

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar belakang

Keberadaan media sosial di kalangan masyarakat membawa perubahan dalam banyak hal. Media sosial sendiri merupakan media berbasis online yang diciptakan untuk diakses secara mudah. Didesain sedemikian rupa agar pengguna dapat menyalurkan berita/informasi, berbagi kegiatan, dan menjadikannya sebagai alat komunikasi antar pengguna. Perubahan-perubahan tersebut sangat mempengaruhi baik dari segi hubungan sosial, sistem sosial, nilai-nilai, sikap maupun karakter masyarakat.

Tidak sedikit pengaruh tersebut berbentuk positif dan negatif. Dampak positif dapat dilihat dari bagaimana media sosial memudahkan manusia untuk saling berkomunikasi dengan yang lain, baik keluarga dekat, atau mereka yang tinggal jauh di sana. Sedangkan dampak negatif dapat dilihat dari beredarnya pengaruh-pengaruh buruk seperti penyalahgunaan privasi, kecanduan bermain media sosial hingga meninggalkan kewajiban-kewajiban lainnya, serta minimnya interaksi langsung atau biasa disebut dengan silaturahmi(Cahyono, 2016).

Dalam dampak negatif bermedia sosial, banyak hal yang membuat seseorang merasakan rasa cemas dan ketakutan sampai pada kategori depresi. Media sosial pada zaman ini sudah menjadi medan saling adu pengalaman dan adu memperlihatkan diri(Rafiq, 2020). Sebagaimana berita yang dilansir oleh *Kompas.com* pada bulan agustus lalu. Tiga anggota dpr, Eko Patrio, Uya Kuya dan Ahmad Sahroni menjadi sorotan public lantaran melakukan tindakan yang tidak wajar. Sebagai seorang anggota dewan perwakilan rakyat, mereka bukanlah berani untuk menjunjung harapan-harapan rakyat, namun malah mencari validasi atas dirinya, gaya hidup, menimbulkan kegaduhan sebab penuturannya. Tidak hanya mereka saja, banyak dari anggota lain yang mana mereka lebih mementingkan kesan *glamor*, *flexing* harta atau ajang tampil(Tualeka, n.d.). *NetralNews.com* menambahkan bahwa aksi *flexing* ini akan turut memberikan dampak pada masyarakat yang melihat dan

mengetahuinya. Mereka akan rawan terkena perasaan iri atau kecemburuan Sosial. Mereka merasa tidak adil, di saat setiap hari harus menghadapi kelonjakan bahan pangan, di sisi lain para anggota dpr dengan bangganya memperlihatkan kekayaan yang berasal dari uang pajak rakyat(Memolo, n.d.). Fenomena inilah yang tengah hangat diperbincangkan dalam forum media sosial, yakni fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO).

Fenomena ini dikenal publik pertama kali pada tahun 2004 tepatnya bulan mei(Sari, 2022). FoMO merupakan sebuah keinginan perorangan untuk melakukan hal-hal yang dilakukan orang lain. Sehingga dapat dikatakan bahwa fenomena ini merupakan bentuk munculnya perasaan butuh akan apa yang dirasakan orang lain. Bahkan FoMO dapat juga didefinisikan sebagai rasa takut atau cemas yang dirasakan seseorang, hal ini terjadi akibat memikirkan tentang pengalaman hidup orang lain melebihi pengalaman hidup dirinya sendiri(Apolo & Kurniawati, 2023).

Seseorang yang terdampak fenomena ini, akan berusaha untuk mengikuti jejak tren yang sedang kekinian. Mereka akan merasa cemas dan takut jika ketinggalan dan belum mengikuti tren tersebut. Semakin seseorang itu terjerumus ke dalam fenomena ini, maka akan semakin gencar untuk selalu mengikuti dan membeli barang-barang tersebut(Widodo, 2024).

Gejala atau tanda dari seseorang terkena akan fenomena ini ialah, muncul rasa takut, gugup, ketergantungan ponsel, obsesi dengan unggahan seseorang di media sosial, selalu ingin *up to date* dengan tren kekinian, serta merasa stagnasi pada pencapaiannya di media sosial(Aisafitri & Yusriyah, 2021).

JWT *Intelligence* mengatakan bahwa FoMO dapat disebabkan oleh enam faktor, yakni luasnya peredaran kabar atau informasi di media sosial, usia orang tersebut, berada di kondisi di mana seseorang ingin selalu membuktikan atas kepemilikannya lebih baik dari orang lain, keadaan psikologis merasa kurang dan tidak puas, serta kemudahan dalam mengakses dan menggali informasi terbaru(Sianipar & Kaloeti, 2019).

Tak hanya itu, hasil dari wawancara pada penelitian sebelumnya menjelaskan, bahwa dampak yang dirasakan dapat berupa rasa dengki pada aktivitas atau kesibukan orang lain, mengalami penurunan nafsu makan, merasa ketinggalan dan banyak momen yang terabaikan bersama orang-orang terdekat(Akbar et al., 2019)

Al-Qur'an berperan sebagai *Al-Huda* atau petunjuk bagi setiap hal yang ada pada alam dan seisinya sampai akhir zaman(Maula, 2024). Al-Qur'an diturunkan oleh Allah SWT melalui perantara malaikat Jibril untuk disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Al-Qur'an sebagai petunjuk bagi manusia yang tujuannya memberikan gambaran akan capaian akhir manusia di muka bumi ini, dengan menanamkan petunjuk tersebut dalam ayat-ayatnya. Allah SWT menciptakan Al-Qur'an sebagai sumber peneltian akan ajaran Islam yang mana akan sangat dibutuhkan bagi sektor pendidikan dan lainnya.

Quraish Shihab mengungkapkan, bahwa peran Al-Qur'an bagi kualitas umat manusia tentu sangat besar. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menelaah pada setiap ayat-ayat dan juga penafsirannya. Sedangkan menurut Muhaimin, Al-Qur'an sebagai nilai pokok, menyeluruh dan kekal, alasannya adalah karena ia diturunkan oleh Dzat Yang Maha Agung. Al-Qur'an sebagai petunjuk dapat ditelaah pada surat Al-A'raf ayat 158(Suryadi, 2022):

قُلْ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنِّي رَسُولُ اللَّهِ إِلَيْكُمْ جَمِيعًا الَّذِي لَهُ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ يُحْيِي وَيُمِيتُ فَآمِنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ الَّذِي يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَكَلِمَتِهِ وَاتَّبِعُوهُ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ

158. Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai manusia, sesungguhnya aku ini utusan Allah bagi kamu semua, Yang memiliki kerajaan langit dan bumi, tidak ada tuhan selain Dia, serta Yang menghidupkan dan mematikan. Maka, berimanlah kamu kepada Allah dan Rasul-Nya, (yaitu) nabi ummi (tidak

pandai baca tulis) yang beriman kepada Allah dan kalimat-kalimat-Nya (kitab-kitab-Nya). Ikutilah dia agar kamu mendapat petunjuk.”

Apabila kita sejenak menelusuri sejarah penurunan ayat suci Al-Qur'an yang sudah terbentuk dari abad-abad yang lalu, maka nantinya akan menemukan teks dalam Al-Qur'an sebagai respon pada permasalahan-permasalahan yang terjadi di sekeliling masyarakat di era sekarang. Respon tersebut dapat berupa bantahan-bantahan akan peraturan-peraturan di zaman jahiliyyah. Sehingga Al-Qur'an isinya tidak hanya merubah konsep-konsep bermasyarakat yang sudah dijalankan, bahkan lebih dari itu, Al-Qur'an hadir untuk mengubah konsep-konsep lama menjadi konsep-konsep baru yang lebih dinamis, memajukan dan memerdekakan (Riyani, 2016).

Sebagaimana dalam fenomena FoMO, Al-Qur'an sudah jauh-jauh hari disiapkan untuk menyikapi permasalahan-permasalahan yang terjadi di kehidupan sosial. Walaupun Al-Qur'an tidak secara gamblang menyebutkan kata FoMO dalam ayatnya, namun kita dapat menelaah pada hal-hal yang berkaitan dengan hal tersebut. Hal-hal tersebut dapat berupa pengertian, gejala dan juga dampak. Setelah melihat indikator-indikator FoMO, maka fenomena ini dapat dilanjutkan dengan menggunakan metode tematik atau maudhui.

Sedangkan contoh dari ayat Al-Qur'an yang berkenaan topik ini ialah Qs. Yusuf ayat 8-9.

إِذْ قَالُوا لْيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَىٰ آبَيْنَا مِنَّا وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ۖ

﴿٨﴾ اِقْتُلُوا يُوسُفَ أَوْ اطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهُ أَبِيكُمْ وَتَكُونُوا مِن بَعْدِهِ قَوْمًا

صَالِحِينَ ﴿٩﴾

Terjemah Kemenag 2019

8. (Ingatlah,) ketika mereka berkata, “Sesungguhnya Yusuf dan saudara (kandung)-nya lebih dicintai Ayah daripada kita, padahal kita adalah

kumpulan (yang banyak). Sesungguhnya ayah kita dalam kekeliruan yang nyata.

365) Yang dimaksud saudara kandung Nabi Yusuf a.s. adalah Bunyamin.

9. Bunuhlah Yusuf atau buanglah dia ke suatu tempat agar perhatian Ayah tertumpah kepadamu dan setelah itu (bertobatlah sehingga) kamu akan menjadi kaum yang saleh.”

Menurut Quraish Shihab dalam tafsir Al Misbah, dijelaskan bahwa ayat ini menjelaskan akan kejadian di saat Allah SWT memerintahkan kepada Nabi Muhammad SAW kepada para Yahudi tentang kisah penerimaan Qurban antara Qabil dan Habil anak nabi Adalm As. Saat itu Qurban yang diterima oleh Allah SWT berasal dari Habil. Hal ini yang akhirnya menumbuhkan rasa iri dan cemburu(Yudhanto, 2025). Letak relevansi ayat ini dengan FoMO ialah pada rasa iri dan cemburu yang dihasilkan dari rasa takut tertinggal Qabil akan penerimaan kurban Habil oleh Allah SWT.

Lalu untuk menghasilkan pembahasan secara komprehensif penulis menggunakan kajian interdisipliner dengan pendekatan tafsir Al-Qur'an dan psikologi. Al-Qur'an sebagai *kalamullah* berisikan hal-hal yang bersifat pada manusia, baik dari sifat atau perilakunya. Konsep manusia, sifat dan perilakunya dirumuskan oleh psikologi muslim. Segala aspek yang berasal dari Al-Qur'an hendaknya diuji kembali menggunakan metodologi ilmiah guna manusia-manusia yang berada pada tingkatan lemah dalam memahami isi teks Al-Qur'an tidak menghasilkan teori yang keliru, sehingga dibutuhkan pengkajian lebih terkait epistemologis dan empiris. Selain itu, kegiatan ini dilakukan guna konsep-konsep atau teori manusia di dalam Al-Qur'an dapat menjadi teori psikologi, sehingga harus diadakannya pemeriksaan, perbincangan dan pemusyawaratan secara terbuka oleh seluruh tingkatan masyarakat(Ali dkk, 2021).

Terlihat bahwa dalam konteks studi psikologi FoMO telah banyak dibahas, namun dalam konteks studi Al-Qur'an dirasa masih perlu banyak pengembangan. Penelitian-penelitian terdahulu cenderung berunsur pada nilai

umum dengan tidak menyantumkan segi nilai spiritual dan agama. Lalu dengan ini dibutuhkan teori yang tepat untuk menelaah fenomena tersebut. Dilihat bahwa fenomena ini merupakan suatu realitas di dalam masyarakat, maka penulis menggunakan teori *Minal Waqi' Ilannas* yang dikembangkan oleh Baqir Al Shadr, seorang tokoh filsuf Irak.

*Minal Waqi' Ilannas* memiliki konsep yang menghubungkan dari suatu realitas lalu dituangkan ke dalam tekstual. Tafsir tematik dalam konteks ini berawal dari sebuah fenomena aktual baru setelahnya kembali kepada ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan fenomena tersebut. *Al Waqi'* di sini dijadikan sebagai sandaran pertama bukan untuk mengalahkan Al-Qur'an, tetapi sebagai arahan kepada mufassir agar dapat berbincang dengan Al-Qur'an (Permana, 2021). Selain pada kalimat-kalimat di atas, alasan yang menguatkan penulis menggunakan metode ini karena metode tematik dapat berkontribusi terhadap ilmu psikologi khususnya pada topik FoMO, sehingga solusi yang didapatkan tidak hanya dari segi umum ke barat-baratan saja, namun juga didapatkan dari segi agama.

Dari latar belakang yang telah dipaparkan oleh penulis, maka penelitian ini dapat dibatasi pada penetapan ayat-ayat tentang FoMO, penafsirannya dan solusi untuk menghadapi FoMO dengan menggunakan pendekatan analisis tafsir tematik Baqir Al Shadr.

Konsep dari realita menuju teks tersebut yang menjadi daya tarik lebih bagi penulis, sehingga penulis menggunakan hal tersebut sebagai topik pembahasan yang berjudul "*FoMO dalam Perspektif Al-Qur'an (Analisis Tafsir Maudhui Baqir Al Shadar)*".

## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan penulis, titik fokus pada penelitian ini adalah:

- 1) Bagaimana implikasi FoMO terhadap pencapaian tugas perkembangan menurut Elizabeth B. Hurlock?
- 2) Apa saja ayat-ayat tentang FoMO dan penafsirannya dalam literatur tafsir?
- 3) Bagaimana solusi yang dihasilkan?



### 1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui implikasi FoMO terhadap pencapaian tugas perkembangan menurut Elizabeth B. Hurlock.
- 2) Untuk mengetahui ayat-ayat tentang FoMO dan penafsirannya dalam literatur tafsir.
- 3) Untuk mengetahui solusi FoMO.

### 1.4. Manfaat Penelitian

Berikut manfaat penelitian ini:

- 1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai upaya pengembangan pada mata kuliah tafsir maudhui dan living Qur'an.

- 2) Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan ditujukan kepada para penggiat kesehatan mental baik berupa lembaga negeri atau swasta. Yakni lembaga pendidikan Islam dan kajian-kajian keislaman dengan pendekatan psikologi berupa *hypnoteraphy*.

### 1.5. Tinjauan Pustaka

*Pertama*, skripsi karya Putri Awaliyah Denia Sari, Ilmu AL-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq Jember tahun 2022, yang berjudul "*Fear of Missing Out (FoMO) dalam Tinjauan Al-Qur'an dan Solusinya (Analisis Pendekatan Psikologi)*". Skripsi ini membahas tentang FoMO perspektif Al-Qur'an menggunakan pendekatan psikologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terpadat beberapa ayat dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan FoMO, yakni Qs. An Nisa ayat 83, Al Hadid ayat 20, Ar Ra'd ayat 28. Cara yang ditawarkan Al-Qur'an untuk menghadapi FoMo ialah dengan selalu bersyukur akan segala nikmat, dan meningkatkan pendekatan spiritual untuk menghadapi fenomena-fenomena modern ini.

*Kedua*, jurnal karya Mifathul Alfi Zahrotus Shiyami, Salim Ashar, dan Farhan Mashuri, Institut Agama Islam Bani Jombang, dalam jurnal Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya tahun 2024, yang berjudul "Psikologi *Fear*

*of Missing Out* Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Dalam Qs. An-Nisa' Ayat 83". Pada jurnal ini, peneliti membahas tentang psikologi *Fear of Missing Out* (FoMO) perspektif Al-Qur'an dengan mengkaji Qs. An-Nisa' ayat 83. Hasil penelitian menyebutkan bahwa adanya ketidakseimbangan informasi dari media sosial secara signifikan yang menjadi salah satu alasan munculnya fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Sedangkan hasil telaah pada beberapa kitab Tafsir, disebutkan bahwa mufassir Quraish Shihab memiliki solusi paling lengkap atasi penyebaran informasi. Hal yang dapat dilakukan jika menerima sebuah informasi adalah dengan melakukan *tabayyun* atau meminta pendapat pada ahlinya, agar informasi tersebut dapat dipahami sesuai dengan apa yang terjadi atau valid.

Ketiga, buku karya Mc.Ginnis, diterbitkan oleh Gramedia Pustaka Utama di Jakarta pada tahun 2020 yang berjudul "*Fear of Missing Out (Tepat mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*". Pada buku ini, Mc Ginnis membahas tentang konsep FoMO, dari mulai sejarah terbentuknya, kisah yang memaparkan fenomena ini, hubungannya dengan *Fear of Better a Option* (FoBO), serta solusi yang disajikan untuk menghadapi FoMO. Buku ini juga terdapat beberapa bagian yang menyebutkan akan pentingnya evaluasi diri yang akan menyokong seseorang memilah milih mana yang harus dijaga dan mana yang harus disingkirkan hal-hal yang akan menimbulkan rasa takut dan cemas di dalam kehidupan kita,

Beberapa penelitian terdahulu cenderung kepada analisis psikologi, dampak, dan problematika dalam fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) yang didukung oleh beberapa faktor umum maupun kajian ayat Al-Qur'an. Sedangkan penulis akan berfokus pada analisis tafsir maudhui yang mengarahkan pada pandangan Al-Qur'an terkait fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan menggunakan teori tafsir Maudhui "*Minal Waqi' Ilannas*" yang dikembangkan oleh Baqir Al Shadr. Setelah mempertimbangkan penelitian-penelitian terdahulu yang telah penulis cantumkan, hal ini menjadi bukti bahwa fokus kajian yang akan diangkat oleh penulis belum ada. Dengan begitu penelitian terbaru ini akan menjadi karya yang baru, tidak ada kesamaan



dengan karya-karya sebelumnya. Tentunya penelitian diharapkan dapat menjadi pelengkap tema-tema penelitian di atas.

## **1.6. Kerangka Pemikiran**

### **a. Pendekatan Ilmu: Gabungan Tafsir Maudhui dan Psikologi Islam**

Metode tafsir maudhui merupakan metode penafsiran yang dihasilkan oleh para ulama dengan tujuan agar dapat menelaah makna-makna yang terkandung di dalam ayat Al-Qur'an. Menurut Baqir al Shadr, penafsiran yang dimulai dari sebuah tema-tema yang diambil dari realitas kemudian dikembalikan kepada Al-Qur'an. Dapat diartikan bahwa penafsiran ini menyatukan antara realitas masyarakat dengan Qur'anul-kariim. Mengawali penafsiran dari suatu realitas bukan bertujuan untuk merendahkan Al-Qur'an, namun agar dapat menyatukan keduanya dalam satu konteks pembahasan. Selain itu nantinya akan menghasilkan suatu hasil sesuai dengan konsep Al-Qur'an yang dapat menunjukkan posisi Islam terhadap pembahasan tersebut (Shadr, 1426).

Sedangkan menurut M. Quraish Shihab, penafsiran dengan metode menjelaskan tujuan-tujuannya secara global. Surat-surat yang dipilih sesuai dengan tema-tema yang telah dipilih, sehingga antar surat-surat tersebut adanya relevansi yang tidak dapat dipisahkan. Kemudian penafsiran ini diawali dengan mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an, kemudian setelahnya akan dibahas tema yang telah dipilih, dilanjutkan dengan penjelasan makna ayat-ayat tersebut, tujuannya untuk menarik kesimpulan yang berisikan panduan atas tema-tema tadi. Bagi para mufassir kontemporer metode ini sangat dibutuhkan, tujuannya untuk dapat meng-*upgrade* jalan dakwah dalam menyiarkan ajaran-ajaran Islam dengan Al-Qur'an sebagai kunci jawaban atas permasalahan-permasalahan yang terjadi di lingkungan masyarakat saat ini (Yamani, 2015).

Dilihat bahwa fenomena FoMO ini merupakan suatu realitas di dalam masyarakat, maka penulis menggunakan teori *Minal Waqi' Ilannas* yang dikembangkan oleh Baqir Al Shadr. Adapun langkah-langkah tafsir maudhui Baqir al Shadr ialah berikut:

#### **1. Penentuan Tema melalui Pembacaan Realitas**

Tafsir maudhu'i yang diterapkan oleh Baqir al Shadr ialah konsep *Minal Waqi' ilannas*. Konsep yang bermula dari sebuah realitas, pengalaman seorang dalam kemasyarakatan, sosial, budaya dan lain sebagainya, kemudian diteruskan kepada ayat-ayat Al-Qur'an. Setiap masyarakat atau individunya pasti memiliki cukup permasalahan yang terkadang kompleks membutuhkan solusi atas permasalahan tersebut. Menurut Baqir, Islam merupakan agama yang selalu berusaha untuk menyelaraskan hubungan manusia dengan manusia dan antar manusia dengan Tuhan. Dengan begitu, Islam merupakan suatu agama yang berkesinambungan dengan realitas masyarakat, memberikan solusi-solusi atas realitas tersebut.

Seorang mufassir sebelum memulai menggunakan metode maudhu'i ini diharuskan untuk fokus dengan pengalaman-pengalaman yang mencangkupi realitas tersebut. Pengalamn tersebut patut dijadikan poin permulaan saat menerapkan maudhu'i. pengalaman ialah gambaran dari realita yang tengah terjadi dari sebuah ssitem. Setelahnya mufassir dapat menentukan tema yang tepat untuk menggambarkan pengalaman tersebut.

## 2. Berdialog dengan Al-Qur'an.

Langkah kedua ini dapat dengan cara menceritakan kepada Al-Qur'an bagaimana permasalahan-permasalahan tersebut terjadi. Dikarenakan poin pertama dalam maudhu'i merupakan pengalaman dan realitas, maka kedudukan kitab-kitab yang ada hanya menjadi poin pembantu pencarian ayat. Nantinya hasil yang yang dikeluarkan ialah konsep Al-Qur'an memberikan pemecahan masalah, Setelahnya menentukan dan menelaah ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan denga tema tersebut. Menelaahnya ayat-ayatnya dapat berasal dari term dan ayat-ayat lain yang setema. Diakhir, ayat-ayat tersebut ditafsirkan dengan bantuan tajzi'i. sesuai dengan pedoman Baqir yang mengisyatkan agar mempersilahkan Al-Qur'an berbicara tanpa ada campur tangan peneliti.

### a. Menghubungkan antar Ayat dan Mengelompokkannya

Setelah proses menelaah dan menentukan ayat-ayat yang terkait dengan tema tersebut, langkah selanjutnya ialah menghubungkan ayat-ayatnya.

Menghubungkannya sesuai dengan isi kandungan , baru setelahnya ayat-ayat tersebut dikelompokkan ke dalam sub-sub bab pada tema tersebut.

b. Menata dan Menghasilkan Konsep Qur'ani

Langkah terakhir ialah menata data-data tersebut sehingga menghasilkan konsep Qur'ani yang sistematis dan komprehensif. Konsep tersebut akhirnya dapat menjadi jawaban serta pemecahan masalah atas realitas yang tengah dibahas(Kaltsum, 2021).

Dalam dunia Islam psikologi bermula dengan suatu kelompok yang membahas ilmu jiwa dengan sumber-sumbernya yang berasal dari Al-Qur'an dan Hadist. Kelompok tersebut memperluas dengan ilmu kalam dan tasawuf. Setelahnya ada kelompok yang tidak hanya mengambil sumber dari Al-Qur'an dan Hadist, melainkan juga dari filsafat Yunani dengan cara menerjemahkan dan mengomentarnya. Barulah kajian ilmu mereka meluas pada psikologi Islam.

Psikologi Islam ialah ilmu yang membahas tentang manusia yang lebih fokus pada aspek kepribadian manusia yang sifatnya teori, filsafat, metodologi dan dengan pendekatan permasalahan berdasarkan pada sumber-sumber seperti Al-Qur'an, Hadis, akal, indera dan naluri. Unsur-unsur pokok dalam psikologi islam ialah: psikologi islam membahas tentang pengkajian masalah-masalah keislaman; psikologi islam membahas aspek-aspek dan tingkah laku kejiwaan manusia dan hakikat jiwa; psikologi islam bukan ilmu yang tidak memihak ia merupakan ilmu tentang sarat nilai moral. Psikologi islam membangun diri agar dapat meningkatkan kualitas diri yang lebih sempurna dengan tujuan mendapatkan kesejahteraan di dunia atau di akhirat. Sedangkan ruang lingkup psikologi islam berfokus pada dua aspek, ruang rohani, ruang spiritual dengan pendekatan akal dan keimanan(Yudiani, 2013).

Dalam mempelajari psikis manusia, ada komponen-komponen yang bertugas untuk menyusun keseluruhan atau yang disebut dengan elemen. Elemen tersebut berupa *al-nafs dan al-ruh*. Psikologi jika ditelaah dengan pendekatan Bahasa Arab dimaknai dengan kata *al-nafs* dan *ruh*. Namun dalam segi banyaknya jumlah yang digunakan dalam literatur ialah kata *al-nafs*.

Secara tingkatannya, *al-nafs* memiliki tiga tingkatan yang berbeda. Yakni *nafs al-mutmainnah* terdapat pada Qs. Al Fajar ayat 27-28; *nafs al-lawwamah* terdapat pada Qs. Al-Qiyamah ayat 1-2; dan *nafs al-ammarah* terdapat pada Qs. Yusuf ayat 53.

*Nafs al-mutmainnah* berfokus pada kondisi jiwa ketika ia patuh kepada Allah SWT, memiliki kemampuan untuk menjauhkan dirinya pada larangan-laranganNya, serta tidak tersulut pada syahwatnya. Dapat dilihat pada Qs. Al Fajr ayat 27-28.

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾

27. Wahai jiwa yang tenang,

28. kembalilah kepada Tuhanmu dengan rida dan diridai.

*Nafs lawwamah* berfokus pada kondisi jiwa yang diterangi oleh cahaya hati, namun ia tetap menunjukkan kejelakannya. Tingkatan nafs ini terkadang menghasilkan kejahatan, namun juga terkadang menghasilkan kebajikan. Dapat dilihat pada Qs. Al-Qiyamah ayat 1-2.

لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَمَةِ ﴿١﴾ وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ﴿٢﴾

1. Aku bersumpah demi hari Kiamat.

2. Aku bersumpah demi jiwa yang sangat menyesali (dirinya sendiri).

Sedangkan *nafs al-ammarah* berfokus pada kondisi jiwa yang memiliki kecondongan pada tipe fisik atau jasmani. Ia biasanya akan mengajak hati untuk selalu mengikuti syahwat atau hawa nafsunya kepada hal-hal yang menjadi asal usul keburukan dan asal usul tingkah laku tercela. Tingkatan nafs ini akan berusaha untuk selalu mendorong hati manusia untuk mengikuti hawa nafsu yang mengarah pada kejelaknaan, sekali saja ia lengah akan dorongan itu, maka ia akan terjerumus ke dalamnya. Pada akhirnya, seseorang yang sudah terkendali oleh nafs ini akan menormalisasikan perbuatannya tersebut. Dapat dilihat pada Qs. Yusuf ayat 27-28.

﴿ وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ ۖ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ ۖ رَحِيمٌ ﴾

﴿ رَحِيمٌ ﴾

53. Aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan) karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

Jika elemen dasar psikis manusia ialah nafs/jiwa, maka objeknya ialah qalb/hati. Ahli psikologi sufi mengatakan bahwa hati adalah sesuatu yang memiliki simpanan berupa kepintaran dan kecendekiaan. Maksudnya ialah, jika mata hati terbuka, maka ia dapat melihat sesuatu dengan mempertimbangkan tampilan luarnya. Sedangkan jika telinga hati terbuka, maka ia dapat mendengar suatu kebenaran dari hal-hal yang terpendam di dalam ucapan-ucapan yang keluar dari mulutnya. Ahli sufi juga berpendapat bahwa hati bukanlah organ di dalam tubuh saja, tetapi bagian yang lembut, memiliki peran untuk mengetahui kenyataan dari berbagai hal yang ada serta mampu untuk merenungkannya (Napitupulu, 2019).

Hubungan antara psikologi islam dalam konsep *qalb* dan *nafs* dengan FoMO ialah pada jiwa yang senantiasa hanya mengikuti nafsunya untuk selalu merasa kurang dan ingin terikat dengan pencapaian orang-orang di sekitarnya. Ia sudah lengah terhadap dorongan dari hatinya, sehingga ia terjerumus ke dalamnya. Tingkatan *nafs al-amarah* sebagai gambaran dari terkendalinya jiwa pada FoMO yang berujung ke hal-hal negatif, terlebih untuk dirinya sendiri.

Keterkaitan ilmu tafsir dan psikologi terdapat pada hubungan saling menguntungkan antar kedua belah pihak (*mutualisme*). Secara garis besar, menafsirkan Al-Qur'an merupakan usaha untuk memahami teks Al-Qur'an terkait hubungan Allah dan makhluk (ciptaan Allah), namun lebih dari itu, Al-Qur'an juga membahas hubungan satu ciptaan-Nya dengan ciptaan-ciptaan

lainnya. Inilah tugas daripada psikologi, sebagai penunjang pemahaman akan perilaku manusia (Ali dkk, 2021).

Pada penelitian ini peneliti menggabungkan dua cabang ilmu berupa tafsir maudhui dan ilmu psikologi islam. Tafsir maudhui yang bergerak pada ayat-ayat yang sesuai dengan topik FoMO dapat diperluas pemahaman kita dengan ilmu psikologi. Pada dasarnya Al-Qur'an tidak secara gamblang menyebutkan kata FoMO di dalamnya, namun dengan ilmu psikologi FoMO dapat diarahkan kepada tema-tema pilihan. Tentunya dengan ini selain dapat memperluas pemahaman, juga sebagai upaya memahami ayat-ayat tersebut ke dalam konteks psikologi (Muttaqin, 2025).

## **b. Teori Tokoh**

### **1. Elizabeth B. Hurlock**

Ia adalah tokoh psikologi yang berfokus pada pertumbuhan dan perkembangan manusia dari waktu dilahirkan hingga tutup usia. Dalam bukunya yang berjudul Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan), ia memaparkan beberapa poin penting, seperti tingkatan-tingkatan fase kehidupan, gambaran tentang pertumbuhan dan perkembangan, implikasi-implikasinya pada tingkah laku, serta sistem adaptasi diri.

Menurutnya, pertumbuhan dalam perkembangan dapat dimaknai sebagai kumpulan dari perubahan-perubahan signifikan yang disebabkan oleh proses kedewasaan dan pengalaman. Tujuan daripada pertumbuhan dalam perkembangan ialah cara manusia untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Pertumbuhan tersebut dapat berupa fisik dan psikologis. Banyak orang yang tidak semudah itu menyadari akan perubahan-perubahan dalam dirinya. Alhasil ini akan mempengaruhi pola hidup mereka. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang menyikapi perubahan dalam perkembangan ialah dari penampilan diri, tingkah laku, generalisasi budaya, perubahan peranan serta pengalaman pribadi setiap orang.

Hurlock menyebutkan adanya sepuluh tingkatan dalam rentang kehidupan, sebagai berikut:

1. Periode prenatal: konsepsi kelahiran



2. Bayi: kelahiran sampai akhir minggu kedua
3. Masa bayi: akhir minggu kedua sampai akhir tahun kedua
4. Awal masa anak-anak: dua sampai enam tahun
5. Akhir masa anak-anak: enam sampai sepuluh atau dua belas tahun
6. Masa puber atau pra-masa remaja: sepuluh atau dua belas sampai empat belas tahun
7. Masa remaja: tiga belas atau delapan belas tahun
8. Awal masa dewasa: delapan belas sampai empat puluh tahun.
9. Usia pertengahan: empat puluh sampai enam puluh tahun
10. Masa tua atau usia lanjut: enam puluh tahun sampai meninggal dunia

Ia juga menyoroti terkait konsep kebahagiaan di segala tingkatan rentang kehidupan. Esensi kebahagiaan terdapat tiga, penerimaan. Kasih sayang, dan prestasi. Kebahagiaan tidak dapat disamartakan, karena perbedaan rentan waktu kehidupan. Kebahagiaan dapat berasal dari kesehatan, daya tarik fisik,. tingkat otonomi, kesempatan-kesempatan interaksi di luar keluarga, jenis pekerjaan, status kerja, kondisi kehidupan, pemilikan harta benda, keseimbangan antara harapan dan pencapaian, penyesuaian emosional, sikap terhadap periode usia tertentu, realisme dari konsep diri, realisme dari konsep diri, dan realisme dari konsep-konsep peran.

Setiap tingkatan memiliki ciri-ciri perkembangannya. Contohnya seperti masa puber. Dalam masa ini diawali dengan seseorang mengalami perubahan tubuh, sikap dan tingkah laku. Wanita akan merasakan haid, serta laki-laki akan merasakan mimpi basah pada malam hari. Dengan perubahan-perubahan seperti ini perlunya sikap yang tepat, sehingga mereka akan senantiasa menerima atas hal-hal tersebut. Konsep kebahagiaan didasari oleh hal-hal berikut: *pertama* dengan rasa penerimaan, jika mereka memiliki rasa tersebut nantinya mereka akan puas dengan keberadaanya di lingkungan sosial. *Kedua* ialah kasih sayang. Kasih sayang berupa dorongan dan dukungan dari orang-orang terdekatnya. Mereka mudah menutupi akan kesedihannya, namun jauh dari lubuk hatinya merasa sedih. Jelasnya mereka sangat menginginkan untuk rasa kasih sayang. Dasar *ketiga* ialah prestasi. Masa remaja cenderung

memikirkan betul prestasi yang diraihny. Mereka akan merasa malu dan bersalah. Selainnya bila mereka mendapatkan amarah atas prestasi tersebut, hal itu dapat memperparah rasa malu dan bersalahnya.

Masa remaja memiliki beberapa ciri perkembangannya. *Pertama*, masa remaja merupakan periode penting. Masa ini dibutuhkan perhatian khusus terhadap penyesuaian mental, pembentukan sikap, nilai dan minat baru. *Kedua*, periode peralihan. Masa di mana aspek-aspek yang dibawa akan berpengaruh terhadap masa selanjutnya. Status yang mereka miliki berada di antara fase anak-anak akhir dan dewasa awal, namun dengan ini mereka dapat mencoba berbagai gaya hidup, menentukan pola pikir, nilai dan sifat yang dapat mewakili dirinya kelak. *Ketiga*, periode perubahan. perubahan tersebut berupa emosi, fisik, dan psikologis. Psikologis dalam artian merasa ingin mendapatkan kebebasan. *Keempat*, periode usia bermasalah. Dalam kasus ini ada remaja yang tidak dapat menyelesaikan masalahnya sendiri dan ada pula remaja merasa bahwa ia mandiri, sehingga ingin menyelesaikan masalahnya sendiri. Kelima, periode mencari identitas. Mereka mulai merasakan inginnya memiliki identitas diri. Mereka berusaha untuk menjelaskan kepada khalayak luar sana akan status mereka. Caranya dengan mengangkat simbol-simbol status seperti kendaraan mobil, pakaian dan beberapa barang-barang yang mudah ter-notice. Keenam, periode mencetuskan ketakutan. Periode ini bermula dari hadirnya pandangan orang dewasa yang mengenalisir bahwa remaja ialah masa akhir anak-anak yang tidak rapi dan condong pada keadaan merusak. Pada akhirnya pandangan tersebut menimbulkan adanya sekat antara orang tua dan anak. Banyak anak yang akhirnya takut untuk meminta bantuan kepada orang tuanya. *Ketujuh*, periode tidak realistik. Akhir masa remaja, mereka sering terganggu oleh idealisme yang berlebihan bahwa mereka harus meninggalkan masa remajanya jika telah memasuki masa dewasa. Pada akhirnya mereka akan merasa bahwa masa remaja lebih enak daripada masa dewasa. *Kedelapan*, periode awal dewasa. Mereka meyakini bahwa menjadi dewasa berarti mereka juga harus berpenampilan serta berperilaku seperti orang dewasa. Mereka mulai

mencoba hal-hal yang bersifat dewasa seperti merokok, minum minuman keras, penggunaan narkoba serta seks bebas.

Masa dewasa ialah masa beradaptasi dengan pola hidup dan harapan-harapan sosial baru. Masa dewasa memiliki ciri-ciri berikut. *Pertama*, periode pengaturan. Masa memilah dan memilih sesuai dengan dirinya, memilih teman dekat yang akan menjadi tempat hidup, memilih langkah selanjutnya yang harus diambil, hingga akhirnya mereka menemukan pola hidup yang dapat memenuhi kebutuhannya. Mereka akan mengembangkan pola-pola tingkah laku, sikap dan nilai dirinya untuk menjadi ciri khas di sisa-sisa hidupnya. *Kedua*, periode usia reproduktif. Wanita yang sedang berada pada masa ini akan cenderung mulai memikirkan pernikahan, pekerjaan, dan memiliki anak. *Ketiga*, periode bermasalah. Kebebasan yang mereka miliki acap kali digunakan untuk hal-hal bermasalah. Masalah tersebut berhubungan dengan adaptasi diri. Alasan kesulitannya beradaptasi ialah mereka minim akan persiapan ketika remaja, mencoba beberapa keterampilan namun berujung kegagalan, dan mereka seringkali tidak mendapatkan bantuan dari orang lain karena dianggap sudah dewasa. *Keempat*, periode ketegangan emosional. Ketegangan emosi dapat menjadi tolak ukur apakah orang tersebut di usia dewasa telah berhasil mengendalikan dirinya atau sebaliknya. *Kelima*, periode keterasingan sosial. Periode ini dicirikan dengan munculnya semangat bersaing dan keinginan kuat untuk mengembangkan karir. Maka dengan ini ramah tamah saat remaja tergantikan dengan rasa bersaing saat dewasa. *Keenam*, periode komitmen. Masa dewasa dituntut untuk merubah pola-pola hidup, tanggung jawab dan komitmen yang akan berpengaruh pada kehidupan mendatang. *Ketujuh*, periode ketergantungan. Banyak orang dewasa yang ketergantungan sehingga mereka akhirnya nyaman pada zona tersebut. Mereka hanya berputar-putar dan mengalihkan rasa malunya. *Kedelapan*, periode perubahan nilai. Banyak nilai yang berubah karena sudut pandang yang berbeda. Nilai suatu objek saat remaja akan berubah ketika dilihat saat dewasa. Perubahan tersebut dikarenakan jika ingin diterima oleh suatu kelompok maka ia harus menerima nilai-nilai kelompok tersebut, banyak

kelompok yang lebih memperhatikan nilai-nilai konvensional dalam menyakini; perilaku; penampilan, serta karena anak muda yang menjadi orang tua condong pada nilai-nilai konservatif dan tradisional. *Kesembilan*, periode penyesuaian dengan cara hidup baru. Penyesuaian terkadang sulit untuk dihadapi oleh masa dewasa awal karena kurangnya persiapan ketika remaja. *Kesepuluh*, periode kreatif. Kreativitas orang dewasa bergantung pada minat dan bakat, kesempatan untuk mewujudkannya, adanya kegiatan yang memberikan rasa puas yang berlebihan (Hurlock, 2003).

### 1.7. Metodologi Penelitian

#### 1) Jenis penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif ialah metode penelitian dengan berdasarkan pada filsafat postpositivisme atau interpretatif, diaplikasikan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah. Dalam keadaan ini peneliti sebagai instrument kunci, sedangkan Teknik pengumpulan data dengan cara observasi, dokumentasi. Data yang didapatkan berupa data kualitatif. Analisis data bersifat kualitatif, hasil penelitian bersifat untuk menelaah makna, menelaah keunikan, merancang fenomena dan menemukan hipotesis. Metode penelitian dalam menyampaikan data penelitian ini bersifat *literatur review*. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan tafsir maudhu'i dan psikologi.

#### 2) Sumber data

Sumber data merupakan tempat diperoleh atau didatarkannya suatu data (Abubakar, 2021). Penelitian ini berasal dari dua sumber data, yakni

##### a. Data primer

Merupakan sumber data yang datanya langsung diberikan kepada pengumpul data (Sugiyono, 2024). Penelitian ini dikumpulkan dari tiga data primer, yakni ayat-ayat Al-Qur'an.

##### b. Data Sekunder

Merupakan sumber data yang datanya tidak langsung diberikan kepada pengumpul data, yakni adanya perantara berupa orang lain atau dokumen (Sugiyono, 2024). Sumber-sumber tersebut antara lain:

1. *Fear of Missing Out (Fomo) Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*. Skripsi Karya Ayu Nurlaila Sari, 2022, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. *Qur'anic Stories in The Al-Qur'an and it's Relevance to The Fear of Missing Out (FoMO)*. Skripsi Karya Dimas Hayo Yudhanto, 2025, Universitas Darussalam Gontor Ponorogo.
3. *Fear of Missing Out (FoMO) dalam Tinjauan Al-Qur'an dan Solusinya (Analisis Pendekatan Psikologi)*. Skripsi Karya Putri Awaliyah Denia Sari, 2025, UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
4. *Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial*. Skripsi Karya Asri Wulandari, 2020, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
5. *Psikologi Fear of Missing Out Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Dalam Qs. An-Nisa' Ayat 83)*. Psikologi Fear of Missing Out dalam Al-Qur'an: Studi Tafsir Dalam QS An-Nisa' Ayat 83. Artikel Karya Mifathul Alfi Zahrotus Shiyami, Salim Ashar, dan Farhan Mashuri, 2024, vol 3, Institut Agama Islam Bani Jombang, dalam jurnal Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya
6. *Hubungan antara Regulasi diri dengan fear of missing out (Fomo) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. Artikel Karya Nicho Alinton Sianipar dan Dian Veronika Sakti Kolekti, 2019, vol 8, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro: Jurnal Empati.
7. *Kecanduan Media Sosial (fomo) pada Generasi Milenial*. Artikel Karya Lira Aisafitri dan Yusriyah Kiayati, 2021, vol 4, Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi.
8. *Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out*. Jurnal Karya Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R.

Deehan. Valerie Gladweel, 2013, vol 29, Jurnal Computers in Human Behavior.

9. *Kitab Tafsir Al-Azhar*. Kitab karya Buya Hamka, Penerbit Pustaka Nasional PTE LTD Singapura. *Kitab Tafsir Al Misbah*. Kitab karya M. Quraish Shihab, 2002, Jakarta, Penerbit Lentera Hati.
10. *Kitab Tafsir Al Misbah*. Kitab karya M. Quraish Shihab, 2002, Jakarta, Penerbit Lentera Hati.
11. *Kitab Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhiim (Ibnu Katsir)*. Kitab karya Ibnu Katsir 2003. Bogor, Pustaka Imam Syafi'i
12. *Kitab Tafsir Kemenag*. Kitab karya LPMQ Kementrian Agama, 2011, Jakarta, Wisya Jakarta
13. *Kitab Tafsir Al-Qurthubi*. Kitab karya Imam Al-Qurthubi, 2003, Jakarta, Gema Insani Press
14. *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*. Buku karya Elizabeth B. Hurlock, 2003, Jakarta, Penerbit Erlangga.
15. *Fear of Missing Out (Tepat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan)*. Buku karya Pattrick J. McGinnis, 2020, Jakarta Penerbit Gramedia Pustaka Utama.

### 3) Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan tahapan paling penting dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian ialah memperoleh data. dalam penelitian ini penulsi menggunakan dua tahapan(Sugiyono, 2024), yakni

#### a. Observasi

Menurut Nasution, observasi merupakan dasar semua ilmu pengetahuan. Hasil observasi berupa relaitas data-data realitas kehidupan dunia ini nantinya akan membantu ilmuwan untuk bekerja. Sedangkan jenis partisipasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah non partisipatoris.

#### b. Dokumentasi

Dokumen merupakan notulensi kejadian yang telah lampau. Dokumen dapat berupa tulisan, gambar serta karya-karya ilmiah. Dokuem berbentuk



tulisan seperti histori kehidupan, biografi, peraturan, prosedur. Dokumen berbentuk gambar seperti foto, gambar hidup, ilustrasi. Dokumen berbentuk karya seperti karya seni(Sugiyono, 2024).

#### 4) Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahapan mencari dan merangkai secara terstruktur data yang didapatkan dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengelompokkan data ke dalam kategori, menguraikan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, merangkai ke dalam pola, menentukan mana yang penting yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dicerna oleh diri sendiri dan orang lain. Penganalisaan data dilakukan dalam empat tahapan.

- a. Pengumpulan data. Peneliti akan mengumpulkan data yang terkait dengan objek penelitian. Tahapan ini dilakukan beberapa waktu, sehingga data yang didapat akan semakin banyak.
- b. Reduksi data. Tahapan mengambil inti sari, menguraikan poin-poin penting, memfokuskan pada poin-poin penting sesuai dengan tema dan strukturnya.
- c. Penyajian data. Penyajiannya dapat dilakukan dalam bentuk menjabarkannya secara singkat, bagan, relevansi antar kategori dan sejenisnya.
- d. Penarikan kesimpulan. Kesimpulannya berisi tentang penemuan baru yang sebelumnya belum tersajikan. Penemuannya dapat berupa penjabaran suatu objek yang sebelumnya belum jelas kemudian mejadi jelas(Sugiyono, 2024).

### 1.8. Sistematika Penulisan

Penulis secara rancangan akan membagi pembahasan menjadi lima bab pokok, yakni:

**Bab I** membahas pendahuluan, yang berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, manfaat

penelitian baik berupa teoritis atau praktis, tinjauan pustaka, kerangka teori, metodologi penelitian, dan ditutup dengan sistematika penelitian.

**Bab II** membahas tentang kajian teori mengenai realitas FoMO dalam Al-Qur'an, baik berdasarkan sosial dan psikologi.

**Bab III** membahas metodologi penelitian. Berisi jenis penelitian, sumber penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

**Bab IV** membahas tentang hasil penelitian dan Pembahasan. Berisi pembahasan hasil dari rumusan masalah yang dibahas, yakni implikasi FoMO terhadap pencapaian tugas perkembangan menurut Elizabeth B. Hurlock, ayat-ayat yang membahas FoMO disertai perspektif Al-Qur'an dalam literasi penafsiran, dan solusinya.

**Bab V** merupakan bagian penutup dari penulisan penelitian ini, berisi kesimpulan serta saran dari peneliti untuk pembaca.

