosial, dapat diinterpretasi melalui konsep tazkiyatun nafs dan pengendalian diri sebagaimana dijelaskan dalam

Tafsir Al-Azhar(Ni'mah & Gunarti, 2025). Hamka menekankan bahwa ketenangan jiwa hanya dapat dicapai melalui kedekatan dengan Allah dan sikap qana'ah, yang secara konseptual sejalan dengan teori *well-being* berbasis makna(*meaning-based well-being*) dalam psikologi. Dengan demikian, penelitian ini memperluas pemahaman teoritis bahwa gangguan psikososial seperti FOMO tidak hanya dapat dianalisis melalui pendekatan empiris, tetapi juga melalui pendekatan normative-religis. Integrasi ini membuka ruang bagi pengembangan paradigma baru dalam ilmu tafsir yang tidak hanya bersifat tekstual, tetapi juga kontekstual dan aplikatif terhadap realitas sosial modern.

Implikasi Normatif Tafsir Al-Azhar dalam Mitigasi Dampak FOMO di Era Digital

Implikasi konseptual dari temuan penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-nilai yang terkandung dalam Tafsir Al-Azhar dapat dijadikan landasan normatif dalam merumuskan strategi mitigasi dampak negative media sosial. Dalam konteks kebijakan, hasil penelitian ini dapat mendorong integrasi literasi digital berbasis nilai keagamaan dalam kurikulum pendidikan, sehingga penggunaan media sosial tidak hanya mencakup secara teknis tetapi juga memiliki ketahanan spiritual. Studi terbaru menunjukkan bahwa pendekatan berbasis nilai religius efektif dalam mengurangi kecemasan digital dan meningkatkan kontrol diri pada generasi muda(A. Aini & Husna, 2025). Secara praktis, temuan ini juga relevan bagi pengembangan dakwah digital yang menekankan keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat. Dengan demikian, implikasi penelitian ini tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga memiliki konsekuensi nyata dalam praktik sosial dan kebijakan pendidikan, khususnya dalam menghadapi tantangan digital yang semakin kompleks.

Analisis Faktor Psikologis dan Spiritual Penyebab FOMO

Munculnya temuan kajian ini tidak terlepas dari sejumlah faktor teoritis yang dijelaskan dalam literatur, terutama terkait dengan perubahan pola interaksi sosial akibat digitalisasi. Teori *social comparison* dari Leon Festinger (1954) menjelaskan bahwa individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain (*downward comparison*) untuk meningkatkan harga dirinya, maupun (*upward comparison*) untuk memotivasi diri. Namun, dalam ekosistem media sosial seperti Instagram dan TikTok, algoritma secara sistematis menyajikan konten ideal, sehingga pengguna hamper secara eksklusif terpapar pada *upward comparison* yang tidak realistis (Yanti et al., 2026). Akibatnya, proses perbandingan yang seharusnya bersifat netral berubah menjadi pemicu kronis perasaan tidak berharga, iri hati, atau kecemasan modern.

Dalam perspektif Islam, kecenderungan ini dapat dikaitkan dengan sifat hub al-dunya dan lemahnya kontrol terhadap nafs, sebagaimana dikritik oleh Hamka dalam tafsirnya. Selain itu, teori *self-determination* juga menunjukkan bahwa kebutuhan akan kompetensi, otonomi, dan *relatedness* (keterhubungan) yang tidak terpenuhi dapat memicu FOMO(Rakhimullah, 2025). Hamka mengkritik dalam kerangka tauhid, bahwa kebutuhan akan *relatedness* (ketergantungan) tidak seharusnya dipenuhi melalui validasi sosial di media sosial, melainkan melalui ukhuwah (persaudaraan) yang didasarkan pada nilai spiritual, bukan pada pipularitas atau tren.

Dengan menggabungkan kedua perspektif tersebut, penelitian ini menunjukkan bahwa FOMO merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor lingkungan (algoritma media sosial yang memicu *upward comparison*) dan faktor internal (lemahnya qana'ah, syukur, dan pengendalian diri). Oleh karena itu, pendekatan yang digunakan dalam

penelitian ini menjadi relevan dan komprehensif karena tidak hanya mengakui realitas empiris, tetapi juga menawarkan solusi fundamental yang selama ini luput dari perhatian psikologi konvensional: transformasi orientasi hidup dari pengejaran validasi sosial menuju keteguhan dalam kesadaran tauhid (*God-consciousness seeking*). Kontribusi orisinal penelitian ini dalam menjembatani psikologis modern dan khazanah tafsir klasik-kontemporer.

Refleksi Kritis Pengembangan Tafsir Kontekstual terhadap Fenomena Digital

Refleksi akademik terhadap temuan penelitian ini mengarah pada pentingnya orientasi kajian tafsir agar lebih responsif terhadap dinamika sosial kontemporer, termasuk fenomena digital seperti FOMO. Tafsir tidak cukup dipahami sebagai penjelasan tekstual terhadap ayat, tetapi juga sebagai alat kritis untuk membaca realitas sosial dan memberikan solusi normatif. Dalam konteks ini, pemikiran Hamka dalam Tafsir Al-Azhar menunjukkan fleksibilitas dan relevansi yang tinggi, sehingga layak dijadikan rujukan dalam pengembangan tafsir kontekstual. Di sisi lain, penelitian ini juga mengindikasikan adanya kebutuhan untuk memperkuat dialog antara ilmu keislaman dan ilmu sosial modern, agar menghasilkan pemahaman yang lebih holistik. Studi interdisipliner semacam ini dinilai penting dalam menjawab kompleksitas masalah manusia modern (Ricardo & Arifi, 2025). Dengan demikian, refleksi ini menjadi landasan untuk mengarahkan penelitian selanjutnya sekaligus membuka ruang diskursus baru dalam kajian tafsir dan fenomena digital.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam era digital tidak hanya merupakan gejala psikologis modern, tetapi juga dapat dipahami sebagai problem spiritual yang berakar pada ketidakseimbangan orientasi hidup manusia. Penelitian ini menemukan bahwa Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar menafsirkan QS. An-Nisa': 31, QS. Thaha: 131, dan QS. Al-An'am: 116 sebagai kritik terhadap kecemasan sosial akibat perbandingan diri, ketergantungan pada kenikmatan duniawi, serta tekanan mengikuti arus mayoritas. Hamka memaknai FOMO sebagai bentuk manifestasi dari penyakit hati yaitu *tamanniy* (angan-angan), melayangkan pandangan terhadap gemerlap dunia, dan kelemahan moral dalam menyaring tren atau hal-hal baru.

Nilai-nilai spiritual yang ditawarkan Hamka untuk mengatasi FOMO meliputi: syukur sebagai antithesis kecemasan, qana'ah sebagai benteng perbandingan sosial, dan pengendalian diri sebagai filter arus informasi digital. Penafsiran ini sangat relevan dengan era digital karena menggeser *locus of control* dari validasi eksternal media sosial menuju keteguhan tauhid. Penelitian ini terbatas pada tiga ayat dalam Tafsir Al-Azhar tanpa analisis komparatif dengan tafsir lain atau data empiris lapangan, sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan dengan hati-hati.

Penelitian ini terbatas pada tiga ayat dalam Tafsir Al-Azhar tanpa analisis komparatif dengan tafsir lain atau data empiris lapangan, sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan dengan hati-hati. Berikut rekomendasi spesifik: (1) Penelitian lanjutan dapat menggunakan metode mixed-method dengan survei untuk menguji efektivitas nilai-nilai Hamka dalam mengurangi FOMO pada remaja pengguna media sosial; (2) Pengembangan modul literasi digital berbasis Tafsir Al-Azhar untuk pendidikan agama

Islam. merekomendasikan: (1) pengembangan modul literasi digital berbasis nilai-nilai Al-Qur'an dalam Kitab Tafsir Al-Azhar untuk pendidikan agama, dan (2) studi lanjutan dengan metode campuran (survei dan eksperimen) untuk menguji efektivitas nilai-nilai Hamka dalam mereduksi FOMO pada generasi muda pengguna media sosial.

REFERENSI

- Abdulkarim Amrullah, A. (Hamka). (1989). Tafsir Al-Azhar. *Pustaka Nasional Pte Ltd Singapura*, 1588–2296.
- Aini, A., & Husna, H. (2025). Implementasi Budaya Baku Untuk Terapi Mindfulness Islami Sebagai Alternatif Penanggulangan Kecemasan Dan Depresi Di Kalangan Generasi Muda (Studi Kasus Di Lingkungan Daarut Tauhiid Bandung). *Jurnal Pendidikan Buddha Dan Isu Sosial Kontemporer (Jpbisk)*, 7(1), 1–11.
- Aini, N. (2025). *Fenomena Gaya Hidup Hedonisme Remaja Di Jakarta Selatan Antara Tuntutan Sosial Dan Eksistensi Diri Di Tiktok*. Universitas Satya Negara Indonesia.
- Al-Azhar Jilid, T. (2017). *Pustaka Nasional Pte Ltd Singapura*.
[https://l902800.us.archive.org/12/items/Tafsiralazhar08_201912/Tafsir Al-Azhar 02.Pdf](https://l902800.us.archive.org/12/items/Tafsiralazhar08_201912/Tafsir%20Al-Azhar%20.pdf)
- Ali Rohmatullah, M. (2024). Konsep Syukur Sebagai Media Terapi Fomo Syndrome (Perspektif Tafsir Al-Azhar). *Ααη*, 15(1), 6.
- Anisa Sajida 200601089.Pdf. (N.D.).
- Apdillah, D., Zebua, R. B., Idham, M., & Anhar, I. (2022). Teknologi Digital Di Dalam Kehidupan Masyarakat. *Selodang Mayang: Jurnal Ilmiah Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Indragiri Hilir*, 8(2), 101–107.
- Ayat, S. A. (2025). *No Title*. 2(1).
- Julianingsih, T., & Damayanti, I. (2022). Locus Of Control, Fomo, Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Penggemar Korean Wave. *Persepsi: Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 1(1), 15.
- Kholik, A. (2025). *Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Dalam Perspektif Al-Qur ' An : Kajian Mahasiswa Tafsir Al-Qur ' An*. 1–7.
- Larasati, A. N., & Simbolon, H. (2026). Hubungan Antara Self-Comparison Terhadap Self Esteem Pada Remaja Perempuan Pengguna Media Sosial. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 5(1), 50–63.
- Maya, M. (2024). *Fear Of Missing Out: Hambatan Interaksi Sosial Di Dunia Nyata Akibat Media Sosial (Studi Kasus Mahasiswa Fisip Universitas Lampung)*.
- Ni'mah, F., & Gunarti, T. T. (2025). Perspektif Al-Qur'an Tentang Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo): Analisis Tematik Qs. Al-An 'Am Ayat 116 Dalam Tafsir Al-Azhar Buya Hamka. *Pasir: Jurnal Pusat Studi Islam Pesisir*, 1(1), 70–84.
- Prof.Dr.Hamka. (2017). Tafsir Al-Azhar Jilid 6. *Jurnal Sains Dan Seni Its*, 6(1), 51–66.
<http://Repositorio.Unan.Edu.Ni/2986/1/5624.Pdf>
<http://Fiskal.Kemenkeu.Go.Id/Ejournal>
<http://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Cirp.2016.06.001>
<http://Dx.Doi.Or>

g/10.1016/J.Powtec.2016.12.055%0ahttps://Doi.Org/10.1016/J.Ijfatigue.2019.02.006%0ahttps://Doi.Org/10.1

- Rakhimullah, R. (2025). *Analisis Dampak Liberalisasi Konten Media Sosial Pada Fenomena Fomo Mahasiswa Pai Fiai Uii*. Universitas Islam Indonesia.
- Rasanty, N. A. (2023). Sosialisasi Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Digital Natives Pengguna Media Sosial. *Jurnal Pengamas*, 5(3), 226–233.
<https://doi.org/10.33387/Pengamas.V5i3.2643>
- Ricardo, D., & Arifi, A. (2025). Integrasi Ilmu Dan Agama Dalam Kajian Islam Kontemporer: Kajian Kepustakaan Tentang Relevansi Pendekatan Multidisipliner. *Advances In Education Journal*, 2(3), 1600–1608.
- Rosyid, M. F., & Abdullah, F. (2025). Transformasi Sosial Dan Relasi Budaya Dalam Perkembangan Kajian Teoritis Tafsir Di Indonesia. *Mawali: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 2(1), 12–30.
- Rusli, R., & Fatra, E. (2025). Konstruksi Identitas Dan Perilaku Baru Di Media Sosial: Potret Sosiologis Masyarakat Kota Makassar. *Komunika: Jurnal Ilmiah Komunikasi*, 3(2), 39–48.
- Verina, L. O., Suminar, P., & Himawati, I. P. (2026). Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Di Kalangan Generasi Z Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 7(1), 367–378.
- Yanti, A., Fitriani, A., & Izzati, I. D. C. (2026). Hubungan Antara Penerimaan Sosial Dan Ketidakpuasan Penampilan Ideal Pada Mahasiswa Dampak Standar Kecantikan Media Sosial Tiktok. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 5(2), 1882–1894.

