

Taqriri

Journal of Al-Hadith Science Studies

Research Article

Solusi Spiritual Hadis QanĀ'ah Meredam Fear of Missing Out (FOMO) di Era Digital

Sailatul Farhah

Sekolah Tinggi Agama Islam Darussalam Bangkalan, Indonesia; sailatulfarhah@outlook.com

Copyright © 2026 by Authors, Published by Taqriri: Journal of Al-Hadith Science Studies. This is an open access article under the CC BY License <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Received : February 17, 2026
Accepted : April 13, 2026

Revised : March 15, 2026
Available online : May 20, 2026

How to Cite: Sailatul Farhah. (2026). The Spiritual Solution of the QanĀ'ah Hadith to Reduce the Fear of Missing Out (FOMO) in the Digital Era. *Taqriri: Journal of Al-Hadith Science Studies*, 2(1), 16-23. <https://doi.org/10.61166/taqriri.v2i1.21>

The Spiritual Solution of the QanĀ'ah Hadith to Reduce the Fear of Missing Out (FOMO) in the Digital Era

Abstract. This research aims to discuss the solution offered by the *Qana'ah* hadith in mitigating *Fear of Missing Out* (Fomo). This study employs a qualitative approach using the method of interpreting the *Qana'ah* hadith as a solution to suppress the *Fear of Missing Out* (Fomo) phenomenon. The results and discussion in this study reveal that *Fear of Missing Out*, often termed (Fomo), is a symptom of social anxiety arising from the fear of missing out on information, trends, or social activities, especially those spread through digital media. Fomo also impacts mental health, encourages consumptive behavior, and reduces individual satisfaction and inner peace. In this context, the value of *Qana'ah* (the attitude of feeling content and being pleased with the sustenance granted by Allah) can be used as a spiritual solution to mitigate the Fomo phenomenon, which is the objective of this study. This research concludes that the interpretation of the *Qana'ah* hadith regarding the *Fear of Missing Out* (Fomo) phenomenon can be used as a spiritual solution or as a remedy for the *Fear of Missing Out* (Fomo) ailment.

Keywords: Fomo, Spiritual Solution, *Qana'ah*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk membahas solusi hadis *Qana'ah* dalam meredam *Fear of Missing Out* (Fomo). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode interpretasi hadis *Qana'ah* sebagai solusi meredam fenomena *Fear of Missing Out* (Fomo). Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini yaitu *Fear of Missing Out* atau yang sering disebut dengan istilah (Fomo) merupakan gejala kecemasan sosial yang timbul akibat rasa takut tertinggal dari informasi, tren, atau aktivitas sosial, terutama yang tersebar melalui media digital. Fomo juga berdampak pada Kesehatan mental, mendorong perilaku konsumtif, serta menurunkan kepuasan dan ketenangan batin individu. Dalam konteks ini, nilai *Qana'ah* (sikap merasa cukup dan ridha terhadap rezeki yang diberikan Allah) dapat dijadikan solusi spiritual untuk meredam fenomena fomo dan merupakan tujuan dari penelitian ini. Penelitian ini menyimpulkan bahwa interpretasi hadis *Qana'ah* terhadap fenomena *Fear of Missing Out* (Fomo) dapat dijadikan Solusi spiritual atau sebagai peredam penyakit *Fear of Missing Out* (Fomo).

Kata Kunci: Fomo, Solusi Spiritual, *Qana'ah*.

PENDAHULUAN

Fear of Missing Out (Fomo) adalah rasa takut atau ketakutan seseorang akan kehilangan kesempatan sosial sehingga mendorong seseorang itu untuk selalu terhubung dengan orang lain secara terus menerus dan mengikuti berita yang *up to date* tentang segala hal yang dilakukan oleh orang lain.¹ Fomo juga erat kaitannya dengan kebutuhan akan validasi sosial yang berlebihan, dimana individu merasa harus selalu diakui dan diterima oleh kelompoknya melalui berbagai bentuk interaksi digital. Hal ini mendorong munculnya perilaku kompulsif yang berpotensi merusak keseimbangan mental dan emosional.²

Faktor-faktor pemicu fomo secara umum ada yang dari internal dan eksternal. Faktor internal artinya faktor yang ada dalam diri seorang yang mendorong seseorang untuk terpapar *syndrome* Fomo, yaitu seperti rendahnya Tingkat kepuasan hidup yang dipicu oleh perbuatan memandangi kenikmatan orang lain di media sosial. Faktor eksternal artinya faktor-faktor yang berasal dari luar diri seseorang, antara lain seperti, keterbukaan informasi di media sosial, fitur *hashtag* di media sosial, dan lain sebagainya.³ Fenomena fomo ini juga memiliki beberapa dampak, khususnya terhadap pendidikan karakter anak muda. Rasa cemas berlebihan, kebiasaan membandingkan diri, serta dorongan untuk terus mengikuti tren dapat mengganggu pengembangan nilai-nilai penting seperti kepercayaan diri, tanggung jawab, ketekunan, dan spiritualitas yang semuanya merupakan komponen inti dari pendidikan karakter.⁴ Oleh karena itu, berkaitan dengan permasalahan di atas perlu

¹ Hilyatul Azhar al-Hanifah, "Self Control Terhadap Fenomena *Fear of Missing Out* (Fomo) dalam Perspektif Hadis (Kajian Hadis Tematik), (Skripsi--UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2024), 11.

² Cantika ali, dkk, "Takut Ketinggalan Tren: Pandangan Al-Qur'an tentang Fomo Anak Muda Zaman Sekarang dan Implikasi bagi Pendidikan Karakter Islami", *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 9, No. 2 (2025), 22256.

³ Anisa Sajida, "Solusi al-Qur'an terhadap fenomena *fomo* (*Fear of Missing Out*) (analisis deskriptif atas Q.S ibrahim {14} ayat 7 dan Q.S al-Hajj {22} ayat 36 dalam tafsir *al-Azhar*)", (Skripsi--UIN Mataram Mataram, 2023), 24-26.

⁴ Cantika ali, dkk, *Takut Ketinggalan Tren*, 22260.

adanya solusi spiritual hadis *Qana'ah* untuk meredam fenomena *Fear of Missing Out* (Fomo) di era digital yang akan menjadi tujuan dari penelitian ini.

Sejauh ini belum ditemukan penelitian terdahulu tentang fenomena Fomo yang secara khusus membahas interpretasi hadis *Qana'ah* untuk meredam fenomena *Fear of Missing Out* (Fomo). Ada satu penelitian terdahulu yang membahas fenomena Fomo yang berkaitan dengan hadis. Yaitu, penelitian oleh Rio Ramdani (2024), "Fenomena *Fear of Missing Out* (Fomo) di media sosial perspektif hadis", Institut Darul Qur'an Jakarta. Penelitian ini membahas tentang hadis-hadis yang berkaitan dengan Fomo.⁵ Penelitian ini menemukan sejumlah hadis-hadis yang berkaitan dengan fenomena *Fear of Missing Out* (Fomo). Akan tetapi, penelitian terdahulu ini tidak membahas sedikitpun interpretasi hadis *Qana'ah* meredam fenomena *Fear of Missing Out* (Fomo) di era digital.

Alur yang menjadi peta konsep penelitian ini, penulis telah merancang beberapa kerangka berfikir yaitu: penelitian ini mula-mula merekomendasikan hadis-hadis yang menjelaskan tentang *Qana'ah*. Dan dilanjutkan dengan menganalisis hadis *Qana'ah* yang bisa menjadi solusi spiritual untuk meredam fenomena *Fear of Missing Out* (Fomo). Penelitian ini melakukan tinjauan Pustaka sebagai landasan teori yang menjadi pisau analisis dalam melakukan penelitian ini.

Berdasarkan paparan diatas dapat disusun rumusan masalah yaitu, apa saja hadis-hadis yang menjelaskan tentang *Qana'ah* dan bagaimana analisis atau interpretasi hadisnya sehingga menjadi solusi spiritual dalam meredam *Fear of Missing Out* (Fomo). Sedangkan tujuan penelitian ini untuk membahas bagaimana interpretasi hadis *Qana'ah* sebagai Solusi spiritual dalam meredam *Fear of Missing Out* (Fomo) di era digital. Penelitian ini juga diharapkan memiliki implikasi manfaat sebagai informasi khalayak, khususnya sebagai bahan kajian bagi para peminat ilmu hadis.

Metode Penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan fokus utama pada studi pustaka (library research). Proses penelitian dilakukan secara komprehensif melalui penelusuran dan pengumpulan data dari beragam karya tulis, meliputi buku, artikel jurnal, skripsi, kitab-kitab induk, dan berbagai tulisan lain yang relevan dengan topik yang dibahas.⁶

Penulis mengumpulkan data dengan menelaah berbagai sumber primer dan sekunder demi memastikan kedalaman serta validitas kajian.⁷ Sumber primer utamanya adalah kitab-kitab induk dan kitab *syarah* (penjelasan) terkait, seperti kitab *Ṣaḥīḥ Muslim* karya Imām Muslim beserta beberapa *syarahnya*, di samping buku-buku metodologi penelitian yang relevan. Sementara itu, sumber sekunder mencakup jurnal-jurnal ilmiah, buku-buku, dan penelitian-penelitian lain yang secara spesifik membahas fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Mengenai teknik

⁵ Rio Ramadan, dkk, "Fenomena *Fear of Missing Out* (Fomo) di media sosial perspektif hadis", *al-Afkar*, Vol. 13, No 1 (2024), 11-15.

⁶ Tamaulina, *Buku Ajar Metodologi Penelitian (Teori dan praktek)* (Karawang: CV Saba Jaya Publisher, 2024), 13.

⁷ *Ibid.*, 46.

pengumpulan data, peneliti menggunakan dokumentasi, yaitu metode penelaahan sumber-sumber tertulis,⁸ seperti kitab-kitab, buku-buku, laporan, dan penelitian-penelitian yang memuat informasi yang dibutuhkan.

Analisis data merupakan tahapan krusial setelah pengumpulan data selesai. Dalam tahapan ini, peneliti mengaplikasikan analisis isi (*Content Analysis*). Analisis isi dilaksanakan dengan cara mengidentifikasi dan mengelompokkan secara cermat seluruh sumber data yang telah terkumpul.⁹ Proses ini mencakup identifikasi terhadap kitab-kitab induk sebagai sumber data primer dan berbagai referensi kepustakaan lainnya, seperti artikel jurnal, skripsi, dan sejenisnya, yang berfungsi sebagai sumber data sekunder.

PEMBAHASAN

Hadis-Hadis Tentang *Qana'ah*

1. Hadis yang diriwayatkan oleh Imam al-Bukhary

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ يُونُسَ، حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ، حَدَّثَنَا أَبُو حَاصِنٍ، عَنْ أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ، وَلَكِنَّ الْغِنَى غِنَى النَّفْسِ» (رواه البخاري)¹⁰

Telah menceritakan kepada kami Ahmad ibn Yūnus, telah menceritakan kepada kami Abū Bakr, telah menceritakan kepada kami Abū Ḥaṣīn, dari Abū Ṣāliḥ, dari Abū Hurayrah, dari Nabi SAW, Beliau bersabda: “kekayaan itu bukan dengan banyaknya harta benda (perhiasan dunia), tetapi kekayaan (yang hakiki) adalah kekayaan jiwa (hati).”

2. Hadis yang diriwayatkan Imam Muslim

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، حَدَّثَنَا أَبُو عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْمُقْرِي، عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي أَيُّوبَ، حَدَّثَنِي شُرْحَبِيلٌ وَهُوَ ابْنُ شَرِيكٍ، عَنْ أَبِي عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْحُبَلِيِّ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ، وَرَزَقَ كَفَافًا، وَقَنَعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ»¹¹ (رواه مسلم)

Telah menceritakan kepada kami Abū Bakr ibn Abī Shaybah, telah menceritakan kepada kami Abū `Abd al-Rāḥmān al-Muqri', dari Sa`īd ibn Abī Ayyūb, telah menceritakan kepadaku Shuraḥbīl yaitu Ibnu Sharīk, dari Abū `Abd al-Rāḥmān al-Ḥubuliy, dari `Abd Allah ibn `Amr ibn al-`Aṣ, bahwa Rasulullah SAW bersabda:

⁸ Rifa'i Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: SUKA-Press, 2021), 114.

⁹ Supto Haryoko, *Analisis Data Penelitian Kualitatif (Konsep, Teknik, & Prosedur Analisis)* (Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makasar, 2020), 236-237.

¹⁰ Abu `Abd Allāh Muḥammad ibn Ismā`il al-Bukhāry, *al-Jāmi` al-Ṣaḥīḥ* (Cairo: al-Maṭba`ah al-Salafiyah, 1400 H), 182.

¹¹ Abū al-Husain Muslim ibn al-Ḥajjāj al-Qushayry al-Naysābūry, *Ṣaḥīḥ Muslim* (Beirut: Dar al-Fikr 2003), 476.

“Sungguh telah beruntung (mendapatkan keberhasilan) orang yang masuk Islam, dan diberikan rezeki yang cukup (sekadar menutupi kebutuhan), serta Allah menjadikannya merasa puas (qana'ah) dengan apa yang Allah berikan kepadanya.”

3. Hadis yang diriwayatkan Imam al-Tirmidhī

حَدَّثَنَا الْعَبَّاسُ الدُّورِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يَزِيدَ الْمُقْرِيُّ قَالَ: أَخْبَرَنَا حَيْوَةُ بْنُ شَرِيحٍ قَالَ: أَخْبَرَنِي أَبُو هَانِيءٍ الْخَوْلَانِيُّ، أَنَّ أَبَا عَلِيٍّ عَمَرُو
بْنَ مَالِكِ الْجَنْبِيِّ، أَخْبَرَهُ عَنْ فَضَالَةَ بْنِ عُبَيْدٍ، أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «طُوبَى لِمَنْ هُدِيَ إِلَى الْإِسْلَامِ، وَكَانَ عَيْشُهُ كَفَافًا وَقَفَّحًا»
وَأَبُو هَانِيءٍ اسْمُهُ: حُمَيْدُ بْنُ هَانِيءٍ. «هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحٌ»¹² (رواه الترمذي)

Telah menceritakan kepada kami al-'Abbās al-Dūriy, dia berkata: Telah menceritakan kepada kami 'Abd Allāh ibn Yazid al-Muqri', dia berkata: Telah mengabarkan kepada kami Ḥaywah ibn Shurayḥ, dia berkata: Telah mengabarkan kepadaku Abū Hāni' al-Khaulāniy, bahwa Abū 'Aliy 'Amr ibn Mālik al-Janbiy, mengabarkan kepadanya dari Faḍālah ibn 'Ubayd, bahwa dia mendengar Rasulullah SAW bersabda: “Beruntunglah/Kebahagiaan yang besar (Thuba) bagi orang yang diberi petunjuk kepada Islam, dan kehidupannya cukup (kafaf), serta dia merasa puas (qana'ah).”

Dan Abū Hāni' namanya adalah: Ḥumayd ibn Hāni'. “Ini adalah Hadis *ṣaḥīḥ*.”

Analisis Hadis Qana'ah Dalam Meredam Fenomena Fomo

Perkembangan zaman telah membawa manusia pada perubahan yang menuntut penyesuaian dalam gaya hidup, pola pikir, dan pandangan hidup. Mereka seolah dihadapkan pada pilihan untuk mengikuti perkembangan zaman atau tetap diam ditempat. Seperti halnya baru-baru ini muncul sebuah fenomena yang menjadikan orang-orang berlomba-lomba untuk mendapatkan sesuatu yang dimiliki atau yang sedang dilakukan oleh orang lain yaitu fenomena *Fear of Missing out* (Fomo). Fomo adalah kekhawatiran yang berlebihan seseorang karena merasa tertinggal trend, berita, atau aktivitas yang sedang populer di masyarakat, terutama di media sosial. Selain diakibatkan oleh perkembangan zaman *Fear of Missing Out* (Fomo) muncul akibat seseorang tidak menanamkan sifat *Qana'ah* pada dirinya, yaitu sifat yang mencerminkan kepuasan atas segala kepemilikan dan pencapaian, erat hubungannya dengan upaya menjalani kehidupan yang baik dan sehat (*Ḥayah al-Ṭayyibah*). Selain itu, *Qana'ah* juga berperan dalam menyelesaikan permasalahan sosial dan lingkungan.¹³

Qana'ah yaitu sikap merasa cukup dan ridha terhadap rezeki yang diberikan Allah dapat dijadikan solusi spiritual karena sifatnya merupakan antitesis langsung terhadap akar permasalahan Fomo. Solusi spiritual ini termanifestasi jelas dalam hadis riwayat Imam al-Bukhārī, yang menyatakan bahwa: “kekayaan itu bukan dengan banyaknya harta benda (perhiasan dunia), tetapi kekayaan (yang hakiki) adalah kekayaan jiwa (hati). Hadis ini mengajarkan bahwa kekayaan sejati tidak

¹² Abū 'Īsā Muḥammad ibn 'Īsā ibn Sawrah, *al-Jāmi' al-Ṣaḥīḥ* (Kairo: Maṭba'ah Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī, 279 H), 576.

¹³ Siti Asyiyah Nurhidayati, Konsep Qanaah Sebagai Media Terapi Fomo Syndrom Menurut Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbāh, (Skripsi: IAIN Ponorogo, 2025), 69-70.

diukur dari *Kaśrat al-'Araḍ* (banyaknya harta benda).¹⁴ Fomo merupakan bentuk pengejaran akan kekayaan eksternal dan validasi, sementara Qana'ah mengajukan standar yang berbeda: yaitu *Ghinā al-Nafs* (kekayaan jiwa). Kekayaan jiwa ini merupakan manifestasi tertinggi dari sikap *Qana'ah* yang membuat individu merasa utuh dan mandiri secara spiritual,¹⁵ sehingga tidak lagi memerlukan standar pembandingan dari apa yang dimiliki atau dilakukan orang lain, yang mana merupakan pemicu utama Fomo.

Lebih lanjut, hadis riwayat Muslim dan al-Tirmidhī memberikan penekanan pada korelasi antara *Qana'ah* dengan keberuntungan atau kebahagiaan yang besar *Aflaḥa* dan *Ṭūbā* melalui konsep hidup yang cukup *Kafāfan*). Hadis Muslim menyebutkan telah beruntung *Aflaḥa* orang yang diberikan rezeki cukup *Kafāfan* dan puas *Qana'ah*,¹⁶ dan riwayat al-Tirmidhī menyatakan adanya kebahagiaan yang besar *Ṭūbā* bagi orang yang kehidupannya cukup *Kafāfan* dan merasa puas *Qana'ah*.¹⁷ Konsep *Kafāfan* sekadar menutupi kebutuhan secara langsung berfungsi sebagai penangkal perilaku konsumtif yang didorong oleh Fomo. Sikap *Qana'ah* mengajarkan individu untuk ridha dengan rezeki yang ada dan berfokus pada kecukupan, sehingga memutus siklus kompulsif untuk terus mengikuti tren demi memenuhi rasa takut tertinggal. Dengan demikian, *Qana'ah* menjadi solusi spiritual yang efektif karena menggeser tolok ukur sukses dari capaian materi eksternal ke kualitas ketenangan batin dan keridhaan yang hakiki.

Syarah hadis di atas menjelaskan bahwa *Qana'ah* merupakan bentuk kontrol diri dengan menerapkan bagaimana implementasi rasa menerima dan cukup atas rezeki dan anugerah yang telah Allah berikan pada setiap individu. Dan dalam konteks kekinian, banyak sekali dijumpai manusia yang terjebak dengan egonya karena selalu tidak puas akan nikmat dan karunia yang telah tuhan berikan. Salah satu contohnya adalah mengikutinya ego terhadap rasa FOMO yang terdapat dalam diri seseorang terhadap orang lain. Kecenderungan seseorang ikut selalu mengikuti gaya hidup orang lain dan perasaan takut tertinggal. Pada saat itulah, ego mengendalikan emosi dan perasaan untuk menolak kebersyukuran dan cenderung mengeluh dengan karunia yang telah tuhan berikan. Oleh karena itu, sangatlah diperlukan sikap kontrol diri berupa senantiasa memunculkan rasa syukur dalam diri, baik dengan lisan, hati maupun perbuatan, menghadirkan rasa *Qana'ah* (menerima segala anugerah yang telah Allah SWT).¹⁸

Penelitian juga menunjukkan bahwa dengan adanya rasa syukur, atau sekedar memberi tahu seseorang atas apa yang telah anda syukuri saat ini dalam hidup, hal ini dapat mengangkat semangat hidup seseorang dan orang-orang yang berada

¹⁴ Syaikh Muhammad ibn Shalil al-Utsaimin, *Syarah Shahih al-Bukhari* (Tk: Darus Sunnah, Tt), 484-485.

¹⁵ Alwazir Abdusshomad, "Penerapan Sifat Qanaah Dalam Mengendalikan Hawa Nafsu Duniawi", *al-Syukriyyah*, Vol. 21, No. 1 (Februari 2020), 23.

¹⁶ Imam An-Nawawi, *Syarah Shahih Muslim* (Tk: Darus Sunnah, Tt), 395.

¹⁷ Muḥammad Anwarshah ibn Mu'zamshah al-Kasmīrī, *al-'Arf al-Shadhī Sharḥ Sunan al-Tirmidhi* (Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth Ḥaqānī, 2004), 29.

¹⁸ Hilyatul Azhar Al-Hanifah, *Self Control Terhadap Fenomena Fear of Missing Out (Fomo) Dalam Perspektif Hadis (Kajian Hadis Tematik)*, (Skripsi: UIN Kia Haji Achmad Siddiq, 2024), 107-108.

disekitar. Sebab, di saat bersyukur seseorang akan lebih sulit untuk merasa sedih dan berfokus hanya pada diri sendiri serta pada hal-hal yang dimiliki saat ini. Implementasi tersebut merupakan salah satu ikhtiar manusia dalam menepis rasa FOMO terhadap sesuatu yang sejatinya bukan menjadi tujuan seseorang, melainkan hanya kecenderungan ego dalam mengikuti sesuatu yang *booming* agar terlihat *up to date* semata.¹⁹

KESIMPULAN

Penelitian ini membahas interpretasi hadis *Qana'ah* sebagai solusi spiritual untuk meredam fenomena *Fear of Missing Out* (Fomo) di era digital. Fomo diidentifikasi sebagai gejala kecemasan sosial yang didorong oleh rasa takut tertinggal dari tren dan aktivitas di media digital. Interpretasi hadis-hadis *Qana'ah* menegaskan bahwa kekayaan sejati adalah kekayaan jiwa (*Ghinā al-Nafs*), bukan banyaknya harta benda (*Kasrat al-'Ard*). *Qana'ah* menjadi antitesis langsung terhadap Fomo karena ia menanamkan sikap ridha terhadap rezeki yang diberikan Allah, dan mengarahkan individu untuk mencapai kehidupan yang baik dan sehat (*Ḥayah al-Ṭayyibah*). Konsep kecukupan (*Kafāfan*) yang dijanjikan keberuntungan (*Aflaha* dan *Ṭubā*) dalam hadis berfungsi sebagai penangkal perilaku konsumtif Fomo. Dengan demikian, disimpulkan bahwa interpretasi hadis *Qana'ah* dapat dijadikan solusi spiritual yang efektif dalam mengatasi penyakit *Fear of Missing Out* (Fomo).

Mengingat penelitian ini fokus pada interpretasi hadis (*library research*) sebagai solusi spiritual, maka sebagai rekomendasi untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lapangan (studi empiris) guna menguji efektivitas nilai *Qana'ah* secara praktis. Penelitian mendatang dapat berfokus pada studi kasus atau eksperimen untuk mengukur dampak internalisasi sikap *Qana'ah* terhadap penurunan tingkat kecemasan Fomo di kalangan pengguna media digital, khususnya anak muda. Selain itu, karena penelitian terdahulu yang secara spesifik membahas interpretasi hadis *Qana'ah* untuk meredam Fomo belum ditemukan, penelitian selanjutnya juga dapat memperluas kajian hadis tematik lain yang berkaitan dengan manajemen waktu, kepribadian, atau perilaku kompulsif di media sosial, sebagai pelengkap bagi solusi *Qana'ah*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdusshomad, Alwazir. "Penerapan Sifat Qanaah Dalam Mengendalikan Hawa Nafsu Duniawi". *al-Syukriyyah*. Vol. 21, No. 1. Februari 2020.
- Abubakar, Rifa'i. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: SUKA-Press, 2021.
- Ali, Cantika, dkk. "Takut Ketinggalan Tren: Pandangan Al-Qur'an tentang Fomo Anak Muda Zaman Sekarang dan Implikasi bagi Pendidikan Karakter Islami". *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Vol. 9, No. 2. 2025.
- Bukhāry (al), Abu `Abd Allāh Muḥammad ibn Ismā`il. *al-Jāmi` al-Ṣaḥīḥ*. Cairo: al-Maṭba`ah al-Salafiyah, 1400 H.

¹⁹ Ibid., 109.

- Hanifah (al), Hilyatul Azhar “*Self Control Terhadap Fenomena Fear of Missing Out (Fomo) dalam Perspektif Hadis (Kajian Hadis Tematik), Skripsi--UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2024.*
- Hanifah (al), Hilyatul Azhar. *Self Control Terhadap Fenomena Fear of Missing Out (Fomo) Dalam Perspektif Hadis (Kajian Hadis Tematik). Skripsi: UIN Kia Haji Achmad Siddiq, 2024.*
- Haryoko, Spto. *Analisis Data Penelitian Kualitatif (Konsep, Teknik, & Prosedur Analisis).* Makasar: Badan Penerbit Universitas Negri Makasar, 2020.
- Kasmīrī (al), Muḥammad Anwarshah ibn Mu`zamshah. *al-`Arf al-Shadhī Sharḥ Sunan al-Tirmidhi.* Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth Ḥaqānī, 2004.
- Nawawi (al), Imam. *Syarah Shahih Muslim.* Tk: Darus Sunnah, Tt.
- Naysābūry (al), Abū al-Husain Muslim ibn al-Ḥajjāj al-Qushayry. *Ṣaḥīḥ Muslim.* Beirut: Dar al-Fikr 2003.
- Nurhidayati, Siti Asyiyah. *Konsep Qanaah Sebagai Media Terapi Fomo Syndrom Menurut Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbāh.* Skripsi: IAIN Ponorogo, 2025.
- Ramadani, Rio,dkk. “Fenomena *Fear of Missing Out* (Fomo) di media sosial perspektif hadis”. *al-Afkar.* Vol. 13, No 1. 2024.
- Sajida, Anisa. “Solusi al-Qur’an terhadap fenomena *fomo (Fear of Missing Out)* (analisi deskriptif atas Q.S ibrahīm {14} ayat 7 dan Q.S al-Hājj {22} ayat 36 dalam tafsir *al-Azhar*)”. Skripsi--UIN Mataram Mataram, 2023.
- Sawrah, Abū `Īsā Muḥammad ibn `Īsā ibn. *al-Jāmi` al-Ṣaḥīḥ.* Kairo: Maṭba`ah Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī, 279 H.
- Tamaulina. *Buku Ajar Metodologi Penelitian (Teori dan praktek).* Karawang: CV Saba Jaya Publisher, 2024.
- Utsaimin (al), Syaikh Muhammad ibn Shalil. *Syarah Shahih al-Bukhari.* Tk: Darus Sunnah, Tt.