INTEGRASI SIKAP *QANA'AH* DAN GAYA HIDUP ZUHUD SEBAGAI STRATEGI MAHASISWA PAI UII DALAM MENGHADAPI *INSECURITY* AKIBAT FENOMENA FOMO DI MEDIA SOSIAL

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Untuk memenuhi salah satu Syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

ACC Munaqasah
5 Agustus 2026
Siti Latifah M.

Disusun oleh:
Ervina Puspita Hariyanto
22422097

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
JURUSAN STUDI ISLAM
FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA
2026

INTEGRASI SIKAP *QANA'AH* DAN GAYA HIDUP ZUHUD SEBAGAI STRATEGI MAHASISWA PAI UII DALAM MENGHADAPI *INSECURITY* AKIBAT FENOMENA FOMO DI MEDIA SOSIAL

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Untuk memenuhi salah satu Syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Disusun oleh:
Ervina Puspita Hariyanto
22422097
Dosen Pembimbing:
Siti Latifah Mubasiroh S.Pd., M.Pd.

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
JURUSAN STUDI ISLAM
FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA
2026

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Ervina Puspita Hariyanto
Nim	: 22422097
Program Studi	: Pendidikan Agama Islam
Fakultas	: Ilmu Agama Islam
Judul Penelitian	: Integrasi Sikap Qana'ah dan Gaya Hidup Zuhud sebagai Strategi Mahasiswa PAI dalam Menghadapi *Insecurity* akibat Fenomena FoMO di Media Sosial

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan tidak ada hasil karya orang lain kecuali yang diacu dalam penulisan dan dicantumkan dalam daftar pustaka. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka penulis bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan urutan tata tertib yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.

Demikian, pernyataan ini penulis buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Yogyakarta, 5 Agustus 2026

Yang menyatakan



Ervina Puspita Hariyanto

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

FAKULTAS
ILMU AGAMA ISLAM

Gedung K.H. Wahid Hasyim
Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia
Jl. Kaliurang km 14,5 Yogyakarta 55584
T. (0274) 898444 ext. 4511
F. (0274) 898463
E. fiai@uii.ac.id
W. fiai.uii.ac.id

PENGESAHAN

Tugas Akhir ini telah diujikan dalam Sidang Tugas Akhir Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Program Studi Pendidikan Agama Islam yang dilaksanakan pada:

Hari	:	Kamis
Tanggal	:	27 Agustus 2026
Judul Tugas Akhir	:	Integrasi Sikap Qana'ah dan Gaya Hidup Zuhud sebagai Strategi Mahasiswa PAI UII dalam Menghadapi Insecurity akibat Fenomena FoMO di Media Sosial
Nama	:	ERVINA PUSPITA HARIYANTO
Nomor Mahasiswa	:	22422097

Sehingga dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dari Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

TIM PENGUJI

Ketua/Pembimbing
Siti Latifah Mubasiroh, S.Pd, M.Pd. (.....)

Penguji 1
Dr. Mohamad Joko Susilo, S.Pd, M.Pd. (.....)

Penguji 2
Drs. Nanang Nuryanta, M.Pd (.....)

Yogyakarta, 28 Agustus 2026
Fakultas Ilmu Agama Islam
Dekan

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA ★ YOGYAKARTA ★ FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM

Dr. Drs. Asmuni, MA

REKOMENDASI PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini, Dosen Pembimbing Skripsi menyatakan bahwa mahasiswa:

Nama : Ervina Puspita Hariyanto

NIM : 22422097

Judul Skripsi : Integrasi Sikap *Qana'ah* dan Gaya Hidup Zuhud sebagai Strategi Mahasiswa PAI dalam Menghadapi *Insecurity* Akibat Fenomena FoMO di Media Sosial

Berdasarkan surat rekomendasi pembimbing tersebut menyatakan bahwa proses dan hasil bimbingan selama ini serta dilakukan segala perbaikan, maka yang bersangkutan dapat mendaftarkan diri untuk mengikuti sidang munaqasah skripsi pada Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 5 Agustus 2026

Siti Latifah Mubasiroh, S.Pd., M.Pd.

NOTA DINAS

Yogyakarta, 21 Safar 1448 H
5 Agustus 2026

Hal : Skripsi
Kepada : Yth. Ketua Program Studi
Program Studi Pendidikan Agama Islam
Fakultas Ilmu Agama Islam
Universitas Islam Indonesia
di Yogyakarta

Assalamua'alaikum wr.wb

Berdasarkan penunjukan Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia dengan surat nomor: **409/Kaprodi/60/DAATI/FIAI/V/2026** Pada tanggal 21 Mei 2026 M, 4 Dzulhijjah 1447 H.

Atas tugas kami sebagai pembimbing skripsi Saudara:

Nama	: Ervina Puspita Hariyanto
Nomor Pokok/ NIMKO	: 22422097
Mahasiswa Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia	
Program Studi	: S1 - Pendidikan Agama Islam
Tahun Akademik	: 2025/ 2026
Judul Skripsi	: Integrasi Sikap *Qana'ah* dan Gaya Hidup Zuhud sebagai Strategi Mahasiswa PAI dalam Menghadapi *Insecurity* Akibat Fenomena FoMO di Media Sosial.

Setelah kami teliti dan diadakan perbaikan seperlunya akhirnya kami anggap skripsinya memenuhi syarat untuk diajukan ke sidang munaqasah Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia. Demikian, semoga dalam waktu dekat bisa dimunaqasahkan.

Wassalamualaikum wr.wb.

Dosen Pembimbing,

Siti Latifah Mubasiroh, S.Pd., M.Pd.

MOTTO

وَاِذْ تَاَذَّنَ رَبُّكُمْ لَىِٕنْ شَكَرْتُمْ لَاَزِيْدَنَّكُمْ وَلَىِٕنْ كَفَرْتُمْ اِنَّ عَذَابِيْ لَشَدِيْدٌ

"(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras"

(QS. Ibrahim, 7)[1]

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم: انْظُرُوا إِلَى مَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ

"Pandanglah orang yang berada dibawah kalian, jangan memandang yang ada di atas kalian itu lebih baik membuat kalian tidak mengkufuri nikmat Allah"

(HR. Muslim)[2]

---

[1] Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Pustaka Formulir, 2004), Q.S. Ibrahim (14): 7.

[2] HR. Muslim, *Sahih Muslim*, Kitab *Az-Zuhd wa ar-Raqaiq*, Bab *Nandzur ila man huwa asfala minhu fi ad-dunya*, No. 2963.

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillahi rabbil'alamin

Sujud syukur saya persembahkan kepada-Mu ya Allah, Tuhan Semesta Alam, Yang Maha Agung dan Maha Segalanya. Atas segala karunia-Mu dan juga kehendak-Mu, saya menjadi pribadi yang lebih baik lagi kedepannya. Semoga keberhasilan ini menjadi suatu langkah awal untuk masa depan, dalam meraih cita-cita. Dengan ini saya persembahkan karya sederhana ini untuk:

1. Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia yang telah memberikan pembelajaran yang sangat berharga dan bermanfaat.
2. Kedua orang tua tercinta dan tersayang, Bapak Suharno dan Ibu Suparmi yang telah memberikan semua yang terbaik untukku baik itu kasih sayang, dukungan, motivasi dan nasehat.
3. Kakak tersayang Andrean Candra Hariyanto
4. Keluarga besarku di Blora Jawa Tengah.
5. Keluarga kedua Pondok Pesantren Ali Ar-Ridho.
6. Seluruh teman-teman angkatan 2022-2025 yang telah banyak membantu serta berkontribusi penuh di dalamnya.
7. Segenap orang-orang yang selalu memberikan bantuan, dukungan dorongan kepadaku.

ABSTRAK

INTEGRASI SIKAP *QANA'AH* DAN GAYA HIDUP ZUHUD SEBAGAI STRATEGI MAHASISWA PAI UII DALAM MENGHADAPI *INSECURITY* AKIBAT FENOMENA FOMO DI MEDIA SOSIAL

Oleh:
Ervina Puspita Hariyanto

Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) dan *insecurity* marak dialami oleh mahasiswa akibat maraknya penetrasi teknologi digital serta tingginya intensitas paparan konten media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemaknaan mahasiswa terhadap FoMO dan *insecurity,* proses internalisasi nilai spiritual tasawuf (qana'ah dan zuhud), serta dampaknya dalam mengatasi kecemasan media sosial guna mencapai ketenangan jiwa (*itmi'nan al-qalb*).

Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif studi kasus, data dihimpun dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap mahasiswa Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia (UII) Yogyakarta angkatan 2022-2025.

Hasil penelitian menunjukkan tiga temuan utama. Pertama, FoMO dan *insecurity* termanifestasi dalam dimensi media sosial-gaya hidup akibat perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*) di media sosial. Realitas ini melahirkan beban psikologis ganda bagi mahasiswa PAI antara tuntutan eksistensi di media sosial dan integritas moral-religius.Kedua, proses internalisasi nilai qana'ah dan zuhud berlangsung melalui saluran formal (mata kuliah akhlak-tasawuf) serta informal (keteladanan dosen dan refleksi diri). Dalam konteks digital, zuhud diredefinisi secara aplikatif, yaitu menempatkan teknologi sebagai alat fungsional (wasilah), bukan penentu kebahagiaan. Ketiga, integrasi nilai sufistik terbukti efektif sebagai model intervensi terapeutik mandiri *(self-therapeutic model)* yang mengurangi durasi penggunaan gadget, mengikis penyakit hati hasad (iri dengki) dan *hubb ad-dunya* serta memulihkan stabilitas psikologis menuju ketenangan jiwa yang sejati.

Kata kunci: FoMO, *insecurity,* ketenangan jiwa, qana'ah dan zuhud.

ABSTRACT

INTEGRATION OF QANA'AH ATTITUDE AND ZUHUD LIFESTYLE AS A STRATEGY FOR UII PAI STUDENTS IN FACING INSECURITY DUE TO THE FOMO PHENOMENON ON SOCIAL MEDIA

by:

Ervina Puspita Hariyanto

The phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO) and insecurity has become increasingly prevalent among college students due to the widespread penetration of digital technology and high intensity of exposure to social media content. This studi aims to explore students' interpretations of FoMO and insecurity, the internalisation process of Sufi spiritual values (qana'ah and modern asceticism/zuhd), and their impact on overcoming social media anxiety to achieve peace of mind (itmi'nan al-qalb).

Utilizing a descriptive qualitative case study approach, data were collected through in-depth interviews, Observation, and documentation involving Islamic Religious Education students at the Faculty of Islamic Studies, Islamic University of Indonesia (UII) Yogyakarta, cohort 2022-2025.

The results show three main findings. First, FoMO and insecurity manifest in lifestyle social media dimensions as a result of upward social comparison on social media. This reality generates a dual psychological burden for Islamic Religious Education students, torn between social media existence demands and moral-religious integrity. Second, the internalisation process of qana'ah and modern zuhd values occurs through formal channels (ethics and Sufism courses) and informal ones (lecturer role-modeling and self-reflection). In a digital context, modern zuhd is redefined practically as positioning technology as a functional tool (wasilah) rather than a determinant of happiness. Third, the integration of Sufistic values proves effective as a self-therapeutic intervention model that reduces gadget usage duration, diminishes heart diseases such as hasad (envy), and hubb ad-dunya (love of worldly life), and restores psychological stability toward genuine peace of mind.

Keywords: FoMO, insecurity, peace of mind, qana'ah, zuhud

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَبِهِ نَسْتَعِينُ عَلَى أُمُورِ الدُّنْيَا وَالدِّينِ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِين سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِين رَبِّ اشْرَحْ لِ صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي.

أَمَّا بَعْدُ

Assalamu'alaikum Warahmatullahi wabarakatuh

Puji Syukur senantiasa kita panjatkan ke hadirat Allah SWT, Dzat Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, yang telah melimpahkan Rahmat, Taufik, serta hidayah-Nya kepada kita semua. Atas izin dan karunia-Nya, kita masih diberikan nikmat iman, nikmat Islam, nikmat kesehatan, serta kesempatan waktu yang berharga untuk terus memperbaiki diri dan meningkatkan ketakwaan kepada-Nya. Betapa banyak nikmat yang telah Allah curahkan, hingga tak sanggup kita menghitungnya satu per satu, karena sesungguhnya nikmat-Nya begitu luas meliputi seluruh aspek kehidupan kita.

Dengan penuh keikhlasan, dan ketulusan hati, marilah kita senantiasa mengucapkan sholawat serta salam kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW, Nabi akhir zaman yang telah memperjuangkan Islam dengan segenap jiwa dan raga. Beliaulah Cahaya dalam kegelapan, penuntun umat dari zaman kebodohan menuju zaman penuh ilmu dan peradaban, yang ajarannya tak

lekang oleh waktu dan senantiasa melimpahkan keberkahan, keselamatan, serta kedudukan yang mulia kepada beliau, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya yang istiqomah di jalan kebenaran.

Semoga kita termasuk golongan umat beliau yang senantiasa mencintai sunnah- sunnahnya, meneladani akhlaknya, dan istiqomah dalam menapaki jalan yang beliau tunjukkan. Dan semoga kelak, dengan kasih sayang Allah, kita semua diberikan kesempatan untuk mendapatkan syafaat dari beliau di hari yang tiada pertolongan selain pertolongan dari-Nya, yaitu yaumul qiyamah. Aamiin ya Rabbal ‘alamin.

Dengan kerendahan hati penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian, skripsi ini merupakan hasil usaha yang yang maksimal dari penulis. Tidak sedikit kesulitan, hambatan, dan cobaan yang ditemui. Banyak hal yang tidak dapat digambarkan oleh penulis di dalamnya karena keterbatasan ilmu dan waktu. Namun, selalu ada alasan untuk bersyukur atas berbagai pengalaman selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya, dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari doa dan dukungan berbagai pihak yang telah banyak berpartisipasi dan memberikan kontribusi. Dengan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak.

1. Prof. Dr. Ir. Hari Purnomo, MT., IPU, ASEAN Eng. Selaku Rektor Universitas Islam Indonesia.
2. Dr. Drs Asmuni, M.A. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Agama Islam yang selalu mendoakan para mahasiswanya.

3. Dr. Anton Priyo Nugroho, S.E., M.M. Selaku Ketua Jurusan Studi Islam Fakultas Ilmu Agama Islam
4. Ibu Mir'atun Nur Arifah, S.Pd., M.Pd.I selaku ketua program studi Pendidikan Agama Islam yang selalu mendukung kami mahasiswa/mahasiswi Pendidikan Agama Islam dan memberikan motivasi.
5. Dr. Syaifulloh Yusuf, S.Pd.I., M.Pd.I Selaku Dosen Pembimbing Akademik Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia.
6. Ibu Siti Latifah Mubasiroh, S.Pd., M.Pd. Selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing, memberikan arahan, dan meluangkan waktu dengan penuh keikhlasan dan kesabaran, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Bapak Ibu dosen Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam dan Fakultas lainnya yang berada di lingkungan Universitas Islam Indonesia atas ilmu, amalan, pengalaman, serta bimbingan selama menempuh Pendidikan Strata-1.
8. Seluruh Civitas akademika Fakultas Ilmu Agama Islam yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan persyaratan administrasi serta dukungan yang telah diberikan.
9. Kepada teman-teman PAI angkatan 2022, 2023, 2024 dan 2025, terima kasih karena telah memberikan izin penelitian dan dukungan partisipatif, sehingga skripsi ini dapat selesai.

10. Kedua orang tua tercinta, Bapak Suharno dan Ibu Suparmi, yang senantiasa tidak pernah lelah dalam memberikan pesan, nasihat, dan doa serta dedikasi yang tidak pernah terhenti baik moral maupun material sehingga saya dapat menyelesaikan studi sarjana di Fakultas Ilmu Agama Islam UII.
11. Kakakku tersayang, Andrean Candra Hariyanto, yang senantiasa mendukung, memberikan arahan serta mengingatkan untuk terus berjuang tidak menyerah dan semangat untuk menggapai sesuatu yang telah di cita-citakan.
12. Keluarga besar Pondok Pesantren Ali Ar-Ridho, Bapak Kiai Muhammad Tamyiz, dan Ibu Zumrotul Farida Selaku pengasuh pondok yang selalu memberikan nasihat, dukungan serta do'anya.
13. Seluruh teman-teman Lembaga dakwah kampus ALFATH, yang telah menjadi salah satu tempat untuk berproses, serta memberikan motivasi serta dukungan selama ini.
14. Seluruh santri Pondok Pesantren Ali Ar-Ridho, terima kasih telah mensupport selama perjalanan ini.
15. Teman-teman kampus seperjuangan PAI yang telah berjuang bekerja sama untuk menyelesaikan seluruh proses studi ini.
16. Terakhir, kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya, atas jasa serta bantuan semua pihak baik berupa moral dan materi, sampai detik ini penulis panjatkan do'a semoga Allah memberikan balasan yang berlipat dan menjadikannya amal jariyah yang tidak pernah berhenti

mengalir hingga yaumul akhir. Penulis berharap, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca umumnya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Yogyakarta, 5 Agustus 2026



Ervina Puspita Hariyanto

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN ..... **ii**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iii**
REKOMENDASI PEMBIMBING ..... **iv**
NOTA DINAS ..... **v**
LEMBAR PERSEMBAHAN ..... **vii**
ABSTRAK ..... **viii**
ABSTRACT ..... **ix**
KATA PENGANTAR ..... **x**
DAFTAR ISI ..... **xv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian 7
1. Fokus Penelitian 7
2. Pertanyaan Penelitian 7
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian 7
D. Manfaat Penelitian 8
1. Manfaat Praktis 8
2. Manfaat Teoritis 9
E. Sistematika Pembahasan 11
BAB II KAJIAN PUSTAKA & LANDASAN TEORI **14**
A. Kajian Pustaka 14
B. Landasan Teori 30
1. Sikap Qana'ah 30
2. Gaya Hidup Zuhud 39
3. Insecurity 49
4. Fenomena FoMO *(Fear of Missing Out)* di Media Sosial 60
C. Kerangka Penelitian (Kerangka Berfikir) 71
BAB III METODE PENELITIAN **73**
A. Jenis Penelitian dan Pendekatan 73
B. Tempat atau Lokasi Penelitian 75

C. Informan Penelitian 75
D. Teknik Penentuan Informan 75
E. Teknik Pengumpulan Data 77
F. Keabsahan Data 80
G. Teknik Analisis Data 81
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 84
A. Deskripsi Objek Penelitian 84
1. Profil Program Studi Pendidikan Agama Islam 84
2. Profil Lulusan Program Studi Pendidikan Agama Islam 85
3. Kondisi Objek Mahasiswa/i 86
B. Hasil Penelitian 87
1. Pemaknaan Mahasiswa PAI FIAI UII terhadap Fenomena FoMO dan *Insecurity* 87
2. Proses internalisasi Nilai Qana'ah dan Zuhud sebagai Strategi Menghadapi *Insecurity* 95
3. Dampak Integrasi Nilai Qana'ah dan Zuhud terhadap Pengelolaan *Insecurity* dan Ketenangan Jiwa 102
C. Pembahasan 110
1. Pemaknaan Mahasiswa PAI FIAI UII terhadap Fenomena FoMO dan *Insecurity* 110
2. Proses internalisasi Nilai Qana'ah dan Zuhud sebagai Strategi Menghadapi Insecurity 112
3. Dampak Integrasi Nilai Qana'ah dan Zuhud terhadap Pengelolaan *Insecurity* dan Ketenangan Jiwa 114
BAB V PENUTUP 118
A. Kesimpulan 118
B. Saran 120
DAFTAR PUSTAKA 122
DAFTAR LAMPIRAN 126

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Islam sebagai agama *rahmatan lil' alamin* memberikan visi tentang ketenangan jiwa dan kebahagiaan yang hakiki melalui pengendalian diri. Salah satu pilar akhlak terpuji dalam Islam adalah sikap Qana'ah, yaitu kesadaran untuk menerima rezeki sebagaimana mestinya, merasa cukup dengan apa yang dimiliki, serta menerima segala anugerah pemberian Allah baik dalam jumlah besar maupun kecil. Sikap ini secara ideal seharusnya menjaga seorang Muslim dari ketergantungan pada penilaian manusia dan menjauhkan diri dari sifat tamak. Begitu pula dengan konsep zuhud, yang menurut pandangan tasawuf klasik bukan berarti meninggalkan dunia secara fisik, melainkan melepaskan keterikatan hati terhadap kemewahan duniawi demi mencapai kedekatan dengan Sang Pencipta.

Namun, realitas era digital saat ini telah mengubah tatanan interaksi manusia secara drastis. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024 mencatat jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 215,63 juta jiwa. Angka tersebut setara dengan 78,19% dari total populasi (APJII,2023). Fenomena ini diperkuat oleh laporan We Are Social & Meltwater tahun 2024 menunjukkan bahwa rata-rata orang Indonesia menghabiskan waktu sekitar 6 jam 57 menit setiap hari untuk berinternet, di mana sebagian besar durasi tersebut dialokasikan untuk mengakses media sosial. Gempuran informasi

yang masif dan intensitas penggunaan yang tinggi ini menjadi stimulus utama munculnya berbagai masalah psikologis, terutama generasi muda.[3]

Media sosial berkembang sangat pesat beberapa tahun terakhir, merujuk pada laporan We Are Social pada tahun 2025 menunjukkan sebanyak 5,24 miliar pengguna yang aktif sosial media. Jumlah ini meningkat 4,1% jika dibandingkan dengan tahun 2024 yang berjumlah 5,04 miliar pengguna. Berbanding dengan jumlah populasi, sebanyak 61,5% dari total populasi Asia Tenggara menggunakan sosial media dan sebanyak 143 juta penduduk Indonesia menggunakan sosial media. Platform media sosial TikTok populer di kalangan remaja untuk mengisi waktu luang, mencari inspirasi, ataupun mencari konten.

Media sosial memungkinkan penggunanya berinteraksi dan mendapatkan informasi secara real-time dari seluruh penjuru dunia. TikTok, diluncurkan secara global pada November 2017 oleh ByteDance, mengalami perkembangan pesat dan menjadi platform media sosial video pendek paling banyak digunakan dengan 107 juta pengguna aktif di Indonesia. Aplikasi ini memfasilitasi pengguna dalam membuat, membagikan, dan menikmati konten video berdurasi beberapa detik hingga menit, dilengkapi dengan fitur editing, efek kreatif, dan algoritma rekomendasi yang personal. Berbeda dengan platform lain, TikTok mengandalkan sistem *"For You Page"* (FYP) yang menyajikan konten

[3] Nur Syahvika, Nurdiani Nurdiani, and Indra Suardi, "Nilai-Nilai Zuhud Dalam Tafsir Al-Mishbah Dan Relevansinya Terhadap Fenomena FOMO Pada Generasi Muda," *ALSYS* 6, no. 3 (April 3, 2026): 870–91, https://doi.org/10.58578/alsys.v6i3.9417.

berdasarkan minat dan perilaku pengguna, sehingga meningkatkan keterlibatan *(engagement)* dan waktu penggunaan *(screen time).*[4]

Tiktok merupakan media sosial baru atau aplikasi platform video pendek yang digunakan sebagai sarana untuk berimajinasi dan menyalurkan bakat atau ide para penggunanya secara bebas. *We Are Social* melaporkan bahwa aplikasi Tiktok memiliki pengguna aktif bulanan (*monthly active users*/ MAU) sebanyak 1,46 miliar dari seluruh dunia. Angka ini terus naik 15,34% dari kuartal sebelumnya yang berjumlah 1,2 miliar pengguna. Berdasarkan informasi dari Data Indonesia, pada bulan April 2022 Indonesia menempati urutan kedua di dunia sebagai pengguna aktif Tiktok dengan jumlah pengguna sebesar 99,1 juta orang. Artinya, Indonesia sekaligus menempati urutan pertama di benua Asia. Pengguna Tiktok di Indonesia rata-rata menghabiskan waktu 23,1 jam per bulan. Di samping itu, rata-rata usia pengguna Tiktok di Indonesia alah rentang usia 18-24 tahun dengan persentase 40%. Kemudian 37% lainnya berusia antara 25-34 tahun.[5]

Intensitas penggunaan TikTok yang ekstrem ini melahirkan fenomena psikologis yang di kenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO didefinisikan sebagai perasaan takut, cemas, dan gelisah ketika individu merasa orang lain memiliki aktivitas atau pengalaman yang lebih menyenangkan atau

[4] Jonathan Andersan and James Darmapuspita, "Pengaruh Durasi Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Meningkatnya Perilaku Fear of Missing Out," *Tarumanagara Medical Journal* 7, no. 1 (2025): 89–97, https://doi.org/10.24912/tmj.v7i1.34103.

[5] Nuresti Ayu Rilma and Rara Agnesia, "Motif Mahasiswa Pengguna Aplikasi Tiktok (Analisis Teori Uses and Gratification Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang)," *LITERAKOM: Jurnal Literasi Dan Komunikasi* 1, no. 1 (2023): 34–41, https://doi.org/10.24036/lk.v1i1.9.

berharga daripada dirinya. Di media sosial, FoMO muncul dipicu oleh paparan terhadap konten-konten idealisme dan budaya pamer gaya hidup *(flexing)* yang mendorong individu melakukan perbandingan sosial ke atas *(upward social comparison)* secara terus-menerus. Data menunjukkan bahwa mayoritas remaja, yakni sebanyak 93,8%, berada dalam kategori FoMO tingkat sedang, yang berdampak pada kelelahan mental, rendahnya kepuasan hidup, serta ketergantungan obsesif terhadap validasi digital seperti jumlah *likes* dan *followers.* Media sosial, dibalik semakin memudahkannya untuk memperoleh informasi, ternyata memiliki pengaruh negatif, salah satunya ialah perilaku *Fear of Missing Out* atau yang banyak dikenal dengan istilah FoMO.

Dampak FoMO di era digital mencakup berbagai aspek kehidupan mahasiswa, mulai dari Kesehatan jiwa hingga perilaku konsumtif. Di kalangan mahasiswa, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol sering kali menyebabkan penundaan tugas kuliah, rasa malas, dan hilangnya kemampuan untuk hadir sepenuhnya *(mindfullness)* dalam interaksi sosial nyata. Paparan terhadap konten idealisasi dan persaingan sosial di TikTok dapat meningkatkan kecemasan sosial, citra diri negatif, hingga perilaku *phubbing*, di mana interaksi fisik menjadi hambar karena individu lebih mementingkan validasi digital. Secara spiritual, FoMO dianggap sebagai tanda krisis spiritual yang berakar pada dominasi cinta dunia *(hubb al-dunya)* dan hilangnya rasa syukur atau kufur nikmat.Hal ini memicu munculnya perasaan rendah diri (insecurity) yang mendalam ketika individu merasa tidak mampu mencapai standar “kebahagiaan” yang ditampilkan oleh orang lain di media sosial.

Namun, realitas empiris menunjukkan kondisi yang kontradiktif di kalangan mahasiswa Pendidikan Agama Islam PAI FIAI Universitas Islam Indonesia. Meskipun mereka mendalami studi keagamaan yang sesuai dengan nilai-nilai kesederhanaan, fakta di lapangan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa terjebak dalam fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Gempuran konten di media sosial, khususnya TikTok, telah menjadi konsumsi sehari-hari dan menjadi stimulan utama munculnya sindrom kecemasan sosial ini. Postingan atau konten yang berisi gaya hidup mewah *(flexing)* dan standar kecantikan atau tren berpakaian *(fashion style)* yang viral di TikTok memicu mahasiswa untuk terus membandingkan diri mereka dengan orang lain. Akibatnya, muncul rasa tidak bersyukur, hilangnya sikap *qana'ah*, hingga perasaan rendah diri atau *insecurity* yang mendalam ketika mereka merasa tidak mampu mencapai standar "kebahagiaan digital" yang ditampilkan oleh orang lain.

Fenomena ini diperparah dengan posisi TikTok yang kini menjadi *"bare minimum"* bagi generasi muda saat ini untuk tetap dianggap relevan secara sosial. Riset secara nasional menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi negatif dengan tingkat kesejahteraan subjektif remaja. Mahasiswa PAI, yang secara ideal dipersiapkan menjadi teladan moral, justru mengalami beban mental akibat tekanan untuk selalu "terhubung" dan setara dengan tren media sosial. Antara nilai spiritual yang dipelajari di bangku

kuliah dengan perilaku konsumtif serta kecemasan digital di kehidupan nyata inilah yang menjadi titik krusial permasalahan ini.[6]

Pada Penelitian ini terletak pada perbedaan fokus dengan penelitian sebelumnya. Jika penelitian pada jurnal A (Studi Jannah, 2023) lebih menekankan pada tipologi FoMO secara umum di komunitas calon guru dan Jurnal B (Fadhilah, 2023) berfokus pada perilaku oversharing dan sikap zuhud, serta jurnal C (Asyiyah, 2025) membahas qana'ah sebagai terapi umum, maka penelitian ini menawarkan kebaruan berupa reinterpretasi nilai-nilai tasawuf klasik qanaah dan zuhud sebagai strategi koping spesifik bagi mahasiswa PAI FIAI UII dalam menghadapi budaya konsumtif di platform TikTok

Urgensi penelitian ini terletak pada perlunya merumuskan kembali bagaimana nilai-nilai spiritualitas Islam dapat diintegrasikan secara praktis sebagai perisai mental di era literasi digital. Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini akan difokuskan pada dua permasalahan utama, yang pertama, bagaimana manifestasi fenomena FoMO akibat penggunaan TikTok memengaruhi stabilitas Sikap Qana'ah mahasiswa PAI FIAI UII, kedua, bagaimana implementasi sikap Zuhud dapat direaktualisasi sebagai strategi koping untuk mengatasi kecemasan sosial dan *insecurity* gempuran budaya *flexing* media sosial.[7]

Sebagai solusi, penelitian ini menawarkan reinterpretasi nilai-nilai tasawuf klasik, khususnya Zuhud dan *Qana'ah*, sebagai instrumen restrukturisasi kognitif. Nilai qana'ah membantu individu mengalihkan fokus

[6] Fomo Syndrom, "Konsep Qanaah Sebagai Media Terapi Fomo Syndrom Menurut Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misb ā H" 2, no. 2 (2025): 165–80.
[7] Tiktok Shop et al., "Spiritualita" 9, no. 2 (2025), https://doi.org/10.30762/spiritualita.v9i2.2961.

dari validasi eksternal (jumlah likes) menuju ketenangan internal (ithmi'nān al-qalb). Melalui perspektif Tafsir al-Mishbah yang bercorak sosial-kemasyarakatan (adabi ijtima'i), mahasiswa diajak untuk menyadari bahwa tren duniawi hanyalah permainan fana (la'ibun) dan ujian (fitnah), sehingga tidak perlu dikejar secara obsesif. Zuhud memberikan kendali agar dunia berada di tangan untuk dikelola, bukan di dalam hati untuk membelenggu.

B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian

1. Fokus Penelitian

Penelitian ini difokuskan untuk mengeksplorasi integrasi sikap qana'ah dan gaya hidup zuhud modern sebagai strategi koping terhadap insecurity akibat fomo mahasiswa Pendidikan Agama Islam PAI FIAI Universitas Islam Indonesia dalam menghadapi tantangan era digital.

2. Pertanyaan Penelitian

a. Bagaimana mahasiswa PAI FIAI UII memaknai fenomena FoMO dan keterkaitannya dengan *insecurity* dalam aspek media sosial mereka?
b. Bagaimana proses internalisasi nilai Qana'ah dan Zuhud sebagai strategi mahasiswa dalam mengatasi *insecurity* akibat media sosial?
c. Bagaimana dampak dari integrasi nilai Qana'ah dan Zuhud terhadap pengelolaan *insecurity* dan ketenangan jiwa mahasiswa?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Tujuan penelitian ini diposisikan sebagai upaya untuk memperdalam pemahaman terhadap fenomena integrasi sikap qana'ah dan gaya hidup zuhud

melalui pendekatan kualitatif, yang sesuai dengan karakteristik penelitian eksploratif yang menekankan interpretasi tematik dan reflektif.

a. Untuk menganalisis dan mendeskripsikan pemaknaan mahasiswa PAI FIAI UII terhadap fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) serta keterkaitannya dengan *insecurity* dalam aspek media sosial mereka.
b. Untuk mengetahui dan menjelaskan proses internalisasi nilai Qana'ah dan Zuhud sebagai strategi mahasiswa dalam menghadapi *insecurity* akibat media sosial.
c. Untuk mengidentifikasi dan memaparkan dampak dari integrasi nilai Qana'ah dan Zuhud terhadap pengelolaan *insecurity* dan pencapaian ketenangan jiwa mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan dapat diterapkan oleh berbagai pihak terkait di lapangan:

a. Bagi Mahasiswa (Subjek Penelitian) temuan ini dapat menjadi panduan praktis bagi mahasiswa untuk melakukan refleksi diri (muhasabah) dan menerapkan langkah-langkah konkret dalam membatasi pengaruh negatif konten TikTok. Mahasiswa dapat menggunakan nilai *Qana'ah* sebagai filter mental agar tetap fokus pada pengembangan diri dan akademik tanpa merasa *insecure* terhadap pencapaian orang lain.
b. Bagi Program Studi PAI FIAI UII: Hasil penelitian ini dapat dijadikan rekomendasi bagi pengelola program studi untuk menyelenggarakan

program penguatan karakter (seperti pelatihan Digital Adab atau materi Tasawuf Kontemporer) yang lebih relevan dengan tantangan generasi milenial dan Gen Z. Ini membantu prodi dalam membentuk lulusan yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tapi juga tangguh secara mental spiritual.

c. Bagi Dosen dan Konselor Mahasiswa: Memberikan wawasan bagi dosen pembimbing akademik maupun konselor di lingkungan kampus dalam memahami akar permasalahan kecemasan mahasiswa saat ini. Temuan ini dapat digunakan sebagai pendekatan persuasive berbasis agama dalam proses bimbingan konseling mahasiswa yang mengalami gejala depresi atau kecemasan akibat media sosial.

d. Bagi Praktisi Pendidikan Islam dan Dakwah: Memberikan bahan materi dakwah yang segar dan relevan bagi para praktisi Pendidikan Islam dalam menjelaskan konsep Zuhud dan Qana'ah kepada kaum muda. Temuan ini membuktikan bahwa nilai-nilai pesantren/Islam klasik adalah solusi konkret untuk masalah kekinian seperti gaya hidup *flexing* dan *insecurity.*

2. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat dalam memperkaya khazanah literatur pada bidang Pendidikan Agama Islam, Psikologi Islam, dan Studi Tasawuf melalui beberapa kontribusi berikut:

Pengayaan Literatur Strategi Koping Spiritual: Hasil penelitian ini memperkaya diskursus mengenai bagaimana ajaran tasawuf klasik tidak

hanya relevan dalam aspek eskatologis atau akhirat, tetapi juga aplikatif sebagai strategi koping *(spiritual coping strategy)* terhadap gangguan psikologi modern seperti *Fear of Missing Out* (FoMO).

Reinterpretasi Konsep Qana'ah dan Zuhud: Penelitian ini berkontribusi dalam mengembangkan konsep "Zuhud". Jika selama ini zuhud sering disalah artikan sebagai menjauhi dunia secara fisik, penelitian ini menawarkan kerangka teoritis baru bahwa zuhud di era digital adalah bentuk pengendalian diri terhadap validasi semu dan konsumerisme di media sosial.

Integrasi Ilmu Agama dan Fenomena Digital: Memberikan model integrasi keilmuan antara teks-teks keislaman tradisional dengan fenomena Cyber-Psychology. Hal ini memperkuat teori bahwa nilai-nilai spiritualitas Islam memiliki daya resilensi psikologis yang kuat untuk menghadapi disrupsi teknologi.

Pengembangan Teori Resiliensi Psikologis Islami: Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan dalam membangun teori mengenai factor-faktor yang memperkuat Kesehatan mental mahasiswa Muslim, khususnya terkait bagaimana rasa Syukur (Qana'ah) memediasi hubungan antara penggunaan media sosial dan Tingkat kecemasan *(insecurity)*.

E. Sistematika Pembahasan

Secara umum pembahasan proposal ini dibagi menjadi tiga bagian, yaitu bagian awal, bagian isi dan yang terakhir bagian akhir. Dari tiga bagian tersebut ada lima bab yang setiap bab mempunyai pembahasan tersendiri.

Bab I terdiri dari beberapa subbab yang mendalaminya. Pertama, terdapat latar belakang yang mencakup dasar pemikiran peneliti sebagai landasan kajian. Kedua, fokus penelitian menitikberatkan pada masalah atau topik yang akan dijelaskan dalam penelitian ini. Ketiga, fokus dan pertanyaan penelitian menyajikan pertanyaan-pertanyaan yang menjadi fokus penelitian dan mengapa hal tersebut menjadi pertanyaan atau rumusan yang perlu diteliti. Keempat, tujuan penelitian dijelaskan sebagai alasan mengapa rumusan atau fokus pertanyaan-pertanyaan tersebut menjadi fokus penelitian. Kelima, kegunaan penelitian menunjukkan kepada siapa penelitian ini ditujukan dan bagaimana pengaruhnya dalam proses penelitian yang berkelanjutan. Keenam, sistematika pembahasan memberikan gambaran singkat tentang struktur bagian-bagian dalam skripsi penelitian ini.

Bab II terdiri dari beberapa subbab yang akan diteliti. Pertama, kajian pustaka mencakup hasil-hasil penelitian terdahulu yang berasal dari berbagai sumber seperti skripsi, jurnal, artikel dan sebagainya yang relevan dengan judul skripsi yang akan diteliti.

Meskipun ada perbedaan dalam konteks tempat dan waktu penelitian, namun hasil penelitian tersebut memiliki relevansi dengan penelitian yang akan dilakukan.

Kedua, landasan teori mengacu pada beragam sumber penelitian yang sesuai dengan judul skripsi. Dalam menyusun landasan teori, semakin banyak sumber tulisan yang relevan dengan judul skripsi, maka kualitas penelitian yang dilakukan dapat meningkat.

Bab III terdiri dari beberapa subbab yang menjadi fokus penelitian. Pertama, metode penelitian dibagi lagi menjadi beberapa bagian. Pertama, jenis penelitian dan pendekatan, di mana peneliti menentukan kategori atau tipe penelitian yang sesuai dengan judul skripsi. Kedua, tempat atau lokasi penelitian,yang menunjukkan tempat di mana penelitian akan dilaksanakan. Ketiga, informan penelitian, merujuk kepada kelompok atau individu yang menjadi sumber informasi untuk mendukung proses penelitian. Keempat, teknik penentuan informan, menggambarkan cara pengambilan sampel data berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan studi kasus dan tujuan penelitian. Kelima, teknik pengumpulan data mencakup strategi untuk mengumpulkan informasi dari berbagai sumber. Keenam, keabsahan data mencakup penelitian ulang atau pemeriksaan kembali terhadap data yang telah diperoleh untuk memastikan ketepatan dan keakuratan data yang akan dimuat dalam skripsi. Ketujuh, teknik analisis data merinci cara dan strategi untuk menentukan serta mengelompokkan kategori data yang sesuai dengan hasil pengumpulan data.

BAB IV, berisi tentang Hasil dan Pembahasan, yang akan menguraikan hasil penelitian berdasarkan observasi lapangan, wawancara, dan bukti dokumentasi. Pembahasan akan memaparkan dan menganalisis data yang telah diperoleh.

BAB V, yaitu Kesimpulan, akan memberikan rangkuman terkait dengan hasil penelitian. Kesimpulan ini merupakan jawaban singkat terhadap pertanyaan penelitian yang diajukan pada pendahuluan. Selain itu, peneliti akan menyampaikan saran sebagai masukan untuk perbaikan selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA berisi penyusunan kembali berbagai sumber data yang yang digunakan dalam menyusun skripsi ini, termasuk buku-buku dan jurnal.

BAB II
KAJIAN PUSTAKA & LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka

Untuk mempertegas posisi penelitian, peneliti melakukan telaah terhadap beberapa hasil penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan tema FoMO, qana'ah, dan media sosial.

1. Artikel "Implementasi Qana'ah dengan FoMO di TikTok Shop pada Duta GenRe UIN RIL", mengkaji perilaku konsumtif di fitur belanja TikTok. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwasannya menerapkan sifat Qana'ah dalam diri pada seorang Duta Generasi Berencana ini penting karena dapat mengurangi dampak negatif dari perilaku FoMO. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif kualitatif yang berisi kutipan-kutipan data yang memberikan gambaran penyajian laporan dengan metode penelitian purposive sampling.

   Hasil penelitian menunjukkan bahwa, Implementasi qana'ah merupakan solusi efektif dalam mengatasi fenomena FOMO di kalangan Duta Generasi Berencana. Dampak positif *Qana'ah* sikap merasa cukup, mampu menekan perilaku konsumtif (terutama belanja pakaian dan skincare di TikTok Shop), memberikan ketenangan batin, mengurangi kecemasan, serta membantu pengelolaan keuangan yang lebih bijak. Faktor fomo, munculnya FoMO dipicu oleh pengaruh teman sebaya, konten menarik dari penjual, diskon, ulasan *influencer*, dan ketertarikan pada produk baru.

Keduanya menggunakan Qana'ah sebagai solusi spiritual/strategi menghadapi FoMO pada kalangan muda/mahasiswa

Penelitian ini mengkaji implementasi qana'ah dan tingkat FoMO dalam penggunaan TikTok Shop. Penelitian Firmansyah berfokus pada perilaku konsumtif, Pengguna Sosial Media terlihat melakukan pembelian produk skincare yang sedang viral di TikTok tanpa mempertimbangkan aspek kegunaan dan manfaat produk tersebut.

Penelitian ini berfokus pada Kesehatan mental dan eksistensi sosial mahasiswa PAI secara luas. Fokus spesifik pada Insecurity yang diakibatkan oleh fenomena FoMO, Cakupan lebih luas pada Media Sosial secara umum. Penelitian ini memiliki nilai kebaruan *(novelty)* pada penambahan variabel Zuhud dan fokus dampak pada *Insecurity*.[8]

2. Artikel Fenomena FOMO di Era Literasi Digital: Tantangan Pendidikan Islam bagi Generasi Muslim Milenial", Primawati menganalisis dampak fomo terhadap perilaku dan spiritualitas pemuda Muslim. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak FOMO terhadap perilaku, spiritualitas, dan proses pembelajaran generasi Muslim, serta menawarkan strategi pendidikan Islam dalam merespons fenomena tersebut. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan, melalui telaah kritis terhadap buku, artikel jurnal, prosiding, dan laporan penelitian yang relevan dalam lima hingga sepuluh tahun terakhir. Ringkasan hasil Penelitian ini yaitu, fenomena FOMO ini tidak hanya menyerang aspek psikologis (kecemasan,

[8] Shop et al.

rendah diri), tetapi juga berimplikasi pada dekadensi moral dan krisis spiritual, FoMO dapat mengikis nilai-nilai seperti qana'ah, ikhlas, dan sabar, serta mendorong perilaku konsumtif dan hedonistik demi pengakuan digital. Pendidikan Islam memiliki peran strategis untuk mengatasi FoMO melalui penguatan literasi digital yang mencakup kesadaran kritis, etika bermedia (seperti prinsip tabayyun), dan kontrol diri. Sebagai alternatif, penelitian ini menawarkan konsep *Joy missing out* (JOMO), yaitu kemampuan menikmati kehidupan nyata tanpa tekanan untuk selalu hadir di ruang digital, yang didasarkan pada ketenangan batin dan rasa syukur.

Kedua penelitian sama-sama mengangkat nilai-nilai qana'ah dan zuhud sebagai instrumen atau strategi utama untuk mereduksi dampak negatif di era digital. Persamaannya adalah sama-sama mengkaji fenomena FoMO sebagai tantangan pendidikan Islam. Namun, perbedaannya terletak pada fokus Primawati yang menawarkan penguatan literasi digital Islami dan konsep *Joy of Missing Out* (JOMO) secara umum, sementara penelitian ini lebih spesifik mengintegrasikan strategi koping melalui perpaduan Qana'ah dan Zuhud pada mahasiswa PAI UII.[9]

3. Artikel "ZUHUD PERSPEKTIF AL-GHAZALI: UPAYA EDUKATIF MENGATASI HEDONISME GENERASI Z", Azka dkk membahas zuhud sebagai solusi atas gaya hidup mewah dan pengalaman digital berlebihan pada Gen Z. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai bentuk

[9] Yayuk Primawati and Yogi Irawan, "Fenomena FOMO Di Era Literasi Digital : Tantangan Pendidikan Islam Bagi Generasi Muslim Milenial Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) Dalam Beberapa Tahun Terakhir Menjadi Salah Satu Gejala Sosial Yang Cukup Mengkhawatirkan Di Tengah Derasnya Arus Digita" 3 (2025): 183–96.

hedonisme yang terjadi di kalangan Generasi Z dan mengeksplorasi bagaimana konsep zuhud (khususnya perspektif Al-Ghazali) dapat menjadi solusi edukatif untuk mengatasi masalah tersebut. Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*), data primer diambil dari kitab Ihya 'Ulumuddin karya Al-Ghazali, sementara data sekunder diperoleh dari literatur relevan seperti buku, artikel, jurnal, dan berita media sosial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, bentuk hedonisme Gen Z teridentifikasi dalam tiga hal utama, konsumsi barang mewah sebagai simbol status, pengeluaran besar untuk perawatan estetik/skincare karena pengaruh tren media sosial, serta peningkatan *(upgrade)* platform digital seperti game online dan layanan streaming.

Konsep Zuhud Al-Ghazali, Zuhud didefinisikan sebagai berpalingnya keinginan dari dunia menuju sesuatu yang lebih baik (akhirat), Al-Ghazali membagi zuhud dalam tiga tingkatan, muta-zuhid (berjuang menahan diri), meninggalkan dunia demi nilai yang lebih tinggi, dan tingkatan tertinggi di mana dunia dianggap tidak berarti dibandingkan keagungan Allah. Penerapan zuhud bukan berarti meninggalkan dunia secara total, melainkan menggunakannya secara bijak, menetapkan skala prioritas, dan mengembalikan nilai-nilai spiritual untuk menciptakan keseimbangan hidup dunia dan akhirat.

Subjek penelitian yang menyasar generasi muda (gen Z) dan penggunaan variabel zuhud. Sama-sama menggunakan konsep Zuhud sebagai instrumen spiritual utama, keduanya berangkat dari dampak negatif penggunaan teknologi

digital/media sosial pada mentalitas pemuda. Keduanya mencari strategi/solusi edukatif berbasis nilai Islam untuk menghadapi tantangan zaman modern.

Azka dkk berfokus pada masalah hedonisme (gaya hidup mewah/konsumtif), sementara penelitian ini lebih menitikberatkan pada gangguan psikologis berupa insecurity dan FoMO di media sosial. Jika penelitian sebelumnya cenderung membahas Zuhud secara terpisah, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan keduanya secara simultan. *Qana'ah* diposisikan sebagai "benteng internal" untuk menumbuhkan rasa syukur dan kecukupan, sementara Zuhud diaplikasikan sebagai "strategi aksi" dalam membatasi ketergantungan berlebih pada tren duniawi di media sosial.[10]

4. Artikel"Minimalisme dan Zuhud: Perbandingan gaya hidup barat dan islam serta manfaatnya bagi kesehatan mental". Susanti dan Sulaiman di artikel ini menjelaskan bahwa zuhud memberikan kesehatan mental yang lebih stabil karena berorientasi pada akhirat.

   Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi perbedaan antara gaya hidup minimalisme dan zuhud, serta menggali asal-usul, karakteristik, pengembangan, dan potensi pengaruh keduanya terhadap kesehatan mental.

   Jenis Penelitian ini menggunakan metode peninjauan literatur *(literature review)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, Minimalisme maupun zuhud sama-sama menekankan gaya hidup sederhana dan pembatasan kepemilikan barang material secara sengaja. Perbedaan orientasi, minimalisme lahir di Barat

[10] Naufal Azka et al., "ZUHUD PERSPEKTIF AL-GHAZALI : UPAYA EDUKATIF" 8, no. 2 (2025): 100–113, https://doi.org/10.62750/ja3mmr97.

sebagai respon terhadap kapitalisme dengan orientasi meningkatkan kualitas hidup di dunia.

Dampak kesehatan mental, minimalisme memberikan manfaat berupa otonomi diri dan ketenangan karena berkurangnya barang, namun zuhud dianggap memberikan kesehatan mental yang lebih stabil dan autentik bagi muslim. Zuhud dinilai lebih adaptif dan efektif untuk masyarakat Indonesia yang mayoritas Muslim dibandingkan minimalisme yang bersifat sekuler.

Penggunaan konsep zuhud untuk kesehatan mental serta dalam menghadapi tantangn zaman. Keduanya merespons dampak negatif kemajuan teknologi dan gaya hidup modern.

Susanti dan Sulaiman membandingkan zuhud dengan gaya hidup minimalisme Barat secara teoritis, sedangkan penelitian ini mengaplikasikan zuhud sebagai strategi praktis mahasiswa untuk mengatasi insecurity akibat media sosial.

Subjek penelitian ini sangat spesifik ditujukan pada mahasiswa PAI UII.

Penelitian sebelumnya membahas masalah konsumerisme dan materialisme secara luas, sementara penelitian ini menyasar masalah psikologis digital yang sangat spesifik, yaitu *insecurity* akibat fenomena FOMO.[11]

5. Artikel"Intensitas Penggunaan Media Sosial, *Loneliness*, dan *Insecure* Pada Remaja" membuktikan adanya hubungan signifikan antara media sosial dengan perasaan *insecure.*

[11] Rizky Susanti, "Minimalisme Dan Zuhud : Perbandingan Gaya Hidup Barat Dan Islam Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental Cognicia," 2022, https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20672.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kesepian (*loneliness*) dengan perasaan tidak aman *(insecure)* pada remaja.

Jenis Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif korelasional.

hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan loneliness secara bersama-sama terhadap insecure pada remaja (nilai $p = 0{,}001 < 0{,}05$).

Kontribusi Variabel: Kedua variabel independen (intensitas media sosial dan *loneliness*) memberikan sumbangan efektif atau pengaruh sebesar 14,3% terhadap perasaan *insecure*, sementara 85,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam riset ini.

Analisis Parsial:

Intensitas penggunaan media sosial secara mandiri memiliki hubungan signifikan terhadap insecure ($p = 0{,}003$). *Loneliness* secara mandiri juga memiliki hubungan signifikan terhadap insecure ($p = 0{,}001$)

Kedua penelitian sama-sama mengangkat isu psikologis berupa perasaan *insecurity* yang terjadi di kalangan muda.

Keduanya menempatkan media sosial sebagai faktor pemicu munculnya masalah psikologis tersebut.

Subjek penelitian sama-sama meneliti kelompok usia pelajar/akademis (remaja), penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif untuk melihat korelasi antara penggunaan media sosial dan kesepian terhadap insecure, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk merumuskan

strategi penanganan (*coping strategy*), melalui pendekatan nilai-nilai Islam (*Qana'ah* dan Zuhud).[12]

6. Artikel *"Fear Of Missing Out* (FoMO) Pada Generasi Z Muslim di Kota Medan: Perspektif Al-Qur'an Terhadap Gaya Hidup Digital", Siagian dan Is mengeksplorasi pengalaman subjektif Generasi Z muslim terhadap tekanan digital. Penelitian ini menemukan bahwa internalisasi nilai-nilai Qur'ani seperti Qana'ah, syukur, dan tawakal terbukti memberikan ketenangan batin, mengurangi kecenderungan membandingkan diri, serta memperkuat ketahanan psikologis dari fenomena FoMO.

   Tujuan Penelitian, mengeksplorasi pengalaman Generasi Z Muslim di Kota Medan dalam menghadapi fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) akibat penggunaan media sosial.

   Hasil penelitian menunjukkan bahwa, mendeskripsikan intensitas penggunaan media sosial dan dampaknya terhadap gejala FoMO. Menganalisis peran nilai-nilai Qur'ani seperti *qana'ah,* Syukur, dan tawakkal dalam menghadapi tekanan digital tersebut. Menyusun strategi spiritual aplikatif bagi generasi muda Muslim untuk menyeimbangkan gaya hidup digital dengan nilai-nilai Islam.

   Jenis Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif eksploratif, desain fenomenologi, yang bertujuan untuk menggali makna subjektif dan pengalaman hidup para partisipan, Teknik pengumpulan data, wawancara mendalam semi-terstruktur terhadap 20 partisipan yang dipilih melalui *purposive sampling*.

[12] Isna Maulida Abidah and Effy Wardati Maryam, "Intensitas Penggunaan Media Sosial , Loneliness , Dan Insecure Pada Remaja" 11 (2024): 193–210.

Metode Analisis, analisis tematik berdasarkan model Braun & Clarke.

Manifestasi FoMO, gejala FoMO muncul dalam bentuk kecemasan sosial, tekanan untuk selalu tampil daring, serta perasaan iri dan rendah diri akibat budaya perbandingan di media sosial.

Intensitas Tinggi, mayoritas responden menggunakan media sosial lebih dari 15 jam per hari, yang memicu "kecemasan kehadiran" (*presence anxiety*) agar tidak tertinggal tren.

Mekanisme koping spiritual, nilai qana'ah, dan syukur terbukti memberikan ketenangan batin dan mengurangi keinginan membandingkan diri, sementara tawakkal memperkuat ketahanan psikologis dari kebutuhan akan validasi eksternal seperti likes dan komentar.

Strategi keseimbangan, responden mengembangkan stratefi melalui pembatasan waktu daring (*digital detox*), seleksi konten positif, dan pemanfaatan media sosial sebagai sarana dakwah.

Penelitian ini sama-sama menggunakan nilai qana'ah sebagai Solusi/strategi fokus pada fenomena FoMO di media sosial pada generasi muda Muslim/Mahasiswa.

Penelitian Siagian dan Is berfokus pada Generasi Z secara umum di Kota Medan dengan pendekatan fenomenologis terkait perspektif Al-Qur'an secara luas (Syukur dan tawakal). Sementara itu, penelitian ini lebih spesifik menyasar mahasiswa PAI FIAI UII dan mengintegrasikan secara khusus antara sikap qana'ah dengan konsep gaya hidup "Zuhud" sebagai strategi aksi nyata.

Jika penelitian sebelumnya yaitu Siagian & Is, 2025 cenderung menekankan pada internalisasi nilai spiritual secara teologis (*qana'ah,* Syukur, tawakal) sebagai mekanisme koping batin, penelitian ini melangkah lebih jauh dengan mengintegrasikan qana'ah sebagai benteng mental internal dengan "Zuhud" sebagai strategi aksi eksternal yang praktis. Penelitian ini mendefinisikan ulang konsep zuhud dalam konteks digital, bukan sebagai penarikan diri sepenuhnya dari dunia, melainkan sebagai *control* diri terhadap konsumerisme digital dan validasi media sosial yang relevan bagi mahasiswa PAI di lingkungan Universitas modern seperti UII.[13]

7. Artikel "Analisis Perspektif Islam Terhadap Dampak Fomo Pada Kebutuhan Eksistensi Manusia Modern", Abidah Bintang & Riska Jualiani membahas bagaimana FoMO menggeser orientasi hidup dari tujuan ukhrawi ke duniawi yang dapat mengikis rasa Syukur.

   Tujuan Penelitian untuk menganalisis dampak fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), terhadap kebutuhan eksistensi manusia berdasarkan kacamata Islam.

   Jenis Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*), peneliti mengumpulkan data dari berbagai sumber literatur seperti kitab tafsir, hadis, buku psikologi Islami, dan artikel ilmiah terkait, kemudian menganalisisnya secara tematik.

   Hasil penelitian menunjukkan bahwa, FoMO dapat menggeser orientasi hidup seseorang dari tujuan ukhrawi (akhirat) menjadi sekedar pencapaian duniawi.

[13] Ayu Upairah Siagian and Fadhilah Is, "AL-AFKAR : Journal for Islamic Studies Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z Muslim Di Kota Medan : Perspektif Al- Qur ' an Terhadap Gaya Hidup Digital" 8, no. 2 (2025): 2013–28, https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v8i2.2334.Fear.

Fenomena ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis, menurunkan keikhlasan, dan mengikis rasa syukur karena individu terus membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. Eksistensi manusia dalam Islam diukur dari kualitas hubungan dengan Allah (sebagai hamba dan *khalifah*) serta kontribusi positif bagi sesama, berbeda dengan teori Barat (seperti Maslow) yang menekankan pengakuan sosial. Pentingnya internalisasi nilai-nilai seperti *qana'ah,* tawakkal, dan Syukur sebagai benteng batin selain itu, strategi praktis yang ditawarkan meliputi literasi digital Islami (tathqif raqmi Islami) dan kesadaran diri berbasis muraqabah.

Persamaannya adalah sama-sama menggunakan perspektif Islam untuk membedah fenomena FoMO. Keduanya menggunakan sikap qana'ah sebagai instrument atau strategi kunci. Keduanya menggunakan pendekatan nilai-nilai Islam dan psikologi Islam. Keduanya melihat kaitan antara Kesehatan mental dan spiritualitas.

Penelitian Bintang lebih fokus pada analisis teoritis mengenai eksistensi manusia secara umum, sementara penelitian ini lebih spesifik menyasar mahasiswa PAI UII dengan mengintegrasikan sikap *Qana'ah* dan gaya hidup Zuhud modern sebagai strategi praktis menghadapi *insecurity*

Penelitian ini menambahkan variable Zuhud yang diintegrasikan dengan Qana'ah, yang tidak dibahas secara mendalam di artikel.

Penelitian sebelumnya menggunakan *library research*, penelitian ini berdasarkan subjek spesifiknya, menggunakan penelitian lapangan *field research* untuk menguji strategi tersebut pada mahasiswa.[14]

8. Artikel "integrasi *Cognitive Restructuring* dan Nilai *Qana'ah* sebagai Strategi Konseling Islam untuk Mengatasi FoMO pada Remaja Pengguna TikTok", peneliti menganalisis bagaimana teknik restrukturisasi kognitif yang dipadukan dengan nilai qana'ah efektif mengubah pikiran irasional menjadi adaptif.

   Tujuan Penelitian untuk menganalisis integrasi antara teknik *Cognitive Restructuring* (CR) dan nilai qana'ah sebagai strategi konseling dalam mengatasi fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja yang menggunakan aplikasi TikTok.

   Jenis Penelitian ini adalah kualitatif dengan desain studi kasus Tunggal. Penelitian ini melakukan investigasi intensif terhadap satu subjek (mahasiswa berinisial U berusia 21 tahun) untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang efektivitas intervensi yang diberikan dalam konteks kehidupan nyata.

   Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi *Cognitive Restructuring* (CR) dan nilai qana'ah terbukti efektif dalam mengubah pola piker irasional terkait FoMO menjadi pola piker adaptif yang berlandaskan rasa Syukur dan penerimaan diri. Melalui empat sesi konseling, subjek penelitian berhasil menurunkan tingkat kecemasan, memperbaiki manajemen waktu yang sebelumnya buruk (mengurangi durasi bermain TikTok dari 5-7 Jam menjadi lebih terkontrol, serta

[14] Abidah Bintang and Riska Juliani, "Analisis Perspektif Islam Terhadap Dampak Fomo Pada" III, no. Iii (2025).

memperbaiki jam tidur yang tidak teratur. Selain itu, terdapat peningkatan signifikan pada fungsi akademik dan sosial. Subjek tidak lagi menunda tugas kuliah *(procrastination)* dan mulai aktif kembali dalam interaksi sosial nyata serta membandingkan hidup dengan standar di media sosial.

Keduanya sama-sama mengangkat fenomena FoMO di media sosial sebagai masalah utama yang diteliti.

Persamaan dengan penelitian ini adalah penggunaan sikap qana'ah sebagai fondasi spiritual untuk mengatasi kecemasan akibat FoMO. Keduanya berfokus pada kelompok mahasiswa.

Namun, perbedaannya terletak pada metode intervensi yang digunakan, penelitian Candra fokus pada pendekatan konseling klinis *(Cognitive Restructuring)* terhadap subjek tunggal, sementara penelitian ini lebih menekankan pada implementasi sikap qana'ah yang diintegrasikan dengan gaya hidup Zuhud sebagai strategi koping mandiri mahasiswa PAI. Jika penelitian sebelumnya yaitu Candra, 2025 cenderung hanya mengintegrasikan Qana'ah dengan Teknik psikologi Barat *(Cognitive Restructuring),* penelitian ini secara orisinal memadukan dua konsep tasawuf sekaligus, yaitu Qana'ah (sebagai ketenangan batin/penerimaan diri) dan Zuhud (sebagai strategi aksi untuk tidak terikat pada tren duniawi di media sosial). Penelitian ini merekonstruksi konsep Zuhud yang sering dianggap menjauhi dunia, menjadi sebuah strategi koping bagi mahasiswa PAI UII untuk tetap aktif di media sosial namun memiliki

kendali penuh agar tidak terjebak dalam budaya perbandingan sosial dan *insecurity*.[15]

9. Jurnal Filosofi ini menganalisis dampak konten visual di Instagram terhadap kesejahteraan psikologis, fokus pada citra tubuh *(body image), Fear of Missing Out* (FoMO), dan kepuasan hidup.

   Tujuan penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak konten visual di media sosial Instagram terhadap kesejahteraan psikologis pengguna, dengan fokus khusus pada tiga aspek utama. Citra tubuh *(body image),* fenomena *Fear of missing Out* (FoMO), dan kepuasan hidup. Penelitian ini juga bermaksud mengeksplorasi peran algoritma dalam memperkuat pengaruh tersebut serta strategi yang dapat diterapkan untuk meminimalisir dampak negatifnya.

   Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan metode survei melalui penyebaran kuesioner daring kepada remaja dan dewasa muda yang aktif menggunakan Instagram, selain itu peneliti juga menggunakan analisis literatur dari berbagai kajian sebelumnya yang relevan untuk memperkuat dasar penelitian, Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi untuk mengukur seberapa besar pengaruh konten visual terhadap variable-variabel psikologis tersebut.

   Hasil penelitian menunjukkan bahwa paparan konten visual yang menampilkan standar kecantikan ideal dan gaya hidup mewah secara signifikan meningkatkan ketidakpuasan citra tubuh, rendahnya kepercayaan diri, serta rasa tidak aman

[15] Cognitive Restructuring, "INTEGRASI COGNITIVE RESTRUCTURING DAN NILAI QANA ' AH SEBAGAI STRATEGI KONSELING ISLAM" 7, no. 2 (2025): 158–69.

(*insecurity)* pada pengguna. Fenomena FoMO ditemukan sebagai salah satu dampak utama, di mana pengguna merasa cemas dan tidak puas dengan hidupnya sendiri setelah melihat "*highlight*" kehidupan orang lain yang tampak sempurna. Meskipun konten edukatif dan inspiratif berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis, popularitasnya sering kali tertutup oleh konten itu, penelitian ini menyimpulkan pentingnya literasi media dan sikap selektif dalam mengonsumsi konten sebagai langkah mitigasi dampak negatif Instagram.

Penelitian ini sama-sama mengkaji fenomena FoMO sebagai dampak negatif dari konten visual media sosial yang memicu kecemasan dan ketidakpuasan diri. Keduanya berfokus pada masalah *insecurity* (rasa tidak aman) dan ketidakpuasan diri yang muncul akibat penggunaan media sosial. Keduanya berusaha menemukan strategi atau solusi untuk membantu individu menghadapi dampak negatif media sosial agar kesejahteraan psikologis tetap terjaga. Keduanya menyasar kelompok usia muda (mahasiswa/remaja) yang merupakan pengguna aktif media sosial.

Penelitian Nurhasanah & Sutabri menggunakan pendekatan kuantitatif untuk melihat dampak secara umum dan menekankan pada peran literasi media. Sedangkan penelitian ini berfokus pada pendekatan religius-filosofis Islam (Tasawuf) sebagai solusi praktis bagi mahasiswa PAI.

Jika penelitian sebelumnya lebih menekankan pada strategi umum seperti literasi media, selektif dalam konten, dan peran platform. Sementara itu, penelitian anda menawarkan Solusi spesifik berbasis nilai-nilai Islam, yaitu Integrasi Sikap Qana'ah dan Gaya Hidup Zuhud.

Penelitian sebelumnya berfokus pada menganalisis dampak dari konten visual terhadap kondisi psikis. Sedangkan penelitian ini akan berfokus pada implementasi strategi atau bagaimana nilai agama berfungsi sebagai tameng menghadapi masalah tersebut. Penelitian sebelumnya bersifat lebih umum (pengguna Instagram secara luas), sedangkan penelitian ini memiliki subjek yang sangat spesifik, yaitu mahasiswa PAI UII. Penelitian sebelumnya berada pada irisan ilmu sistem informasi, komunikasi, dan psikologi, sementara itu, penelitian ini lebih kental dengan nuansa Pendidikan Agama Islam dan Tasawuf.[16]

[16] Lola Nurhasanah and Tata Sutabri, "Analisis Dampak Konten Visual Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Media Sosmed Instagram," 2024.

B. Landasan Teori

1. Sikap Qana'ah

Secara etimologis, qana'ah berasal dari bahasa Arab *qana'a-qana'an*, yang berarti merasa puas dengan apa yang diterima atau rela atas bagian yang menjadi haknya. Secara terminologis, *qana'ah* adalah sikap jiwa yang merasa cukup terhadap pemberian rezeki dari Allah SWT serta menjauhkan diri dari rasa tidak puas dan ketamakan. Menurut Imam Al-Ghazali, qana'ah adalah keadaan seseorang yang mencukupkan dirinya dengan apa adanya dan memiliki keinginan yang lemah untuk mengejar sesuatu yang tidak dimiliki.

Hakikat qana'ah dalam perspektif Hamka bukanlah sikap pasif, statis, atau malas yang hanya berdiam diri menunggu rezeki. Sebaliknya, qana'ah yang sesungguhnya adalah modal mental yang dinamis untuk menimbulkan gairah kesungguhan dalam mencari rezeki yang halal melalui kerja keras. Hamka menegaskan bahwa *qana'ah* tidak melarang seseorang memiliki harta, selama harta tersebut tidak mengganggu ketenteraman hati dan digunakan untuk tujuan mulia seperti beribadah, menafkahi keluarga, serta membantu sesama melalui sedekah.[17]

Allah berfirman dalam Al-Qur'an surah Al-Taubah ayat 105.

وَقُلِ ٱعۡمَلُواْ فَسَيَرَى ٱللَّهُ عَمَلَكُمۡ وَرَسُولُهُۥ وَٱلۡمُؤۡمِنُونَۖ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَٰلِمِ ٱلۡغَيۡبِ وَٱلشَّهَٰدَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمۡ تَعۡمَلُونَ

[17] Seftha Meldi, Alfi Julizun Azwar, and Deddy Ilyas, "Konsep Qana ' Ah Perspektif Hamka Dalam Mengatasi Stres Di Era Milenial" 1, no. 3 (2025): 160–68.

Artinya: ”Katakanlah (Nabi Muhammad), “Bekerjalah! Maka, Allah, rasul-Nya, dan orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu. Kamu akan dikembalikan kepada (Zat) yang mengetahui yang gaib dan yang nyata. Lalu, Dia akan memberitakan kepada kamu apa yang selama ini kamu kerjakan.”

Qana'ah disebut sebagai pengendali karena individu yang mempunyai sifat qana'ah akan selalu merasa cukup, akan selalu berlapang dada, berhati tenang dan tenteram, dan bebas dari rasa tamak. Banyak orang yang tampak dari luar hidup berkecukupan dan mewah, namun kondisi hatinya dipenuhi rasa tamak dan gelisah. Sebaliknya, ada orang yang terlihat serba kekurangan dalam kehidupannya, namun hatinya tenang, damai, bahagia, dan masih mampu mengeluarkan sebagian hartanya untuk kepentingan sosial. Sikap *qana'ah* juga berfungsi sebagai penyemangat atau motivator dalam hidup seseorang. Seseorang akan memiliki kekuatan batin yang selalu mendorong untuk menjalani hidup dengan penuh syukur, semangat dan kerja keras dengan tetap bergantung kepada Allah SWT semata.[18] Oleh karena itu, tidak ada alasan bagi seseorang untuk khawatir, takut atau ragu ketika harapan belum terwujud, karena segala sesuatu telah Allah tetapkan. Keyakinan semacam ini akan menghasilkan penerimaan yang tulus atas segala ketentuan-Nya. Ini akan sangat penting untuk menciptakan ketenangan dan kedamaian dalam menjalani kehidupan sehari-hari.[19]

[18] Fisnu Anggara Fitrianta and Ayatullah Kutub Hardew, “HUBUNGAN QANA ’ AH DENGAN PERILAKU KONSUMTIF,” n.d., 119–31.

[19] Afriliya Tri Putri, Syaparuddin Razak, and Ismail Keri, “Qana ’ Ah as the Spirit of Islamic Economics in Realizing Sustainable Agricultural Practices in Dua Boccoe District” 4, no. 1 (2025): 810–31.

Dalam sudut pandang psikologi Islam, *qana'ah* dipahami sebagai dimensi spiritual yang menjadi fondasi bagi penerimaan diri dan rasa syukur seorang individu. Secara terminologis, *qana'ah* berasal dari kata *qani'* yang berarti menerima sesuatu apa adanya atau sering disebut dengan istilah nerimo ing pandum. Penting untuk digarisbawahi bahwa hakikat *qana'ah* bukanlah sikap pasif atau menerima nasib tanpa usaha, sebaliknya, *qana'ah* justru menuntut seseorang untuk terlebih dahulu mengerahkan segala Upaya dan kerja keras secara optimal, baru kemudian secara sadar menerima apa pun hasil yang diperoleh meskipun belum mencapai puncak harapannya.

Rasa cukup *(qana'ah)* membantu mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan kampus yang kompetitif. Mahasiswa yang menerima kondisinya (baik finansial maupun kemampuan akademik) tanpa kehilangan semangat ikhtiar menunjukkan tingkat kepuasan yang lebih tinggi terhadap masa depan mereka.[20]

Dari kehidupan manusia zaman sekarang ini yang serba materi dan harta yang berlimpah, juga ada manusia yang melupakan rasa cukup dari hal itu begitu saja dan kurang bersyukur pada Allah SWT atas rizki yang telah diberikan kepadanya. Mereka berlomba untuk selalu mengejar apa yang dimiliki orang untuk kepentingan dunia sendiri tanpa ada rasa puas atas apa yang telah diberikan padanya. Apabila ditemukan hal seperti ini dalam kehidupan mahasiswa, maka perlu untuk menerapkan sikap *qana'ah* dalam kehidupannya.

[20] Arnes Meilenda, Neneng Tati Sumiati, and Abu Saad Ansari, "Qanaah Dan Penyesuaian Akademik Pada Mahasiswa Lintas Jurusan : Peran Baru Dimensi Spiritualitas" 10, no. 2 (n.d.): 173–88.

Dengan menerapkan sikap qana'ah, ia akan menciptakan sikap yang mulia dan menjauhkan diri dari sikap tidak puas.

Islam juga dengan jelas menganjurkan umatnya untuk selalu bersikap *qana'ah,* dalam setiap aspek kehidupan yang mereka jalani. Karena *qana'ah* merupakan sikap keridhaan atau kerelaan dalam menerima nikmat yang telah Allah SWT berikan serta merasa cukup dan bersyukur atas rezeki tersebut setelah melakukan ikhtiar yang sungguh-sungguh.[21]

Ketika seseorang merasa cukup dengan semua hal yang telah ia capai dan ia alami dalam kehidupannya, ia cenderung akan merasa puas dengan hidupnya. Adanya sifat qana'ah pada seseorang sangat membantu dalam menghadapi berbagai masalah psikologis, seperti munculnya perasaan rendah diri, dengan kemampuan untuk menerima dan mensyukuri semua yang telah diberikan oleh Allah Swt. *Qanaah* merupakan bentuk penerimaan, rasa cukup, dan kepuasan terhadap apa yang telah dimiliki setelah melalui proses dan usaha yang sungguh-sungguh. Sikap ini menjauhkan seseorang dari rasa tidak puas terhadap rezeki yang telah dianugerahkan oleh Allah swt. *Qana'ah* berakar dari ketulusan hati, yang artinya menerima keadaan dengan ikhlas, tanpa menafikkan pentingnya suatu ikhtiar atau usaha.

Sebagaimana dibahas sebelumnya, mengamalkan sifat qana'ah dijelaskan dalam dalin Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 172

يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُلُواْ مِن طَيِّبَـٰتِ مَا رَزَقْنَـٰكُمْ وَٱشْكُرُواْ لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

[21] Meldi, Azwar, and Ilyas, "Konsep Qana ' Ah Perspektif Hamka Dalam Mengatasi Stres Di Era Milenial."

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman, makanlah apa-apa yang baik yang Kami anugerahkan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah jika kamu benar-benar hanya menyembah kepada-Nya.

Para ulama memiliki beragam cara dalam mendefinisikan *qana'ah.* Salah satu definisi datang dari Imam Syafi'i, yang dikutip oleh Quraish Shihab, bahwa *qanaah* adalah kondisi di mana seorang fakir yang membutuhkan tetapi tidak meminta-minta karena ia merasa bahagia dengan apa yang dimilikinya. Quraish Shihab juga menjelaskan bahwa qanaah adalah kekayaan jiwa (*ghina an-Nafs*), yaitu kemampuan hati untuk menerima dengan ikhlas segala rezeki yang diberikan oleh Allah SWT. Orang yang memiliki sifat *qanaah* akan selalu berpikir positif ketika menerima nikmat, ujian, cobaan, kegagalan, maupun musibah. Selain itu, mereka juga akan berusaha keras, terus optimis, dan tidak berlebihan dalam membelanjakan harta kekayaan.[22]

a. Ciri-ciri Individu yang memiliki Sikap Qana'ah

1) Menerima apa yang telah dimiliki dan yang ada.

Sikap qana'ah berarti menerima semua yang kita miliki tanpa iri atau mengharapkan terlalu banyak dari apa yang telah dimiliki. Seseorang yang masih merasa kurang dan meminta lebih banyak selalu menunjukkan bahwa ia memiliki kekayaan sejati. Kedamaian jiwa dan ketenangan adalah kunci kekayaan,jadi kunci kekayaan bukan dari banyaknya harta benda.

[22] Malikhatul Kamalia and Anggi Wahyu Ari, "Makna Qana ' Ah Dan Implementasinya Di Masa Kini (Kajian Tafsir Tahlili QS . Al-Hajj , 22 : 36)" 3, no. 1 (2022).

Konsep *qana'ah,* sikap ridha menjadi bagian penting yang terbagi menjadi dua dimensi utama: Ridha Allah Swt. Kepada hamba-Nya, serta Ridha seorang hamba terhadap segala ketentuan yang ditetapkan oleh Allah Swt.

2) Memohon kepada Allah SWT untuk kebutuhan apa pun yang diperlukan dan terus berusaha dengan cara yang baik. Penerapan *qana'ah* mendorong kita untuk terus berusaha dan bekerja keras secara maksimal. Mereka yang memiliki sikap *qana'ah* akan berusaha memandang segala sesuatu dengan positif, percaya bahwa ada hikmah di balik segala sesuatu yang telah ditetapkan oleh Allah Swt. Karena Allah SWT tidak akan menyia-nyiakan usaha hamba-Nya, setiap usaha dan upaya yang dilakukan dengan sungguh-sungguh akan mendapatkan balasan yang sepadan.

3) Menerima segala pemberian dan ketentuan Allah Swt dengan sabar.

Sikap *qana'ah* adalah keyakinan bahwa ada kekuasaan yang jauh melebihi kemampuan manusia. Tidak peduli sekalipun tidak menyenangkan, seseorang harus tetap sabar dan menerima ketentuan Allah. Sebaliknya, ketika seseorang mendapat rezeki dari-Nya, ia harus selalu bersyukur. Ini karena setiap rezeki adalah amanah dan titipan dari Allah Swt yang harus dijaga dan disyukuri.

4. Bertawakal pasrah kepada Allah Swt.

Qana'ah berfungsi sebagai dasar untuk menghadapi dinamika kehidupan. Dalam ajaran ini terkandung prinsip tawakal yang berarti pasrah dan menyerahkan semua ikhtiar, upaya dan keputusan kepada Allah Swt sebagai Tuhan semesta alam. Meskipun seseorang berusaha untuk

menghindari kemelaratan, baik dalam hal diri sendiri, harta benda, atau keluarga, batasan tawakal tetap berlaku. Seorang hamba tetap diperintahkan untuk berserah diri, bahwa jika kemelaratan itu dikhawatirkan, atau mungkin tidak muncul sama sekali.[23]

Menurut Al Faruq terdapat lima faktor yang dapat mempengaruhi sifat *qana'ah* dalam diri seseorang, sebagai berikut :

Menguatkan keimanan, keyakinan seseorang atas nikmat yang sudah diberikan Allah SWT.

1) Meyakinkan akan ketentuan rezeki
2) Mengamalkan Al Qur'an dalam kehidupan, Allah SWT menurunkan AL Qur'an sebagai petunjuk umatnya dan menjadikan Al Qur'an sebagai pedoman kehidupan.
3) Memahami hikmah dari perbedaan rezeki, seseorang harus paham bahwa rezeki tidak hanya berbentuk materi. Bisa dengan kesehatan, anak, keluarga yang baik, dll.[24]

b. Urgensi Qana'ah dalam kesehatan Mental

Permasalahan kesehatan mental menjadi tantangan serius dalam kehidupan modern, baik di negara maju maupun berkembang. Berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, skizofrenia, dan stres pasca-trauma (PTSD) semakin meningkat, seiring dengan tekanan hidup yang kompleks dan dinamika sosial yang penuh ketidakpastian.

[23] Shop et al., "Spiritualita." Journal of Ethics and Spirituality

[24] Citra Ramadhanty, "Implementasi Qana ' Ah Terhadap Rasa Rendah Diri (Inferiority)" 6 (2023): 26–33, https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v6i1.743.

Indonesia, sebagai negara dengan mayoritas penduduk Muslim, memiliki kekayaan nilai-nilai keagamaan yang potensial untuk diintegrasikan ke dalam praktik psikoterapi. Salah satu nilai penting dalam ajaran Islam adalah *qana'ah*, yaitu sikap menerima takdir Allah dengan lapang dada, merasa cukup atas apa yang dimiliki, dan bersyukur dalam segala keadaan. Nilai ini tidak hanya memiliki fungsi moral dan teologis, tetapi juga menunjukkan potensi terapeutik dalam membentuk stabilitas psikologis, ketenangan batin, dan ketahanan emosional. Dalam sudut pandang Islam, qana'ah sering diposisikan sebagai kunci kebahagiaan sejati yang tidak tergantung pada kondisi eksternal, tetapi berasal dari kesadaran batiniah dan relasi dengan Tuhan.

Dalam perkembangan ilmu psikologi kontemporer,terutama dalam pendekatan psikologi positif, konsep seperti *gratitude, acceptance, dan meaning-making* menjadi pilar penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Qana'ah dapat dilihat sebagai bentuk integratif dari ketiga pilar tersebut, karena mencakup dimensi syukur, penerimaan terhadap kenyataan hidup, serta penyarian makna transendental dalam menghadapi penderitaan.

Urgensi dari penelitian ini adalah menjadikan qana'ah sebagai objek kajian multidisipliner yang dianalisis dari dua dimensi utama: teologis dan psikologis. Ini artinya, qana'ah dapat dipahami sebagai bentuk regulasi emosi, restrukturisasi kognitif, serta pencarian makna hidup yang memperkuat daya tahan mental individu. [25]

[25] M Zaki Su and Faizal Alpiansyah, "Qona ' Ah Sebagai Terapi Psikologis : Meningkatkan Kesejahteraan Mental Melalui Penerimaan Dan Syukur Di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri Dengan Lapang Dada , Merasa Cukup Atas Apa Yang Dimiliki , Dan Bersyukur Dalam Segala Kediri , Yang Memberik" 3, no. 1 (2025).

c. Keutamaan Qana'ah

1) Hati dipenuhi keimanan

Orang qana'ah menjadi yakin terhadap ketentuan yang ditetapkan Allah (sebagai takdirnya). Dia ridho terhadap rezeki yang diberikan kepadanya sikap ini keterkaitannya dengan keimanan kepada takdir dia percaya bahwa Allah Swt, telah menjamin dan membagi rezeki kepada seluruh hambanya.

2) Memperoleh Kehidupan yang baik

Setiap orang pasti menginginkan kehidupan yang baik. Masing-masing orang mempunyai pandangan tersendiri terhadap hakikat kehidupan yang baik. Ada yang memandang bahwa kehidupan yang baik itu terletak pada harta kekayaan. Ada pula yang memandang bahwa kehidupan yang baik itu terletak pada kedudukan atau status sosial, pada ilmu, dan keturunan.

3) Pandai Bersyukur

Orang yang memiliki sifat *qana'ah* pasti tidaklah rakus. Karena dia tidak rakus, tentu dia mempunyai rasa syukur yang lebih besar kepada Allah Swt, dengan kata lain, orang *qana'ah* itu pandai mensyukuri pemberian Tuhan. Sedikit atau banyak karunia yang diterimanya, ia tetap bersyukur. Hatinya tidak pernah protes atau merasa kurang terhadap apa yang ada di tangannya.

4) Memperoleh Keberuntungan

Keuntungan terbesar dari sifat *qana'ah* ini adalah kita mendapatkan kebahagiaan hidup yang sejati. Titik nikmat yang paling besar dan utama adalah nikmat Islam. Karena hitam telah menyelamatkan kita dari ukuran titik, mengubah hidup kita

menjadi penuh kedamaian. Islam memberikan kesempurnaan hidup serta kebahagiaan bagi pemeluknya yang tunduk kepada Allah Swt.

5) Terjaga dari berbagai dosa, seorang yang qana'ah akan terhindar dari berbagai akhlak buruk yang terdapat dalam hadis pahala kebaikannya hasut, namimah (mengadu domba), dusta, dan akhlak buruk lainnya. Faktor terbesar yang mendorong manusia melakukan berbagai akhlak buruk adalah tindakan merasa cukup dengan rezeki yang didapatkannya, segala bentuk ketamakan, maupun rasa tidak puas atas karunia Allah, semua disebabkan minimnya rasa *qana'ah*. Kekayaan sejati terletak pada sifat *Qana'ah.* Ketika kita memiliki sifat qana'ah, maka di situlah qana'ah adalah kekayaan sejati.[26]

2. Gaya Hidup Zuhud

a. Definisi Gaya Hidup Zuhud

Gaya hidup adalah suatu kebiasaan yang dilakukan oleh seseorang, gaya hidup ada beberapa jenis misalnya gaya hidup standar dan gaya hidup mewah (hedonis).

Gaya hidup yang dimiliki seseorang berkaitan dengan perilaku konsumen, terutama dalam keputusan membeli suatu produk sesuai dengan nilai-nilai tradisional yang terbentuk di suatu masyarakat. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi gaya hidup seseorang, makan akan semakin tinggi pula perilaku konsumsi mahasiswa. Pola konsumsi yang dilakukan mahasiswa dapat dilihat dari setiap kegiatan yang dilakukan dalam menghabiskan waktu di kehidupan. Misalnya, untuk memenuhi

[26] Ramadhanty, "Implementasi Qana ' Ah Terhadap Rasa Rendah Diri (Inferiority)."

kebutuhan *lifestyle* untuk menunjang penampilan yang setiap bulannya bahkan bisa dibilang selalu ganti dan update dengan tren sekarang yang menghabiskan sebagian uang saku mereka, atau dari tabungan yang mereka sisihkan hanya untuk menunjang penampilan agar terlihat menarik untuk dilihat orang lain dan untuk diposting atau diekspos di media sosial. Dalam memenuhi hasrat atau keinginannya untuk membeli pakaian, mahasiswa cenderung membeli pakaian hanya karena keinginannya, bukan karena kebutuhan.[27]

Zuhud, yang juga dikenal dengan sebutan asketisme, menurut Harun Nasution dan Abdul Muhayya, berasal dari bahasa Arab zahada, yang berarti kebencian dan pengabaian. Secara terminologis, zuhud itu berarti meninggalkan sesuatu yang tidak baik untuk meraih yang baik. Zuhud diartikan sebagai spiritual detachment. Sesuatu yang tidak baik dan tidak diinginkan itu adalah sesuatu yang bersifat keduniawian. Zuhud termasuk salah satu ajaran yang penting dalam agama Islam yang mempunyai makna sebagai pengendalian diri manusia dari pengaruh kehidupan yang sifatnya keduniawian.

Gaya hidup zuhud adalah sikap batin yang menempatkan dunia di tangan, bukan di dalam hati. Dalam konteks yang lebih luas, zuhud bukanlah perintah untuk hidup miskin, meninggalkan pekerjaan, atau menjauhi kemajuan teknologi, melainkan sebuah manajemen orientasi hati.

[27] Maria Ulfah, Noor Ellyawati, and Ratna Fitri Astuti, "Pengaruh Modernitas Dan Gaya Hidup Terhadap Perilaku Konsumsi Mahasiswa" 14, no. 2 (2022): 237–45.

Zuhud sebenarnya bisa dilihat dan dinilai dari sikap dan ciri khas yang melekat pada seseorang. Seseorang yang memiliki sifat zuhud, sudah terbiasa selalu dihiasi dengan sifat merasa cukup dengan apa yang telah diberikan Allah SWT kepadanya.

Zuhud berasal dari kata zahada yang artinya tidak menginginkan sesuatu karena menganggapnya kecil atau tidak berharga. Konsep Zuhud menurut Abu Talib Al-Makki ialah tidak menyukai dunia dan berpaling daripadanya dari dalam hati. Zuhud dapat dicapai dengan meninggalkan segala keinginan yang bersifat keduniaan dan beribadah secara bersungguh-sungguh kepada Allah SWT.

Secara istilah, yang dimaksud dengan zuhud adalah berpalingnya keinginan seseorang dari suatu hal menuju apa yang lebih baik darinya. Artinya, apabila seseorang meninggalkan sesuatu (misalnya, harta atau kenikmatan dunia) dan beralih kepada sesuatu yang lain (misalnya, amal ibadah atau penghambaan kepada Tuhan), maka tindakan berpaling itu terjadi karena dua sebab. Pertama, keengganan hati terhadap hal yang ditinggalkan. Kedua, adanya ketertarikan hati kepada hal yang dituju.

Upaya untuk membebaskan hati dari keterikatan dengan hal-hal duniawi ini dikenal dengan konsep zuhud. Imam Al-Ghazali dalam kitab Ihya ‘Ulumuddin menjelaskan bahwa zuhud adalah meninggalkan sesuatu, dalam hal ini, hal-hal duniawi, untuk mencapai sesuatu yang lebih baik darinya, yaitu akhirat.[28] Sebaliknya, seseorang yang menukar kehidupan

[28] Azka et al., “ZUHUD PERSPEKTIF AL-GHAZALI : UPAYA EDUKATIF.”

akhiratnya dengan dunia disebut sebagai pecinta dunia. Orang yang tidak memalingkan diri dari kenikmatan dunia namun lebih menginginkan kehidupan akhirat yang lebih baik pun masih termasuk orang yang zuhud. Al-Ghazali menjelaskan bahwa hakikat zuhud terletak pada hati, bukan pada kepemilikan harta. Seseorang boleh memiliki kekayaan, namun tidak boleh bergantung secara batin kepada harta tersebut (Al-Ghazali).

Gaya hidup mahasiswa dalam menentukan prioritas untuk menunjang keinginan ditunjukkan oleh ketertarikan mahasiswa ketika melihat iklan penjualan barang. Mereka tertarik untuk membeli barang tersebut karena iklan dan kualitas yang dijanjikan dalam iklan tersebut. Mahasiswa lebih percaya diri karena penampilan yang baik serta mampu menarik perhatian orang lain, ditunjukkan dengan perilaku konsumsi membeli produk dengan melihat kualitasnya terlebih dahulu. Barang yang dibeli mahasiswa dengan kualitasnya yang baik biasanya harganya cukup mahal, serta untuk meningkatkan harga diri, dan bagaimana mahasiswa dapat mengikuti tren perkembangan fashion di lingkungan sekitar mereka agar setara. Pembelian barang bermerek atau impor dari luar negeri juga banyak terjadi dan dianggap dapat meningkatkan status sosial seseorang. Mahasiswa perempuan dan laki-laki selalu memperhatikan penampilan mereka dengan menggunakan barang yang berkualitas agar mendapat perhatian dari orang lain. Pola konsumsi pada generasi milenial sangat berpengaruh terhadap gaya hidup masyarakat atau generasi Z.

Ibn Qayyim al-Jauziyyah menjelaskan bahwa zuhud merupakan bagian dari proses *tazkiyatun nafs*, yaitu pembersihan jiwa dari ketergantungan duniawi yang dapat menghalangi kedekatan spiritual dengan Allah Swt. Zuhud mendorong manusia untuk memiliki orientasi hidup yang lebih tinggi, yaitu mengejar kebahagiaan ukhrawi tanpa mengabaikan tanggung jawab duniawi. Zuhud dipahami sebagai sikap batin yang tidak menggantungkan kebahagiaan pada kepemilikan duniawi, melainkan menjadikan dunia sebagai sarana untuk mencapai ridha Allah Swt.

Dalam perspektif Islam, kecenderungan berlebihan terhadap dunia dipandang sebagai penyakit hati yang dapat menjauhkan manusia dari Allah Swt. Islam mengajarkan keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dunia dan orientasi akhirat. Salah satu ajaran penting tradisi tasawuf yang menekankan keseimbangan tersebut adalah konsep zuhud.

Zuhud bukan berarti meninggalkan dunia secara total, tetapi sikap tidak menjadikan dunia sebagai tujuan hidup, melainkan sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada kepada Allah Swt. Dengan demikian, zuhud bukanlah sikap pasif atau anti-produktivitas, melainkan pengendalian diri terhadap keterikatan duniawi agar manusia tetap memiliki orientasi spiritual yang kuat.[29]

Seperti yang dijelaskan dalam dalil Qur'an Surat Ali-Imran ayat 185 untuk memprioritaskan Akhirat, bukan sekedar mengejar dunia yang fana.

[29] Jurnal Ilmiah et al., "HIDUP KONSUMTIF MASYARAKAT MODERN Miswar Rasyid Rangkuti , Taufik Hidayat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Universitas Islam Negeri Sumatera Utara" 12 (2026).

كُلُّ نَفْسٍ ذَآئِقَةُ ٱلْمَوْتِ ۗ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ ٱلْقِيَـٰمَةِ ۖ فَمَن زُحْزِحَ عَنِ ٱلنَّارِ وَأُدْخِلَ ٱلْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ ۗ وَمَا ٱلْحَيَوٰةُ ٱلدُّنْيَآ إِلَّا مَتَـٰعُ ٱلْغُرُورِ

Artinya: Setiap yang bernyawa akan merasakan mati. Hanya pada hari Kiamat sajalah diberikan dengan sempurna balasanmu. Siapa yang dijauhkan dari neraka dan dimasukkan ke dalam surga, sungguh dia memperoleh kemenangan. Kehidupan dunia hanyalah kesenangan yang memperdaya.

b. Karakteristik Zuhud

Asal usul Zuhud dalam Islam, Islam mengajarkan bahwa hidup di dunia hanyalah sementara dan manusia pasti akan meninggalkannya. Muslim percaya bahwa kehidupan yang kekal sejati adalah kehidupan di akhirat. Namun, kehidupan sehari-hari, dengan segala kenikmatannya, dapat menarik perhatian seseorang. Oleh karena itu, manusia harus berusaha untuk menghindari atau menjaga agar tidak terlena dengan kesenangan duniawi sehingga melupakan persiapan untuk akhirat.

Nilai-nilai zuhud dalam tasawuf juga berkaitan erat dengan proses *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), yaitu usaha membersihkan hati dari sifat tamak, cinta dunia berlebihan, dan ketergantungan pada materi (Quraish Shihab). Proses ini menjadi sangat penting di tengah masyarakat modern yang menghadapi tekanan budaya konsumsi dan kompetisi sosial yang tinggi. Tasawuf akhlaki memandang bahwa penyakit sosial seperti materialisme, individualisme, dan hedonisme dapat diatasi melalui pembinaan akhlak yang berlandaskan kesadaran spiritual. Zuhud mendorong munculnya sikap qana'ah (merasa cukup), sabar, syukur, dan

kepedulian sosial, yang semuanya berfungsi sebagai penyeimbang dalam kehidupan modern. Nilai-nilai ini dapat membentuk pola hidup yang lebih sederhana, bijaksana, dan bertanggung jawab.

Sementara itu, Imam Ahmad bin Hanbal membagi zuhud ke dalam tiga Tingkat: meninggalkan yang haram, meninggalkan yang berlebihan dari yang halal, dan meninggalkan segala sesuatu yang melalaikan dari Allah Swt.

Berdasarkan pemikiran Abu Talib al-makki dalam karyanya Qut al-Qulub, terdapat enam karakteristik utama atau perilaku yang mencerminkan sikap zuhud.

Mengikat kematian (Thulul Amal):Memendekkan angan-angan duniawi dan menyadari bahwa hidup bersifat sementara agar senantiasa termotivasi melakukan amal kebajikan.

Kesederhanaan dalam penampilan: Tidak berlebih-lebihan dalam berpakaian karena pakaian dianggap dapat mempengaruhi kondisi keimanan seseorang.

Kesederhanaan Tempat Tinggal: Tidak berlebih-lebihan dalam membangun atau memiliki huniah yang terlalu murah

Empati sosial terhadap Kaum Fakir: Mencintai dan bersedia bergaul dengan orang-orang fakir, serta memiliki rasa cukup (*qana'ah*) terhadap apa yang diberikan Allah.

Prioritas Ilmu yang Bermanfaat: Meninggalkan ilmu yang sia-sia atau hanya digunakan untuk mengejar kemegahan duniawi yang berpotensi menyebabkan kelalaian kepada Allah.

Sikap Wara' : Menghindari hal-hal yang bersifat syubhat (samar) dan berkomitmen hanya mengonsumsi sesuatu yang halal.[30]

Dalam Al-Quran surat Asy-Syura (42:20), Allah SWT berfirman

مَن كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ ٱلْـَٔاخِرَةِ نَزِدْ لَهُۥ فِى حَرْثِهِۦ ۖ وَمَن كَانَ يُرِيدُ حَرْثَ ٱلدُّنْيَا نُؤْتِهِۦ مِنْهَا وَمَا لَهُۥ فِى ٱلْـَٔاخِرَةِ مِن نَّصِيبٍ

Artinya: "Barangsiapa yang menghendaki keuntungan di akhirat akan kami tambah keuntungan itu baginya dan barang siapa yang menghendaki keuntungan di dunia, Kami berikan kepadanya sebagian dari keuntungan dunia dan tidak ada baginya suatu bagian pun di akhirat."

Di ayat yang lain QS. Thaha, 20: 131, Allah Swt berfirman.

وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ اِلٰى مَا مَتَّعْنَا بِهٖٓ اَزْوَاجًا مِّنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيٰوةِ الدُّنْيَا ۙ لِنَفْتِنَهُمْ فِيْهِ ۗ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَّاَبْقٰى

Artinya: Dan 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. (QS. Thaha, 20: 131).

Rasulullah SAW pun bersabda, "Barangsiapa saat bangun tidur di pagi hari dan yang menjadi perhatiannya adalah dunia, Allah akan mencerai-

[30] Pemikiran Zuhud et al., "Pemikiran Zuhud Abu Talib Al–Makki : Relevansi Dan Implementasi Bagi Sikap Hedonisme Pada Remaja" 7, no. 2 (2023): 135–44.

beraikan urusannya, menghamburkan kekayaannya, menjadikan kefakiran di depan matanya, dan tidak akan ada dunia yang mendatanginya selain yang telah ditetapkan untuknya. Sedangkan orang yang telah bangun di pagi hari dan yang menjadi perhatiannya adalah akhirat, Allah akan menghimpunkan perhatiannya, memelihara kekayaannya, menjadikan kaya di hatinya, dan dunia akan mendatanginya dalam keadaan hina." Dalam riwayat lainnya, Rasulullah bersabda, "Jika engkau ingin Allah mencintaimu, zuhudlah dalam dunia."

Terdapat tiga ciri-ciri kezuhudan seseorang menurut Syekh

Yahya Ibn Hamzah Al-Yamani (Yamani, 2012), yaitu; (1) Tidak merasa gembira dengan kepemilikan dan tidak bersedih dengan kehilangan,

(2) Memandang sama antara orang yang memujinya dan orang yang mencelanya, (3) Kerinduannya hanya kepada Allah dan mendominasi hatinya hanya ketaatan.[31]

c. Tingkatan Zuhud

1) Tingkatan pertama (tingkatan terendah): Pada tingkatan ini, seseorang masih memiliki kecenderungan terhadap dunia (hatinya condong dan keinginannya melekat), namun ia berusaha menahannya dan berjuang melawan dorongan tersebut. Ia berusaha menjauhi hal-hal duniawi, meski pada dasarnya hatinya masih tertarik. Kondisi seperti inilah yang disebut

[31] Rizky Susanti, "Minimalisme Dan Zuhud : Perbandingan Gaya Hidup Barat Dan Islam Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental Cognicia," 2022, https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20672.

”seseorang yang berzuhud,” yaitu titik awal memasuki jalan zuhud, yang diraih melalui perjuangan dan kesungguhan diri.”

2) Tingkatan kedua: Tingkatan ini menggambarkan orang yang meninggalkan dunia secara sukarela karena menganggapnya hina, sekaligus karena ia menginginkan sesuatu yang lebih bernilai. Sebagai gambaran, ia rela melepas satu dirham demi memperoleh dua dirham, ia tidak merasa keberatan meski harus menunggu sedikit lebih lama. Namun, dalam tingkatan ini, ia masih menyadari dengan jelas apa yang ia tinggalkan dan masih memandang ke sana dengan sedikit kebanggaan, seolah olah ia bangga pada dirinya sendiri karena telah meninggalkan sesuatu yang berharga demi sesuatu yang lebih berharga. Sikap semacam ini masih dianggap kurang sempurna, karena masih ada ”perhatian” atau kebanggaan terselubung pada tindakan zuhudnya.”
3) Tingkatan ketiga (tingkatan tertinggi): Pada tingkatan ini, seseorang meninggalkan dunia secara sukarela, tetapi tanpa mengingat-ingat atau merasa rugi atas apa yang ia tinggalkan. Ia benar-benar meyakini bahwa dunia sama sekali tidak berarti.

3. Insecurity

a. Definisi Insecurity

Insecure dalam KBBI merupakan perasaan gelisah, tidak aman, dan tidak kuat. *Insecure* dapat dikatakan suatu keadaan psikologis ditandai dengan rasa takut maupun rasa khawatir pada suatu hal.

Insecure dalam ilmu psikologi dimaknai sebagai suatu emosi yang timbul ketika seseorang tidak percaya diri (minder) dengan orang lain.

Pada umumnya rasa insecure berhubungan dengan individu *(inner circle)* berupa inferioritas yaitu perasaan rendah diri yang dialami individu dan perasaan tidak aman *(Insecure),* merasa kalau dirinya tidak berarti, dan tidak mampu mencapai tuntutan hidup.

Menurut Adler, *inferiority feeling* merupakan kurangnya rasa diri atau rasa rendah diri yang ada akibat perasaan kurang berharga maupun ketidakmampuan dalam segala hal. Lalu rasa takut yaitu perasaan cemas atau gelisah. Rasa takut ini disebabkan karena adanya ancaman atau merasa terancam, dan kemudian adanya rasa ingin menghindari ancaman tersebut. Kecemasan seperti ini pada umumnya timbul dikarenakan merasa takut tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, tidak mendapatkan respon yang baik, diabaikan, ditertawakan, dan takut diremehkan. Kemudian cemas (*Anxiety),* Cemas dalam psikologi islam dalam Al-Qur'an dijelaskan bahwa emosi takut yang dialami individu merupakan bentuk respons alami individu terhadap suatu peristiwa atau

suatu kejadian yang menimbulkan rasa takut sehingga membuat perasaan tidak nyaman (*Insecure*), ini berdampak pada perilaku individu tersebut.[32]

Secara etimologis, *insecure* atau *insecurity* merupakan manifestasi dari perasaan tidak aman atau kecemasan yang mendalam dalam diri individu. Fenomena ini berakar pada rasa ketidakpuasan terhadap diri sendiri, yang dipicu oleh ketidakyakinan akan kapasitas atau potensi personal yang dimiliki. Dalam perspektif psikologi humanistik, Abraham Maslow mendefinisikan *insecurity* sebagai suatu keadaan dimana seseorang merasa dirinya tidak aman, memandang dunia seperti hutan yang menakutkan banyak orang-orang yang berbahaya dan egois. Orang yang mengalami insecure umumnya merasa ditolak dan terisolasi, cemas, pesimis, tidak bahagia, merasa bersalah, tidak percaya diri, egois dan cenderung *neurotic*. *Neurotic* yaitu kecemasan yang tidak memperlihatkan sebab dan ciri khas yang objektik.

Secara argumentatif*, insecurity* bukan sekedar perasaan minder sesaat, melainkan sebuah kondisi psikologis yang membuat seseorang kehilangan kepercayaan diri. Hal ini menciptakan dorongan kompulsif untuk terus membandingkan diri dengan orang lain agar tidak merasa ”lebih buruk” dari lingkungan sosialnya.

Secara psikologis, *insecurity* seringkali dikaitkan dengan pengalaman masa kecil, tekanan sosial, atau gangguan harga diri. Namun, kajian semata dari aspek psikis belum tentu cukup untuk menjelaskan akar terdalam dari perasaan ini.

[32] Ami Kurnia Melinsi, Lidia Lestari, and Olyvia Chairunnisa Dzikra, “Mengubah Insecure Menjadi Bersyukur” 2, no. 03 (2023): 379–90.

Insecurities atau rasa ketidakamanan merupakan perasaan cemas, kurang percaya diri, dan merasa tidak aman yang seringkali muncul dalam kehidupan seseorang.[33]

Insecurity merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya perasaan tidak aman, ketakutan, ketidakmampuan menerima diri sendiri yang kemudian memicu munculnya kecemasan atau pandangan negatif terhadap lingkungan sekitar. *Insecurity* didefinisikan sebagai pandangan atau kekhawatiran tidak menyenangkan yang dirasakan individu terhadap kualitas dirinya, yang memicu reaksi negatif saat membandingkan diri dengan orang lain. Fenomena ini mencakup manifestasi emosi negatif seperti rendah diri, kecemasan, rasa malu, hingga pesimisme. Dalam konteks remaja, *insecurity* sering kali muncul sebagai bentuk ketidakmampuan individu dalam menilai dirinya secara positif, sehingga mereka merasa inferior dalam aspek-aspek kehidupan yang dianggap penting.

Secara terminologi psikologis, i*nsecurity* atau rasa tidak aman didefinisikan sebagai suatu kondisi kepribadian yang manifestasinya berupa rendahnya rasa percaya diri, sehingga individu cenderung mengalami kecemasan, kegelisahan, dan ketakutan dalam menghadapi situasi tertentu. *Insecurity* juga dipahami sebagai keadaan mental di mana seseorang merasa tidak aman, yang dipicu oleh rasa takut serta kecemasan berlebihan terhadap penilaian lingkungan sekitar akibat ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Dalam spektrum yang lebih luas,

[33] Pangeran Diponegoro Nganjuk, "INSECURE SEBAGAI KRISIS PEMAHAMAN HAKIKAT MANUSIA ; MENCARI JATI DIRI DIANTARA JASAD DAN RUH" 11 (2025): 261–73.

perasaan ini mencakup keraguan akan kemampuan diri serta kekhawatiran yang mendalam mengenai bagaimana individu dipersepsikan oleh orang lain.[34]

b. Faktor Penyebab Insecurity

Munculnya *insecurity* dipengaruhi oleh kompleksitas faktor internal dan eksternal. Berdasarkan hasil penelitian terhadap mahasiswa, faktor-faktor utama tersebut meliputi:

1) Faktor Akademik dan prestasi: Adanya perasaan minder terhadap kemampuan berbicara di depan umum serta ketertinggalan pencapaian baik di bidang akademik maupun non-akademik.
2) Faktor Fisik (Paras): Standar kecantikan atau ketampanan yang sering kali dibandingkan dengan orang lain, seperti warna kulit, bentuk tubuh, dan simetri wajah.[35]
3) Faktor Sosial dan Digital (FOMO): Adanya tuntutan dari media sosial serta fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Ketakutan akan ketertinggalan informasi terbaru atau ketidakmampuan memiliki barang-barang tren (seperti tas atau jam terbaru) memicu perasaan tidak aman yang signifikan.
4) Faktor Psikologis: Adanya pengalaman kegagalan, ejekan yang tidak menyenangkan dari orang lain, sikap terlalu keras pada diri sendiri, hingga sifat iri dengki (hasad) terhadap pencapaian orang lain.
5) Intensitas Penggunaan Media Sosial: Penggunaan media sosial yang tinggi menciptakan standar hidup ideal yang sering kali tidak realistis. Konten

[34] El Adawiyah et al., "Penyuluhan Kesehatan Mental Social Media Insecurity : Don ' t Compare , Be Yourself" 7 (2025): 1338–46.

[35] Adawiyah et al.

berupa pencapaian, foto, atau video orang lain dapat memicu perasaan rendah diri *(inferioritas)* dan kebutuhan akan validasi eksternal yang berlebihan.

6) Kesepian *(Loneliness)*: Terdapat hubungan signifikan antara kesepian dengan *insecurity*. Individu yang merasa kesepian cenderung memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan kekurangan koneksi sosial yang berkualitas untuk mengkompensasi rendahnya harga diri mereka.
7) Umpan Balik Negatif: Komentar negatif di platform digital atau kurangnya dukungan sosial (seperti jumlah *likes* yang sedikit) dapat memperparah kegelisahan remaja terhadap citra tubuh dan kompetensi sosial mereka.
8) Perbandingan Sosial *(Social Comparison)*: Penggunaan media sosial (Instagram dan TikTok) memfasilitasi individu untuk membandingkan pencapaian, standar kecantikan, dan gaya hidup ideal orang lain dengan realitas diri mereka sendiri.
9) Stressor Lingkungan dan Ekspektasi Sosial: Tekanan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya *(peer pressure),* ketakutan akan mengecewakan orang lain, serta standar hidup yang semakin tinggi menjadi pemicu signifikan.
10) Paparan Konten Visual: Paparan terus-menerus terhadap konten yang menonjolkan estetika sempurna menciptakan standar kecantikan yang tidak realistis, yang pada akhirnya memperkuat rasa tidak aman.

c. Akibat insecurity

Jika dibiarkan berlarut-larut, *insecurity* memberikan dampak negatif yang sistematik bagi individu. Secara psikologis, individu akan terus berada dalam siklus keputusasaan dan kesedihan yang menghambat produktivitas harian. Insecuritas yang tinggi mendorong perilaku konsumtif dan tidak bermanfaat, di mana individu rela membeli barang yang tidak penting atau mengikuti tren yang tidak mereka sukai demi sekedar mendapatkan pengakuan sosial atau mengurangi rasa "tertinggal". Lebih jauh, pengabaian terhadap potensi diri akibat *insecurity* dianggap sebagai bentuk kezaliman.

Insecurity merupakan perasaan tidak aman yang bersumber dari evaluasi negatif terhadap diri sendiri, baik secara internal maupun akibat tekanan sosial.

1) Penurunan Harga Diri dan Kebahagiaan

Insecurity berkaitan erat dengan rendahnya harga diri. Individu yang terus-menerus merasa tidak cukup baik cenderung mengalami kebahagiaan yang rapuh dan bergantung pada validasi eksternal. Kebahagiaan semacam ini bersifat sementara dan mudah terganggu oleh perbandingan sosial.

2) Gangguan Kesehatan Mental

Insecurity berkontribusi pada munculnya gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Perasaan tidak aman yang berlarut-larut dapat meningkatkan kecemasan sosial, rasa takut, akan penilaian orang lain, serta menarik diri dari lingkungan sosial.

3) Ketergantungan pada Validasi Sosial

Individu yang *insecure* cenderung mencari pengakuan dari luar, khususnya melalui media sosial. Ketergantungan ini tidak meningkatkan kebahagiaan jangka panjang, justru memperluas siklus perbandingan sosial dan ketidakpuasan diri.

4) Hubungan Interpersonal yang Tidak Sehat

Insecurity dapat menghambat terbentuknya hubungan yang sehat dan bertahan lama. Individu mungkin menjadi terlalu defensif, posesif, atau menampilkan sikap narsistik sebagai mekanisme kompensasi atas rasa tidak aman.

5) Rapuhnya kebahagiaan *(Fragility of Happiness)*

Insecurity juga berkaitan dengan ketakutan untuk merasa bahagia, karena individu meyakini bahwa kebahagiaan akan diikuti oleh hal buruk. Hal ini menyebabkan individu sulit menikmati kesejahteraan psikologis secara utuh. [36]

[36] U C Merced, "UC Merced," 2023, https://doi.org/10.5070/M416162613.

d. Strategi Mengatasi *insecurity*

Guna memitigasi dampak negatif dari *insecurity* yang bersifat promotif maupun preventif, mencakup:

Rasa *insecure* ini bisa diminimalisir dan dialihkan dengan melakukan hal-hal positif. Seperti puasa media sosial, atau mengurangi dan membatasi penggunaan media sosial. Banyak orang yang menganggap insecure merupakan suatu lelucon, padahal jika seseorang yang merasa insecure terus dibiarkan, akan berakibat buruk. Tidak sedikit remaja perempuan yang mengalami depresi karena diawali oleh rasa *insecure.* Maka dari itu, sebisa mungkin mereka harus memiliki tanggung jawab untuk meminimalisir rasa itu sendiri.[37]

1) Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*): Belajar untuk memahami dan menerima seluruh aspek diri serta fokus pada penemuan kelebihan pribadi daripada kekurangan. Menerima diri sendiri dapat membuat kita menyadari bahwa kita memiliki keterampilan dan kemampuan untuk mencapai apa pun yang akan memotivasi kita untuk menjalani kehidupan terbaik, alih-alih hanya mengamati kehidupan orang lain. Hal ini disebutkan dalam Surah An-Nisa ayat 32 dalam Al-Qur'an. Bermimpi menerima nikmat yang dinikmati orang lain tanpa doa atau usaha dilarang dalam Al-Qur'an.

وَلَا تَتَمَنَّوْا۟ مَا فَضَّلَ ٱللَّهُ بِهِۦ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ ۚ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا ٱكْتَسَبُوا۟ ۖ وَلِلنِّسَآءِ نَصِيبٌ مِّمَّا ٱكْتَسَبْنَ ۚ وَسْـَٔلُوا۟ ٱللَّهَ مِن فَضْلِهِۦٓ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمًا

[37] Fachri Syauqii, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Keberadaan Insecure: Sebuah Analisis," 2022, 74–78.

Artinya: Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (Karena) bagi orang laki-laki ada bahagian dari pada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.

2) Detoksifikasi Media Sosial: Membatasi durasi penggunaan media sosial dan lebih selektif dalam mengonsumsi konten guna mengurangi frekuensi perbandingan sosial yang merugikan. Kita harus menyadari bahwa waktu itu berharga, signifikan, dan bernilai dalam Islam, menyia-nyiakannya tanpa alasan hanya akan merugikan kita. Mereka yang kurang mampu mengelola waktu akan termasuk orang-orang yang tersesat dan kehilangan arah, dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Ashr.

وَالْعَصْرِ . إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ . إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

Artinya: Demi masa, sesungguhnya manusia benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan Kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran.

3) Pengembangan Lingkungan Supportif: Membangun jejaring sosial yang mendukung dan mengelilingi diri dengan individu yang memberikan pengaruh positif.

4) Peningkatan Literasi Media: Edukasi mengenai cara kritis menafsirkan konten digital agar individu menyadari bahwa apa yang ditampilkan di

media sosial sering kali hanyalah fragmen terbaik (*highlight*) dan bukan realitas kehidupan yang utuh.[38]

5) Efikasi Diri dan kontrol Diri: Remaja diharapkan mampu mengontrol durasi dan perhatian mereka dalam bermedia sosial agar tidak terjebak dalam perilaku membandingkan diri secara destruktif.
6) Penguatan Hubungan Sosial: Membangun koneksi sosial yang berkualitas secara nyata dapat mengurangi perasaan kesepian, sehingga individu memiliki sistem pendukung untuk menjaga diri.
7) Intervensi Pendidikan *(Psikoedukasi):* Lembaga pendidikan memiliki peran krusial dalam menyelenggarakan edukasi mengenai literasi digital dan cara menjalin hubungan interpersonal yang sehat guna meminimalisir dampak negatif teknologi terhadap mental mahasiswa. [39]
8) Optimisme Religius: Menginternalisasi pesan dalam Q.S Ali-Imran: 139 untuk tidak merasa lemah dan bersedih hati, karena orang yang beriman memiliki derajat yang tinggi jika mereka mampu meneguhkan pendiriannya.[40]

[38] Agresta Armando Harnata, Berta Esti, and Ari Prasetya, "Gambaran Perasaan Insecure Di Kalangan Mahasiswa Yang Mengalami Kecanduan Media Sosial Tiktok" 4, no. 3 (2023): 823–30.

[39] Abidah and Maryam, "Intensitas Penggunaan Media Sosial , Loneliness , Dan Insecure Pada Remaja."

[40] Nurul Hidayah, Nur Baitin, and Widodo Hami, "Analisis Ayat Al- Qur ' an Terkait Pengaruh Fomo Terhadap Insecurity Gen Z," no. May (2025): 1–8.

e. Manifestasi *Insecurity* pada Mahasiswa

Manifestasi *insecurity* pada mahasiswa di era digital sering kali muncul melalui fenomena perbandingan sosial yang intens. Di tengah penggunaan aktif platform media sosial seperti TikTok dan Instagram, mahasiswa cenderung terpaku pada narasi keberhasilan atau puncak pencapaian yang ditampilkan oleh rekan sebaya. Hal ini memicu munculnya perasaan rendah diri (minder) ketika mereka membandingkan realitas kehidupan sehari-hari yang penuh tantangan akademis dengan kurasi konten estetis milik orang lain. Perasaan ini bukan sekedar kecemburuan sosial biasa, melainkan bentuk tekanan psikologis yang membuat individu meragukan kapasitas diri serta nilai yang mereka miliki.

Lebih lanjut, manifestasi ini sering kali berwujud pada persepsi mengenai hidup yang stagnan atau jalan di tempat. Di saat media sosial secara konstan membombardir pengguna dengan pembaruan mengenai kelulusan tepat waktu, pencapaian karir dini, hingga gaya hidup yang dianggap ideal, mahasiswa yang sedang berjuang di semester akhir sering kali merasa tertinggal secara kronologis, Muncul anggapan subjektif bahwa sementara orang lain terus bergerak maju dengan berbagai progres signifikan, mereka masih terjebak dalam rutinitas atau hambatan yang sama. Seperti rasa minder melihat pencapaian teman di media sosial, yaitu TikTok, Instagram, atau merasa hidupnya stagnan. Ketidakmampuan untuk memvalidasi kemajuan diri sendiri akibat standar eksternal yang tidak realistis ini dapat mengakibatkan penurunan motivasi. Secara perilaku, hal ini dapat terlihat dari kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial atau justru menjadi pengamat pasif di media sosial yang

semakin memperparah siklus ketidakamanan tersebut. Manifestasi insecurity ini pada akhirnya menciptakan beban kognitif yang menghambat fokus mahasiswa dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik, karena energi mental mereka terkuras untuk mengatasi perasaan tidak cukup (*not enough*) yang terus-menerus muncul.

4. Fenomena FoMO *(Fear of Missing Out)* di Media Sosial

a. Definisi FoMO (Fear of Missing Out)

Fomo merupakan salah satu bentuk kecemasan sosial yang timbul akibat rasa takut seseorang akan tertinggal atau tidak mengalami hal-hal yang dialami orang lain. Individu yang mengalami FoMO, khususnya pengguna media sosial, cenderung terus memantau aktivitas orang lain secara online dan merasa tidak nyaman ketika tidak mengikuti tren. Perilaku ini dapat berdampak pada terganggunya keseimbangan psikologis, seperti munculnya rasa rendah diri, depresi, hingga gangguan tidur.

Fear of Missing Out (FoMO) didefinisikan oleh Andrew K. Przybylski dkk (2013), sebagai ketakutan yang mendalam bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman berharga yang tidak terlewatkan, *Fear of Missing Out* (FoMO) dicirikan oleh keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain[41]

Fear of Missing out (fomo) merupakan fenomena psikologis yang muncul seiring dengan meningkatnya penggunaan sosial media, terutama pada generasi

[41] Syndrom, "Konsep Qanaah Sebagai Media Terapi Fomo Syndrom Menurut Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misb ā H."

muda yaitu gen z. Fomo sering ditandai dengan rasa cemas dan merasa tertinggal dengan pengalaman orang lain di sosial media, serta dorongan untuk terus terhubung dengan aktivitas di sosial media. Fenomena fomo ini tidak terlepas dari perbandingan sosial yang semakin kuat dalam ruang dunia digital, dimana individu ingin selalu mengekspos dan meng-up kegiatan atau aktivitas diri, pencapaian, gaya hidup dan pengalaman orang lain. Mahasiswa sudah memasuki masa remaja yang mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)* cenderung kurang percaya diri akan kehidupan mereka dan ingin menunjukkan sisi terbaik kehidupan mereka di media sosial. Akibatnya mereka ingin terus terlibat dalam tren. Rasa kurang percaya diri disebabkan karena konsep diri yang dimiliki kurang terbentuk dengan baik.[42]

Media sosial merupakan platform digital yang memungkinkan individu untuk bertukar informasi, gagasan, serta berbagi pengalaman secara daring. Keberadaan media ini memfasilitasi komunikasi yang berlangsung secara cepat dan efisien. Salah satu platform berbasis web yang populer di kalangan mahasiswa saat ini adalah Instagram, yang berfungsi sebagai media umum dengan karakteristik konten visual dan dapat diakses secara luas. Pengguna media sosial didominasi oleh kalangan mahasiswa aktif yang menggunakan platform seperti Instagram dan TikTok dalam kehidupan sehari-hari. Selain sebagai sarana komunikasi, media sosial juga berperan dalam membantu individu mengalihkan perasaan negatif, seperti kesedihan dan keputusasaan, sehingga dapat meningkatkan suasana hati. Melalui akses terhadap berbagai

[42] Wardatul Mufidah et al., "IDEA : Jurnal Psikologi" 000 (2023): 46–57.

konten yang tersedia di internet, khususnya pada platform seperti Instagram, mahasiswa dapat memperoleh hiburan maupun informasi yang beragam.[43]

Teknologi yang telah berkembang semakin pesat dalam beberapa tahun terakhir, yang membuat internet menjadi alat komunikasi utama yang sangat diminati oleh masyarakat karena kemudahan yang ditawarkannya, seperti kemampuan untuk melakukan berbagai kegiatan yang menggunakan internet sekaligus dalam satu waktu. Media sosial adalah salah satu teknologi yang digunakan mahasiswa yang dapat diakses dengan mudah melalui alat komunikasi seluler yang terhubung ke internet. Media sosial adalah medium dalam jaringan internet yang memungkinkan orang berinteraksi, bekerja sama, berbagi, dan berkomunikasi dengan orang lain, membentuk ikatan sosial virtual. Media sosial menawarkan berbagai macam akses yang memungkinkan remaja menunjukkan minat dan bakat mereka. Sebaliknya, kehadiran teknologi juga memiliki efek negatif, seperti menjadi ketergantungan untuk terus mengikuti yang sedang terjadi. Penelitian mengenai FOMO pada mahasiswa menunjukkan bahwa fenomena ini berdampak pada kecemasan yang berlebih, kesulitan mengelola waktu, dan menurunnya Kesehatan psikologis.[44]

Dalam konteks ini *insecurity* muncul sebagai dampak dari perasaan gelisah dan tidak cukup, merasa tidak sebanding dengan standar sosial yang telah terbentuk di sosial media. Dari perspektif Islam, Fomo dapat dipahami sebagai gejala psikologis yang muncul akibat pergeseran orientasi hidup dari spiritual

[43] Ika Febriana et al., "PENGARUH PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA INSTAGRAM" 3, no. 2 (2025).

[44] Ayong Lianawati et al., "Journal of Education and Counseling" 3, no. 2 (2023): 30–36.

menuju pengakuan sosial. Hal ini dapat menyebabkan orang merasa tertinggal karena tidak dapat mengambil bagian dalam kegiatan tersebut. Keadaan seperti itu disebut *Fear of Missing Out* (FoMO) dan merupakan keinginan besar untuk tetap terlibat dengan apa yang dilakukan orang lain di internet. Ketika penggunaan media sosial semakin dominan dalam kehidupan sehari-hari remaja, khususnya mahasiswa, ketakutan kehilangan sesuatu (FoMO) meningkat. Konsep diri yang tumbuh di usia remaja akan memengaruhi tindakan sehari-hari, baik untuk diri sendiri maupun untuk masyarakat.

Fear Of Missing Out adalah rasa takut akan tertinggal oleh hal-hal baru dan menarik yang sedang terjadi. Dampak dari FoMO tidak langsung berbahaya, jika tidak ditangani dengan benar, FoMO dapat membuat individu merasa cemas, tidak puas dengan hidup, memicu stres, dan mengganggu Kesehatan mental. FoMO sering kali dipicu oleh unggahan di media sosial yang menunjukkan pengalaman menyenangkan orang lain di mana kita tidak terlibat di dalamnya. FoMO didefinisikan sebagai regulasi diri yang buruk akibat kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi dalam jangka waktu lama. Rata-rata remaja awal dan dewasa awal memiliki tingkat fomo tertinggi. Faktor pemicu karena media sosial yang memegang peran utama karena memudahkan akses informasi mengenai aktivitas harian orang lain secara berlebihan.[45]

Oleh karena itu, konsep diri sangat penting untuk bagaimana mahasiswa bertindak, seperti menggunakan media sosial. Mahasiswa yang menerima dirinya dengan baik cenderung optimis, mengabaikan kesuksesan orang lain, dan

[45] Lianawati et al.

mudah mengatasi perasaan negatif yang muncul dalam diri. Sebaliknya, jika remaja tidak menerima dirinya dengan baik, mereka cenderung merasa minder untuk melakukan apa pun, menjadi gelisah, dan takut, yang dapat berdampak pada aktivitas setiap hari. Oleh karena itu, diharapkan mahasiswa memiliki konsep diri yang positif untuk mengurangi risiko *Fear Of Missing Out* (FOMO).

Fear of Missing Out (FoMO) ada dua aspek yang saling terkait, yaitu keterkaitan *(Relatedness)* dan diri sendiri *(Self)*. Keterkaitan mengacu pada perasaan terhubung dengan orang lain, yang mencakup kebutuhan untuk menjalin hubungan yang baik dan merasakan penerimaan di dalam kelompok. Saat seseorang merasakan keterkaitan ini, biasanya akan muncul rasa bahagia dan kepuasan dalam hidup. Keterkaitan yang kuat juga dapat mendukung kesehatan mental dan emosional. Diri sendiri *(Self)* merujuk pada bagaimana seseorang memandang dan memahami dirinya. Ia mencakup identitas, nilai-nilai, dan keyakinan pribadi. Memiliki pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri dapat sangat membantu dalam membuat keputusan yang tepat dan menjalani hidup dengan lebih bermakna. Ketika seseorang mengenali siapa dirinya, akan lebih mudah untuk menetapkan tujuan dan berinteraksi dengan orang-orang. [46]

Ketika seseorang memiliki *self-esteem* yang rendah, ia cenderung mencari validasi dari luar, termasuk melalui media sosial. Jika individu tersebut juga memiliki self-control yang rendah, maka akan sulit bagi mereka untuk menahan

[46] Sheila Pradani et al., "DAMPAK SELF CONTROL DAN SELF ESTEEM TERHADAP FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DI" 2, no. 4 (2025): 131–46.

dorongan untuk terus membuka Instagram, TikTok, maupun media sosial lainnya demi mengurangi kecemasan atau rasa tidak berharga. Kombinasi ini meningkatkan risiko mengalami FoMO.[47]

Ketika individu menjadikan validasi sebagai ukuran keberhasilan, akan muncul kecenderungan selalu merasa kurang dan tidak akan puas terhadap pencapaian diri sendiri. Kajian Islam kontemporer menunjukkan bahwa Fomo dapat menggeser orientasi hidup manusia dari tujuan ukhrawi menuju duniawi yang bersifat sementara, sehingga menimbulkan tekanan mental dan kehilangan makna hidup.Kondisi ini menunjukkan pentingnya nilai-nilai spiritual sebagai penyeimbang dalam penggunaan media sosial. Dalam penelitian ini, *insecurity* dipahami sebagai kondisi psikologis berupa rasa tidak percaya diri, kecemasan sosial, dan ketidakpuasan terhadap diri yang dipengaruhi oleh paparan konten media sosial yang berlebihan

Fomo juga memiliki hubungan erat dengan penurunan *self-esteem* dan meningkatnya kecemasan sosial pada generasi muda. Studi empiris menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat Fomo seseorang, maka akan semakin rendah penghargaan dirinya karena individu cenderung melakukan perbandingan sosial secara terus-menerus. Hal ini memperkuat asumsi bahwa Fomo bukan sekadar fenomena perilaku digital, tetapi juga berkaitan dengan kondisi psikologis individu yang lebih dalam. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya bersifat teknologis atau digital, tetapi juga perlu pendekatan spiritual dan nilai-based dalam mengatasinya.

[47] Pradani et al.

Dalam konteks mahasiswa PAI, pendekatan berbasis nilai Islam seperti *qana'ah* dan zuhud memiliki potensi sebagai strategi internal untuk membangun ketahanan mental dalam menghadapi tekanan media sosial. Ketika mengonsumsi konten media sosial dalam kehidupan sehari-hari, mereka memiliki kesempatan membuka ruang baru untuk ekspresi diri, interaksi sosial, dan pencarian informasi.

Namun, kemajuan media sosial yang semakin pesat ini menyebabkan masalah psikologis yang signifikan. Kesehatan mental mahasiswa di era digital tidak cukup hanya ditangani secara media atau kognitif saja, tetapi harus mengintegrasikan dimensi spiritual sebagai kekuatan pemelihara *(protective factor).* Untuk mengatasi masalah psikologis seperti *insecurity*, individu khususnya mahasiswa, perlu mengubah cara pandang mereka terhadap kehidupan dengan meyakini kekuasaan Allah SWT, sehingga tidak merasa risau akan masa depan atau menyesali masa lalu.Ada beberapa strategi untuk mengatasi *insecurity* yaitu dengan melakukan muhasabah. Muhasabah digunakan sebagai strategi untuk menilai diri dan memahami bahwa dunia hanyalah tempat persinggahan sementara menuju akhirat. Kemudian, sabar dalam menahan hawa nafsu diartikan sebagai kemampuan mengekang diri dari keinginan memperturutkan hawa nafsu, yang merupakan mekanisme pertahanan dinamis dalam menghadapi tekanan lingkungan sosial.[48] Cara terakhir bisa dengan melakukan zikir, Zikir membantu individu memiliki kontrol emosi yang

[48] Nazneen Ismail et al., "HSP Integrasi Model Biopsikososial-Spiritual Dan Kaunseling Islam Ke Arah Memperkasakan Kesejahteraan Psikologi Mahasiswa Muslim Era Digital Integrating Biopsychosocial-Spiritual Model and Islamic Counseling Towards Empowering the Psychological Well- Bein" 4, no. 2 (2024): 9–20.

lebih baik dan rasa muraqabah (merasa diawasi Allah), sehingga mereka tidak lagi tertumpu pada kehendak dunia semata atau validasi dari orang lain di media sosial.Tantangan FoMO dalam konteks keislaman menjadi lebih kompleks karena berhubungan langsung dengan nilai-nilai spiritual yang seharunya membentuk karakter orang Muslim.

b. Faktor Penyebab FoMO Pada Mahasiswa

Lebih dari 50% orang atau mahasiswa menggunakan media sosial setiap hari, sering kali lebih dari lima belas jam per hari. TikTok, Instagram, dan *WhatsApp* Adalah platform yang paling banyak digunakan. Alasan utama penggunaan adalah hiburan, pencarian informasi, dan pemeliharaan eksistensi sosial. Aktivitas ini bukan hanya hiburan, platform tersebut sudah menjadi bagian dari hidup mereka, seperti untuk belajar, bekerja dan berkomunikasi dengan orang lain. Mahasiswa tampaknya menggunakan media sosial tanpa batasan waktu yang jelas dan multitasking. Aplikasi cenderung dibuka secara spontan kapan saja dan di mana saja tanpa kontrol waktu yang jelas. Ini menunjukkan kecenderungan penggunaan yang tidak terkontrol atau terorganisir di mana media sosial menjadi fokus yang terus-menerus.

Gejala yang muncul disebabkan karena screen time menggunakan sosial media terlalu lama adalah stress ringan hingga sedang, gejala tersebut muncul saat tidak dapat mengakses media sosial, dan kecemasan akan tertinggal dari update an sosial media.

Hal ini menunjukkan bahwa ada eksistensi kehadiran atau perasaan bahwa seseorang harus selalu hadir secara digital untuk mendapatkan pengakuan sosial

atau relevansi kelompok. Banyak ditemukan bahwa seseorang yang berlebihan dalam menggunakan media sosial dan tidak bisa mengontrol akan cenderung tidak bisa produktif dan menunda suatu pekerjaan, ibadah, maupun belajar karena terlalu larut dalam penggunaan media sosial.[49]

Faktor Penyebab FOMO pada mahasiswa antara lain sebagai berikut

1) Intensitas Penggunaan Media Sosial: mahasiswa sekaligus gen z menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari di media sosial, yang membuat mereka terus-menerus terpapar konten baru dan tren yang berubah cepat.
2) Budaya Perbandingan Sosial: Media sosial memfasilitasi perbandingan kehidupan nyata dengan versi yang sudah dikurasi dan disaring, sehingga menimbulkan rasa tidak cukup atau iri hati.
3) Tekanan untuk mendapatkan validasi: Like, komentar, dan share menjadi indikator penerimaan sosial yang sangat diidamkan, sehingga ketergantungan pada validasi ini memperkuat FOMO.
4) Kebutuhan Sosial dan Identitas: Gen Z, khususnya mahasiswa, takut kehilangan kesempatan penting yang dapat meningkatkan status sosial mereka karena mereka mengandalkan media sosial untuk menciptakan dan mengekspresikan identitas mereka serta memenuhi kebutuhan sosial mereka.[50]

c. Dampak FoMO Terhadap Perilaku dan Psikologis

1) Tekanan Sosial yang Tinggi: FOMO menciptakan tekanan sosial yang besar bagi Gen Z untuk selalu mengikuti tren, memamerkan pencapaian, dan

[49]Siagian and Is, "AL-AFKAR : Journal for Islamic Studies Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z Muslim Di Kota Medan : Perspektif Al- Qur ' an Terhadap Gaya Hidup Digital."

[50] Fomo Dengan et al., "Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling Vol 16 No 2 Tahun 2025." 16, no. 2 (2025): 1–12.

mendapatkan pengakuan dari orang lain. Tekanan ini membuat mereka merasa tidak pernah cukup baik atau berhasil, sehingga menimbulkan perasaan cemas dan tidak puas terhadap diri sendiri.

2) Perilaku Impulsif dan Konsumtif: Gaya hidup FOMO mendorong perilaku impulsif, seperti membeli barang-barang mahal atau mengikuti aktivitas tanpa perencanaan matang, hanya untuk tampil keren atau tidak ketinggalan tren. Beberapa Gen z bahkan sampai mengambil pinjaman online atau terjebak dalam praktik seperti judi online demi memenuhi kebutuhan sosial ini.
3) Hilangnya Perencanaan Jangka Panjang: FOMO yang beriringan dengan filosofi *"You Only Live Once"*(YOLO) membuat banyak Gen Z mengabaikan perencanaan masa depan, terutama dalam hal keuangan. Mereka lebih mengutamakan kesenangan instan tanpa memikirkan konsekuensi jangka panjang.[51]
4) Gangguan Kesehatan Mental: Generasi Z mengalami tingkat stres, kecemasan, dan kesedihan yang lebih tinggi akibat FOMO. Ketegangan mental kronis diakibatkan oleh siklus pengecekan media sosial dan perbandingan antarteman yang tak pernah berakhir. Selain itu gangguan tidur juga sering terjadi akibat kecemasan terkait fomo.
5) Kehilangan Jati Diri dan Insecure: FOMO dapat menyebabkan remaja kehilangan jati diri karena rendahnya identitas diri. Mereka merasa harus mengikuti semua tren agar tidak dikucilkan, meskipun tren tersebut tidak

[51] Dengan et al.

sesuai dengan karakter atau kemampuan mereka. Hal ini menimbulkan rasa *insecure* dan kebingungan dalam menentukan nilai dan tujuan hidup.

6) Ketergantungan pada Media Sosial: FOMO memperkuat ketergantungan gen z pada media sosial, khususnya *platform* yang menyediakan konten viral dan interaktif seperti TikTok.
7) Ketergantungan pada Media Sosial: FOMO memperkuat ketergantungan Gen Z pada media sosial khususnya platform yang menyediakan konten viral dan interaktif seperti TikTok. Ketergantungan ini memicu perilaku kompulsif untuk terus-menerus mengecek konten terbaru demi memenuhi kebutuhan sosial dan pengakuan.

C. Kerangka Penelitian (Kerangka Berfikir)

1.Fenomena/Fokus Masalah

Apa yang diteliti:Insecurity akibat FOMO di Media Sosial
Siapa subjeknya: Mahasiswa Pengguna Media Sosial
Mengapa penting:Memahami makna dan pengalaman, bukan hubungan variabel

2. Konsep-konsep kunci

Istilah Teoritis: Insecurity, FOMO Qana'ah, Zuhud
Makna dalam Konteks: Definisi konseptual & operasional dalam penelitian

3. Teori

Teori teologi Islam
Teori Perbandingan Sosial
Fungsi: Memberi sudut pandang memahami data, bukan prediksi

4. Hubungan Logis antar konsep

KERANGKA BERFIKIR
Narasi Alur atau Bagan:

Fomo → Insecure → Ketenangan batin

5. Arahan terhadap Metode & Analisis Data

Pengumpulan Data: Observasi, Wawancara mendalam, Dokumentasi
Analisis Data:Reduksi data, penyajian data, pengambilan kesimpulan
Fungsi: Teori & Konsep memandu pengumpulan & interpretasi data, bukan sekedar ditempel

Penelitian ini muncul dari adanya fenomena media sosial yang menciptakan standar kehidupan ideal secara semu. Mahasiswa yang terpapar secara terus-menerus seringkali terjebak dalam fenomena FOMO *(Fear of Missing Out)*, di mana muncul ketakutan akan tertinggal dari tren atau pencapaian orang lain. Secara psikologis, hal ini memicu *insecurity* yang mendalam, ditandai dengan perasaan

tidak berdaya dan kehilangan rasa syukur karena terlalu fokus pada apa yang dimiliki orang lain. Peneliti memandang bahwa FoMO bukan sekedar kecemasan sosial biasa, melainkan pintu masuk menuju krisis kepercayaan diri atau insecurity. Dalam konteks ini, insecurity dimaknai sebagai kegagalan individu dalam mengenali nilai dirinya sendiri karena terlalu terpaku pada standar kebahagiaan orang lain di dunia maya.

Untuk mengatasi masalah tersebut, peneliti mengintegrasikan dua konsep besar dalam tasawuf praktis, yaitu Qanaah dan Zuhud. Qanaah diposisikan bukan sekedar sikap pasrah, melainkan sebagai filter kognitif dan emosional yang berfungsi menata ulang orientasi hati mahasiswa. Melalui integrasi sikap qanaah, individu didorong untuk mencapai kesadaran bahwa kecukupan sejati berasal dari pemberian Tuhan, sehingga perasaan "selalu kurang" akibat fenomena FoMO dapat diredam. Secara logis, ketika hati telah merasa cukup (*qanaah*), maka akan lebih mudah bagi mahasiswa untuk menerapkan gaya hidup zuhud di era modern.

Gaya hidup zuhud dalam penelitian ini tidak didefinisikan sebagai upaya meninggalkan teknologi atau dunia secara fisik, melainkan sebagai kemandirian jiwa dari keterikatan emosional terhadap validasi dunia maya. Hubungan antara kedua konsep ini bersifat komplementer, qanaah sebagai landasan mental (internal) dan zuhud sebagai manifestasi perilaku dalam berinteraksi dengan media sosial (eksternal). Integrasi keduanya diharapkan menjadi strategi koping yang efektif untuk mengalihkan fokus individu dari perbandingan sosial yang destruktif menuju pengembangan diri yang berbasis pada nilai-nilai ketauhidan.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian dan Pendekatan

Penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan (*field research*) yang menggunakan pendekatan kualitatif dengan spesifikasi studi kasus. Sebagai penelitian lapangan, prosedur pengumpulan data dilakukan secara langsung di lokasi penelitian melalui observasi non partisipatif dan wawancara mendalam dengan para informan. Karakteristik utama penelitian ini adalah deskriptif, yaitu bertujuan untuk menggambarkan serta menjelaskan fenomena integrasi sikap qanaah dan gaya hidup zuhud secara natural tanpa memberikan perlakuan *(treatment)* atau manipulasi terhadap subjek penelitian.[52]

Pendekatan kualitatif dipilih karena relevansinya dalam memahami dan menginterpretasikan fenomena alamiah secara mendalam. Menurut Sugiyono, metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.[53] Penelitian kualitatif merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna oleh sejumlah individu atau sekelompok orang dianggap berasal dari

[52] Abdul Nasir et al., "Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif" 3 (2023): 4445–51.
[53] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2022), hlm. 9-10.

masalah sosial atau kemanusiaan. Proses penelitian kualitatif ini melibatkan upaya-upaya penting, seperti mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan prosedur-prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari para partisipan, menganalisis data secara induktif mulai dari tema-tema yang khusus ke tema-tema umum, dan menafsirkan makna data.[54]

Dalam payung besar paradigma kualitatif tersebut, penelitian ini secara spesifik menerapkan pendekatan studi kasus. Studi kasus merupakan salah satu jenis penelitian kualitatif, eksplorasi secara mendalam terhadap program, kejadian, proses, aktivitas, terhadap satu atau lebih orang. Suatu kasus terikat oleh waktu dan aktivitas, dan peneliti melakukan pengumpulan data secara mendetail dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data dan dalam waktu yang berkesinambungan.[55]

Penerapan pendekatan studi kasus dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengeksplorasi dan menganalisis secara mendalam serta komprehensif fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) di media sosial pada mahasiswa PAI UII sebagai suatu entitas atau unit kasus yang terikat (*bounded system*). Peneliti berfokus pada bagaimana penerapan sikap qanaah dan perilaku zuhud difungsikan sebagai strategi kognitif maupun praktis dalam merespons perasaan *insecurity* akibat dinamika media sosial. Melalui pendekatan ini, diharapkan diperoleh gambaran rinci mengenai mekanisme regulasi diri, konteks lingkungan sosial-digital yang melingkupinya, serta pemaknaan spiritual subjek

[54] John W. Creswell, Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed, ed. ke-3, terj. Achmad Fawaid (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), 4–5.

[55] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2022), hlm. 5

sebagai sebuah pola kasus dalam menghadapi tantangan gaya hidup digital kontemporer.

B. Tempat atau Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan Fakultas Ilmu Agama Islam (FIAI), khususnya pada Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI), Universitas Islam Indonesia. Lokasi ini dipilih mengingat subjek penelitian merupakan mahasiswa aktif yang berinteraksi secara intensif dengan media sosial di lingkungan Kampus Terpadu UII, Jl. Kaliurang Km. 14,5, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan aksesibilitas dan relevansi fenomena FoMO yang cukup dinamis di kalangan mahasiswa universitas tersebut.

C. Informan Penelitian

Informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 hingga 2025. Kriteria pemilihan angkatan ini didasarkan pada asumsi bahwa kelompok mahasiswa tersebut berada pada fase usia dewasa awal yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, sehingga dianggap representatif untuk memberikan data yang mendalam mengenai fenomena *insecurity* akibat FoMO.

D. Teknik Penentuan Informan

Subjek penelitian merujuk kepada sumber dari mana informasi penelitian diperoleh, dan biasanya dikenal sebagai penentu sumber data. Subjek dalam konteks ini dapat merujuk kepada individu atau entitas yang menjadi sumber data penelitian.

Teknik penentuan informan dilakukan dengan metode *Snowball Sampling.*

Teknik ini digunakan karena karakteristik subjek yang memiliki kaitan spesifik dengan integrasi sikap qanaah dan gaya hidup zuhud dalam menghadapi FoMO sering kali sulit diidentifikasi secara kasatmata dalam populasi luas.

Snowball Sampling (seperti bola salju bila menggelinding semakin lama semakin besar), adalah sampel yang jumlahnya semakin lama semakin besar, tetapi juga dipilih secara purposive. Jumlah sampel dan siapa yang akan digunakan sebagai sampel informan, akan berkembang selama di lapangan, dan pengambilan sampel akan dihentikan kalau datanya sudah jenuh.[56]

Proses diawali dengan menentukan informan kunci (*key informants*). Informan kunci (*key informants*) adalah orang yang memiliki kekuasaan, pengetahuan umum, dan mau membukakan pintu kepada peneliti untuk bisa menjelajahi semua objek yang diteliti. Kemudian informan tersebut memberikan referensi kepada individu lain yang memiliki karakteristik serupa. Melalui pola ini, jumlah informan akan berkembang menyerupai "bola salju" hingga mencapai titik jenuh data, di mana informasi yang diperoleh sudah konsisten dan tidak ditemukan lagi variasi data baru.[57]

Penentuan sampel sumber data dalam penelitian ini menggunakan teknik *snowball sampling*. Peneliti memulai proses wawancara dari informan kunci (*key informants*) pertama yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu mahasiswa PAI UII yang mengalami *insecurity* akibat fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) di media sosial serta berusaha menerapkan sikap qana'ah dan gaya hidup zuhud. Berdasarkan

[56] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2022), hlm. 25
[57]Ibid., hlm. 25.

rekomendasi informan sebelumnya, peneliti melanjutkan penggalian data ke informan berikutnya secara berantai.

Proses pengumpulan data ini dihentikan ketika peneliti telah mencapai titik jenuh data (*data saturation*), yaitu kondisi di mana wawancara dengan informan baru tidak lagi memberikan informasi, variasi, atau tema baru terkait bentuk *insecurity*, dinamika FoMO, serta strategi integrasi qanaah dan zuhud. Titik jenuh ini dicapai pada informan ke-7. Peneliti sempat melakukan konfirmasi dan penggalian data awal pada informan ke-8, namun informasi yang disampaikan telah mengalami redudansi (pengulangan) dari 7 informan sebelumnya sehingga pengambilan data resmi dihentikan pada 7 orang mahasiswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam teknik pengumpulan data guna memperoleh data dan menganalisis serta memberikan jawaban atas permasalahan yang diteliti, maka diperlukan teknik dalam melakukan pengumpulan data. Pada penelitian ini peneliti menggali data primer dan data sekunder dengan menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut[58]

a) Observasi

Observasi atau pengamatan merupakan aktivitas pencatatan fenomena yang dilakukan secara sistematis. Pengamatan dilakukan secara tidak terlibat (non partisipatif).

[58] Sekolah Tinggi et al., "Macam-Macam Teknik Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif M Choirul Muzaini," n.d.

Observasi non partisipan merupakan metode observasi di mana periset hanya bertindak mengobservasi tanpa ikut terjun melakukan aktivitas seperti yang dilakukan kelompok yang di riset, baik kehadirannya diketahui atau tidak.[59]

Teknik pengumpulan data dengan metode observasi merupakan teknik yang dilakukan melalui pengamatan, dengan disertai pencatatan-pencatatan terhadap keadaan atau perilaku objek yang menjadi sasaran. Pada saat melakukan observasi benar-benar melakukan pengamatan, turut serta melakukan, sehingga mengetahui fenomena yang terjadi secara objektif mengenai apa yang diteliti.

Dalam penelitian ini, penulis akan mengadopsi pendekatan Observasi non-partisipatif, di mana peneliti hanya akan mengamati tanpa terlibat langsung dalam aktivitas kelompok yang menjadi objek penelitian, tanpa mempermasalahkan apakah kehadirannya diketahui atau tidak.

Peneliti melakukan pengamatan sistematis terhadap perilaku dan fenomena di lapangan tanpa terlibat langsung dalam aktivitas subjek. Fokus observasi diarahkan pada bagaimana interaksi mahasiswa dengan media sosial dan manifestasi sikap qanaah dalam perilaku keseharian mereka di lingkungan kampus.

b) Wawancara Mendalam *(In-Depth Interview)*

Wawancara merupakan percakapan atau dialog yang ditentukan oleh peneliti kepada informan untuk memperoleh data informasi. Metode wawancara dilakukan secara *face to face* antara peneliti dan narasumber. Data diperoleh

[59] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2022), hlm.106

melalui instansi dan para informan atau lembaga terkait yang bersifat relevan dan ada kaitanya dengan tema penelitian ini. Sebelum wawancara dilakukan, peneliti dan informan melakukan kesepakatan tentang waktu dan pelaksanaan wawancara.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara bersifat terstruktur dan tidak terstruktur yang dimaksudkan untuk mengetahui informasi yang absah dan tidak hanya bersumber dari satu informan saja tetapi dari banyak informan dengan pertanyaan terstruktur dan pertanyaan bebas. Sebelum melakukan wawancara peneliti terlebih dahulu membuat pedoman wawancara yang didalamnya terdapat daftar pertanyaan yang akan peneliti tanyakan kepada informan dengan data yang diperoleh lebih terstruktur dan terarah.[60]

c) Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data yang merupakan catatan peristiwa penting. Selain itu, dokumen ini dapat berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya momentul dari seseorang. Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data berupa catatan peristiwa, foto, atau dokumen digital yang relevan dengan aktivitas mahasiswa. Dokumentasi berfungsi sebagai data pendukung untuk memperkuat temuan yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara.

Dokumentasi adalah instrumen pengumpulan data yang sering digunakan dalam berbagai metode pengumpulan data. Metode observasi, kuesioner atau wawancara sering dilengkapi dengan kegiatan penelusuran dokumentasi.

[60] Ibid., hlm.115.

Tujuannya untuk mendapatkan informasi yang mendukung analisis dan interpretasi data.[61]

F. Keabsahan Data

Peneliti menggunakan teknik triangulasi data untuk menguji keabsahan data dalam penelitian ini.Triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Triangulasi mencakup penggunaan berbagai teknik pengumpulan data, sumber data, dan waktu. Triangulasi teknik digunakan untuk mengevaluasi reliabilitas data dengan memeriksa data dari sumber yang sama, namun menggunakan teknik yang berbeda seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi. Triangulasi sumber, berarti untuk mendapatkan data dari sumber yang berbeda-beda dengan teknik yang sama.[62] Proses ini dapat mencakup pengajuan pertanyaan yang serupa kepada berbagai sumber untuk menilai konsistensi data yang diperoleh. Selanjutnya, triangulasi waktu digunakan untuk mengecek keberlanjutan data dari berbagai periode waktu yang berbeda. Dengan menerapkan triangulasi dalam berbagai dimensi ini, penelitian dapat meningkatkan kepercayaan dan validitas data yang diperoleh.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber untuk menguji keabsahan data. Triangulasi sumber dilakukan dengan mengecek dan

[61] Ibid., hlm.124.

[62]. Ibid., hlm.125.

membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber informan, yaitu mahasiswa PAI UII yang menerapkan gaya hidup zuhud modern, teman sebaya sebagai pengamat perilaku harian, serta dosen/ahli bidang tasawuf/Psikologi Islam. Dengan mengajukan pertanyaan yang relevan kepada berbagai pihak tersebut, peneliti dapat menilai konsistensi dan validitas data mengenai penerapan sikap Qana'ah dan Zuhud modern dalam mengatasi *insecurity* akibat FOMO

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah suatu proses yang melibatkan pengambilan dan penyusunan data secara sistematis dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumen. Proses ini mencakup pengorganisasian data ke dalam kategori, penggambaran data dalam unit, dan menyoroti aspek-aspek yang penting untuk kemudian membuat kesimpulan yang mudah dipahami.[63] Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan model analisis data Miles and Huberman, yang terdiri dari tiga tahapan utama: Reduksi Data, Penyajian Data, Penarikan Kesimpulan/Verifikasi. Selama proses analisis dan penyajian data, peneliti memanfaatkan teori psikologi karena objek penelitian ini berhubungan dengan aspek kejiwaan atau psikologis mahasiswa.

a. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Reduksi data merupakan proses menyaring, memfokuskan, menyederhanakan, dan mengorganisasi data mentah yang diperoleh dari lapangan menjadi informasi yang bermakna dan terstruktur. Dalam analisis

[63] Ibid hlm.134

kualitatif, reduksi data bukan sekedar membuang data yang tidak terpakai, melainkan bentuk analisis awal yang menajamkan dan mengelompokkan temuan lapangan.[64]

Dalam praktiknya, peneliti mengawali proses ini dengan menyeleksi dan memfokuskan catatan hasil wawancara maupun dokumen, di mana peneliti hanya mempertahankan data yang relevan dengan fenomena FoMO, bentuk *insecurity*, serta integrasi sikap Qana'ah dan gaya hidup Zuhud modern pada mahasiswa PAI, sementara data di luar fokus tersebut dieliminasi. Selanjutnya, data yang telah terseleksi dikategorisasikan dan diberi kode (coding) berdasarkan tema-tema utama penelitian. Tahap ini diakhiri dengan proses abstraksi, yaitu menyusun rangkuman inti dari data yang terkelompok menjadi narasi yang sistematis. Melalui seluruh tahapan reduksi ini, volume data yang kompleks dapat dikendalikan sehingga peneliti dapat fokus pada tema-tema kunci untuk menarik kesimpulan secara akurat.

b. *Data Display* (Penyajian Data)

Penyajian data merupakan proses menegosiasi dan menampilkan sekumpulan informasi yang telah direduksi ke dalam bentuk yang terstruktur dan mudah dipahami. Berbeda dengan penelitian kuantitatif yang berfokus pada angka penyajian data dalam penelitian kualitatif umumnya disampaikan melalui teks naratif yang didukung oleh matriks kategorisasi atau bagan konseptual.

[64] Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, dan Johnny Saldaña, Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook, ed. 3, terj. Tjetjep Rohendi Rohidi (Jakarta: UI Press, 2014), 12-14

Dalam penelitian ini, data yang disajikan meliputi gambaran fenomena FoMO dan insecurity di kalangan mahasiswa PAI UII, serta keterkaitan integrasi sikap Qana'ah dan gaya hidup zuhud modern sebagai strategi penanganannya. Penyajian data secara sistematis ini bertujuan untuk memudahkan peneliti dalam melihat pola hubungan antartemuan, melakukan interpretasi makna secara mendalam, serta menentukan langkah analisis berikutnya guna menarik penelitian yang akurat.

c. *Conclusion Drawing/Verification* (Pengambilan Kesimpulan)

Pengambilan kesimpulan ini dilakukan mulai proses pengumpulan data di lokasi dengan arti lain peneliti harus berusaha memaknai makna dari data yang di peroleh. Hal ini dilakukan sebagai bentuk hasil dari suatu proses yang telah dilakukan. Tujuan dari pengambilan kesimpulan ini untuk menentukan langkah selanjutnya. Pengambilan kesimpulan harus didasarkan pada hasil data yang diperoleh dalam penelitian bukan berdasarkan keinginan dari peneliti itu sendiri. Pengambilan kesimpulan juga perlu diverifikasi selama penelitian berlangsung, dengan beberapa cara,yaitu memikirkan kembali selama penulisan, meninjau kembali catatan yang diperoleh di lokasi, mengkaji ulang dan berdiskusi dengan kawan sejawat dalam upaya menjabarkan kesepakatan intersubjektif, dan usaha keras untuk menempatkan salinan suatu temuan dalam seperangkat data yang lain.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Objek Penelitian

1. Profil Program Studi Pendidikan Agama Islam

Program Studi Sarjana Pendidikan Agama Islam merupakan bagian dari Universitas Islam Indonesia yang telah mendapatkan peringkat Akreditasi Unggul berdasarkan Keputusan LAMDIK Nomor 414/SK/Ak/S/III/2025. Tujuan dari Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) adalah membentuk lulusan yang memiliki kompetensi dan profesionalisme di bidangnya, dengan peluang menjadi pendidik khususnya dalam agama Islam, peneliti yang kritis terhadap fenomena pendidikan Islam saat ini, dan menjadi entrepreneur di bidang pendidikan Islam sambil memiliki kompetensi untuk menyebarkan Islam rahmatan lil ‘alamin ke lingkungan yang lebih luas.

Kurikulum pendidikan ini dirancang oleh Program Studi PAI untuk menciptakan mahasiswa sebagai insan pembelajar yang paripurna. Pendekatan ini mengintegrasikan agama, kebudayaan, teknologi, dan pendidikan, dengan fokus pada pembentukan karakteristik sarjana yang memiliki kepribadian C4U (Credible, capable, Confidence, Communicative, dan Uswah).

Prodi PAI UII menggunakan pendekatan pembelajaran berbasis integratif -inter dan multidisipliner, serta melengkapi sistem perkuliahannya dengan aktivitas seperti microteaching, peer-teaching, dan praktek persekolahan di tingkat regional, nasional, dan internasional untuk

mempersiapkan mahasiswa mencapai kompetensi yang diinginkan. Sebagai lembaga pendidikan, penelitian, dan pengabdian, Prodi PAI UII juga mengembangkan unit seperti Pusat Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Islam (P3I), El-Tarbawi, Madrasah Empowering Center (MEC), *Learning Innovation Center* (LIC), dan *Center For Student Service and Development* (CSSD).

2. Profil Lulusan Program Studi Pendidikan Agama Islam

Lulusan dari Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki beragam peluang karir yang melibatkan beberapa profesi, termasuk menjadi pendidik khususnya di bidang agama Islam, peneliti, dan entrepreneur di sektor pendidikan agama Islam. Profil lulusan dari Program Studi Pendidikan Agama Islam di Fakultas Ilmu Agama Islam (FIAI) UII dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Pendidik Agama Islam yang kompeten pada lembaga pendidikan formal maupun non formal serta memiliki kompetensi profesional, pedagogik, kepribadian, dan sosial yang memadai.
b. Peneliti di bidang Pendidikan Agama Islam yang memiliki kemampuan kompeten dan inovatif. Mereka mampu menerapkan teori-teori sosial, keagamaan, dan pendidikan untuk melakukan kajian, evaluasi, dan kreasi dalam ranah Pendidikan Agama Islam.
c. Entrepreneur di bidang pendidikan yang produktif, inspiratif, dan kompetitif untuk menghasilkan dan mengembangkan karya di bidang Pendidikan

3. Kondisi Objek Mahasiswa/i

Proses seleksi calon mahasiswa baru untuk program studi Pendidikan Agama Islam di Universitas Islam Indonesia melalui beberapa tahap penyaringan, sebagaimana yang umumnya dilakukan di perguruan tinggi negeri lainnya. Tujuannya adalah untuk memilih calon mahasiswa terbaik yang akan mengikuti program studi tersebut. Terdapat tiga jalur penerimaan yang berlaku, yaitu SIBER (Seleksi Berbasis Rapor), PSB (Pola Seleksi Beasiswa), dan CBT (Computer-Based Test). Namun, saat ini jalur CBT belum tersedia untuk penerimaan mahasiswa baru di program studi Pendidikan Agama Islam. Pada program studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2022 Universitas Islam Indonesia memiliki jumlah mahasiswa/i aktif sebanyak 100 mahasiswa. Pada umumnya mahasiswa PAI dari angkatan 2022 lahir antara tahun 2001-2005, yang merupakan generasi Z. Generasi Z adalah kumpulan individu yang lahir antara tahun 1995 hingga 2009, yang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan mereka di era teknologi modern dan digital, oleh karena itu, mahasiswa generasi Z cenderung sangat terampil dalam teknologi dan sudah sangat akrab dengan penggunaan perangkat elektronik seperti smartphone, laptop, dan perangkat serupa. Angkatan 2022 mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam saat ini berada di semester 8, di mana mereka telah menyelesaikan semua mata kuliah dan telah menjalani praktik mengajar di lapangan. Saat ini, mereka sedang fokus menyelesaikan tugas akhir mereka dalam bentuk skripsi. Dengan memahami perkembangan tersebut, diharapkan pembaca

dapat mendapatkan gambaran yang jelas tentang kemajuan dan persiapan mahasiswa menuju kelulusan, serta pemahaman akan materi yang telah mereka terima untuk menjadi calon guru Pendidikan Agama Islam.

B. Hasil Penelitian

1. Pemaknaan Mahasiswa PAI FIAI UII terhadap Fenomena FoMO dan *Insecurity*

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang dilakukan terhadap mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) FIAI UII angakatan 2022-2025, ditemukan bahwa media sosial memiliki dampak ganda kontradiktif yang memicu dinamika psikologis dan spiritual**.** Berikut adalah bentuk-bentuk pemaknaan mahasiswa terhadap fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *insecurity.*

a. FoMO sebagai Distraksi Spiritual dan Pembanding Sosial yang Destruktif

Mahasiswa memaknai FoMO bukan sekedar tren psikologis biasa, melainkan sebagai bentuk jebakan digital yang memicu perilaku membanding-bandingkan diri *(social comparison).* Ketika melihat unggahan pencapaian akademik, gaya hidup mewah, atau lingkaran pertemanan estetis milik orang lain di platform media sosial seperti Instagram dan TikTok, mahasiswa merasakan kecemasan emosional karena takut tertinggal. Secara spiritual, mereka mengidentifikasi fenomena ini sebagai bentuk distraksi yang mengikis rasa syukur dan mengalihkan fokus

mereka terhadap kewajiban ibadah serta tugas perkembangan sebagai mahasiswa PAI.

Berdasarkan penelitian lapangan, fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO) dan *insecurity* di kalangan mahasiswa manifestasinya ke dalam ranah aranah utama, yaitu dimensi dimensi media sosial-gaya hidup. Paparan konten visual yang tinggi pada platform TikTok dan Instagram menjadi pemicu utama munculnya rasa cemas ketika individu membandingkan realitas dirinya dengan representasi kebahagiaan atau keberhasilan semu orang lain.

Informan E, misalnya merasakan tekanan psikologis yang cukup signifikan, informan E mengonfirmasi adanya perasaan minder akademis dan fisik akibat komparasi digital:

> "Informan lihat temen-temen banyak yang pinter-pinter dapet prestasi tinggi di upload di media sosial, Namira mau pinter dapet nilai yang bagus jadi harus belajar, tapi kalau misal melihat wanita yang lebih cantik di media sosial penampilannya jadi *insecure* juga".[65]

Sebaliknya, Informan G (Alan) membatasi aktivitas sosial media miliknya berdasarkkan perubahan suasana batin (*mood*). Ia hanya aktif sosial media ketika liburan atau saat mendokumentasikan momentum organisasi tertentu (seperti KMNU) serta enggan mengunggah hal-hal viral yang kontroversial (seperti isu demonstrasi). Alan menggunakan TikTok untuk menyalurkan hobi seninya (lukis, musik, instrumen) serta menyerap informasi berita.

[65] Hasil wawancara dengan informan Namira mahasiswi PAI angkatan 2025 yang aktif sosial media, megalami insecure, pengambilan data wawancara 26 Juni 2026

Walaupun Alan berusaha menanamkan prinsip bahwa keberhasilan finansial orang lain di media sosial harus dijadikan motivasi positif alih-alih rasa iri, ia tetap tidak luput dari kecemasan psikis di dunia nyata (*real life comparison*). Konflik internal yang mendalam menghantui Alan saat ia menghadapi cedera serius di lututnya (*Anterior Cruciate Ligament/ACL*). Beban emosionalnya memuncak ketika melihat anak didiknya dalam olahraga pencak silat mengunggah pencapaian prestasi hingga tingkat Kejuaraan Daerah (Kejurda) dan menandai (*tagging*) akunnya. Alan menuturkan:

> "Iya pernah merasa gelisah... dia merasa tertinggal oleh murid didiknya, terus cedera itu bukan masalah buat Alan dia tetap optimis pengen sembuh dulu. *Insecure* mempengaruhi seseorang terhambat produktivitas, seakan-akan kita tidak mempercayai kemampuan diri kita sendiri dan bahwa diri kita tidak ada potensi di situ. Merendahkan diri itu tidak boleh."[66]

Sementara itu, Informan C mengakui bahwa *Fear Of Missing Out* (FoMO) yang ia alami erat kaitannya dengan kecemasan akademik akibat standar tinggi yang beredar di ruang sosial media.

Temuan di atas mengonfirmasi bahwa FoMO bukan sekedar fenomena psikologis umum, melainkan sebuah gangguan sosial digital yang bekerja melalui mekanisme komparasi sosial (*Sosial comparison theory*). Di lingkungan spesifik mahasiswa PAI FIAI UII, nilai-nilai moral dan agama yang mereka pelajari sering kali bertentangan dengan

[66] Hasil wawancara dengan informan G (Alan) mahasiswa PAI angkatan 2025 yang aktif sosial media, tetapi tidak mengalami Fenomena FoMO, lebih ke insecure pengambilan data wawancara Sabtu, tgl 27 Juni 2026 jam 19:30

realitas yang mereka lihat di media sosial, yang penuh dengan konten hedonistik dan materialistik.

b. *Insecurity* sebagai Krisis Eksistensial dan Ketidakpastian Masa Depan

Insecurity dimaknai oleh mahasiswa sebagai perasaan tidak mampu/minder, tidak berharga, dan rendah diri yang mencakup tiga aspek utama: fisik (*body image*), akademik (takut tidak sepadan dengan prestasi orang lain), dan finansial/karier masa depan. Mahasiswa menganggap *insecurity* muncul karena standar kebahagiaan dan kesuksesan yang dikonstruksikan oleh media sosial terlalu tinggi dan tidak realistis, sehingga memicu krisis eksistensial mengenai kelayakan diri mereka di tengah masyarakat modern.

Kombinasi antara dinamika ekonomi digital dan tekanan popularitas dunia tampak nyata pada dinamika psikologis Informan G. Informan G memiliki intensitas harian yang sangat tinggi dalam mengakses platform TikTok dan Instagram, dengan durasi mencapai 6 jam per hari karena keterlibatannya dalam program *affiliate* bisnis media sosial. Paparan sosial media yang begitu intens ini memicu kecemasan dan FoMO dalam dirinya, terutama ketika menyaksikan kesuksesan finansial dan jangkauan publikasi digital figur lain. Vindia mengungkapkan pengalamannya:

> "Pernah merasa cemas, ketika melihat *affiliate* yang sukses, terus selebgram yang banyak *viewers* dan *followers*, *travelling* jalan-jalan *content creator*."[67]

[67] Hasil wawancara dengan informan vindia mahasiswi PAI angkatan 2023 yang aktif sosial media, tetapi tidak mengalami Fenomena FoMO,lebih ke insecure pengambilan data wawancara minggu 28 Juni 2026 jam 16:30

Lebih jauh, Informan vindia menjelaskan bahwa ruang digital pada awalnya memicu keinginan untuk diakui dan menjadi populer melalui konten atau karya kreasi personalnya:

> "Dorongan karena pengen terkenal, awalnya iseng bikin kata-kata *quotes* kemudian di TikTok *FYP*, konten relate banyak yang nonton."

Ketika dinamika algoritma (*FYP*) tersebut bergeser, suasana batinnya juga mengalami perubahan. Ia seringkali dihantui oleh perasaan minder atau rendah diri dan *inferior* apabila membandingkan pencapaian hidupnya dengan keberhasilan teman-teman sebayanya yang dinilai jauh lebih sukses. Meskipun dibayangi rasa kurang percaya diri (*insecurity*), informan G tetap berkomitmen menjaga hubungan sosial yang sehat dengan turut merayakan keberhasilan rekannya. Ia secara sadar mengendalikan emosi negatif tersebut agar tidak menganggu produktivitas akademik maupun kekhusyukan ibadahnya. Strategi dengan mengabaikan stimulasi luar, ia memilih untuk tidak mempedulikan konten media sosial yang memicu kecemasan dan menganggapnya angin lalu saja.

Sementara itu, Informan J (Mario) menghabiskan durasi bermain media sosial hingga 7 jam per hari untuk memantau berita terkini serta berbelanja melalui TikTok *shopping*. Mario menegaskan bahwa ia bersikap tidak peduli jika konten *flexing* tersebut datang dari orang asing. Namun, apabila pencapaian akademik maupun non-akademik tersebut diunggah oleh rekan terdekatnya sendiri, ia langsung merasa tertinggal *(insecure)*.

> "Kalau orang yang tidak dikenal ga merasa tertringger dan biasa aja. Tapi kalau orang terdekat dapat *achievement* dia merasa tertinggal prestasi akademik, dan non akademik, lomba-lomba...melihat

teman-teman seangkatan, terkadang teman-temannya juga banyak meng upload pencapaian di *feed Instagram*."[68]

Dalam dimensi sosial dan gaya hidup, *insecurity* muncul berupa perasaan tertinggal atau keinginan untuk memiliki barang mewah demi gengsi sosial.

Bagi Informan D, Kecenderungan untuk membandingkan diri sempat timbul ketika subjek mengamati penampilan fisik rekan-rekannya yang dinilai telah memenuhi standar kecantikan populer di platform TikTok.

> "Saya tidak memungkiri pernah merasa membandingkan diri ketika melihat teman yang terlihat sangat wow, misalnya melihat gaya berpakaian mereka yang bagus dan modis seperti model."[69]

Kondisi dilematis ini diperkuat oleh pengakuan Informan F (Riesa). Di satu sisi, ia memandang urgensi media sosial saat ini sudah menjadi kebutuhan primer mahasiswa untuk menunjang perkuliahan, mencari informasi, mengikuti perkembangan isu pendidikan atau keislaman, serta memperluas relasi. Di sisi lain, ia tidak menyangkal bahwa ruang digital sangat rentan mengganggu kesehatan mental. Riesa menceritakan pengalaman emosionalnya saat terpapar pencapaian teman sebayanya di media sosial:

> "Pernah (merasa cemas/kurang beruntung), misalnya ketika melihat teman sudah diterima bekerja, memperoleh beasiswa, atau sering bepergian ke berbagai tempat. Awalnya saya sempat membandingkan diri dan bertanya-tanya apakah saya sudah cukup berkembang. Perasaan seperti itu biasanya muncul karena saya hanya melihat sisi terbaik yang mereka unggah, sementara saya lupa

[68] Hasil wawancara dengan informan Mario mahasiswa PAI angkatan 2024 yang aktif sosial media,mengalami insecure, tetapi tidak mengalami Fenomena FoMO, pengambilan data wawancara 25 Juni 2026, jam 17:00

[69] Hasil wawancara dengan informan manda mahasiswi PAI angkatan 2025 yang aktif sosial media, tetapi tidak mengalami Fenomena FoMO, pengambilan data wawancara Minggu, 14 Juni 2026 jam 19:20

bahwa setiap orang memiliki proses dan perjuangannya masing-masing."[70]

Paparan tersebut diakui Riesa sempat memicu perasaan *insecurity* yang berfokus pada orientasi masa depan serta proyeksi keberhasilan kariernya, sehingga melahirkan perasaan tertinggal yang cukup mengusik ketenangan pikirannya.

Insecurity akademik yang dialami oleh Manda, Namira, dan Qim qim terjadi karena media sosial merusak objektivitas dalam pencapaian hidup seseorang. Ketika sebuah platform sosial media secara terus menerus mengekspos keberhasilan tanpa memperlihatkan proses kerja keras di baliknya, mahasiswa mengalami kecemasan eksistensial, merasa bahwa kapabilitas diri mereka berada di bawah rata-rata. Konstruksi ini diperparah oleh adanya standar kecantikan dan gaya hidup (seperti yang dialami Namira dan Manda) yang diproduksi secara masal oleh algoritma media sosial. Bagi mahasiswa PAI, fenomena ini memicu konflik internal antara kesadaran teologis untuk bersyukur dan dorongan psikologis untuk diakui (validasi sosial), jika tidak dikelola dengan baik berpotensi dapat mengganggu kesehatan mental dan memicu distres spiritual.

c. Kesadaran akan Retaknya Ketenangan Batin (*Gadhab al-Nafs*)

Pada tingkat pemaknaan yang lebih dalam, mahasiswa PAI menyadari bahwa membiarkan FoMO dan *insecurity* menguasai pikiran

[70] Hasil wawancara dengan informan Riesa mahasiswi PAI angkatan 2022 yang aktif sosial media, mengalami insecure tetapi tidak mengalami Fenomena FoMO, pengambilan data wawancara 3 Juli 2026 jam 16:00

sama saja dengan membiarkan jiwa kehilangan orientasi ketuhanan. Mereka memaknai kecemasan ini sebagai indikator bahwa hati mereka sedang "sakit" atau terlalu condong pada duniawi *(hubbud dunya).*

Mereka menyadari adanya kesenjangan antara aktivitas digital yang tinggi dengan pemenuhan kebutuhan spiritual (seperti zikir, tadabur, dan shalat khusyuk), yang pada akhirnya merusak ketenangan batin *(thuma'ninah).*

Berdasarkan perspektif psikologis, keberagaman respons informan ini menunjukkan bahwa manifestasi FoMO dan *insecurity* tidak bersifat tunggal, melainkan bergerak dinamis dalam rentang perbandingan sosial ke atas (*upward sosial comparison*).

Fenomena yang melanda mahasiswa PAI ini merupakan implikasi langsung dari perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*). Keterikatan durasi bermain sosmed yang sangat *ekstrem* pada Informan H (Vindia, 6 jam) dan Informan J (Mario, 7 Jam) mempercepat penurunan harga diri (*self-esteem*) karena frekuensi paparan konten idealisasi media sosial yang tinggi.

Secara spesifik, mengapa hal ini terjadi pada mahasiswa PAI yang notabene mendalami studi keagamaan?. Temuan ini menunjukkan bahwa informan mengalami beban psikologis ganda (*dual burden*). Di satu sisi, terdapat tuntutan sosial bagi mereka untuk menunjukkan representasi nilai-nilai moral keagamaan yang penuh dengan kesederhanaan. sebagai bagian dari Generasi Z, mereka dihadapkan

pada realitas kultur digital komparatif yang menempatkan eksistensi dunia maya sebagai syarat pengakuan sosial.

Ketidakmampuan menyelaraskan ekspektasi ideal keagamaan, ekspektasi personal, kesenjangan antara ekspektasi lingkungan dan tuntutan realitas inilah yang memicu eskalasi tekanan psikologis dan konflik internal berupa *insecurity* akademik, fisik, dan sosial.

Kasus Informan Alan dan Informan J (Mario) memberikan kedalaman teoritis baru: Kecemasan media sosial akan meningkat secara signifikan ketika melibatkan *significant others* (orang-orang terdekat atau murid sendiri) di dunia nyata. Komparasi kedekatan relasi (*proximity comparison*) terbukti jauh lebih memicu disorientasi produktivitas dan keputusasaan psikologis dibandingkan paparan kehidupan orang asing.

2. Proses internalisasi Nilai Qana'ah dan Zuhud sebagai Strategi Menghadapi *Insecurity*

Proses Mahasiswa PAI UII dalam mengintegrasikan nilai qana'ah dan zuhud (tidak diperbudak dunia) berjalan melalui beberapa tahapan sistematis sebagai berikut:

a.Tahap Kognitif: Transformasi Pengetahuan dan Kesadaran Spiritual (*Transformative Knowledge*)

Tahap awal dimulai dari proses perkuliahan di PAI FIAI UII, kajian keislaman, atau pembacaan literatur klasik (khususnya kitab-kitab tasawuf). Mahasiswa mulai merekonstruksi pemahaman mereka tentang qana'ah dan

zuhud. Mereka menyadari bahwa zuhud tidak berarti mengasingkan diri dari teknologi, melainkan memosisikan media sosial dan dunia hanya di tangan (sebagai alat), bukan di dalam hati (sebagai tujuan).[71]

b.Tahap Afektif dan Pembiasaan: *Digital Detox* dan Kontemplasi (Muhasabah)

Setelah memiliki kesadaran kognitif, mahasiswa memasuki tahap internalisasi emosional dan pembiasaan perilaku (*habituation*). Strategi nyata yang dilakukan meliputi: *Digital Detox*: dengan membatasi waktu penggunaan media sosial (*screen time*) dan menyaring *content* atau akun-akun yang memicu *insecurity*.[72]

1) Muhasabah: Melakukan refleksi diri setiap malam atas nikmat-nikmat yang sering luput dari perhatian.
2) Tazkiyatun Nafs (Penyucian Jiwa): Memaksa diri untuk mengucap Syukur (Alhamdulillah) secara sadar setiap kali melihat postingan keberhasilan orang lain, alih-alih merasa iri (hasad).
3) Refleksi Spiritual Pribadi: Melakukan rekonstruksi kognitif terhadap makna qana'ah dan zuhud di era digital. Misalnya Qim-qim mengaktualisasikan qana'ah dengan prinsip "melihat ke bawah dalam urusan duniawi" agar terhindar dari sikap meremehkan karunia Tuhan

[71] Agusman Damanik et al., "Konsep Zuhud Dalam Perspektif Al- Qur ' an Sebagai Jalan Menuju Kesempurnaan" 4, no. 5 (2025): 7422–31.

[72] Email Journal, "International Journal of Bunga Bangsa Cirebon (IJOBBA)" 5 (2026): 7–16.

4) Melakukan pengalihan orientasi energi dengan memperbanyak ibadah ritual, membaca Al-Qur'an, serta aktif mengikuti majelis kajian keagamaan.
5) Menyusun target pengembangan diri (*self-improvement*) yang realistis berbasis kapasitas pribadi, seraya mematok kesadaran penuh bahwa ukuran keberhasilan setiap individu tidak dapat diseragamkan.

c. Tahap Aktualisasi : Pembuatan Karakter Jiwa yang Stabil (Karakterisasi)

Akhir dari proses internalisasi ini adalah terbentuknya kepribadian yang tangguh (*resilience*) dan berkarakter Islami. Nilai qana'ah dan zuhud tidak lagi menjadi teori, melainkan mekanisme pertahanan otomatis (*coping mechanism*) ketika menghadapi paparan media sosial. Mahasiswa mencapai titik kestabilan emosi di mana mereka mampu memvalidasi diri sendiri berdasarkan ridha Allah Swt, bukan berdasarkan jumlah *likes, followers*, atau validasi semu manusia di dunia maya.

Menghadapi gempuran kecemasan sosial media tersebut, mahasiswa PAI FIAI UII mereaktualisasi nilai-nilai spiritual tasawuf sebagai perisai mental. Proses internalisasi nilai qana'ah (merasa cukup atas pemberian Allah), dan zuhud (tidak diperbudak oleh duniawi/media sosial meskipun tetap menggunakannya secara fungsional). Masuk ke dalam kognisi mereka melalui saluran formal dan informal kampus.

Lingkungan akademik dan Perkuliahan di PAI UII, interaksi dengan dosen, serta motivasi dari para Muallim memberikan stimulus teologis yang kuat. Najwaya menceritakan bagaimana motivasi seorang Muallim berhasil

menyelamatkannya dari fase putus asa perkuliahan. Sementara Namira mendapatkan dukungan moral dari lingkungan pertemanan di PAI yang diisi oleh alumni pondok pesantren yang bersikap inklusif dan tidak takabur materi.

Penerapan nyata nilai ini bertindak sebagai strategi bertahan (*coping mechanism*) yang aktif. Informan B mendeskripsikan secara nyata tindakan mental dan praktisnya ketika serangan *insecurity* media sosial muncul:

> "Saat saya mulai membanding-bandingkan diri di Instagram, saya langsung mematikan gawai dan mengingat konsep qana'ah bahwa porsi rezeki, bakat, dan pencapaian setiap hamba itu sudah diatur secara adil oleh Allah SWT. Dunia digital ini hanyalah panggung semu."

Bentuk reaktualisasi nilai spiritual yang khas juga dipaparkan oleh Informan F (Alan). Internalisasinya dipicu oleh stimulus positif dari pemikiran ulama, khususnya Gus Baha, yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan mental dengan tidak melampaui batas kemampuan dalam memikirkan pencapaian orang lain atau dinamika dunia luar. Alan mendefinisikan *qana'ah* sebagai sikap menerima apa adanya segala pemberian Tuhan sembari tetap bersyukur dan menghindari kufur nikmat. Namun, ia menggarisbawahi bahwa qana'ah versinya harus didahului oleh ikhtirar yang gigih, bukan sekedar pasif menunggu keajaiban (kunfayakun).

Sementara itu, zuhud diartikan oleh Alan sebagai tindakan menomorsatukan urusan akhirat dan tidak terlalu mementingkan perkara duniawi. Implementasi praktis nilai zuhud ini diterapkannya melalui sikap dermawan atau suka berbagi, menjaga diri dari hal-hal makruh, serta berjuang keras meninggalkan hal yang haram. Saat didera konflik batin

berupa kemalasan, tekanan pertemanan, maupun cacian/kritik buruk dari lingkungan perkualiahan[73], Alan mengatasinya dengan meningkatkan kepekaan, prihatin, dan pengertian terhadap kondisi diri sendiri, serta menstabilkan kesehatan mentalnya lewat amalan sholawat.

Dalam kesehariannya, informan H merefleksikan transformasi kognitif keagamaan secara signifikan. Vindia memandang qana'ah sebagai mekanisme pengendali ketamakan hati, sedangkan zuhud diposisikan sebagai prinsip penolakan diri atas hasrat yang bersifat duniawi. Faktor internal yang memperkuat internalisasi nilai tasawuf pada dirinya adalah kekuatan iman, orientasi ukhrawi akan keabadian akhirat, serta kelapangan hati menerima takdir (Qada' dan Qadar). Vindia mendapatkan stimulus eksternal yang positif dari orang tua dan sahabat yang senantiasa mengingatkan pentingnya shalat dan mengaji. Kendati demikian, ia menghadapi kompleksitas sosial yang berat di kehidupan nyata saat berusaha konsisten beribadah

Najwaya mengatakan kedewasaan berpikirnya dalam hidup sederhana dibentuk secara intensif oleh orang tua dan kakaknya. Najwaya menegaskan peran sentral keluarga.

> "Alhamdulillah Najwa itu punya orang tua yang selalu mengingatkan kayak kalau misalnya harus rendah hati gitu... orang tuaku Alhamdulillah selalu mengingatkan kayak intinya ya itu, kalau misalnya kita tuh di dunia itu nggak akan lama."

[73] Syahvika, Nurdiani, and Suardi, "Nilai-Nilai Zuhud Dalam Tafsir Al-Mishbah Dan Relevansinya Terhadap Fenomena FOMO Pada Generasi Muda."

Proses ini didukung oleh lingkungan akademik FIAI UII yang dinilainya sehat dan tidak kental dengan budaya kelompok pertemanan yang hedonis. Adapun Informan J (Mario) menginternalisasikan nilai tasawuf dengan menjaga pola kehidupan yang seimbang (tawazun):

> ”Zuhud itu seimbang... kalau misal waktunya beribadah ya beribadah, dunia ya dunia sambil diiringi bismillah setiap langkah.

Mario memiliki prinsip moral yang kokoh untuk memilah tren media sosial serta membentengi diri dari arus pergaulan yang buruk, bahkan ia rela dianggap aneh oleh lingkungannya demi mempertahankan prinsip kesucian perilakunya.

Analisis teoretis menunjukkan bahwa proses internalisasi nilai sufistik ini tidak lagi sekadar berhenti pada pemahaman kognitif atau hafalan teologis semata, melainkan telah bertransformasi menjadi kesadaran mental yang menetap (*state of mind*).

Dalam konteks era digital, zuhud mengalami reformasi praktis, tidak berarti meninggalkan teknologi atau menutup diri secara total dari ruang media sosial, melainkan memosisikan media sosial di tangan sebagai alat fungsional (*wasilah*), bukan di dalam hati sebagai penentu kebahagiaan dan pusat validasi eksistensial.

Internalisasi ini mereformasi struktur kognitif mahasiswa (*cognitive restructuring*), mengalihkan orientasi pencarian kepuasan yang semula berbasis eksternal digital (jumlah interaksi digital) menuju kepuasan internal spiritual yang berbasis kedekatan vertikal kepada Sang Pencipta.

Pada model internalisasi Informan F (Alan), penyerapan nilai spiritual ini diperkaya oleh *external religious authority* (Seperti wejangan Gus Baha) yang berfungsi sebagai restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*).

Pola ini membuktikan bahwa mahasiswa mampu menyaring informasi digital (seperti referensi seni, musik dan sholawat di TikTok/Instagram) untuk memicu motivasi positif, alih-alih terjebak dalam rasa iri.

Sebagai *coping mechanism* konkret ketika *insecurity* menyerang, mahasiswa mengubah kecemasan menjadi dorongan proaktif. Manda memaparlan strateginya saat mengalami penurunan motivasi melihat kemewahan orang lain (seperti figur publik yang berlibur ke luar negeri).

> "Hanya saja, keinginan itu saya ubah menjadi motivasi positif. Caranya dengan ikut mendoakan (shalawatin dulu), lalu mulai menabung untuk membuat paspor atau belajar lebih rajin agar bisa mengincar beasiswa ke luar negeri."

Ia menambahkan bahwa strategi internalnya melibatkan peningkatan pola ibadah, istighfar, dan shalat tepat waktu. Bagi Najwaya, ingatan akan akhirat menjadi pengendali dari perilaku konsumtif:

> "Di dunia kan juga pasti bakal capek. Jadi kayak selalu ingat aja kalau misalkan ada akhirat yang lebih panjang, terus janganlah kita sia-siain bekal kita untuk di akhirat."

Namira mengintegrasikan qana'ah dengan memacu semangat belajarnya demi meraih indeks prestasi yang baik alih-alih meratapi keadaan.

3. Dampak Integrasi Nilai Qana'ah dan Zuhud terhadap Pengelolaan *Insecurity* dan Ketenangan Jiwa

Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui wawancara mendalam terhadap mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) FIAI UII, integrasi nilai qana'ah dan gaya hidup zuhud memberikan dampak psikologis spiritual yang nyata dan transformatif dalam mereduksi kecemasan media sosial (FoMO) dan *insecurity*.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa internalisasi qana'ah membantu mahasiswa memindahkan fokus perhatian dari gaya hidup orang lain di media sosial menuju perbaikan kualitas diri *(self-improvement).*

Testimoni kedamaian batin dan kepuasan hidup diungkapkan secara mendalam oleh Informan C.

> "Sekarang saya merasa lebih tenang dan fokus pada perbaikan diri sendiri tanpa peduli apa yang dipamerkan orang lain di media sosial. Ketenangan itu muncul ketika kita ridha dengan apa yang ada pada diri kita dan menyadari setiap orang berjalan di atas garis takdirnya masing-masing."

Dampak integrasi spiritual yang nyata dan transformatif ini juga dialami secara rill oleh Informan F (Alan). Pada awal tahun 2025, Alan sempat mengalami gejala kecemasan psikis yang berlebih (*anxiety symptoms*), sikap tidak bersyukur (*down*), serta jebakan *overthinking* akut akibat cedera dan konflik internalnya. Melalui konsistensi penerapan nilai qana'ah dan zuhud, tingkat kecemasan tersebut kini mengalami penurunan drastis.

Alan berhasil menghilangkan *overthinking* dengan membangun kebiasaan yang membahagiakan, seperti bercerita dengan teman, konsisten berbuat baik, serta memperbanyak doa dan sholawat.

Ia berhasil mengalihkan energinya untuk fokus pada peningkatan kapasitas personalnya sendiri. Alan merangkum kematangan spiritualnya dalam sebuah prinsip:

> ”Jangan terlalu mementingkan dan melihat pencapaian orang lain. Kalau kita fokus pada sosial media, itu artinya kita terlalu mementingkan orang lain, sehingga nanti tidak ada waktu untuk mementingkan diri kita sendiri.”Fokus pada kemampuan diri sendiri tidak terpengaruh dari luar:

Keberhasilan mengintegrasikan nilai akhlak-tasawuf berimplikasi langsung pada kedamaian eksistensial (sakinah). Menerapkan qana’ah dan zuhud membuat Najwaya merasa lebih tenang dan terlindungi dari tekanan tren digital. Najwaya menegaskan.

> ”Iya, bener banget, kalau buat aku tenang gitu, kalau enggak insecure itu sudah salah satu point buat kita bisa menjalani hidup dengan tenang, enggak terlalu ngikutin tren.”

Hasil wawancara dengan informan dengan Informan D (Manda/Namira) mahasiswi PAI angaktan 2025 yang aktif menggunakan media sosial namun tidak mengalami keadilan distributif rezeki dari Allah SWT. Hal ini membentengi dirinya sendiri dari rasa iri.

> “Tenang karena ga semua barang atau harta itu jadi milik kita karena memang pasti Allah sudah menakar rezeki setiap orang yang berbeda bagi setiap orang-orang ini udah punya takaran rezeki masing-masing.”[74]

[74] Hasil wawancara dengan informan D (manda) mahasiswi PAI angkatan 2025 yang aktif sosial media, tetapi tidak mengalami Fenomena FoMO, pengambilan data wawancara minggu 26 Juni 2026 jam 09:30

Dampak pemulihan psikologis melalui pendekatan spiritual ini dirasakan secara nyata oleh Informan F (Riesa). Ia menyatakan bahwa setelah menerapkan konsep *qana'ah* dan *zuhud*. Ia merasakan kedamaian batin yang mendalam serta memiliki kendali diri yang kuat untuk menghentikan kebiasaan membanding-bandingkan diri di ruang sosial media. Riesa menegaskan

> ”Alhamdulillah, iya setelah menerapkan qana'ah dan zuhud ia merasa lebih damai, walaupun terkadang rasa ingin membandingkan diri masih muncul, tetapi saya lebih cepat menyadarinya. Saya berusaha mengingat bahwa setiap orang memiliki rezeki, waktu, dan jalan hidup yang sudah Allah tetapkan. Dengan memperbanyak ibadah, bersyukur, dan memperbaiki hubungan dengan Allah, saya merasa hati menjadi lebih tenang...”

Berdasarkan paparan data lapangan dan narasi hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa integrasi sikap qana'ah dan gaya hidup zuhud modern memberikan dampak positif bagi mahasiswa PAI UII yang mencakup tiga poin utama:

a. Terwujudnya Jiwa yang Tenang (*Nafs al-Mutma'innah*):

   Mahasiswa merasakan penurunan tingkat kecemasan yang drastis, berganti dengan ketenangan batin karena merasa cukup atas karunia Allah.[75]

d. Peningkatan Fokus Akademik dan Produktivitas intensional: Energi psikologis yang tadinya habis untuk mencemaskan kehidupan orang lain kini dialihkan untuk memperbaiki kualitas diri, belajar, dan berorganisasi secara Ikhlas.

[75] “Terjemahan Ihya Ulumuddin Jilid 3.Pdf,” n.d.

e. Peningkatan Kualitas Religiusitas: Transformasi orientasi hidup yang berfokus pada aspek materialistik menuju internalisasi nilai-nilai spiritual, berkontribusi signifikan terhadap penguatan hubungan dengan Allah.

Dalam perspektif tasawuf, tercapainya ketenangan jiwa ini menandai adanya transformasi kondisi kejiwaan mahasiswa dari tingkat *nafs al-ammarah* (jiwa yang labil dan mudah terombang-ambing oleh tren eksternal) menuju nafs *al-mutma'innah* (jiwa yang tenang dan terintegrasi secara spiritual). Penerimaan mendalam terhadap konsep takdir dan pembagian rezeki yang diinternalisasi bertindak sebagai penenang neurologis yang mereduksi produksi kortisol akibat kecemasan sosial. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi teoritis yang kuat bahwa khazanah akhlak Islam klasik, memiliki relevansi kuat saat ditransformasikan ke dalam etika digital kontemporer, terbukti secara empiris sebagai bentuk intervensi klinis-spiritual yang efektif bagi problematika kesehatan mental Generasi Z di era disrupsi informasi.

Meskipun berdampak positif pada mental, mahasiswa menghadapi beberapa konsekuensi sosial/tantangan (dampak negatif eksternal):

1. Risiko isolasi Sosial (Kurang Gaul): Mahasiswa yang menerapkan zuhud modern terkadang dianggap aneh, kurang update tren terbaru, atau dianggap menarik diri dari pergaulan kelompok sebaya (*peer pressure*).
2. Gejolak Batin Eksistensial di Awal Proses (*Jihad an-Nafs*): Pada masa transisi, mahasiswa sering mengalami konflik batin yang melelahkan antara

keinginan mengikuti tren ego modern dengan komitmen menjaga hati agar tetap qana'ah.

Setelah mengintegrasikan nilai *qana'ah* dan *zuhud* modern ke dalam aktivitas keseharian mereka, para informan menunjukkan tranfsormasi perilaku dan kondisi mental yang signifikan.

Kompleksitas perasaan gelisah, cemas, dan rendah diri (*insecurity*) yang semula mendominasi saat berhadapan dengan dunia digital mengalami penurunan drastis dan menjadi jauh lebih terkontrol.

Wujud ketenangan jiwa tersebut termanifestasi dalam tindakann nyata, seperti terjadinya reduksi durasi berselancar (*scrolling*) pada platform media sosial yang *toxic*. Pengabaian terhadap tren konsumtif semu, serta pengalihan fokus energi psikologis untuk pengembangan potensi diri (*self-improvement*) secara mandiri.

Integrasi temuan lapangan dengan teori kesehatan mental Islam (*transpersonal-spiritual psychology*) memperkuat argumentasi akademik bahwa integrasi nilai-nilai akhlak sufistik terbukti efektif memulihkan stabilitas psikologis individu di era modern. Ketenangan jiwa (*itmi' nan al-qalb*) yang dialami oleh mahasiswa PAI dicapai karena integrasi nilai qana'ah dan zuhud mampu mengikis penyakit hati berupa hasad (iri dengki) dan *hubb ad-dunya* (cinta dunia berlebihan yang menjadi akar psikologis dari sindrom FoMO. Secara empiris, internalisasi nilai spiritual tasawuf terbukti valid bekerja sebagai model intervensi terapeutik mandiri (*self-*

therapeutic model) yang sangat kokoh bagi eksistensi kesehatan mental Generasi Z muslim dari gangguan psikologis di era digital.

Penurunan kecemasan (*anxiety*) secara signifikan yang ditujukkan oleh Informan F (Alan) dari fase kritisnya di awal 2025 memberikan bukti empiris tambahan. Ketika individu berhenti menjadikan pencapaian media sosial orang lain sebagai kiblat eksistensinya dan memilih untuk peka sekaligus prihatin terhadap dirinya sendiri melalui regulasi emosi Islami (sholawat dan doa), maka kesehatan mental dan batin akan kembali dalam kondisi stabil.

Data menunjukkan adanya transformasi perilaku yang signifikan dalam aktivitas konsumsi digital. Mahasiswa secara sadar menekan durasi penggunaan media sosial yang bersifat *toxic* dan mengalihkan fokus pada platform edukatif dan informatif. Namira memaparkan kecemasannya berkurang setelah membatasi aktivitas *scrolling*.

> ”Karena menerapkan sifat qana’ah dan zuhud namira merasa turun cemasnya...sekarang mengurangi bermain sosial media dan menggunakan youtube dan tiktok yang menarik itu baru di tonton berita-berita demo. ”

Sementara Manda mengaplikasikan zuhud dengan bersikap abai terhadap stigmatisasi sosial

> ”Kurang update” dari pihak luar: ”Bentuk gaya hidup zuhud yang saya terapkan dalam mengontrol diri di media sosial adalah dengan tidak terlalu terikat atau memikirkan omongan orang lain. Kita boleh saja tetap update informasi, asalkan jangan dengan cara FoMO yang merusak diri. Alangkah lebih baik jika kita menggunakan media sosial untuk hal yang lebih bermanfaat, seperti fokus meningkatkan kemampuan diri (*upgrade skill*).”

Karakteristik kecemasan yang bersumber dari situasi konflik yang nyata (*real life comparison*) ini juga ditemukan secara mendalam pada

Informan F (Alan). Alan mengungkapkan bahwa baginya, dunia media sosial cenderung ”keras” dan penuh manipulasi/fitnah, sehingga ia memilih membatasi intensitas penggunaannya secara situasional (seperti saat liburan atau momen organisasi tertentu di KMNU). Namun, konflik batin dan kecemasan nyata dialaminya ketika potensi dirinya di bidang seni (lukis, musik) dan olahraga terhambat akibat cedera parah pada lututnya (*Anterior Cruciate Ligament/ACL*).

Beban emosional ini diperberat oleh situasi masa lalu di mana ia merasa kurang mendapatkan restu orang tua dalam menekuni kegiatan tersebut, sehingga memicu perasaan tidak bersyukur saat berada di titik terendah (*down*). Kekhawatiran nyata Alan memuncak ketika ia melihat pencapaian murid didiknya dalam olahraga pencak silat yang berhasil menembus kejuaraan daerah (Kejurda) dan mengunggahnya di media sosial sembari menandai (*tagging*) akun Alan. Penonjolan prestasi tersebut membuat Alan memaknai fenomena ini dengan menyatakan:

> “*Insecure* mempengaruhi seseorang terhambat produktivitas, seakan-akan kita tidak mempercayai diri kita sendiri dan bahwa diri kita tidak ada potensi di situ. Merendahkan diri itu tidak boleh.”

Hasil penelitian menunjukkan pentingnya memprioritaskan pencapaian tujuan hidup individu, meskipun memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi.

Peneliti menyatakan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) tidak selalu berdampak negatif pada individu, terutama jika individu tersebut mampu mengatur diri dengan baik sebagaimana diungkapkan oleh subjek penelitian yang diwawancarai, Subjek dalam penelitian ini

membuktikan bahwa kecemasan melihat pencapaian orang lain dapat diakumulasikan sebagai dorongan positif untuk maju dan meningkatkan fokus pada target mandiri. Namun demikian, proses ini menegaskan bahwa mengatasi perasaan tertinggal (*insecure*) memerlukan tindakan aktif dan tekad yang kuat, bukan sekedar respons pasif terhadap realitas sosial di dunia maya.

Informan b mengalami distorsi mental akibat paparan konten idealisasi di platform Instagram. Ia menunjukkan pengendalian diri yang sangat taktis dengan aktif melakukan *digital detox* (mematikan gadget) secara aktif dan melakukan restrukturisasi kognitif dan pencapaian setiap hamba telah diatur secara adil oleh Allah SWT, sehingga ia berhasil mengubah kecemasan akibat media sosial menjadi ketenangan batin.

Informan Qim-Qim mengalami fenomena FoMO yang berkaitan erat dengan kecemasan akademik akibat standar tinggi yang dipamerkan di ruang media sosial. Melalui pendekatan zuhud, ia berhasil menggeser fokus perhatiannya dari pencapaian orang lain menuju keridaan atas garis takdir diri sendiri. Dampaknya, ia mampu mengalihkan energi kecemasan tersebut secara mandiri untuk fokus pada perbaikan potensi diri (*self-improvement*).

C. Pembahasan

Berdasarkan penelitian mengenai integrasi sikap qana'ah dan gaya hidup zuhud pada Mahasiswa PAI FIAI UII menunjukkan adanya dinamika yang kuat antara realitas psikologis digital kontemporer dengan nilai-nilai spiritualitas Islam klasik.

1. Pemaknaan Mahasiswa PAI FIAI UII terhadap Fenomena FoMO dan *Insecurity*

Fokus pertama penelitian mengungkap bahwa mahasiswa PAI FIAI UII memaknai fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *insecurity* bukan sekedar sebagai problem psikologis atau tren interaksi digital biasa, melainkan sebagai bentuk distraksi spiritual yang merusak ketenangan batin *(thuma'ninah).*

Jika dikontekstualisasikan dengan teori psikologi, pemaknaan mahasiswa mengenai kecemasan akibat melihat pencapaian orang lain di media sosial ini sangat berkaitan erat dengan *social comparison theory* (teori komparasi sosial) yang digagas oleh Leon Festinger. Media sosial menciptakan ruang komparasi sosial ke atas (*upward social comparison*) yang tidak realistis, di mana mahasiswa terus-menerus membandingkan kehidupan nyata mereka yang dinamis dengan kehidupan orang lain yang telah dikurasi secara estetis di dunia maya.

Namun, secara lebih mendalam, perspektif psikologi sekuler tersebut menemukan titik integrasinya yang sempurna dalam epistemologi Islam melalui pemikiran Imam Al-Ghazali dalam kitab Ihya Ulumuddin.

Al-Ghazali menjelaskan bahwa kecemasan, rasa rendah diri yang destruktif (*insecurity*), dan ketakutan akan ketertinggalan eksistensial (FoMO) pada hakikatnya merupakan indikator sosiologis dari gejala penyakit hati (*amrad al-qulub*). [76]

Al-Ghazali mengidentifikasi bahwa akar dari segala kecemasan psikologis manusia bersumber dari *hubb al-dunya* (cinta dunia yang berlebihan) dan obsesi terhadap *al-jah* (kedudukan, status sosial, dan pengakuan di mata manusia).[77]

Dalam realitas digital hari ini, *al-jah* terealisasi dalam bentuk jumlah pengikut (*followers*), tanda suka (*likes*), dan validasi semu di media sosial. Ketika mahasiswa menjadikan dunia digital sebagai orientasi utama, cermin hati (*qalb*) mereka akan tertutup oleh degradasi spiritual (*ra'n*), sehingga memicu lahirnya sifat hasad (iri dengki atas nikmat orang lain) dan *wahn* (kelemahan jiwa karena takut kehilangan kesenangan duniawi).Oleh karena itu, pemaknaan mahasiswa PAI yang mengaitkan FoMO dengan retaknya ketenangan batin menunjukkan adanya kesadaran teologis yang tinggi bahwa ketidakstabilan emosi digital merupakan refleksi dari penurunan imunitas spiritual.

[76] "Terjemahan Ihya Ulumuddin Jilid 3.Pdf."
[77] "Terjemahan Ihya Ulumuddin Jilid 3.Pdf."

2. Proses internalisasi Nilai Qana'ah dan Zuhud sebagai Strategi Menghadapi Insecurity

Secara teoritis, proses internalisasi bertahap ini merefleksikan konseptualisasi pendidikan nilai Islam sekaligus berjalan beriringan dengan metode Ta*zkiyatun Nafs* (penyucian jiwa) yang dirumuskan oleh Imam Al-Ghazali.

Tahap pertama, yaitu rekonstruksi kognitif mahasiswa terhadap makna qana'ah dan zuhud, sejalan dengan pentingnya unsur *'ilmi* (ilmu pengetahuan) sebagai prasyarat utama sebelum melakukan amalan jiwa. Mahasiswa PAI UII berhasil merekonstruksi paradigma bahwa zuhud di era modern tidak berarti bersikap mengekang diri dengan meninggalkan dunia atau teknologi, melainkan menempatkan dunia hanya di genggaman tangan (sebagai instrumen) dan bukan di dalam hati (sebagai tujuan), sebuah gagasan yang sejalan dengan pandangan Al-Ghazali bahwa esensi zuhud adalah kekosongan hati dari keterikatan terhadap materi, bukan kekosongan tangan dari harta.[78]

Lebih lanjut, Tindakan nyata mahasiswa berupa pembatasan waktu layar (*screen time*) dan penyaringan konten (filter akun) merupakan bentuk aplikasi praktis dari tahapan *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), yaitu proses membersihkan diri dari segala kecenderungan perilaku negatif dan stimulan yang dapat merusak hati.

[78] Azka et al., "ZUHUD PERSPEKTIF AL-GHAZALI : UPAYA EDUKATIF."

Dalam konteks ini, paparan konten di media sosial yang bersifat distraktif dikategorikan sebagai al-muhlikat yaitu unsur eksternal yang mengotori dan kecenderungan materialistis. Upaya proses membersihkan al-muhlikat agar hati tidak lagi terhijab dari Allah, akibat tenggelam dalam kesibukan dunia maya dan dilakukan melalui strategi *digital detox*,

selanjutnya mahasiswa melanjutkannya ke tahap pembersihan hati dari kotoran, yaitu menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji (*al-munjiyat*). Proses ini menyebutkan bahwa untuk menyucikan hati, seseorang harus menjauhkan diri dari hawa nafsu dan kesibukan selain Allah.[79] Internalisasi ini diperkuat oleh teori kontemporer dari Su dan Alpiansyah (2025) yang menempatkan qana'ah sebagai gaya sebuah terapi psikologis berbasis penerimaan (*acceptance*) dan rasa syukur,[80] serta teori Risky Susanti (2022) yang mengomparasikan zuhud dengan konsep minimalisme barat sebagai gaya hidup yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental.[81] Melalui tahapan-tahapan yang terstruktur ini, nilai-nilai tasawuf tidak lagi sekedar menjadi dogma teologis yang kaku, melainkan bertransformasi menjadi mekanisme pertahanan diri psikologis (*coping mechanism*) yang aktif dan aplikatif di era digital.

[79] "Terjemahan Ihya Ulumuddin Jilid 3.Pdf."

[80] Su and Alpiansyah, "Qona ' Ah Sebagai Terapi Psikologis : Meningkatkan Kesejahteraan Mental Melalui Penerimaan Dan Syukur Di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri Dengan Lapang Dada , Merasa Cukup Atas Apa Yang Dimiliki , Dan Bersyukur Dalam Segala Kediri , Yang Memberik."

[81] Susanti, "Minimalisme Dan Zuhud : Perbandingan Gaya Hidup Barat Dan Islam Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental Cognicia."

3. Dampak Integrasi Nilai Qana'ah dan Zuhud terhadap Pengelolaan *Insecurity* dan Ketenangan Jiwa

Penelitian yang menguraikan tentang dampak positif dan negatif (tantangan) dari integrasi nilai ini memberikan gambaran yang objektif mengenai hasil akhir dari proses spiritual mahasiswa. Penemuan bahwa mahasiswa merasakan kedamaian batin yang mendalam, penurunan tingkat stress, dan peningkatan fokus akademik setelah mengintegrasikan sikap qana'ah dan zuhud merupakan bukti nyata tercapainya kondisi psikologis yang dalam teori Al-Ghazali disebut sebagai *Nafs al-Mutma'innah* (jiwa yang tenang). Al-Ghazali menegaskan bahwa qana'ah adalah kekayaan yang tidak akan pernah sirna (*kanzun la yanfad*). [82]

Ketika seorang individu berhasil melepaskan belenggu ketergantungannya pada penilaian makhluk dan merasa cukup dengan pembagian dari Allah, maka jiwanya akan mengalami peningkatan ke tahap Tajalli, di mana cahaya ketenangan ilahi masuk ke dalam hati, melahirkan kestabilan emosi yang kokoh terhadap guncangan tren digital. Di sisi lain, temuan mengenai adanya "dampak negatif" atau tantangan berupa tekanan sosial dari teman sebaya (*peer pressure*), perasaan dikucilkan karena dianggap kurang memperbarui informasi (anti-tren), serta pergolakan batin di awal proses, secara teoritis diposisikan sebagai bagian integral dari konsep *Jihad an-Nafs* (perjuangan melawan hawa nafsu). Al-Ghazali dalam Ihya Ulumuddin menyatakan bahwa jalan menuju penyucian jiwa tidak

[82] "Terjemahan Ihya Ulumuddin Jilid 3.Pdf."

pernah luput dari ujian (*ibtilah*) dan godaan setan yang berwujud kesenangan duniawi maupun cemoohan sosial. [83]

Keberhasilan mahasiswa PAI UII dalam melewati fase nafs al-lawwamah ditujukkan melalui perubahan perilaku keseharian yang adaptif. Mereka tidak memutus akses digital secara total, melainkan melakukan kurasi digital secara bijak. Akun-akun yang memicu *upward social comparison* yang destruktif diganti dengan akun-akun konten keilmuan atau komunitas yang membangun. Hal ini membuktikan adanya transformasi fungsi media sosial dari sarana validasi eksistensial menjadi instrumen pengembangan diri yang produktif.

Dampak pemulihan psikologis melalui pendekatan spiritual ini dirasakan secara nyata oleh Informan F (Riesa). Ia menyatakan bahwa setelah menerapkan konsep qana'ah dan zuhud. Ia merasakan kedamaian batin yang mendalam serta memiliki kendali diri yang kuat untuk menghentikan kebiasaan membanding-bandingkan diri di ruang sosial media. Riesa menegaskan:'

> "Alhamdulillah,iya setelah menerapkan qana'ah dan zuhud ia merasa lebih damai, walaupun terkadang rasa ingin membandingkan diri masih muncul, tetapi saya lebih cepat menyadarinya. Saya berusaha mengingat bahwa setiap orang memiliki rezeki, waktu, dan jalan hidup yang sudah Allah tetapkan. Dengan memperbanyak ibadah, bersyukur, dan memperbaiki hubungan dengan Allah, saya merasa hati menjadi lebih tenang..."

Dalam perspektif tasawuf, tercapainya ketenangan jiwa ini menandai adanya transformasi kondisi kejiwaan mahasiswa dari tingkat

[83] Azka et al., "ZUHUD PERSPEKTIF AL-GHAZALI : UPAYA EDUKATIF."

nafs al-ammarah (jiwa yang labil dan mudah terombang-ambing oleh tren eksternal) menuju nafs al-mutma'innah (jiwa yang tenang dan terintegrasi secara spiritual). Penerimaan mendalam terhadap konsep takdir dan pembagian rezeki yang diinternalisasi bertindak sebagai penenang neurologis yang mereduksi produksi kortisol akibat kecemasan sosial. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi teoritis yang kuat bahwa khazanah akhlak Islam klasik, memiliki relevansi kuat saat ditransformasikan ke dalam etika digital kontemporer, terbukti secara empiris sebagai bentuk intervensi klinis-spiritual yang efektif bagi problematika kesehatan mental Generasi Z di era disrupsi informasi.

Ketegangan batin yang dirasakan mahasiswa pada masa transisi merupakan manifestasi dari gejolak Nafs al-lawwamah-jiwa yang masih dinamis, terkadang mencela diri sendiri, dan sedang berjuang keras melawan tarikan ego modernitas. Penemuan tantangan sosial ini juga relevan dengan kajian Nur Syahvika dkk. (2026) yang menyatakan bahwa penerapan nilai zuhud terhadap fenomena FoMO pada generasi muda memang akan selalu berhadapan dengan benturan kultural di lingkungan sosialnya. [84]

Namun, keberhasilan mahasiswa PAI UII dalam bertahan dan tetap konsisten menerapkan gaya hidup ini menunjukkan bahwa integrasi qana'ah dan zuhud terbukti secara empiris dan teoritis mampu menjadi perisai

[84] Syahvika, Nurdiani, and Suardi, "Nilai-Nilai Zuhud Dalam Tafsir Al-Mishbah Dan Relevansinya Terhadap Fenomena FOMO Pada Generasi Muda."

spiritual yang efektif dalam mereduksi *insecurity*, sekaligus merekonstruksi kesehatan mental yang holistik di tengah distorsi arus globalisasi digital.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Fenomena FoMO dan *Insecurity* di kalangan mahasiswa PAI FIAI UII termanifestasi secara nyata ke dalam ranah utama, yaitu dimensi media sosial-gaya hidup. Melalui platform digital seperti Instagram, TikTok, dan *LinkedIn* menjadi pemicu utama munculnya rasa cemas akibat mekanisme perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*). Kecemasan dalam dimensi media sosial-gaya hidup, muncul dalam bentuk perbandingan standar kecantikan fisik (penampilan) dan status.

Proses internalisasi nilai-nilai spiritual tasawuf sebagai strategi koping (*coping mechanism*) dilakukan melalui jalur formal dan informal di lingkungan kampus. Pemahaman teologis ini bersumber dari kedalaman materi kuliah rumpun akhlak-tasawuf, wejangan, serta keteladanan oleh para dosen PAI saat perkuliahan di ruang kelas, dan diperkuat oleh proses refleksi spiritual pribadi (*self-reflection*). Setelah melalui proses ini, zuhud mengalami redefinisi aplikatif di era digital, yaitu tidak dengan meninggalkan teknologi secara total, melainkan memosisikan media sosial sebagai instrumen atau alat fungsional (*wasilah*) di tangan dan bukan penentu kebahagiaan di dalam hati. Internalisasi nilai ini berhasil menstimulasi rekonstruksi kognitif (*cognitive restructuring*) pada diri mahasiswa, mengalihkan orientasi pencarian kepuasan dari yang semula bersifat eksternal-digital menuju kepuasan internal-spiritual.

Dampak Integrasi Nilai terhadap Pengelolaan *Insecurity* dan Ketenangan Jiwa Integrasi nilai qanaah dan zuhud ke dalam aktivitas keseharian terbukti memberikan dampak terapeutik yang signifikan berupa penurunan drastis pada perasaan gelisah, cemas, dan rendah diri.

Ketenangan jiwa (*itmi'-nan al-qalb*) termanifestasi melalui tindakan nyata, seperti reduksi durasi bermain sosial media (*scrolling*) di media sosial yang toxic, pengabaian tren konsumtif semu, serta pengalihan fokus energi psikologis untuk pengembangan potensi diri (*self-improvement*) secara mandiri. Ditinjau dari psikologi spiritual Islam, integrasi nilai akhlak sufistik ini efektif mengikis penyakit hati berupa hasad (iri dengki) dan hubb ad-dunnya (cinta dunia berlebihan) yang menjadi akar psikologis sindrom FoMO. Dengan demikian, internalisasi nilai spiritual tasawuf valid bekerja sebagai model intervensi terapeutik mandiri (*self-therapeutic model*) yang kokoh bagi kesehatan mental mahasiswa di era digital.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis maupun teoritis.

1. Bagi Mahasiswa PAI FIAI UII

Mahasiswa hendaknya terus mengasah kepekaan spiritual dan konsisten menerapkan nilai qana'ah serta zuhud dalam kehidupan sehari-hari. Langkah praktis seperti pembatasan waktu penggunaan gawai (*digital detox*), memfilter akun-akun media sosial yang diikuti, serta melakukan refleksi diri (*self-reflection*) perlu dibiasakan agar mental tidak mudah terdistorsi oleh realitas semu di dunia maya. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat membangun lingkungan pertemanan yang positif dan saling menguatkan nilai-nilai kesederhanaan.

2. Bagi Program Studi PAI dan Fakultas Ilmu Agama Islam (FIAI) UII

Pihak program studi dan fakultas disarankan untuk mempertahankan sekaligus memperkuat integrasi nilai-nilai akhlak tasawuf dalam kurikulum pembelajaran agar tidak tidak sekadar menjadi hafalan teologis, tetapi aplikatif terhadap tantangan zaman. Institusi juga dapat menginisiasi program pendampingan psikologis berbasis integrasi psikologis Islam dan literasi digital, misalnya melalui seminar kesehatan mental Islam atau layanan konseling mahasiswa, guna untuk membantu mahasiswa menghadapi beban psikologis ganda (dual burden) di era digital.

3. Bagi Peneliti Selanjtnya

Penelitian ini berfokus pada pendekatan kualitatif deskriptif mengenai fenomena FoMO dan nilai-nilai tasawuf pada lingkup mahasiswa PAI UII. Peneliti

selanjutnya disarankan untuk memperluas fokus penelitian ke program studi atau universitas lain dengan latar belakang keagamaan yang berbeda. Selain itu, peneliti masa depan juga dapat menggunakan metode kuantitatif atau metode campuran (mixed methods) untuk menguji secara empiris tingkat korelasi atau pengaruh langsung antara variabel tingkat implementasi qana'ah dengan tingkat kecemasan media sosial pada Generasi Z.

DAFTAR PUSTAKA

Abidah, Isna Maulida, and Effy Wardati Maryam. “Intensitas Penggunaan Media Sosial , Loneliness , Dan Insecure Pada Remaja” 11 (2024): 193–210.

Adawiyah, El, Istiqfarha Sojapani, Dinda Putri Yulianti, and Mutiah Apritawati. “Penyuluhan Kesehatan Mental Social Media Insecurity : Don ’ t Compare , Be Yourself” 7 (2025): 1338–46.

Andersan, Jonathan, and James Darmapuspita. “Pengaruh Durasi Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Meningkatnya Perilaku Fear of Missing Out.” *Tarumanagara Medical Journal* 7, no. 1 (2025): 89–97. https://doi.org/10.24912/tmj.v7i1.34103.

Azka, Naufal, Fiqi Restu Subekti, Universitas Islam, and Negeri Sunan. “ZUHUD PERSPEKTIF AL-GHAZALI : UPAYA EDUKATIF” 8, no. 2 (2025): 100–113. https://doi.org/10.62750/ja3mmr97.

Bintang, Abidah, and Riska Juliani. “Analisis Perspektif Islam Terhadap Dampak Fomo Pada” III, no. Iii (2025).

Creswell, John W. *Rancangan Penelitian: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Diterjemahkan oleh Achmad Fawaid. Ed. ke-3. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.

Damanik, Agusman, Said Fahrezi Lubis, Abdul Rahman Ritonga, and Mulia Ramadhani. “Konsep Zuhud Dalam Perspektif Al- Qur ’ an Sebagai Jalan Menuju Kesempurnaan” 4, no. 5 (2025): 7422–31.

Dengan, Fomo, Menemukan Qana, A H Sejati, D A N Standar, and Hidup Ideal. “Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling Vol 16 No 2 Tahun 2025.” 16, no. 2 (2025): 1–12.

Febriana, Ika, Martina Agnes, Octavia Nainggolan, Nur Fitri Pohan, Uyun Hanip Siregar, Marlon Brando Hutahaean, Universitas Negeri Medan, Kenangan Baru, and Deli Serdang. “PENGARUH PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA INSTAGRAM” 3, no. 2 (2025).

Fitrianta, Fisnu Anggara, and Ayatullah Kutub Hardew. “HUBUNGAN QANA ’ AH DENGAN PERILAKU KONSUMTIF,” n.d., 119–31.

Harnata, Agresta Armando, Berta Esti, and Ari Prasetya. “Gambaran Perasaan Insecure Di Kalangan Mahasiswa Yang Mengalami Kecanduan Media Sosial Tiktok” 4, no. 3 (2023): 823–30.

Hidayah, Nurul, Nur Baitin, and Widodo Hami. “Analisis Ayat Al- Qur ’ an Terkait Pengaruh Fomo Terhadap Insecurity Gen Z,” no. May (2025): 1–8.

Ilmiah, Jurnal, Pgsd Stkip, Issn Cetak, and Issn Online. “HIDUP KONSUMTIF MASYARAKAT MODERN Miswar Rasyid Rangkuti , Taufik Hidayat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Perkembangan Masyarakat Modern Yang Ditandai Dengan Kemajuan Teknologi , Telah Membawa Perubahan Sign” 12 (2026).

Ismail, Nazneen, Nurzatil Ismah Azizan, Siti Mursyidah, Mohd Zin, Nurhanisah Senin, Dharatun Nisa, Puad Mohd, Kari Fuad, and Mohd Karim. “HSP Integrasi Model Biopsikososial-Spiritual Dan Kaunseling Islam Ke Arah Memperkasakan Kesejahteraan Psikologi Mahasiswa Muslim Era Digital Integrating Biopsychosocial-Spiritual Model and Islamic Counseling Towards Empowering the Psychological Well- Bein” 4, no. 2 (2024): 9–20.

Journal, Email. “International Journal of Bunga Bangsa Cirebon (IJOBBA)” 5 (2026): 7–16.

Kamalia, Malikhatul, and Anggi Wahyu Ari. “Makna Qana ’ Ah Dan Implementasinya Di Masa Kini (Kajian Tafsir Tahlili QS . Al-Hajj , 22 : 36)” 3, no. 1 (2022).

Lianawati, Ayong, Tri Prasetiyowati, Rizkah Intana Rahmah, Nur Syamsiyah, Mohammad Fajar Urifan, and Laily Dzihni Kharisma. “Journal of Education and Counseling” 3, no. 2 (2023): 30–36.

Łukasiewicz-wieleba, Joanna, Małgorzata Jabłonowska, and Scott Demianowska. “The Implementation of Reflexive Methodology and a Storyline in Dual-Language Field Research * Overexcitability in Children Aged 8 and 9 in Parents ’ Perception . Does Sex Matter ? The Snowball Sampling Strategy of Social Sciences . Contexts And,” 2023, 87–104.

Meilenda, Arnes, Neneng Tati Sumiati, and Abu Saad Ansari. “Qanaah Dan Penyesuaian Akademik Pada Mahasiswa Lintas Jurusan : Peran Baru Dimensi Spiritualitas” 10, no. 2 (n.d.): 173–88.

Meldi, Seftha, Alfi Julizun Azwar, and Deddy Ilyas. “Konsep Qana ’ Ah Perspektif Hamka Dalam Mengatasi Stres Di Era Milenial” 1, no. 3 (2025): 160–68.

Melinsi, Ami Kurnia, Lidia Lestari, and Olyvia Chairunnisa Dzikra. “Mengubah Insecure Menjadi Bersyukur” 2, no. 03 (2023): 379–90.

Merced, U C. “UC Merced,” 2023. https://doi.org/10.5070/M416162613.

Mufidah, Wardatul, Erma Nursanti, Universitas Darul, and Ulum Jombang. “IDEA : Jurnal Psikologi” 000 (2023): 46–57.

Nasir, Abdul, Khaf Shah, Rusdy Abdullah Sirodj, and M Win Afgani. “Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif” 3 (2023): 4445–51.

Nganjuk, Pangeran Diponegoro. “INSECURE SEBAGAI KRISIS PEMAHAMAN HAKIKAT MANUSIA ; MENCARI JATI DIRI DIANTARA JASAD DAN RUH” 11 (2025): 261–73.

Nurhasanah, Lola, and Tata Sutabri. “Analisis Dampak Konten Visual Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Media Sosmed Instagram,” 2024.

Pradani, Sheila, Agustine Priyono, Dyah Astorini Wulandari, Fatin Rohmah Nur, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Jawa Tengah, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, et al. “DAMPAK SELF CONTROL DAN SELF ESTEEM TERHADAP FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DI” 2, no. 4 (2025): 131–46.

Primawati, Yayuk, and Yogi Irawan. “Fenomena FOMO Di Era Literasi Digital : Tantangan Pendidikan Islam Bagi Generasi Muslim Milenial Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) Dalam Beberapa Tahun Terakhir Menjadi Salah Satu Gejala Sosial Yang Cukup Mengkhawatirkan Di Tengah Derasnya Arus Digita” 3 (2025): 183–96.

Putri, Afriliya Tri, Syaparuddin Razak, and Ismail Keri. “Qana ’ Ah as the Spirit of Islamic Economics in Realizing Sustainable Agricultural Practices in Dua Boccoe District” 4, no. 1 (2025): 810–31.

Ramadhanty, Citra. “Implementasi Qana ’ Ah Terhadap Rasa Rendah Diri (Inferiority)” 6 (2023): 26–33. https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v6i1.743.

Restructuring, Cognitive. “INTEGRASI COGNITIVE RESTRUCTURING DAN NILAI QANA ’ AH SEBAGAI STRATEGI KONSELING ISLAM” 7, no. 2 (2025): 158–69.

Rilma, Nuresti Ayu, and Rara Agnesia. “Motif Mahasiswa Pengguna Aplikasi Tiktok (Analisis Teori Uses and Gratification Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang).” *LITERAKOM: Jurnal Literasi Dan Komunikasi* 1, no. 1 (2023): 34–41. https://doi.org/10.24036/lk.v1i1.9.

Shop, Tiktok, Pada Duta, Generasi Berencana, and U I N Raden. “Spiritualita” 9, no. 2 (2025). https://doi.org/10.30762/spiritualita.v9i2.2961.

Siagian, Ayu Upairah, and Fadhilah Is. “AL-AFKAR : Journal for Islamic Studies Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z Muslim Di Kota Medan : Perspektif Al- Qur ’ an Terhadap Gaya Hidup Digital” 8, no. 2 (2025): 2013–28. https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v8i2.2334.Fear.

Su, M Zaki, and Faizal Alpiansyah. “Qona ’ Ah Sebagai Terapi Psikologis : Meningkatkan Kesejahteraan Mental Melalui Penerimaan Dan Syukur Di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri Dengan Lapang Dada , Merasa

Cukup Atas Apa Yang Dimiliki , Dan Bersyukur Dalam Segala Kediri , Yang Memberik" 3, no. 1 (2025).

Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Penelitian Yang Bersifat Eksploratif, Enterpretif, Interaktif Dan Konstruktif*. Bandung: Penerbit Alfabeta, 2022.

Susanti, Rizky. "Minimalisme Dan Zuhud : Perbandingan Gaya Hidup Barat Dan Islam Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental Cognicia," 2022. https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20672.

Syahvika, Nur, Nurdiani Nurdiani, and Indra Suardi. "Nilai-Nilai Zuhud Dalam Tafsir Al-Mishbah Dan Relevansinya Terhadap Fenomena FOMO Pada Generasi Muda." *ALSYS* 6, no. 3 (April 3, 2026): 870–91. https://doi.org/10.58578/alsys.v6i3.9417.

Syauqii, Fachri. "Pengaruh Media Sosial Terhadap Keberadaan Insecure: Sebuah Analisis," 2022, 74–78.

Syndrom, Fomo. "Konsep Qanaah Sebagai Media Terapi Fomo Syndrom Menurut Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misb ā H" 2, no. 2 (2025): 165–80.

"Terjemahan Ihya Ulumuddin Jilid 3.Pdf," n.d.

Tinggi, Sekolah, Ilmu Tarbiyah, Al Mubarok, Bandar Mataram, and Lampung Tengah. "Macam-Macam Teknik Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif M Choirul Muzaini," n.d.

Ulfah, Maria, Noor Ellyawati, and Ratna Fitri Astuti. "Pengaruh Modernitas Dan Gaya Hidup Terhadap Perilaku Konsumsi Mahasiswa" 14, no. 2 (2022): 237–45.

Zuhud, Pemikiran, A B U Talib, A L Makki, and Relevansi Dan. "Pemikiran Zuhud Abu Talib Al–Makki : Relevansi Dan Implementasi Bagi Sikap Hedonisme Pada Remaja" 7, no. 2 (2023): 135–44.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Observasi

Instrumen Observasi

No	Fokus Kajian	Indikator	Hasil Observasi
1.	Pemaknaan Fenomena Fomo & *Insecurity*	a.Pola konsumsi media sosial	Mayoritas informan aktif menggunakan media sosial dengan durasi rata-rata 2 hingga 6 jam per hari, menggunakan platform utama yaitu TikTok dan Instagram. Aktivitas didominasi oleh tindakan pasif seperti scrolling untuk mencari hiburan, informasi umum, atau membantu penyelesaian tugas kuliah. Informan cenderung pasif dalam membagikan konten (repost/upload) dan lebih memilih membatasi

			unggahan diri kehidupan pribadi.
		b.Kecenderungan FOMO	Informan menunjukkan resistensi yang baik terhadap tren *lifestyle* atau gaya hidup hedonis di media sosial. Terdapat kesadaran kolektif bahwa mengikuti perkembangan tren zaman tidak akan pernah ada habisnya. FOMO kecil sekali muncul bukan pada aspek gaya hidup mewah, melainkan pada pencapaian akademik, skill baru, atau kepemilikan barang fungsional (misal:gawai).
		c. Dampak *Insecurity*	Dampak paparan konten tidak sampai merusak produktivitas harian mahasiswa secara fatal.

			Rasa *insecure* (minder) yang muncul bersifat situasional, seperti merasa tertinggal dalam hal kualitas Al-Qur'an, nilai IPK, kemampuan *public speaking*, atau penampilan fisik. Informan berhasil mengelola rasa minder tersebut secara sadar menjadi pemantik motivasi positif untuk berkembang.
2.	Integrasi nilai *Qana'ah* dan *Zuhud*	a.Pemahaman Teoritis & Konseptual	Informan memiliki pemahaman konseptual yang sangat matang mengenai Qana'ah (merasa cukup, bersyukur, rendah hati, dan selalu melihat ke bawah dalam urusan materi). Konsep Zuhud dipahami secara tepat sebagai sikap tidak diperbudak oleh dunia,

			sadar bahwa dunia hanya sementara, memprioritaskan kebutuhan di atas keinginan, serta berorientasi pada beratnya hisab akhirat.
		b. Internalisasi & Implementasi Praktis	Kontrol Digital: Membatasi waktu penggunaan HP, menyaring konten negatif, atau melakukann pengalihan aktivitas ke arah ibadah/muroja'ah. Gaya Hidup: Menerapkan hidup sederhana sebagai anak kos, mengutamakan fungsi barang daripada gengsi, dan tidak memaksakan diri mengikuti standar orang lain. Menjaga Privasi: Membatasi unggahan publik dan hanya berbagi keseharian di seconf account atau close friend.

			Prinsip Hubungan: Mengembangkan sikap "bodo amat" yang positif terhadap kemewahan atau urusan hidup orang lain.
		c. Implikasi Terhadap Resiliensi Diri	Integrasi kedua nilai ini secara nyata membentuk ketangguhan mental mahasiswa dalam menghadapi tekanan sosial kampus. Informan menjadi lebih percaya diri, berani menyampaikan pendapat/presentasi, dan tidak lagi mengandalkan jumlah *likes* atau apresiasi dunia maya sebagai standar kebahagiaan mereka.
3.	Faktor Pendukung & Faktor Penghambat	a. Faktor Pendukung (Internal & Eksternal)	Internal: Fondasi keimanan yang kuat, kepasrahan terhadap qada, dan qadar, rasa Syukur yang tinggi,

			serta determinasi untuk melawan rasa malas. Eksternal: Peran krusial orang tua/keluarga yang konstan menasihati agar hidup sederhana, sirkel pertemanan kampus yang suportif dan menjauhkan dari perilaku hedonis, serta lingkungan akademik UII (dosen dan Muallim) yang memberikan stimulus moral/motivasi saat ingin menyerah.
		b. Faktor Penghambat (Internal & Eksternal)	Internal: Sifat alamiah manusia seperti kemunculan letupan rasa iri sesaat, rasa malas, kecenderungan overthinking, dan kebiasaan menunda tugas akibat scrolling medsos. Eksternal: Paparan visual algoritma media sosial yang

			masif (standar penampilan/kemewahan semu), tuntutan pergaulan luar, ejekan karena dianggap kurang update, serta situasi sosial tertentu (seperti rapat organisasi mahasiswa yang sering diadakan di kafe).
		c. Analisis Perubahan kondisi psikologis (Pencapaian Ketenangan jiwa dan pengelolaan *insecurity*) setelah mengintegrasikan nilai *qana'ah* dan *zuhud*	Terjadi transformasi psikologis yang signifikan dari kondisi "sebelum"ke Sesudah" integrasi nilai. Sebelum penerapan, informan rentan mengalami kecemasan, rasa minder, ketakutan tertinggal, hingga gangguan kekhusyukan ibadah akibat overthinking. Setelah penerapan, kondisi psikologis bergeser menjadi jauh lebih damai, tenang, dan stabil karena informan meyakini bahwa porsi rezeki

			dan jalan hidup setiap orang sudah di takar oleh Allah SWT.
		d. Upaya Evaluatif	Evaluasi Waktu: Secara sadar menaruh HP atau menutup aplikasi Ketika durasi pemakaian dirasa sudah berlebihan. Evaluasi Spiritual: Memperbanyak istighfar, menjaga shalat tepat waktu, meningkatkan intensitas doa, serta mengalihkan rasa iri menjadi dorongan ikhtiar/menabung. Katarsis Emosi: Membuka komunikasi dan bercerita kepada orang tua sebagai *support system* utama saat mental sedang goyah atau *homesick.*

Lampiran 2 : Hasil Wawancara

TRANSKRIP WAWANCARA PENELITIAN

JUDUL PENELITIAN: Persepsi Mahasiswa terhadap Integrasi Sikap *Qana'ah* dan Gaya Hidup *Zuhud* sebagai Strategi Mahasiswa PAI dalam Mengatasi *Insecurity* akibat Fenomena FoMO Sosial Media

1.

Identitas	Keterangan
Hari/Tanggal	Minggu 5 Juni, 2026
Waktu	18:00-19:30
Tempat	Offline (Pondok Ali Ar Ridho)
Informan	QIM-QIM Mahasiswi PAI UII Angkatan 2023
Pewawancara	Peneliti

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana Anda memandang urgensi penggunaan media sosial dalam kehidupan Anda sebagai mahasiswa PAI saat ini?	Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) yang dirasakan sering kali memicu kecemasan akademik, namun ia menganggap media sosial sebagai sarana hiburan sekaligus dorongan untuk belajar, dengan tetap menjaga kesadaran diri agar tidak menjadi pribadi yang haus akan validasi sosial.
2	Pernahkah Anda merasa cemas atau merasa"kurang beruntung" setelah	Pernah, karena masyallah kok orang bisa sepinter itu yaa, (pencapaian prestasi).Selain itu nggak pernah merasa

	melihat unggahan pencapaian, liburan, atau gaya hidup teman di media sosial? Jelaskan pengalaman Anda.	kurang beruntung, karena qim sudah secure dengan apa yang dimiliki.
3	Apakah perasaan tersebut memicu timbulnya rasa ketidakpercayaan diri (*insecurity*) terhadap masa depan atau kondisi fisik/finansial Anda saat ini?	Pernah Ketika mengikuti kegiatan organisasi TQFI, karena mereka mempunyai keahlian dalam bidang masing-masing. Meskipun terkadang merasa sedih atau *insecure* terhadap pencapaian keahlian/skill orang lain, ia berusaha mengelola perasaan tersebut dengan motivasi diri tanpa bergantung validasi eksternal berupa jumlah *likes.*
4	Sebagai mahasiswa PAI yang mempelajari studi Islam, bagaimana Anda memahami hakikat sikap *qana'ah* dan gaya hidup *zuhud*?	memaknai sikap qana'ah sebagai bentuk rasa syukur dan merasa cukup atas segala nikmat yang diberikan Allah SWT Zuhud menurut aku itu seimbang antara dunia dan akhirat, dan tidak terlalu mencintai dunia.Jangan males-malesan utamakan ibadah sholat ngaji.
5	Bagaimana cara Anda menerapkan konsep *qana'ah* dalam memfilter arus informasi dan tren gaya hidup yang ada di media sosial?	yang diimplementasikan dengan selalu melihat ke bawah dalam urusan dunia agar terhindar dari rasa meremehkan karunia-Nya. Dalam kesehariannya,

6	Sejauh mana penerapan gaya hidup *zuhud* (menahan diri dari keterikatan duniawi secara berlebihan) dapat memitigasi rasa cemas akibat fenomena FOMO?	Qim Qim menerapkan sikap zuhud dengan mendahulukan skala prioritas seperti kebutuhan daripada sekedar keinginan saat membeli barang, serta membatasi konsumsi media sosial untuk menjaga ketenangan diri dari gaya hidup hedonisme
7	Apakah setelah menguatkan dimensi spiritual (qana'ah dan zuhud), Anda merasa lebih damai dan mampu mengontrol diri dari perilaku membanding-bandingkan diri dengan orang lain di ruang digital?	Iya jadi merasa lebih bisa menerima dan damai dengan keadaan.
8	Apa saja hambatan terbesar yang Anda rasakan dari lingkungan pergaulan (*peer pressure*) dalam Upaya mempertahankan prinsip hidup sederhana dan bersyukur di era digital?	Lingkungan pertemanan (suka ngajak jalan-jalan,tapi alhamdulillah sejauh ini masih inget sholat, sosial media itu kadang masih menjadi pemicu karena pencapaian orang jadi kadang masih insecure.
9	Bagaimana kultur kampus di lingkungan FIAI UII membantu Anda dalam menginternalisasikan nilai-nilai kesederhanaan tersebut?	Mampu karena di FIAI itu background orang-orang nya itu islami, terus organisasi yang masuknya Islami, dan teman-teman kampus dan organisasi itu selalu mengingatkan ke dalam hal positif dan hal baik, dan tidak lupa akan kewajiban.

10	Strategi atau evaluasi personal seperti apa yang Anda lakukan agar tetap konsisten menjaga hati dari penyakit sosial-digital (seperti FOMO dan *insecurity*) ke depan?	Strategi aku itu jangan melihat orang di atas kita dalam hal urusan duniawi, dan lihatlah orang di bawah kita, agar tidak mudah/gampang insecure. Sedangkan fomo strategi nya dengan mensyukuri apa yang aku punya, karena setiap orang udah punya takdirnya masing-masing.

2.

Identitas	Keterangan
Hari/Tanggal	Minggu 15 Juni, 2026
Waktu	18:00-19:30
Tempat	Online
Informan	Manda Mahasiswi PAI UII Angkatan 2025
Pewawancara	Peneliti

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana Anda memandang urgensi penggunaan media sosial dalam kehidupan Anda sebagai mahasiswa PAI saat ini?	Bagi saya, pengaruh konten medsos itu tergantung pada isinya. Sisi positifnya, jika tiba-tiba muncul konten memasak, itu bisa menjadi referensi hemat bagi kami sebagai anak kos, meskipun jujur tidak tahu bagaimana nanti rasanya. Selain itu, medsos sangat membantu untuk mendapatkan informasi di luar jangkauan kami, seperti

		info demo di Bundaran HI kemarin atau berita kasus pencabulan di pondok pesantren.
2	Pernahkah Anda merasa cemas atau merasa"kurang beruntung" setelah melihat unggahan pencapaian, liburan, atau gaya hidup teman di media sosial? Jelaskan pengalaman Anda.	Kalau melihat konten teman yang menjaga hafalannya, barulah saya merasa pengen dan termotivasi. Sementara untuk rasa cemas, saya tidak merasa cemas atau gelisah terhadap pencapaian tren orang lain. Rasa cemas saya justru muncul ketika melihat berita kriminal, seperti kasus pencabulan atau tren pencurian pocong yang viral kemarin. Sebagai anak rantau yang ngekos, hal itu membuat saya berpikir bahwa kita harus pintar menjaga diri.
3	Apakah perasaan tersebut memicu timbulnya rasa ketidakpercayaan diri (*insecurity*) terhadap masa depan atau kondisi fisik/finansial Anda saat ini?	Menyikapi *Insecurity* dan Kecemasan Sebagai alumni anak pondok, saya sempat merasa sangat insecure ketika awal-awal mulai mengekos karena merasa hafalan Al-Qur'an saya hilang semua setelah pindah ke sini. Kalau melihat konten teman yang menjaga hafalannya, barulah saya merasa pengen dan termotivasi.
4	Sebagai mahasiswa PAI yang mempelajari studi Islam, bagaimana Anda memahami hakikat sikap *qana'ah* dan gaya hidup *zuhud*?	Menurut saya, rasa insecure itu muncul karena kita kurang bersyukur. lingkungan yang mengajak pada kesederhanaan akan membuat kita lebih tenang. Saya

		menerapkan sikap *qana'ah* (merasa cukup) dengan selalu bersyukur atas rezeki saat ini,
5	Bagaimana cara Anda menerapkan konsep *qana'ah* dalam memfilter arus informasi dan tren gaya hidup yang ada di media sosial?	Saya menerapkan sikap *qana'ah* (merasa cukup) dengan selalu bersyukur atas rezeki saat ini, seperti merasa cukup dengan makanan yang ada walau harus menghemat sebagai anak kos. Saya selalu mengingat bahwa di bawah kita masih banyak orang yang lebih membutuhkan namun mereka tidak mampu. Intinya, jika kita terus menuruti rasa FOMO *(Fear of Missing Out)* terhadap tren kehidupan, tidak akan pernah ada selesainya dan diri kita sendiri yang akan capek mengejar tren tersebut.
6	Sejauh mana penerapan gaya hidup *zuhud* (menahan diri dari keterikatan duniawi secara berlebihan) dapat memitigasi rasa cemas akibat fenomena FOMO?	Menurut saya, penerapan gaya hidup zuhud itu sangat efektif dan relevan buat meredakan *anxiety* atau rasa cemas yang muncul gara-gara FOMO (*Fear of Missing Out*).
7	Apakah setelah menguatkan dimensi spiritual (qana'ah dan zuhud), Anda merasa lebih damai dan mampu mengontrol diri dari perilaku membanding-bandingkan diri dengan orang lain di ruang digital?	Namun,jika melihat konten seperti Nanda Arsyinta yang bisa liburan ke Maldives atau mengeksplor dunia, saya tentu merasa pengen. Hanya saja, keinginan itu saya ubah menjadi motivasi positif. Caranya dengan ikut mendoakan (shalawatin dulu), lalu mulai menabung untuk membuat paspor, atau belajar lebih rajin agar bisa mengincar beasiswa ke luar negeri.

8	Apa saja hambatan terbesar yang Anda rasakan dari lingkungan pergaulan (*peer pressure*) dalam Upaya mempertahankan prinsip hidup sederhana dan bersyukur di era digital?	Hambatan terbesar itu orang lain yang tidak suka dengan kita. Kadang ada orang yang mengejek kita kurang update, dan itu memang bisa bikin sakit hati. Namun, bagi saya kita boleh saja tetap update informasi, asalkan jangan dengan cara FOMO yang merusak diri.
9	Bagaimana kultur kampus di lingkungan FIAI UII membantu Anda dalam menginternalisasikan nilai-nilai kesederhanaan tersebut?	faktor lingkungan pertemanan sangat mempengaruhi kita. Jika lingkungan kita terus mengikuti standar zaman sekarang atau standar TikTok, maka tidak akan ada habisnya. Sebaliknya, lingkungan yang mengajak pada kesederhanaan akan membuat kita lebih tenang. saya pribadi kurang sreg karena lingkungan pertemanan saya termasuk lingkungan baik yang mengajak pada kebaikan, bukan untuk ajang tebar pesona. Orang tua saya juga selalu mengingatkan untuk ingat tujuan awal dan tidak usah tebar pesona di medsos. Oleh karena itu, saya jarang mengunggah foto atau video diri secara publik. Saya hanya suka membagikan keseharian kepada orang-orang terdekat yang sudah benar-benar kenal, baik itu lewat fitur close friend atau melalui second account Instagram saya.
10	Strategi atau evaluasi personal seperti apa yang Anda lakukan agar tetap konsisten	Bentuk gaya hidup zuhud yang saya terapkan dalam mengontrol diri di media sosial adalah dengan tidak terlalu terikat atau memikirkan omongan orang. Kadang

	menjaga hati dari penyakit sosial-digital (seperti FOMO dan *insecurity*) ke depan?	ada orang yang mengejek kita kurang update, dan itu memang bisa bikin sakit hati. Namun, bagi saya kita boleh saja tetap update informasi, asalkan jangan dengan cara FOMO yang merusak diri. Alangkah lebih baik jika kita menggunakan media sosial untuk hal yang lebih bermanfaat, seperti fokus meningkatkan kemampuan diri (upgrading skill).

3.

Identitas	Keterangan
Hari/Tanggal	27 Juni 2026
Waktu	10:30-11:30
Tempat	Offline di Perpus uii
Informan	Najwaya Mahasiswi PAI UII Angkatan 2025
Pewawancara	Peneliti

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana Anda memandang urgensi penggunaan media sosial dalam kehidupan Anda sebagai mahasiswa PAI saat ini?	Bagi aku sendiri ya, main social media cuma sekedar buat main doang ya. Enggak yang buat meng-upload atau menggunakan sosial media untuk mendapatkan uang. Sejauh ini enggak,

		belum, enggak tahu juga. Terus kalau durasi lamanya sekitar 5-6 jam mungkin dalam sehari. Oh, itu untuk scrolling atau untuk mencari informasi? Enggak, ya udah mencangkup kayaknya. Untuk nugas juga mungkin, kita kan juga cari informasi. Buat nugas, gunakan sosmed itu buat cari informasi-informasi buat jawabannya juga. Di AI juga di mana-mana bisa.
2	Pernahkah Anda merasa cemas atau merasa”kurang beruntung” setelah melihat unggahan pencapaian, liburan, atau gaya hidup teman di media sosial? Jelaskan pengalaman Anda.	Namanya juga manusiawi ya. Kalau misalnya seperti itu pasti enggak pun sedikit dalam hati pasti ada. Cuma sejauh ini kalau aku pribadi melihat konten kayak gitu, aku ngelihat, "Oh dia udah kayak gitu," aku ngelihat ke diriku sendiri ini, "Aku masih di atas kasur misalnya gitu." Terus aku kayak setelah itu mungkin sadar, habis ini aku harus menjalankan kewajiban aku. Misalnya aku ada tugas, aku harus segera diberesin ini. Aku ada target pencapaian untuk misalnya, aku pribadi kan alhamdulillah muroja'ah gitu ya. Terus misalnya aku dalam sehari misalnya aku muroja'ah, aku harus bangkitin ini, udahan lagi main HP-nya gitu, aku seringnya kayak gitu sih. Trend alhamdulillah enggak bikin cemas ya. Cuma yang positif-positif. Nah intinya tadi Najwaya trend-nya tampil di social media. Intinya ketika kamu respon dorongan untuk tampil itu kamu

		responnya gimana? Untuk meng-upload kamu di social media, gimana responnya? Kalau memang itu untuk kepentingan, ya insyaallah bakal aku, enggak apa-apa gitu, aku ikutin gitu. Tapi kalau enggak, cuma kayak di-tag atau apa sejauh ini, enggak.
3	Apakah perasaan tersebut memicu timbulnya rasa ketidakpercayaan diri (*insecurity*) terhadap masa depan atau kondisi fisik/finansial Anda saat ini?	Untuk sekedar konten juga, Alhamdulillah enggak mempengaruhi aku sendiri gitu kan. Aku juga sejauh ini enggak pernah merasa, Alhamdulillah enggak pernah merasa ingin yang kayak orang-orang di sosial media gitu. Kalaupun ingin ya pasti kita juga berusaha gitu kan. Enggak kayak sekedar melihat konten terus kayak, "Kok mereka bisa kayak gini," pasti mereka juga ada usahanya gitu. Terus kalau misalnya untuk apa tadi Kak? Kondisi mempengaruhi aku, jadi agak insecure atau jadi enggak bersyukur. Enggak, kalau alhamdulillah enggak. Kalau untuk sekedar konten, gimana ya biarkan. Berarti Najwa ini enggak merasakan insecure karena hanya sekedar konten, untuk have fun ya. Kalau untuk yang positif baru, kayak motivasi dan dorongan untuk melakukan.
4	Sebagai mahasiswa PAI yang mempelajari studi Islam, bagaimana Anda memahami hakikat sikap *qana'ah* dan gaya hidup *zuhud*?	Seperti yang Najwa tahu, berarti Qana'ah itu merasa cukup atas apa yang diberikan oleh Allah. Kalau Zuhud sendiri tidak terlalu cinta pada dunia.Tapi kan enggak banyak orang juga, aku ngomong kayak gitu juga enggak jadi orang yang benar menilai orang. Jadi kalau misalnya Qana'ah sama yang gak

		cinta dunia itu pasti mereka tidak ingin memiliki yang dimiliki orang lain. Misalnya Qana'ah sendiri tapi rendah hati, misalnya kita berprestasi kita sendiri jangan meninggi dan itu salah satunya menurut aku mungkin dengan cara menge-post, tapi dengan menge-post juga mungkin kita bisa diapresiasi. Tapi entah itu bisa disebut dengan rendah hati atau enggak, itu juga enggak tahu. Kalau misalnya Qana'ah sendiri kan enggak umbar-umbar, intinya udah rendah hati, tetap baik sama orang, tetap respect sama yang belum bisa dari kita yang bisa. Kalau misalnya untuk enggak cinta dunianya, lebih ke kita bersyukur, kita harus tetap ibadah, kita enggak yang semena-mena sama ibadah yang wajib terutama. Terus dengan cara kita bergaul juga, itu juga mempengaruhi kita, mempengaruhi ibadah kita juga walaupun yang baik atau yang enggak baik.
5	Bagaimana cara Anda menerapkan konsep *qana'ah* dalam memfilter arus informasi dan tren gaya hidup yang ada di media sosial?	Terus ya kurang-kurangin aja lah. Intinya kalau kita udah di dunia kan sementara, di dunia kan juga pasti bakal capek. Jadi kayak selalu ingat aja kalau misalkan ada akhirat yang lebih panjang, terus janganlah kita sia-siain bekal kita untuk di akhirat. Aku lebih belajar dari kamu, jangan terlalu mencintai dunia, dunia Cuma sementara dan jangan merasa paling bisa ya.

6	Sejauh mana penerapan gaya hidup *zuhud* (menahan diri dari keterikatan duniawi secara berlebihan) dapat memitigasi rasa cemas akibat fenomena FOMO?	Kayak kalau misalnya harus merendah hati gitu, kalau misalnya kita bisa harus merendah hati, selalu diingatkan. Jadi kayak merasa kalau misalnya udah kelewatan, kita jadi tersadar sedikit. Kita kayak, "Aku udah kelewatan nih kemarin," terus habis itu harusnya kedepannya aku gak akan ngulangin lagi. Terus juga Alhamdulillah untuk gak terlalu cinta sama dunia, orang tuaku Alhamdulillah selalu mengingatkan. Kayak intinya ya itu, kalau misalnya kita tuh di dunia tuh enggak akan lama. Apalagi kalau misalnya orang yang menghamburkan uang, orang yang bergelimang harta gitu kan, termasuk hisabnya juga lama ya kak. Jadi kayak Alhamdulillah keluargaku selalu ngewanti-wanti kayak apa ya, ngingetin-ngingetin, terus gitu kayak gitu. Jangan sia-siain waktu yang jelas juga, digunakan untuk yang bermanfaat. Yang jelas untuk beribadah, untuk belajar, untuk menuntut ilmu gitu. Jangan lupa juga bersedekah. Dan itu salah satu untuk kita gak cinta dunia itu, itu udah jadi poin besar banget untuk dapet bekal, InsyaAllah ada bekal.
7	Apakah setelah menguatkan dimensi spiritual (qana’ah dan zuhud), Anda merasa lebih damai dan mampu mengontrol diri dari perilaku	Sebenernya gak cukup dong dengan Qana'ah dan Zuhud, kita harus ikhlas, syukur gitu kan. Itu juga poin untuk kita mengurangi FOMO, untuk mengurangi kecemasan,Dan balik lagi lah intinya kita harus percaya dengan qada dan qadar-Nya, keadaan-keadaan gitu kan. Yang mana kita semua hidup kita

	membanding-bandingkan diri dengan orang lain di ruang digital?	tuh udah ditulis sama Allah sebelum kita lahir gitu kan. Jadi kita sebaik mungkin, kita gak akan pernah jadi manusia sempurna, jadi manusia yang baik aja. Terus kalaupun misalnya takdir kita lagi gak baik tapi pasti cara pandang kita itu salah gitu. Kalau misalnya kita juga punya *insecure*, pasti cara pandang kita aja yang salah gitu.
8	Apa saja hambatan terbesar yang Anda rasakan dari lingkungan pergaulan (*peer pressure*) dalam Upaya mempertahankan prinsip hidup sederhana dan bersyukur di era digital?	Tantangannya dari teman Kak. Tapi Alhamdulillah teman-teman aku men-support, mereka juga enggak ada yang ngajak untuk berperilaku hedon. Alhamdulillah sederhana semua yang aku temani. Tapi kalau di aku beratnya mungkin kalau organisasi rapat, mungkin di tempat-tempat seperti di kafe-kafe. Untuk memperkuat diri agar tetap qana'ah dan zuhud, dari diri kita sendiri, itu tadi intinya keyakinan aja dari diri kita dengan iman gitu. Keyakinan kita kalau misalkan qana'ah sama zuhud itu adalah salah satu poin dalam keimanan.
9	Bagaimana kultur kampus di lingkungan FIAI UII membantu Anda dalam menginternalisasikan nilai-nilai kesederhanaan tersebut?	Apakah di lingkungan sendiri, Misal dari dosen, teman, atau dari muallim yang memberikan semangat atau hal positif dalam menghadapi trend-trend di sosial media saat ini? Ada gak seseorang yang selalu mengingatkan Najwa ke hal positif? Ya dari organisasi sih. Dari kelas juga kan pasti banyak dosen yang selalu memotivasi. Kalau dari muallim, ada yang selalu motivasi itu. Aku ingat, aku kan dulu pernah sempat nyerah

		gitu, kayak "Udah lah aku gak mau lanjutin kuliah". Pas awal banget masuk, baru seminggu dua minggu gitu.
10	Strategi atau evaluasi personal seperti apa yang Anda lakukan agar tetap konsisten menjaga hati dari penyakit sosial-digital (seperti FOMO dan *insecurity*) ke depan?	Kan orang yang ditampilkan itu kadang tidak semuanya bahagia, ditutupi dengan yang di-up itu. Kalau aku sendiri cuek gitu ya. Yang jelas aku harus selalu sadar kalau aku bisa ngelewatin ini semua. Karena kita di UII juga salah satu privilege buat kita bisa terus belajar, bisa terus meng-upgrade diri kita. Itu salah satu buat aku tidak insecure. Kalau kita selalu sadar kalau kita harus selalu berusaha. Intinya orang yang bahagia itu membahagiakan dirinya dengan usaha. Tidak semuanya itu semudah yang kita lihat, kita cuma lihat pencapaiannya doang tanpa usaha yang sangat selip mungkin.

4.

Identitas	Keterangan
Hari/Tanggal	Jum'at, 3 Juli 2026
Waktu	08:30-09:00
Tempat	Online
Informan	Riesa Mahasiswi PAI UII Angkatan 2022
Pewawancara	Peneliti

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana Anda memandang urgensi penggunaan media sosial dalam kehidupan Anda sebagai mahasiswa PAI saat ini?	Menurut saya, media sosial saat ini sudah menjadi kebutuhan, terutama untuk menunjang perkuliahan, mencari informasi, mengikuti perkembangan isu pendidikan maupun keislaman, serta memperluas relasi. Namun, penggunaannya tetap harus bijak karena selain memberikan manfaat, media sosial juga dapat memengaruhi kesehatan mental apabila tidak disikapi dengan baik. Sebagai mahasiswa PAI, saya merasa memiliki tanggung jawab untuk memanfaatkan media sosial sebagai sarana dakwah, berbagi ilmu, dan menyebarkan konten yang positif.,
2	Pernahkah Anda merasa cemas atau merasa"kurang beruntung" setelah melihat unggahan pencapaian, liburan, atau gaya hidup teman di media sosial? Jelaskan pengalaman Anda.	Pernah. Misalnya ketika melihat teman sudah diterima bekerja, memperoleh beasiswa, atau sering bepergian ke berbagai tempat. Awalnya saya sempat membandingkan diri dan bertanya-tanya apakah saya sudah cukup berkembang. Perasaan seperti itu biasanya muncul karena saya hanya melihat sisi terbaik yang mereka unggah, sementara saya lupa bahwa setiap orang memiliki proses dan perjuangannya masing-masing.
3	Apakah perasaan tersebut memicu timbulnya rasa ketidakpercayaan diri (*insecurity*) terhadap masa depan atau kondisi fisik/finansial Anda saat ini?	Iya, sempat. Terutama mengenai masa depan dan pencapaian karier. Saya pernah merasa tertinggal dibandingkan teman-teman yang terlihat sudah lebih sukses. Namun setelah saya renungkan, saya menyadari bahwa membandingkan diri dengan orang lain tidak akan menyelesaikan masalah. Saya lebih memilih fokus memperbaiki diri sesuai kemampuan yang saya miliki

4	Sebagai mahasiswa PAI yang mempelajari studi Islam, bagaimana Anda memahami hakikat sikap *qana'ah* dan gaya hidup *zuhud*?	Menurut saya, qana'ah adalah sikap menerima dan mensyukuri segala ketentuan Allah tanpa kehilangan semangat untuk terus berusaha. Sedangkan zuhud bukan berarti meninggalkan dunia, tetapi tidak menjadikan dunia sebagai tujuan utama kehidupan. Dunia tetap dicari sebagai sarana beribadah, sementara hati tidak bergantung sepenuhnya pada harta, jabatan, maupun pengakuan manusia
5	Bagaimana cara Anda menerapkan konsep *qana'ah* dalam memfilter arus informasi dan tren gaya hidup yang ada di media sosial?	Saya berusaha mengingat bahwa apa yang ditampilkan di media sosial tidak selalu mencerminkan kehidupan sebenarnya. Saya juga membatasi diri untuk tidak mengikuti semua tren hanya karena sedang populer. Selain itu, saya memilih mengikuti akun-akun yang memberikan manfaat, seperti kajian Islam, pendidikan, atau pengembangan diri. Dengan begitu, saya lebih mudah menjaga rasa syukur dan tidak mudah tergoda untuk membandingkan kehidupan saya dengan orang lain
6	Sejauh mana penerapan gaya hidup *zuhud* (menahan diri dari keterikatan duniawi secara berlebihan) dapat memitigasi rasa cemas akibat fenomena FOMO?	Menurut saya, cukup efektif. Ketika seseorang memahami bahwa kebahagiaan tidak ditentukan oleh kepemilikan materi atau pengakuan orang lain, maka rasa takut tertinggal akan berkurang. Saya menjadi lebih selektif dalam mengikuti tren dan tidak merasa harus selalu memiliki apa yang dimiliki orang lain. Hal tersebut membuat saya lebih tenang dalam menjalani kehidupan.

7	Apakah setelah menguatkan dimensi spiritual (qana'ah dan zuhud), Anda merasa lebih damai dan mampu mengontrol diri dari perilaku membanding-bandingkan diri dengan orang lain di ruang digital?	Alhamdulillah, iya. Walaupun terkadang rasa ingin membandingkan diri masih muncul, tetapi saya lebih cepat menyadarinya. Saya berusaha mengingat bahwa setiap orang memiliki rezeki, waktu, dan jalan hidup yang sudah Allah tetapkan. Dengan memperbanyak ibadah, bersyukur, dan memperbaiki hubungan dengan Allah, saya merasa hati menjadi lebih tenang dan tidak terlalu terpengaruh oleh apa yang saya lihat di media sosial.
8	Apa saja hambatan terbesar yang Anda rasakan dari lingkungan pergaulan (*peer pressure*) dalam Upaya mempertahankan prinsip hidup sederhana dan bersyukur di era digital?	Menurut saya, hambatan terbesar adalah adanya tuntutan tidak langsung untuk mengikuti gaya hidup teman-teman agar tidak dianggap ketinggalan zaman. Misalnya mengikuti tren fashion, nongkrong di tempat tertentu, atau membeli barang yang sedang viral. Jika tidak memiliki kontrol diri yang baik, tekanan seperti ini bisa membuat seseorang merasa kurang percaya diri dan memaksakan diri mengikuti lingkungan.
9	Bagaimana kultur kampus di lingkungan FIAI UII membantu Anda dalam menginternalisasikan nilai-nilai kesederhanaan tersebut?	Menurut saya, lingkungan FIAI UII cukup mendukung. Melalui mata kuliah keislaman, kajian rutin, serta keteladanan dosen, mahasiswa sering diingatkan tentang pentingnya akhlak, kesederhanaan, dan keseimbangan antara urusan dunia dan akhirat. Lingkungan pertemanan juga cukup positif karena banyak teman yang saling mengingatkan dalam kebaikan. Hal tersebut membantu saya untuk lebih mudah menerapkan nilai qana'ah dan zuhud dalam kehidupan sehari-hari.

10	Strategi atau evaluasi personal seperti apa yang Anda lakukan agar tetap konsisten menjaga hati dari penyakit sosial-digital (seperti FOMO dan *insecurity*) ke depan?	Saya berusaha melakukan evaluasi diri secara rutin, misalnya dengan mengurangi waktu penggunaan media sosial ketika mulai merasa terlalu sering membandingkan diri. Saya juga memperbanyak ibadah, membaca Al-Qur'an, mengikuti kajian, serta membuat target pengembangan diri yang realistis. Selain itu, saya selalu mengingat bahwa ukuran keberhasilan setiap orang berbeda-beda. Fokus saya adalah terus memperbaiki diri dan menjalani proses yang Allah tetapkan dengan penuh rasa syukur, sabar, dan tawakal.

5.

Identitas	Keterangan
Hari/Tanggal	Kamis, 2 Juli 2026
Waktu	19:30:20:30
Tempat	Online
Informan	Alan Mahasiswi PAI UII Angkatan 2024
Pewawancara	Peneliti

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana Anda memandang urgensi penggunaan media sosial dalam kehidupan Anda sebagai mahasiswa PAI saat ini?	Penting karena sosmed sebagai sarana mencari informasi dan hiburan (seni, musik)

2.	Pernahkah Anda merasa cemas atau merasa"kurang beruntung" setelah melihat unggahan pencapaian, liburan, atau gaya hidup teman di media sosial? Jelaskan pengalaman Anda.	Iya pernah cemas gelisah satu cerita dari diri Alan dia pernah ngaitin cidera di sosial media itu ada pencapaian adik latihan pencak silat dia itu sekarang udh bisa jadi atlet lomba sana sini dia itu nge post di Sosmed bahwa pencapaian dia udah sampai kejurda kemudian dia di tag udah diajar in teknik ini itu dia merasa tertinggal oleh murid didiknya terus cidera itu bukan masalah buat Alan dia tetap optimis dia pengen sembuh dulu maunya yang dia suka dia lakuin kalo fokus ke pencapaian orang nanti psikis kita kena wah aku gini gini stuck doang kalo aku mikir gitu ga mungkin kalo pemilikan boleh dua-dua semngatin diri sendiri dia pernah insecure itu bukan tujuan dia
3	Apakah perasaan tersebut memicu timbulnya rasa ketidakpercayaan diri (*insecurity*) terhadap masa depan atau kondisi fisik/finansial Anda saat ini?	Pernah rasa tidak bersyukur pas dia lagi down down nya sedih dia ketika dia dari TK itu suka tentang seni olahraga seni musik lukis dulu pas dia lomba sana sini cidera banyak tulang kegelincir cidera karena ga direstui orang tua buk tolong dong kalau aku mau kegiatan ini itu direstuin kan ini mau aku biar ga cidera aku dampaknya waktu atlit tidur teratur rokok ngga, kontrak 1 tahun menjaga pola hidup sehat ketika Alan kena ACL dia lampiasin
4.	Sebagai mahasiswa PAI yang mempelajari studi Islam, bagaimana Anda memahami hakikat sikap *qana'ah* dan gaya hidup *zuhud*?	Qana'ah itu apa adanya Qana'ah itu menerima semua yang diberikan kepada tuhan apa adanya yaudah bersyukur terhadap nikmat yang telah dikasih kepada ga boleh kufur

		nikmat zuhud ga terlalu mentingin dunia zuhud itu selalu berbuat baik tidak terlalu mentingin duniawi boleh kita mentingin cuman yang paling utama akhirat zuhud itu orang yang langka orang yg berbuat baik dalam keadaan apapun
5.	Bagaimana cara Anda menerapkan konsep *qana'ah* dalam memfilter arus informasi dan tren gaya hidup yang ada di media sosial?	Cara menerapkan Qana'ah dengan bersyukur pencapaian seseorang buat motivasi dia bisa masak aku bisa Bentuk Zuhud itu dermawan suka berbagi terus menghindari hal haram dan makruh yaudah apa adanya kalau dia ada berbagi kalau buat hal-hal makruh dan haram meski ada walaupun ada iya berusaha ninggalin yang haram itu sulit untuk mengontrol diri kesehatan mental dengan sholawatan
6.	Sejauh mana penerapan gaya hidup *zuhud* (menahan diri dari keterikatan duniawi secara berlebihan) dapat memitigasi rasa cemas akibat fenomena FOMO?	Relevansi nya dia masih nerapin Zuhud dia beribadah dasar dari orang zuhud kalau Qana'ah udah nerapin belum dalam hidup kamu udah cuman masih ada target yang masih harus dikerjain berjuang masak dia cuman nungguin kun fayakun tanpa usaha
7.	Apakah setelah menguatkan dimensi spiritual (qana'ah dan zuhud), Anda merasa lebih damai dan mampu mengontrol diri dari perilaku membanding-bandingkan diri dengan orang lain di ruang digital?	Tingkat penurunan kecemasan anxicety dia sekarang dan psikis kecemasan berlebih di awal 2025 dia punya gejala dia banyak ga bersyukur ya kok gini sih dia tuh insecure banget dia punya overthingking yang over terus dia gimana cara ngilangin Oberthingking yaitu dengan 1 kebiasaan yang bikin dia bahagia bercerita sama teman berbuat baik terus zuhud sholawat doa lakukan hal-hal yang buat kamu senang

8.	Apa saja hambatan terbesar yang Anda rasakan dari lingkungan pergaulan (*peer pressure*) dalam Upaya mempertahankan prinsip hidup sederhana dan bersyukur di era digital?kayak punya tas branded cuman kayak bersyukur apa adanya dia ga punya gapapa namira gapapa kalau ga fomo namira bersyukur atas apa yang namira miliki saat ini.	Tantangan terbesar itu dari kemalasan diri dia sendiri nomor satu 2 itu dari pertemanan pendidikan 3. Itu cacian Makian kita terlalu dengerin cacian kritik jelek dari seseorang kalau diladenin capek
9.	Bagaimana kultur kampus di lingkungan FIAI UII membantu Anda dalam menginternalisasikan nilai-nilai kesederhanaan tersebut?	Gus Baha stimulus positif Gus Baha mengatakan jangan terlalu mentingin dunia luar diatas batas kemampuan kita kita terlalu mentingin keluarga orang lain pemerintah atau pencapaian orang lain tentang luar semua nanti kalo kita mikir itu sakit mental itu terus menimbulkan rasa iri habis itu
10.	Strategi atau evaluasi personal seperti apa yang Anda lakukan agar tetap konsisten menjaga hati dari penyakit sosial-digital (seperti FOMO dan *insecurity*) ke depan? Berani untuk percaya diri terus jangan terlalu mikirin yang orang punya ga perlu mikirin orang lain jangan apa apa dijadiin fomo,	Cara melawan konflik batin ketika malas yaitu dengan harus senang harus prihatin dulu sama diri kita dan pengertian sama diri kita kalau kita tidak ada prihatin sama diri kita makanya kita harus peka sama diri sendiri Mampu mengontrol diri kita agar tidak terganggu mental kita terus manfaat nilai Qana'ah dan Zuhud

	namira ga suka fomo karena takut di komen karena ikut2an takut ada komen yang bikin sakit hati itu lebih ke percaya diri ke diri sendiri	Jangan terlalu mentingin dan pencapaian orang lain kalau fokus sosial media itu terlalu mentingin orang lain nanti ga ada waktu buat mentingin diri kita

6.

Identitas	Keterangan
Hari/Tanggal	Kamis, 2 Juli 2026
Waktu	17:00-17:30
Tempat	Di tempat TPA
Informan	Mario Mahasiswa PAI UII Angkatan 2024
Pewawancara	Peneliti

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana Anda memandang urgensi penggunaan media sosial dalam kehidupan Anda sebagai mahasiswa PAI saat ini?	Urgensi sosial media cuma pake TikTok Instagram cuma hiburan doang, cari informasi berita terkini Durasi menggunakan sosial media 7 jam per hari scroll TikTok shopping sering banget menggunakan sosial media
2	Pernahkah Anda merasa cemas atau merasa"kurang beruntung" setelah melihat unggahan	Kalau orang yang ga dikenal ga merasa tertriger biasa aja Kalau orang terdekat dapet achievemen dia merasa tertinggal prestasi akademik non akademik lomba-lomba terus ngeliat temen-temen

	pencapaian, liburan, atau gaya hidup teman di media sosial? Jelaskan pengalaman Anda.	seangkatan terkadang temen-temen nya juga pengalaman nya banyak feeds Instagrams
3	Apakah perasaan tersebut memicu timbulnya rasa ketidakpercayaan diri (*insecurity*) terhadap masa depan atau kondisi fisik/finansial Anda saat ini?	Setelah merasa insecure dia jadi termotivasi dia udah ada perubahan semester 1 dan 2 itu menutup diri semester 4 ikut kesempatan organisasi Biasa aja ngga yang merasa karena dia merasa tertinggal kalau dia berteman-teman sama orang hebat dia Pd aj
4	Sebagai mahasiswa PAI yang mempelajari studi Islam, bagaimana Anda memahami hakikat sikap *qana'ah* dan gaya hidup *zuhud*?	Qana'ah merasa cukup jadi apapun sejauh ini dia mensyukuri apa yang bisa dia kerjakan apa yang bisa dia gapai karena orang punya rezeki masing-masing zuhud itu seimbang kalau misal waktunya beribadah beribadah dunia dunia sambil diiringi bismillah setiap langkah
5	Bagaimana cara Anda menerapkan konsep *qana'ah* dalam memfilter arus informasi dan tren gaya hidup yang ada di media sosial?	Apresiasi diri kayak udah nglewati sesuatu itu juga termasuk cara dia bersyukur, zuhud penerapan nya ngaji ngajar kajian

6	Sejauh mana penerapan gaya hidup *zuhud* (menahan diri dari keterikatan duniawi secara berlebihan) dapat memitigasi rasa cemas akibat fenomena FOMO?	Pasti kita merasa bersyukur atas apa yang diberikan Allah bukan pasrah tapi tetep berusaha pasti udah menghilang rasa cemas nya setelah itu baru berdoa.
7	Apakah setelah menguatkan dimensi spiritual (qana'ah dan zuhud), Anda merasa lebih damai dan mampu mengontrol diri dari perilaku membanding-bandingkan diri dengan orang lain di ruang digital?	Kebetulan dia mahasiswa PAI melakukan sholat dan puasa itu kewajiban kalau di luar lingkungan beda lagi kok dia alim banget karena lingkungan baik, jujur dia belum liat banget lingkungan PAI hal buruk itu tidak mudah terbawa arus, dia punya prinsip sudah seharusnya tau mana hal yang baik dan buruk untuk kita prinsip Rio itu sampai di kira aneh, dia punya prinsip gamau nyentuh
8	Apa saja hambatan terbesar yang Anda rasakan dari lingkungan pergaulan (*peer pressure*) dalam Upaya mempertahankan prinsip hidup sederhana dan bersyukur di era digital?	Orang yang sering mengikuti trend hidupnya ga akan tenang
9	Bagaimana kultur kampus di lingkungan FIAI UII membantu Anda dalam	Lingkungan pai itu mampu membantu menerapkan Qana'ah dan Zuhud kok ada orang 10 langkah saling menasihati

	menginternalisasikan nilai-nilai kesederhanaan tersebut?	
10	Strategi atau evaluasi personal seperti apa yang Anda lakukan agar tetap konsisten menjaga hati dari penyakit sosial-digital (seperti FOMO dan *insecurity*) ke depan?	Caraku biar ga fomo itu punya prinsip memilah yang baik buat diri kita dan orang lain yang positif

7.

Identitas	Keterangan
Hari/Tanggal	Sabtu, 28 Juni 2026
Waktu	17:00-17:30
Tempat	Di Pondok Pesantren Ali Ar Ridho
Informan	Vindia Mahasiswi PAI UII Angkatan 2023
Pewawancara	Peneliti

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana Anda memandang urgensi penggunaan media sosial dalam kehidupan Anda sebagai mahasiswa PAI saat ini?	Urgensi sosial media cuma pake TikTok Instagram cuma hiburan doang, cari informasi berita terkini

		Durasi menggunakan sosial media 7 jam per hari scroll TikTok shopping sering banget menggunakan sosial media
2	Pernahkah Anda merasa cemas atau merasa"kurang beruntung" setelah melihat unggahan pencapaian, liburan, atau gaya hidup teman di media sosial? Jelaskan pengalaman Anda.	Pernah merasa cemas, Ketika melihat affiliate yang suskes terus yang selebgram yang banyak viewers dan followers, travelling jalan-jalan konten creator.
3	Apakah perasaan tersebut memicu timbulnya rasa ketidakpercayaan diri (*insecurity*) terhadap masa depan atau kondisi fisik/finansial Anda saat ini?	ada konten yang membuat insecure ada konten yang sedih, bikin vindia menjadi bersyukur, kalau mood tergantung fyp, pernah merasa minder ketika orang temen udah waw udah bisa mencapai keinginannya insecure, temen bahagia kita ikut.
4	Sebagai mahasiswa PAI yang mempelajari studi Islam, bagaimana Anda memahami hakikat sikap *qana'ah* dan gaya hidup *zuhud*?	qanaah merasa cukup dengan rezeki yang diberikan Allah agar tidak tamak. Zuhud tidak menjadikan dunia sebagai tujuan utama
5	Bagaimana cara Anda menerapkan konsep *qana'ah* dalam memfilter arus informasi dan tren gaya hidup yang ada di media sosial?	Apresiasi diri kayak udah nglewati sesuatu itu juga termasuk cara dia bersyukur, zuhud penerapan nya ngaji ngajar kajian
6	Sejauh mana penerapan gaya hidup *zuhud* (menahan diri dari keterikatan duniawi secara berlebihan)	vindia sudah menerapkan qanaah dan zuhud dalam kehidupan sehari contoh penerapannya merasa

	dapat memitigasi rasa cemas akibat fenomena FOMO?	bersyukur atas nikmat yang diberikan allah pernah kufur sedikit, bersedekah sholat, ngaji
7	Apakah setelah menguatkan dimensi spiritual (qana'ah dan zuhud), Anda merasa lebih damai dan mampu mengontrol diri dari perilaku membanding-bandingkan diri dengan orang lain di ruang digital?	mungkin dengan giat belajar dan menghindari hal hal yang tak tidak baik misal malas belajar
8	Apa saja hambatan terbesar yang Anda rasakan dari lingkungan pergaulan (*peer pressure*) dalam Upaya mempertahankan prinsip hidup sederhana dan bersyukur di era digital?	Vindia Lingkungan real life kadang kalau lagi mau baik ibadah sholat ngaji, di bilang tumben padahal itu kewajiban,
9	Bagaimana kultur kampus di lingkungan FIAI UII membantu Anda dalam menginternalisasikan nilai-nilai kesederhanaan tersebut?	Lingkungan pai itu mampu membantu menerapkan Qana'ah dan Zuhud kok ada orang 10 langkah saling menasihati
10	Strategi atau evaluasi personal seperti apa yang Anda lakukan agar tetap konsisten menjaga hati dari penyakit sosial-digital (seperti FOMO dan *insecurity*) ke depan?	vindia, mengurangi main sosmed, ga terlalu peduli sampa pencapaian orang lain ga perlu overthingking jadiin motivasi.

Lampiran 3 : Dokumentasi





Foto wawancara dengan Informan Vindia

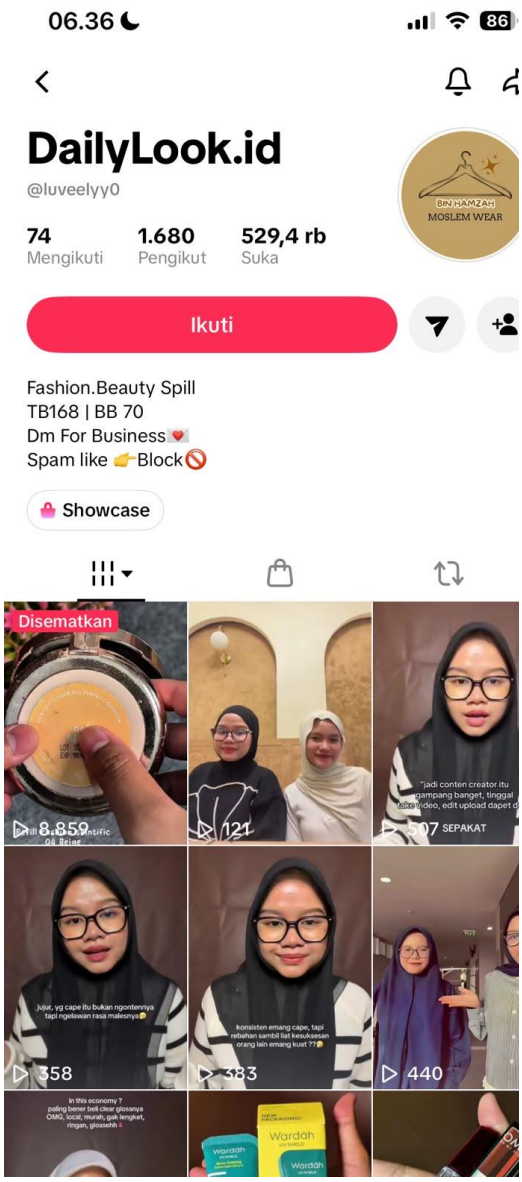
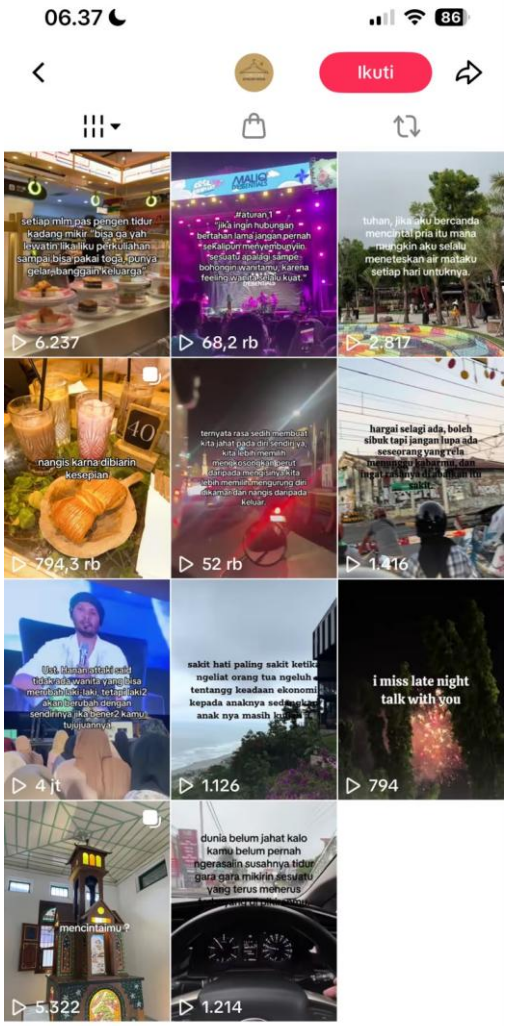


Foto Akun Informan sebagai content creator



Content yang sempat Viral



Foto Wawancara dengan Informan Mario



Foto Wawancara dengan Informan Mario



Foto Informan sedang mengajar Ngaji di TPA

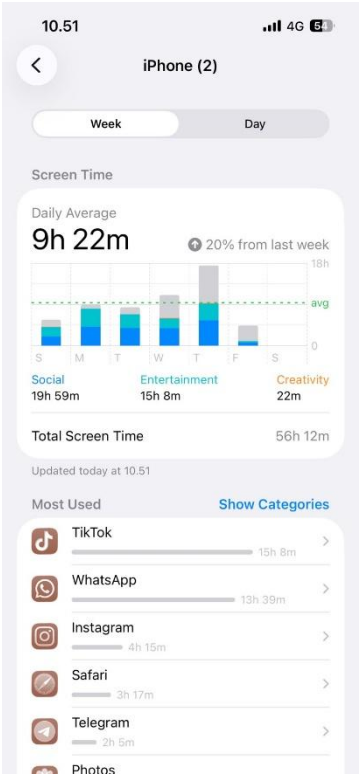


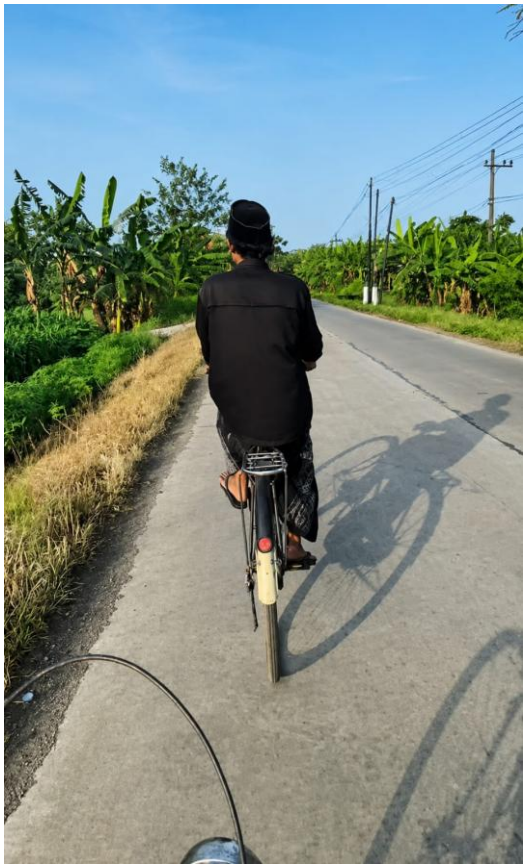
Foto durasi layar penggunaan gadget sosial media mario



Foto Informan Manda Sedang berorganisasi



Foto Durasi Layar Manda



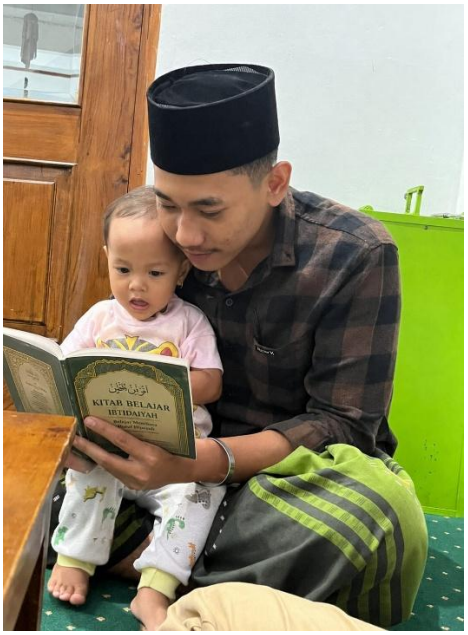


Foto Informan yang Zuhud yaitu imbang antara kehidupan dunia dan akhirat

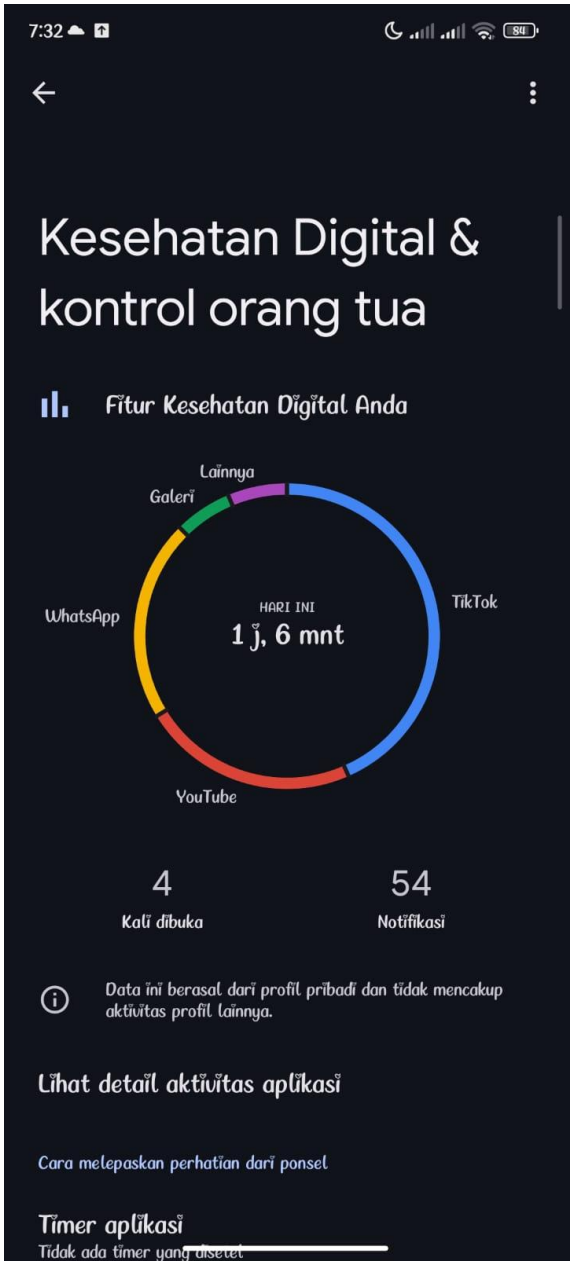


Foto durasi layar Alan



Foto Informan Qim-Qim merasa lebih tenang (lebih sering qanaah) sedang Shalat Berjamaah



Foto Informan Qim-Qim merasa lebih tenang (lebih sering qanaah) sedang mengaji kitab di pesantren



Foto Informan riesa yang sedang mengikuti UII Career yang menjadikan teman nya yang menjadi moderator itu sebagai motivasi bukan malah insecure

Hasil Cek Pelagiasi

Direktorat Perpustakaan Universitas Islam Indonesia
Gedung Moh. Hatta
Jl. Kaliurang Km 14,5 Yogyakarta 55584
T. (0274) 898444 ext.2301
F. (0274) 898444 psw.2091
E. perpustakaan@uii.ac.id
W. library.uii.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI
Nomor: 3008389256/Perpus./10/Dir.Perpus/VIII/2026

Bismillaahirrahmaanirrahiim

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan ini, menerangkan bahwa:

Nama	: Ervina Puspita Hariyanto
Nomor Mahasiswa	: 22422097
Pembimbing	: Siti Latifah Mubasiroh, S.Pd., M.Pd.
Fakultas / Prodi	: Ilmu Agama Islam/ Pendidikan Agama Islam
Judul Karya Ilmiah	: Integrasi Sikap Qana'ah dan Gaya Hidup Zuhud Modern Sebagai Strategi Mahasiswa Pai Uii dalam Menghadapi Insecurity Akibat Fenomena FOMO di Media Sosial

Karya ilmiah yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan **Turnitin** dengan hasil kemiripan (*similarity*) sebesar **12 (Dua belas) %.**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 05/08/2026
Direktur

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
DIREKTORAT PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

Muhammad Jamil, SIP.