



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.

KONTEKSTUALISASI HADIS QANA'AH DALAM FENOMENA *Fear of Missing Out* (FoMO)

SKRIPSI

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



Oleh :

ZAINUL BARRY

NIM: 12130412607

Pembimbing I

Dr. H. Zikri Darussamin, M. Ag

Pembimbing II

Usman, M.Ag

FAKULTAS USHULUDDIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SULTAN SYARIF KASIM RIAU 1446 H/2025 M



PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul: **Kontekstualisasi Hadis Qana'Ah Dalam Fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO)**

Nama : Zainul Barry

NIM : 12130412607

Program Studi : Ilmu Hadis

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

Hari : Kamis

Tanggal : 17 Juli 2025

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 21 Juli 2025

Dekan,

Dr. Hj. Rina Rehayati, M.Ag.

NIP. 19690429 200501 2 005

Panitia Ujian Sarjana

Ketua

Dr. Advnata, M.Ag.

NIP. 19670423 199303 1 004

Sekretaris

Dr. Far Hermanto, S.Thl., M.Pd.I.

NIP. 19700613 199703 1 002

MENGETAHUI

Penguji III

Dr. H. Nixson Husein, Lc., M.Ag.

NIP. 19670113200604 1 002

Penguji IV

Dr. Hj. Salmainsi Yeli, M.Ag.

NIP. 19690601 199203 2 001

2. Hak Cipta milik UIN Suska Riau
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.
Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau

Prof. Dr. Zikri Darussamin, M.Ag

DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

NOTA DINAS

Perihal : Pengajuan Skripsi

Kepada Yth :

Desan 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 : Zainul Barry

NIM : 12130412607

Program Studi : Ilmu Hadis

Judul : Kontekstualisasi Hadis Qana'ah Dalam Fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO)

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, 14 Juli 2025

Pembimbing I

Prof. Dr. Zikri Darussamin, M.Ag

NIP. 196005151991021001

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.



Usman, 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

: Zainul Barry

NIM

: 121304126073

Program Studi

: Ilmu Hadis

Judul

: Kontekstualisasi Hadis Qana'ah Dalam Fenomena *Fear Of Missing Out* (FoMO)

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, 14 Juli 2025

Pembimbing II

Usman, M.Ag

NIP. 197001261996031002

Halaman ini dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta dimiliki UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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.



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS DAN HAK CIPTA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zainul Barry

Tempat/Tgl Lahir : Pulau Gadang, 7 Oktober 2002

NIM : 12130412607

Fakultas/Prodi : Ushuluddin / Ilmu Hadis

Judul Proposal : KONTEKSTUALISASI HADIS QANA'AH DALAM FENOMENA
FEAR OF MISSING OUT (FOMO)

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli karya tulis saya dan belum pernah diajukan oleh siapapun untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana), baik di universitas islam negeri sultan syarif kasim riau maupun di perguruan tinggi lainnya
2. karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing
3. dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar kepustakaan
4. saya dengan ini menyerahkan karya tulis ini kepada fakultas ushuluddin uin suska riau, mulai dari sekarang dan seterusnya hak cipta atas karya tulis ini adalah milik fakultas ushuluddin, dan publikasi dalam bentuk apapun harus mendapat izin tertulis dari fakultas ushuluddin
5. pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dengan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku

Pekanbaru, 15 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan,



Zainul Barry

NIM. 12130412607

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang menjiplak 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.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

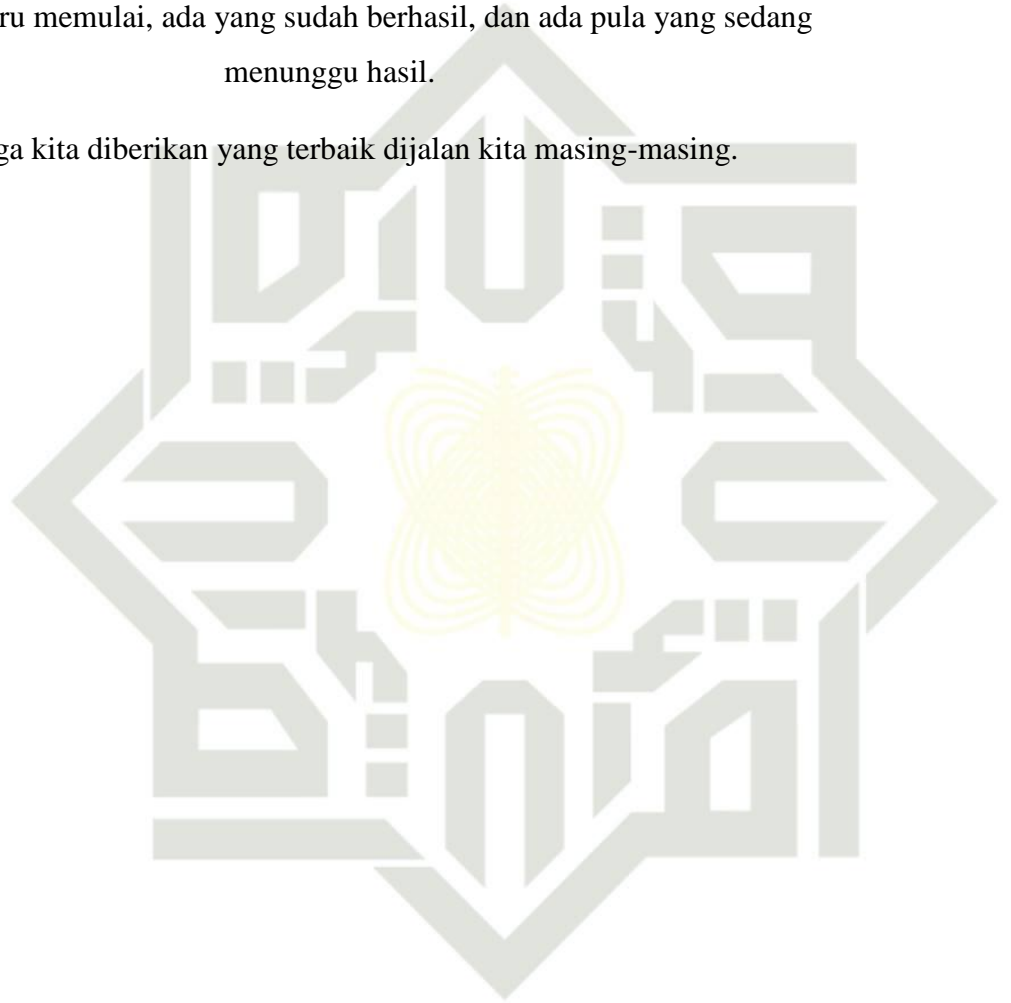
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan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

MOTO

porsi manusia itu beda-beda.

beruntungnya beda, sedihnya beda, masalahnya beda, cobaannya beda, tidak ada berat dan ringan, semuanya dipikul sesuai pundak masing-masing. Karena setiap yang bernyawa punya lintasan hidup yang berbeda-beda, ada yang sudah sampai, ada yang baru memulai, ada yang sudah berhasil, dan ada pula yang sedang menunggu hasil.

Semoga kita diberikan yang terbaik di jalan kita masing-masing.



UIN SUSKA RIAU



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Segala puji bagi Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul " Kontekstualisasi Hadits Qana'ah Dalam Fenomena *Fear of Missing* (FoMO)", sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Program Studi Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini lahir dari keprihatinan terhadap fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) yang begitu nyata dirasakan oleh masyarakat modern, khususnya generasi muda di era digital. Penulis merasa penting untuk mengkaji fenomena ini dalam perspektif hadis, terutama melalui nilai-nilai qana'ah yang diajarkan oleh Rasulullah Shallallahu 'Alaihi Wasallam sebagai solusi spiritual dan sosial.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Ayah dan Amak, Abdul Manan dan Amliati atas doa, dukungan moral, dan cinta yang tak pernah henti.
2. Rektor UIN SUSKA Riau, Prof. Dr. Leny Nofianti, MS., SE., AK, CA beserta jajaran di rektorat, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di kampus ini.
3. Dekan Fakultas Ushuluddin, Bunda Dr. Rina Rehayati serta Wakil Dekan I, Drs. H. Iskandar Arnel, MA, Ph.D, Wakil Dekan II Ustadz Dr. Afrizal Nur, S.Th. I, MIS, dan Wakil Dekan III, Agus Firdaus Candra, Lc., MA, 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 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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

- telah membimbing dan memfasilitasi proses akademik penulis hingga penyelesaian skripsi ini.
4. Ketua Program Studi Ilmu Hadits, Ustadz Dr. Adynata, M. Ag, atas arahan dan dukungan yang diberikan selama masa studi.
5. Ustadz Dr. H. Zailani, M. Ag, selaku pembimbing akademik, yang telah memberikan banyak arahan dan motivasi kepada penulis selama menjalani studi di universitas ini.
6. Ustadz Prof. Dr. H. Zikri Darussamin, M. Ag dan Ustadz, Usman, M. Ag selaku dosen pembimbing skripsi, atas bimbingan serta saran yang sangat berharga dalam penyelesaian penelitian ini.
7. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ushuluddin, yang telah dengan ikhlas berbagi ilmu serta memberikan pelayanan akademik dan administratif yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepala perpustakaan UIN SUSKA Riau beserta stafnya, yang telah memfasilitasi penulis dalam mendapatkan sumber referensi yang diperlukan selama studi.
9. Saudara-saudara penulis : Lestari Hayati S.Sy., M.Sy., Syultony Manan S.Pd., Imam Fitrah Gunawan S.I.Kom., yang telah menjadi teladan dan sumber semangat dalam perjalanan hidup ini. Terima kasih atas doa yang tak henti, perhatian yang tulus, serta dukungan moral dan motivasi yang telah diberikan, baik dalam suka maupun duka. Semoga Allah Subhanahu wa Ta'ala membalas setiap kebaikan kalian dengan keberkahan hidup, rezeki yang luas, dan kebahagiaan dunia akhirat.
10. Nurul Husna Addina S.Ag, yang telah memotivasi, memberikan semangat, dan ikut membersamai proses skripsi ini hingga akhir, semoga tercapai segala cita-cita yang diinginkan, selalu di berikan Kesehatan dan ke suksesan dalam berbagai hal baik di dunia maupun di akhirat.
11. Teman-teman mahasiswa Ilmu Hadits angkatan 2021, khususnya Teman-teman kelas ILHA C, terima kasih atas tawa, semangat, dan kebersamaan yang tak tergantikan. Kita mungkin tak akan lagi duduk di ruang kelas yang sama, tapi semua kenangan dari lelahnya tugas hingga hangatnya canda akan selalu



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.

tinggal di hati. Semoga kita semua diberi jalan terbaik dan bertemu lagi dalam kebahagiaan yang lebih besar di masa depan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan karya ini di masa mendatang.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, serta menjadi amal jariyah dalam upaya pengembangan keilmuan Islam, khususnya dalam kajian hadis dan fenomena sosial modern.

Pekan Baru, 14 Juli 2025

Penulis

Zainu Barry

12130412607

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.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	
NOTA DINAS	
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	
MOTO	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	vii
ABSTRAK	x
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Penegasan Istilah	5
C. Identifikasi Masalah	7
D. Batasan Masalah	7
E. Rumusan Masalah	8
F. Tujuan dan Manfa'at Penelitian	8
G. Sistematika Penulisan	9
BAB II	11
KERANGKA TEORI	11
A. Landasan Teori	11
B. Literatur review	20
BAB III	27
METODE PENELITIAN	27
A. Jenis Penelitian	27
B. Sumber Data	27
C. Teknik Pengumpulan Data	28
D. Teknik Analisis Data	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 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 IV	31
PEMBAHASAN	31
A. Status Dan Pemahaman Hadis Qana'ah	31
B. Kontekstualisasi Hadis Qana'ah Dalam Fenomena FoMO	44
BAB V.....	50
PENUTUP.....	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
BIODATA PENULIS.....	56

UIN SUSKA RIAU

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam naskah ini didasarkan atas Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan 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 Transliteration), INIS Fellow 1992.

A. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ط	Th
ب	B	ظ	Zh
ت	T	ع	'
ث	Ts	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	H	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dz	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	ه	H
ص	Sy	ء	.
ش	Sh	ي	Y
ط	DI		



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.

B. Vokal, panjang dan diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vocal *fathah* ditulis dengan “a”, *kasrah* dengan “i”, *dhommah* “u”, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal (a) panjang = A misalnya قال menjadi qala

Vokal (i) panjang = I misalnya قيل menjadi qila

Vokal (u) panjang = U misalnya دون menjadi duna

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

Diftong (aw) = و- misalnya قول menjadi qawlun

Diftong (ay) = ي- misalnya خير menjadi khayrun

C. Ta’ marbutah (ة)

Ta marbutah ditransliterasikan dengan “t” jika berada di tengah kalimat tetapi apabila Ta marbutah tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya الرسالة للمدرسة menjadi al-risalat li al-mudarrisah, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan mudhlaf dan mudhlaf ilayh maka ditransliterasikan dengan menggunakan “t” yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi fi rahmatillah.



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. Kata Sandang dan Lafadh al-Jalalah

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

- a. Al-Imam al-Bukhariy mengatakan ...
- b. Al-Bukhariy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan ...
- c. Masya’ Allah kana 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.

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul "Kontekstualisasi Hadis Qana'ah Dalam *Fenomena Fear of Missing Out (FoMO)*", Fenomena *Fear of Missing Out (FoMO)* merupakan gejala kecemasan sosial yang timbul akibat rasa takut tertinggal dari informasi, tren, atau aktivitas sosial, terutama yang tersebar melalui media digital. FoMO berdampak pada kesehatan mental, mendorong perilaku konsumtif, serta menurunkan kepuasan dan ketenangan batin individu. Dalam konteks ini, nilai qana'ah sikap merasa cukup dan ridha terhadap rezeki yang diberikan Allah dapat dijadikan solusi spiritual dalam Islam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status dan pemahaman hadis qana'ah, dan untuk mengkaji kontekstualisasi nilai qana'ah dalam hadis terhadap fenomena FoMO. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan kualitatif-deskriptif. Teknik analisis meliputi takhrij hadis, analisis sanad dan matan, serta pendekatan kontekstual terhadap fenomena sosial kontemporer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis riwayat Imam Ahmad nomor 6572 tentang qana'ah berstatus shahih, serta mengandung ajaran mendalam mengenai ketenangan batin, kesederhanaan, dan kebebasan dari ketergantungan duniawi; dan nilai qana'ah tersebut sangat relevan dalam merespons dampak negatif FoMO, karena mampu meredam kecemasan sosial, mengurangi budaya perbandingan digital, dan menumbuhkan rasa syukur serta ketahanan jiwa dalam kehidupan modern. Dengan demikian, hadis qana'ah terbukti tidak hanya normatif, tetapi juga aplikatif dalam menjawab tantangan psikologis masyarakat era digital.

Kata Kunci: Hadis, Qana'ah, FoMO, Kontekstualisasi.



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.

ABSTRACT

This undergraduate thesis is entitled "Contextualization of the Hadith Qana'ah in the Phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO)". Fear of Missing Out (FoMO) is a symptom of social anxiety caused by the concern of falling behind on information, trends, or social activities, particularly those shared through digital media. FoMO has a negative impact on mental health, promotes consumerism, and decreases individual fulfillment and overall peace of mind. In this case, the value of qana'ah, or the attitude of being content with Allah's provision, can be used as a spiritual response in Islam. The purpose of this study is to determine the status and interpretation of the hadith qana'ah, as well as to examine the contextualization of the value of qana'ah in the hadith to the phenomenon of FoMO. This study employed a library research method with a qualitative-descriptive approach. Takhrij hadith, sanad and matan analysis, and a contextual approach to contemporary social phenomena are among the analysis techniques used. The results of the study show that the hadith narrated by Imam Ahmad number 6572, about qana'ah, has authentic status and contains profound teachings about inner peace, simplicity, and freedom from worldly dependencies. The value of contentment is particularly significant in responding to the negative effects of FoMO, as it can reduce social anxiety, reduce the culture of digital comparison, and foster gratitude and resilience in modern life. Thus, the hadith on contentment has been demonstrated to be not only normative, but also helpful in addressing the psychological issues of digital society.

Keywords: *Hadith, Qana'ah, FoMO, Contextualization.*



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 mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ملخص البحث

عنوان هذه الرسالة هو "تفسير حديث القناعة في سياق ظاهرة الخوف من فوات الشيء (FoMo). ويُعدّ الخوف من فوات المعلومات أو الاتجاهات أو الأنشطة الاجتماعية، ولا سيما المنتشرة عبر الوسائط الرقمية، أحد مظاهر القلق الاجتماعي. تؤثر هذه الظاهرة سلبًا على الصحة النفسية، وتدفع إلى السلوك الاستهلاكي، وانخفاض الإشباع وغياب الطمأنينة النفسية لدى الأفراد. في هذا السياق، تُعدّ قيمة القناعة وهي الشعور بالاكتماء والرضا بما قسمه الله حلاً روحياً في الإسلام. يهدف هذا البحث إلى معرفة درجة الحديث المتعلق بالقناعة وفهم معناه، كما يهدف إلى تحليل تفسير قيمة القناعة في الحديث النبوي في الخوف من فوات الفرص. وقد اعتمد هذا البحث على المنهج المكتبي (Library Research) بأسلوب الوصفي النوعي. وتشمل تقنيات التحليل: تخرج الحديث، تحليل السند والمتن، بالإضافة إلى المنهج التفسيري في معالجة الظواهر الاجتماعية المعاصرة. أظهرت نتائج البحث أن حديث القناعة الوارد في مسند الإمام أحمد رقم ٦٥٧٢ هو حديث صحيح، ويتضمن تعاليم عميقة تتعلق حول السكينة النفسية، والبساطة، والتحرر من التعلق بالدنيا. وتبين أن قيمة القناعة الواردة في هذا الحديث ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمواجهة الآثار السلبية لظاهرة FoMo، إذ تساهم في تهدئة القلق الاجتماعي، والتقليل من ثقافة المقارنة الرقمية، وتنمية الشعور بالشكر والصبر النفسي في الحياة الحديثة. بناءً على ذلك، أنّ حديث القناعة ليس مجرد ذا طابع معياري، بل هو كذلك ذو طابع تطبيقي في مواجهة التحديات النفسية في العصر الرقمي.

الكلمات المفتاحية: الحديث، القناعة، الخوف من فوات الشيء (FoMo)، التفسير السياقي.



BAB I

PENDAHULUAN

A Latar Belakang

Dalam kajian ilmu hadis, penting untuk memahami bahwa teks-teks Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam tidak hanya berfungsi sebagai pedoman normatif, tetapi juga sebagai sumber nilai yang hidup dan relevan untuk menjawab tantangan zaman. Salah satu nilai penting yang terkandung dalam hadis adalah qana'ah, yaitu sikap merasa cukup dan bersyukur atas apa yang dimiliki.

Di era digital saat ini, perkembangan teknologi informasi berlangsung sangat pesat, memungkinkan siapa pun mengakses berbagai informasi secara cepat dan luas. Kemajuan ini mempermudah manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan melalui media sosial yang dapat digunakan kapan saja dan di mana saja. Aplikasi dengan beragam fitur menjadikan informasi lebih mudah tersebar, sekaligus membentuk pola interaksi sosial baru. Namun, ketergantungan terhadap perangkat digital yang melekat dalam kehidupan sehari-hari telah menimbulkan fenomena psikologis baru yang dikenal dengan istilah *Fear of Missing Out* (FoMO).¹

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan perasaan takut atau cemas karena merasa tertinggal dari suatu aktivitas atau informasi yang sedang berlangsung di lingkungan sosial. FOMO muncul ketika seseorang merasa tidak ikut serta dalam tren, berita, atau aktivitas populer yang banyak dibicarakan, terutama di media sosial. Perasaan ini didasari oleh persepsi bahwa orang lain menjalani kehidupan yang lebih menarik, menyenangkan, atau sukses dibandingkan dirinya. Secara psikologis, FOMO adalah bentuk keresahan batin yang dipicu oleh kebutuhan untuk merasa terhubung dan diakui. Fenomena ini merupakan efek samping dari kehidupan modern yang sangat didukung oleh kemajuan teknologi digital. Bahkan sebelum hadirnya

¹ Tutik Al-Fiyah, "Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Milenial Perspektif Kebutuhan Islam", *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Islam* Vol. 1 Tahun 2025, hlm. 31-32

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.

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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

media sosial, kecemasan sosial serupa sudah dapat dirasakan dalam interaksi sehari-hari. Namun, kehadiran platform seperti Instagram mempercepat dan memperluas penyebaran FOMO, seiring dengan pertumbuhan penetrasi internet, penggunaan gawai, dan agresivitas pemasaran digital yang membentuk budaya keterhubungan yang instan dan terus-menerus.²

Salah satu contoh kasus fenomena FoMO adalah study yang dilakukan terhadap Generasi Z di Kota palu menunjukkan bahwa banyak dari mereka melakukan pembelian produk skincare, seperti merek Skin1004, bukan atas dasar kebutuhan, melainkan karena dorongan untuk mengikuti tren yang sedang populer di media sosial. FoMO dalam hal ini berperan sebagai keputusan pembelian, yang pada akhirnya mendorong perilaku konsumtif impulsif guna mendapatkan pengakuan sosial serta mempertahankan eksistensi digital di lingkungan sebaya.³

Allah berfirman dalam surat At-takatsur ayat 1-2 yang berbunyi:

أَلْهَكُمُ التَّكَاثُرُ (١) حَتَّى زُرْتُمُ الْمَقَابِرَ (٢)^٤

Artiya: Berbangga-bangga dalam memperbanyak (dunia) telah melalaikanmu. Sampai kamu masuk ke dalam kubur.

Ayat ini menggambarkan bagaimana manusia sering terjebak dalam perlombaan duniawi dan saling berlomba dalam hal-hal yang bersifat dunia, sehingga melupakan tujuan akhirat mereka. Ini sejalan dengan konsep FOMO, di mana seseorang merasa takut ketinggalan atau tidak mendapatkan hal-hal yang dianggap penting secara sosial atau materi.⁵

² Dionni Ditya Perdana, Widiyanti Widiyanti dan Gushevinalti Gushevinalti, "Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram", *Jurnal Ilmu Komunikasi* Vol. 10 Tahun 2024, hlm. 55.

³ Ananda Fitrianingsih, dkk. "Pengaruh content marketing dan electronic word of mouth (EWoM) terhadap purchase decision produk Skin1004 yang dimediasi oleh *Fear of Missing out* (FoMO) (studi kasus pada Gen Z di Kota Palu)", *Jurnal Entrepreneurship Bisnis Manajemen Akuntansi* Vol. 6 Tahun 2025, hlm. 170-175 .

⁴ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-qur'an, Qur'an Kemenag, dikutip dari <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/102?from=1&to=8/> diakses hari Kamis, taggal 19 Juni 2025 ukul 10.20 WIB.

⁵ Hidayatul Fitri, Dyta Setiawati Hariyono, dan Ghea Amalia Arpandy, "Pengaruh Self-Estsem Terhadap *Fear of Missing Out* (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial", *Jurnal Psikologi* Vol. 1 Tahun 2024, hlm. 17

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.

Rasulullah Shallallahu Alaihi Wasallam juga mengingatkan bahwasanya kekayaan sesungguhnya bukan lah di lihat dari banyaknya harta melainkan dari kekayaan hati, dalam sebuah hadits Rasulullah bersabda:

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ بُدَيْلٍ بْنُ قُرَيْشٍ الْيَمَامِيُّ الْكُوفِيُّ حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ عَيَّاشٍ عَنْ أَبِي حَصِينٍ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ وَلَكِنَّ الْغِنَى عَنْ النَّفْسِ⁶

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Ahmad bin Budail bin Quraisy Al Yamami Al Kufi, telah menceritakan kepada kami Abu Bakr bin 'Ayyasy dari Abu Hashin dari Abu Shalih dari Abu Hurairah berkata, Rasulullah bersabda, "Orang kaya itu bukan yang banyak barangnya tapi orang kaya adalah orang yang kaya hati."

Dalam hadits lain Rasulullah Shallallahu Alaihi Wasallam menganjurkan dan memberi tips untuk melihat orang yang kondisinya lebih rendah dari diri kita, agar kita tidak meremehkan nikmat yang di berikan Allah kepada kita, hadits tersebut berbunyi:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ حَدَّثَنَا وَكَيْعٌ وَأَبُو مُعَاوِيَةَ عَنْ الْأَعْمَشِ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ انْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ قَالَ أَبُو مُعَاوِيَةَ عَلَيْهِ⁷

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abu Bakar bin Abi Syaibah, ia berkata: Telah menceritakan kepada kami Waki' dan Abu Mu'awiyah, dari al-A'masy, dari Abu Shalih, dari Abu Hurairah, ia berkata: Rasulullah bersabda: "Lihatlah orang yang lebih rendah (kondisinya) dari kalian dan janganlah melihat orang yang lebih tinggi dari kalian. Sesungguhnya hal itu lebih layak agar kalian tidak meremehkan nikmat Allah." Abu Mu'awiyah menyebutkan dengan redaksi: "(Nikmat Allah) atas kalian."

⁶ Muhammad Bin 'Isa At-Tirmidzi, *Al-jami' Al-kabir Sunan At-Tirmidzi*, (Beirut, Dar Al-Gharib Al-Islamy, 1998), no. 2295

⁷ Ibnu Majah Abu Abdillah Muhammad Bin Yazid Al-Qazwaini, *Sunan Ibnu Majah*, (Arab Saudi, Dar Ihya' Al-kutub Al-'Arabiyah) Juz 2, no. Hadis 4132

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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

FoMO dapat memberikan berbagai dampak negatif serius terhadap kesehatan mental. FoMO dapat memicu kecemasan berlebihan, stres kronis, gangguan tidur, hingga depresi, serta menciptakan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri karena membandingkan hidup dengan orang lain. Akibatnya, individu menjadi mudah kehilangan fokus, mengalami penurunan produktivitas, dan bahkan rentan terhadap perilaku negatif, seperti penggunaan zat adiktif demi validasi sosial. Dalam jangka panjang, FoMO mengurangi kualitas hidup secara keseluruhan, membuat seseorang tergantung pada pengakuan orang lain, dan kehilangan kemandirian dalam mengambil keputusan.⁸ Dalam konteks ini, sifat qana'ah, yaitu sikap menerima dan merasa cukup dengan apa yang dimiliki, menjadi penawar spiritual yang sangat penting.

Konsep qana'ah mengajarkan pentingnya menerima dengan ikhlas apa yang telah diberikan, yang berdampak positif pada ketenangan batin, keteguhan hati, pengendalian diri dari sifat tamak, serta memupuk rasa syukur yang berkelanjutan, dalam ajaran agama islam, sebagai muslim yang baik kita sangat dianjurkan untuk selalu menerapkan qana'ah di setiap kehidupan, qana'ah merupakan sikap seorang hamba yang penuh kerelaan dalam menerima rezeki dari Allah dan merasakan cukup dengan rezeki yang diberikan kepadanya setelah melaksanakan usaha terbaiknya. Qana'ah juga dapat diartikan sebagai ajaran atau sifat di dalam agama Islam yang memandang seseorang agar selalu merasa cukup, ridha dan rela atas segala sesuatu yang sudah Allah berikan kepadanya.⁹ Dengan sifat qana'ah seseorang tidak lagi sibuk membandingkan hidupnya dengan kehidupan orang lain.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, ketertarikan saya dalam mengangkat judul “FoMO dan Kontekstualisasinya dalam Hadis

⁸Rizal Fadli, 7 Dampak Negatif FOMO bagi Kesehatan Mental, di kutip dari <https://www.halodoc.com/artikel/7-dampak-negatif-fomo-bagi-kesehatan-mental/> di akses hari Kamis, tanggal 19 juni 2025 pukul 11.10 WIB

⁹Atikah, "Implementasi qana'ah terhadap perilaku konsumtif remaja di SMAN 1 Meragembong Kabupaten Bekasi", *Tesis*, Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2024, hlm. 4

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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Qana'ah" muncul dari keprihatinan terhadap fenomena psikologis yang semakin marak terjadi di era digital, yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO), yang berdampak langsung pada kesehatan mental, perilaku konsumtif, dan krisis kepuasan diri di kalangan masyarakat, khususnya generasi muda. Dalam konteks ini, saya merasa penting untuk mengkaji FoMO secara lebih mendalam melalui pendekatan kualitatif, agar dapat memahami realitas sosial yang sedang berkembang, sekaligus menggali solusi spiritual dalam ajaran Islam. Hadis-hadis tentang qana'ah menjadi sangat relevan karena mengandung nilai-nilai yang menenangkan jiwa dan menumbuhkan rasa syukur di tengah arus budaya perbandingan dan pencitraan di media sosial. Maka dari itu, saya terdorong untuk meneliti bagaimana nilai qana'ah dalam hadis tidak hanya dipahami secara tekstual, tetapi juga dapat dikontekstualisasikan sebagai respon terhadap tantangan mental modern.

B. Penegasan Istilah

Berikut ini, penulis akan menguraikan penegasan istilah-istilah yang terdapat pada judul untuk memastikan pemahaman yang jelas dan konsisten mengenai konsep-konsep yang akan dibahas.

1. Kontekstualisasi

Konteks mempunyai arti bagian dari uraian suatu kalimat atau situasi yang ada hubungannya dengan suatu kejadian. Dengan kata lain bahwa kondisi saat ini atau teks baru, mempunyai hubungan dengan kondisi lampau yang sudah dideskripsikan melalui teks. Maka kontekstualisasi matan hadits adalah suatu proses berfikir menganalisa sebuah teks matan hadits dapat dilihat kondisi saat itu dan merelevansikan dengan kondisi saat ini, dengan tidak mengabaikan beberapa prosedur dan prinsip prinsipnya.¹⁰

2. Hadis

Kata Hadis berasal dari akar kata حَدَّثَ . يَحْدُثُ . حَدَّثًا . وَحَدَاثَةً.

Secara istilah, Hadis merupakan sumber berita yang datang dari Nabi

¹⁰Maskur, dkk. Pentingnya Kontekstualisasi Matan Hadist Menggunakan Metode Hermeneutika, *Jurnal Ilmiah Al-Muttaqin* Vol. 8 Tahun 2023, hlm. 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 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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Shallallahu Alaihi Wasallam dalam bentuk perkataan, perbuatan, maupun sikap persetujuan.¹¹

3. Qana'ah

Dalam kamus al-Munawwir qanaah berasal dari kata القنع والقنوع والقانع

yang memiliki arti merasa puas atas apa yang ia terima.¹² Qana'ah merupakan salah satu sifat atau ajaran dalam agama Islam dimana individu yang tetap ridha, rela, dan merasa cukup atas apa yang telah Allah berikan serta menjauhkan diri dari rasa tidak puas terhadap apa yang telah diberikan oleh Allah Subhanahu Wata'ala.¹³

4. Fenomena

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata fenomena diartikan sebagai segala hal yang dapat disaksikan dengan pancaindra dan dapat dijelaskan atau dinilai secara ilmiah, seperti fenomena alam atau gejala-gejala sosial. Fenomena juga dapat merujuk pada sesuatu yang luar biasa atau mengagumkan, yang muncul sebagai keajaiban di tengah masyarakat. Selain itu, fenomena dimaknai pula sebagai fakta atau kenyataan yang tidak dapat diabaikan karena memiliki pengaruh atau makna tertentu dalam konteks sejarah maupun kehidupan sehari-hari.¹⁴

5. FOMO

FOMO (akronim dari *Fear of Missing out*) merupakan perasaan cemas yang timbul karena sesuatu yang menarik dan menyenangkan sedang terjadi, sering disebabkan karena unggahan di media sosial. FOMO didefinisikan sebagai rasa takut karena tertinggal atau tidak mengetahui peristiwa,

¹¹ Abdul Majid Khon, *Ulumul Hadis* (Jakarta:Amzah, 2015), hlm 1.

¹² Rahmi Rahmawati, Mulyana dan Adnan, "Peran Qanaah dalam Mengatasi Masalah Ekonomi Rumah Tangga", *Jurnal Riset Agama* Vol. 2 Tahun 2022, hlm. 469

¹³ Iswan Saputro, Annisa Fitri Hasanti Dan Fuad Nashori, "Qana'ah pada Mahasiswa Ditinjau dari Kepuasan Hidup dan Stres", *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* Vol. 3 Tahun 2017, hlm. 11

¹⁴ Pranala, Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), dikutip dari <http://kbbi.web.id/fenomena.html/> di akses hari Selasa, tanggal 24 Juni 2025 pukul 06.59 WIB

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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

informasi, atau pengalaman, dan orang lain mendapat pengalaman berharga dari sesuatu tersebut. Ditandai adanya keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan oleh orang lain. FOMO juga terkait dengan rasa takut akan kehilangan kesempatan untuk mengambil peran dalam suatu peristiwa yang bisa meningkatkan popularitas.¹⁵

C. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah paparkan di atas, maka penulis mengidentifikasi masalah yang timbul dan berkaitan dengan judul penelitian ini, di antaranya adalah:

1. Meningkatnya fenomena FoMO di era digital.
2. Budaya perbandingan sosial dan pencitraan diri di media social.
3. FoMO berdampak negatif terhadap kondisi mental dan spiritual individu.
4. Kurangnya kesadaran akan nilai-nilai spiritual seperti qana'ah.
5. Perlu adanya pendekatan kontekstual terhadap hadis-hadis tentang qana'ah.

D. Batasan Masalah

Agar penelitian ini terarah dan fokus pada tujuan yang ingin dicapai, penulis membatasi ruang lingkup pembahasan pada kontekstualisasi nilai-nilai qana'ah yang terkandung dalam hadis Nabi yang relevan dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Penulis menelusuri hadis melalui kitab *Mu'jam Mufahras li Alfaz al-Hadis al-Nabawi* dengan menggunakan kata kunci رزق (rezeki), yang mana dalam kitab tersebut di jelaskan bahwasanya hadis yang akan di kaji diriwayatkan oleh Imam Muslim, Ibnu Majah, dan Imam Ahmad. Namun, untuk menjaga kedalaman analisis dan konsistensi kajian, penulis memfokuskan pembahasan pada satu hadis saja, yaitu hadis riwayat Imam Ahmad nomor 6572, yang akan menjadi dasar dalam mengkaji nilai qana'ah dan relevansinya dengan fenomena FoMO.

¹⁵ Wikipedia, Fomo, dikutip dari <https://id.m.wikipedia.org/wiki/FOMO> di akses hari Senin, tanggal 23 Juni 2025 pukul 15.02 WIB

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.

E. Rumusan Masalah

1. Bagaimana status dan pemahaman hadits qana'ah ?
2. Bagaimana kontekstualisasi hadits qana'ah dalam fenomena FoMO ?

F. Tujuan dan Manfa'at Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penulis merumuskan tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui status dan pemahaman hadits qana'ah
- b. Untuk memahami kontekstualisasi hadits qana'ah dalam fenomena FoMO

2. Manfa'at Penelitian

Dengan adanya kajian ini, penulis berharap dapat memberikan berbagai kebermanfa'atan, diantaranya sebagai berikut:

a. Manfa'at Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan kajian ilmu hadis, khususnya dalam upaya kontekstualisasi ajaran-ajaran Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam terhadap fenomena sosial kontemporer. Dengan menjadikan hadis qana'ah sebagai pusat kajian dan mengaitkannya dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), penelitian ini memperkaya khazanah keilmuan dengan menunjukkan bahwa hadis tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga mampu hidup dan menjawab persoalan psikologis dan sosial di era digital. Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi dalam memperluas pendekatan interpretatif terhadap hadis, khususnya dalam ranah etika dan spiritualitas Islam yang relevan dengan dinamika kehidupan modern.

b. Manfa'at praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi masyarakat, khususnya generasi muda, dalam menghadapi tekanan sosial dan kecemasan yang ditimbulkan oleh fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Dengan menghadirkan nilai-nilai qana'ah yang bersumber

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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

G Sistematika Penulisan

Penulis menyusun sistematika penulisan dalam skripsi ini untuk memudahkan pembaca dalam memahami keseluruhan isi penelitian, sehingga alur penelitian dapat terlihat dengan jelas, terstruktur, dan sistematis. Penulis membagi penelitian ini ke dalam lima bab, di mana setiap bab memiliki subbab-subbab yang terorganisir dengan baik, dengan susunan sebagai berikut:

BAB I berisi pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah dan tujuannya penegasan istilah pada judul, identifikasi masalah, batasan serta rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian. Selanjutnya berisi metode penelitian yang dimulai dari jenis penelitian, pendekatan penelitian, sumber data penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

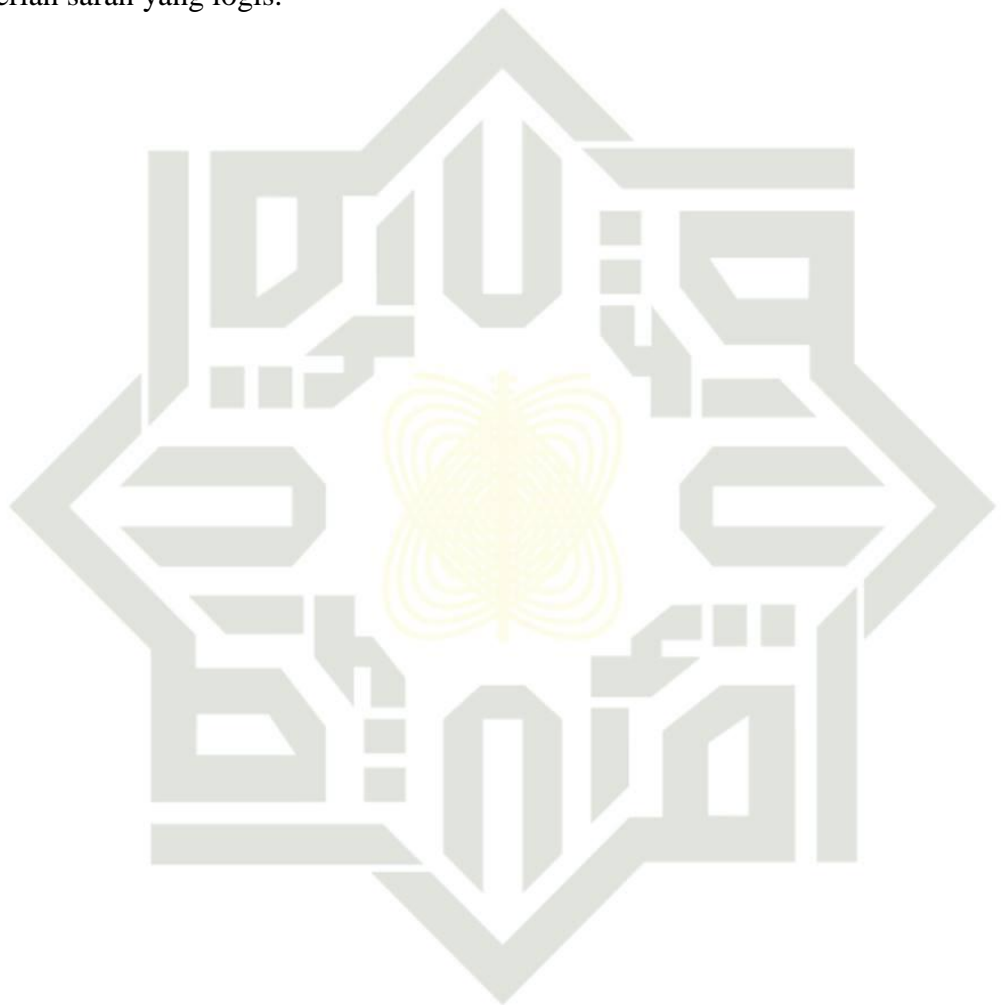
BAB II berisi kerangka teori yang terdiri dari landasan teori dan tinjauan kepustakaan. Dalam bagian ini, penulis memuat berbagai cakupan pengetahuan yang ditinjau secara umum, di antaranya mengenai pengertian qana'ah, dan FOMO serta menuangkan tinjauan kepustakaan yang terdiri dari penelusuran penelitian yang relevan dengan yang dikaji penulis saat ini.

BAB III metode penelitian yang dimulai dari jenis penelitian, pendekatan penelitian, sumber data penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

BAB IV berisi tentang takhrij hadis, skema sanad, biografi perawi, i'tibar sanad dan memberikan pemahaman hadis secara tekstual dan kontekstual. Serta analisis data yang merupakan titik fokus jawaban dari

penulisan ini yang memuat tentang pemahaman hadis dan dikaitkan dengan FOMO

BAB V merupakan bagian penutup, yang memuat kesimpulan atau buah penelitian secara ringkas serta saran dan nasihat yang membangun untuk mengembangkan penelitian terbaru dari segala hal yang telah dipaparkan serta pemberian saran yang logis.



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.

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 mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II KERANGKA TEORI

A. Ladsan Teori

1. Qana'ah

a. Pengertian Qana'ah

Dalam kamus al-Munawwir qanaah berasal dari kata القنع والقنوع yang memiliki arti merasa puas atas apa yang ia terima, yang puas, dan rela atas baginya, menurut bahasa qanaah artinya menerima segala macam pemberian dengan apa adanya tanpa dibarengi dengan sifat serakah di dalamnya, adapun definisi qanaah menurut istilah ialah akhlak mulia yang menerima rezeki dengan apa adanya, Orang yang memiliki sifat qanaah akan menganggap rezeki yang ia terima membuat mereka terjaga dari sifat meminta-minta kepada orang lain Selain dikatakan sebagai rasa puas atas apa yang telah diterima, qanaah juga bisa dikatakan sebagai sikap tenang ketika mengalami kehilangan.¹⁶

Menurut Al-Faruq qana'ah berasal dari bahasa Arab yaitu rela dan suka menerima yang diberikan kepadanya, seseorang yang memiliki sifat qana'ah akan merasa cukup dan puas dengan apa yang diberikan Allah Subhanahu Wata'ala sehingga selalu membuatnya selalu mensyukuri nikmat yang ada, sedangkan menurut Qurtubhi qana'ah secara bahasa adalah penerimaan terhadap apa yang didapat dan merasa ikhlas dengan kondisi yang dialami.¹⁷

Menurut Buya Hamka, qana'ah merupakan tiang kekayaan sejati. Salah persangkaan orang bahwa qana'ah dapat melemahkan hati, memalaskan pikiran, dan mengajak seseorang untuk berpangku tangan tanpa mau bekerja. Justru dengan me- miliki sikap qana'ah ini sebagai

¹⁶ Rahmi Rahmawati, Mulyana dan Adnan, "Peran Qanaah dalam Mengatasi Masalah Ekonomi Rumah Tangga", *Jurnal Riset Agama* Vol. 2 Tahun 2022, hlm. 469

¹⁷ Citra Ramadhanty dan Nurjannah, "Implementasi Qana'ah Terhadap Rasa Rendah Diri (Inferiority)", *Jurnal Psikologi Islam* Vol. 6 Tahun 2023, hlm. 3

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.

modal utama untuk meng-hadapi kehidupan dunia ini, serta menciptakan kesungguhan orang dalam bekerja.¹⁸

Muhammad bin Ali At Tirmidzi menegaskan bahwa Qana'ah ialah kepuasan jiwa atas rezeki yang dilimpahkan kepadanya, dikatakan pula qana'ah adalah menemukan kecukupan yang ada di dalam tangan, pandangan lain dari Amin Syukur bahwa Qana'ah ialah menerimanya hati terhadap apa yang ada, walau sedikit, kemudian tidak lupa dibarengi dengan sikap aktif dan terus berusaha karena orang yang qana'ah akan menganggap cukup apa yang dipunya sebagai karunia dari Allah.¹⁹

Al- Jilani memandang bahwa sikap qana'ah bukan sifat negatif dan pasif, namun, ia merupakan sikap yang aktif, positif, dan progresif, qana'ah bagi al-Jilani juga tindakan aplikatif, bukan teori keagamaan yang hanya cukup dipelajari, ia menunjukkan praksisme qana'ah dengan mengatakan agar manusia jangan mendambakan kekayaan, karena mungkin justru akan membinasakan.²⁰

Dari penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwasanya qana'ah adalah sikap puas dan menerima dengan ikhlas segala pemberian Allah Subhanahu Wata'ala. Sifat ini tidak hanya sebatas merasa cukup, namun juga melibatkan sikap aktif dalam menjalani kehidupan. Qana'ah bukan berarti pasif atau malas, melainkan menjadi landasan untuk senantiasa bersyukur dan terus berusaha. Orang yang qana'ah tidak terjebak dalam sikap serakah dan selalu merasa kekurangan. Mereka memandang rezeki sebagai karunia Allah yang harus disyukuri, sehingga terhindar dari sifat iri hati dan dengki. Dengan demikian, qana'ah merupakan kunci meraih kebahagiaan sejati dan ketenangan hati.

¹⁸Jefri Maulana, "Konsep Qana'ah Menurut Al-Ghazali dan Buya Hamka", *Skripsi*, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023, hlm. 7

¹⁹Alwazir Abdusshomad, "Penerapan Sifat Qanaah Dalam Mengendalikan Hawa Nafsu Duniawi", *Jurnal Asy- Syukriyyah* Vol. 21 Tahun 2020, hlm. 23-24

²⁰Putri Andriyana, "Penafsiran Qana'ah Dalam Tafsir Al-Maraghi (Kajian Terhadap Kitab Tafsir Al-Maraghi)", *Skripsi*, Banten: UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten, 2020, 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 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.

b. Kriteria Qana'ah

Barnawie Umary memberikan kriteria atau unsur-unsur yang harus ada dalam qana'ah itu ada 6, yaitu:

- 1) Berusaha sekuat tenaga.
- 2) Memohon tambahan yang pantas kepada Allah.
- 3) Ridho menerima apa yang ada.
- 4) Sabar menerima ketentuan Tuhan.
- 5) Tawakal kepada Allah.
- 6) Tipu daya dunia tiada memperdayainya.²¹

Dengan adanya ketentuan tersebut, orang dapat dikatakan mempunyai sifat qana'ah apabila seseorang merasakan cukup dengan apa yang dimiliki, tidak terlalu tamak dan iri hati dengan yang belum bisa dimiliki, apalagi milik orang lain, bukan seseorang yang meminta lebih terus menerus, sebab hal tersebut mengindikasikan masih miskin, meminta dengan kadar kebutuhan dan kemampuannya. Di samping itu qana'ah menuntut sabar atas ketentuan Allah dan tawakal, tidak bermewah-mewahan, karena kemewahan merupakan tipu daya dunia. Tawakal di sini tentu saja dilaksanakan setelah berusaha semaksimal mungkin.²²

c. Hikmah Qana'ah

Qana'ah memiliki pengaruh yang begitu besar dalam kehidupan seseorang baik secara lahir maupun batin. Sebab dalam qana'ah diajarkan untuk menerima ikhlas apa yang ada sebagai ketenangan batin, tidak tamak, tidak mudah putus asa dan selalu bersyukur karena apapun yang diberikan oleh Allah Subhanahu Wata'ala. baik itu berupa kenikmatan maupun musibah akan datang secara silih berganti. Hal itulah yang menjadikan qana'ah begitu penting dalam kehidupan agar selalu diliputi

²¹Silvia Riskha Fabriar, "Agama, Modernitas Dan Mentalitas: Implikasi Konsep Qana'ah Terhadap Kesehatan Mental", *Jurnal Dakwah dan Sosial* Vol.3 Tahun 2020, hlm. 231

²²*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 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.

rasa tenang dalam keadaan apapun.²³ Secara umum, penjelasan hikmah qana 'ah adalah sebagai berikut:

- a. Menjadikan seorang muslim yang senantiasa bertawakkal dan sabar dalam menjalani kehidupan serta mendorong untuk selalu berusaha mendapatkan kebahagiaan hidup yang sesungguhnya, yakni kaya hati bukan kaya harta.
- b. Memberikan rasa tentram dan tenang pada jiwa seseorang sebab tidak dihindangi rasa tamak serta kekurangan terhadap harta.
- c. Mendatangkan etos kerja dan giat berusaha dalam mendapatkan sesuatu yang pantas didapatkan.
- d. Menjadikan hidup sederhana dan apa adanya.
- e. Menciptakan rasa optimis, percaya diri dan tidak ada keraguan atau syak dalam mengarungi kehidupan.
- f. Mendatangkan kepuasan serta rasa syukur terhadap rezeki yang didapat, sebab telah terbebas dari perbudakan harta.²⁴

3. FoMO

a. Pengertian FoMO

Istilah *Fear of Missing Out* atau yang lebih dikenal dengan singkatan FoMO pertama kali diperkenalkan oleh Patrick J. McGinnis dalam sebuah artikel berjudul "Social Theory at HBS: McGinnis' Two FOs", yang dimuat di surat kabar mahasiswa Harvard Business School (HBS) bernama The Harbus. Dalam artikelnya, McGinnis menggambarkan FoMO sebagai bentuk kecemasan yang tidak diinginkan, yang muncul akibat keyakinan bahwa orang lain sedang menikmati pengalaman yang lebih menyenangkan dibandingkan diri sendiri. Menurutnya, FoMO umumnya dipicu oleh paparan berlebih terhadap media sosial, yang menampilkan gambaran ideal kehidupan orang lain secara terus-menerus.²⁵

²³ Jefri Maulana, Konsep Qana 'ah... hlm. 25

²⁴ *Ibid*; hlm. 26

²⁵ Yusranida Hidayati, Muhammad Irwan Padli Nasution, "Fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) di Era Digital: Studi tentang Dampaknya pada Gen Z", *Journal Of Social Science Research* Vol. 5 Tahun 2025, hlm. 1219

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.

Berdasarkan kamus Oxford, *Fear of Missing Out* (FoMO) diartikan sebagai perasaan cemas atau khawatir karena merasa ada peristiwa menarik yang terjadi di tempat lain, dan perasaan ini biasanya dipicu oleh informasi atau unggahan yang dilihat melalui media sosial orang lain.²⁶

Menurut Alt dan Boniel-Nissim *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan suatu kondisi di mana seseorang merasa cemas karena melihat orang lain menikmati pengalaman menyenangkan, meskipun ia sendiri tidak terlibat langsung dalam aktivitas tersebut. Perasaan ini mendorong individu untuk berusaha ikut serta atau terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain, khususnya melalui media sosial.²⁷

Menurut Przybylski, FoMO atau *Fear of Missing Out* adalah bentuk kecemasan sosial yang muncul ketika seseorang merasa terdorong untuk terus mengetahui dan terlibat dalam apa yang sedang dilakukan oleh orang lain.²⁸

Menurut Abel, seseorang dapat dikategorikan mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) apabila menunjukkan sejumlah gejala tertentu, seperti sulit melepaskan diri dari perangkat ponsel, merasa cemas atau gelisah jika belum mengecek media sosial, lebih mengutamakan interaksi daring dibandingkan komunikasi langsung, terobsesi dengan unggahan dan aktivitas orang lain di media sosial, serta memiliki dorongan kuat untuk selalu membagikan aktivitas pribadinya. Bahkan, ia bisa mengalami stres atau depresi ketika respon terhadap unggahannya tidak sesuai harapan atau hanya sedikit yang melihat.²⁹

Berdasarkan berbagai pendapat yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan bentuk kecemasan psikologis dan sosial yang muncul ketika seseorang merasa

²⁶ Taswiyah, "Mengantisipasi Gejala *Fear of Missing Out* (FoMO) Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Well-Being dan Joy of Missing Out (JoMO)", *Jurnal Pendidikan Karakter* Vol 8 Tahun 2022, hlm. 107

²⁷ *Ibid.*

²⁸ Rizki Setiawan Akbar, dkk. "Ketakutan Akan Kehilangan Momen (Fomo) Pada Remaja Kota Samarinda", *Jurnal Psikologi* Vol. 7 Tahun 2018, hlm. 39

²⁹ Lira Aisafitri, Kiayati Yusriyah, "Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Generasi Milenial", *Jurnal Ilmu Komunikasi* Vol. 4 Tahun 2021, hlm. 91

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.

tertinggal dari aktivitas atau pengalaman menyenangkan yang dilakukan orang lain. Kondisi ini umumnya dipicu oleh paparan media sosial yang menampilkan kehidupan orang lain secara ideal, sehingga mendorong individu untuk terus terhubung, membandingkan diri, dan menunjukkan eksistensinya di ruang digital. FoMO juga ditandai oleh gejala seperti ketergantungan terhadap ponsel, kecemasan jika tidak aktif di media sosial, hingga perasaan rendah diri atau stres saat interaksi digital tidak sesuai harapan. Fenomena ini menunjukkan bahwa FoMO bukan hanya sekadar kebiasaan daring, tetapi juga berkaitan erat dengan kesehatan mental dan kualitas hubungan sosial seseorang.

b. FoMO dan Korelasinya Dengan Tama' Sebagai Lawan dari Qana'ah

1) Ciri-ciri dan Gejala FoMO

Fear of Missing Out (FoMO) dapat dikenali melalui berbagai ciri atau gejala yang dialami oleh individu dalam kehidupan sehari-hari. Gejala ini muncul sebagai bentuk reaksi emosional dan perilaku terhadap perasaan cemas karena merasa tertinggal dari aktivitas atau pengalaman sosial orang lain. Beberapa ciri umum yang sering ditemui pada individu yang mengalami FoMO antara lain:

- a) Membandingkan diri secara terus-menerus dengan kehidupan orang lain, yang berdampak pada turunnya kepuasan diri.³⁰
- b) Kecanduan terhadap perangkat digital, seperti merasa gelisah jika tidak memegang ponsel atau terus-menerus memeriksa notifikasi.
- c) Kecemasan berlebihan saat tidak mengakses media sosial, seperti merasa tertinggal informasi atau takut tidak tahu tren terbaru.
- d) Obsesi terhadap unggahan orang lain, yakni selalu memperhatikan apa yang dilakukan orang lain di media sosial dan merasa tidak nyaman jika tidak bisa mengikutinya.

³⁰ Andrew K. Przybylski, dkk. "Motivational, emotional, and behavioral correlates of *Fear of Missing out*", *Journal Computers in Human Behavior* Vol. 29 Tahun 2013, hlm. 1844-1854.

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.

- e) Dorongan kuat untuk membagikan aktivitas pribadi, agar tetap terlihat eksis dan mendapat pengakuan sosial.
- f) Rasa kecewa atau sedih ketika interaksi digital tidak sesuai harapan, misalnya jumlah like yang sedikit atau komentar yang minim pada unggahan.³¹

Gejala-gejala tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga memengaruhi cara individu menjalani kehidupan sosial, termasuk dalam hal pengambilan keputusan, manajemen waktu, dan hubungan interpersonal. Oleh karena itu, mengenali ciri-ciri FoMO menjadi langkah awal untuk mengantisipasi dampak negatifnya serta mencari pendekatan nilai keislaman yang relevan, seperti ajaran qana'ah, dalam meredam tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh fenomena ini.

2) Definisi Tama' dan Ciri-cirinya

Tamak merupakan salah satu sifat tercela dalam Islam yang dikecam dalam Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam. Sifat ini menggambarkan ketidakpuasan terhadap apa yang dimiliki dan dorongan berlebihan untuk terus memperoleh lebih banyak harta, kekuasaan, atau kenikmatan duniawi, tanpa mempertimbangkan batas moral atau hak orang lain. Dalam pandangan Islam, tamak adalah penyakit hati yang berbahaya karena tidak hanya merusak diri sendiri, tetapi juga dapat menimbulkan ketidakadilan dan pelanggaran terhadap hak orang lain. Tamak membuat seseorang lalai terhadap nilai keikhlasan dan keadilan, dan sering kali mendorong pada tindakan curang atau zalim demi kepentingan pribadi.³²

Ciri-ciri Sifat Tamak (berdasarkan referensi di atas):

³¹ Jessica P. Abel, dkk. "Social Media and the *Fear of Missing Out*: Scale Development and Assessment", *Journal of Business & Economics Research* Vol. 16 Tahun 2016, hlm. 35-40

³² Malika Zahra, Bella Firdausul Ma'rifah dan Muhammad Imamul Muttaqin, "Analisis Medial dalam Terhadap Upaya Menghindari Perilaku Tercela: Tentang Tama' Riya' Licik Dan Amnya", *Jurnal Kajian Agama Islam* Vol. 8 Tahun 2024, hlm 101-102.

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.

- a) Selalu merasa tidak puas dengan apa yang dimiliki, Individu yang tamak cenderung merasa kekurangan meskipun telah memiliki cukup.
- b) Keinginan berlebihan untuk memiliki lebih banyak Terus-menerus mengejar harta, kekuasaan, atau status sosial tanpa batas.
- c) Melanggar hak orang lain demi kepentingan pribadi Termasuk mengambil harta dengan cara batil sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Baqarah: 188.
- d) Mengabaikan nilai moral dan keadilan Sifat tamak mendorong seseorang bertindak curang, memanipulasi hukum, dan melupakan etika Islam.
- e) Ketergantungan pada dunia dan sulit bersyukur Tidak pernah merasa cukup, bahkan jika telah memiliki banyak hal duniawi.
- f) Menjerumuskan diri pada kebinasaan batin Seperti disebutkan dalam hadis, hanya kubur yang dapat memuaskan orang yang tamak, menunjukkan bahwa tamak tak akan pernah mengenal kenyang hingga kematian datang.³³

Sifat ini bertolak belakang dengan nilai qana'ah dan menjadi penghalang bagi ketenangan jiwa dalam ajaran Islam. Fear of Missing Out (FoMO) dan tamak (ṭama') merupakan dua gejala kejiwaan yang saling berkaitan erat dalam konteks modern dan keduanya berakar pada kegagalan individu untuk merasa cukup dengan apa yang dimiliki. FoMO, sebagai bentuk kecemasan karena merasa tertinggal dari pengalaman sosial orang lain, mendorong individu untuk selalu terhubung, mengakses informasi, dan tampil eksis demi pengakuan sosial. Di sisi lain, tamak adalah sifat rakus yang membuat seseorang tidak pernah puas dan terus mengejar lebih banyak harta, status, atau kekuasaan secara berlebihan, bahkan sampai melanggar norma agama dan sosial.

Keduanya menampilkan gejala yang serupa, seperti ketidakpuasan, ketergantungan terhadap hal-hal duniawi, dan hilangnya rasa syukur. Jika

³³ *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 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.

FoMO mendorong seseorang membandingkan diri dengan kehidupan orang lain di media sosial, maka tamak mendorong untuk menginginkan apa yang dimiliki orang lain dalam wujud yang lebih materialistis. Keduanya melemahkan nilai qana'ah dan menyebabkan kegelisahan batin, karena baik FoMO maupun tamak menumbuhkan orientasi hidup yang bergantung pada pencapaian eksternal, bukan ketenangan internal. Maka, dalam perspektif Islam, keduanya sama-sama perlu dihindari melalui penanaman nilai qana'ah, syukur, qana'ah menumbuhkan ketenangan batin dan penerimaan atas takdir serta rezeki yang telah Allah berikan. Jika FoMO lahir dari kecemasan akibat perbandingan sosial, maka qana'ah menjadi penawarnya dengan menekankan penerimaan, keikhlasan, dan pengendalian diri terhadap godaan duniawi.

c. Faktor-Faktor Pendorong Atau Penyebab FoMO

FoMO tidak terjadi begitu saja. Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab utama munculnya FoMO, terutama di era digital seperti sekarang. Berikut beberapa di antaranya:

1) Pengaruh Media Sosial

Media sosial memegang peran besar dalam meningkatkan perasaan FOMO. Dengan mudahnya kita melihat foto teman sedang berlibur, prestasi orang lain, atau tren terbaru, sehingga kita sering kali merasa ketinggalan jika tidak ikut serta. Terlebih lagi algoritma media sosial dirancang untuk terus menampilkan konten yang menarik perhatian, sehingga makin sulit bagi kita untuk melepaskan diri dari perasaan takut ketinggalan.³⁴

2) Takut Kehilangan Peluang

FoMO juga muncul ketika seseorang merasa akan kehilangan peluang penting, seperti tawaran pekerjaan, kesempatan belajar, ataupun momen bersama teman-teman. Ketakutan ini sering kali membuat seseorang mengambil keputusan tanpa

³⁴ Prudential, FOMO: Memahami Penyebab dan Strategi Mengatasinya dengan Bijak, diunduh dari <https://www.prudential.co.id/id/pulse/article/apa-itu-fomo/> di akses pada Hari Jum'at 11 Juli 2025 Pukul 10.26 WIB.

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.

mempertimbangkan dengan matang, hanya karena tidak ingin merasa tertinggal.³⁵

3) Tekanan Sosial dan Lingkungan

Lingkungan sosial kita, baik di dunia nyata maupun di media sosial, juga berpengaruh terhadap munculnya FoMO. Ketika orang-orang di sekitar kita mengikuti suatu tren, kita merasa ada tekanan untuk melakukan hal yang sama agar tidak dianggap ketinggalan atau tidak relevan.³⁶

4) Susah Fokus pada Kegiatan Sendiri

Ketika Anda selalu merasa ada hal lain yang lebih menarik di luar sana, fokus pada kegiatan sendiri menjadi sulit. Anda seringkali memikirkan apa yang dilakukan orang lain, sehingga sulit menikmati momen yang sedang berlangsung.³⁷

5) Sering Membandingkan Diri dengan Orang Lain

Ciri khas lain dari FoMO adalah kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Anda merasa hidup Anda kurang sempurna jika dibandingkan dengan apa yang ditampilkan orang lain di media sosial, padahal setiap orang punya perjalanan hidup yang berbeda.³⁸

FoMO juga bisa dipicu oleh kurangnya rasa percaya diri. Ketika seseorang merasa tidak percaya pada kemampuannya sendiri, mereka cenderung mencari validasi dari lingkungan sosialnya. Hal ini membuat mereka mudah merasa cemas atau takut ketinggalan jika tidak terlibat dalam suatu aktivitas atau tren.³⁹

B. Literatur Review

Telaah pustaka berfungsi untuk memverifikasi keaslian suatu penelitian dan membedakannya dengan penelitian sebelumnya. Berdasarkan

³⁵ *Ibid*

³⁶ *Ibid*

³⁷ *Ibid*,;

³⁸ *Ibid*

³⁹ *Ibid*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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.

penelusuran yang telah dilakukan, penulis belum menemukan karya ilmiah yang secara khusus membahas Implikasi Sosial Media Terhadap Perilaku Konsumtif Dan Kontekstualisasi Penanaman Hadits Qana'ah, terutama di UIN Suska Riau. Namun, penulis menemukan beberapa literatur yang relevan dengan topik penelitian ini, yaitu:

1. Skripsi dari Nurul Mawahdah Iskandar, yang berjudul "*Fear of Missing Out Perspektif Hadis*", tahun 2023 Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.⁴⁰ Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pandangan hadis terhadap fenomena FoMO yang marak terjadi di era digital. Penelitian ini menggunakan metode tematik dengan mengkaji empat hadis yang berkaitan dengan perasaan gelisah, larangan dengki, dan anjuran untuk melihat ke bawah. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa hadis-hadis tersebut mengandung pesan moral yang dapat meredam kecemasan sosial akibat FoMO, seperti pentingnya hidup bersyukur, menjauhi iri hati, dan menanamkan ketenangan batin. Adapun yang membedakan dengan penelitian ini adalah fokus kajiannya; penelitian Nurul bersifat tematik dan general terhadap berbagai hadis, sedangkan penelitian ini mengkaji satu hadis secara mendalam, yaitu hadis qana'ah riwayat Imam Ahmad no. 6572, dengan pendekatan kontekstualisasi. Penelitian ini secara spesifik menempatkan qana'ah sebagai solusi spiritual yang aplikatif terhadap dampak negatif FoMO, seperti stres, krisis kepuasan diri, dan perilaku konsumtif yang dipicu oleh media sosial.
2. Skripsi dari Hilyatul Azhar Al-Hanifah, yang berjudul "*Self Control Terhadap Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) Dalam Perspektif Hadis (Kajian Hadis Tematik)*", Tahun 2024 Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.⁴¹ Skripsi ini membahas fenomena FoMO sebagai bentuk

⁴⁰ Nurul Mawahdah Iskandar, yang berjudul "*Fear of Missing Out Perspektif Hadis*", Skripsi, Bandung: Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Tahun 2023.

⁴¹ Hilyatul Azhar Al-Hanifah, "*Self Control Terhadap Fenomena Fear of Missing Out (FoMo) Dalam Perspektif Hadis (Kajian Hadis Tematik)*", Skripsi, Jember: Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq, Tahun 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 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.

kegelisahan sosial yang muncul akibat perkembangan media sosial, dan dikaji melalui tiga hadis dengan pendekatan tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis-hadis tersebut menganjurkan nilai spiritual seperti qana'ah, menjauhi iri hati, dan tidak terpedaya oleh kenikmatan dunia sebagai solusi mengatasi FoMO. Berbeda dengan skripsi ini yang secara khusus mengkaji satu hadis qana'ah riwayat Imam Ahmad no. 6572 melalui pendekatan kontekstual, penelitian ini menekankan bagaimana nilai qana'ah tersebut tidak hanya dipahami secara tekstual, tetapi juga relevan diterapkan sebagai solusi konkret terhadap gejala psikologis dan sosial dari FoMO di era digital.

3. Skripsi dari Anadila Afifah, yang berjudul "*Qana'ah Dalam Perspektif Hadis Dan Signifikasinya Untuk Mengantisipasi Perilaku Hedonisme*" tahun 2023 Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kediri.⁴² Skripsi ini membahas bagaimana nilai qana'ah dalam hadis dapat menjadi solusi untuk meredam perilaku hedonisme, terutama di kalangan generasi muda. Penelitian ini menggunakan metode tematik dengan menelusuri beberapa hadis tentang qana'ah melalui tahapan takhrij, kritik sanad, dan matan, serta memberikan pemahaman tekstual, intertekstual, dan kontekstual terhadap isi hadis. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sifat qana'ah mengandung makna spiritual yang kuat dalam menciptakan kebahagiaan sejati, membentengi diri dari gaya hidup konsumtif, dan menjauhkan dari keserakahan dunia. Berbeda dengan skripsi ini yang secara khusus mengkaji satu hadis riwayat Imam Ahmad No. 6572 melalui pendekatan kontekstual untuk menjawab fenomena Fear of Missing Out (FoMO), penelitian Anadila lebih menekankan signifikansi qana'ah dalam konteks hedonisme secara umum, sementara skripsi ini menempatkan qana'ah sebagai solusi spiritual spesifik terhadap gejala kecemasan sosial modern yang dipicu oleh media sosial.

⁴²Anadila Afifah, "Qana'ah Dalam Perspektif Hadis Dan Signifikasinya Untuk Mengantisipasi Perilaku Hedonisme", *Skripsi*, Kediri: IAIN Kediri, Tahun 2023

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.

4. Skripsi Rena Ajeng Triani, yang berjudul “*Gaya Hidup Minimalis Di Tengah Masyarakat Konsumtif Perspektif Hadis*” tahun 2023 Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.⁴³ Skripsi ini membahas bagaimana hadis mendorong penerapan gaya hidup minimalis sebagai solusi atas perilaku konsumtif yang berlebihan di masyarakat modern. Dengan metode deskriptif-analitis dan pendekatan syarah hadis, penelitian ini mengkaji beberapa hadis bertema larangan berlebihan, qana’ah, dan anjuran membelanjakan harta sesuai kebutuhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup minimalis menurut hadis tercermin dari sikap sederhana Rasulullah, tidak berlebih-lebihan, merasa cukup (qana’ah), dan bijak dalam penggunaan harta. Sementara itu, skripsi ini berfokus pada satu hadis qana’ah riwayat Imam Ahmad No. 6572 dan mengkontekstualisasikannya secara spesifik terhadap fenomena Fear of Missing Out (FoMO). Jika skripsi Rena lebih menekankan gaya hidup hemat dan seimbang secara umum, maka skripsi ini mengarah pada bagaimana nilai qana’ah mampu menenangkan kegelisahan sosial akibat tekanan media sosial dan tren digital yang memicu FoMO.
5. Skripsi dari Jefri Maulana, yang berjudul “*Konsep Qana’ah Menurut Al-Ghazali dan Buya Hamka*”, tahun 2023 Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.⁴⁴ Skripsi ini membahas perbandingan pandangan dua tokoh besar Islam terhadap nilai qana’ah. Dalam kajiannya, Jeffri menemukan bahwa al-Ghazali memandang qana’ah sebagai sikap pasif penuh kepasrahan kepada takdir, sementara Buya Hamka melihat qana’ah secara aktif dan dinamis, yakni bekerja keras tanpa tamak serta disertai rasa syukur dan ridha. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa meskipun memiliki dasar yang sama sebagai kekayaan hati, namun pendekatan keduanya berbeda secara esensial dalam menghadapi dunia. Berbeda dengan skripsi ini yang mengkaji hadis qana’ah riwayat Imam Ahmad no.

⁴³ Rena Ajeng Triani, “Gaya Hidup Minimalis Di Tengah Masyarakat Konsumtif Perspektif Hadis”, *Skripsi*, Bandung: Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Tahun 2023

⁴⁴ Jefri Maulana, “Konsep Qana’ah Menurut Al-Ghazali dan Buya Hamka”, *Skripsi*, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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.

6572 secara kontekstual, skripsi ini berfokus pada bagaimana nilai qana'ah dalam hadis tersebut dapat dijadikan solusi spiritual terhadap fenomena Fear of Missing Out (FoMO) yang menjadi problem psikologis dan sosial di era digital.

6. Skripsi dari Girista Ali, yang berjudul "*Nilai-Nilai Qana'ah Dan Tawakkal Menurut Perspektif Buya Hamka Dalam Buku Tasawuf Modern*" tahun 2022 Fakultas Tarbiyah UIN Suska Riau.⁴⁵ Skripsi ini membahas tentang konsep qana'ah dan tawakal berdasarkan pemikiran Buya Hamka dalam perspektif tasawuf praktis. Penelitian ini menunjukkan bahwa menurut Buya Hamka, qana'ah adalah sikap merasa cukup setelah melakukan ikhtiar, bukan kepasrahan yang pasif, sedangkan tawakal merupakan bentuk kepercayaan penuh kepada Allah setelah berusaha maksimal. Keduanya dianggap penting dalam menghadapi kehidupan yang materialistik dan penuh tekanan duniawi. Berbeda dengan skripsi ini yang fokus pada kontekstualisasi satu hadis qana'ah riwayat Imam Ahmad no. 6572 terhadap fenomena Fear of Missing Out (FoMO), skripsi Girista lebih menitikberatkan pada pemikiran tokoh dan nilai-nilai etika tasawuf, sementara skripsi ini mengangkat hadis qana'ah sebagai solusi konkret atas kecemasan sosial modern yang muncul di era digital.
7. Skripsi dari Afip Subarkah, yang berjudul "*Konsep Qana'ah Dalam Perspektif Hadis (Kajian Ma'anil Hadis Riwayat at-Tirmidhi Nomor Indeks 2348)*" tahun 2023 Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.⁴⁶ Skripsi tersebut membahas tentang makna qana'ah sebagai sikap menerima dan merasa cukup atas rezeki yang diberikan Allah, dengan fokus pada analisis sanad, matan, dan pemaknaan hadis secara tekstual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis tersebut berstatus sahih li ghairihi, dan qana'ah dipahami sebagai anugerah atas

⁴⁵ Girista Ali, "*Nilai-Nilai Qana'ah Dan Tawakkal Menurut Perspektif Buya Hamka Dalam Buku Tasawuf Modern*", *Skripsi*, Riau, UIN Suska Riau, Tahun 2022

⁴⁶ Afip Subarkah, "*Konsep Qana'ah Dalam Perspektif Hadis (Kajian Ma'anil Hadis Riwayat at-Tirmidhi Nomor Indeks 2348)*", *Skripsi*, Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Tahun 2023

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.

ketaatan, yang berdampak pada ketenangan batin dan perilaku hidup sederhana. Jika dibandingkan dengan skripsi yang membahas kontekstualisasi hadis qana'ah dalam fenomena FoMO, keduanya sama-sama mengangkat nilai qana'ah sebagai solusi, namun berbeda pendekatan; skripsi pertama bersifat normatif dan fokus pada kajian keilmuan hadis, sedangkan skripsi kedua lebih aplikatif dan menekankan relevansi nilai qana'ah dalam menjawab problem psikologis dan sosial modern akibat media digital.

8. Jurnal dari Fahmi Azzaki dkk, yang berjudul "*Analisis Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) di Instagram dalam Perspektif Hadis*" tahun 2024 Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam Vol. 5 Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.⁴⁷ Jurnal ini membahas FoMO sebagai fenomena psikologis akibat penggunaan media sosial, khususnya Instagram, yang memicu kecemasan sosial, stres, hingga perilaku konsumtif. Penelitian ini menekankan bahwa hadis Nabi Shallallahu Alaihi Wasallam tentang qana'ah, syukur, dan tawakkal dapat menjadi solusi etis dan spiritual untuk meredam dampak negatif FoMO. Sementara itu, skripsi "*Kontekstualisasi Hadits Qana'ah dalam Fenomena Fear of Missing Out (FoMO)*" lebih fokus pada satu hadis riwayat Imam Ahmad mengenai qana'ah, yang kemudian dikontekstualisasikan dalam realitas sosial digital masa kini. Perbedaan utama terletak pada pendekatan: Fahmi menggunakan kajian tematik atas beberapa hadis, sedangkan skripsi ini mengupas mendalam satu hadis dengan metode takhrij dan pemaknaan kontekstual. Keduanya menegaskan bahwa qana'ah merupakan jawaban spiritual atas krisis psikologis era digital, namun dengan fokus kajian yang berbeda satu bersifat luas, satu lagi mendalam dan spesifik.
9. Jurnal dari Mila Amelia, Zaenal Abidin, dan Muhammad Alif, yang berjudul "*Pola Hidup Sederhana Dalam Perspektif Hadits Di Era*

⁴⁷ Fahmi Azzaki, dkk. "*Analisis Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) di Instagram dalam Perspektif Hadis*", Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam Vol. 5 Tahun 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 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.

Konsumtif’ tahun 2024 Jurnal Studi Islam Vol. 11.⁴⁸ Jurnal ini membahas tentang urgensi hidup sederhana sebagai respons terhadap gaya hidup konsumtif modern. Penelitian menggunakan metode tematik hadis untuk menggali nilai-nilai kesederhanaan yang diajarkan Rasulullah Shallallahu Alaihi Wasallam, serta mengkritik perilaku boros yang tidak disukai Allah. Hasilnya menunjukkan bahwa pola hidup sederhana membawa manfaat baik secara spiritual maupun sosial, dan menjadi prinsip yang sangat dianjurkan dalam Islam. Jika dibandingkan dengan skripsi "Kontekstualisasi Hadis Qana’ah dalam Fenomena Fear of Missing Out (FoMO)", keduanya sama-sama mengangkat solusi hadis terhadap krisis psikologis dan sosial modern, namun berbeda fokus: jurnal ini menekankan kesederhanaan sebagai antitesis dari konsumerisme, sementara skripsi lebih menyoroti qana’ah (merasa cukup) sebagai penawar spiritual terhadap kecemasan sosial akibat FoMO keduanya bertemu pada pesan inti tentang pentingnya membangun ketenangan batin melalui nilai Islam yang moderat.

⁴⁸ Mila Amelia, Zaenal Abidin, dan Muhammad Alif, “Pola Hidup Sederhana Dalam Perspektif Hadits Di Era Konsumtif” *Jurnal Studi Islam* Vol. 11 tahun 2024.

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 akan digunakan adalah penelitian kepustakaan (library research), yang mana kegiatan ini dilaksanakan dengan mengumpulkan data dari berbagai literatur dari perpustakaan karena data yang digunakan berasal dari bahan-bahan kepustakaan seperti buku-buku, jurnal-jurnal, artikel-artikel, dan materi kepustakaan lainnya yang dapat diakses via internet dan berkaitan dengan judul serta permasalahan yang diangkat oleh peneliti.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan analisis deskriptif, yang bertujuan untuk menggali pemahaman tentang kontekstualisasi hadis qana'ah dalam Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Analisis dilakukan dengan menelaah teks hadis secara kontekstual, kemudian dikaitkan dengan fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Dengan pendekatan ini, penelitian berupaya memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara ajaran agama dan dinamika sosial dalam kehidupan masyarakat modern.

B. Sumber Data

Pada penelitian ini, penulis merujuk kepada sumber-sumber data yang dapat dijadikan sebagai referensi dalam melaksanakan penelitian ini. Sumber data yang penulis gunakan terdiri dari dua sumber data, yaitu sumber data primer dan sumber data skunder. Berikut rincian sumber data yang digunakan dalam penelitian tersebut:

1. Sumber Data Primer

Adapun sumber data primer yang menjadi acuan dalam penelitian ini adalah kitab hadis *Musnad Imam Ahmad*.

2. Sumber Data Skunder

Adapun sumber data skunder (data pendukung) pada penelitian ini adalah buku-buku, jurnal, skripsi, tesis, disertasi, dan sumber lain yang berkaitan dengan qana'ah dan Fenomena FOMO

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
C. Teknik Pengumpulan Data

Dalam teknik pengumpulan data pada penelitian ini penulis menerapkan teknik dokumentasi. Teknik dokumentasi adalah cara untuk memperoleh data dengan mengumpulkan, mengkaji, dan menganalisis dokumen-dokumen yang relevan dengan objek atau permasalahan yang penulis teliti. Fokus penelitian ini melalui penelusuran berbagai sumber tulisan, seperti kitab, jurnal, buku, artikel ilmiah, serta dari berbagai situs web yang kredibel. Adapun perpustakaan utama yang dijadikan rujukan ialah perpustakaan UIN Suska Riau, aplikasi Maktabah Syamilah, dan lain-lain.

Adapun langkah-langkah yang penulis gunakan dalam penelitian ini yaitu, sebagai berikut:

1. Menentukan Judul penelitian, yaitu Kontekstualisasi Hadis Qana'ah dalam Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO)
2. Melakukan pencarian hadis yang berkaitan dengan judul penelitian, yaitu hadis tentang qana'ah, setelah menemukan hadisnya lalu penulis lampirkan sebagai hadis pokok yang penulis teliti.
3. Melakukan proses takhrij hadis awal, yaitu penelusuran hadis menggunakan kosa kata yang terdapat dalam matan hadis melalui kitab *Mu'jam A-Mufahras li Al-Fadzil Hadis Nabawi* untuk mengetahui keberadaan atau lokasi hadis pada kitab-kitab hadis asli yang relevan. Dan penulis menemukan keberadaan hadis pada kitab *Shahih Muslim*, *Sunan Ibnu Majah*, dan *Musnad Imam Ahmad bin Hanbal*.
4. Melakukan pencarian lanjutan melalui Maktabah Syamilah guna menelusuri teks hadis dalam kitab-kitab aslinya. Langkah ini bertujuan untuk memastikan keautentikan teks hadis sekaligus mengetahui sumber asalnya sebagai bagian dari proses takhrij hadis.
5. Melakukan kajian ilmu rijal dan analisis kualitas sanad melalui kitab *Tahzib al-Kamal*. Kitab ini digunakan untuk mengetahui ketersambungan sanad, biografi perawi hadis, serta status masing-masing perawi berdasarkan ilmu jarh wa ta'dil. Melalui langkah ini, penulis dapat menilai tingkat keotentikan

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.

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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

hadis dari segi sanad, dan menentukan apakah hadis tersebut termasuk dalam kategori shahih, hasan, atau da'if.

Setelah melakukan takhrij dan memastikan keotentikan serta sumber hadis, penulis melanjutkan proses pengumpulan data dengan menelusuri kitab-kitab syarah hadis guna memperoleh penjelasan makna serta konteks hadis secara lebih mendalam.

Setelah itu, penulis juga mengumpulkan data dari jurnal ilmiah, artikel akademik, buku dan pendukung lainnya yang membahas FoMO dan qona'ah.

D. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan oleh penulis adalah metode deduktif. Yakni Analisis data yang dimulai dari hal-hal yang bersifat umum lalu disimpulkan secara khusus. Pengolahan data dilakukan dengan Langkah-langkah sebagai berikut:

1. Menganalisis kualitas hadis berdasarkan kitab *Tahzib al-Kamal* yang digunakan untuk menelusuri kualitas sanad dan perawi hadis. Kitab ini memberikan informasi mendalam mengenai biografi para perawi, status jarh wa ta'dil (penilaian terhadap keadilan dan kedhabitannya), serta ketersambungan sanad yang sangat penting dalam menentukan keotentikan hadis. Penulis menelaah keterangan- keterangan tersebut untuk mengetahui derajat keotentikan hadis, apakah termasuk dalam kategori shahih, hasan, atau da'if, sesuai dengan standar ilmiah dalam ilmu hadis.

Setelah dilakukan analisis kualitas sanad dan perawi hadis untuk menentukan status keotentikannya, langkah selanjutnya dalam teknik analisis data adalah menganalisis matan (isi) hadis melalui pendekatan syarh al-hadits atau penjelasan para ulama terhadap isi dan makna hadis. Tahap ini penting untuk memperoleh pemahaman yang mendalam, kontekstual, dan tidak terlepas dari kerangka berpikir ulama ahli hadis terdahulu.

Setelah menganalisis matan hadis, langkah selanjutnya adalah mengkaji bentuk-bentuk FoMO (*Fear of Missing Out*) yang muncul di masyarakat modern bertentangan dengan nilai-nilai hadis, khususnya terkait qana'ah

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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

(merasa cukup). Analisis ini dilakukan dengan mengidentifikasi perilaku-perilaku FoMO seperti FoMO dan perasaan tidak cukup, FoMO dan budaya perbandingan digital, FoMO Mendorong Perilaku Konsumtif Tak Terkontrol, FoMO Menyebabkan Ketergantungan pada Validasi Sosial, FoMO Mengaburkan Prioritas Ibadah dan Spiritualitas. Tujuannya adalah untuk menunjukkan bagaimana fenomena FoMO modern bisa dikritisi dan diredam melalui nilai-nilai hadis Nabi Shallallahu ‘Alaihi Wasallam.

4. menganalisis konsep qana‘ah sebagaimana di praktikkan oleh Nabi Muhammad Shallallahu ‘Alaihi Wasallam dan para sahabat. Analisis dilakukan dengan menunjukkan sikap hidup beliau dan sahabat yang penuh kesederhanaan, menerima rezeki apa adanya, serta tidak tergantung pada kenikmatan dunia. Misalnya, Nabi Shallallahu ‘Alaihi Wasallam sering memilih hidup berkecukupan meskipun memiliki peluang untuk hidup mewah. Nilai-nilai qana‘ah ini untuk menggambarkan bahwa qana‘ah merupakan prinsip hidup yang diajarkan langsung oleh Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi Wasallam dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam ibadah, muamalah, maupun kehidupan sehari-hari

5. Terakhir menganalisis relevansi nilai qana‘ah dalam ajaran Nabi Shallallahu ‘Alaihi Wasallam sebagai solusi terhadap berbagai bentuk FoMO yang berkembang di era digital. Nilai qana‘ah yang menekankan rasa cukup, ketenangan batin, dan kesederhanaan diposisikan sebagai jawaban atas tekanan psikologis dan sosial yang ditimbulkan oleh budaya FoMO. Dengan demikian, qana‘ah bukan hanya ajaran moral, tetapi juga solusi aktual terhadap tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh FOMO.

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.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat dua poin penting yang dapat disimpulkan:

1. Status dan Pemahaman Hadis Qana'ah

Hadis tentang qana'ah yang menjadi fokus penelitian ini adalah hadis riwayat Imam Ahmad bin Hanbal dalam kitab *Musnad Ahmad*, nomor 6572. Hadis ini memiliki sanad yang bersambung (muttasil) dan para perawinya tergolong tsiqah berdasarkan penilaian ulama ilmu rijal. Karena itu, hadis ini dinilai shahih secara sanad dan matan. Dari sisi pemaknaan, hadis ini menunjukkan bahwa keberuntungan hakiki dalam hidup seorang Muslim mencakup tiga aspek: keislaman (keimanan sebagai fondasi hidup), kecukupan rezeki (yang memenuhi kebutuhan dasar tanpa berlebih), dan rasa puas terhadap rezeki tersebut (qana'ah). Tiga aspek ini menjadi pilar keseimbangan spiritual dan sosial dalam kehidupan seorang Muslim.

2. Kontekstualisasi Hadis Qana'ah dalam Fenomena FoMO

Nilai qana'ah dalam hadis tersebut sangat relevan untuk dikontekstualisasikan dalam menghadapi fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) di era digital. FoMO, sebagai bentuk kecemasan sosial dan tekanan psikologis akibat ketakutan tertinggal dari tren atau informasi, dapat diredam dengan mengamalkan qana'ah. Qana'ah menumbuhkan rasa cukup, mengurangi sifat tamak, dan membentengi diri dari budaya perbandingan dan pencitraan yang banyak tersebar di media sosial. Dengan demikian, qana'ah menjadi solusi spiritual yang nyata dalam menghadapi tantangan psikologis modern.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Bagi Mahasiswa dan Generasi Muda, penting untuk menyadari dampak negatif dari fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) yang seringkali muncul tanpa disadari dalam kehidupan sehari-hari, terutama melalui media sosial. Dengan memahami dan mengamalkan nilai qana'ah sebagaimana diajarkan dalam hadis Nabi, generasi muda diharapkan dapat membangun mental yang lebih stabil, tidak mudah terpengaruh oleh pencitraan dunia maya, serta mampu hidup dengan lebih tenang dan penuh syukur.
2. Bagi Umat Islam Secara Umum, nilai qana'ah perlu dikembalikan sebagai fondasi dalam menghadapi tekanan sosial dan konsumerisme digital. Hadis tentang qana'ah tidak hanya relevan secara spiritual, tetapi juga memiliki nilai terapeutik yang mampu menjadi solusi atas kegelisahan sosial masa kini. Oleh karena itu, penting untuk terus menghidupkan kembali ajaran Rasulullah Shallallahu 'Alaihi Wasallam dalam kehidupan modern, terutama yang berkaitan dengan ketenangan jiwa dan pengendalian diri.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya, kajian kontekstualisasi hadis dengan fenomena sosial kontemporer seperti FoMO masih sangat terbuka luas. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, terutama dalam aspek empiris. Maka dari itu, penelitian lanjutan bisa dilakukan dengan pendekatan sosiologis atau psikologis yang melibatkan observasi lapangan untuk mendapatkan data perilaku nyata di masyarakat sebagai bentuk implementasi nilai qana'ah dalam menanggapi FoMO.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah bin Hamoud Al-Furoih. “Hadis Telah Beruntung Orang Yang Masuk Islam”, <https://www.alukah.net/sharia/0/158982/>. Diakses hari Jum’at, tanggal 11 Juli 2025 pukul 00.27 WIB.
- Abel, Jessica P., dkk. 2016. “Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment”, *Journal of Business & Economics Research* Vol. 16.
- Abu Husein Muslim bin Hajjaj. 1955. *Al-Musnad as-Shahih al-Mukhtashar bi Naql al-‘Adl ‘an al-‘Adl ila Rasulillah Shallallahu ‘Alaihi Wasallam*. Beirut: Dar Ihya’ at-Turats.
- Afifah, Anadila. 2023. *Qana’ah Dalam Perspektif Hadis Dan Signifikasinya Untuk Mengantisipasi Perilaku Hedonisme* (Skripsi). Kediri: IAIN Kediri.
- Ahmad bin Hanbal, Imam. 2001. *Musnad Imam Ahmad*. Beirut: Mu’assasah Ar-Risalah.
- Aisafitri, Lira dan Kiayati Yusriyah. 2021. “Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Generasi Milenial”, *Jurnal Ilmu Komunikasi* Vol. 4.
- Al-Hanifah, Hilyatul Azhar. 2024. *Self Control Terhadap Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) Dalam Perspektif Hadis* (Skripsi). Jember: Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq.
- Al-Girista. 2022. *Nilai-Nilai Qana’ah Dan Tawakkal Menurut Perspektif Buya Hamka Dalam Buku Tasawuf Modern* (Skripsi). Riau: UIN Suska Riau.
- Al-Mizi, Jamaluddin Abu Al-Hajjaj Yusuf. 1992. *Tahzibul Kamal fi Asma’ ar-Rijal*. Beirut: Mu’assasah Risalah.
- Anelia, Mila, Zaenal Abidin dan Muhammad Alif. 2024. “Pola Hidup Sederhana Dalam Perspektif Hadits Di Era Konsumtif”, *Jurnal Studi Islam* Vol. 11.
- Andriyana, Putri. 2020. *Penafsiran Qana’ah dalam Tafsir Al-Maraghi* (Skripsi). Banten: UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten.
- Atkah. 2024. *Implementasi Qana’ah terhadap Perilaku Konsumtif Remaja di SMAN 1 Muaragembong Kabupaten Bekasi* (Tesis). Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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.

- At-Tirmidzi, Muhammad bin 'Isa. 1998. *Al-Jami' al-Kabir (Sunan At-Tirmidzi)*. Beirut: Dar Al-Gharib Al-Islamy.
- Azzaki, Fahmi, dkk. 2024. "Analisis Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) di Instagram dalam Perspektif Hadis", *Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam* Vol. 5.
- Fitr, Hidayatul, Dyta Setiawati Hariyono dan Ghea Amalia Arpandy. 2024. "Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial", *Jurnal Psikologi* Vol. 1.
- Fitrianiingsih, Ananda, dkk. 2025. "Pengaruh Content Marketing dan Electronic Word of Mouth (E-WoM) terhadap Purchase Decision Produk Skin1004 yang Dimediasi oleh Fear of Missing Out (FoMO)", *Jurnal Entrepreneurship Bisnis Manajemen Akuntansi* Vol. 6.
- Hidayati, Yusranida dan Muhammad Irwan Padli Nasution. 2025. "Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) di Era Digital: Studi tentang Dampaknya pada Gen Z", *Journal Of Social Science Research* Vol. 5.
- Ibnu Majah, Abu Abdillah Muhammad bin Yazid Al-Qazwaini. *Sunan Ibnu Majah. Arab Saudi: Dar Ihya' Al-Kutub Al-'Arabiyah*.
- Iskandar, Nurul Mawahdah. 2023. *Fear of Missing Out Perspektif Hadis* (Skripsi). Bandung: Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati.
- Khon, Abdul Majid. 2015. *Ulumul Hadis*. Jakarta: Amzah.
- Lamah Pentashihan Mushaf Al-qur'an. "Qur'an Kemenag", <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/102?from=1&to=8/>. Diakses hari Kamis, tanggal 19 Juni 2025 pukul 10.20 WIB.
- Makur, dkk. 2023. "Pentingnya Kontekstualisasi Matan Hadist Menggunakan Metode Hermeneutika", *Jurnal Ilmiah Al-Muttaqin* Vol. 8.
- Manlana, Jefri. 2023. *Konsep Qana'ah Menurut Al-Ghazali dan Buya Hamka* (Skripsi). Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Pedana, Dionni Ditya, Widiyanti Widiyanti dan Gushevinalti Gushevinalti. 2024. "Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial Instagram", *Jurnal Ilmu Komunikasi* Vol. 10.



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 mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Pranala. "Fenomena", <https://kbbi.web.id/fenomena.html/>. Diakses hari Selasa, tanggal 24 Juni 2025 pukul 06.59 WIB.
- Przybylski, Andrew K., dkk. 2013. "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out", *Journal Computers in Human Behavior* Vol. 29.
- Rahmawati, Rahmi, Mulyana dan Adnan. 2022. "Peran Qanaah dalam Mengatasi Masalah Ekonomi Rumah Tangga", *Jurnal Riset Agama* Vol. 2.
- Ramadhanty, Citra dan Nurjannah. 2023. "Implementasi Qana'ah Terhadap Rasa Rendah Diri (Inferiority)", *Jurnal Psikologi Islam* Vol. 6.
- Saputro, Iswan, Annisa Fitri Hasanti dan Fuad Nashori. 2017. "Qana'ah pada Mahasiswa Ditinjau dari Kepuasan Hidup dan Stres", *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* Vol. 3.
- Siagian, Ayu Upairah dan Fadhillah Is. 2025. "Fear of Missing Out (FoMO) Pada Generasi Z Muslim Di Kota Medan: Perspektif Al-Qur'an Terhadap Gaya Hidup Digital", *Jurnal for Islamic Studies* Vol. 8.
- Subarkah, Afip. 2023. *Konsep Qana'ah Dalam Perspektif Hadis* (Skripsi). Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Taswiyah. 2022. "Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (FoMO) Terhadap Dampak Social Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (JoMO)", *Jurnal Pendidikan Karakter* Vol. 8.
- Triani, Rena Ajeng. 2023. *Gaya Hidup Minimalis Di Tengah Masyarakat Konsumtif Perspektif Hadis* (Skripsi). Bandung: Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati.
- Wansinck, A.J. *Al-Mu'jam Al-Mufahras min Al-Fadzil Hadis Nabawi*. Liden: Maktabah Brill.
- Prudential. "FOMO: Memahami Penyebab dan Strategi Mengatasinya dengan Bijak", <https://www.prudential.co.id/id/pulse/article/apa-itu-FoMO/>. Diakses hari Jum'at 11 Juli 2025 pukul 10.26 WIB.
- Rizal Fadli. "7 Dampak Negatif FOMO bagi Kesehatan Mental", <https://www.halodoc.com/artikel/7-dampak-negatif-FoMO-bagi->

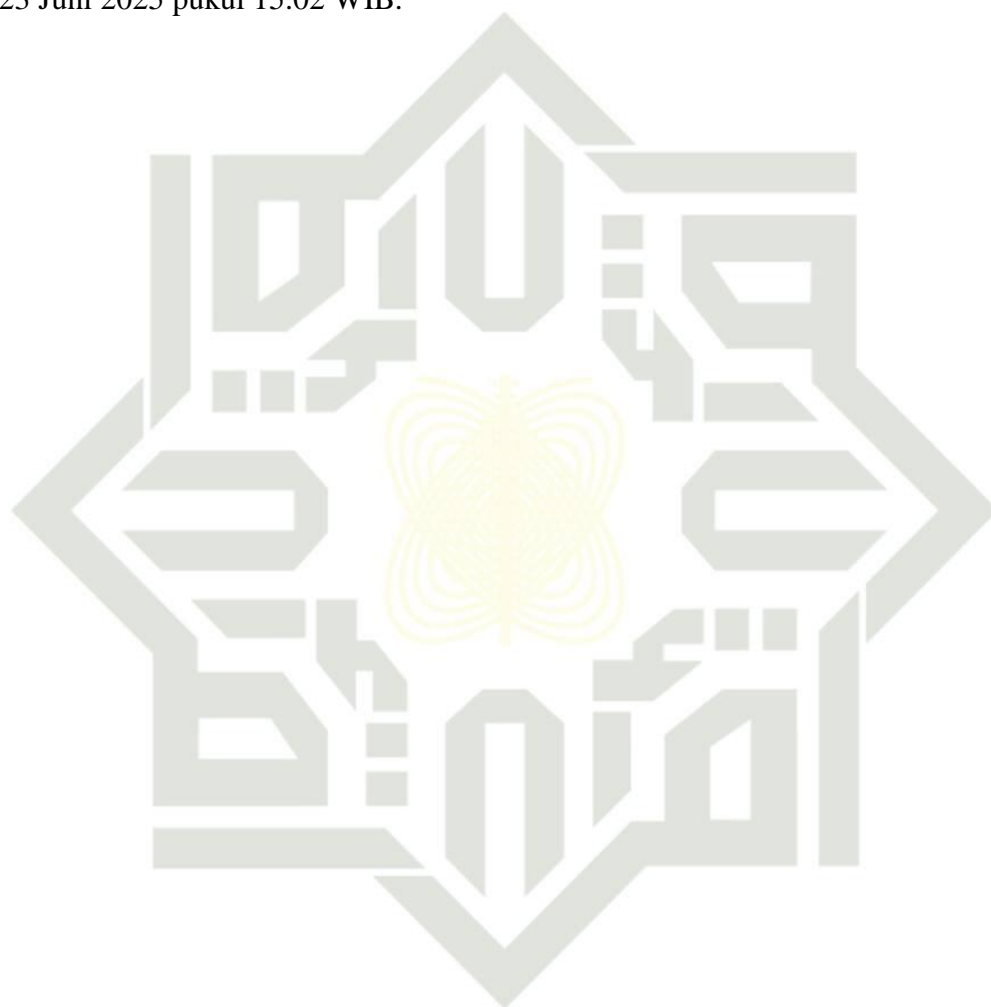
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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.

kesehatan-mental/. Diakses hari Kamis, tanggal 19 Juni 2025 pukul 11.10 WIB.

Tafsir Web. “Surat An-Nisa ayat 32”, <https://tafsirweb.com/1564-surat-an-nisa-ayat-32.html>. Diakses pada hari Jum’at 11 Juli 2025 pukul 02.12 WIB.

Wikipedia. “FOMO”, <https://id.m.wikipedia.org/wiki/FOMO>. Diakses hari Senin, tanggal 23 Juni 2025 pukul 15.02 WIB.



UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- 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 : Zainu Barry
 Tempat/Tgl. Lahir : Pulau Gadang, 07 Oktober 2002
 Pekerjaan : Mahasiswa
 Alamat Rumah : Pulau Gadang, Kec. XIII Koto Kampar, Kab. Kampar, Provinsi Riau.
 No. Telp/HP : 085220782358
 Agama : Islam
 Nama Orang Tua
 Ayah : Abdul Manan
 Ibu : Amliati
 Jumlah Saudara : 4
 Anak ke : 4

RIWAYAT PENDIDIKAN

SD : SD Negeri 007 Pulau Gadang
 SMP : Pondok Pesantren Umar Bin Khattab Riau
 SMA : Pondok Pesantren Umar Bin Khattab Riau

UIN SUSKA RIAU