



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

245/ILHA-U/SU-S1/2025

DESIGN THINKING PENGOBATAN SINDROM FEAR OF MISSING OUT (FOMO) INSPIRASI HADIS

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Agama (S. Ag) Pada Program Studi Ilmu Hadis



Oleh:

SHINTA SILVIA
NIM: 12130420585

Pembimbing I
Dr. Adynata, M. Ag

Pembimbing II
Dr. Khairiah, M. Ag

FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
1446 H. / 2025 M.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak menggunakan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM 15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562223

Fax. 0761-562052 Web: www.uin-suska.ac.id E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : *Design Thinking Pengobatan Sindrom Fear Of Missing Out (FOMO) Inspirasi Hadis*

Nama : Shinta Silvia
Nim : 12130420585
Jurusan : Ilmu Hadis

Telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 26 Juni 2025

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag). Dalam Jurusan Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.



Ketua/Penguji I

Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc., M.Ag
NIP: 19700627 200901 1 033

Sekretaris/Penguji II

Dr. Fatmawati Taufik Hidavat, Lc., MA
NIK: 130321005

MENGETAHUI

Penguji III

H. Suja'i Sarifandi, M.Ag
NIP: 119701010 200604 1 001

Penguji IV

Dr. Muhammad Yasir, S. Th. I., MA
NIP: 19780106 200901 1 006



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كليةأصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

Dr. Adynata, M. Ag.
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

NOTA DINAS

Perihal : Pengajuan Skripsi

Kepada Yth :
Dekan Fakultas Ushuluddin
UIN Sultan Syarif Kasim Riau
di-
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi skripsi saudara :

| | | |
|---------------|---|---|
| Nama | : | Shinta Silvia |
| NIM | : | 12130420585 |
| Program Studi | : | Ilmu Hadis |
| Judul | : | Design Thinking Pengobatan Sindrom Fear Of Missing Out (FOMO) Inspirasi Hadis |

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 16 Juni 2025
Pembimbing I



Dr. Adynata, M. Ag.
NIP. 19770512 200604 1 006



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak menggunakan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN
كليةأصول الدين
FACULTY OF USHULUDDIN
JI. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

Dr. Khairiah, M. Ag.
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

NOTA DINAS

Perihal : Pengajuan Skripsi

Kepada Yth :

Dekan Fakultas Ushuluddin
UIN Sultan Syarif Kasim Riau
di-
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi skripsi saudara :

| | | |
|---------------|---|---|
| Nama | : | Shinta Silvia |
| NIM | : | 12130420585 |
| Program Studi | : | Ilmu Hadis |
| Judul | : | Design Thinking Pengobatan Sindrom Fear Of Missing Out (FOMO) Inspirasi Hadis |

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 24 Juni 2025
Pembimbing II


Dr. Khairiah, M. Ag.
NIP. 19730116 200501 2 004



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan laporan, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak menggunakan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shinta Silvia
NIM : 12130420585
Tempat/Tgl. Lahir : Kandis, 10 September 2002
Program Studi : Ilmu Hadis

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul : "Design Thinking Pengobatan Fear Of Missing Out(FOMO) Inspirasi Hadis" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau, merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu yang terdapat dalam Skripsi ini, yang saya kutip dari karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebahagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu saya bersedia menerima sanksi pencabutan Gelar Akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Pekanbaru, 16 Juni 2025


Shinta Silvia
NIM. 12130420585



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

MOTTO

“Hidup itu sebuah perjalanan, bukan perbandingan. Jangan bandingkan dirimu dengan orang lain, karena setiap orang punya keistimewaan masing-masing yang telah Allah tentukan.”



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji bagi Allah *subhanahu wa ta'ala* dengan limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada teladan umat manusia yaitu Rasulullah *shallallahu 'ataihi wa sallam*.

Penyusunan Skripsi ini disampaikan guna memenuhi sebagian dari syarat yang diperlukan untuk meraih gelar Sarjana Agama dalam Program Studi Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin (S. Ag) di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Skripsi ini mempunyai judul **“DESIGN THINKING PENGOBATAN FEAR OF MISSING OUT (FOMO) INSPIRASI HADIS”**.

Terselesaikannya skripsi ini tentunya tidak seratus persen dari usaha yang dilakukan oleh penulis secara murni. Tak lepas dari dukungan, pengarah dan penyemangat dari berbagai macam pihak yang terlibat dalam perjalanan ini. Sehingga, sudah seyogyanya penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih sebanyak-banyaknya dan semoga Allah membala mereka seluruhnya.

1. Kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Supiono dan Ibunda Sutinem, terimakasih atas segala cinta dan kasih sayang yang senantiasa terpatri dalam do'a dan sujudnya, serta yang selalu senantiasa memberikan semangat sebagai sumber kekuatan terbesar penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga Allah senantiasa memberikan kesehatan dan umur yang bermanfaat. Aamiin yaa Rabbal 'Alamin.
- 2 Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti, MS, SE, M. Si, AK, CA selaku rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau beserta pejabat rektorat lainnya.
- 3 Ibu Dr. Hj. Rina Rehayati, M. Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin. Semoga Fakultas Ushuluddin menjadi Fakultas teladan dan semakin maju.
- 4 Bapak Dr. Adynata, M.Ag selaku ketua prodi Ilmu Hadis dan bapak Edi Hermanto, S.Th.I.,M.Pd.I selaku sekretaris prodi Ilmu Hadis.
- 5 Bapak Dr. Adynata, M.Ag selaku Penasehat Akademik sekaligus selaku pembimbing I dan Ibu Dr. Khairiah, M.Ag selaku pembimbing II yang telah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memberikan banyak bantuan, masukan, arahan, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau yang telah banyak memberi ilmu pengetahuan kepada penulis serta seluruh staf pegawai Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.
7. Kepada adik saya Suci Shafitri yang senantiasa memberikan semangat dan dorongan.
8. Kepada kawan-kawan Pondokan Majelis Jannatul 'Ilmi Pekanbaru.
9. Sahabat-sahabat seperjuangan Jurusan Ilmu Hadis Angkatan 2021 sahabat lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu yang selalu memberi semangat kepada penulis.
10. Terima kasih kepada diri sendiri, yang sudah mampu mengembangkan amanah menyelesaikan persyaratan untuk memperoleh gelar S. Ag selama 4 Tahun, terima kasih sudah mampu bertahan dengan berbagai cobaan dan alhamdulillah selesai hingga titik ini. Terima kasih sudah kuat dan hebat menyelesaikan salah satu tanggung jawab harapan terbesar orang tua dan keluarga.

Besar harapan penulis, semoga tulisan ini bermanfaat bagi pembaca. Namun penulis menyadari, bahwa naskah skripsi ini belum bisa diharapkan sepenuhnya dan masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis memerlukan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan dan menerima dengan senang hati.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabaraktu.

Pekanbaru, 14 Juni 2025

Penulis,

Shinta Silvia

NIM. 12130420585

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi dalam penulisan skripsi ini mengacu pada buku pedoman penulisan skripsi (edisi revisi) Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau dan Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam naskah ini berdasarkan Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dengan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1988, No. 158/1987 dan 0543.b/U/1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (A Guide to Arabic Tranliterastion), INIS Fellow 1992.

A. Konsonan

| Arab | Latin | Arab | Latin |
|------|-------|------|-------|
| ا | A | ط | Th |
| ج | B | ڙ | Zh |
| ڙ | T | ڦ | ' |
| ڙ | Ts | ڦ | Gh |
| ڙ | J | ڦ | F |
| ڙ | H | ڦ | Q |
| ڙ | Kh | ڦ | K |
| ڙ | D | ڦ | L |
| ڙ | Dz | ڦ | M |
| ڙ | R | ڦ | N |
| ڙ | Z | ڦ | W |
| ڙ | S | ڦ | H |
| ڙ | Sy | ڦ | ' |
| ڙ | Sh | ڦ | Y |
| ڙ | Dh | | |

B. Vokal, Panjang dan Diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal Fathah ditulis dengan “a”, kasrah dengan “i”, dloommah dengan “u”, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal (a) panjang = Â misalnya قال menjadi qâla

Vokal (i) panjang = ī misalnya قیل menjadi qīlā

Vokal (u) panjang $\equiv \hat{U}$ misalnya $\ddot{\text{u}}$ menjadi dûna

Khusus untuk bacaan ya' nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan "i", melainkan tetap ditulis dengan "iy" agar dapat menggambarkan ya' nisbat diakhirnya. Begitu juga dengan suara diftong, wawu dan ya' setelah fathah ditulis dengan "aw" dan "ay". Perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw) = misalnya قول menjadi qawlun

Diftong (ay) = misalnya خير menjadi khayrun

C. Ta' Marbûthah (ة)

Ta' marbûthah ditransliterasikan dengan "t" jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila *ta' marbûthah* tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan "h" misalnya **للمدرسة الرسالة** menjadi *al-risalah li al mudarrisah*, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiri susunan *mudhaf* dan *mudhaf ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan t yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya **هلا** **رحمه في** menjadi *fi rahmatillah*.

D. Kata Sandang dan Lafdh al-Jalalah

Kata sandang berupa “al” (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan “al” dalam lafadzh jalalah yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (idhafah) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut ini:

1. Al-Imam al-bukhari mengatakan....
 2. Al-Bukhary dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan
 3. Masya" Allah ka"na wa ma"lam yasya"lam yakun.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

SURAT PENGESAHAN

NOTA DINAS PEMBIMBING 1

NOTA DINAS PEMBIMBING 2

SURAT PERNYATAAN

MOTTO i

KATA PENGANTAR..... ii

PEDOMAN TRANSLITERASI iv

DAFTAR ISI..... vi

DAFTAR TABEL viii

ABSTRAK ix

BAB I: PENDAHULUAN..... 1

- A. Latar Belakang Masalah..... 1
- B. Penegasan Istilah..... 5
- C. Identifikasi Masalah..... 6
- D. Batasan Masalah..... 6
- E. Rumusan Masalah..... 6
- F. Tujuan Penelitian 7
- G. Manfaat Penelitian 7
- H. Sistematika Penulisan 8

BAB II: KAJIAN TEORETIS 9

- A. Landasan Teori..... 9
1. *Design Thinking* 9
2. Pengobatan Spiritual 12
3. Sindrom *Fear of Missing Out* (FOMO) 19
- B. Kajian Terdahulu (Literature Review) 24

BAB III: METODE PENELITIAN..... 30

- A. Jenis Penelitian..... 30
- B. Metode penelitian..... 30

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

| | |
|---|-----------|
| C. Sumber Data..... | 31 |
| D. Teknik Pengumpulan Data | 32 |
| E. Teknik Analisis Data..... | 33 |
| BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS..... | 34 |
| A. Pemahaman Hadis yang berkaitan tentang Pengobatan Sindrom FOMO . | 34 |
| B. <i>Design Thinking</i> Pengobatan Sindrom FOMO Inspirasi Hadis | 56 |
| BAB V: PENUTUP | 74 |
| A. Kesimpulan | 74 |
| B. Saran..... | 75 |
| DAFTAR KEPUSTAKAAN | 76 |
| BIODATA PENULIS..... | 82 |



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Klasifikasi Hadis Berdasarkan Aspek Spiritualitas 35

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul **“DESIGN THINKING PENGOBATAN SINDROM FEAR OF MISSING OUT (FOMO) INSPIRASI HADIS”**. Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) menjadi salah satu gangguan psikologis yang semakin mengkhawatirkan di era digital, ditandai dengan kecemasan berlebihan akan ketinggalan informasi atau pengalaman sosial yang berdampak pada kesehatan mental dan spiritual individu. Tujuan penelitian ini mengetahui pemahaman hadis tentang pengobatan sindrom FOMO serta *design thinking* pengobatan sindrom FOMO berdasarkan pemahaman hadis. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan metode kualitatif. Data dikumpulkan melalui teknik studi dokumentasi, yaitu dengan menelaah hadis-hadis Nabi dan literatur ilmiah terkait fenomena FOMO. Teknik analisis data dilakukan dengan menerapkan tahapan *design thinking* untuk menemukan ide-ide pengobatan spiritual berbasis hadis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: *Pertama*, pemahaman hadis mengajarkan bahwa ketenangan dan kebijaksanaan menghadapi FOMO diperoleh melalui kedekatan dengan Allah, penerimaan takdir, serta niat yang ikhlas dalam setiap tindakan. Sikap sabar, syukur, dan *qana'ah* membantu mengendalikan kecemasan dan menghindarkan dari prilaku ikut-ikutan tanpa tujuan, sehingga menjadikan hidup lebih tenang dan bermakna. *Kedua*, *Design thinking* pengobatan sindrom FOMO menghasilkan lima pendekatan spiritual yang penulis beri nama SPIRE. Pendekatan tersebut meliputi: a. *Serenity*: mereduksi kecemasan dan ketidaktenangan batin dengan membaca al-Qur'an, b. *Purposeful*: memurnikan niat dan tujuan dalam setiap perbuatan, c. *Integration*: mengintegrasikan keyakinan akan takdir dengan perbuatan kebaikan, d. *Reconnection*: penguatan hubungan dengan Allah melalui shalat, e. *Essence*: pengembangan kontrol diri dengan sabar, syukur, dan *qana'ah*. Temuan ini diharapkan dapat menjadi rujukan konseptual dan praktis bagi upaya pengobatan sindrom FOMO melalui pendekatan spiritual yang berbasis ajaran hadis.

Kata Kunci: *Design Thinking, Fear Of Missing Out, Hadis*

UIN SUSKA RIAU



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRACT

This thesis is titled "DESIGN THINKING FOR TREATING FEAR OF MISSING OUT (FOMO) SYNDROME INSPIRED BY HADITH." The phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) has become one of the most concerning psychological disorders in the digital age, characterized by excessive anxiety about missing out on information or social experiences, which impacts an individual's mental and spiritual health. The purpose of this study is to understand the hadith's perspective on treating FOMO syndrome and to apply design thinking to the treatment of FOMO syndrome based on the hadith's understanding. This study is a literature review (library research) using qualitative methods. Data was collected through documentary analysis, involving the examination of the Prophet's hadiths and scientific literature related to the FOMO phenomenon. Data analysis was conducted by applying the stages of design thinking to identify spiritual treatment ideas based on hadiths. The results of the study indicate that: First, the understanding of hadith teaches that peace and wisdom in facing FOMO are obtained through closeness to Allah, acceptance of destiny, and sincere intentions in every action. The attitudes of patience, gratitude, and contentment help control anxiety and avoid aimless imitative behavior, thereby making life more peaceful and meaningful. Second, Design Thinking for treating FOMO syndrome yields five spiritual approaches that the author names SPIRE. These approaches include: a. Serenity: reducing anxiety and inner restlessness by reading the Qur'an, b. Purposeful: purifying intentions and goals in every action, c. Integration: integrating belief in destiny with acts of kindness, d. Reconnection: strengthening the relationship with Allah through prayer, e. Essence: developing self-control through patience, gratitude, and contentment. These findings are expected to serve as a conceptual and practical reference for efforts to treat FOMO syndrome through a spiritual approach based on the teachings of the hadith.

Keywords: Design Thinking, Fear Of Missing Out, Hadith

UIN SUSKA RIAU



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ملخص

هذه الأطروحة بعنوان ”التفكير التصميمي في علاج متلازمة الخوف من فقدان الفرص بناءً على فهم الحديث“ . ظاهرة الخوف من فقدان الفرص أصبحت واحدة من الاضطرابات النفسية المقلقة في العصر الرقمي ، وتميز بالقلق المفرط من فقدان المعلومات أو التجارب الاجتماعية التي تؤثر على الصحة العقلية والروحية للفرد. الهدف من هذا البحث هو معرفة فهم الحديث عن علاج متلازمة والتفكير التصميمي لعلاج متلازمة بناءً على فهم الحديث . نوع هذا البحث هو بحث مكتبي باستخدام المنهج النوعي . تم جمع البيانات من خلال تقيية الدراسة الوثائقية، أي من خلال دراسة أحاديث النبي والكتابات العلمية المتعلقة بظاهرة . تم تحليل البيانات من خلال تطبيق مراحل التفكير التصميمي لإيجاد أفكار علاجية روحية تستند إلى الأحاديث . أظهرت نتائج البحث ما يلي : أولاً، يعلمنا فهم الأحاديث أن المدح والحكمة في مواجهة متلازمة يتم الحصول عليهما من خلال التقرب من الله، وقبول القدر، والنية الصادقة في كل عمل. تساعد الصبر والشكر والقناعة في السيطرة على القلق وتجنب السلوك التبعي بدون هدف، مما يجعل الحياة أكثر هدوءاً وذات معنى. ثانياً، أدى التفكير التصميمي لعلاج متلازمة إلى خمسة نجح روحية أطلق عليها المؤلف اسم SPIRE . وتشمل هذه النهج: أ. السكينة: تقليل القلق والاضطراب الداخلي من خلال قراءة القرآن الكريم، ب. الهدف: تنقية النوايا والأهداف في كمال عمل، ج. التكامل: دمج الإيمان بالقدر مع الأعمال الصالحة، د. إعادة الاتصال: تقوية العلاقة مع الله من خلال الصلاة، ه. الجوهر: تنمية ضبط النفس بالصبر والشكر والقناعة. من المتوقع أن تصبح هذه النتائج مرجعاً نظرياً وعملياً لجهود علاج متلازمة من خلال نجح روحي قائم على تعاليم الحديث.

الكلمات المفتاحية: التفكير التصميمي، الخوف من فقدان الفرص، الحديث

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di zaman digital yang terus maju, fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) telah menjadi realitas psikologis yang signifikan dalam kehidupan masa kini. FOMO diartikan sebagai kecemasan atau kegelisahan yang dirasakan seseorang saat merasa bahwa orang lain sedang mengalami hal-hal yang lebih baik, menarik, atau menyenangkan dibandingkan dirinya.¹ Fenomena ini bukanlah hal yang sepenuhnya baru, namun kehadiran media sosial telah memperkuat intensitas dan frekuensi terjadinya FOMO dalam masyarakat kontemporer.

Data yang dirilis DataReportal.com menunjukkan bahwa Indonesia memiliki 143 juta pengguna media sosial pada Januari 2025, menempatkan negara ini sebagai salah satu pasar media sosial terbesar di dunia. Besarnya penetrasi media sosial ini berbanding lurus dengan meningkatnya kasus FOMO di kalangan masyarakat Indonesia, khususnya generasi muda yang menghabiskan rata-rata 8-10 jam per hari mengakses berbagai platform digital.² Ini menjadi salah satu faktor penyebab FOMO di kalangan masyarakat Indonesia.

FOMO tidak hanya mempengaruhi aspek psikologis individu, tetapi juga mempengaruhi dimensi spiritual dan sosial secara komprehensif. Dari segi psikologis, FOMO menyebabkan kecemasan, gangguan tidur, depresi ringan, dan penurunan kemampuan konsentrasi.³ Seseorang yang merasakan FOMO biasanya memiliki *self-esteem* yang rendah karena terus-menerus membandingkan diri dengan *highlight* kehidupan orang lain di media sosial.

¹ Firda Nur Zanah dan Wahyu Rahardjo, "Peran Kesepian Dan Fear of Missing Out Terhadap Kecanduan Media Sosial: Analisis Regresi Pada Mahasiswa", *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 9 (2020), hlm. 286-301.

² Simon Kemp, Digital 2025: Indonesia, The "state of digital" in Indonesia in 2025 dikutip dari <https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia>. diakses hari Jum'at, tanggal 15 November, 2024 pukul 13.00 WIB.

³ Rio Ramdani, dkk. "Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Di Media Sosial Perspektif Hadis", *El-Afkar*, Vol. 13 Tahun 2024, hlm. 11-12.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sedangkan dari segi spiritual, FOMO menciptakan krisis makna hidup dimana individu kehilangan kemampuan untuk bersyukur dan menikmati momen saat ini. Hal ini bertentangan dengan konsep *qana'ah* (merasa cukup) dan syukur yang diajarkan dalam Islam. FOMO juga mendorong perilaku konsumtif yang berlebihan, materialisme,⁴ dan orientasi hidup yang terfokus pada validasi eksternal daripada kepuasan internal dan kedekatan dengan Tuhan.

Kasus nyata yang terjadi di Indonesia semakin menegaskan urgensi penanganan FOMO secara komprehensif. Salah satu contoh dapat dilihat pada siswa SMPN 4 Bulukumba, Sulawesi Selatan, di mana penelitian menemukan dua siswa, FS dan AH, mengalami FOMO yang cukup berat, hingga rela mengorbankan uang saku dan tabungan demi mengikuti *tren* viral di media sosial, merasa cemas berlebihan jika tidak *update* informasi terbaru, dan takut dikucilkan jika tertinggal berita atau tren di media sosial. Dampak negatifnya sangat nyata, seperti kecanduan gadget, sering terlambat ke sekolah, penurunan prestasi akademik, dan kurangnya interaksi sosial di dunia nyata. Penanganan yang dilakukan adalah melalui konseling dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk membantu siswa mengubah pola pikir negatif akibat FOMO menjadi lebih realistik dan sehat,⁵ namun kasus ini menunjukkan perlunya solusi yang lebih holistik dengan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dan kearifan lokal agar penanganan FOMO dapat berjalan optimal dan berkelanjutan.

Dalam konteks Islam, fenomena FOMO memiliki kesamaan dengan konsep *imma'ah* yang disebutkan dalam hadis Rasulullah. Hadis yang diriwayatkan dalam Sunan At-Tirmidzi nomor 1930 menyebutkan:

⁴Azraini Batubara dan Aulia Kamal, "Sindrom Fear Of Missing Out (FOMO) Dan Hedonisme Sebagai Gaya Hidup Masyarakat Milenial Muslim Sibolga Sumatera Utara", *Abrahamic Religions: Jurnal Studi Agama-Agama*, Vol. 4 Tahun 2024, hlm. 109-121.

⁵Nur Aslam, dkk., "Studi Kasus Tentang Perilaku Fear Of Missing Out (FOMO) Dalam Bermedia Sosial Dan Penanganannya Di SMPN 4 Bulukumba", *Journal of School Counseling*, Tahun 2020, hlm. 1.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

حَدَّثَنَا أَبُو هِشَامٍ الرِّفَاعِيُّ مُحَمَّدُ بْنُ يَزِيدَ، قَالَ: حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ فُضَيْلٍ، عَنِ الْوَلِيدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ جُعْنَيْعٍ، عَنْ أَبِي الطَّفْلِيِّ، عَنْ حَدِيفَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَا تَكُونُوا إِمَّعَةً، تَقُولُونَ: إِنْ أَحْسَنَ النَّاسُ أَحْسَنَا، وَإِنْ ظَلَمُوا ظَلَمَنَا، وَلَكِنْ وَطَّنُوا أَنْفُسَكُمْ، إِنْ أَحْسَنَ النَّاسُ أَنْ تُحْسِنُوا، وَإِنْ أَسْأَءُوا فَلَا تَظْلِمُوهُنَّا هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ، لَا تَعْرِفُهُ إِلَّا مِنْ هَذَا الْوَجْهِ⁶

Telah menceritakan kepada Abu Hisyam Ar Rifa'i Muhammad bin Yazid, telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Fudlail dari Al Walid bin Abdullah bin Jumai' dari Abu Thufail dari Hudzaifah ia berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: ‘Janganlah kamu menjadi orang yang ikut-ikutan dengan mengatakan, ‘Kalau orang lain berbuat kebaikan, kami pun akan berbuat baik dan kalau mereka berbuat zalim, kami pun akan berbuat zalim’. Tetapi, teguhkanlah dirimu dengan berprinsip, ‘Kalau orang lain berbuat kebaikan, kami berbuat kebaikan pula dan kalau orang lain berbuat kejahatan, kami tidak akan melakukannya.’ Berkata Abu Isa: Ini merupakan hadits hasan gharib tidak kami ketahui kecuali melalui jalur ini.

Hadis ini menjelaskan bahwa Islam melarang perilaku ikut-ikutan yang bersifat buruk atau *imma'ah*, yakni sifat labil yang mengikuti arus tanpa memiliki prinsip yang jelas. Konsep *imma'ah* memiliki kesamaan dengan FOMO dalam hal ketergantungan pada aktivitas dan keputusan orang lain.⁷ Perbedaannya, *imma'ah* lebih menekankan pada aspek moral dan etika, sedangkan FOMO lebih fokus pada aspek psikologis dan emosional.

Al-Quran juga memberikan solusi spiritual untuk mengatasi berbagai masalah psikologis, termasuk kecemasan yang terkait dengan FOMO. Dalam Surah Yunus ayat 57, Allah SWT berfirman:

يَأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُم مَّوْعِظَةٌ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الْأَصْدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُوْمِنِينَ⁸

“Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin”.

⁶Imam At-Tirnidzi, *Sunan At-Tirmidzi*, Juz 4, (Beirut: Daar al-Kutub al-Ilmiyah, t.t), hlm. 432.

⁷ Rio Ramdani, dkk. “Fenomena Fear of Missing Out”. hlm. 11.

⁸ Q. S Yunus/10: 57

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ayat ini mengindikasikan bahwa Al-Quran memiliki fungsi terapeutik untuk mengatasi berbagai masalah spiritual dan psikologis. Dalam konteks FOMO, ajaran yang terdapat dalam Al-Quran dan hadis dapat menjadi sumber inspirasi untuk mengembangkan metode pengobatan yang holistik.

Dalam psikologi kontemporer, penanganan kecemasan, termasuk FOMO, umumnya menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *mindfulness*, dan terapi relaksasi.⁹ Pendekatan CBT yang mengombinasikan strategi berpikir dan berperilaku telah terbukti efektif dalam menangani kecemasan, termasuk FOMO. CBT mengeksplorasi serta mengelola pola pikir yang negatif dan tindakan yang dapat memperburuk tanda-tanda kecemasan.¹⁰ Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa CBT berbasis Islam efektif sebagai upaya preventif bagi penderita FOMO.¹¹

Penelitian tentang FOMO telah banyak dilakukan di berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi dan agama. Beberapa penelitian terdahulu telah mengaitkan FOMO dengan perspektif hadis, seperti analisis fenomena FOMO perspektif hadis, pendekatan *self-control* terhadap FOMO perspektif hadis, dan terapi CBT berbasis Islam. Penelitian sebelumnya memberikan kontribusi penting, akan tetapi penelitian dengan pendekatan berbasis solusi yang holistik dan praktis, seperti *design thinking*, belum banyak dikembangkan. Selain itu, aspek spiritual yang lebih mendalam dalam hadis sebagai bentuk terapi untuk FOMO juga masih memiliki ruang eksplorasi.

Berdasarkan uraian di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk merumuskan konsep pengobatan FOMO berdasarkan pemahaman hadis dengan pendekatan *design thinking*. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Design Thinking Pengobatan Sindrom Fear of Missing Out (FOMO) Inspirasi Hadis.”**

⁹ Anoname, Memahami Peran Vital Psikologi Klinis dalam Merawat Kesehatan Mental, dikutip dari <https://psikologi.uma.ac.id/>, diakses hari Jum'at, tanggal 15 November 2024 pukul 13.30 WIB.

¹⁰ Della Fitri Amelia, dkk. “Terapi CBT Berbasis Islam Sebagai Upaya Preventif Bagi Penderita Fear Of Missing Out (FOMO)”, *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, Vol. 2 Tahun 2024, hlm. 26.

¹¹ *Ibid.*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengurangi kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Penegasan Istilah

Agar terhindar dari kesalahpahaman dan kekeliruan dalam memahami judul penelitian ini, penulis merasa perlu untuk memberi penjelasan mengenai beberapa istilah yang dipakai untuk penamaan judul tersebut, diantaranya:

1. *Design thinking*

Design thinking adalah sebuah pola pemikiran dari kaca mata desainer yang dalam memecahkan masalahnya selalu dengan pendekatan *human oriented*.¹²

2. Pengobatan Spiritual

Terapi spiritual islami adalah suatu pengobatan atau penyembuhan gangguan psikologis yang dilakukan secara sistematis dengan berdasarkan kepada konsep al-Qur'an dan as-Sunnah.¹³

3. Sindrom FOMO

Sindrom FOMO merupakan ketakutan pada individu yang apabila individu lainnya mengikuti suatu kejadian yang dianggap menyenangkan, namun individu tersebut tidak bisa mengikuti suatu kejadian tersebut.¹⁴ Dalam konteks sosial dan *tren*, FOMO sering muncul ketika seseorang merasa terisolasi atau tertinggal dari aktivitas sosial yang sedang populer, seperti acara pesta, peluncuran produk viral, tren media sosial, atau pengalaman hidup yang dianggap "keren" oleh lingkungan sekitarnya. Ketakutan ini tidak hanya berkaitan dengan kehilangan informasi, tetapi juga berkaitan dengan kebutuhan psikologis untuk merasa diterima, diakui, dan menjadi bagian dari kelompok sosial.

UIN SUSKA RIAU

¹² Wahyudin Darmalaksana, *Metode Design Thinking Hadis* (Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020), hlm. 10.

¹³ Ahmad Razak, dkk. "Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi", *Jurnal Dakwah Tabligh*, Vol. 14. Tahun 2013, hlm. 141-151.

¹⁴ Chilmiyatul Mudrikah, "Hubungan Antara Sindrom Fomo (Fear Of Missing Out) Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja", *Skripsi*, Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, hlm. 29.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengurangi kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan mengenai latar belakang masalah di atas, maka penulis mengidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) semakin marak di era digital, di mana individu merasa cemas ketika tidak mengikuti *tren* atau kehilangan informasi terbaru.
2. FOMO tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga mengurangi kualitas spiritual individu.
3. Masih jarangnya penerapan terapi dengan pendekatan spiritualitas atau panduan regiulitas seperti hadis dalam penanganan penderita sindrom FOMO.
4. Penelitian yang menggabungkan nilai-nilai keislaman, khususnya Hadis, dengan pendekatan kontemporer seperti *design thinking* belum banyak dilakukan.

D. Batasan Masalah

Penelitian ini akan mengkaji pengobatan FOMO dari perspektif spiritual yang diilhami oleh ajaran hadis Nabi Muhammad *shallallahu 'alaihi wa sallam*. Dalam pengobatan sindrom FOMO pada hadis, penulis merujuk pada hadis larangan berlaku *imma 'ah* yang terdapat dalam kitab Sunan At-Tirmidzi Kitab *Ma Ja'a Fi al-Ihsan wa Al-'Afwa*, nomor hadis 2008. Hadis ini yang akan dijadikan acuan utama dalam penelitian penulis, sedangkan hadis-hadis lainnya menjadi pendukung dalam penelitian yang ditemukan dalam referensi *Kutub As-Sittah* (Kitab Hadis yang Enam) sesuai dengan penerapan kajian hadis tematik.

E. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pemahaman hadis yang berkaitan tentang pengobatan sindrom *Fear Of Missing Out* (FOMO)?
2. Bagaimana *design thinking* pengobatan sindrom *Fear Of Missing Out* (FOMO) inspirasi hadis?



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pemahaman hadis yang berkaitan dengan pengobatan sindrom *Fear Of Missing Out* (FOMO).
2. Untuk mengetahui *design thinking* pengobatan sindrom *Fear Of Missing Out* (FOMO) inspirasi hadis.

Manfaat Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah ditentukan, maka diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kegunaan, baik dalam aspek teoretis maupun praktis. Dengan selesainya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk hal-hal berikut.

1. Teoretis

Penelitian ini berpotensi memperkaya kajian teoretis tentang sindrom FOMO dengan menggabungkan perspektif Islam (khususnya hadis). Selain itu, penelitian ini dapat memperluas cakupan studi hadis dengan menjadikannya sebagai landasan dalam memahami dan merancang metode pengobatan FOMO. Hal ini membuka ruang baru dalam kajian keislaman yang lebih relevan terhadap masalah kontemporer seperti kesehatan mental.

2. Praktis

Penelitian ini dapat menghasilkan model pengobatan FOMO yang berbasis spiritual (berdasarkan hadis) dan *human-centered design (design thinking)*. Manfaat praktis lainnya adalah pengembangan metode pengobatan FOMO berbasis *design thinking*, yang akan menekankan pada empati, pemahaman mendalam tentang kebutuhan pasien, dan solusi kreatif. Pendekatan ini dapat digunakan oleh praktisi kesehatan mental dalam merancang terapi yang lebih efektif.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak menggunakan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

H. Sistematika Penulisan

Penelitian ini akan disajikan dan dijelaskan dalam tiga bab, dimana masing-masing bab akan terdiri dari beberapa sub-bab. Berikut adalah struktur penulisan penulisan yang terdapat dalam tulisan ini.

BAB I PENDAHULUAN, merupakan bagian pembuka yang berisi konteks permasalahan, penegasan istilah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta penyajian secara sistematis.

BAB II KERANGKA TEORETIS, berisi tentang kajian literatur yang mencakup dasar-dasar teori (terkait isu yang akan dibahas), dan juga menemukan penelitian yang relevan (tulisan yang dianalisis berdasarkan tema yang sama atau berbeda).

BAB III METODE PENELITIAN, berisi tentang Metodologi Penelitian yang diterapkan untuk meneliti permasalahan tersebut, yang terdiri dari jenis penelitian, jenis data, sumber data, dan teknik pengumpulan data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS, berisikan ulasan seputar jawaban atas pemecahan masalah mengenai inspirasi hadis dalam pengobatan sindrom *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan pendekatan *design thinking*.

BAB V PENUTUP, merupakan bagian penutup dari rangkaian penelitian yang telah dilaksanakan. Dalam bab ini berisikan kesimpulan dari pembahasan yang telah diuraikan pada bab keempat, serta beberapa saran dan rekomendasi dari peneliti yang berkaitan dengan kekurangan temuan, pembahasan, serta kesimpulan akhir dari hasil penelitian.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Landasan Teori

1. *Design Thinking*

a. Pengertian *Design Thinking*.

Secara etimologis, istilah desain berasal dari kata *design* dalam bahasa Italia yang berarti gambar. Makna dari kata tersebut digunakan secara luas dalam bidang ilmu desain dengan mengkomunikasikan semua ide/gagasan dan kreatifitas melalui media gambar.¹⁵ Para pakar menyatakan bahwa *design thinking* (Inggris) yang berarti “pemikiran desain” adalah pendekatan yang digunakan untuk menghasilkan ide-ide dan konsep-konsep kreatif. *Design thinking* adalah pendekatan yang mencakup proses transformasi sederhana hingga tercapainya solusi yang nyata, melalui tahap membayangkan lalu mengamati serta mewujudkan gagasan tersebut.¹⁶

Dijelaskan juga bahwa *design thinking* adalah suatu metode untuk berinovasi dalam memenuhi kebutuhan manusia. *Design thinking* menempatkan manusia sebagai pusat. *Design thinking* merupakan suatu cara berpikir dari sudut pandang desainer, di mana dalam menyelesaikan masalahnya selalu menggunakan pendekatan *human oriented*. Dijelaskan bahwa *design thinking* diterapkan untuk memperjelas parameter suatu masalah dan mekanisme desain dalam proses pembuatan kebijakan. *Design thinking* menggabungkan langkah-langkah terstruktur dan berfokus pada manusia sebagai pengguna dan penerima manfaat melalui proses terencana sehingga menghasilkan perubahan perilaku dan kondisi sesuai dengan yang diharapkan.¹⁷

¹⁵ Yunida Sofiana, “Pemahaman Critical Thinking, Design Thinking Dan Problem Solving Dalam Proses Desain”, *Humaniora*, Vol. 5 Tahun 2014, hlm. 650.

¹⁶ Wahyudin Darmalaksana, *Metode Design Thinking Hadis*.hlm. 10.

¹⁷ *Ibid.*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Istilah *design thinking* sebagaimana dijelaskan di atas, pada kenyataannya sering digunakan untuk merujuk pada proses penyelesaian masalah yang berfokus pada manusia yang diterapkan oleh para pembuat keputusan untuk menyelesaikan suatu permasalahan.¹⁸ Proses desain dimulai dengan berpikir secara kritis yang berfungsi sebagai kesadaran di dalam menghubungkan pertanyaan-pertanyaan kritis ditambah kemampuan dan keinginan untuk mengajukan dan menjawabnya pada waktu yang tepat. Dalam praktiknya, *design thinking* biasanya didefinisikan sebagai suatu proses analitis dan kreatif yang melibatkan individu dalam memanfaatkan kesempatan untuk melakukan eksperimen, menciptakan model prototipe, mengumpulkan tanggapan, dan mendesain ulang.¹⁹ Lingkup berpikir desain terbagi menjadi tiga yaitu inspirasi (*inspiration*) permasalahan maupun peluang untuk menemukan solusi terbaik, pengembangan (*ideation*) yang meliputi proses perancangan dan menguji ide-ide yang ada dan penerapan (*implementation*) panduan yang mengerahkan dari proyek menuju pasar (*market*).²⁰

b. Penerapan *Design Thinking*

Design thinking sebagai metode untuk menyelesaikan masalah telah banyak diajarkan dalam pengaturan pendidikan formal dan informal di berbagai bidang ilmu secara global, baik di lingkungan akademis maupun dalam dunia industri.²¹ Di beberapa negara, *design thinking* ini telah dikembangkan ke banyak sector seperti bisnis, pengembangan produk, sosial, budaya, keputusan politik, kebijakan serta berbagai strategi jangka pendek maupun jangka panjang. Penerapan *design thinking* telah menarik perhatian banyak praktisi dan

¹⁸ *Ibid.*

¹⁹ *Ibid.*, hlm. 11.

²⁰ Sofiana, “Pemahaman Critical Thinking”. hlm. 653.

²¹ Wahyudin Darmalaksana, *Metode Design Thinking Hadis*. hlm. 11.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

akademisi, karena memberikan pendekatan baru untuk inovasi dan penyelesaian masalah.²²

Penerapan konsep *design thinking* merupakan subjek yang telah berlaku di Indonesia. Salah satu penerapan dari konsep *design thinking* adalah sebagai metode untuk menciptakan inovasi dalam dunia bisnis. Model *design thinking* dalam pembuatan aplikasi Gojek. Dalam dunia pendidikan di Indonesia tampak bahwa konsep *design thinking* digunakan untuk pengembangan rencana program dan pembelajaran yang kreatif dalam kurikulum yang berfokus pada kompetensi. Salah satu metode yang diterapkan adalah *design thinking* dalam mata kuliah pengembangan desain produk pangan. Data ini menunjukkan informasi mengenai penerapan *design thinking* dalam bidang pendidikan.²³

c. Metode *Design Thinking*

Pengguna *design thinking* dapat mengerti penerapan *design thinking* dari berbagai sudut pandang, termasuk latar belakang, ciri-ciri, model proses dan implementasi.²⁴ Tahapan dalam *design thinking* mencakup *Emphasize* untuk memahami pengguna, *Define* untuk mendefinisikan tujuan proyek atau bisnis yang jelas, *Ideate* untuk mengeksplorasi ide dan solusi, *Prototype* untuk membangun dan memvisualisasikan ide serta solusi, dan *Test* untuk meninjau dan mengambil keputusan.²⁵

Adapun prosedur dalam penerapan metode *design thinking* sebagai berikut:

1. Tahap empati (*empathize*) digunakan untuk memahami permasalahan. Empati dilakukan melalui tahapan pengamatan, partisipasi dalam percakapan, dan wawancara yang mendalam. Tujuan dari tahap ini adalah untuk memahami masalah dengan teliti.

²² *Ibid.*

²³ *Ibid.*, hlm. 13.

²⁴ *Ibid.*

²⁵ Yasermi Syahrul, "Penerapan Design Thinking Pada Media Komunikasi Visual Pengenalan Kehidupan Kampus Bagi Mahasiswa Baru STMIK Palcomtech Dan Politeknik Palcomtech", *Jurnal Bahasa Rupa*, Vol. 2 Tahun 2019, hlm. 111.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Tahap mendefinisikan (*define*) masalah bertujuan untuk memperjelas masalah yang ada. Peneliti menggunakan kemampuan berpikir untuk menganalisis masalah. Setelah permasalahan dipahami dengan baik, peneliti dapat beralih ke tahap selanjutnya untuk menghasilkan ide guna mengatasi permasalahan. Tahap definisi berakhir dengan penetapan yang jelas mengenai ruang lingkup masalah.
3. Tahap ideasi (*ideate*) bertujuan untuk menghasilkan gagasan sebagai solusi dari masalah yang telah ditentukan sebelumnya. Pada tahap ini seorang peneliti diberi kesempatan untuk menerapkan logika dengan cara yang kritis, kreatif, dan inovatif. Tahap ideate meliputi peta konsep, kerangka berpikir, dan rancangan prototipe. Secara khusus, prototipe yang menawarkan sudut pandang baru sebagai alternatif solusi.
4. Tahap pembuatan prototipe (*prototype*) dari konsep inovasi baru sampai produk terwujud. Semakin nyata ide prototipe, maka semakin baik untuk direalisasikan. Peneliti dapat mengidentifikasi kelemahan prototipe untuk menciptakan desain yang lebih inovatif, sehingga mereka dapat merancang ulang produk yang lebih baik.
5. Tahap pengujian (*test*) sebagai umpan balik (*feedback*) terhadap prototipe yang telah dirancang sebelumnya. Pada tahap pengujian ini peneliti melakukan pengulangan proses empati dengan harapan dapat memperoleh umpan balik yang berguna untuk memperbaiki prototipe, hingga memastikan bahwa masalah ditangani dengan tepat.²⁶

2. Pengobatan Spiritual**a. Pengertian Pengobatan**

Pengobatan adalah suatu budaya yang bertujuan untuk menyelamatkan diri dari penyakit yang mengganggu kehidupan. Budaya ini terbentuk tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan, tetapi juga oleh kepercayaan dan keyakinan, karena manusia telah merasa di alam ini ada

²⁶ Wahyudin Darmalaksana, *Metode Design Thinking Hadis*. hlm. 14-16.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kekuatan yang lebih besar di alam ini, baik yang bisa dirasakan melalui panca indera maupun yang bersifat gaib. Oleh karena itu, praktik pengobatan tidak terlepas dari pengaruh agama atau kepercayaan yang dianut oleh manusia.²⁷

b. Pengertian Pengobatan Spiritual dalam Islam

1) Definisi Spiritualitas dan Aspek-aspek Spiritualitas

Spiritualitas berasal dari bahasa Latin, *Spiritus* yang memiliki arti nafas. Istilah ini kemudian diartikan sebagai kekuatan batin yang bersifat spiritual atau jiwa, mencakup segala hal yang tidak bersifat fisik, tidak material, dan bukan terkait dengan hal-hal duniawi.²⁸

Menurut MacKinlay spiritualitas merupakan suatu perjalanan yang panjang untuk memahami suatu pertanyaan mendalam tentang kehidupan seperti makna hidup dan hal-hal lain yang berkaitan dengan transendensi.²⁹ Spiritualitas dalam Islam dapat dimaknai sebagai upaya optimalisasi seluruh potensi rohani yang dimiliki manusia, dengan tetap berpegang pada ketentuan syariat yang harus ditaati. Upaya ini mencakup cara pandang terhadap realitas, baik yang bersifat empiris maupun batiniah, serta merupakan perjalanan batin seseorang dalam pencarian tingkat kehidupan yang lebih tinggi. Proses ini dilakukan dengan praktik riyadah atau amalan spiritual untuk mendekatkan diri kepada Allah, maupun melalui latihan pengendalian diri agar tetap terfokus kepada-Nya, dengan tujuan akhir meraih kebahagiaan yang abadi.³⁰ Menurut penulis, spiritualitas menekankan pada dimensi batiniah manusia, pencarian makna hidup, dan keadaan terhubung dengan sesuatu yang lebih

²⁷ Andi Muflih, “Pengobatan Dalam Islam”, *Tesis*, Makassar: UIN Alauddin Makassar, 2013, hlm. 80.

²⁸ Denny Najoan, “Memahami Hubungan Religiusitas Dan Spiritualitas Di Era Milenial” *Educatio Christi*. Vol. 1 No. 1 Tahun 2020. hlm. 64–74.

²⁹ Safira Cahya Rachmaningtyas and Resnia Novitasar, “Hubungan Antara Spiritualitas Islam Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Masa Transisi Remaja Menuju Dewasa,” *Skripsi*, 2022, hlm. 19.

³⁰ Muhammad Ruslan, *Menyingkap Rahasia Spiritualitas Ibnu Arabi*, Cet. 1 (Pustaka Al-Zikra, 2008). hlm. 235.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

besar dari dirinya, baik melalui agama maupun di luar agama (misalnya melalui meditasi, seni, atau hubungan dengan alam).

Dalam istilah modern dan literatur ilmiah, spiritualitas memiliki berbagai makna umum dan definisi. Perbedaan tersebut mencerminkan kenyataan bahwa spiritualitas adalah istilah yang kaya makna, mencakup beberapa domain makna yang mungkin berbeda di antara berbagai kelompok budaya, bangsa dan agama.³¹

Menurut Swinton terdapat lima aspek utama dalam spiritualitas, yaitu:

- a) *Meaning* (Makna), mengacu pada signifikansi ontologis kehidupan, yaitu bagaimana seseorang memberikan arti dan makna pada situasi hidup dan eksistensi mereka. Ini mencakup pencarian tujuan dalam keberadaan dan pemahaman terhadap kehidupan secara mendalam.
- b) *Value* (nilai), berhubungan dengan keyakinan dan standar yang dihargai, yang mencakup kebenaran, keindahan, dan nilai suatu pemikiran, objek, atau perilaku. Aspek ini sering disebut sebagai nilai-nilai tertinggi atau ultimate values.
- c) *Transendence* (transendensi), pengalaman dan apresiasi terhadap dimensi yang melampaui diri sendiri, memperluas batasan diri dengan menghubungkan pada sumber kehidupan dan energi yang tidak dapat diukur secara empiris.
- d) *Connecting* (koneksi), hubungan dengan diri sendiri, orang lain, Tuhan atau kekuatan yang lebih tinggi, serta lingkungan sekitar.
- e) *Becoming* (pembentukan), proses perkembangan dalam cara hidup yang membutuhkan pemikiran mendalam dan pengalaman, meliputi pemahaman tentang identitas diri serta cara seseorang mengenali dirinya.³²

³¹ Denny Najoan, “Memahami Hubungan Religiusitas”. hlm. 74.

³² Safira Rachmaningtyas and Novitasar, “Hubungan Antara Spiritualitas” hlm. 19.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2) Definisi Pengobatan/Terapi Spiritual dalam Islam

Terapi spiritual islami adalah suatu pengobatan atau penyembuhan gangguan psikologis yang dilakukan secara sistematis dengan berdasarkan kepada konsep al-Qur'an dan as-Sunnah. Menurut Strupp et.al, terapi spiritual Islami memandang bahwa keimanan dan kedekatan kepada Allah adalah merupakan kekuatan yang sangat berarti bagi upaya perbaikan pemulihan diri dari gangguan depresi ataupun problem-problem kejiwaan lainnya, dan menyempurnakan kualitas hidup manusia. Pada dasarnya terapi spiritual islami tidak hanya sekedar menyembuhkan gangguan gangguan psikologis tetapi yang lebih substansial adalah bagaimana membangun sebuah kesadaran diri (*self awareness*) agar manusia bisa memahami hakikat dirinya. Karena pada dasarnya mereka yang terlibat dalam psikoterapi tidak hanya sekedar menginginkan kesembuhan tetapi mereka juga bertujuan untuk mencari makna hidupnya, dan mengaktualisasi diri.³³

3) Landasan Hadis tentang Pengobatan Spiritual

Landasan hadis tentang pengobatan spiritual dalam Islam terutama terkait dengan praktik ruqyah, yaitu pembacaan ayat-ayat al-Qur'an dan doa-doa Nabi Muhammad sebagai sarana penyembuhan. Adapun salah satu dari landasan pengobatan spiritualitas yaitu sebuah hadis shahih, Rasulullah bersabda:

حَدَّثَنِي أَبُو الطَّاهِرِ، أَخْبَرَنَا أَبْنُ وَهْبٍ، أَخْبَرَنِي مُعَاوِيَةُ بْنُ صَالِحٍ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ جُبَيْرٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَوْفِ بْنِ مَالِكٍ الْأَشْجَعِيِّ، قَالَ: كُنَّا نَرْقِي فِي الْجَاهِلِيَّةِ فَفَعَلْنَا يَا رَسُولَ اللَّهِ كَيْفَ تَرَى فِي ذَلِكَ فَقَالَ: اغْرِضُوهُ عَلَيْهِ رُقَّاْكُمْ، لَا بَأْسَ بِالرُّقَّى مَا مَمْكُنٌ فِيهِ شُرُكٌ³⁴

“Telah menceritakan kepada kami Abu Tahir, telah menceritakan kepada Ibnu Wahb, telah mengabarkan kepada kami

³³ Ahmad Razak, dkk. “Terapi Spiritual” hlm. 1-6.

³⁴ Muslim bin Al-Hajjaj, *Shahih Muslim*, Juz 4, (Daar Ihya Al-Turats Al-‘Arabiy), hlm.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan laporan, penyusunan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Mu'awiyah bin Salih dari Abd al Rahman bin Jubair dari Bapaknya dari 'Auf bin Malik al-Asyja'i seraya berkata, kami dahulu meruqyah pada masa Jahiliyah, lalu kami berkata, ya Rasulullah bagaimana pendapat Engkau tentang hal itu?. Maka beliau menjawab: Tunjukkanlah ruqyah kalian tidak mengapa dengan ruqyah selama kamu tidak syirik".

Hadis ini menunjukkan bahwa ruqyah diperbolehkan selama tidak mengandung unsur syirik. Selain itu, pengobatan spiritual juga didasarkan pada ayat Al-Qur'an diantaranya Surah Al-Isra ayat 82:

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُوْمِنِينَ وَلَا يَرِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا حَسَارًا³⁵

"Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang dzalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian."

Dapat dipahami dari ayat ini bahwa Al-Qur'an merupakan sumber penyembuhan dan rahmat bagi yang orang-orang beriman. Maknanya bahwa Al-Qur'an memiliki kemampuan untuk menyembuhkan berbagai masalah emosional seperti keraguan, kemunafikan, kesyirikan, dan penyimpangan dari kebenaran. Selain itu, Al-Qur'an juga berperan sebagai obat bagi penyakit fisik melalui bacaan ruqyah yang mengandung doa dan permohonan perlindungan kepada Allah.

Hadis yang disebutkan sebelumnya hanyalah sebagian dari hadis yang dijadikan landasan dalam pengobatan spiritual. Masih ada hadis lain seperti hadis tentang berdo'a dan berdzikir yang dapat menghadirkan ketenangan. Namun, disini penulis tidak memaparkan seluruhnya.

c. Metode Pengobatan Spiritual

Terapi spiritual dalam Islam merujuk pada konsep pensucian jiwa (*Tazkiyatunnufus*) yang disampaikan oleh Imam Al-Ghazali.³⁶

³⁵ Q. S Al-Isra/17: 82.

³⁶ Ahmad Razak, dkk. "Terapi Spiritual" hlm. 141-151.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tazkiyah al-nafs, yang mencakup baik mensucikan hati, membersihkan diri serta prilaku dari sifat negatif maupun dalam artian meningkatkan kualitas diri dengan akhlak-akhlak baik dan terpuji dapat dicapai melalui berbagai cara atau pendekatan.³⁷ Oleh karena itu, *tazkiyah al-nafs* dapat dijadikan sebagai pendekatan konseptual yang mendasari pengembangan metode pengobatan spiritual.

Dalam melaksanakan *tazkiyah an-nafs* menurut Imam Al-Ghazali, ada tiga tahapan utama yang digunakan yaitu *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Ketiga tahapan ini merupakan susunan proses yang saling berhubungan satu sama lain dan perlu dilakukan secara bertahap, dimulai dari pendekatan yang pertama.³⁸ Adapun penjelasan ketiga tahapan tersebut sebagai berikut:

- 1) *Takhalli* atau tahap pensucian diri, merupakan tahap yang bertujuan untuk membersihkan jiwa dari berbagai sifat negatif, pikiran-pikiran buruk, serta kebiasaan-kebiasaan yang tidak baik. Pelaksanaan tahap ini dapat dilakukan melalui beberapa amalan, antara lain mandi taubat, melaksanakan shalat taubat, serta memperbanyak istighfar kepada Allah.
- 2) *Tahalli* atau tahap pengembangan diri, merupakan proses pembinaan untuk mengoptimalkan berbagai potensi positif yang terdapat pada diri seseorang melalui penanaman nilai-nilai kebaikan serta membangun makna hidup yang lebih bermakna.
- 3) *Tajalli* atau tahap penemuan diri, adalah fase di mana individu telah mencapai tingkat kesadaran dan pemahaman yang mendalam terhadap hakikat dirinya sendiri.³⁹

Dengan mengacu pada 3 tahap dalam metode *tazkiyah al-nafs* ini kita dapat membentuk pendekatan dalam pengobatan spiritual.

³⁷ Siti Mutholingah, “Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam”, *Ta’limuna*, Vol. 10 Tahun 2021, hlm. 73.

³⁸ *Ibid.*, hlm. 74.

³⁹ Ahmad Razak, dkk. “Terapi Spiritual”

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d. Efektifitas Pengobatan Spiritual

Efektivitas pengobatan spiritual telah menjadi subjek penelitian ilmiah yang berkembang pesat dalam beberapa dekade terakhir, dengan berbagai jurnal medis terkemuka mempublikasikan temuan-temuan yang relevan. Pengobatan spiritual, yang mencakup praktik seperti doa, meditasi, ritual, dan berbagai bentuk terapi energi, kini mendapat perhatian serius dari komunitas medis sebagai modalitas pengobatan komplementer. Berdasarkan tinjauan komprehensif terhadap literatur yang dipublikasikan di Medline dari tahun 1976 hingga 1999, ditemukan hubungan yang kuat antara praktik spiritualitas dengan kesehatan dan penyembuhan.⁴⁰ Temuan ini menjadi landasan penting bagi perkembangan penelitian pengobatan spiritual dalam dekade-dekade berikutnya.

Dalam aplikasi klinis yang spesifik, pengobatan spiritual menunjukkan hasil yang menjanjikan untuk berbagai kondisi kesehatan. Untuk masalah nyeri kronis, uji klinis acak menunjukkan bahwa kelompok yang menerima penyembuhan spiritual mengalami penurunan skor nyeri dari 32,8 menjadi 23,3, sementara kelompok simulasi mengalami penurunan dari 33,1 menjadi 26,1. Penelitian lain mengungkapkan bahwa penyembuhan spiritual efektif dalam meningkatkan relaksasi otot, mengurangi kecemasan dan depresi, serta meningkatkan persepsi kesejahteraan pada pasien.⁴¹ Meskipun demikian, penting untuk memahami bahwa efektivitas pengobatan spiritual memiliki keterbatasan dan nuansa tertentu. Respons terhadap pengobatan spiritual sangat tergantung pada latar belakang spiritual dan religius individu, tingkat kepercayaan, serta kondisi spesifik yang dialami. Selain itu, mekanisme kerja pengobatan spiritual masih memerlukan penelitian

⁴⁰ Brian E. Udermann, “The Effect of Spirituality on Health and Healing: A Critical Review for Athletic Trainers”, *Journal of Athletic Training*, Vol. 35 Tahun 2000, hlm. 194-97.

⁴¹ NC Abbot et al., “A Clinical Trial of Healing as a Therapy for Chronic Pain,” *Focus on Alternative and Complementary Therapies*, Vol. 3 Tahun 1998. hlm. 185–185.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengurangi kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

lebih mendalam untuk memahami jalur neurobiologis dan psikofisiologis yang terlibat dalam proses penyembuhan.

3. Sindrom *Fear of Missing Out (FOMO)*

a. Definisi sindrom *Fear of Missing Out (FOMO)*

FOMO merupakan fenomena yang dapat memengaruhi orang-orang di semua kelompok usia. Berdasarkan definisi di kamus Oxford yang diacu oleh Mc. Ginnis, FOMO adalah istilah yang menggambarkan perasaan cemas, yang tidak ingin dirasakan oleh seseorang, tetapi muncul akibat dari keyakinan bahwa pengalaman orang lain lebih memuaskan dibandingkan pengalaman pribadi, dan hal ini terutama diakibatkan oleh penggunaan media sosial.⁴² *Fear of missing Out* merupakan sebuah rasa khawatir yang dirasakan seseorang ketika seseorang tersebut merasa tidak mendapatkan informasi terbaru yang beredar di media sosial. Sindrom FOMO termasuk dalam kategori kecanduan internet baru, yang terutama terlihat di kalangan anak muda, sebagian karena besar disebabkan oleh maraknya penggunaan smartphone.⁴³

Menurut pendapat *JWT Intelligence*, sindrom adalah rasa takut yang dialami seseorang ketika melihat orang lain terlibat dalam suatu kejadian yang dianggap menyenangkan, sementara dirinya tidak bias ikut serta. Sindrom FOMO berhubungan dengan rasa cemburu sosial dan pengucilan sosial, bagaimana individu melebih-lebihkan pengalaman emosional positif dan meremehkan pengalaman emosional negatif yang dihadapi oleh individu lainnya daripada apa yang mereka alami sendiri. Akibatnya, orang yang hanya melihat melihat kebahagiaan dan kesuksesan orang lain dibandingkan dengan dirinya sendiri bias merasa khawatir, gelisah dan perasaan tidak mampu.⁴⁴

⁴² Ayu Nurlaila Sari Siregar, “Fear Of Missing Out (Fomo) Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)”, Skripsi, Jawa Tengah: UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2022, hlm. 19.

⁴³ Chilmiyatul Mudrikah, “Hubungan Antara” hlm. 28.

⁴⁴ *Ibid.* hlm. 29.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dapat dipahami dari penjelasan tersebut bahwa seorang penderita sindrom fomo merasa tidak puas dengan apa yang ia miliki, baik dari segi kepemilikan ataupun pengalaman. Ia hanya fokus memperhatikan apa-apa yang dimiliki orang lain dan tidak mensyukuri apa yang ada pada dirinya sendiri. Ia disibukkan dengan membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan merasa dirinya tidak lebih baik dari orang lain.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sindrom *Fear of Missing Out* (FOMO)

JWT *Intelligence*, menyebutkan ada sejumlah faktor penyebab yang dianggap mempengaruhi hadirnya *syndrome Fear of Missing Out* sebagai berikut:

- 1) Akses informasi di platform media sosial
- 2) Umur
- 3) Budaya *Show-off* (memerlukan sesuatu di media sosial)
- 4) Kejadian yang tersebar lewat fitur hashtag
- 5) Kondisi *deprivasi relative* (perasaan tidak puas)
- 6) Banyak rangsangan untuk mendapatkan suatu informasi.⁴⁵

c. Indikator Sindrom *Fear of Missing Out* (FOMO)

Przybyski, dkk. membagikan ciri-ciri dari FOMO pada diri seseorang, yaitu individu akan terus mengecek media sosial karena takut kurang update terhadap topik-topik yang trending, individu akan berusaha untuk berpartisipasi dalam banyak kegiatan atau ajakan dari orang lain padahal individu sama sekali tidak merasa cocok, individu membuat panggung pertunjukkan sendiri demi mempresentasikan diri, dan individu akan merasakan kekurangan dan merasa orang lain lebih baik darinya, hal ini disebabkan individu yang mengalami FOMO merasa terasing di

⁴⁵ A.Rina Syahrina, "Pengaruh Harga Diri Terhadap Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Remaja Pengguna Media Sosial Instagram Di Kota Makassar", Skripsi, Makassar: Universitas Bongsu Makassar, 2021, hlm. 20-21.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kehidupan nyata dan memilih untuk beralih ke di dunia maya untuk mencari pengakuan.⁴⁶

d. Dampak Negatif FOMO terhadap Kesehatan Mental, Sosial, dan Emosional.

Dampak negatif yang muncul dari aspek psikologis yakni pemicu stres, emosional, tekanan yang timbul karena *Hustle Culture* dan fenomena psikologis lainnya.⁴⁷ Mereka merasa tertekan, gelisah, dan cemas saat melihat teman-teman atau orang lain ikut serta dalam aktivitas sosial yang menarik, sementara mereka merasa ditinggalkan atau melewatkkan kesempatan tersebut. Pengalaman ini seringkali disertai dengan perasaan rendah diri, kecemburuan, dan rasa tidak puas terhadap kehidupan mereka sendiri. Mengalami kecemasan bahwa aktivitas orang lain lebih menyenangkan dan berharga.⁴⁸ Seperti yang dinyatakan oleh Abel, dampak buruk ini mencakup ketidakpuasan terhadap hidup mereka sendiri, penggunaan gadget saat berjalan atau mengemudi, ketidakmampuan untuk sepenuhnya menikmati kebersamaan di dunia nyata, gangguan tidur dan pengabaian terhadap kehidupan pribadi.⁴⁹

Adapun penjelasan lebih rinci tentang dampak negative fomo sebagai berikut:

1) Stress

Stres merupakan reaksi tubuh dalam menhadapi situasi yang dianggap membahayakan, tekanan atau perubahan. Milyavkaya, dkk. menemukan bahwa FoMO dapat menyebabkan seseorang mengalami stres. Hal ini berkaitan dengan penggunaan media sosial, dimana mereka sering kali membandingkan diri dengan orang lain, dan menganggap

⁴⁶ Moh. Ali Hasan Abdulloh, “Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pekanbaru”, Skripsi, Riau: Universitas Islam Riau, 2021. hlm. 9.

⁴⁷ Rio Ramdani, “Fenomena Fear of Missing Out”. hlm. 8.

⁴⁸ Ibid. hlm. 9.

⁴⁹ Rizki Setiawan Akbar, dkk. “Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FOMO) Pada Remaja Kota Samarinda”, *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, Vol. 7 Tahun 2018, hlm. 45.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bahwa orang lain mungkin lebih beruntung, yang kemudian membuat mereka terjebak dalam emosi negatif seperti rasa tertekan atau rasa iri.⁵⁰

2) Terganggunya kesehatan

Kesehatan sangatlah penting terutama pada mahasiswa yang masih proses dalam belajar. Hasil wawancara yang dilakukan kepada informan CB dalam studi yang dilakukan oleh Irma Suryani Nasution dan Silvianetri, mengungkapkan bahwa FOMO berdampak mengganggu kesehatan baik itu kesehatan fisik maupun mental. Seseorang yang fomo akan lebih sering membuka sosial media untuk memenuhi kepuasan dirinya akan informasi tentang orang lain.⁵¹

3) Kurangnya tidur

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Irma Suryani Nasution dan Silvianetri, terdapat 2 informan yang menyatakan bahwa mereka tidur hanya kurang lebih empat jam saja. Begadang memang sangat memperburuk kesehatan, sehingga banyak mahasiswa sekarang sering mengalami sakit kepala, dan badan yang kurang fit, sehingga menjadikan seseorang kurang fokus dalam belajar. Beberapa gejala termasuk rasa kantuk di siang hari dan kesulitan konsentrasi dan suasana hati tertekan, dalam jangka panjang akan mengidap penyakit kronis.⁵²

4) Kurangnya fokus saat kegiatan berlangsung

Seseorang yang mengalami FOMO cenderung menggunakan ponsel saat sedang melakukan aktivitas. Terutama ketika mereka sedang belajar, mereka perlu konsentrasi pada materi yang ada. Namun, gangguan dari notifikasi media sosial sering kali mengalihkan perhatian yang telah mereka fokuskan untuk belajar.⁵³

⁵⁰ Dian Pratiwi Palilati, "Analisis Dimensi Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Phubbing Yang Dibedakan Berdasarkan Jenis Kelamin", *Skripsi*. Makassar: Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar, 2021, hlm. 42.

⁵¹ Irma Suryani Nasution dan Silvianetri, "Analisis Dampak Fear Of Missing Out (FOMO) Dan Implikasinya Terhadap Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Solution Focused Brief Therapy", *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, Vol. 5 Tahun 2024, hlm. 34.

⁵² *Ibid.*, hlm. 43.

⁵³ *Ibid.*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

e. Pengobatan *Fear of Missing Out (FOMO)* dalam Psikologi

Dalam psikologi penanganan terhadap kecemasan terdiri dari terapi kognitif-perilaku (CBT), *mindfulness* dan terapi relaksasi.⁵⁴ Dalam skripsi yang ditulis oleh Ilia Alkatiri, mahasiswa Program Pendidikan Keperawatan dengan judul “Intervensi Untuk Mengurangi Sindrom *Fear Of Missing Out (FOMO)* Pada Remaja: *Scoping Review*”, ia menjelaskan bahwa upaya pengelolaan FOMO dapat dilakukan dengan pendekatan transpersonal, meditasi vipassana, screen time, metode FoMO-R serta metode pengelolaan dengan aplikasi MHapss.

Cognitive behavioural therapy (CBT) adalah terapi yang menggabungkan strategi berpikir dan berperilaku yang berlandaskan pada tiga aspek yaitu pikiran, perasaan, dan perilaku. Dalam proses ini, terapis membimbing klien untuk mengubah cara berpikir, emosional, dan perilaku mereka dengan menekankan pentingnya fungsi otak dalam menganalisis pola pikir. CBT berfokus pada ide bahwa individu memiliki kemampuan untuk merubah cara berpikir mereka, dan mengubah dampak pola piker tersebut terhadap kesejahteraan emosi. Terapi ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengelola pola pikir negatif dan perilaku yang bisa memperburuk gejala kecemasan. Dalam konteks FoMo, CBT dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk membantu individu mengenali dan menangani pikiran serta perasaan yang berhubungan dengan ketakutan kehilangan momen serta dan juga untuk mengembangkan cara yang lebih baik dalam berinteraksi dengan teknologi dan media sosial.⁵⁵

Mindfulness adalah sebuah program terapi kelompok manual yang dirancang oleh Zendal Segal, John Teasdale, dan Mark Williams, untuk mengatasi kerentanan individu terhadap depresi. *Mindfulness* atau kesadaran adalah kemampuan yang berkaitan dengan pengendalian diri dan pengaturan emosi. Dengan praktik *mindfulness*, seseorang dapat

⁵⁴ Anoname, “Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”, related post : Memahami Peran Vital Psikologi Klinis dalam Merawat Kesehatan Mental, dikutip dari <https://psikologi.uma.ac.id/>, diakses hari Jum’at, tanggal 15 November 2024 pukul 13.30 WIB.

⁵⁵ Della Fitri Amelia, dkk. “Terapi CBT”. hlm. 24-38.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

beradaptasi dengan kebutuhan, perasaan, dan nilai-nilai yang sesuai dengan situasi tertentu. *Mindfulness* memiliki beberapa metode diantaranya *mindfulness* pada nafas, *mindfulness* pada indra, melepaskan emosi, dan *body scan*.⁵⁶

Terapi relaksasi adalah serangkaian teknik atau metode yang dirancang untuk membantu seseorang mencapai keadaan relaksasi fisik dan mental, dengan tujuan mengurangi stres, kecemasan, nyeri, dan berbagai gejala fisik atau emosional lainnya. Terapi ini bekerja dengan menenangkan sistem saraf dan mengurangi respons stres tubuh, seperti detak jantung yang cepat, pernapasan dangkal, dan ketegangan otot.⁵⁷ Diantara jenis terapi relaksasi yaitu relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, relaksasi benson, dan terapi visualisasi.⁵⁸

B. Kajian Terdahulu (Literature Review)

Berikut ini adalah sejumlah kajian yang terkait dengan penelitian ini:

1. Ilia Alkatiri, penelitiannya berbentuk Skripsi dengan judul mengenai *“Intervensi Untuk Mengurangi Sindrom Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Remaja: Scoping Review”*.⁵⁹ Pada penelitian ini, penulis membahas upaya pengelolaan terhadap sindrom FOMO pada remaja dengan menggunakan metode *scoping review*. Pencarian dilakukan pada tiga platform, yaitu *Google Scholar*, *Pubmed*, dan *Science Direct*. Pencarian dan penyortiran artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Artikel yang didapatkan berjumlah 5 artikel yang sesuai dengan kriteria, dengan masing-masing artikel membahas upaya pengelolaan FOMO dengan pendekatan transpersonal, meditasi vipassana, screen time, metode FOMO-R serta metode pengelolaan dengan aplikasi MHapss. Hasil dari penelitian ini yaitu bahwa upaya

⁵⁶ Zaenab, Mengenal Terapi Mindfulness Untuk Mengatasi Depresi, dikutip dari <https://keslan.kemkes.go.id/view/ artikel/3428/i> pada tanggal 15 Mei 2025, pukul 22.29 WIB.

⁵⁷ Yelly Herien, *Terapi Relaksasi Untuk Mengatasi Berbagai Masalah Keperawatan* (Purbalingga: Eurika Media Aksara, 2024), hlm. 1.

⁵⁸ *Ibid.* hlm. 7.

⁵⁹ Ilia Alkatiri, “Intervensi Untuk Mengurangi Sindrom Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Remaja: Scoping Review.” *Skripsi*. Bandung: Universitas Padjadjaran Bandung, 2022.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pengelolaan terhadap sindrom FOMO pada remaja bisa menggunakan pengobatan secara non-farmakologi dan pengobatan alternatif agar remaja dapat mengelola gejala FOMO, keluhan dan mengatasinya secara mandiri.

2. Nurul Mawahda Iskandar, penelitiannya berbentuk Skripsi dengan judul *“Fear of Missing Out Perspektif Hadis”*. Pada penelitian ini, penulis membahas mengenai teks-teks hadis seputar *Fear of Missing Out* (FOMO) menggunakan metode tematik dan bagaimana pandangan hadis mengenai fenomena tersebut.⁶⁰ Hasil penelitian mengungkapkan bahwa ada empat hadis yang berkaitan dengan topik Fear of Missing Out, yaitu Sahih Bukhari no. 5955 yang membahas ambisi terhadap sesuatu, dan no. 7232 yang menerangkan tentang larangan untuk iri hati. Kemudian, Musnad Ahmad no. 8077 yang berbicara mengenai perasaan tidak tenang dan no. 9856 yang menasihati untuk menerima apa yang sudah dimiliki.
3. Hilyatul Azhar Al-Hanifah, penelitiannya berbentuk Skripsi dengan judul *“Self Control Terhadap Fenomena Fear Of Missing Out (FOMO) dalam Perspektif Hadis (Kajian Hadis Tematik)”*. Pada penelitian ini, penulis membahas mengenai hadis-hadis *self control* sebagai upaya menanggulangi fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan metode tematik.⁶¹ Penelitian ini menerapkan pendekatan kontekstualisasi hadis yang dikemukakan oleh Fazlur Rahman, yaitu dengan menggunakan teori *Double Movement*. Temuan dari penelitian ini menunjukkan adanya indikasi pengendalian diri dalam hadis-hadis yang mencakup anjuran nabi untuk memperhatikan orang yang kurang beruntung agar bisa bersyukur, mengembangkan sikap *qana'ah*, menghindari sifat hasad, bersabar serta bersangka baik kepada Allah, memanfaatkan waktu dengan bijaksana, dan menjauhi hal-hal yang tidak memberikan manfaat. Hadis-hadis tersebut sebagai respon terhadap perilaku kalangan Arab yang cenderung mengikuti tren-tren pada masa itu, sehingga dihasilkan

⁶⁰ Nurul Mawahda Iskandar, “Fear of Missing Out Perspektif Hadis”, *Skripsi*, Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2023, hlm. 6.

⁶¹ Hilyatul Azhar Al-Hanifah, “Self Control”. hlm. 18.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sebuah prinsip moral yang menekankan agar tidak mudah terpengaruh dengan tren yang ada, serta tidak terjerumus pada tindakan-tindakan yang dapat mengarah pada kemaksiatan, namun diperbolehkan jika itu membawa kebaikan.

4. Ayu Nurlaili Sari, penelitiannya berbentuk Skripsi dengan judul “*Fear of Missing Out (Fomo) Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*”.⁶² Penelitian ini menyimpulkan bahwa Qs. Al-Baqarah ayat 155 menjelaskan, Syndrome Fear of Missing Out termasuk pada ujian yang Allah berikan untuk manusia dan dalam implikasi penafsiran ini ditemukan cara untuk menghadapi FOMO sebagai ujian dengan melaksanakan salat dan sabar, sebab dua hal tersebut akan memudahkan manusia untuk bisa menyelesaikan segala permasalahan yang Allah berikan. Kemudian Qs. An-Nisa ayat 83 menjelaskan bagaimana cara untuk seseorang bisa mengolah kembali informasi yang didapatkannya, kemudian tidak mengkonsumsi ataupun menyebarluaskannya dengan gegabah sebelum mengkonfirmasi kembali kebenarannya agar tidak salah mengambil persepsi yang hanya akan menimbulkan ketakutan, kekhawatiran, atau kecemasan belaka.
5. Mohammad Ali Rohmatulloh, penelitiannya berbentuk Skripsi dengan judul “*Konsep Syukur Sebagai Media Terapi Fomo Syndrome (Perspektif Tafsir Al-Azhar)*”.⁶³ Pada penelitian ini penulis menggunakan metode tafsir tematik karya Abu Hayy Al-Farmawi dengan mengumpulkan sejumlah ayat yang menjelaskan ciri-ciri individu yang terkena FOMO dan ayat-ayat tentang bersyukur kepada Allah. Tamuan penelitian ini adalah, pertama adalah ayat-ayat yang menjelaskan konsep syukur dalam Tafsir Al-Azhar adalah Qs. Al-Baqarah ayat 52, Qs. Ibrahim ayat 7, Qs. Al-Baqarah ayat 152, Qs. Al-A'raf ayat 10, Qs. Luqman ayat 12. Tafsir dari ayat -ayat tersebut adalah mengutamakan untuk selalu bersyukur kepada Allah dan jangan mengingkari nikmat-

⁶² Ayu Nurlaili Sari, “Fear of Missing Out”. hlm. 63.

⁶³ Mohammad Ali Rohmatulloh, “Konsep Syukur Sebagai Media Terapi Fomo Syndrome (Perspektif Tafsir Al-Azhar)”, Skripsi. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nya. Kedua, konsep dari bersyukur mempunyai dampak psikologis yang akan menghilangkan atau menjauhkan individu dari FOMO syndrome, yaitu munculnya *Self Acceptance*. Dengan bersyukur, individu akan menerima apa yang ada dalam dirinya. Karena pada dasarnya kondisi ketidakpuasan dirasakan karena rendahnya penerimaan dan rendahnya toleransi terhadap tantangan hidup yang dihadapi, serta kurangnya rasa syukur kepada Allah subhanahu wa ta'ala yang telah memberikan apa yang telah diraih dan dimiliki oleh individu.

6. Jimmy Sucipto, dkk, penelitiannya berbentuk Jurnal dengan judul *“Penerapan pendekatan logoterapi dan kebebasan yang bertanggung jawab dalam perspektif Kristen terhadap penderita sindrom FOMO”*.⁶⁴ Jurnal ini membahas sindrom FOMO (*Fear of Missing Out*) di kalangan remaja dengan metode kualitatif dan menawarkan logoterapi sebagai pendekatan konseling untuk mengatasi masalah tersebut. Logoterapi menawarkan pendekatan yang efektif untuk membantu individu menemukan makna dalam hidup mereka dan mengatasi tantangan yang dihadapi, terutama yang berkaitan dengan FOMO yang diperburuk oleh media sosial dan teknologi. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya kesadaran dan rekonstruksi perspektif bagi mereka yang terkena dampak FOMO.
7. Marly Meani Silalahi dkk, penelitiannya berbentuk Jurnal dengan judul *“Upaya Mengatasi Syndrom Fomo pada Siswa SMP Negeri 8 Percut Sei Tuan Melalui Pembelajaran PPKn Dengan Pendekatan Pembelajaran Kreatif dan Interaktif”*.⁶⁵ Jurnal ini meneliti tentang fenomena Fomo di kalangan siswa SMP Negeri 8 Percut Sei Tuan, yang mengungkapkan bahwa penggunaan media social yang berlebihan berkontribusi pada

⁶⁴ Jimmy Sucipto dkk., “Penerapan Pendekatan Logoterapi Dan Kebebasan Yang Bertanggung Jawab Dalam Perspektif Kristen Terhadap Penderita Sindrom FOMO”, *Jurnal Teologi Dan Kependetaan*, Vol. 14 Tahun 2024, hlm. 128-144.

⁶⁵ Marly Meani Silalahi dkk, “Upaya Mengatasi Syndrom Fomo Pada Siswa SMP Negeri 8 Percut Sei Tuan Melalui Pembelajaran PPKn Dengan Pendekatan Pembelajaran Kreatif Dan Interaktif”, *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research*, Vol. 2 Tahun 2024, hlm. 1220-1225.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kecemasan dan mengalihkan perhatian siswa dari pembelajaran mereka. Penelitian ini menyoroti perlunya pendidikan tentang praktik media social yang sehat dan menyarankan metode pengajaran yang kreatif dalam Pendidikan Pancasila dan Kearganegaraan untuk meningkatkan keterlibatan dan kesejahteraan siswa, serta mengadvokasi kolaborasi Antara sekolah, orang tua, dan siswa untuk membina lingkungan yang mendukung.

8. Irma Suryani Nasution dan Silvianetri, penelitiannya berbentuk Jurnal dengan judul *“Analisis Dampak Fear Of Missing Out (Fomo) dan Implikasinya Terhadap Konseling Kelompok dengan Pendekatan Solution Focused Brief Therapy”*.⁶⁶ Jurnal ini membahas tentang efek buruk dari fomo yang dialami oleh individu serta memberikan cara untuk mengurangi pengaruh dari FOMO. Penelitian ini menerapkan metode kualitatif yang bersifat fenomenologi. Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa dampak dari FOMO yang dirasakan oleh mahasiswa adalah gangguan pada aktivitas, sulit tidur, dan masalah kesehatan. Untuk mengurangi pengaruh fomo tersebut, konseling kelompok dengan pendekatan SFBT merupakan salah satu cara yang efektif untuk mereduksi dampak dari FOMO.
9. Imaddudin, penelitiannya berbentuk Jurnal dengan judul *“Fear Of Missing Out (FOMO) Dan Konsep Diri Generasi-Z: Ditinjau Dari Aspek Komunikasi”*.⁶⁷ Jurnal ini mengeksplorasi dampak media sosial terhadap Generasi Z, khususnya berfokus pada fenomena Fear of Missing Out (FOMO). Penelitian ini mengungkap efek ganda FOMO dalam media sosial terhadap konsep diri, yaitu dapat memotivasi pembentukan diri dan komunikasi positif, namun juga menimbulkan kecemasan dan keraguan diri jika tidak dikelola dengan baik. Studi kualitatif pada pelajar Indonesia menunjukkan tingginya prevalensi kecanduan media sosial dan

⁶⁶ Irma Suryani Nasution dan Silvianetri, “Analisis Dampak”, hlm. 31-38.

⁶⁷ Imaddudin, “Fear Of Missing Out (Fomo) Dan Konsep Diri Generasi-Z: Ditinjau Dari Aspek Komunikasi”, *JPRMEDCOM: Journalism Public Relation and Media Communication Studies Journal*, Vol. 2, Tahun 2020, hlm. 24-39.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ketakutan terkait FOMO, sehingga diperlukan kesadaran diri dan penggunaan media sosial yang bertanggung jawab. Pengelolaan FOMO melalui pengenalan kekurangan diri, komunikasi internal, dan penerimaan tantangan dapat mengubah dampak negatif menjadi peluang pembentukan diri yang lebih terbuka, berempati, dan suportif.

10. Della Fitri Amelia, dkk. penelitiannya berbentuk Jurnal dengan judul *“Terapi CBT Berbasis Islam Sebagai Upaya Preventif Bagi Penderita Fear Of Missing Out (FOMO)”*.⁶⁸ Penelitian ini menerapkan pendekatan eksperimen menggunakan desain *Quasi Eksperimental Non Equivalent Control Group Design (Nonrandomized pretest-posttest Control Group Design)*. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 30 siswa yang memiliki tingkat FOMO yang berbeda. Hasil dari analisis data mengindikasikan bahwa terapi CBT yang berbasis Islam terbukti berhasil dalam mengurangi perilaku FoMO pada siswa, dengan tingkat signifikansi statistik yang signifikan (0,01).

Dari beberapa penelitian yang sudah diuraikan diatas, terdapat perbedaan dan persamaan dengan penelitian ini. Persamaannya adalah terletak pada tema yang diangkat yakni *Fenomena Fear Of Missing Out (FOMO)*. Perbedaannya terletak pada fokus pembahasan. Penelitian terdahulu membahas intervensi terhadap FOMO dalam bentuk penanganan yang berfokus pada kontrol diri. Sedangkan pada penelitian ini berfokus pada pembahasan pencarian pengobatan FOMO berdasarkan inspirasi hadis dengan pendekatan *design thinking* yang difokuskan pada perbaikan spiritual penderita FOMO, yakni memperbaiki hubungan penderita FOMO dengan Allah. Sebab, penulis belum menemukan literature yang meneliti hadis-hadis yang berkaitan dengan spiritual sebagai upaya pengobatan terhadap penderita sindrom FOMO dengan metode *design thinking*.

⁶⁸ Della Fitri Amelia, dkk. “Terapi CBT”. hlm. 24-38.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (*library research*). Dalam penelitian kepustakaan, sumber perpustakaan digunakan untuk memgumpulkan data penelitian. Ini berarti bahwa penelitian kepustakaan hanya fokus pada koleksi bahan yang ada di perpustakaan tanpa melakukan penelitian di lapangan. Proses penelitian kepustakaan ialah berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta menganalisis bahan yang diteliti.⁶⁹

Penelitian kepustakaan adalah pengumpulan informasi atau data dengan menelaah buku, dokumen, majalah, catatan, bukti, pelaku serta peristiwa sejarah, yang berguna untuk menemukan landasan teori, teori baru, pengembangan ilmu pengetahuan atau pemecahan masalah.⁷⁰ Penelitian kepustakaan digunakan untuk menemukan teori baru, pengembangan ilmu pengetahuan atau pemecahan masalah sekarang serta yang akan datang.⁷¹ Dalam penelitian ini, penelitian kepustakaan digunakan untuk memecahkan masalah pengobatan sindrom FOMO dengan inspirasi hadis.

B. Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih mengutamakan pemahaman dari pada generalisasi.⁷²

⁶⁹ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008). hlm. 1-3.

⁷⁰ Amri Darwis dkk., *Teknik Penulisan Skripsi Pendidikan Agama Islam Suplemen Library Research Dan Teknik Penelitian Daring* (Pekanbaru: Cahaya Pirdaus, 2021), hlm. 90.

⁷¹ Amri Darwis, *Metode Penelitian Pendidikan Agama Islam Pengembangan Ilmu Berparadigma Islami*, Edisi Kedu (Pekanbaru: Suska Press, 2021), hlm. 195.

⁷² Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif* (Makassar: Syakir Media Press, 2021), hlm. 80.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Metode kualitatif digunakan untuk mendapatkan data yang mendalam, suatu data yang mengandung makna. Makna adalah data yang sebenarnya, data yang pasti yang merupakan suatu nilai di balik data yang tampak, oleh karena itu dalam penelitian kualitatif tidak menekankan pada generalisasi, tapi lebih menekankan pada makna. Generalisasi dalam penelitian kualitatif dinamakan *transferability*, artinya hasil penelitian tersebut dapat digunakan di tempat lain, manakala tempat tersebut memiliki karakteristik yang tidak jauh berbeda.⁷³

Penulis menggunakan metode kualitatif yakni metode yang fokus pada pengamatan yang mendalam. Dalam analisis hadis, penulis menerapkan metode takhrij hadis *ijmali*, menggunakan beberapa kitab takhrij sebagai acuan dan menyelidiki setiap matan hadis dengan kata kunci, serta memahami makna yang mencerminkan maksud yang terkandung dalam hadis tersebut berdasarkan pendapat ulama hadis. Selain itu penulis juga menggunakan pendekatan *design thinking* dengan 5 tahapannya yaitu *emphasize, define, Ideate, prototype* dan *test*, sebagai kerangka berpikir untuk merumuskan model solusi.

C. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian adalah subjek dari mana data dapat diperoleh. Apabila peneliti menggunakan dokumentasi, maka dokumen atau catatan akan menjadi sumber data, sementara isi catatan mencakup subjek penelitian atau variabel penelitian.⁷⁴ Dalam penelitian ini, sumber data yang digunakan adalah:

⁷³ Rukin, *Metode Penelitian Kualitatif* (Sulawesi Selatan: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2019), hlm. 6.

⁷⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rieneka Cipta, 2006), hlm. 26.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Data Primer, yaitu bersumber dari Kitab Hadis 6 (*Kutub as-Sittah*) yang mencakup kitab Shahih Bukhari, Shahih Muslim, Sunan Abu Daud, Sunan At-Tirmidzi, Sunan An-Nasa'i, dan Sunan Ibnu Majah.
2. Data sekunder, yaitu bersumber dari data yang sudah tersedia dan dikumpulkan oleh pihak lain seperti skripsi, tesis, jurnal, artikel kitab-kitab syarah hadis, serta referensi lain yang terkait dengan topik penelitian.

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, penulis memakai teknik telaah dokumen atau yang sering dikenal dengan studi dokumentasi. Teknik dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berwujud catatan, transkip, buku, majalah, skripsi, tesis, disertasi, surat kabar, majalah, laporan penelitian dan lainnya.⁷⁵ Penelitian ini dilakukan dengan cara memahami literature yang berkaitan dengan permasalahan yang sedang dikaji yaitu berkaitan tentang pengobatan sindrom FOMO, dengan mengumpulkan data-data melalui bahan bacaan seperti buku, jurnal atau artikel yang memiliki relevansi dengan penelitian ini guna memperoleh landasan teoritis.

Beberapa langkah yang perlu dilakukan ketika mengumpulkan data dalam studi kepustakaan, yaitu :

1. Mengumpulkan literatur yang relevan dengan topik dan tujuan penelitian, yaitu tentang design thinking pengobatan sindrom *fear of missing out* (FOMO).
2. Mengklasifikasikan buku, dokumen, atau sumber data lain berdasarkan tingkat urgensinya.
3. Mengambil kutipan dari data yang dibutuhkan sesuai dengan fokus penelitian lengkap dengan referensinya sesuai dengan teknik sitasi ilmiah
4. Melakukan verifikasi atau pengecekan silang terhadap data dari sumber utama atau dari sumber lain untuk menjaga validitas atau reabilitas atau *trustworthiness*.

⁷⁵ Trianto, *Pengantar Penelitian Pendidikan Bagi Pengembangan Profesi Pendidikan Dan Tenaga Kependidikan* (Jakarta: Kencana, 2010), hlm. 278.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak menggunakan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. Mengklasifikasikan data sesuai sistematika penelitian.⁷⁶

E. Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan dalam studi ini menggunakan pendekatan analisis isi (*content analysis*). Kajian isi adalah sebuah cara penelitian yang menggunakan serangkaian langkah untuk menghasilkan kesimpulan yang valid dari sebuah teks atau dokumen.⁷⁷ Analisis isi adalah sebuah teknik yang diterapkan untuk memperoleh informasi yang diperlukan dari konten dengan cara yang terstruktur dan objektif melalui pengenalan ciri-ciri tertentu dari bahan tersebut.⁷⁸

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan hadis-hadis spiritual yang dapat digunakan sebagai inspirasi dalam pengobatan sindrom FOMO. Selain itu penulis juga mengumpulkan literatur yang terdapat dalam buku, jurnal, artikel dan materi yang relevan dengan pengobatan/penanganan terhadap penderita sindrom FOMO. Kemudian dilakukan analisis yang disajikan dalam pembahasan masalah, akhirnya dapat ditarik kesimpulan dan diberikan saran-saran untuk perbaikan.

Dalam menganalisis hadis, penulis mengklasifikasikan hadis berdasarkan pembagian aspek spiritualitas menurut Swinton, yaitu *transcendence, value, meaning, connecting, dan becoming*, yang kemudian dianalisis berdasarkan aspek-aspek tersebut untuk diketahui bagaimana pemahaman hadis dapat dijadikan solusi dalam pengobatan spiritual terhadap penderita sindrom FOMO. Setelah diketahui pemahaman hadis berdasarkan aspek spiritualitas tersebut, kemudian penulis mengambil nilai-nilai spiritual dalam hadis untuk disusun menjadi sebuah konsep dalam pengobatan sindrom FOMO yang berbentuk framework. Framework ini disusun berdasarkan teori *tazkiyah an-nafs* Imam Al-Ghazali.

⁷⁶ Amir Hamzah, *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research) Kajian Filosofis, Teoritis, Aplikasi, Proses Dan Hasil Penelitian (Edisi Revisi)*, (Malang:Literasi Nusantara, 2020), hlm. 60.

⁷⁷ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* , (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), hlm. 220.

⁷⁸ Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Jakarta: Rajawali Pres, 2013), hlm. 86.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melaksanakan berbagai penelitian ke berbagai referensi, dengan menerapkan metode yang telah dijelaskan penulis di bagian pendahuluan, dan setelah mempunyai hasil penelitian dari pembahasan pada bab sebelumnya, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pemahaman hadis tentang pengobatan sindrom FOMO (*Fear of Missing Out*) dapat dianalisis berdasarkan lima aspek spiritualitas dari Swinton, yaitu *transcendence, value, meaning, connecting, dan becoming*. Hadis mengajarkan bahwa ketenangan batin dalam menghadapi sindrom FOMO dapat dicapai melalui kedekatan dengan Allah, penerimaan takdir, serta niat yang ikhlas dalam setiap tindakan. Selain itu, pengembangan sikap sabar, syukur, dan *qana'ah* berperan penting dalam mengendalikan kecemasan dan menghindarkan individu dari perilaku ikut-ikutan tanpa pertimbangan, sehingga hidup menjadi lebih tenang dan bermakna.
2. *Design thinking* yang diterapkan melalui lima tahapan menghasilkan lima pendekatan spiritual bertingkat yang saling berhubungan, yang kemudian penulis rangkum ke dalam framework bernama SPIRE (*Serenity, Purposeful, Integration, Reconnection, Essence*) agar lebih mudah diingat. Pendekatan ini disusun dengan merujuk pada metode *tazkiyah an-nafs* Imam Al-Ghazali. Adapun kelima pendekatan tersebut meliputi: a. *Serenity*: mereduksi kecemasan dan ketidaktenangan batin dengan membaca Al-Qur'an, b. *Purposeful*: memurnikan niat dan tujuan dalam setiap perbuatan, c. *Integration*: mengintegrasikan keyakinan akan takdir dengan perbuatan kebaikan, d. *Reconnection*: penguatan hubungan dengan Allah melalui shalat, e. *Essence*: pengembangan kontrol diri dengan sabar, syukur, dan *qana'ah*. Framework ini adalah pendekatan bertingkat yang



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menghubungkan lima aspek spiritualitas dengan hadis-hadis spesifik untuk mengatasi sindrom FOMO, serta dapat dijadikan pedoman praktis pengobatan sindrom FOMO melalui langkah-langkah nyata yang dapat diuji keefektifannya.

B. Saran

Untuk melengkapi penelitian ini, ada beberapa saran yang perlu peneliti sampaikan, di antaranya:

1. Penelitian ini hanya mengeksplorasi Sembilan hadis yang diindikasikan peneliti dapat dijadikan solusi pengobatan sindrom FOMO. Oleh karena itu untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengekplorasi lebih banyak hadis tentang spiritual yang dapat dijadikan solusi dalam pengobatan sindrom FOMO.
2. Diharapkan penelitian lebih lanjut untuk menguji keefektifan dari konsep intervensi yang diusulkan dalam konteks pengobatan sindrom FOMO dalam penelitian ini.
3. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu peneliti berharap kritikan dan masukan bagi penelitian ini agar dapat menjadi lebih baik dan sempurna.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abdussamad, Zuchri. 2021. *Metode Penelitian Kualitatif*, Makassar: Syakir Media Press.
- ‘Abd Al-Rahman bin ‘Abd Al-Rahim Al-Mubarakfury, Muhammad. 1990. *Tuhfah Al-Ahwadzi Syarah Jami’u Al-Tirmidhi*, Beirut: Dar Al-Kutub Al-‘Ilmiyah.
- Abi Bakr Muhammad bin Abdillah bin Muhammad bin Abdillah al-ma’ruf Ibnu ‘Arabiyy al-Maliki, ‘Aridhat Al-Ahwadzi Bi Syarh Shahih Al-Tirmidzi, Juz 7, 1998, Beirut: Daar Al-Kutub Al-‘Ilmiyah.
- Abbot, NC, EF Harkness, C Stevinson, P Marshall, D Conn, and E Ernst. 1998. “A Clinical Trial of Healing as a Therapy for Chronic Pain.” *Focus on Alternative and Complementary Therapies* 3, no. 4.
- Afidah, Ida. 2021. “Spiritualitas Masyarakat Perkotaan the Spirituality of Urban Society.” *Hikmah :Jurnal Dakwah & Sosial* 1, no. 1.
- Ahmad Razak, dkk., 2013. ‘Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi’, *Jurnal Dakwah Tabligh*, Vol. 14.
- Aisafitri, Lira dan Kiayati Yusriyah, 2020. “Sindrom Fear Of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Generasi Milenial Di Kota Depok”, *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi (JRMDK)* Vol. 2 No. 4.
- Al-‘Aid, Ibn Daqiq, 2003. *Syarah Arb’in An-Nawawiyah Fi Al-Ahadits Al-Shahihah Al-Nabawiyah*, Mu`Assasah Al-Rayyan
- Al-Asqalaniy, Ibn Hajar, 2016. *Fathul Baari*, Juz 32, alih Bahasa oleh Amir Hamzah, Jakarta:Pustaka Azzam.
- Al-Asy’ats, Abu Daud Sulaiman bin, 2009. *Sunan Abi Dawud*, Juz 3, Daar Al-Risalah Al-‘Alamiyah
- Al-Hajjaj, Muslim bin, *Shahih Bukhari*, Juz 2 (Beirut: Daar Ihya Al-Turats Al-‘Arabiyy)
- , *Shahih Muslim*, Juz 4, Daar Ihya Al-Turats Al-‘Arabiyy
- Al-Jauziyyah, Ibn Al-Qayyim, 1969. *Aunul Ma’bud Bisyarhi Sunan Abi Dawud*, Juz 13, Muhammad Abdul Muhsin Al-Katbiyy
- Al-Mizi, Jamal Al-Din, 1983. *Tuhfat Al-Asy’araf Bi Ma’rifat Al-Athraf*, Juz 6, Maktabah Al-Islamiy Wa Al-Daar Qayyimah.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- , 1983. *Tuhfat Al-Asyarah Bi Ma'rifat Al-Athrafi*, Juz 8, Maktabah Al-Islamiy Wa Al-Daar Qayyimah
- Al-Mubarakfury, Muhammad 'Abd Al-Rahman bin 'Abd Al-Rahim, *Tuhfah Al-Ahwadzi Syarah Jami'u Al-Tirmidhi*, Juz 7 (Beirut: Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyah, 1990)
- Al-Asqalaniy, Ibn Hajar. 2016. *Fathul Baari*, alih Bahasa oleh Amir Hamzah, Jakarta: Pustaka Azzam.
- Al-Hanifah, Hilyatul Azhar, 2024. "Self Control Terhadap Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Dalam Perspektif Hadis (Kajian Hadis Tematik)", *Skripsi*, Jember:UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
- Alkatiri, Ilia . 2022. "Intervensi Untuk Mengurangi Sindrom *Fear Of Missing Out* (FOMO) Pada Remaja: Scoping Review." *Skripsi*. Bandung: Universitas Padjadjaran Bandung.
- An-Nawawi, 2014. *Al-Minhaj Syarah Shahih Muslim Bin Al-Hajjaj*, alih bahasa Fathoni Muhammad dan Futuhul Arifin, Jilid 11, cet. 2. Jakarta Timur: Darus Sunnah Press.
- An-Nawawi, Muhyiddin, dkk. 2008. *Ad-Durrah as-Salafiyyah Syarah Arba'in An-Nawawi*, alih bahasa Ahmad Syaikhu, Jakarta: Darul Haq.
- An-Nawawi, Muhyiddin, 2009. *Arba'un An-Nawawi* Beirut:Dar Al-Minhaj Linnasyr At-Tauzi'
- Anoname, "Fakultas Psikologi Universitas Medan Area", related post : Memahami Peran Vital Psikologi Klinis dalam Merawat Kesehatan Mental, dikutip dari <https://psikologi.uma.ac.id/mengatasi-kecemasan-dengan-psikologi-klinis-teknik-dan-terapi/>, diakses hari Jum'at, tanggal 15 November 2024 pukul 13.30 WIB.
- Ardian, Iwan, 2020. 'Konsep Spiritualitas Dan Religiusitas (Spiritual and Religion) Dalam Konteks Keperawatan Pasien Diabetes Militus Tipe 2', *Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 2.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rieneka Cipta.
- As-Sijistani, Abu Daud Sulaiman Bin Al-Asy'ats Al-Azdiy. 2010. *Sunan Abi Dawud*, Juz 4. Edited by Muhammad Muhyiddin Abdul Hamid. Beirut: Maktabah Al-'Ashriyah.
- At-Tirmidzi, Imam, 1985. *Sunan At-Tirmidzi*, Juz 4, Mesir: Mathba'ah Mushthafa Al-Babiy Al-Halbiy

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Atsir, Ibn, 1972. *Jami' Al-Ushul Fi Ahadits Al-Rasul, Juz 10*, Maktabah al-Halaniy Math'abat al-malah-Maktabah Dar al-Bayan.
- At-Tirmidzi, 1985. *Sunan At-Tirmidzi, Juz 4*, Cetakan Ke-2, pentahqiq: Ibrahim Athwah Audh, Mesir: Mathba'ah Mushtaha Al-Babiy Al-Halbiy.
- As-Sijistani, Abu Daud Sulaiman Bin Al-Asy'ats Al-Azdiy. 2010. *Sunan Abi Dawud, Juz 4*. Edited by Muhammad Muhyiddin Abdul Hamid. Beirut: Maktabah Al-'Ashriyah.
- Darmalaksana, Wahyudin. 2020. *Metode Design thinking Hadis*, Bandung: Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Fitri, Hidayatul, dkk. 2024. "Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial." *Jurnal Psikologi* 1, No. 4
- Fitri Amelia, Della, dkk. 2024. "Terapi CBT Berbasis Islam Sebagai Upaya Preventif Bagi Penderita Fear Of Missing Out (FOMO)" *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, Vol. 2 No. 1.
- Hamzah, Amir. 2020. *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research) Kajian Filosofis, Teoritis, Aplikasi, Proses dan Hasil Penelitian (Edisi Revisi)*, Malang: Literasi Nusantara.
- Hanbal, Ahmad bin. 2001. *Musnad Ahmad bin Hanbal*, Cet. 1, Pentahqiq Syu'ib Al-Arna`Uth, Mu`Assasah Al-Risalah.
- Hasan Abdulloh, Moh. Ali, 2021. "Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Pekanbaru", *Skripsi*, Riau: Universitas Islam Riau.
- Hudori, Ahmad. "Dimensi Spiritualitas Dalam Kitab Al-Fuyudat Al-Rabbaniyyah Bi Tafsir Ba'di Al-Ayat Al-Qur'aniyyah Karya Ahmad Ibn Idris." *Jurnal Al-Fanar* 3, no. 1 (2020): 1–26. <https://doi.org/10.33511/alfanar.v3n1.1-26>.
- Imaddudin, 2020. "Fear Of Missing Out (FOMO) Dan Konsep Diri Generasi-Z: Ditinjau Dari Aspek Komunikasi", *JPRMEDCOM: Journalism, Public Relation and Media Communication Studies Journal*, Vol. 2, No. 1.
- Ismail Al Bukhari, Muhammad bin. 2002. *Shahih Bukhari, Juz 6*, Cet. 1, Dar Thauq An-Najah.
- 'Iyad, 'Iyad bin Musa bin, 1998. *Syarah Muslim Lil Qadi 'Iyad, Jilid VIII*, Darul Wafa.
- J. Moleong, Lexy. 2009. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Jhon Wensinck, Arnold . 1936. *Concordance Et Indices De La Tradition Musulmannae*, diterjemahkan oleh Muhammad Fuad Abdul Baqi dengan judul, *Al-Mu'jam al-Mufahras Li Alfazh al-Hadis al-Nabawiy*, Leiden: E.J.Brill.
- Julianti, Aulia, dkk. 2024. “Analisis Tingkat Intensitas Membaca Al- Qur ’ an Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa / i UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon” 2, no. 3.
- Kamal, Azraini Batubara dan Aulia, 2024. ‘Sindrom Fear Of Missing Out (Fomo) Dan Hedonisme Sebagai Gaya Hidup Masyarakat Milenial Muslim Sibolga Sumatera Utara’, *Abrahamic Religions: Jurnal Studi Agama-Agama*, Vol. 4 .
- Kartono, Kartini. 1997. *Patologi Sosial 3; Gangguan-gangguan Kejiwaan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kemp, Simon, “Digital 2025: Indonesia, The ‘state of digital’ in Indonesia in 2025”, dikutip dari <https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia>. Diakses hari Jum’at, tanggal 15 November, 2024 pukul 13.00 WIB.
- Majah, Ibnu. 2009. *Sunan Ibn Majah*, Juz 5, Cet. 1, Pentahqiq Syu’ab Al-Arnu`Uth, Daar Ar-Risalah Al-‘Alamiyah.
- Martono, Nanang. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: Rajawali Press.
- Mawahda Iskandar, Nurul. 2023. “Fear of Missing Out Perspektif Hadis”, Skripsi, Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Mayasari, Fitria., Nurrahmi, 2023. “Menilik Fenomena FoMO (Fear of Missing Out) pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Riau,” *Komunikasiana Journal of Communication Studies*, no. 2.
- Meani Silalahi, Marly, dkk. 2024. “Upaya Mengatasi Syndrom Fomo pada Siswa SMP Negeri 8 Percut Sei Tuan Melalui Pembelajaran PPKn Dengan Pendekatan Pembelajaran Kreatif dan Interaktif”. *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research*, Vol. 2 No. 2.
- Mudrikah, Chilmiyatul. 2019. “Hubungan Antara Sindrom Fomo (Fear Of Missing Out) Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja”, Skripsi, Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Muflih, Andi. 2013, “Pengobatan Dalam Islam”, Tesis, Makassar: UIN Alauddin Makassar.
- Mansyur, Zulkifli, dkk. 2024. “Pengaruh Membaca Al-Qur’ an Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa.” *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health* 5, no. 1.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Najoan, Denny. 2020. "Memahami Hubungan Religiusitas Dan Spiritualitas Di Era Milenial" 1, No. 1.
- Nasrudin, Juhana. 2019. "Relasi Agama, Magi, Sains Dengan Sistem Pengobatan Tradisional-Modern Pada Masyarakat Pedesaan", *Studi Agama-Agama* Vol. 3, No 2.
- Nurlaila Sari Siregar, Ayu. 2022. "Fear Of Missing Out (Fomo) Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)", *Skripsi*, Jawa Tengah: UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
- Pratiwi Palilati, Dian. , 2021. "Analisis Dimensi Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Phubbing Yang Dibedakan Berdasarkan Jenis Kelamin," *Skripsi*. Makassar: Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar.
- Puspitasari, Citra Audi, De Ajeng Alwin, Muhamad Kamaludin, and Mochamad Reza. 2025. "Pengaruh Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kepuasan Hidup Mahasiswa Gen Z Di Media Sosial The Influence Of The Fear Of Missing Out (Fomo) Henomenon On The Levels Of Anxiety And Life Atisfaction Of Gen Z Students On Soc,"
- Ramdani, Rio, Muhammad Ghifari, Abil Ash, 2024. "Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) di Media Sosial Perspektif Hadis", *El-Afkar* Vol. 13 No. 1..
- Rachmaningtyas, Safira Cahya, and Resnia Novitasar. 2022. "Hubungan Antara Spiritualitas Islam Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Masa Transisi Remaja Menuju Dewasa." *Skripsi*.
- Razak, Ahmad, Mustafa Kamal Mokhtar, Wan Sharazad, and Wan Sulaiman. 2014. "Terapi Spiritual Islami: Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi." *Intuisi Jurnal Ilmiah Psikologi* 6, no. 2.
- Ruslan, Muhammad. *Menyingkap Rahasia Spiritualitas Ibnu Arabi*. Cet. 1. Makassar: Pustaka Al-Zikra, 2008.
- Salewe, M. Idman, 2018. 'Sabar Dalam Hadis', *Jurnal Ilmu Hadis*, Vol. 1.
- Sari, Ayu Nurlaila. 2022. *Fear of Missing Out (Fomo) Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*
- Satria, Darma. , 2013. "Complementary and Alternative Medicine (CAM): Fakta atau Janji?" *Idea Nursing Journal*, Vol. 4 No. 3.
- Setiawan Akbar, Rizki dkk. "Ketakutan Akan Kehilangan Momen (Fomo) Pada Remaja Kota Samarinda", *Psikostudia: Jurnal Psikologi* Vol 7, No 2, Desember 2018, hlm. 45.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Setiawan Akbar, Rizki, dkk. 2018. "Ketakutan Akan Kehilangan Momen (Fomo) Pada Remaja Kota Samarinda", *Psikostudia: Jurnal Psikologi* Vol 7, No 2.
- Silvianetri, Irma Suryani Nasution, 2024. 'Analisis Dampak Fear Of Missing Out (Fomo) Dan Implikasinya Terhadap Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Solution Focused Brief Therapy', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, Vol. 5.
- Sofiana, Yunida. 2014. "Pemahaman Critical Thinking, Design Thinking Dan Problem Solving Dalam Proses Desain," *Humaniora*, Vol. 5, no. 2.
- Sucipto, Jimmy., dkk, "Penerapan pendekatan logoterapi dan kebebasan yang bertanggung jawab dalam perspektif Kristen terhadap penderita sindrom FOMO". *Jurnal Teologi dan Kependetaan*, Volume 14, No. 2, Januari 2024 hlm. 128-144.
- Suryani Nasution, Irma., Silvianetri, 2024. "Analisis Dampak Fear Of Missing Out (Fomo) dan Implikasinya Terhadap Konseling Kelompok dengan Pendekatan Solution Focused Brief Therapy," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* Vol. 5 No. 1.
- Syahrina, A.Rina. 2021. "Pengaruh Harga Diri Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial Instagram Di Kota Makassar", *Skripsi*, Makassar: Universitas Bosowa Makassar.
- Syahrul, Yasermi, 2019. "Penerapan Design Thinking Pada Media Komunikasi Visual Pengenalan Kehidupan Kampus Bagi Mahasiswa Baru Stmik Palcomtech Dan Politeknik Palcomtech", *Jurnal Bahasa Rupa*, Vol. 2 No. 2.
- Tri Amelia, Ditya. 2023. "Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Masa Dewasa Awal," *Causalita Journal Of Psychology*, no. 1.
- Trianto, 2010. *Pengantar Penelitian Pendidikan Bagi Pengembangan Profesi Pendidikan dan Tenaga Kependidikan*, Jakarta: Kencana.
- Udermann, Brian E. 2000."The Effect of Spirituality on Health and Healing: A Critical Review for Athletic Trainers." *Journal of Athletic Training* 35, no. 2.
- Zanah, Firda Nur dan Wahyu Rahardjo, 2020. "Peran Kesepian Dan Fear of Missing out Terhadap Kecanduan Media Sosial: Analisis Regresi Pada Mahasiswa", *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol 9 No. 2.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BIODATA PENULIS

| | | |
|-------------------|---|---|
| Nama | : | Shinta Silvia |
| Tempat/Tgl. Lahir | : | Kandis, 10 September 2002 |
| Jenis Kelamin | : | Perempuan |
| Agama | : | Islam |
| Alamat | : | Jl. Jend. Sudirman, RT 003 RW 001 Desa Koto Pait Beringin, Kecamatan Talang Muandau, Kabupaten Bengkalis, Prov. Riau. |
| No. HP | : | 082311412989 |
| Email | : | shintasilvia02@gmail.com |
| Nama Ayah | : | Supiono |
| Nama Ibu | : | Sutinem |

RIWAYAT PENDIDIKAN:

| | |
|---------------------------------|-------------|
| 1. SDN 07 Muara Basung | (2009-2015) |
| 2. Mts Hubbulwathan | (2015-2018) |
| 3. MA Jabal Nur | (2018-2021) |
| 4. UIN Sultan Syarif Kasim Riau | (2021-2025) |

PENGALAMAN ORGANISASI:

1. Majelis Jannatul 'Ilmi Pekanbaru (Sekretaris I)
2. Komunitas Literasi Ushuluddin (Bendahara I)