

KONSEP *NAFS AL-MUṬMA'INNAH* DAN RELEVANSINYA TERHADAP FENOMENA FOMO PADA GENERASI DIGITAL

(Analisis Qs. al-Fajr [89]: 27–30 dalam Tafsir al-Misbah dan Tafsir al-Azhar)

Moh. Samsul Ma'arif
IAI Al-Khairat Pamekasan
samsulafandi71@gmail.com

Keywords : Nafs al-Muṭma'innah, FOMO, digital generation, tafsir al-misbah, tafsir al-azhar.	Abstract This study examines the concept of <i>nafs al-muṭma'innah</i> in QS. Al-Fajr [89]: 27–30 and its relevance as a spiritual solution to the phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) among the digital generation. The rapid development of social media and digital technology has significantly influenced individuals' psychological conditions, particularly adolescents and young adults, resulting in anxiety, insecurity, and excessive social comparison. This research aims to analyze the interpretation of <i>nafs al-muṭma'innah</i> in Tafsir Al-Misbah and Tafsir Al-Azhar and to explore its contextual relevance to overcoming FOMO in contemporary digital life. This study employs a qualitative approach using library research methods with a comparative tafsir analysis. The primary data are derived from QS. Al-Fajr [89]: 27–30 and the related interpretations in both tafsir works, while secondary sources include books, journal articles, and studies on FOMO and digital psychology. The findings indicate that <i>nafs al-muṭma'innah</i> represents a state of inner peace, spiritual stability, and complete trust in God, which can function as a moral and psychological foundation in responding to digital anxiety and social pressure. The study concludes that the Qur'anic concept of spiritual tranquility offers a relevant framework for strengthening mental resilience and emotional well-being in the digital era.
Kata Kunci : Nafs al-Muṭma'innah, FOMO, generasi digital, tafsir al-misbah, tafsir al-azhar.	Abstrak Penelitian ini mengkaji konsep <i>nafs al-muṭma'innah</i> dalam QS. Al-Fajr [89]: 27–30 serta relevansinya sebagai solusi spiritual terhadap fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada generasi digital. Perkembangan media sosial dan teknologi digital yang semakin pesat telah memengaruhi kondisi psikologis individu, khususnya remaja dan generasi muda, sehingga menimbulkan kecemasan, rasa tidak aman, dan kecenderungan melakukan perbandingan sosial secara berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penafsiran <i>nafs al-muṭma'innah</i> dalam Tafsir Al-Misbah dan Tafsir Al-Azhar serta mengkaji relevansi kontekstualnya dalam mengatasi fenomena FOMO di kehidupan digital kontemporer. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (<i>library research</i>) melalui analisis tafsir komparatif. Data primer diperoleh dari QS. Al-Fajr [89]: 27–30 beserta penafsirannya dalam kedua kitab tafsir tersebut, sedangkan data sekunder berasal dari buku, artikel jurnal, dan penelitian terkait FOMO serta psikologi digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>nafs al-muṭma'innah</i> merepresentasikan kondisi ketenangan jiwa, kestabilan spiritual, dan kepasrahan penuh kepada Allah yang dapat menjadi landasan moral dan psikologis dalam menghadapi kecemasan digital dan tekanan sosial. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsep ketenangan spiritual dalam Al-Qur'an menawarkan kerangka yang relevan untuk memperkuat ketahanan mental dan kesejahteraan emosional di era digital.
Article History :	Received : Accepted : May 28, 2026 Published: June 22 nd , 2026

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dan media sosial pada era globalisasi telah membawa perubahan besar terhadap pola komunikasi, interaksi sosial, serta gaya hidup masyarakat modern. Kehadiran platform digital seperti Instagram, TikTok, X, Facebook, dan berbagai aplikasi berbasis internet lainnya telah menciptakan ruang sosial baru yang memungkinkan manusia terhubung tanpa batas ruang dan waktu. Kemudahan akses

informasi dan komunikasi tersebut memberikan dampak positif dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari pendidikan, ekonomi, hingga relasi sosial. Namun, di sisi lain, perkembangan digital juga memunculkan berbagai persoalan psikologis dan spiritual yang memengaruhi kondisi mental masyarakat, terutama generasi muda yang menjadi pengguna aktif media sosial.¹

Salah satu fenomena psikologis yang muncul akibat intensitas penggunaan media sosial adalah *Fear of Missing Out* (FOMO). Istilah FOMO merujuk pada kondisi kecemasan yang muncul ketika seseorang merasa takut tertinggal informasi, pengalaman, tren, atau aktivitas sosial yang dianggap penting oleh orang lain.² Individu yang mengalami FOMO cenderung memiliki dorongan kuat untuk terus memantau media sosial agar tetap terhubung dengan aktivitas lingkungan sekitarnya. Fenomena ini tidak hanya memengaruhi perilaku digital seseorang, tetapi juga berdampak terhadap kesehatan mental, seperti meningkatnya kecemasan, stres, rendah diri, kesepian, dan ketidakpuasan hidup.³

Fenomena FOMO semakin menguat pada generasi digital yang kehidupannya tidak dapat dipisahkan dari media sosial. Budaya pencitraan dan validasi sosial yang berkembang di ruang digital mendorong individu untuk membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang ditampilkan secara ideal di media sosial. Akibatnya, banyak individu merasa kurang bersyukur, kehilangan ketenangan batin, serta mengalami tekanan emosional karena merasa hidupnya tertinggal dibandingkan orang lain. Dalam konteks ini, media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga membentuk budaya kompetisi sosial yang memengaruhi stabilitas psikologis dan spiritual manusia modern.⁴

Problematika tersebut menunjukkan bahwa manusia modern tidak hanya mengalami krisis psikologis, tetapi juga krisis spiritual akibat hilangnya ketenangan jiwa di tengah arus digitalisasi. Dalam perspektif Al-Qur'an, ketenangan jiwa merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Al-Qur'an memberikan konsep spiritual yang dapat menjadi pedoman dalam menghadapi berbagai tekanan hidup, termasuk kegelisahan sosial dan kecemasan digital. Salah satu konsep tersebut adalah *nafs al-muṭma'innah* sebagaimana termuat dalam QS. Al-Fajr [89]: 27–30:

¹ Nasrullah Rulli, *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi* (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2015), 13.

² Yuni Fauziah, *Psikologi Komunikasi Digital* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020), 25.

³ Baharuddin, *Psikologi dalam Perspektif Al-Qur'an* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), 87.

⁴ Cal Newport, *Digital Minimalism* (New York: Portfolio, 2019), 45.

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ \ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً \ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي \ وَادْخُلِي جَنَّاتِي

Ayat tersebut menggambarkan kondisi jiwa yang tenang, tenteram, dan penuh keridaan kepada Allah Swt. Konsep nafs al-muṭma'innah tidak hanya dipahami dalam konteks eskatologis sebagai jiwa yang kembali kepada Tuhan, tetapi juga mengandung dimensi psikologis dan spiritual berupa ketenteraman batin, kontrol diri, dan kemampuan manusia untuk melepaskan diri dari kecemasan duniawi.⁵ Dalam konteks kehidupan digital, konsep ini menjadi sangat relevan karena menawarkan nilai spiritual yang mampu mengarahkan manusia untuk memperoleh ketenangan jiwa di tengah budaya kompetisi dan validasi sosial yang berkembang di media sosial.

Kajian mengenai *nafs al-muṭma'innah* telah banyak dibahas dalam literatur tafsir klasik maupun kontemporer. Penelitian ini secara khusus menggunakan Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab dan Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka sebagai objek utama kajian. Kedua tafsir tersebut dipilih karena memiliki corak kontekstual dan merepresentasikan tafsir Nusantara modern yang relevan dengan persoalan sosial masyarakat kontemporer. Tafsir Al-Misbah menekankan aspek linguistik, sosial, dan psikologis dalam memahami ayat Al-Qur'an, sedangkan Tafsir Al-Azhar lebih menonjolkan dimensi moral, spiritual, dan humanistik dalam penafsirannya.⁶ Dengan demikian, kedua tafsir tersebut memiliki relevansi yang kuat dalam menjelaskan konsep ketenangan jiwa sebagai solusi terhadap fenomena FOMO di era digital.

Beberapa penelitian terdahulu telah membahas fenomena FOMO dalam perspektif psikologi maupun Islam. Penelitian Wantomo Diar Gumelar dan Khoirul Mubin menjelaskan bahwa FOMO merupakan refleksi dari krisis harga diri akibat lemahnya spiritualitas individu dalam menghadapi budaya validasi sosial digital.⁷ Penelitian Syifa Elyanoor dan Hartomi Maulana mengkaji FOMO sebagai bentuk *israf* dalam konsumsi digital yang mendorong perilaku konsumtif berlebihan.⁸ Selanjutnya, penelitian Yesi Widya Inkasari dkk. membahas penggunaan terapi CBT berbasis Islam sebagai upaya preventif dalam menangani

⁵ M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah, Vol. 15 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 325.

⁶ Buya Hamka, Tafsir Al-Azhar, Juz XXX (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982), 198.

⁷ Wantomo Diar Gumelar dan Khoirul Mubin, "FOMO sebagai Refleksi Krisis Harga Diri: Tinjauan Integratif Psikologi Modern dan Nilai Islam," *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/31078>

⁸ Syifa Elyanoor dan Hartomi Maulana, "FOMO sebagai Israf dalam Konsumsi Digital: Perspektif Al-Kasbu," *Alhamra Jurnal Studi Islam*, <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/Alhamra/article/view/25932>

penderita FOMO.⁹ Adapun penelitian Abidah Bintang dan Riska Juliani menunjukkan bahwa FOMO telah menggeser orientasi hidup manusia modern dari nilai spiritual menuju kebutuhan eksistensial yang bersifat duniawi.¹⁰ Penelitian lain oleh Selamat Riadi dkk. mengkaji fenomena FOMO dalam perspektif Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik terkait konsep ketenangan hidup dan kesederhanaan.¹¹

Meskipun berbagai penelitian tersebut telah membahas FOMO dan kaitannya dengan nilai-nilai Islam, masih terdapat ruang kosong (research gap) yang belum banyak dikaji. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada pendekatan psikologi Islam, konseling, dan etika sosial Islam secara umum. Penelitian tafsir yang membahas FOMO juga cenderung menggunakan pendekatan tematik tanpa mengkaji secara spesifik konsep nafs al-muṭma'innah dalam QS. Al-Fajr [89]: 27–30. Selain itu, belum ditemukan penelitian yang secara khusus melakukan analisis komparatif antara Tafsir Al-Misbah dan Tafsir Al-Azhar dalam merekonstruksi konsep nafs al-muṭma'innah sebagai solusi spiritual terhadap fenomena FOMO pada generasi digital.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini memiliki unsur kebaruan (novelty) dalam upaya merekonstruksi konsep nafs al-muṭma'innah sebagai kerangka spiritual Qur'ani untuk menghadapi fenomena FOMO di era digital melalui pendekatan tafsir komparatif antara Tafsir Al-Misbah dan Tafsir Al-Azhar. Penelitian ini tidak hanya menghubungkan nilai-nilai Al-Qur'an dengan problem kesehatan mental modern, tetapi juga memperkuat relevansi tafsir Nusantara dalam menjawab tantangan psikologis masyarakat digital kontemporer. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan studi Al-Qur'an dan tafsir kontekstual, khususnya dalam bidang psikologi Qur'ani dan kesehatan mental digital.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode library research (studi kepustakaan). Sumber data primer berupa QS. Al-Fajr [89]: 27–30 beserta penafsirannya dalam Tafsir Al-Misbah dan Tafsir Al-Azhar. Adapun data sekunder diperoleh dari buku, artikel jurnal, dan penelitian yang berkaitan dengan FOMO, psikologi digital, psikologi Islam, dan tafsir kontemporer. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis

⁹ Yesi Widya Inkasari dkk., "Terapi CBT Berbasis Islam sebagai Upaya Preventif bagi Penderita FOMO," *Jurnal Psikologi Islam*, <https://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/3476>.

¹⁰ Abidah Bintang dan Riska Juliani, "Analisis Perspektif Islam terhadap Dampak FOMO pada Kebutuhan Eksistensi Manusia Modern," *Substantia*, <https://journal.iainhokseumawe.ac.id/index.php/substantia/article/view/1673>

¹¹ Selamat Riadi dkk., "FOMO in the Perspective of the Qur'an: A Thematic Study on Peace of Mind and Simplicity of Life," *Qudus International Journal of Islamic Studies*, <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/QIJS/article/view/28491>

deskriptif-komparatif dengan pendekatan tafsir kontekstual untuk memahami relevansi konsep *nafs al-muṭma'innah* sebagai solusi spiritual terhadap kecemasan digital dan tekanan sosial di era modern.

Konsep *nafs al-muṭma'innah* dalam QS. Al-Fajr [89]: 27–30

a. makna *nafs al-muṭma'innah* dalam perspektif Al-Qur'an

Konsep *nafs al-muṭma'innah* merupakan salah satu terminologi penting dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan kondisi spiritual dan psikologis manusia. Istilah tersebut terdapat dalam QS. Al-Fajr [89]: 27–30 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ \ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً \ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي \ وَادْخُلِي جَنَّاتِي

Ayat tersebut menggambarkan panggilan Allah Swt. kepada jiwa yang tenang untuk kembali kepada-Nya dalam keadaan rida dan diridai. Secara etimologis, kata *al-muṭma'innah* berasal dari akar kata *ṭuma'ninah* yang berarti ketenangan, ketenteraman, dan stabilitas hati.¹² Dalam kajian psikologi Qur'ani, *nafs al-muṭma'innah* dipahami sebagai kondisi jiwa yang mampu mencapai keseimbangan spiritual sehingga terbebas dari kegelisahan, kecemasan, dan konflik batin.¹³

Konsep jiwa yang tenang dalam Al-Qur'an menunjukkan bahwa manusia ideal bukan hanya manusia yang berhasil secara material, tetapi juga individu yang memiliki kestabilan emosional dan kedekatan spiritual dengan Allah Swt. Ketenteraman tersebut lahir dari sikap tawakal, syukur, qana'ah, serta kemampuan mengendalikan hawa nafsu duniawi.¹⁴ Dengan demikian, *nafs al-muṭma'innah* tidak hanya memiliki dimensi teologis, tetapi juga relevan dalam konteks kesehatan mental manusia modern.

b. Penafsiran *nafs al-muṭma'innah* dalam tafsir al-misbah dan tafsir al-azhar

Dalam Tafsir Al-Misbah, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa *nafs al-muṭma'innah* adalah jiwa yang mencapai ketenangan karena kedekatannya dengan Allah Swt. Jiwa tersebut tidak mudah terguncang oleh problem duniawi karena memiliki keyakinan yang kuat terhadap ketentuan Tuhan.¹⁵ Quraish Shihab menekankan bahwa ketenangan jiwa lahir dari harmonisasi antara kebutuhan spiritual dan kehidupan sosial manusia. Oleh sebab itu, individu yang memiliki *nafs al-muṭma'innah* mampu mengendalikan dirinya dari ambisi berlebihan dan dorongan materialistik.

¹² M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah, Vol. 15 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 325.

¹³ Baharuddin, Psikologi dalam Perspektif Al-Qur'an (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), 112.

¹⁴ Hamka, Tafsir Al-Azhar, Juz XXX (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982), 198.

¹⁵ M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah, 327.

Sementara itu, Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka memaknai *nafs al-muṭma'innah* sebagai jiwa yang memperoleh kedamaian karena selalu mengingat Allah dan tidak terikat secara berlebihan terhadap dunia.¹⁶ Hamka menegaskan bahwa kegelisahan manusia muncul ketika hati terlalu bergantung pada penilaian sosial dan kenikmatan material. Menurut Hamka, ketenangan jiwa hanya dapat dicapai apabila manusia memiliki sikap zuhud, syukur, dan kesadaran spiritual yang mendalam.

Kedua mufasir tersebut sama-sama menempatkan ketenangan jiwa sebagai inti kehidupan spiritual manusia. Namun, Tafsir Al-Misbah lebih menonjolkan dimensi psikologis dan sosial, sedangkan Tafsir Al-Azhar lebih menekankan aspek moral dan sufistik. Persamaan dan perbedaan tersebut menunjukkan bahwa konsep *nafs al-muṭma'innah* memiliki fleksibilitas makna yang relevan untuk menjawab problem psikologis masyarakat modern, termasuk fenomena FOMO pada generasi digital.

Fenomena FOMO pada generasi digital

a. Karakteristik FOMO di era media sosial

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) merupakan salah satu dampak psikologis yang lahir akibat perkembangan media sosial dan budaya digital. FOMO ditandai dengan rasa takut tertinggal informasi, aktivitas sosial, pengalaman, atau tren tertentu yang dianggap penting oleh lingkungan sekitar.¹⁷ Individu yang mengalami FOMO cenderung terus memantau media sosial demi memastikan dirinya tetap terhubung dengan aktivitas orang lain.

Generasi digital merupakan kelompok yang paling rentan mengalami FOMO karena tingginya intensitas penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Kehidupan digital menciptakan budaya perbandingan sosial (*social comparison*) yang menyebabkan individu menilai kebahagiaan dan keberhasilan dirinya berdasarkan pencapaian orang lain yang ditampilkan di media sosial.¹⁸ Akibatnya, banyak individu merasa kurang puas terhadap kehidupannya sendiri dan mengalami tekanan psikologis untuk selalu mengikuti tren yang berkembang.

Fenomena tersebut diperkuat oleh algoritma media sosial yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna selama mungkin. Konten yang bersifat hiburan, gaya hidup, pencapaian pribadi, hingga budaya flexing mendorong munculnya rasa iri,

¹⁶ Hamka, Tafsir Al-Azhar, 201.

¹⁷ Andrew K. Przybylski dkk., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): 1841.

¹⁸ Jean M. Twenge, *iGen* (New York: Atria Books, 2017), 103.

kecemasan sosial, dan kebutuhan validasi digital.¹⁹ Dalam konteks ini, media sosial tidak lagi sekadar menjadi sarana komunikasi, tetapi juga membentuk standar sosial baru yang memengaruhi kesehatan mental pengguna.

b. Dampak psikologis dan spiritual FOMO

FOMO memiliki dampak signifikan terhadap kondisi psikologis dan spiritual individu. Secara psikologis, FOMO dapat menyebabkan stres, kecemasan, rendah diri, kesulitan konsentrasi, bahkan depresi akibat tekanan sosial digital.²⁰ Individu yang mengalami FOMO juga cenderung mengalami ketergantungan terhadap media sosial sehingga sulit melepaskan diri dari aktivitas digital.

Dalam perspektif spiritual, FOMO menunjukkan adanya krisis ketenangan jiwa akibat dominasi orientasi duniawi dan kebutuhan validasi sosial. Individu lebih fokus mencari pengakuan manusia dibandingkan membangun kedekatan spiritual dengan Allah Swt. Kondisi tersebut menyebabkan manusia kehilangan rasa syukur, qana'ah, dan ketenteraman batin.²¹ Oleh karena itu, FOMO bukan hanya problem psikologis, tetapi juga problem spiritual yang membutuhkan solusi berbasis nilai-nilai Qur'ani.

Relevansi *nafs al-muṭma'innah* sebagai solusi FOMO di era digital

a. Rekonstruksi ketenangan jiwa dalam kehidupan digital

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep *nafs al-muṭma'innah* dalam QS. Al-Fajr [89]: 27–30 mengandung nilai ketenangan spiritual, pengendalian diri, sikap *qana'ah*, dan kedekatan kepada Allah Swt. yang relevan sebagai solusi terhadap fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada generasi digital. Konsep tersebut merepresentasikan kondisi jiwa yang stabil, tenteram, dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal, termasuk budaya validasi sosial dan kompetisi eksistensi yang berkembang di media sosial.²² Dalam konteks kehidupan digital, individu yang memiliki *nafs al-muṭma'innah* mampu membangun kesadaran spiritual sehingga tidak menjadikan pengakuan sosial sebagai standar utama kebahagiaan hidup.

Fenomena FOMO pada generasi digital muncul akibat tingginya intensitas penggunaan media sosial yang mendorong individu untuk terus membandingkan dirinya

¹⁹ Cal Newport, *Digital Minimalism* (New York: Portfolio, 2019), 44.

²⁰ Wantomo Diar Gumelar dan Khoirul Mubin, "FOMO sebagai Refleksi Krisis Harga Diri: Tinjauan Integratif Psikologi Modern dan Nilai Islam," *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/31078>.

²¹ Abidah Bintang dan Riska Juliani, "Analisis Perspektif Islam terhadap Dampak FOMO pada Kebutuhan Eksistensi Manusia Modern," *Substantia*, <https://journal.iainhokseumawe.ac.id/index.php/substantia/article/view/1673>.

²² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, Vol. 15 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 325.

dengan orang lain. Budaya digital yang dipenuhi pencitraan, flexing, dan kebutuhan validasi sosial menyebabkan manusia modern mengalami kecemasan, ketidakpuasan hidup, serta krisis ketenangan batin.²³ Penelitian ini menemukan bahwa nilai pengendalian diri dalam konsep *nafs al-muṭma'innah* berfungsi sebagai mekanisme spiritual untuk membatasi ketergantungan terhadap media sosial dan mengarahkan individu pada sikap hidup yang lebih seimbang, reflektif, dan penuh kesadaran spiritual.

Melalui analisis komparatif Tafsir Al-Misbah dan Tafsir Al-Azhar, penelitian ini menunjukkan bahwa ketenangan jiwa dalam perspektif Al-Qur'an dapat menjadi fondasi spiritual dan psikologis dalam menghadapi tekanan media sosial, budaya validasi digital, serta kecemasan akibat perbandingan sosial di era modern.²⁴ Dalam Tafsir Al-Misbah, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa *nafs al-muṭma'innah* adalah jiwa yang memperoleh ketenteraman karena memiliki hubungan harmonis dengan Allah Swt., sehingga tidak mudah terguncang oleh perubahan sosial maupun tekanan kehidupan duniawi.²⁵ Quraish Shihab memandang bahwa ketenangan jiwa lahir dari keseimbangan antara kebutuhan material dan spiritual, serta kemampuan manusia mengendalikan dorongan hawa nafsu dan ambisi duniawi.

Sementara itu, Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar menekankan bahwa *nafs al-muṭma'innah* merupakan jiwa yang mencapai kedamaian karena tidak bergantung pada pujian dan penilaian manusia.²⁶ Hamka menilai bahwa sumber utama kegelisahan manusia modern adalah keterikatan berlebihan terhadap dunia dan kebutuhan untuk memperoleh pengakuan sosial. Oleh karena itu, sikap zuhud, syukur, dan *qana'ah* menjadi landasan spiritual penting untuk memperoleh ketenteraman batin di tengah kehidupan modern yang kompetitif.

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa konsep *nafs al-muṭma'innah* tidak hanya bersifat normatif-teologis, tetapi juga memiliki dimensi psikologis yang sangat kontekstual dengan problem kesehatan mental digital. Jiwa yang tenang dalam perspektif Al-Qur'an dapat dipahami sebagai bentuk ketahanan mental (*psychological resilience*) yang membantu individu menghadapi tekanan sosial media, budaya pencitraan, dan kecemasan

²³ Andrew K. Przybylski dkk., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): 1841–1842.

²⁴ Hamka, Tafsir Al-Azhar, Juz XXX (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982), 201.

²⁵ M. Quraish Shihab, Membumikan Al-Qur'an (Bandung: Mizan, 1992), 145.

²⁶ Hamka, Tasawuf Modern (Jakarta: Republika Penerbit, 2015), 67.

eksistensial akibat FOMO.²⁷ Dalam konteks ini, Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai pedoman spiritual, tetapi juga menawarkan pendekatan psikologi Qur'ani yang relevan dalam membangun kesehatan mental masyarakat digital.

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa nilai *qana'ah* yang terkandung dalam konsep *nafs al-muṭma'innah* memiliki peran penting dalam mengurangi budaya konsumtif dan kompetitif di media sosial. Sikap *qana'ah* mengajarkan manusia untuk menerima dan mensyukuri keadaan hidupnya tanpa harus terus-menerus membandingkan diri dengan pencapaian orang lain.²⁸ Nilai tersebut menjadi sangat penting di era digital karena media sosial sering kali menciptakan standar kebahagiaan semu yang mendorong individu mengalami krisis identitas dan kehilangan makna hidup.

Dengan demikian, rekonstruksi konsep *nafs al-muṭma'innah* dalam penelitian ini menghasilkan temuan bahwa ketenangan spiritual, pengendalian diri, sikap *qana'ah*, dan kedekatan kepada Allah Swt. merupakan fondasi penting dalam menghadapi fenomena FOMO pada generasi digital. Penelitian ini sekaligus menegaskan bahwa tafsir Nusantara memiliki relevansi yang kuat dalam merespons problem kesehatan mental kontemporer melalui pendekatan spiritual Qur'ani yang kontekstual.²⁹ Tafsir Al-Misbah dan Tafsir Al-Azhar tidak hanya menafsirkan ayat secara tekstual, tetapi juga menghadirkan nilai-nilai Al-Qur'an sebagai solusi atas problem psikologis masyarakat modern. Oleh karena itu, konsep *nafs al-muṭma'innah* dapat diposisikan sebagai model psikoterapi spiritual berbasis Al-Qur'an dalam membangun kesehatan mental dan ketahanan emosional di era digital.³⁰

b. Implikasi psikologi Qur'ani terhadap kesehatan mental digital

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep *nafs al-muṭma'innah* dalam QS. Al-Fajr [89]: 27–30 memiliki implikasi penting terhadap pengembangan psikologi Qur'ani dalam konteks kesehatan mental digital. Fenomena FOMO yang berkembang pada generasi digital pada dasarnya tidak hanya berkaitan dengan problem penggunaan media sosial, tetapi juga menunjukkan adanya krisis spiritual dan krisis makna hidup akibat dominasi budaya validasi sosial, kompetisi eksistensi, dan orientasi materialistik.³¹ Individu yang mengalami

²⁷ Dadang Hawari, Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), 88.

²⁸ Baharuddin, Psikologi dalam Perspektif Al-Qur'an (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), 118.

²⁹ Islah Gusmian, Khazanah Tafsir Indonesia (Yogyakarta: LKiS, 2013), 233.

³⁰ Selamat Riadi dkk., "FOMO in the Perspective of the Qur'an: A Thematic Study on Peace of Mind and Simplicity of Life," *Qudus International Journal of Islamic Studies*, <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/QIJS/article/view/28491>.

³¹ Rulli Nasrullah, Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2015), 91.

FOMO cenderung menjadikan pengakuan sosial sebagai ukuran kebahagiaan sehingga mudah mengalami kecemasan, ketidakpuasan hidup, dan tekanan emosional ketika tidak mampu mengikuti standar sosial yang dibangun di ruang digital.

Dalam perspektif psikologi Qur'ani, kondisi tersebut menunjukkan lemahnya ketahanan spiritual individu dalam menghadapi tekanan sosial modern. Penelitian ini menemukan bahwa konsep *nafs al-muṭma'innah* menawarkan pendekatan spiritual yang menempatkan ketenangan jiwa sebagai pusat kesehatan mental manusia.³² Jiwa yang tenang bukan hanya terbebas dari kecemasan psikologis, tetapi juga memiliki kemampuan mengendalikan diri, mengelola emosi, serta membangun kesadaran spiritual dalam menghadapi dinamika kehidupan digital.

Melalui analisis komparatif Tafsir Al-Misbah dan Tafsir Al-Azhar, penelitian ini menemukan bahwa ketenangan jiwa dalam perspektif Al-Qur'an dibangun melalui beberapa nilai utama, yaitu kedekatan kepada Allah Swt., sikap *qana'ah*, pengendalian hawa nafsu, serta kemampuan melepaskan ketergantungan terhadap penilaian manusia.³³ Nilai-nilai tersebut memiliki relevansi yang sangat kuat dalam mengatasi kecemasan digital akibat budaya media sosial yang kompetitif dan penuh pencitraan.

Dalam Tafsir Al-Misbah, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa *nafs al-muṭma'innah* merupakan jiwa yang mencapai ketenteraman karena memiliki keyakinan dan hubungan spiritual yang kuat dengan Allah Swt.³⁴ Ketenangan tersebut membuat manusia tidak mudah terguncang oleh perubahan sosial maupun tekanan duniawi. Dalam konteks digital, konsep tersebut dapat dipahami sebagai bentuk stabilitas psikologis yang membantu individu menghadapi arus informasi, budaya flexing, dan tekanan eksistensi di media sosial tanpa kehilangan kontrol diri.

Sementara itu, Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar menegaskan bahwa kegelisahan manusia modern muncul akibat keterikatan berlebihan terhadap dunia dan keinginan memperoleh pengakuan sosial.³⁵ Hamka menekankan bahwa manusia akan memperoleh ketenteraman batin apabila mampu membangun sikap zuhud, syukur, dan *qana'ah*. Dalam kehidupan digital, sikap tersebut menjadi penting karena media sosial sering kali menciptakan standar kebahagiaan semu yang mendorong individu merasa kurang terhadap kehidupannya sendiri.

³² Baharuddin, Paradigma Psikologi Islami (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), 76.

³³ M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah, Vol. 15 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 327.

³⁴ M. Quraish Shihab, Membumikan Al-Qur'an (Bandung: Mizan, 1992), 145.

³⁵ Hamka, Tasawuf Modern (Jakarta: Republika Penerbit, 2015), 67.

Penelitian ini juga menemukan bahwa konsep *nafs al-muṭma'innah* dapat direkonstruksi sebagai model psikoterapi spiritual berbasis Al-Qur'an dalam menghadapi problem kesehatan mental digital.³⁶ Nilai tawakal, syukur, *qana'ah*, dan pengendalian diri yang terkandung dalam konsep tersebut mampu membangun *psychological resilience* atau ketahanan mental pada generasi digital. Individu yang memiliki ketahanan spiritual tidak mudah mengalami kecemasan akibat perbandingan sosial karena memahami bahwa nilai dirinya tidak ditentukan oleh popularitas, jumlah pengikut, maupun validasi digital.

Selain itu, penelitian ini menegaskan bahwa tafsir Nusantara memiliki kontribusi penting dalam pengembangan psikologi Qur'ani yang kontekstual terhadap problem modern.³⁷ Tafsir Al-Misbah dan Tafsir Al-Azhar tidak hanya menjelaskan makna ayat secara normatif, tetapi juga menghadirkan nilai-nilai Al-Qur'an sebagai solusi praktis terhadap problem sosial dan psikologis masyarakat. Pendekatan tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an memiliki relevansi yang kuat dalam menjawab tantangan kesehatan mental pada era digital.

Dengan demikian, implikasi psikologi Qur'ani dalam penelitian ini menunjukkan bahwa konsep *nafs al-muṭma'innah* dapat menjadi fondasi spiritual dan psikologis dalam membangun kesehatan mental digital. Nilai ketenangan jiwa, pengendalian diri, kedekatan kepada Allah Swt., serta sikap *qana'ah* mampu menjadi solusi preventif dan kuratif terhadap fenomena FOMO, kecemasan digital, dan krisis eksistensial yang dialami generasi modern.³⁸

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsep *nafs al-muṭma'innah* dalam QS. Al-Fajr [89]: 27–30 relevan sebagai solusi spiritual terhadap fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada generasi digital. Melalui analisis komparatif Tafsir Al-Misbah dan Tafsir Al-Azhar, ditemukan bahwa nilai ketenangan spiritual, pengendalian diri, *qana'ah*, dan kedekatan kepada Allah Swt. dapat menjadi fondasi psikologis dalam menghadapi tekanan media sosial dan budaya validasi digital. Penelitian ini juga menegaskan bahwa tafsir Nusantara memiliki relevansi dalam merespons problem kesehatan mental kontemporer melalui pendekatan spiritual Qur'ani yang kontekstual.

³⁶ Dadang Hawari, *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), 88.

³⁷ Islah Gusmian, *Khazanah Tafsir Indonesia* (Yogyakarta: LKiS, 2013), 233.

³⁸ Selamat Riadi dkk., "FOMO in the Perspective of the Qur'an: A Thematic Study on Peace of Mind and Simplicity of Life," *Qudus International Journal of Islamic Studies*, <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/QIJS/article/view/28491>

Penelitian ini berkontribusi terhadap pengembangan studi Al-Qur'an dan psikologi Qur'ani, khususnya terkait kesehatan mental digital. Namun, penelitian ini masih terbatas pada kajian kepustakaan dan belum menyentuh aspek empiris. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan pendekatan interdisipliner melalui studi lapangan mengenai pengaruh spiritualitas Qur'ani terhadap kesehatan mental generasi digital.

Bibliografi

Baharuddin. Paradigma Psikologi Islami. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.

Baharuddin. Psikologi dalam Perspektif Al-Qur'an. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007.

Gumelar, Wantomo Diar, dan Khoirul Mubin. "FOMO sebagai Refleksi Krisis Harga Diri: Tinjauan Integratif Psikologi Modern dan Nilai Islam." *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*.

<https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/31078>

Gusmian, Islah. Khazanah Tafsir Indonesia. Yogyakarta: LKiS, 2013.

Hamka. Tasawuf Modern. Jakarta: Republika Penerbit, 2015.

Hamka. Tafsir Al-Azhar. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982.

Hawari, Dadang. Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997.

Inkasari, Yesi Widya, dkk. "Terapi CBT Berbasis Islam sebagai Upaya Preventif bagi Penderita FOMO." *Jurnal Psikologi Islam*.
<https://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/3476>

Nasrullah, Rulli. Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi. Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2015.

Newport, Cal. Digital Minimalism. New York: Portfolio, 2019.

Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. DeHaan, dan Valerie Gladwell. "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out." *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): 1841–1848.

Quraish Shihab, M. Membumikan Al-Qur'an. Bandung: Mizan, 1992.

Quraish Shihab, M. Tafsir Al-Misbah. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

Riadi, Selamat, dkk. "FOMO in the Perspective of the Qur'an: A Thematic Study on Peace of Mind and Simplicity of Life." *Qudus International Journal of Islamic Studies*.
<https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/QIJS/article/view/28491>

Twenge, Jean M. *iGen*. New York: Atria Books, 2017.

Elyanoor, Syifa, dan Hartomi Maulana. "FOMO sebagai Israf dalam Konsumsi Digital: Perspektif Al-Kasbu." *Alhamra Jurnal Studi Islam*.
<https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/Alhamra/article/view/25932>

Bintang, Abidah, dan Riska Juliani. "Analisis Perspektif Islam terhadap Dampak FOMO pada Kebutuhan Eksistensi Manusia Modern." *Substantia*.
<https://journal.iainlhokseumawe.ac.id/index.php/substantia/article/view/1673>