



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.

QANA'AH SEBAGAI KERANGKA ETIS MENGHADAPI *FOMO*: ANALISIS SURAH THAHA AYAT 131 PERSPEKTIF SAYYID QUTHB

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Agama (S. Ag) Pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir



Oleh:

NURUL HASYQIN
NIM: 12230225613

Pembimbing I

Prof. Dr. H. Khairunnas Jamal, M. Ag

Pembimbing II

Drs. Saifullah, M. Us

**FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
1447 H./2026 M.**



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية اصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

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

Skripsi Yang Berjudul : *Qana'ah* Sebagai Kerangka Etis Menghadapi *FOMO*: Analisis
Surah Thaha Ayat 131 Perspektif Sayyid Quthb

Nama : Nurul Hasyqin
NIM : 12230225613
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin Universitas
Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada

Hari : Rabu
Tanggal : 07 Januari 2026

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, 14 Januari 2025
Dekan,

Dr. Hj. Rina Rehavati, M.Ag
NIP. 196904292005012 005

Panitian Ujian Sarjana

Ketua

Dr. Khotimah, M.Ag
NIP. 19740816200501 2 002

Sekretaris

Uman, M.Ag
NIP. 19700126199603 1 002

Mengetahui

Penguji II

Prof. Dr. I. Syamuddin, M.Ag
NIP. 19580323198703 1 003

Penguji IV

Dr. Laila Sari Masyhur, S.Th. I, M.A
NIP. 19790227200912 2 001

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

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

Prof. Dr. H. Khairunnas Jamal, 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 : Nurul Hasyqin
NIM : 12230225613
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul : *Qana'ah* Sebagai Kerangka Etis Menghadapi *FOMO*: Analisis Surah Thaha Ayat 131 Perspektif Sayyid Quthb

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, 18 Desember 2025
Pembimbing I

Prof. Dr. H. Khairunnas Jamal, M. Ag
NIP. 197311052000031003



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

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

Drs. Saifullah, M. Us
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 : Nurul Hasyqin
NIM : 12230225613
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul : *Qana'ah* Sebagai Kerangka Etis Menghadapi *FOMO*: Analisis Surah Thaha Ayat 131 Perspektif Sayyid Quthb

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, 18 Desember 2025
Pembimbing H

Drs. Saifullah, M. Us
NIP. 19660402 199203 1002

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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.



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.

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS DAN HAK CIPTA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurul Hasyqin
 Tempat/Tgl Lahir : Selatpanjang, 04 Oktober 2004
 NIM : 12230225613
 Fakultas/Prodi : Ushuluddin / Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
 Judul Skripsi : *QANA'AH* SEBAGAI KERANGKA ETIS MENGHADAPI *FOMO*:
 ANALISIS SURAH THAHA AYAT 131 PERSPEKTIF SAYYID
 QUTHB

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 fakutas 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, 13 Desember 2025

Yang Membuat Pernyataan,


NURUL HASYQIN
NIM. 12230225613



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.

MOTTO

عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ

“Dan Dia mengajarkan kepada manusia apa yang tidak diketahuinya.”

(QS. Al-‘alaq: 5)

Seperti samudra yang tak bertepi, ilmu adalah lautan luas tempat akal berlayar.

Skripsi ini hanyalah perahu kecil yang kubawa mengarungi gelombang.

Dengan layar kesabaran dan dayung keikhlasan, hingga akhirnya kutemukan pantai pemahaman”.



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.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kita hadirkan atas kehadiran Allah Swt yang telah memberi nikmat serta hidayah-Nya, terutama nikmat kesehatan dan kesempatan, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian/penulisan skripsi sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Agama pada Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Skripsi dengan judul **“Qana’ah Sebagai Kerangka Etis Menghadapi FOMO: Analisis Surah Thaha Ayat 131 Perspektif Sayyid Quthb”** ini dapat terselesaikan sesuai dengan yang diharapkan sebagaimana mestinya.

Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad Saw serta keluarga beliau, para sahabat dan para pengikut beliau sampai akhir zaman, semoga kita mendapatkan syafa’at dari baginda Nabi Muhammad Saw di akhir kelak. *Aamiin Allahumma Aamiin*

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, jika terdapat kebenaran dalam skripsi ini maka kebenaran itu berasal hanya dari Allah Swt. Tetapi, jika didalam skripsi ini terdapat kesalahan, maka datangnya dari penulis sendiri. Hal tidak lain karena keterbatasan kemampuan, cara berpikir, dan pengetahuan yang penulis miliki. Atas segala kekurangan dalam penulisan skripsi ini, penulis mengharapakan kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun, sehingga diharapkan dapat membawa perkembangan di masa yang akan datang.

Dalam kesempatan ini, dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini kepada:

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. Terima kasih kepada Rektor UIN Suska Riau, Ibu Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti MS, SE, M. Si, Ak, CA beserta seluruh jajarannya, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu di universitas ini.
2. Terima kasih kepada Dekan Fakultas Ushuluddin, Ibunda Dr. Hj. Rina Rehayati, M. Ag, Wakil Dekan I Ayahanda Drs. H. Iskandar Arnel, MA., Ph. D, Wakil Dekan II Ayahanda Dr. Afrizal Nur, S. Th. I, MIS, dan Wakil Dekan III Ayahanda Dr. H. Agus Firdaus Chandra, Lc, MA, atas dedikasi dan kerja keras untuk seluruh mahasiswa Fakultas Ushuluddin.
3. Terima kasih kepada Ketua dan Sekretaris Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Ibunda Dr. Jani Arni, S. Th. I., M. Ag, dan Ayahanda Lukmanul Hakim, S.Ud., M.IRKH., Ph.D beserta seluruh jajarannya, yang telah memberikan kemudahan selama proses perkuliahan hingga penyelesaian studi.
4. Terima kasih kepada Ayahanda Dr. H. Agus Firdaus Chandra, Lc. MA selaku Penasihat Akademik yang telah begitu banyak memudahkan urusan perkuliahan, Terima kasih atas bantuan, masukan, nasehat dan tamparan yang menyadarkan penulis.
5. Terima kasih kepada Ayahanda Prof. Dr. H. Khairunnas Jamal, MA. selaku pembimbing I dan Ayahanda Drs. Saifullah, M.Us selaku dosen pembimbing II, atas semua arahan, masukan dan juga koreksi untuk kemajuan hingga selesainya penulisan skripsi ini.
6. Terima kasih juga kepada Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan materi-materi perkuliahannya. Semoga ilmu yang Bapak dan Ibu berikan menjadi berkah dan bermanfaat bagi penulis di dunia dan akhirat.
7. Kepada seluruh staff Fakultas Ushuluddin yang telah memberikan pelayanan terbaik dan membantu serta memudahkan penulis memenuhi berkas persyaratan skripsi.
8. Bapak/Ibu Kepala perpustakaan beserta karyawan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk meminjam dan memperoleh berbagai rujukan dan referensi guna membantu penulis melengkapi dan mendukung pembahasan bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.



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.

9. Kepada kedua orang tua penulis Ibunda Maya Agustina dan Ayahanda Jumadi, meskipun kita bukan keluarga yang terbiasa berbicara dari hati ke hati, penulis tahu bahwa dibalik keheningan itu tersimpan do'a dan harapan yang tak pernah putus untuk penulis. Penulis memahami dan merasakan bahwa dukungan dan cinta yang telah diberikan selama ini hadir dalam bentuk yang berbeda. Kalian mungkin tidak selalu mengungkapnya tetapi tindakan dan keberadaan kalian adalah bukti kasih sayang yang tak terhingga. Terimakasih atas segala pengorbanan, tunjuk ajar, do'a, ridha dan *support* yang diberikan kepada penulis dalam penyelesaian pendidikan ini.
10. Terima kasih kepada abang (Abdul Rahman) dan adik saya (Khurul A'in, Nurma Rania Putri, Aprillyan Saputra dan Khairul Ikhwan), yang senantiasa menjadi pelengkap dinamika dalam hidup penulis. Kehadiran kalian adalah motivasi tersendiri dalam setiap langkah perjuangan ini, termasuk dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada kedua sahabat terbaik yang telah menemani perjalanan hidup penulis Nur Syamsi Anjani dan Rahmi Intan Sholihah, kalian adalah bukti nyata dari sebuah persahabatan yang abadi. Kalian adalah saksi bisu setiap tawa, air mata dan setiap tahapan pendewasaan penulis. Terimakasih atas kenangan indah, setiap perjalanan hidup, *support* yang selalu kalian berikan.
12. Terima kasih kepada teman-teman IAT *Generation D*, terkhususnya *Girls Class D*, yang tidak bisa disebutkan satu persatu namanya, yang selalu memberikan semangat sekaligus menjadi saksi susah senang perjuangan penulis dari awal perkuliahan hingga sekarang.
13. Ucapan terima kasih saya kepada Ahmad Ramadhan atas rasa sabar dalam menemani proses yang penulis lalui, memberikan dukungan, memberikan semangat, dan selalu meyakinkan bahwa penulis mampu dan bisa menyelesaikan skripsinya.
14. *Last but not least*, untuk saya sendiri, Nurul Hasyqin. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa bertahan sampai titik ini, terimakasih untuk tetap hidup dan merayakan

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.

dirimu sendiri, walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang diusahakan.
Tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba.

Pekanbaru, 03 Desember 2025

Penulis,

Nurul Hasyqin



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.

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi dalam penulisan skripsi ini berpedoman kepada buku pedoman penulisan Skripsi (Edisi Revisi) Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau dan pengaligan 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 0534.b/U/1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (A Guide to Arabic Tranliteration), 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
ش	Sy	ء	‘
ص	Sh	ي	Y
ض	Dl		

B Vokal, Panjang dan Diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulis dengan “a”, kasrah dengan “i”, dan dlommah dengan “u” sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara 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.

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 diganti dengan "i", melainkan tetap ditulis dengan "iy" agar dapat menggambarkan ya' nisbat diakhirnya. Begitu juga untuk suara diftong, wawu dan ya' setelah *fathah* ditulis dengan "aw" dan "ay".

Diftong (aw) = و

misalnya قول menjadi qawlun

Diftong (ay) = ي

misalnya خير menjadi khayrun

Ta' marbuthah (ة)

Ta' marbuthah ditransliterasikan dengan "t" jika berada ditengah kalimat, tetapi apabila Ta' marbuthah tersebut berada diakhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan "h" misalnya الرسالة للمدرسة menjadi *al-risalat li al-mudarrisah*, atau apabila berada ditengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf* dan *mudlah ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan *t* yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi *fii rahmatillah*.

D. Kata Sandang dan Lafadh al-Jalalah

Kata sandang berupa "al" (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak diawal kalimat, sedangkan "al" dalam lafadh jalalah yang berada ditengah-tengah kalimat yang disandarkan (idhafah) maka dihilangkan. Misalnya:

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

ABSTRAK

Nurul Hasyqin: *Qana'ah* Sebagai Kerangka Etis Menghadapi *FOMO*: Analisis Surah Thaha Ayat 131 Perspektif Sayyid Quthb

Skripsi ini berjudul “*Qana'ah* Sebagai Kerangka Etis Menghadapi *FOMO*: Analisis Surah Thaha Ayat 131 Perspektif Sayyid Quthb”. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap penafsiran Sayyid Quthb terhadap konsep *qana'ah* pada ayat 131 tersebut serta relevansinya sebagai solusi dalam mengatasi *Fear of Missing Out* (FOMO) di era digital. Rumusan masalah penelitian ini adalah (1) bagaimana penafsiran Sayyid Quthb terhadap *qana'ah* dalam surah Thaha ayat 131 (2) bagaimana relevansi *qana'ah* Surah Thaha ayat 131 sebagai kerangka etis menghadapi *FOMO* di era digital. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif melalui *library research* dengan metode tahlili, yang memfokuskan pada sumber data primer berupa teks Al-Qur'an serta Tafsir *Fii Zhilalil Qur'an* karya Sayyid Quthb, didukung data sekunder dari literatur relevan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Sayyid Quthb menginterpretasikan Surah Thaha ayat 131 sebagai peringatan untuk menghindari ketertarikan pada perhiasan dunia yang bersifat sementara bagai bunga yang akan layu. Dengan demikian, *qana'ah* yaitu sikap merasa mencukupi diri dengan rezeki dari Allah Swt sembari tetap berusaha, berfungsi sebagai kekuatan spiritual dalam menanggulangi *FOMO* melalui pengembangan rasa syukur, ketenangan jiwa, dan orientasi pada kehidupan akhirat. Sehingga individu dapat terlindungi dari sifat iri hati, perilaku konsumtif, serta kegelisahan yang timbul akibat perbandingan kehidupan orang lain.

Kata Kunci: *Qana'ah*, *FOMO*, *Fii Zhilalil Qur'an*



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

Nurul Hasyqin: “*Qana’ah* as an Ethical Framework for Addressing *FOMO*: An Analysis of Surah Taha Verse 131 from the Perspective of Sayyid Qutb.”

This undergraduate thesis is entitled “*Qana’ah* as an Ethical Framework for Addressing *FOMO*: An Analysis of Surah Taha Verse 131 from the Perspective of Sayyid Qutb.” The purpose of this study is to examine Sayyid Qutb’s interpretation of the concept of *qana’ah* in Surah Taha verse 131 and to analyze its relevance as an ethical framework for addressing Fear of Missing Out (*FOMO*) in the digital era. The research questions addressed in this study are: (1) How does Sayyid Qutb interpret *qana’ah* in Surah Taha verse 131? And (2) How is *qana’ah* in Surah Taha verse 131 relevant as an ethical framework for dealing with *FOMO* in the digital age? This study employs a qualitative research design using library research with a tahlili (analytical) method. The primary data sources consist of the Qur’anic text and Tafsir Fi Zilal Al-Qur’an by Sayyid Qutb, supported by secondary data from relevant scholarly literature. The findings indicate that Sayyid Qutb interprets Surah Taha verse 131 as a warning against being overly attracted to worldly adornments that are temporary, likened to flowers that will eventually wither. In this context, *qana’ah* understood as an attitude of contentment with the provision granted by Allah while continuing to make effort functions as a form of spiritual strength in addressing *FOMO* by fostering gratitude, inner tranquility, and an orientation toward the Hereafter. Consequently, individuals are protected from envy, consumptive behavior, and anxiety arising from constant comparison with the lives of others.

Keywords: *Qana’ah*, *FOMO*, *Fi Zilal Al-Qur’an*



الملخص

نور الحاشقين : القناعة إطاراً أخلاقياً لمواجهة ظاهرة الخوف من فوات الشيء (Fear Of Missing Out) : دراسة تحليلية لسورة طه الآية ١٣١ من منظور سيد قطب

تحمل هذه الرسالة العلمية عنوان «القناعة إطاراً أخلاقياً لمواجهة ظاهرة الخوف من فوات الشيء (Fear Of Missing Out) : دراسة تحليلية لسورة طه الآية ١٣١ من منظور سيد قطب» ويهدف البحث إلى الكشف عن تفسير سيد قطب لمفهوم القناعة الوارد في سورة طه الآية ١٣١، وبيان مدى ملاءمته بوصفه إطاراً أخلاقياً في مواجهة ظاهرة الخوف من فوات الشيء في العصر الرقمي. وتتمثل إشكالية البحث في سؤالين رئيسين: (١) كيف فسّر سيد قطب مفهوم القناعة في سورة طه الآية ١٣١؟ (٢) ما مدى ملاءمة مفهوم القناعة المستفاد من سورة طه الآية ١٣١ بوصفه إطاراً أخلاقياً لمواجهة ظاهرة الخوف من فوات الشيء في العصر الرقمي؟. وينتمي هذا البحث إلى البحوث الكيفية معتمدة على البحث المكتبي ومستخدم المنهج التحليلي التفسيري، مع الاعتماد على مصادر أولية تتمثل في نصّ القرآن الكريم وكتاب في ظلال القرآن لسيد قطب مدعومة بمصادر ثانوية من الأدبيات العلمية ذات الصلة. وتُظهر نتائج البحث أن سيد قطب يفسّر سورة طه الآية ١٣١ على أنها تحذير من التعلّق بزينة الدنيا الزائلة التي شَبَّهها القرآن بالزهرة التي لا تلبث أن تذبل. وبناءً على ذلك، تُفهم القناعة على أنها موقف نفسي وأخلاقي يقوم على الرضا بما قسمه الله تعالى من الرزق، مع الاستمرار في السعي والعمل وتؤدي دوراً مهماً بوصفها قوة روحية تسهم في مواجهة ظاهرة الخوف من فوات الشيء من خلال تنمية مشاعر الشكر وتحقيق الطمأنينة النفسية وتوجيه الاهتمام نحو الحياة الآخرة. وبذلك، تسهم القناعة في حماية الفرد من مشاعر الحسد، والسلوك الاستهلاكي المفرط والقلق النفسي الناتج عن المقارنة المستمرة بحياة الآخرين.

الكلمات المفتاحية: القناعة، الخوف من فوات الشيء (Fear of Missing Out)، كتاب « في ظلال القرآن »

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 Dilindungi Undang-Undang

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

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	
NOTA DINAS PEMBIMBING I	
NOTA DINAS PEMBIMBING II	
SURAT PERNYATAAN	
MOTTO	i
KATA PENGANTAR.....	ii
PEDOMAN TRANSLITERASI	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
ملخص.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Penegasan Istilah.....	6
C. Identifikasi Masalah	7
D. Batasan Masalah	8
E. Rumusan Masalah.....	8
F. Tujuan Penelitian.....	8
G. Manfaat Penelitian	8
H. Sistematika Penulisan	9
BAB II KAJIAN TEORETIS.....	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.

A. Landasan Teori	11
1. Teori Tidak Percaya Diri (<i>Insecure</i>)	11
2. Teori <i>Fear Of Missing Out</i> (FOMO)	12
3. <i>Qana'ah</i> Dalam Al-Qur'an	18
4. Biografi Sayyid Quthb.....	29
5. Sekilas Tentang Tafsir <i>Fii Zhilalil Qur'an</i>	35
B. Kajian yang Relevan (<i>Literature Review</i>)	39
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Jenis Penelitian	43
B. Pendekatan Penelitian	43
C. Sumber Data	44
D. Teknik Pengumpulan Data	44
E. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS	46
A. Penafsiran Sayyid Quthb Terhadap <i>Qana'ah</i> Dalam Surah Thaha Ayat 131	46
1. Asbabun Nuzul Surah Thaha Ayat 131 Menurut Sayyid Quthb.....	46
2. Konsep <i>Qana'ah</i> dan Penafsiran Sayyid Quthb dalam Tafsir <i>Fii Zhilalil Qur'an</i>	48
B. Relevansi <i>Qana'ah</i> Surah Thaha Ayat 131 Sebagai Kerangka Etis Menghadapi <i>FOMO</i> di Era Digital	54
BAB V PENUTUP	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66
Biodata Penulis	66



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena *FOMO*¹ kian meluas seiring masifnya penggunaan media sosial, di mana individu terus-menerus membandingkan kehidupannya dengan apa yang dipamerkan oleh orang lain. Potret kebahagiaan, pencapaian materi, perjalanan mewah, dan berbagai prestasi yang ditampilkan dalam dunia maya sering kali mendorong timbulnya rasa iri, cemas, hingga perasaan tidak puas terhadap keadaan diri sendiri.²

Berdasarkan hasil survei *Google Trends* pada tahun 2023, fenomena *FOMO* mengalami peningkatan yang sangat signifikan mencapai tingkat 100%. Angka tersebut menunjukkan bahwa isu ini tidak lagi dianggap remeh atau sekadar menjadi bahan humor yang beredar di media sosial. Meskipun *FOMO* bisa membawa beberapa manfaat positif, dampak negatifnya justru lebih berbahaya bagi individu.³

FOMO bukan sekadar fenomena psikologis biasa, ia telah mengakar kuat dalam struktur kehidupan sosial kontemporer. Orang-orang yang terjebak dalam *FOMO* sering merasa harus selalu terlibat dalam tren terbaru, takut melewatkan peluang finansial, atau merasa tertinggal dari pencapaian teman sebaya.⁴ Akibatnya banyak orang hidup dalam kecemasan konstan, kehilangan ketenangan batin, dan menjadi rentan terhadap stress, depresi, bahkan gangguan kesehatan mental lainnya.⁵ Fenomena ini tidak hanya berdampak

¹ *FOMO* merupakan kecemasan yang muncul akibat perasaan bahwa pengalaman orang lain lebih menyenangkan atau bermakna dibandingkan milik sendiri, sehingga menimbulkan rasa takut kehilangan dan ketidakpuasan secara tidak sadar.

² Rio Ramdani, dkk. "Fenomena FOMO di Media Sosial Perspektif Hadis", *Jurnal El-Akhar*, Vol. 13, No. 1 Januari-Juni, 2024, hlm. 2.

³ Miftahu Alfi, dkk. "Psikologi Fomo Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir dalam QS. An-Nisa ayat 83)", *Al-Furqon: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, Vol. 3, No. 4 Juli, 2024, hlm. 1918.

⁴ Hari Prasatio, *Fenomena Gen z Dalam Milenial*, (Banyumas Jawa Tengah, 2025), hlm. 35.

⁵ Diah Sinta, dkk. "Pengaruh Fomo Pada Generasi Z Terhadap Ketakwaan Kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala", *Jurnal Darul 'Ilmi*, Vol. 11, No. 02 Desember, 2023, hlm. 259.

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.

pada aspek pribadi, tetapi juga menggerus nilai-nilai sosial dan spiritual, karena manusia lebih berorientasi pada pencapaian duniawi semata dan melupakan nilai keimanan serta kepuasan batin.⁶

Untuk mengatasi masalah ini, Islam menawarkan konsep kepuasan sebagai solusi spiritual dan etis. *Qana'ah* secara *linguistik* berarti merasa puas atau senang.⁷ Secara *terminologi*, kepuasan adalah sikap menerima semua karunia Allah Swt dengan rela dan penuh syukur, tanpa merasa kekurangan atau iri terhadap nikmat yang diterima orang lain.⁸ Kepuasan bukan berarti menyerah tanpa usaha, tetapi lebih merupakan keseimbangan antara usaha maksimal dan kepercayaan kepada Allah Swt.⁹ Konsep ini mengajarkan orang untuk hidup sederhana, bersyukur atas nikmat yang mereka miliki, dan menjaga hati mereka dari penyakit keserakahan, iri hati, dan kecemburuan yang merupakan akar dari fenomena FOMO (*Fear Of Missing Out*).¹⁰

Menurut Miftahul Alfi dkk dalam tulisannya, sekitar 78,19% orang terhubung dengan internet dan banyak yang menggunakan media sosial. Kondisi tersebut jelas membuat mereka merasa lebih mudah mengalami FOMO karena gampang mengakses berbagai informasi. Contohnya, postingan keluarga atau teman yang menunjukkan kehidupan menarik, yang bisa membuat orang merasa cemas dan takut ketinggalan.¹¹

Dalam kajian Islam, fenomena FOMO atau yang di sebut dengan *Fear of Missing Out* sangat bertentangan dengan konsep *qana'ah* sikap merasa cukup dengan apa yang telah Allah Swt berikan, disertai syukur dan ketenangan hati. Islam menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara usaha duniawi

⁶ Asrani, dkk. *Sosiologi Perkotaan*, (Indramayu: Pt. Adab Indonesia, 2024), hlm. 116.

⁷ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), hlm. 1223

⁸ Muhammad bin Mukarram Ibn Manzhur, *Lisan al-'Arab*, Jilid 8, (Beirut: Dar Shadir, 1444 H), hlm. 305.

⁹ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Jilid 4, (Beirut: Dar al-Fikr, 1989), hlm. 178.

¹⁰ Imam Al-Ghazali, *Mukhtashar Ihya Ulumuddin* (Jakarta: Pustaka Amani, 2010), hlm.

¹¹ Miftahu Alfi, dkk. *Psikologi Fomo...* hlm. 1918.

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.

dan penerimaan terhadap takdir yang telah ditetapkan.¹¹ Dalam Al-Qur'an, Allah Swt mengingatkan manusia untuk tidak terpesona oleh kemewahan dunia yang dimiliki orang lain. Salah satu ayat yang menegaskan prinsip ini adalah Surah Thaha ayat 131:

وَلَا تَمْدَنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ
وَرَزَقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ

Artinya : “Dan janganlah kamu tujukan kedua matamu kepada apa yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereka sebagai perhiasan kehidupan dunia untuk Kami coba mereka dengannya. Karunia Tuhanmu lebih baik dan lebih kekal.” (QS. Thaha Ayat 131).¹²

Sayyid Quthb menafsirkan dalam Surah Thaha ayat 131 pada kalimat *Zahratal hayatiddunya* bahwasanya kehidupan dunia sama hal nya dengan keindahan bunga. Bunga indah dan menarik namun keindahan pada bunga itu hanya sebentar karena bunga lambat laun akan layu, seperti itulah kehidupan dunia, Sayyid Quthb juga menafsiran pada kalimat *warizku rabbika khoiruwwa'abqo*. Ayat ini bukanlah bertujuan menyeru agar bersikap zahid terhadap nikmat dunia, tetapi maksud dari pada *warizku rabbika khoiruwwa'abqo* agar manusia berpegang teguh nilai-nilai yang kekal abadi dan selalu berpegang teguh dengan hubungannya kepada Allah Swt, supaya mereka jangan lekas tumbang terhadap kepesonaan dan kekayaan yang dicapai oleh manusia.¹³

Di era sekarang pesan ini menjadi sangat relevan. Ketika seseorang terus-menerus membandingkan hidupnya dengan orang lain, ia kehilangan rasa syukur atas nikmat yang telah dimilikinya, terjebak dalam perlombaan materialisme, dan akhirnya jatuh dalam kubangan kegelisahan batin. Sebaliknya, *qana'ah* mengajarkan untuk menerima ketentuan Allah Swt,

¹¹ Sayyid Haqqul Yaqin, “Zuhud dan Wara’ dalam Mengatasi Fear of Missing Out”, *Jurnal Ilmu Agama dan Sains Teknologi*, Vol. 1, No. 1 Januari, 2020, hlm. 63.

¹² Al-Qur'an Kemenag Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), hlm. 321

¹³ Sayyid Quthb, *Fii Zhilalil Qur'an (Tafsir di Bawah Naungan Al-Qur'an)*, Jilid 8, (Jakarta: Gama Insani Press, 2004), hlm. 234.

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.

mensyukuri nikmat yang ada, dan menjaga hati dari penyakit iri, hasad, serta tamak.¹⁴

Lebih jauh lagi, fenomena *FOMO* mendorong gaya hidup konsumtif dan hedonistik. Iklan-iklan digital, konten *influencer*, serta budaya pamer di media sosial memancing dorongan untuk selalu mengikuti gaya hidup yang sedang populer, tanpa mempertimbangkan kemampuan diri.¹⁵ Hal ini bertentangan dengan prinsip Islam yang mengajarkan kesederhanaan, pengelolaan harta secara bijak, dan hidup sesuai kebutuhan, bukan keinginan. Rasulullah Saw. bersabda:

وعن عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ، وَرُزِقَ كَفَافًا، وَقَنَّعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ. رواه مسلم

Artinya: “Beruntunglah orang yang masuk Islam, diberikan rezeki yang cukup, dan Allah menjadikan dirinya merasa cukup dengan apa yang diberikan-Nya.” (Hadis Riwayat Muslim).¹⁶

Dalam hadits ini, Nabi Muhammad Saw menggarisbawahi betapa pentingnya rasa cukup (*qana'ah*) sebagai kunci kebahagiaan dan keselamatan. Islam tidak mengharamkan usaha untuk memperbaiki hidup, tetapi mengecam perilaku tamak dan tidak pernah puas.¹⁷

Selain berdampak pada aspek psikologis dan ekonomi, *FOMO* juga membawa implikasi sosial dan spiritual yang signifikan. Dalam tatanan sosial, ketidakpuasan terus-menerus menciptakan ketimpangan, kecemburuan sosial, bahkan tindakan-tindakan tidak etis demi mengejar pengakuan duniawi. Dalam aspek spiritual, fenomena ini melemahkan iman karena hati manusia lebih

¹⁴ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin...*, hlm. 178-179.

¹⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 7 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 456.

¹⁶ Muslim bin Al-Hajjaj Al-Naisaburi, *Shahih Muslim*, Kitab az-Zakat, Bab Kifayah wa al-Qana'ah, No. Hadis 1054 (Riyadh: Dar Thayyibah, 2006), hlm. 726.

¹⁷ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 2007), hlm. 392.

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.

condong kepada dunia daripada kepada Allah Swt.¹⁸ Padahal dalam Al-Qur'an disebutkan:

إِغْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ
وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيْجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا
وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ
الْغُرُورِ

Artinya: “Ketahuilah bahwa kehidupan dunia itu hanyalah permainan, kelengahan, perhiasan, dan saling bermegah-megahan di antara kamu serta berlomba-lomba dalam banyaknya harta dan anak keturunan. (Perumpamaannya adalah) seperti hujan yang tanamannya mengagumkan para petani, lalu mengering dan kamu lihat menguning, kemudian hancur. Di akhirat ada azab yang keras serta ampunan dari Allah dan keridaan-Nya. Kehidupan dunia (bagi orang-orang yang lengah) hanyalah kesenangan yang memperdaya.” (QS. Al-Hadid Ayat 20).¹⁹

Firman Allah Swt ini menggambarkan betapa fana dan menipunya kehidupan dunia. Orang yang menjadikan dunia sebagai tujuan utama justru akan membawa manusia pada kesengsaraan batin. Dalam hal ini pentingnya untuk menghidupkan kembali konsep *qana'ah* sebagai solusi terhadap fenomena *FOMO*. Memahami fenomena *FOMO* dari sudut pandang Al-Qur'an, khususnya dengan mengkaji konsep *qana'ah* dalam Surah Thaha ayat 131, merupakan langkah penting dalam membangun kesadaran spiritual di tengah dinamika kehidupan masyarakat modern. Penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam makna *qana'ah* dalam Islam, serta menawarkan pendekatan Qur'ani untuk membangun ketenangan batin dan keseimbangan hidup.

Berdasarkan uraian sebelumnya, yang diperkuat oleh karakteristik unik pendekatan dan gaya penjelasan kitab tafsir yang digunakan, penulis berhasil

¹⁸ Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, terj. Ismail Yakub, Jilid 3 (Singapura: Pustaka Nasional, 2003), hlm. 12-13.

¹⁹ Qur'an Kemenag, QS. Al-Hadid Ayat 20, hlm. 540.

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.

mengesktrak satu tema yang akan menjadi judul untuk penelitian ini, yaitu **“Qana’ah Sebagai Kerangka Etis Menghadapi FOMO: Analisis Surah Thaha Ayat 131 Perspektif Sayyid Quthb”**.

B. Penegasan Istilah

1. FOMO (*Fear of Missing Out*)

FOMO merujuk pada sensasi kecemasan, ketakutan, atau kegelisahan yang berlebihan akibat persepsi ketinggalan atau terpinggirkan dari kegiatan menarik yang sedang dinikmati orang lain, khususnya yang ditampilkan di media sosial.²⁰ Dalam konteks penelitian ini, *FOMO* dipahami sebagai fenomena sosial-psikologis yang menyebabkan individu kehilangan rasa cukup (*qana’ah*), mudah terpengaruh oleh pencapaian materi orang lain, dan mengalami kegelisahan batin akibat perbandingan sosial yang terus-menerus, Al-Qur’an diposisikan sebagai pedoman utama yang memberikan panduan hidup, termasuk dalam menanggapi persoalan-persoalan kontemporer.

2. *Qana’ah*

Secara *etimologis qana’ah* berarti sikap menerima dengan lapang dada dan merasa cukup. *Qana’ah* dalam kerangka Islam, merupakan sikap merasa cukup dan puas yang telah dilimpahkan oleh Allah Swt, tidak rakus terhadap dunia, dan bersyukur atas nikmat yang ada. *Qana’ah* bukanlah sikap pasrah tanpa usaha, tetapi bentuk keyakinan bahwa kebahagiaan tidak bergantung pada banyaknya harta atau pencapaian duniawi, melainkan pada ketenangan hati dan keikhlasan menerima ketentuan Allah Swt.²¹

3. QS. Thaha Ayat 131

Allah Swt melalui wahyu-Nya dalam Al-Qur’an telah mengingatkan kepada manusia supaya tidak merasa iri kepada orang yang memiliki banyak harta dan tidak tergoda oleh kemewahan dunia. Dalam konteks ini,

²⁰ Fahmi Azzaki, dkk. “Analisis Perilaku Fomo di Instagram Dalam Perspektif Hadis”, *Jurnal Ilmu Al-Qur’an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, Vol. 5, No. 3 Desember, 2024, hlm. 654.

²¹ Malikhatul Kamalia, dkk. “Makna Qana’ah dan Implementasinya di Masa Kini (Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Hajj, 22:36)”, *Jurnal Ilmu Al-Qur’an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, Vol. 3, No. 1 April, 2022, hlm. 50.

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.

sikap *qana'ah* sangat penting ditanamkan didalam diri seorang hamba. Melalui sikap *qana'ah* (merasa puas) bisa menjauhkan perasaan kurang bersyukur dan iri. Sehingga bisa menghadirkan ketenangan jiwa dan kebahagiaan sejati atas nikmat yang Allah Swt berikan.

4. Era Digital

Era digital yang dimaksud dalam penelitian ini adalah periode kontemporer yang ditandai dengan penggunaan teknologi digital secara besar-besaran dalam berbagai aspek kehidupan manusia, khususnya internet dan media sosial.²² Era ini mencakup periode dari tahun 2000-an hingga saat ini, di mana informasi dapat diakses dengan cepat dan mudah melalui perangkat elektronik seperti ponsel pintar, komputer, dan tablet.²³ Dalam konteks penelitian ini, era digital berfokus pada dampaknya terhadap perilaku sosial masyarakat, terutama munculnya fenomena FOMO (Fear of Missing Out) yang dipicu oleh intensitas penggunaan media sosial dan paparan terhadap kehidupan orang lain secara virtual.²⁴

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang, terungkap beberapa persoalan signifikan yang telah diidentifikasi oleh peneliti, meliputi:

1. Fenomena *FOMO* kian meluas di zaman digital ini, khususnya diantara kaum muda.
2. Banyak yang merasa cemas dan tidak puas karena membandingkan kehidupan mereka dengan pencapaian orang lain.
3. *FOMO* mendorong gaya hidup konsumtif dan ketidakmampuan menghargai apa yang sudah menjadi milik diri sendiri.
4. Pandangan hidup yang berfokus pada materi secara masif melalui media sosial melemahkan nilai-nilai spiritual dan etika Islam.

²² Manuel Castells, *The Rise of the Network Society: The Information Age*, Vol. 1 (Oxford: Blackwell Publishers, 2000), hlm. 21.

²³ Don Tapscott, *Growing Up Digital: The Rise of the Net Generation* (New York: McGraw-Hill, 1998), hlm. 45.

²⁴ Rulli Nasrullah, *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi* (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2015), hlm. 13.

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.

5. Konsep *qana'ah* sering kali terabaikan dalam kehidupan modern.
6. Kurangnya pemahaman masyarakat terhadap ajaran Al-Qur'an, khususnya pesan yang terkandung dalam Surah Thaha ayat 131 tentang pentingnya *qana'ah*.

D. Batasan Masalah

Agar penulisan ini lebih terarah dan sistematis, maka penulis membatasi kajian ini secara fokus pada penafsiran Sayyid Quthb terhadap *qana'ah* dalam Surah Thaha ayat 131 serta relevansi *qana'ah* Surah Thaha ayat 131 sebagai kerangka etis menghadapi *FOMO* di era digital.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan-permasalahan diatas, peneliti hanya memfokuskan penelitian ini kepada dua permasalahan yang terkait, yakni:

1. Bagaimana penafsiran Sayyid Quthb terhadap *qana'ah* dalam Surah Thaha ayat 131?
2. Bagaimana relevansi *qana'ah* Surah Thaha ayat 131 sebagai kerangka etis menghadapi *FOMO* di era digital?

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang hendak dicapai di dalam penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui bagaimana penafsiran Sayyid Quthb terhadap *qana'ah* dalam Surah Thaha ayat 131.
2. Untuk mengetahui bagaimana relevansi *qana'ah* Surah Thaha ayat 131 sebagai kerangka etis menghadapi *FOMO* di era digital.

G. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, kajian ini memberikan nilai penting dengan menyumbangkan kontribusi pada ranah ilmu pengetahuan dan pemahaman

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

mendalam, terutama dalam hal memahami berbagai aspek terkait fenomena *FOMO* dan Tafsirnya terhadap konsep *qana'ah*.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

- a. Bagi peneliti, kajian ini memperluas cakrawala pengetahuan peneliti tentang fenomena *FOMO* dan Tafsirnya terhadap konsep *qana'ah*.
- b. Bagi mahasiswa, kajian ini bisa dijadikan sebagai bahan referensi atau sumber informasi mengenai fenomena *FOMO* dan Tafsirnya terhadap konsep *qana'ah*.

H. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah alur pembahasan secara sistematika dan terperinci, maka penulis memerlukan sistematika penulisan yang baik, sehingga dapat menunjukkan hasil yang mudah dipahami. Dalam penyusunan penelitian ini akan dibagi menjadi beberapa bab dengan urutan sistematikanya sebagai berikut:

BAB I : Bab ini mencakup bagian pengantar yang terdiri dari latar belakang masalah, dimaksudkan untuk menyajikan uraian ilmiah mengenai alasan mendesaknya penelitian ini serta faktor-faktor pendorong di baliknya. Kemudian, dilanjutkan dengan identifikasi masalah yang membahas pengenalan terhadap berbagai isu yang relevan dengan judul penelitian. Berikutnya, batasan masalah dan rumusan masalah disusun agar penelitian tetap terarah pada sasaran pokoknya. Seterusnya, tujuan dan manfaat penelitian menjelaskan urgensi pelaksanaan penelitian, target yang ingin diraih, serta sistematika penulisan yang akan membantu dalam memahami isi keseluruhan penelitian ini.

BAB II : Pada bab ini berisi kajian teoretis yang meliputi landasan teori berisikan tentang teori-teori yang berkaitan dengan judul penelitian tersebut dan tinjauan kepustakaan berisikan penelitian relevan yang berkaitan dengan penelitian ini yang telah dilakukan

sebelumnya serta konsep operasional yang digunakan dalam penelitian ini.

BAB III : Bab ini berisikan metode penelitian yang mencakup jenis penelitian, pendekatan yang digunakan, sumber data meliputi data primer dan sekunder, teknik pengumpulan data berupa langkah-langkah yang diterapkan penulis untuk memperoleh data, serta teknik analisis data yang meliputi proses dan mekanisme analisis yang dilaksanakan.

BAB IV : Pada bab ini berisi hasil penelitian dan analisis. Bab ini berisikan Biografi Sayyid Quthb. Kemudian dilanjutkan dengan penafsiran Sayyid Quthb terhadap *qana'ah* dalam Surah Thaha ayat 131 dan relevansi *qana'ah* Surah Thaha ayat 131 dapat menjadi solusi dalam mengatasi *FOMO* di era digital.

BAB V : Pada bab ini berisikan kesimpulan dan saran atas permasalahan yang telah dibahas dalam penelitian ini.

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 Dilindungi Undang-Undang

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

BAB II KAJIAN TEORETIS

A. Landasan Teori

1. Teori Tidak Percaya Diri (*Insecure*)

Rasa percaya diri dan kepuasan diri sangat berpengaruh dan memegang peranan penting dalam kehidupan seseorang. Para ahli sepakat bahwa kepercayaan diri merupakan faktor penting dalam kesuksesan seseorang. Banyak tokoh hebat yang mampu mencapai kesuksesan karena mereka memiliki kepribadian yang disebut percaya diri, tidak cemas ataupun takut, karena tanpa rasa percaya diri, seseorang pasti mengalami kesulitan dalam melakukan sesuatu, misalnya tampil di depan umum, berinteraksi dengan seseorang dan lain sebagainya.²⁵

Kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan psikis yang terus-menerus mencapai ketenangan, rasa aman (*secure*), dan kedamaian hati. Sementara salah satu cara mencapai ketenangan batin tersebut meliputi adaptasi diri melalui pendekatan resignasi (penyerahan total kepada Allah Swt).²⁶

Perasaan ketidaknyamanan, keraguan diri, tidak ada rasa percaya diri atau disebut dengan *insecure* ini umumnya merasa ditolak, terisolasi, cemas, pesimis, tidak merasa bahagia dengan diri mereka sendiri akan berdampak pada hubungan sosial.

a. Macam-macam Perasaan *Insecure*

1) Rendah Diri (*Inferiority Feeling*)

Inferiority merujuk pada rasa rendah diri, ketidakamanan, ketidakstabilan, kurangnya ketegasan serta tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan hidup.

²⁵ M. Fadel Isra dan Cici Amelia Sukmawati, "Psikedukasi Mengenai Insecure di Sdn Kalijati I", Adbima: Jurnal Pengabdian Mahasiswa, Vol. 2, No. 2, hlm. 19.

²⁶ Afifah Destriawati, "Kesehatan Mental Menurut Perspektif Zakiah Daradjat Dalam Membentuk Karakter Religius Siswa", *Skripsi*, Curup: Institut Agama Islam Negeri Curup, 2023, hlm. 28.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

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

2) Takut

Takut diartikan sebagai sensasi kekhawatiran yang muncul akibat adanya ancaman, mendorong individu untuk menghindari dari bahaya tersebut, dan seterusnya.

3) Cemas (*Anxiety*)

Cemas adalah perpaduan antara rasa takut dan kekhawatiran terhadap masa depan, yang seringkali muncul tanpa pemicu yang jelas dan bersifat individual.²⁷

Dari penjelasan terkait *insecure* diatas sangat berkaitan erat dengan adanya *FOMO* yang terjadi sekarang di masyarakat. *Fear Of Missing Out* (FOMO) merujuk pada ketakutan akan tertinggal dari orang lain, tidak percaya diri dan tidak merasa puas dengan dirinya sendiri, yang mencerminkan tingginya rasa ingin tahu serta dorongan kuat untuk terlibat dalam berbagai peristiwa atau moment yang sedang berlangsung di lingkungan sosial.

2. Teori *Fear Of Missing Out* (FOMO)

Menurut McGinnis *Fear Of Missing Out* (FOMO) merupakan bentuk kecemasan yang tidak di inginkan, yang muncul akibat persepsi bahwa pengalaman orang lain lebih memuaskan dibandingkan pengalaman diri sendiri, terutama akibat paparan terhadap media sosial. McGinnis juga menjelaskan bahwa *FOMO* dapat dipahami sebagai tekanan sosial yang berasal dari kekhawatiran akan melewatkan suatu peristiwa atau tidak menjadi bagian dari pengalaman kolektif yang bernilai atau berkesan.²⁸

Istilah *FOMO* mulai dikenal luas di kalangan mahasiswa di Amerika Serikat dan dengan cepat menjadi bagian dari percakapan sehari-hari, baik di dalam kampus maupun antar kampus. Pada tahun 2007, fenomena *FOMO* menyebar luas dan menjadi tren di berbagai sekolah bisnis terkemuka di

²⁷ Revinda Devika Anggraeni, Hubungan Antara Subjective Well-Being Dan Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Emerging Adulthood, *Skripsi*, Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945, 2020, hlm. 11.

²⁸ Ayu Nurlaila Sari, Fear of Missing Out (Fomo) Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik), *Skripsi*, Purwokerto: Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin, 2022, hlm. 19.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

negara tersebut. Para lulusan dari institusi-institusi bergengsi ini kemudian membawa konsep *FOMO* ke dunia profesional. Bersamaan dengan pesatnya perkembangan media sosial dan kemajuan teknologi saat itu, istilah *FOMO* pun mulai dikenal secara global.²⁹ Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Patrick J. McGinnis, seorang investor modal ventura, pengarang, serta orator yang telah menanamkan dana di sejumlah perusahaan unggulan di Amerika Serikat, Eropa dan Asia.³⁰

Patrick mengakui bahwa ia adalah individu pertama yang diidentifikasi sebagai *FOMO sapiens*. Kesadaran ini muncul pada awal tahun 2000-an, ketika ia sedang menempuh pendidikan magister. Kala itu, Patrick merasa sangat terganggu oleh kecemasan, keyakinan, bahwa ada sesuatu yang lebih baik sedang berlangsung di tempat lain, dan tentu saja perasaan ini diyakini terbentuk oleh faktor lingkungan.³¹

Di Indonesia *FOMO* ini berawal dari saat pandemi *Covid-19*, himbauan kepada seluruh masyarakat untuk melakukan segala aktivitas maupun segala kegiatan didalam ruangan atau dirumah masing-masing seperti bekerja, belajar, serta beribadah. Dengan adanya himbauan karantina atau *lockdown* wilayah menyebabkan semua aktivitas dilakukan secara *daring*.

Adanya *lockdown* atau karantina wilayah ini menyebabkan masyarakat tidak bisa beraktivitas diluar sehingga media sosial menjadi alternatif untuk saling berkomunikasi maupun berinteraksi satu dengan lainnya. Selama pandemi berlangsung adanya pemisahan fisik untuk membatasi interaksi sehingga penyebaran virus untuk terhubung dengan orang lain semakin rendah. Adanya kualitas hubungan sosial yang rendah selama pandemi ini menyebabkan individu merasa kesepian, stress, depresi

²⁹ Hilyatul Azhar Al-Hanifah, Self Control Terhadap Fenomena FOMO Dalam Perspektif Hadis (Kajian Hadis Tematik), *Skripsi*: Jember, Kiai Haji Achmad Siddiq, Juni 2024, hlm. 29.

³⁰ Hilyatul Azhar Al-Hanifah, *Self Control*... hlm. 29.

³¹ Patrick J. McGinnis, *Fear of Missing Out Practical Decision-Making in a World of Overwhelming Choice*, terj. Annisa C. Putri (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka, 2020), 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.

serta ada rasa pengucilan dari teman-teman sehingga individu akan berusaha memenuhi kebutuhan untuk terus terhubung dengan orang lain.³²

Terdapat 3 indikator yang ada di dalam fenomena *FOMO*. Diantara indikator-indikatornya antara lain:

a) Ketakutan

Ketakutan merupakan kondisi emosional yang timbul dalam diri individu ketika merasa ancaman, baik saat terlibat maupun tidak terlibat dalam suatu peristiwa, pengalaman, atau interaksi dengan orang lain.³³

b) Kekhawatiran

Kekhawatiran dapat diartikan sebagai perasaan yang timbul ketika seseorang menyadari bahwa orang lain sedang mengalami momen yang menyenangkan tanpa kehadirannya, sehingga ia merasa seolah telah melewatkan kesempatan untuk bersama atau terlibat dalam pengalaman tersebut.³⁴

c) Kecemasan

Merupakan reaksi emosional seseorang terhadap hal-hal yang dianggap tidak menyenangkan, baik saat ia sedang terlibat maupun tidak terlibat dalam suatu pengalaman, peristiwa, kejadian, atau percakapan yang melibatkan orang lain.³⁵

Dari pemaparan di atas, penulis menyimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi fenomena *FOMO* ini ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal, artinya faktor yang ada dalam diri seseorang yang bisa mendorong seseorang untuk terdampak atau terpapar dari fenomena

³² Bambang Hari Mulyono, Pengaruh FOMO Terhadap Social Connectedness Yang Dimediasi Oleh Pengguna Media Sosial, *BRPKM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, Vol. 1 No 1190-1198, 2021, hlm. 1191.

³³ Ananda Afif Nur, "Hubungan Antara Fear of Missing Out (FOMO) Dengan Kecenderungan Nomophobia Di Sma Negeri 1 Purwodadi", *Skripsi*, Semarang: Universitas Islam Sultan Agung, 2022, hlm. 17. http://repository.unissula.ac.id/26930/1/30701800010_fullpdf.pdf.

³⁴ Ananda Afif Nur, *Hubungan Antara...* hlm. 17.

³⁵ Hilyatul Azhar Al-Hanifah, *Self Control...* hlm. 35-36.

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 ini, seperti rendahnya tingkat kepuasan diri terhadap hidup. Kepuasan hidup merupakan proses penilaian terhadap kemampuan seseorang atau cara berfikir seseorang terhadap kualitas hidupnya secara menyeluruh. Evaluasi ataupun penilaian ini mencakup penilaian terhadap pencapaian, kebahagiaan, dan kesejahteraan hidup berdasarkan standar atau harapan pribadi yang dimilikinya.

Fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO), atau rasa takut tertinggal dari pengalaman yang dialami orang lain, menunjukkan keterkaitan yang erat dengan rendahnya tingkat kepuasan hidup. Salah satu faktor utama yang memicu rendahnya kepuasan hidup dalam konteks *FOMO* adalah kecenderungan individu untuk membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang ditampilkan di media sosial, di era digital ini setiap individu sudah memiliki gadget dan media sosial yang banyak menampilkan kehidupan kehidupan penggunanya yang kebanyakan menampilkan momen-momen keberhasilan maupun momen bahagia.

Ketika individu merasa bahwa kehidupannya tidak sebaik atau tidak semenarik kehidupan orang lain, mereka cenderung mengalami ketidakpuasan dan terdorong untuk mengikuti berbagai aktivitas, tren, atau gaya hidup yang dilakukan oleh orang lain. Tindakan ini sering kali dilakukan bukan karena kebutuhan pribadi, melainkan sebagai upaya untuk meraih kepuasan hidup yang diyakini akan meningkat apabila mereka turut serta dalam aktivitas yang populer atau dianggap menyenangkan oleh lingkungan sosial mereka.

Faktor eksternal, adalah hal-hal yang berasal dari luar diri seseorang yang dapat memicu seseorang terdampak atau terpapar fenomena *FOMO* ini. Faktor eksternal ini berperan penting dalam membentuk perilaku maupun respon kehidupan sosial, khususnya dalam konteks interaksi di dunia digital. Faktor ini meliputi keinginan untuk mengetahui informasi, keterbukaan informasi media sosial dan banyaknya muncul fitur hastag di berbagai media sosial yang ada.

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) Dampak *Fear Of Missing Out* (FOMO)

(a) Dampak Psikologis

Fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) merupakan kondisi psikologis di mana individu mengalami kecemasan dan ketakutan tertinggal dari berbagai pengalaman atau informasi penting, terutama yang tersebar melalui media sosial. Dampak psikologis *FOMO* sangat signifikan, antara lain meningkatkan tingkat kecemasan dan stress akibat kebutuhan untuk terus terhubung dengan informasi terbaru, menurunkan kepuasan hidup karena rasa tidak pernah cukup atau puas dengan keadaan saat ini.

وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُمْ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِیَ
الْحَيَاةُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ

Artinya: “Kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah senda gurau dan permainan. Sesungguhnya negeri akhirat itulah kehidupan yang sebenarnya seandainya mereka mengetahui.” (QS. Al-‘Ankabut [29]:64).³⁶

Kehidupan dunia ini sesungguhnya hanya bersifat sementara, seperti hiburan dan permainan belaka. Sementara itu, kehidupan yang hakiki adalah di akhirat, jika saja manusia benar-benar menyadarinya.

FOMO mengganggu kesejahteraan psikologis yang meliputi munculnya perasaan kesepian, depresi, dan rendahnya harga diri. Selain itu *FOMO* dapat memicu perilaku adiktif terhadap penggunaan media sosial yang berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari dan hubungan interpersonal. Dalam upaya menghindari rasa tertinggal, individu juga berisiko kehilangan identitas diri karena

³⁶ Qur'an Kemenag, QS. Al-‘Ankabut Ayat 64, hlm. 404.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

meniru gaya hidup atau perilaku orang lain secara berlebihan. Dengan demikian, *FOMO* tidak hanya berdampak pada kesehatan mental individu, tetapi juga dapat mengganggu kualitas hidup secara menyeluruh.³⁷

(b) Dampak Sosial

Salah satu dampak signifikan dari fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) adalah munculnya pola interaksi sosial yang tidak sehat, di mana individu terlibat dalam berbagai kegiatan atau pergaulan bukan berdasarkan kebutuhan atau minat pribadi, melainkan semata-mata karena takut dianggap ketinggalan oleh lingkungan sosialnya. Hal ini menyebabkan seseorang kehilangan otentisitas dalam berinteraksi dan rentan mengalami kelelahan sosial *social exhaustion*. Selain itu, *FOMO* juga mendorong perilaku konsumtif, yakni kecenderungan membeli barang atau mengikuti tren hanya untuk mempertahankan citra sosial atau merasa diterima oleh kelompok tertentu.

Konsumtivisme yang dipicu oleh *FOMO* bukan didasari kebutuhan, melainkan dorongan emosional untuk tampil relevan dan ini dalam jangka panjang dapat menimbulkan ketidakstabilan finansial dan tekanan psikologis. Dengan demikian, *FOMO* tidak hanya memengaruhi aspek emosional, tetapi juga perilaku sosial dan ekonomi individu secara negatif.³⁸

³⁷ Leedy Gemasih, "*Fear of Missing Out (FOMO) : Implikasi Psikologi Terhadap Kesejahteraan Digital*," n.d., hlm. 2.

³⁸ Ahmed Fernanda Desky, "Pengaruh Perubahan Sosial Dan Perilaku Konsumtif Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Muslim Di Perkotaan", *Jurnal Sosiologi Agama Indonesia* (JSIA), Vol. 5, No. 3 November 2024, hlm. 380. <https://doi.org/10.22373/jsai.v5i3.5579>.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

3. *Qana'ah* Dalam Al-Qur'an

Secara bahasa *qana'ah* berasal dari kata *al-qani'* yang berarti hati yang ikhlas dalam menerima segala sesuatu.³⁹ Istilah *qana'ah* juga mengandung makna rela atau ridha, dalam arti berusaha mendapatkan keridaan Allah terhadap hamba-Nya.⁴⁰ Sementara itu, dalam istilah *qana'ah* merupakan salah satu akhlak terpuji, yaitu sikap menerima rezeki dengan lapang dada dan menganggapnya sebagai kekayaan yang menjaga seseorang dari bergantung atau meminta-minta kepada orang lain.⁴¹

Allah Swt berfirman di dalam QS. At-Talaq ayat 3

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ
قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya: “Dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga. Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu.” (QS. At-Talaq:3).⁴²

Ayat ini menunjukkan bahwa orang yang bergantung sepenuhnya kepada Allah Swt dan menerima ketentuan-Nya akan dicukupkan oleh-Nya, inilah hakikat *qana'ah* yang sejati. Allah Swt akan memberikan rezeki kepada hamba-Nya dari jalan yang tak disangka-sangka. Barang siapa yang menyerahkan diri dan percaya penuh kepada Allah Swt, maka Allah Swt akan mencukupkan segala kebutuhannya. Sebab, Allah Swt selalu menyelesaikan setiap urusan dengan sempurna, dan Dia telah menetapkan takaran atas segala sesuatu.

³⁹ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus al-Munawwir Arab-Indonesia*, Huruf Qof, Jakarta: Pustaka Progresif, 2012, hlm. 1162.

⁴⁰ Malikhatul Kamalia, dkk. Makna *Qana'ah* dan Implementasinya di Masa Kini (Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Hajj, 22: 36), *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, Vol. 3, No. 1, April 2022, hlm. 48.

⁴¹ Jeffri Maulana, “Konsep *Qana'ah* Menurut Al-Ghazali Dan Buya Hamka”, *Skripsi*, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2023, hlm. 22.

⁴² Qur'an Kemenag, QS. At-Thalaq Ayat 3, hlm. 558.

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.

Sikap *qana'ah*, yang mencerminkan martabat diri dan standar moralitas tinggi, merupakan salah satu karakter luhur. As-Sayyid Bakri Al-Makki mengemukakan bahwa *qana'ah* adalah kemampuan menerima segala sesuatu sebagaimana adanya.⁴³ Sementara itu, Hamka menawarkan perspektif berbeda, mendefinisikannya sebagai penerimaan tulus terhadap hasil upaya dari yang telah dikerahkan.⁴⁴ Ibnu Asyur, di sisi lain menyerukan manusia untuk meraih kebahagiaan di akhirat dengan memanfaatkan Anugerah Ilahi melalui kehidupan dunia ini.⁴⁵

Menurut pandangan kaum sufi, *qana'ah* merupakan salah satu akhlak terpuji yang tercermin dalam sikap menerima rezeki dengan penuh keikhlasan, serta memandang apa yang dimiliki sebagai bentuk kekayaan sejati. Sikap ini menjaga kehormatan seseorang agar tidak bergantung atau meminta-minta kepada orang lain. Dengan menerapkan *qana'ah*, seseorang dapat terbebas dari perasaan cemas dan memperoleh ketenangan batin, sehingga lebih nyaman dalam menjalin hubungan sosial dengan sesama.⁴⁶

Sifat *qana'ah* merepresentasikan kepuasan terhadap apa yang dimiliki maupun dicapai, hal ini berkaitan dengan *qana'ah* sebagai upaya dalam menjalani kehidupan yang baik dan sehat atau dalam kajian Islam disebut *Hayatan Tayyibah*. *Qana'ah* juga memiliki peran dalam mengatasi masalah sosial dan lingkungan. Sebagai seorang Muslim wajib hukumnya melaksanakan akhlak baik dalam berperilaku sehari-hari, sebab akhlak baik merupakan pijakan masyarakat muslim dalam beribadah, bermasyarakat serta dalam menghadapi segala bentuk problematika dan masalah akhlak yang baik juga merupakan cerminan dari muslim yang memang

⁴³ Wildatul Ula, *Gaya Hidup Qana'ah Dalam Membentuk Self Image Positif Santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso*, *Skripsi*, Jember: UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2022, hlm. 24.

⁴⁴ Ahmad Kamaludin, *Kontribusi Regulasi Emosi Qurani dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)* (Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2022), hlm. 196.

⁴⁵ Ahmad Kamaludin, *Kontribusi Regulasi ...* hlm. 22.

⁴⁶ Ikhsan Kamil, *Komparasi Perilaku Qana'ah Dalam Kehidupan Sehari-hari Antara Santri Dan Santriwati*, *Skripsi*, Pekanbaru: UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2021, hlm. 14.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

menjalankan perintah agama atau dapat disebut memiliki kadar spiritualitas.⁴⁷

Dalam penerapannya, *qana'ah* memiliki keterkaitan erat dengan sikap *zuhud*. *Zuhud* mengajarkan seseorang untuk tidak menjadikan dunia sebagai tujuan utama yang melekat di hati, melainkan cukup menjadikannya sebagai sarana yang berada di genggaman. Secara *etimologis*, istilah *zuhud* berarti meninggalkan atau tidak terlalu memperhatikan. Dengan demikian, *zuhud* dapat dimaknai sebagai sikap menjauhkan diri dari kesenangan duniawi demi memfokuskan diri pada upaya mengumpulkan bekal sebanyak mungkin untuk kehidupan akhirat.⁴⁸

Indikator perilaku *qana'ah*

- a. Menjalani kehidupan dengan penuh ketenangan dan kedamaian hati.
- b. Menghindari sifat rakus serta tamak dalam mengejar kejayaan materi.
- c. Terjaga dari rasa iri, dengki atau hasad terhadap harta orang lain.
- d. Mengelola kekayaan dengan prinsip berhati-hati namun tidak kikir.⁴⁹

Qana'ah ini menjadi penting karena manusia dalam kehidupannya selalu berhadapan dengan berbagai realitas yang menyenangkan atau yang menyedihkan. Manusia tidak memiliki rasa *qana'ah*, maka bisa jadi kejiwaannya akan selalu terganggu. Barnawi Umary memberikan kriteria atau unsur-unsur yang harus ada dalam *qana'ah* itu ada 6 yaitu:

- 1) Mengoptimalkan usaha semaksimal mungkin.
- 2) Memanjatkan do'a untuk karunia tambahan kepada Allah Swt.

⁴⁷ Ikhsan Kamil, *Komparasi Perilaku...* hlm. 15.

⁴⁸ Alwazir Abdusshomad, Penerapan Sifat *Qana'ah* Dalam Mengendalikan Hawa Nafsu Duniawi, *Jurnal Asy-Syukriyyah*, Vol. 21, No.1, 2020, hlm. 24.

⁴⁹ Malikhatul Kamalia dkk. "Makna *Qana'ah* Dan Implementasinya Di Masa Kini (Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Hajj, 22: 36)," Ta'wiluna: *Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam* No. 1 2022, hlm. 52, <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/takwiluna>.

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.

- 3) Menerima segala sesuatu dengan lapang dada.
- 4) Tabah menghadapi ketetapan dari Allah Swt.
- 5) Bergantung sepenuhnya kepada Allah Swt.
- 6) Godaan duniawi tidak mampu menyesatkannya.

Berdasarkan kriteria tersebut, seseorang dapat disebut memiliki karakter *qana'ah* jika ia merasa puas dengan kepemilikan saat ini, menghindari sikap tamak serta rasa iri terhadap hal-hal yang belum tercapai terutama milik orang lain dan bukan tipe yang selalu menuntut lebih, karena perilaku itu justru menandakan kekurangan. Selain itu, *qana'ah* mengharuskan kesabaran terhadap ketetapan Allah Swt beserta *tawakal*, sambil menjauhi gaya hidup mewah, sebab kemewahan hanyalah ilusi duniawi. Tentunya, *tawakal* ini dilakukan setelah upaya maksimal telah dikerahkan.⁵⁰

a. Nilai-nilai *Qana'ah*

1) Ridha terhadap takdir Allah Swt

Ridha merupakan sikap menerima segala peristiwa yang terjadi dengan penuh keikhlasan dan ketenangan batin, karena diyakini sebagai ketetapan dan kehendak Allah Swt.⁵¹ Individu yang telah mencapai maqam (tingkatan spiritual) ridha tidak akan menentang atau menolak terhadap segala bentuk takdir (*qadha*) yang ditetapkan oleh-Nya. Dalam kondisi ini, hati seseorang akan tetap merasa tenteram meskipun sedang menghadapi musibah atau ujian hidup.⁵²

Sikap ridha merupakan manifestasi dari *ma'rifatullah* yaitu pengenalan yang mendalam terhadap Allah Swt, dan menjadi

⁵⁰ Silvia Riskha Fabriar, Agama, Modernitas Dan Mentalitas: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental, Muharrik: *Jurnal Dakwah dan Sosial*, Vol. 3, No. 02, 2020, hlm. 230-231.

⁵¹ Annisa Rahmawati, "Makna Cinta Rindu Dan Ridho Perspektif Al-Ghazali Dalam Kitab Ilmu Ulumuddin," *Skripsi, Bengkulu: UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu* (2022), hlm. 35, [http://repository.iainbengkulu.ac.id/9987/1/ANISA RAHMAWATI.pdf](http://repository.iainbengkulu.ac.id/9987/1/ANISA%20RAHMAWATI.pdf).

⁵² Abdul Azis dan Soni Samsu Rizal, "Konsep Ridha Allah Dalam Diskursus Pendidikan Islam," *Tajdid*, Vol. 26, No. 1 (2019), hlm. 20, <https://doi.org/10.36667/tajdid.v26i1.322>.

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.

indikator bahwa seseorang benar-benar mencintai-Nya dengan sepenuh hati. Ridha adalah kondisi psikologis dan spiritual di mana seseorang mampu menerima berbagai peristiwa kehidupan, termasuk bencana dan cobaan, dengan keimanan yang kokoh, jiwa yang stabil, serta hati yang damai.⁵³

Sikap ridha merupakan karakter yang seharusnya dimiliki oleh setiap individu yang beriman. Lawan dari sikap ini adalah ketidakpuasan (*al-sukht*), yang dalam perspektif teologis dikaitkan sebagai sifat yang melekat pada orang-orang yang tidak beriman. Ridha mencerminkan kedekatan spiritual seseorang dengan Allah Swt, sedangkan *al-sukht* mencerminkan jarak dan keterputusan dari-Nya.

Dalam kerangka aqidah Islam, ridha bahkan dikategorikan sebagai salah satu unsur fundamental. Seorang mukmin yang memiliki sikap ridha akan menunjukkan penerimaan total terhadap ketentuan syariat Allah Swt, baik dalam bentuk perintah maupun larangan, serta bersedia menjalankannya dengan penuh kepatuhan dan keikhlasan. Sikap ini merupakan wujud nyata dari ridha terhadap hukum-hukum Allah Swt.

فَلَا وَرَبِّكَ لَا يُؤْمِنُونَ حَتَّىٰ يُحَكِّمُوكَ فِيمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لَا يَجِدُوا فِيْ
أَنْفُسِهِمْ حَرَجًا مِّمَّا قَضَيْتَ وَيُسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

Artinya: “Demi Tuhanmu, mereka tidak beriman hingga bertahkim kepadamu (Nabi Muhammad) dalam perkara yang diperselisihkan di antara mereka. Kemudian, tidak ada keberatan dalam diri mereka terhadap putusan yang engkau berikan dan mereka terima dengan sepenuhnya.” (QS. An-Nisa Ayat 65).⁵⁴

Setelah itu, mereka pun tidak merasakan keraguan atau penolakan sedikit pun terhadap keputusanmu, dan mereka

⁵³ Uswatun Hasanah, dkk. “Peran Tarekat Dalam Membangun Spiritualitas Umat Islam Kontemporer,” *Fikrah : Journal of Islamic Education*, Vol. 8, No. 1, 2024, hlm. 61.

⁵⁴ Qur'an Kemenag, QS. An-Nisa Ayat 65, hlm. 88.

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.

menerimanya dengan sepenuh hati. Sebaliknya, ridha terhadap kemaksiatan dan kemungkaran bukan hanya bertentangan dengan nilai-nilai iman, tetapi juga merupakan bentuk penyimpangan akidah yang dapat mengantarkan pada kebinasaan spiritual dan moral. Bahkan, dalam tingkatan yang lebih tinggi, individu yang memiliki sikap ridha mampu merasakan kebahagiaan dan kenikmatan dalam menghadapi pahitnya takdir. Hal ini merupakan buah dari kedalaman *ma'rifat* kepada Allah Swt. serta cinta yang tulus dan murni kepada-Nya.⁵⁵

Dalam perspektif tasawuf, ridha atau kerelaan diartikan sebagai sikap penerimaan sepenuh hati terhadap segala ketetapan dan perlakuan Allah Swt terhadap hamba-Nya, baik dalam bentuk yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Sikap ini mencerminkan keluasan dan ketenangan hati dalam menerima keputusan Ilahi. Ridha kepada Allah Swt muncul dari keyakinan mendalam bahwa segala keputusan dan takdir Allah Swt lebih baik bagi hamba-Nya dibandingkan apa yang diinginkan atau diputuskan oleh hamba itu sendiri.⁵⁶

Apabila seorang hamba telah mencapai sikap ridha kepada Allah Swt, maka sebagai balasannya Allah Swt pun akan meridhainya. Hubungan timbal balik antara keridhaan hamba kepada Tuhan dan keridhaan Tuhan kepada hamba hanya dapat dicapai melalui proses *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), yang pada akhirnya akan mengantarkan kepada ketenangan batin dan kedekatan spiritual dengan Allah Swt.

Hanya mereka yang memiliki hati yang bersih, tentram, serta mengharap kepada Allah Swt dengan penuh ketulusan dan cinta, yang akan memperoleh kedekatan dengan-Nya. Dalam konteks

⁵⁵ Monica Purwa Adita, "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Ridha Dalam Menghadapi Kegagalan Seleksi Perangkat Desa", *Skripsi*, Semarang: UIN Semarang, hlm. 30.

⁵⁶ Saefuddin Zuhri, "Penafsiran Al-Sya'rawi Terhadap Ayat -Ayat Al-Qur'an Tentang Ridha Dan Pengaruhnya Dalam Kehidupan", *Skripsi*, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2020, hlm. 19.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

perjalanan spiritual sufi, keridhaan Allah Swt terhadap hamba merupakan tujuan tertinggi yang senantiasa diidamkan. Cita-cita ini kerap tercermin dalam ungkapan-ungkapan sastra sufistik, khususnya dalam bentuk syair yang sarat makna spiritual dan kerinduan akan perjumpaan dengan sang khalik.

2) Bersyukur atas nikmat yang ada

Manusia kerap kali mengalami kehilangan kesadaran diri ketika berada di puncak keberhasilan dalam kehidupannya. Anugerah yang diberikan oleh Tuhan sering kali diabaikan, sementara sifat egois justru semakin tampak. Mereka tidak menyadari bahwa kesuksesan yang diraih sejatinya merupakan karunia dari Allah Swt. yang sekaligus menjadi bentuk ujian bagi dirinya. Kurangnya rasa syukur terhadap nikmat Allah Swt bahkan terkadang berujung pada sikap ingkar. Padahal, rasa syukur merupakan bentuk ekspresi terima kasih seorang hamba atas segala nikmat yang telah Allah Swt. limpahkan.⁵⁷

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: “Ingatlah ketika Tuhanmu menyatakan bahwa jika kamu bersyukur, maka Aku akan menambah nikmat kepadamu. Namun jika kamu mengingkari nikmat-Ku, maka sungguh azab-Ku sangatlah berat.” (QS. Ibrahim [14]: 7).⁵⁸

Nikmat yang telah dianugerahkan oleh Allah Swt kepada manusia sudah sepatutnya disyukuri dengan cara mengaktualisasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Aktualisasi rasa syukur tersebut dapat diwujudkan melalui tiga bentuk, yakni pengakuan secara batin, ungkapan lisan, serta perilaku nyata dalam bentuk pemanfaatan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak dan tujuan yang ditetapkan oleh Sang Pemberi nikmat.

⁵⁷ Akmal dan Masyhuri, “Konsep Syukur”, *Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam*, Vol. 7, No. 2, Desember 2018, hlm. 10.

⁵⁸ Qur'an Kemenag, QS. Ibrahim Ayat 7, hlm. 256.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

3) Hidup Sederhana dan Tidak Berlebihan

Sikap hidup sederhana dapat menjadi salah satu faktor penting yang memungkinkan seseorang untuk tetap bertahan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Kesederhanaan merujuk pada sifat yang tidak berlebihan, yang menjadikan individu tetap bersahaja, tenang, serta mampu mengontrol diri. Selain itu, kesederhanaan juga tercermin dari perilaku yang disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan nyata individu tersebut.⁵⁹

Menurut Hamka, kesederhanaan merupakan pola hidup yang seimbang, moderat, dan sesuai dengan proporsinya. Kesederhanaan tidak cenderung ke arah berlebihan maupun kekurangan, melainkan berada pada posisi tengah yang stabil dan mencukupi. Sikap sederhana juga mencerminkan kebijaksanaan, yakni kemampuan untuk membedakan antara hal yang perlu diprioritaskan dan hal yang sebaiknya dihindari. Gaya hidup yang terbiasa dengan kemewahan cenderung sulit beradaptasi dengan berbagai kondisi, terutama ketika dihadapkan pada situasi yang tidak sejalan dengan pola hidup mewah tersebut.⁶⁰

Maka penulis menganalisis dari beberapa definisi sederhana bahwa konsep kesederhanaan tidak dapat disamakan dengan kondisi hidup yang identik dengan kesusahan, kemiskinan, atau keterbatasan. Kesederhanaan justru merefleksikan kemampuan individu dalam mengelola keinginan, yaitu menahan diri dari hal-hal yang tidak esensial serta menghindari sikap berlebihan dalam konsumsi maupun perilaku.

4) Menjaga Hati Dari Iri dan Dengki

Hati merupakan pusat kendali dalam diri manusia yang berperan penting dalam memahami, menilai, serta mengendalikan

⁵⁹ Muslimah, "Sifat Iri Dan Cara Mengatasinya", At-Ta'lim: *Jurnal Kajian Pendidikan Agama Islam*, Vol. 4, 2022, hlm. 23., www.ejournal.an-nadwah.ac.id.

⁶⁰ Jeffri Maulana, Konsep Qana'ah Menurut Al-Ghazali Dan Buya Hamka, *Skripsi*, Jakarta: UIN Hidayatullah Jakarta, 2023, hlm. 5.

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.

sikap dan perilaku. Secara psikologis dan spiritual, hati berfungsi sebagai instrumen penilai antara yang benar dan salah, sekaligus menjadi sumber dari hasrat dan sikap individu. Kondisi hati mencerminkan karakter seseorang; apabila hati dalam keadaan baik, maka perilaku yang ditampilkan pun cenderung positif. Sebaliknya, apabila hati dipenuhi dengan kecenderungan negatif, maka individu tersebut berpotensi menunjukkan perilaku menyimpang. Keadaan hati yang negatif ini sering disebut sebagai penyakit hati, yaitu suatu kondisi batin yang membuat seseorang enggan menerima kebenaran dan lebih cenderung tertarik pada hal-hal yang bersifat merugikan atau destruktif.⁶¹

Ketika hati berada dalam kondisi yang tidak sehat atau mengalami gangguan, individu perlu melakukan upaya penyembuhan batin agar mampu menemukan kembali jati dirinya. Proses ini bertujuan untuk menghindarkan hati dari kekosongan dan kekeringan spiritual, serta mengarahkannya kembali kepada nilai-nilai ilahiah sebagai sumber ketenangan dan petunjuk hidup.

b. Urgensi Nilai-nilai *Qana'ah*

1) Memberikan Ketenangan Jiwa

Qana'ah yang memiliki arti selalu merasa cukup dengan apa yang dimiliki, merupakan salah satu nilai spiritual dalam Islam yang memiliki peran penting dalam menciptakan ketenangan jiwa. Sikap *qana'ah* tidak hanya mencerminkan kepasrahan terhadap ketetapan Allah Swt, tetapi juga menunjukkan kedewasaan dalam mengelola keinginan dan harapan hidup. Seseorang yang menginternalisasi nilai-nilai *qana'ah* akan cenderung memiliki ketenangan batin, karena ia terbebas dari rasa tamak, iri hati, serta kecemasan yang bersumber dari ketidakpuasan terhadap dunia dan

⁶¹ Silvia Riskha Fabriar, "Agama, Modernitas, Mentalitas: Implikasi Konsep *Qana'ah* Hamka Terhadap Kesehatan Mental," Muharrik: *Jurnal Dakwah Dan Sosial*, Vol. 3, No. 02, 2020, hlm. 236.

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.

segala isinya. *Qana'ah* membentuk sikap positif dalam diri seseorang, seperti syukur, sabar, dan *tawakal*, yang pada akhirnya mendorong terciptanya stabilitas emosional dan psikologis. Dalam konteks kehidupan modern yang penuh kompetisi dan materialisme, nilai *qana'ah* menjadi penting sebagai penyeimbang untuk menjaga kesehatan mental dan spiritual individu agar tidak terjebak dalam pola hidup konsumtif dan ambisi yang tidak realistis.⁶²

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan *qana'ah* memberikan efek positif kepada diri sendiri agar segala pemikiran ketidakpuasan terhadap kehidupan bisa di hilangkan dan akan menciptakan ketenangan jiwa bagi yang memiliki *qana'ah* dalam seseorang.

2) Menumbuhkan Rasa Syukur

Menurut Buya Hamka, *qana'ah* merupakan cerminan dari keikhlasan hati dalam menerima segala ketetapan Allah Swt, tanpa disertai rasa keberatan atau penolakan batin. Sikap ini melahirkan perasaan puas yang tulus dan mendalam terhadap apa yang telah dianugerahkan oleh Allah Swt, serta memperkuat rasa syukur dalam diri seseorang. *Qana'ah* menjadi landasan moral yang mendorong individu untuk menjalani kehidupan secara seimbang, menjauhkan diri dari sikap berlebihan (*israf*) maupun tamak terhadap dunia, serta membentuk kesadaran spiritual bahwa kebahagiaan tidak terletak pada kelimpahan materi, melainkan pada ketenangan hati yang lahir dari penerimaan dan rasa cukup terhadap karunia Allah Swt. Dalam konteks ini, *qana'ah* tidak hanya berfungsi sebagai nilai spiritual, tetapi juga sebagai prinsip etis yang membentuk karakter moderat dan bersyukur dalam menghadapi dinamika kehidupan.⁶³

⁶² Auralia Ulfa Jihadufiina, "Qana'ah Sebagai Metode Dalam Menjaga Kesehatan Mental", *Skrpsi*, Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2023, hlm. 39.

⁶³ Silvia Riskha Fabriar, *Agama, Modernitas...* hlm. 237.

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.

Dengan adanya sifat *qana'ah* ini, bisa melahirkan atau memunculkan perasaan puas terhadap kehidupan yang telah Allah Swt berikan, sehingga memberikan kesadaran bahwa yang harus diutamakan bukan apa yang harus di dapatkan lagi atau yang belum di dapatkan, tetapi bersyukur dengan segala nikmat yang telah Allah Swt berikan.

3) Mencegah Sifat Rakus dan Tamak

Sifat tamak dan rakus merupakan bentuk kecenderungan negatif dalam diri manusia yang muncul ketika seseorang tidak merasa puas atas apa yang telah dimilikinya. Ketidakpuasan ini mendorong individu untuk terus-menerus mengejar kenikmatan duniawi secara berlebihan, tanpa memperhatikan batasan moral, etika, maupun nilai-nilai spiritual. Dalam konteks ini, *qana'ah* yakni sikap menerima dan merasa cukup atas rezeki yang dianugerahkan oleh Allah Swt. berperan sebagai mekanisme pengendalian diri yang efektif dalam menanggulangi dorongan tersebut.

لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Artinya: “(Yang demikian itu kami tetapkan) agar kamu tidak bersedih terhadap apa yang luput dari kamu dan tidak pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.” (QS. Al-Hadid [57]:23).⁶⁴

Ketentuan tersebut ditetapkan agar manusia tidak larut dalam kesedihan atas apa yang terlewat dari dirinya, serta tidak bersikap berlebihan dalam kegembiraan atas apa yang telah Allah Swt anugerahkan. Sebab, Allah Swt tidak menyukai individu yang memiliki sifat kesombongan dan cenderung membanggakan diri. *Qana'ah* tidak hanya mengajarkan untuk hidup sederhana, tetapi

⁶⁴ Qur'an Kemenag, QS. Al-Hadid Ayat 23, hlm. 540.

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.

juga menanamkan kepuasan batin yang mendalam, sehingga seseorang tidak mudah tergoda oleh keinginan duniawi yang melampaui kebutuhan.

4) Membentuk Akhlak Mulia dan Keimanan yang Kuat

Qana'ah memiliki peran krusial dalam membentuk akhlak mulia dan memperkuat keimanan seseorang. Dengan *qana'ah*, individu dapat terhindar dari sifat tamak, iri, dan perilaku konsumtif yang berlebihan, sehingga lebih mudah mengembangkan sifat sabar, rendah hati, dan dermawan. Sikap ini mencerminkan akhlak terpuji yang menjadi cerminan dari kualitas keimanan yang kuat. *Qana'ah* juga mendidik seseorang untuk bersyukur dan tidak kufur nikmat, sehingga mampu menjalani kehidupan dengan ketenangan spiritual dan kedekatan kepada Allah Swt.⁶⁵

4. Biografi Sayyid Quthb

Sayyid Quthb, yang memiliki nama lengkap Sayyid Quthb Ibrahim Husain Sadzili, lahir pada 9 Oktober 1906 M di desa Musha, sebuah perkampungan kecil yang terletak dekat kota Asyuth, Mesir. Ia berasal dari keluarga yang cukup besar. Dalam beberapa riwayat disebutkan bahwa Sayyid Quthb memiliki lima saudara kandung, yaitu tiga perempuan dan dua laki-laki: Nafisah, Sayyid Quthb sendiri, Amanah, Muhammad Quthb, dan Hamidah. Namun, ada juga riwayat lain yang menyebutkan bahwa jumlah saudara kandungnya sebenarnya ada tujuh orang, tetapi dua di antaranya meninggal ketika masih kecil.⁶⁶

Sayyid Quthb tumbuh dalam keluarga yang sangat menjunjung ajaran Islam. Lingkungan rumahnya dipenuhi dengan aktivitas keagamaan dan kecintaan terhadap Al-Qur'an, sehingga hal itu sangat memengaruhi perkembangan kepribadiannya sejak kecil. Ayahnya, Quthb Haji Ibrahim,

⁶⁵ A Ghofur, "Konsep Qana'ah Menurut Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar", *Skripsi*, Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2022, hlm. 23.

⁶⁶ Mohammad Syarur, dkk. *Studi Al-Qur'an Kontemporer; Wacana Baru Berbagai Metodologi Tafsir*, (Yogyakarta: Tiara Wacana, 2002), hlm. 23.

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.

dikenal sebagai sosok yang taat beragama, dermawan, dan sering membantu masyarakat miskin di desanya. Rumah sang ayah bahkan dijadikan tempat berkumpulnya masyarakat untuk belajar dan berdiskusi, sekaligus menjadi markas partai politik lokal. Karena itu, ayahnya juga dikenal sebagai tokoh Partai Nasional (*al-Hizb al-Wathani*).⁶⁷

Ibunya, Sayyidah Nafash Quthb, juga seorang wanita yang kuat dalam agama. Ia gemar membaca serta mendengarkan Al-Qur'an. Dari ibunya inilah Sayyid Quthb belajar membaca Al-Qur'an sejak kecil. Berkat bimbingan langsung ibunya, ia bahkan sudah menghafal seluruh Al-Qur'an sebelum usianya mencapai sepuluh tahun. Hal ini membuatnya mendapat gelar *hafidz* di usia yang sangat muda.

Desa Musha, tempat ia dibesarkan, adalah daerah yang tenang dan jauh dari hiruk-pikuk kota besar. Kehidupan keluarga Sayyid Quthb pun dikenal harmonis. Orang tuanya hampir tidak pernah bertengkar, dan hubungan antar saudara sangat baik. Kondisi keluarga yang demikian membuat masa kecil Sayyid Quthb terasa damai dan penuh kasih sayang. Saat menginjak usia remaja, ia memutuskan keluar dari desa kelahirannya untuk melanjutkan pendidikan.⁶⁸

Ayahnya sangat memperhatikan pendidikan anak-anaknya. Pada usia enam tahun, sekitar tahun 1912, Sayyid Quthb mulai bersekolah di sekolah negeri. Ia berhasil menyelesaikan pendidikan dasarnya pada tahun 1918 ketika usianya baru 12 tahun. Karena usianya masih sangat muda, ia sempat tidak langsung melanjutkan ke jenjang pendidikan berikutnya dan mengambil masa jeda sebelum melanjutkan sekolah guru di Kairo.

Pada tahun 1921, keluarga Sayyid Quthb pindah ke Helwan, pinggiran kota Kairo. Kemudian pada tahun 1925, ia masuk ke Madrasah Mu'allimin atau Sekolah Guru. Setelah lulus, ia tidak langsung mengajar. Ia melanjutkan studinya ke Universitas Dar Al-'Ulum, sebuah universitas

⁶⁷ Ilyas Ismail, *Paradigma Dakwah Sayyid Quthub: Rekonstruksi Pemikiran Dakwah Harakah*, (Jakarta: Penamadani, 2006), hlm. 29.

⁶⁸ Ilyas Ismail, *Paradigma Dakwah...* hlm. 31.

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.

ternama bidang kajian Islam dan sastra Arab. Di sana, setelah mengikuti kelas persiapan selama dua tahun, ia mulai kuliah dan akhirnya lulus pada tahun 1933 dengan gelar *License* (Lc) di bidang sastra dan diploma dalam pendidikan.⁶⁹

Selama masa studinya, Sayyid Quthb tinggal dengan pamannya Ahmad Husain Utsmani, seorang lulusan Al-Azhar yang berprofesi sebagai dosen dan wartawan. Tinggal dengan pamannya memberi banyak pengaruh pada perkembangan intelektualnya. Dari pamannya pula, ia diperkenalkan kepada ‘Abbas al-Aqqad, seorang sastrawan besar Mesir yang sangat terkenal saat itu. Al-Aqqad menjadi orang yang banyak membimbing serta menginspirasi Sayyid Quthb dalam dunia kesusastraan. Karena itu, karya-karya sastra Sayyid Quthb dikenal halus, bersih, dan bernilai tinggi, berbeda dari karya-karya sastrawan zamannya yang banyak dipengaruhi gaya hidup bebas.

Setelah menyelesaikan studinya, Sayyid Quthb bekerja sebagai guru, lalu sebagai penyidik, hingga akhirnya menjadi Inspektur Jenderal Kebudayaan. Antara tahun 1940 hingga 1948, ia bekerja di Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Mesir. Pada masa itu, ia mendapatkan kesempatan yang sangat penting, yaitu belajar selama dua tahun di Amerika Serikat. Ia menjalani pendidikan di berbagai kampus seperti *Wilson's College* di Washington, *Greeley College* di Colorado, dan *Stanford University* di California. Selain Amerika, ia juga sempat mengunjungi Inggris, Italia, dan Swiss.⁷⁰

Namun, banyak pengamat berpendapat bahwa sebenarnya pemerintah Mesir mengirim Sayyid Quthb ke Amerika untuk menjauhkannya dari tanah air, karena tulisan-tulisannya yang sangat kritis dan sering menyerang kebijakan pemerintah. Di Amerika, kesadaran keislamannya justru semakin kuat. Ada dua peristiwa besar yang sangat

⁶⁹ Ilyas Ismail, *Paradigma Dakwah ...* hlm. 30.

⁷⁰ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an (Jilid 1)*, Terj. As'ad Yasin dkk (Jakarta: Gema Insani Press, 2002), hlm. 129.

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.

memengaruhi dirinya. Pertama, ketika ia melihat masyarakat Amerika merayakan kabar meninggalnya Imam Hasan al-Banna dengan pesta pora. Kedua, ketika seorang wartawan Inggris berkali-kali mendatanginya untuk menanyakan tentang gerakan Ikhwan al-Muslimin. Dua hal ini membuat Sayyid Quthb semakin menyadari betapa jauhnya masyarakat Barat dari nilai-nilai ketuhanan dan pentingnya perbaikan sosial.⁷¹

Sayyid Quthb hidup dan berkembang dalam periode yang penuh gejolak politik dan sosial di Mesir. Pada awal abad ke-20, Mesir berada di bawah kolonialisme Inggris yang telah berlangsung sejak tahun 1882.⁷² Dominasi asing ini tidak hanya dalam aspek politik dan militer, tetapi juga merambah ke ranah budaya, pendidikan, dan ekonomi. Masyarakat Mesir mengalami krisis identitas antara mempertahankan nilai-nilai Islam tradisional atau mengadopsi modernisme ala Barat yang dibawa oleh penjajah.⁷³

Ketika Sayyid Quthb masih kecil, gerakan nasionalisme Mesir mulai menguat. Revolusi 1919 yang dipimpin oleh Sa'd Zaghlul menjadi momen penting perjuangan kemerdekaan Mesir.⁷⁴ Ayah Sayyid Quthb sendiri dikenal sebagai tokoh Partai Nasional (al-Hizb al-Wathani) yang aktif dalam perlawanan terhadap kolonialisme. Semangat nasionalisme dan kecintaan terhadap tanah air ini tertanam kuat dalam diri Sayyid Quthb sejak masa kecilnya melalui diskusi-diskusi politik yang sering berlangsung di rumah ayahnya.

Pada dekade 1920-an hingga 1940-an, Mesir mengalami pertarungan ideologis yang intens. Di satu sisi, muncul kelompok-kelompok sekuler dan liberal yang menginginkan modernisasi dengan

⁷¹ Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil...* hlm. 32.

⁷² Gilles Kepel, *Muslim Extremism in Egypt: The Prophet and Pharaoh* (Berkeley: University of California Press, 1985), hlm. 34.

⁷³ Ahmad S. Moussalli, *Radical Islamic Fundamentalism: The Ideological and Political Discourse of Sayyid Qutb* (Beirut: American University of Beirut, 1992), hlm. 56.

⁷⁴ Yvonne Yazbeck Haddad, "Sayyid Qutb: Ideologue of Islamic Revival", dalam *Voices of Resurgent Islam*, ed. John L. Esposito (New York: Oxford University Press, 1983), hlm. 67-68.

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.

meniru Barat secara total.⁷⁵ Di sisi lain, gerakan-gerakan Islam seperti Ikhwan al-Muslimin yang didirikan Hasan al-Banna pada tahun 1928 berupaya membangkitkan kembali semangat Islam sebagai solusi atas permasalahan umat.⁷⁶ Kondisi sosial masyarakat Mesir saat itu juga memprihatinkan: kemiskinan merajalela, kesenjangan ekonomi sangat tinggi, dan moralitas masyarakat mulai tergerus oleh pengaruh Barat yang mengagungkan materialisme dan hedonisme.⁷⁷

Setelah Revolusi 1952 yang dipimpin oleh Gerakan Perwira Bebas di bawah Gamal Abdul Nasser, harapan akan perubahan sempat tumbuh di kalangan aktivis Islam, termasuk Ikhwan al-Muslimin.⁷⁸ Namun, harapan itu segera sirna ketika rezim Nasser justru menerapkan sistem pemerintahan yang represif, nasionalis-sosialis, dan cenderung anti-agama. Nasser menolak tuntutan Ikhwan untuk menerapkan syariat Islam dan justru memilih jalur sekularisme Arab.⁷⁹ Konflik antara negara dan gerakan Islam pun tak terelakkan, berujung pada penindasan brutal terhadap Ikhwan al-Muslimin, termasuk penangkapan, penyiksaan, dan eksekusi terhadap para pemimpinnya.⁸⁰

Sekembalinya ke Mesir, ia menolak bekerja kembali di Kementerian Pendidikan dan memilih aktif dalam dunia sosial politik. Pada tahun 1951, ia resmi bergabung dengan Ikhwan al-Muslimin. Setahun kemudian, ia diangkat menjadi Ketua Bidang Dakwah dan menjadi anggota Dewan Penasehat Ikhwan. Pada tahun 1953, ia memimpin delegasi Ikhwan ke Mukhtamar Umat Islam yang diselenggarakan di al-Quds. Pada tahun

⁷⁵ Richard P. Mitchell, *The Society of the Muslim Brothers* (London: Oxford University Press, 1969), hlm. 12.

⁷⁶ Hasan al-Banna, *Majmu'at Rasa'il al-Imam al-Shahid Hasan al-Banna* (Beirut: Dar al-Qalam, 1978), hlm. 23.

⁷⁷ John Calvert, *Sayyid Qutb and the Origins of Radical Islamism* (New York: Columbia University Press, 2010), h. 89.

⁷⁸ Joel Gordon, *Nasser's Blessed Movement: Egypt's Free Officers and the July Revolution* (New York: Oxford University Press, 1992), hlm. 145.

⁷⁹ Charles Tripp, "Sayyid Qutb: The Political Vision," dalam *Pioneers of Islamic Revival*, ed. Ali Rahnema (London: Zed Books, 1994), hlm. 178.

⁸⁰ Adnan A. Musallam, *From Secularism to Jihad: Sayyid Qutb and the Foundations of Radical Islamism* (Westport: Praeger Publishers, 2005), hlm. 234.

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.

1954, ia ditunjuk sebagai pemimpin redaksi majalah mingguan *Al-Ikhwan Al-Muslimun*, sebelum akhirnya majalah tersebut dilarang pemerintah.⁸¹

Pada awalnya, hubungan Ikhwan Al-Muslimin dengan Dewan Revolusi berjalan baik. Namun kemudian hubungan keduanya memburuk karena beberapa tuntutan Ikhwan tidak dipenuhi pihak pemerintah. Konflik memuncak setelah kasus percobaan pembunuhan terhadap Presiden Gamal Abdul Nasser di Mansyi'ah yang dituduhkan kepada Ikhwan. Pemerintah kemudian merespons dengan tindakan keras dan *represif*, termasuk penangkapan massal. Sayyid Quthb ditangkap pada tahun 1954, namun dibebaskan empat bulan kemudian karena adanya perbedaan pendapat di internal Dewan Revolusi. Tak lama setelah itu, ia kembali ditangkap dan dijatuhi hukuman 15 tahun penjara.⁸²

Di penjara Liman Tura, Sayyid Quthb mengalami berbagai bentuk penyiksaan bersama para aktivis Ikhwan lainnya. Meski demikian, ia tetap produktif menulis. Di penjara itulah ia menyelesaikan revisi tiga belas juz pertama tafsirnya yang terkenal, *Fii Zhilalil Qur'an* serta menulis beberapa buku lain seperti *Hadza Ad-Din* dan *Al-Mustaqbal li-Hadza Ad-Din*. Karena kondisi kesehatannya memburuk, ia sempat dipindahkan ke rumah sakit penjara. Setelah menjalani hukuman selama hampir sepuluh tahun, ia akhirnya dibebaskan pada tahun 1964 atas desakan Presiden Irak, Abd al-Salim. Namun kebebasannya tidak berlangsung lama. Pada tahun 1965, ia kembali ditangkap karena menerbitkan buku *Ma'alim fi Ath-Thariq*. Pada masa penahanan inilah tafsir *Fii Zhilalil Qur'an* akhirnya rampung 30 juz.

Ketika Sayyid Quthb ditangkap, tiga saudaranya Muhammad Quthb, Hamidah, dan Aminah juga ikut ditahan dan mengalami siksaan berat. Akhirnya, Mahkamah Revolusi menjatuhkan hukuman mati kepada Sayyid Quthb dan dua sahabat seperjuangannya, 'Abd Al-Fattah Ismail dan Muhammad Yusuf Hawasy. Meskipun banyak ulama dan tokoh politik

⁸¹ Ali Rahnama, *Para Perintis Zaman Baru Islam*. (Bandung: Mizan, 1996), hlm. 59.

⁸² Muhammad Chirzin, *Jihad Menurut Sayyid Quthb dalam Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an* (Solo: Era Intermedia, 2001), hlm. 153.

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.

dunia Arab menuntut pembatalan hukuman tersebut, pemerintah Mesir tetap menjalankannya.

Eksekusi dilaksanakan pada pagi hari. Menurut Ikhwan al-Muslimin, Sayyid Quthb meninggal sebagai syahid, yaitu seseorang yang wafat dalam perjuangan membela keyakinannya. Pada sore hari tanggal 28 Agustus 1966, media massa Mesir resmi mengumumkan pelaksanaan hukuman mati tersebut. Dengan demikian, Sayyid Quthb dikenang sebagai salah satu tokoh besar yang wafat dalam perjuangan, bersama dua rekannya yang dieksekusi bersamanya.⁸³

5. Sekilas Tentang Tafsir *Fii Zhilalil Qur'an*

Tafsir *Fii Zhilalil Qur'an* merupakan karya interpretasi Al-Qur'an modern yang paling relevan, berfungsi sebagai solusi atas berbagai isu dan respons terhadap dinamika era kontemporer, sesuai dengan panduan Al-Qur'an. Berbagai permasalahan dan kebutuhan yang paling mendesak di zaman modern ini mencakup aspek-aspek seperti pemikiran, ideologi, konseptualisasi, pembinaan, hukum, kebudayaan, peradaban, politik, psikologi, spiritualitas, serta aktivitas dakwah dan pergerakan, semua disajikan dalam kerangka kontemporer yang selaras dengan tuntutan zaman. Relevansi tafsir ini sangat tinggi karena ide-ide Sayyid Quthb di dalamnya bersifat sangat otentik, berlandaskan pada teks-teks Al-Qur'an, dan tidak dipengaruhi oleh gagasan-gagasan dari luar.⁸⁴

Tafsir *Fii Zhilalil Qur'an* ini bisa dikatakan sebagai salah satu kitab tafsir yang menimbulkan terobosan baru dalam melakukan penafsiran Qur'an. Hal ini disebabkan penafsirannya tidak hanya mencerminkan gagasan kelompok yang fokus pada kesuksesan Islam, tetapi juga memiliki metodologi sendiri dalam menafsirkan Al-Qur'an. Termasuk diantaranya adalah:

⁸³ Muhammad Chirzin, *Jihad Menurut...* hlm. 156.

⁸⁴ Mohammad Zaedi, Karakteristik Tafsir fi Zhilal Al-Qur'an, Al Muhafidz: *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 1 No. 1, 2021, hlm. 24.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

a. Terkait dengan klasifikasi metodologi penafsiran Al-Qur'an, Dr. Abd al-Hayy Al-Farmawi membagi corak penafsiran Al-Qur'an ke dalam tiga bentuk utama, yaitu *tahlili* (analitis), *maudhu'i* (tematik), dan *ijmali muqaran* (ringkasan komparatif). Berdasarkan pendekatan yang digunakan dalam Tafsir *Fii Zhilalil Qur'an*, karya ini dapat dikategorikan sebagai bagian dari tafsir *tahlili*. Artinya penafsir menjelaskan kandungan ayat secara mendalam dari berbagai aspek, serta menguraikan ayat demi ayat sesuai dengan susunan yang terdapat dalam mushaf Al-Qur'an.⁸⁵

b. Terkait dengan metode *taswir* (penggambaran artistik) yang diterapkan oleh Sayyid Quthb, Tafsir *Fii Zhilalil Qur'an* dapat diklasifikasikan sebagai bagian dari corak tafsir *al-adabi al-ijtima'i* (budaya dan kemasyarakatan).⁸⁶ Klasifikasi ini di dukung oleh latar belakang Sayyid Quthb sebagai seorang sastrawan, yang menjadikannya mampu menangkap keindahan bahasa Al-Qur'an serta menghayati nilai-nilai yang terkandung di dalamnya terutama karena Al-Qur'an memang kaya akan ungkapan bahasa yang tinggi dan estetik. Di dalam menafsirkan Al-Qur'an terdapat dua metode yaitu:

- 1) Tafsir *Bil Ma'tsur*, merupakan metode penafsiran Al-Qur'an yang merujuk pada sumber-sumber otoritatif seperti penjelasan Al-Qur'an terhadap dirinya sendiri, penjelasan Rasulullah Saw, pendapat para sahabat melalui ijtihad mereka, serta pandangan para tabi'in. Dalam pendekatan ini, terdapat empat otoritas utama yang dijadikan rujukan penafsiran, yaitu: *pertama*, Al-Qur'an sebagai penafsir paling utama terhadap ayat-ayatnya sendiri. *Kedua*, hadis Nabi Saw yang berfungsi menjelaskan isi Al-Qur'an.

⁸⁵ muhammad Zainal Alim, *Sihir Perspektif Tafsir Fi Zilalil Qur'an Karya Sayyid Quthb*, Skripsi, Jember: UIN Kiai Haji Achmad Siddiq, Mei 2024, hlm. 64.

⁸⁶ Baringin Al and Arif Rambe, "Strategi Musa Dalam Berinteraksi Dengan Fir'aun Dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Fi Zhilalil Al Qur'an Dengan Tafsir Al Azhar)", *Skripsi*, Pekanbaru: UIN Sultan Syarif Kasim, 2024, hlm. 18.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak 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.

Ketiga, pendapat sahabat yang dianggap memahami Al-Qur'an secara mendalam karena kedekatan mereka dengan wahyu dan *keempat*, pandangan tabi'in yang merupakan generasi setelah sahabat dan memiliki hubungan langsung dengan mereka. Dalam penggunaannya, metode ini menuntut seorang mufassir untuk memastikan keaslian dan keabsahan riwayat yang digunakan. Metode tafsir ini telah dikenal sejak masa sahabat, di mana penafsiran dilakukan dengan meriwayatkan langsung dari Rasulullah Saw, atau dari sahabat kepada sahabat lainnya, serta dari sahabat kepada tabi'in, dengan sistem periwayatan yang jelas dan dapat dipercaya, biasanya dilakukan secara lisan. Seiring perkembangan zaman, penafsiran-penafsiran tersebut kemudian mulai dihimpun, ditulis, dan dikodifikasikan sehingga menjadi bagian dari literatur tafsir yang dapat dirujuk hingga kini.⁸⁷

- 2) Tafsir *Bil Ra'yi* merupakan penafsiran Al-Qur'an yang bersumber dari pandangan atau pemikiran pribadi seorang mufassir dikenal dengan istilah *tafsir bil ra'yi*. Secara *etimologis*, kata *ra'yi* mengandung makna keyakinan (*i'tiqad*), analogi (*qiyas*), dan hasil pemikiran atau *ijtihad*. Dalam konteks ilmu tafsir, *ra'yi* dipahami sebagai bentuk *ijtihad*. Oleh karena itu, *tafsir bil ra'yi* yang juga disebut *tafsir bi al-dirayah* dapat diartikan sebagai penafsiran yang disusun berdasarkan hasil *ijtihad* dan pemikiran mufassir, setelah terlebih dahulu menguasai bahasa Arab dan kaidah-kaidahnya, memahami dalil-dalil hukum yang relevan, serta mengetahui berbagai persoalan penting dalam penafsiran seperti *asbab al-nuzul*, nasikh dan mansukh dan lainnya, sebagaimana dijelaskan oleh Husain adz-Dzahabi.⁸⁸

⁸⁷ Rizal Julmi, "Tafsir Bi Matsur Dan Bi Al-Ray," *Prodi Ilmu Hadits Fakultas Ushuludin Dan Adab UIN Sultan Maulana Hasanudin*, 2021, hlm. 3.

⁸⁸ Kusnadi dan Raidatun Nisa, Eksistensi Tafsir Bil Ra'yi, Al-Mubarak: *Jurnal Al-Qur'an & Tafsir*, Vol. 7, No. 2, 2022, hlm. 39.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak 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.

Adapun alasan penulis memilih Tafsir *Fii Zhilalil Qur'an* karya Sayyid Quthb sebagai sumber primer karena Sayyid Quthb menggunakan metode tafsir *bil- ra'yi*. Latar belakang beliau yang kuat dalam bidang sastra, ideologi, dan pergerakan sosial-politik menjadikan tafsirnya relevan untuk menganalisis isu kontemporer, meskipun tidak berfokus pada tradisi keilmuan hadis atau riwayat secara mendalam. Dalam konteks inilah Sayyid Quthb menjalani perjuangan intelektual dan spiritualnya. Ia menyaksikan bagaimana umat Islam terpinggirkan di negeri mereka sendiri, bagaimana nilai-nilai Islam diabaikan oleh rezim penguasa, dan bagaimana sistem jahiliyyah (kebodohan) modern mengakar dalam masyarakat.⁸⁹ Pengalaman pribadinya di penjara, di mana ia dan ribuan aktivis Ikhwan mengalami penyiksaan yang luar biasa kejam, semakin memperkuat keyakinannya bahwa umat Islam membutuhkan kebangkitan spiritual dan ideologis yang radikal.⁹⁰

Spirit yang digali dari konteks sosial ini adalah semangat perlawanan terhadap ketidakadilan, kesadaran akan identitas Islam di tengah arus sekularisasi, dan tekad untuk kembali kepada Al-Qur'an sebagai panduan hidup yang komprehensif.⁹¹ Tafsir *Fii Zhilalil Qur'an* lahir bukan sekadar sebagai karya akademis, melainkan sebagai respons spiritual dan ideologis terhadap krisis peradaban yang dialami umat Islam pada zamannya.⁹² Sayyid Quthb berupaya menggali nilai-nilai Al-Qur'an yang dapat membangkitkan kembali semangat perjuangan, keadilan sosial, dan kesadaran tauhid di tengah masyarakat yang tenggelam dalam materialisme dan penindasan.⁹³

⁸⁹ Sayyid Quthb, *Ma'alim fi al-Tariq (Milestones)* (Kairo: Dar al-Shuruq, 1964), hlm. 15.

⁹⁰ William E. Shepard, *Sayyid Quthb and Islamic Activism: A Translation and Critical Analysis of Social Justice in Islam* (Leiden: Brill, 1996), hlm. 289.

⁹¹ Roxanne L. Euben dan Muhammad Qasim Zaman, *Princeton Readings in Islamist Thought: Texts and Contexts from al-Banna to Bin Laden* (Princeton: Princeton University Press, 2009), hlm. 134.

⁹² Sayed Khatab, *The Political Thought of Sayyid Quthb: The Theory of Jahiliyyah* (London: Routledge, 2006), hlm. 45.

⁹³ Ibrahim M. Abu-Rabi', *Intellectual Origins of Islamic Resurgence in the Modern Arab World* (Albany: State University of New York Press, 1996), hlm. 156.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

B. Kajian yang Relevan (*Literature Review*)

1. Artikel Jurnal yang ditulis oleh Diah Sinta S dan Resita Cahyani, *Jurnal Darul Ilmi*, Volume 11, Nomor 02, Tahun 2023, dengan judul “*Pengaruh FOMO (Fear Of Missing Out) Pada Generasi Z Terhadap Ketakwaan Kepada Allah Swt*”.⁹⁴ Penelitian ini mengupas tentang gambaran gen-z terhadap fenomena *FOMO*. Penulis juga memberikan solusi untuk *FOMO* dengan cara mengurangi penggunaan media sosial, bersyukur, menerima diri sendiri dan mengubah pemikiran *FOMO* menjadi *Joy Of Missing Out*. Adapun perbedaan dalam penelitian ini, pada fokus ayat yang digunakan. Artikel ini memfokuskan pada Surah Al-Baqarah ayat 155, sedangkan penulis memfokuskan pada Surah Thaha ayat 131.
2. Artikel Jurnal yang ditulis oleh Rio Ramdani dkk, dengan judul “*Fenomena Fear Of Missing Out (FOMO) di Media Sosial Perspektif Hadis*”. Penelitian dimuat dalam bentuk *Jurnal El-Afkar*, Volume 13, Nomor 1, Tahun 2024.⁹⁵ Hasil penelitian tersebut menyoroti bagaimana fenomena *FOMO*, yang ditandai oleh rasa cemas karena tertinggal dari pengalaman sosial orang lain di media sosial, berdampak pada kesejahteraan psikologis dan spiritual individu. Sedangkan penelitian yang dilakukan di sini mengangkat konsep *qana'ah* sebagai nilai utama dalam Islam yang berfungsi sebagai penawar batiniah.
3. Artikel Jurnal yang ditulis oleh Miftahu Alfi Zahrotus Shiyami dkk, Volume. 3, Nomor 4, Tahun 2024 dengan judul “*Psikologi Fear Of Missing Out Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Dalam Q.S An-Nisa Ayat 83)*”.⁹⁶ Hasil penelitian memfokuskan bagaimana ketimpangan informasi dan penyebaran berita tanpa verifikasi menjadi pemicu utama munculnya gejala *FOMO* dalam masyarakat digital. Perbedaan penelitian di sini

⁹⁴ Diah Sinta S dan Resita Cahyani, Pengaruh FoMO Pada Generasi Z Terhadap Ketakwaan Kepada Allah Swt, *Jurnal Darul Ilmi*, Vol. 11, No. 02, Desember 2023.

⁹⁵ Rio Ramdani, dkk., Fenomena Fear Of Missing Out (FOMO) di Media Sosial Perspektif Hadis, *El-Afkar*, Vol. 13, No. 1 Januari-Juni 2024.

⁹⁶ Miftahu Alfi Zahrotus Shiyami, dkk., Psikologi Fear Of Missing Out Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Dalam Q.S An-Nisa Ayat 83), *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya*, Vol. 3, No. 4 Juli 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.

dengan penelitian Miftahu Alfi adalah pada fokus dan pendekatan ayat yang digunakan.

4. Artikel Jurnal yang ditulis oleh Sayyid Haqqul Yaqin, Volume 1, Nomor 1, Tahun 2025, dengan judul “*Zuhud dan Wara’ Dalam Mengatasi Fear Of Missing Out*”.⁹⁷ Hasil penelitian memfokuskan bagaimana peran zuhud dan wara’ dalam mengatasi fenomena *FOMO*. Sedangkan penelitian ini penulis menggunakan konsep *qana’ah* dalam Al-Qur’an untuk menangkal fenomena *FOMO*.
5. Skripsi yang ditulis oleh Ayu Nurlaila Sari Siregar, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto Tahun 2022.⁹⁸ Dalam penelitiannya, penulis membahas fenomena *FOMO* dalam perspektif Al-Qur’an dengan pendekatan tafsir tematik (*maudhu’i*). Ia mengumpulkan sejumlah ayat yang memiliki unsur kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan seperti Surah Al-Baqarah ayat 155 dan An-Nisa ayat 83, kemudian menafsirkan ayat-ayat tersebut menggunakan tafsir modern seperti Tafsir *Al-Misbah*, *Al-Azhar*, dan *Hidayatul Insan*. Fokus utamanya adalah menjelaskan bagaimana Al-Qur’an memberikan solusi terhadap dampak psikologis yang ditimbulkan oleh *FOMO*. Sedangkan penulis fokus kajian lebih diarahkan pada konsep *qana’ah* sebagai solusi spiritual Qur’ani terhadap *FOMO*, dengan titik berat pada analisis Surah Thaha ayat 131. Penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir *tahlili*, memberikan perspektif yang lebih mendalam pada satu ayat utama sebagai landasan konseptual guna menanggulangi dampak *FOMO* secara nilai, bukan hanya psikologis tetapi juga sosial dan spiritual.

⁹⁷ Sayyid Haqqul Yaqin, *Zuhud Dan Wara’ Dalam Mengatasi Dampak Negatif FOMO*, *Jurnal Agama dan Sains Teknologi*, Vol. 1, No. 1, Januari 2025.

⁹⁸ Ayu Nurlaila Sari Siregar, “Fear Of Missing Out (FOMO) Dalam Al-Qur’an Kajian Tafsir Tematik”, *Skripsi*, Purwokerto: UIN Prof. K.H Saifudin Purwokerto, 2022.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

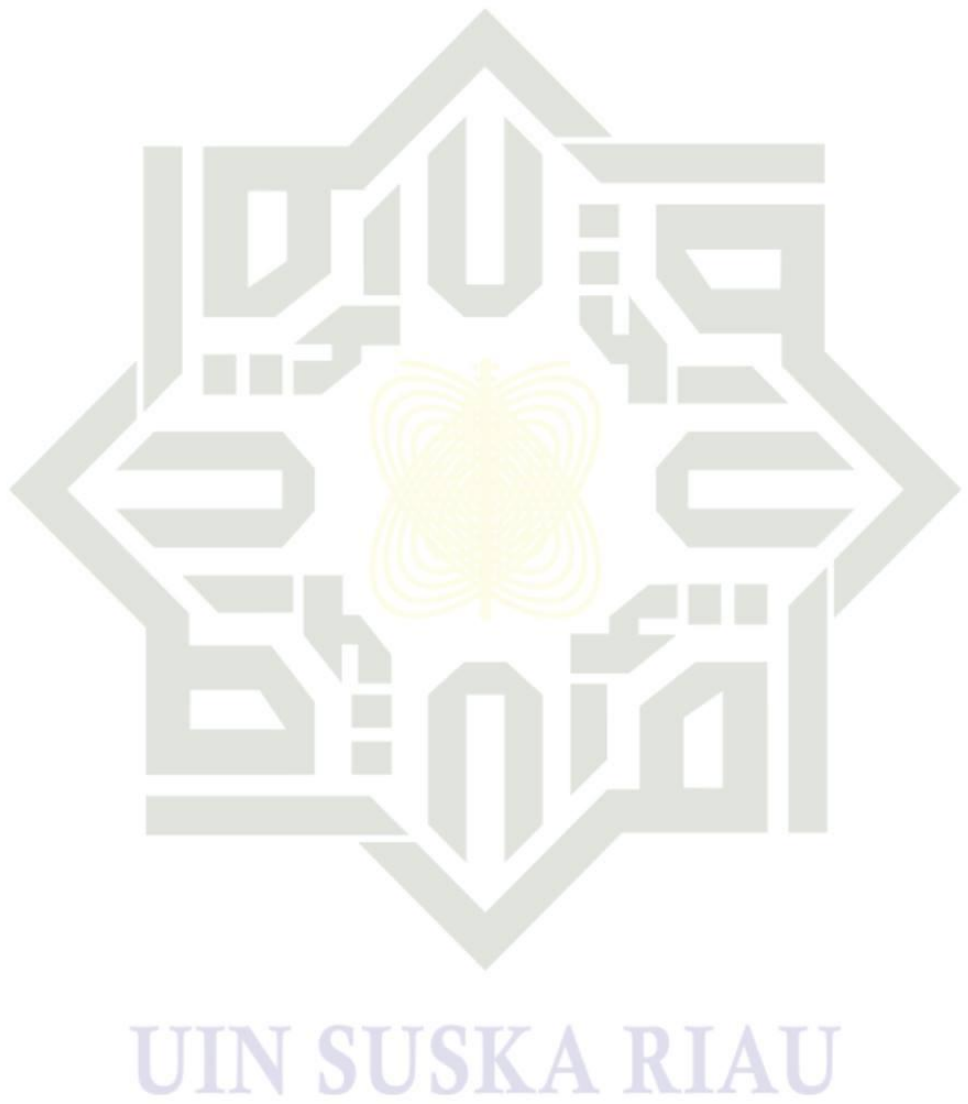
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6. Skripsi yang ditulis oleh Anisa Sajida, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Mataram tahun 2023.⁹⁹ Dalam penelitiannya, Anisa membahas fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dari sudut pandang Al-Qur'an dengan pendekatan *deskriptif* terhadap dua ayat, yaitu QS. Ibrahim ayat 7 dan QS. Al-Hajj ayat 36. Penafsiran dalam skripsi ini difokuskan pada karya Buya Hamka dalam Tafsir *Al-Azhar*, dan menghasilkan simpulan bahwa *FOMO* dapat diatasi dengan penerapan nilai syukur. Adapun perbedaan antara penelitian Anisa dan penelitian ini terletak pada pendekatan dan fokus ayat yang dikaji. Ayat ini menggali konsep *qana'ah* secara mendalam melalui tafsir Sayyid Qutbh serta menyoroti relevansinya dalam mengatasi dampak *FOMO* di era digital, dan adapun persamaannya yaitu sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif dan studi kepustakaan, dan skripsi ini memberikan kontribusi penting bagi penulis sebagai rujukan dalam memperkuat analisis penulis terhadap *FOMO* dan nilai *qana'ah* sebagai solusi Qur'ani.
7. Skripsi yang ditulis Hilyatul Azhar Al-Hanifah Mahasiswa Universitas Islam Negeri Kiyai Haji Achmad Siddiq Jember Fakultas Ushuluddin Adab Dan Humaniora Pada Tahun 2024 yang berjudul "*Self Control terhadap Fenomena Fear Of Missing Out (FOMO) dalam Perspektif Hadis (Kajian Hadis Tematik)*",¹⁰⁰ keduanya sama sama mengarah ke fenomena *FOMO* dan mencoba menawarkannya solusi dari perspektif ajaran Islam (baik Al-Qur'an maupun Hadis). Nilai-nilai *qana'ah* dan *self-control* muncul sebagai tawaran solutif dari dua sudut pandang yang berbeda namun saling melengkapi, sedangkan perbedaannya terletak pada sumber utama kajian. Penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir tahlili, memberikan perspektif yang lebih mendalam pada satu ayat

⁹⁹ Anisa Sajida, Solusi Al-Qur'an Terhadap Fenomena FOMO (Analisis Deskriptif atas Q.S Ibrahim ayat 7 dan Q.S Al-Hajj ayat 36 dalam Tafsir al-azhar), *Skripsi*, Mataram: UIN Mataram, 2023.

¹⁰⁰ Hilyatul Azhar Al-Hanifah, Self-Control Terhadap Fenomena Fear Of Missing Out (FOMO) Dalam Perspektif Hadis (Kajian Hadis Tematik), *Skripsi*, Jember: UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Juni 2024.

utama sebagai landasan konseptual guna menanggulangi dampak *FOMO* secara nilai, bukan hanya psikologis tetapi juga sosial dan spiritual.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan merupakan proses penelitian yang melibatkan pengkajian mendalam, pemahaman serta pengambilan kutipan dari berbagai teori atau gagasan dalam literatur terkait, termasuk buku dan jurnal yang sesuai dengan tema serta pokok bahasan penelitian.

Dalam hal ini, kajian difokuskan pada Kitab Tafsir *Fii Zhilalil Qur'an* karya Sayyid Quthb terkait penafsiran ayat mengenai *qana'ah*. Selain itu, pengumpulan data dan fakta dilakukan dari sumber-sumber yang terdapat di ruang perpustakaan, seperti buku, dokumen, catatan, dan bahan serupa lainnya.¹⁰¹

B. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan metode *tahlili*. Yaitu metode yang menjelaskan makna Al-Qur'an secara rinci, ayat demi ayat dan surah demi surah sesuai urutan dalam mushaf. Dalam prosesnya, tafsir ini membahas berbagai aspek yang terkandung dalam ayat, seperti arti kata-kata, makna kalimat, serta latar belakang turunnya ayat tersebut. Selain itu, metode ini juga menghubungkan ayat yang sedang ditafsirkan dengan ayat-ayat lain yang ada sebelum dan sesudahnya untuk memahami keterkaitan maknanya. Tidak ketinggalan, pendapat-pendapat para ulama dan ahli tafsir mengenai ayat tersebut juga dijadikan bahan kajian agar Tafsir yang dihasilkan lebih lengkap dan mendalam.¹⁰²

¹⁰¹ Jani Arni, *Metodologi Penelitian Al-Qur'an*, Cet. I (Pekanbaru: Daulat Riau, 2013), hlm. 12.

¹⁰² Nasaruddin Baidan, *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an*, Cet. III (Yogyakarta: Pustaka Pajar, 2005), hlm. 32.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

C. Sumber Data

Sumber data merupakan subyek darimana data diperoleh. Pada penelitian ini menggunakan dua sumber data, yaitu primer dan sekunder. Tujuannya untuk memperoleh data yang relevan, terpercaya dan valid.

a. Data primer

Data primer merupakan data yang berasal langsung dari sumber data yang dikumpulkan dan juga berkaitan dengan permasalahan yang diteliti. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini mencakup teks Al-Qur'an dan Tafsir *Fii Zhilalil Qur'an*.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data. Adapun data sekunder penelitian ini yaitu buku-buku, jurnal, artikel, skripsi, serta internet maupun literatur lain yang berkaitan dengan tema dan rumusan masalah yang diteliti.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan mengumpulkan data melalui arsip-arsip dan buku-buku yang memuat pendapat, teori, ahli, serta dalil-dalil yang relevan dengan masalah penelitian.

Dengan menggunakan metode *tahlili* dalam penulisan penelitian ini, dapat diketahui bahwa dalam penyajiannya memiliki beragam jenis penafsirannya, ada yang bersifat kebahasaan, hukum, sosial budaya, ilmu pengetahuan, tasawuf dan lain-lain.¹⁰³ Adapun langkah-langkah dalam metode *tahlili* yaitu:

1. Menentukan ayat yang ingin diteliti, ialah ayat-ayat yang berkaitan dengan *qana'ah*, penulis temukan dalam QS. Thaha ayat 131.

¹⁰³ Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir*, Cet. 1, (Jakarta: Lentera Hati, 2013), hlm. 378.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

2. Menjelaskan makna Surah dan ayat, memaparkan makna umum Surah Thaha diikuti dengan pembahasan mendalam mengenai QS. Thaha ayat 131 beserta konteksnya dalam Surah tersebut.
3. Menguraikan arti perkata dalam Surah Thaha ayat 131, serta memahami lafadz Arab dan menerjemahkannya ke dalam bahasa Indonesia untuk memperoleh pemahaman tekstual dasar.
4. Menganalisis arti dan makna *qana'ah* dalam Surah Thaha ayat 131, serta keterkaitannya dengan unsur bahasa Arab dalam ayat tersebut.
5. Mencari *Asbabun Nuzul* ayat yang ditafsirkan.
6. Menelaah hubungan atau *munasabah* Surah Thaha ayat 131 dengan ayat-ayat lain yang saling berhubungan.
7. Memasukkan penafsiran ulama yang berkaitan dengan Surah Thaha ayat 131.
8. Memasukkan riwayat dan penafsiran khusus Sayyid Quthb mengenai *qana'ah* dalam Surah Thaha ayat 131, sebagaimana termuat dalam karyanya, *Fii Zhilalil Qur'an*.
9. Menggali hukum serta pelajaran moral atau hikmah yang terkandung dalam Surah Thaha ayat 131.

E Teknik Analisis Data

Teknik yang digunakan dalam menganalisis data penelitian ini adalah analisis deskriptif kualitatif. Metode ini berarti menjelaskan, memaparkan, dan mengelompokkan data secara objektif, sekaligus melakukan interpretasi dan analisis terhadap data yang dikaji.

Dalam penelitian ini, penulis berusaha menggambarkan objek kajian, yaitu tentang *qana'ah* dalam penafsiran karya Sayyid Quthb dalam tafsir *Fii Zhilalil Qur'an* pada Surah Thaha ayat 131. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan pendekatan tafsir *tahlili*.

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.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian sebagaimana diatas, maka dapat disimpulkan beberapa hal tentang penelitian ini. Beberapa kesimpulan tersebut diantaranya adalah:

1. Menurut Sayyid Quthb, Surah Thaha ayat 131 menekankan pentingnya *qana'ah* sebagai prinsip yang menjaga hati dari ketertarikan berlebihan terhadap pesona dunia. Ayat ini mengajarkan untuk tidak memanjangkan pandangan pada hiasan hidup orang lain, baik secara lahiriah maupun batin. Secara psikologis, larangan ini relevan dengan fenomena *FOMO*, yaitu kecemasan atau dorongan untuk selalu mengikuti apa yang dimiliki atau dilakukan orang lain. Dengan *qana'ah*, seseorang belajar bersyukur dan merasa cukup dengan rezeki dan kehidupannya sendiri. Prinsip ini membantu menenangkan hati, mengurangi rasa iri, tamak, dan perasaan tidak puas yang biasanya memicu *FOMO*. Sayyid Quthb menegaskan bahwa dunia bersifat sementara, layaknya bunga yang indah tapi cepat layu. Segala kenikmatan dunia hanyalah ujian dari Allah Swt, bukan ukuran kebahagiaan sejati. Dan *qana'ah* bukan sikap pasif, tetapi kekuatan spiritual yang mendorong manusia bekerja keras tanpa diperbudak oleh nafsu materi. Dengan menempatkan akhirat sebagai tujuan utama dan dunia sebagai sarana untuk meraih ridha Allah Swt, seseorang dapat fokus pada kekayaan bathiniah seperti iman, ketenangan hati, dan kedekatan dengan Allah Swt yang bersifat kekal, bukan sekadar mengikuti tren duniawi atau membandingkan diri dengan orang lain.
2. Konsep *qana'ah* dalam Surah Thaha ayat 131 sangat relevan sebagai kerangka etis menghadapi *FOMO* di era digital, karena ayat ini mengingatkan kita agar tidak terlalu fokus pada apa yang dimiliki orang lain, terutama hal-hal duniawi yang hanya bersifat sementara. Dalam pandangan Quthb, apa yang terlihat mewah dan menarik sering kali hanyalah ujian, bukan tanda kebahagiaan atau kemuliaan, sehingga membandingkan diri dengan

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.

pencitraan di media sosial hanya akan membuat hati gelisah dan merasa kurang. *Qana'ah* bukan berarti pasrah tanpa usaha, tetapi kemampuan untuk menerima hasil dengan tenang setelah berikhtiar, merasa cukup dengan pemberian Allah Swt, dan tidak bergantung pada penilaian orang lain. Dengan sikap ini, kita bisa lebih tenang menghadapi konten media sosial, tidak mudah iri, tidak terjebak gaya hidup orang lain, dan lebih fokus pada hidup kita sendiri. *Qana'ah* juga membantu membangun rasa syukur dan hubungan sosial yang lebih sehat karena kita tidak lagi melihat orang lain sebagai saingan. Pada akhirnya, *qana'ah* menjadi cara praktis untuk menjaga kesehatan mental, mengurangi kecemasan akibat *FOMO*, dan membuat kita bisa menikmati hidup tanpa terbebani oleh standar dari dunia digital.

B. Saran

Setelah menganalisis pemahaman *Qana'ah* Sebagai Kerangka Etis Menghadapi *FOMO*: Analisis Surah Thaha Ayat 131 Perspektif Sayyid Quthb. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dan berfungsi sebagai referensi bagi penelitian-penelitian dimasa mendatang, khususnya yang berkaitan dengan topik ini, sehingga penyelesaian penulisan selanjutnya dapat dilakukan dengan lebih optimal.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

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

DAFTAR PUSTAKA

- Abdushomad, Alwazir, "Penerapan Sifat Qana'ah Dalam Mengendalikan Hawa Nafsu Duniawi". *Jurnal Asy-Syukriyyah*. Vol. 21, No. 1 Februari 2020. Indonesia: Politeknik Penerbangan Indonesia Curug
- Adita, Monica Purwa, 2022. *Hubungan Dukungan Kelurga Dengan Ridha Dalam Menghadapi Kegagalan Seleksi Perangkat Desa*. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo
- Akbar, Faris Maulana, 2021. Tafsir Tematik-Sosial: Studi atas Ensiklopedi Al-Qur'an dan Pradigma Al-Qur'an karya M. Dawam Raharjo. Cet. 1. Serang: Penerbit A-Empat
- Afi, Miftahu, dkk. "Psikologi Fomo Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir dalam QS. An-Nisa ayat 83)". *Jurnal Al-Furqon*. Vol. 3, No. 4 Juli 2024. Jombang: Institut Agama Islam Bani Fattah Jombang
- Al-Ghazali, Abu Hamid, 2003. *Ihya' Ulumuddin*. Terj. Ismail Yakub (Jilid 3). Singapura: Pustaka Nasional.
- Al-Ghazali, Abu Hamid, 1989. *Ihya' Ulumuddin* (Jilid 4). Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-hanifah, Hilyatul Azhar, 2024. *Self Control Terhadap Fenomena FOMO Dalam Perspektif Hadis (Kajian Hadis Tematik)*. Jember: Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
- Al-Nasaiburi, Muslim bin Al-Hajjaj, 2006. *Shahih Muslim*. Kitab az-Zakat. Bab Kifayah wa al-Qana'ah. No. Hadis 1054. Riyadh: Dar Thayyibah.
- Al-Qur'an kemenag Agama RI, 2019. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an
- Al-Qurtubhi. *Al-Jami' Li Al-Ahkam Al-Qur'an*. Juz 11. Beirut Dar Al-Kutub Al-Ilmiyyah
- Al-Suyuthi, 1983. *Lubab An-Nuqul fi Asbab An-Nuzul*. Beirut: Dar Ihya' Al-'Ulum
- Al-Wahidi, 1999. *Asbabun Nuzul Al-Qur'an*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah
- Anyadi, Abdul Aziz, 1995. *Psikologi Agama*. Bandung: Sinar baru Al-Gensindo
- Anggraeni, Revinda Devika, 2020. *Hubungan Antara Subjective Well-Being Dan Fear of Missing Out (FOMO) pada Emerging Adulthood*. Jakarta: Universitas 17 Agustus 1945

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.

- Ashori, Afif, 2003. *Dzikir Dan Kedamaian Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Aprilinti, Anisatul Fikriyah, "Konsep kebahagiaan Perspektif Psikologi dan Al-Qur'an". Dar El-Ilmi: *Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan Dan Humaniora*, Vol. 7, No. 2 2020. Surabaya: STAI Al-Akbar
- Ani, Jani, 2013. *Metodologi Penelitian Al-Qur'an*. 2013. Cet. I. Pekanbaru: Daulat Riau
- Asrani, dkk. 2024. *Sosiologi Perkotaan*. Indramayu : PT. Adab Indonesia
- Azzaki, dkk. "Analisis Perilaku Fomo di Instagram Dalam Perspektif Hadis". *Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*. Vol. 5, No. 3 Desember 2024. Palembang: UIN Raden Fatah Palembang
- Baidan, Nashruddin dan Erwati Aziz. 2016. *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir*. Cet. 1. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bucher, Taina, 2018. *If...Then: Algorithmic Power and Politics*. Oxford: Oxford University Press.
- Castells, Manuel, 2000. *The Rise of the Network Society: The Information Age*. Vol. 1. Oxford: Blackwell Publishers.
- Chirzin, Muhammad, 2001. *Jihad Menurut Sayyid Quthb dalam Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an*. Solo: Era Intermedia
- Desky, Ahmed Fernanda, "Pengaruh Perubahan Sosial Dan Perilaku Konsumtif Terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Muslim Di Perkotaan". *Jurnal JSAI*. Vol. 5 2024. Aceh: UIN Ar-Raniry
- Destriawati, Afifah, 2023. *Kesehatan Mental Menurut Perspektif Zakiah Daradjat Dalam Membentuk Karakter Religius Siswa*. Curup: Institut Agama Islam Negeri Curup
- Febriar, Silvia Riskha, "Agama, Modernitas Dan Mentalitas: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental". Muharrik: *Jurnal Dakwah dan Sosial*. Vol.3, No.02 2020. Semarang: UIN Walisongo
- Hasanah, Uswatun, dkk. "Peran Tarekat Dalam Membangun Spiritualitas Umat Islam Kontemporer". Fikrah : *Journal of Islamic Education*. Vol. 8, No. 1. 2023. Padang: Pascasarjana UIN Imam Bonjol
- Hidayat, Komaruddin, 2009. *Dahsyatnya Syukur*. Cet. 1. Jakarta Selatan: Qultummedia

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.

- Ismail, Ilyas, 2006. *Paradigma Dakwah Sayyid Quthub: Rekonstruksi Pemikiran Dakwah Harakah*. Jakarta: Penamadani
- Jumi, Rizal, 2021. *Tafsir Bi Matur Dan Bi Al-Ra'y*. Banten: UIN sultan Maulana Hasanudin Prodi Ilmu Hadits Fakultas Ushuludin Dan Adab
- Kamalia, Malikhatul, dkk. "Makna Qana'ah dan Implementasinya di Masa Kini (Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Hajj, 22:36)", *Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*. Vol. 3, No. 1 2022. Palembang: UIN Raden Fatah
- Kamaludin, Ahmad, 2022. *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)*. Surabaya: Cipta Media Nusantara
- Kamil, Ikhsan, 2021. *Komparasi Perilaku Qana'ah Dalam Kehidupan Sehari-hari Antara Santri Dan Santriwati*. Pekanbaru: UIN Sultan Syarif Kasim Riau
- Katsir, Ibnu. *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azim. Juz 5*. Riyadh: Dar Tayyibah
- Kepel, Gilles, 1985. *Muslim Extremism in Egypt: The Prophet and Pharaoh*. Berkeley: University of California Press.
- Kusnadi dan Raidatun Nisa, "Eksistensi Tafsir Bil Ra'yi". *Al-Mubarak: Jurnal Al-Qur'an & Tafsir*. Vol. 7, No. 2 2022. Sinjai: Institut Agama Islam Muhammadiyah
- Manzhur, M. ibn, 1414 H. *Lisan al-'Arab. Jilid 8*. Beirut: Dar Shadir.
- Maulana, Jeffri Maulana, 2023. *Konsep Qana'ah Menurut Al-Ghazali Dan Buya Hamka*. Jakarta. UIN Hidayatullah Jakarta
- Mayasari, Fitria dan Nurrahmi, "Menilik Fenomena FoMO (Fear of Missing Out) Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Riau". *Journal of Communication Studies*. Vol. 5, No. 2 2023. Pekanbaru: UMRI
- McGinnis, Patrick J, 2020. *Fear of Missing Out Practical Decision-Making in a World of Overwhelming Choice*. Terj. Annisa C. Putri. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka
- Mujib, Abdul, 2006. *Kepribadian dalam Psikologi Muslim*. Jakarta: Raja Grapindo Persada
- Munawwir, Ahmad Warson, 2012. *Kamus al-Munawwir Arab-Indonesia*. Huruf Qof. Jakarta: Pustaka Progresif

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.

- Muslimah, Sifat Iri Dan Cara Mengatasinya. At-Ta'lim: *Jurnal Kajian Pendidikan Agama Islam*. Vol. 4 2022
- Nasrullah, Rulli, 2015. *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Parmiasih, Euis Eka, 2024. *Perilaku Konsumen Di Era Digital*. Yogyakarta
- Quthb, Sayyid, 2002. *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an. (Jilid 1) Terj. As'ad Yasin, dkk.* Jakarta: Gema Insani Press
- Quthb, Sayyid, 2000. *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an di Bawah Naungan Al-Qur'an (Jilid 1)*. Jakarta: Gema Insani Press. Cet 1
- Quthb, Sayyid, 2004. *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an (Jilid 8)*. Jakarta: Gema Insani
- Quthb, Sayyid, 2003. *Fii Zhilalil Qur'an (Jilid 10)*. Kairo: Dar Al-Syuruq
- Quthb, Sayyid. *Fii Zhilalil Qur'an. (Jilid IV)*. Kairo: Dar Al-Syuruq. Cet Ke-17
- Raharjo, M. Dawam, 1996. *Ensiklopedia Al-Qur'an: Tafsir Sosial Berdasarkan Konsep-konsep kunci*. Jakarta: Paramadina
- Rahnema, Ali, 1996. *Para Perintis Zaman Baru Islam*. Bandung: Mizan
- Ramadhanti, Citra dan Nurjannah, "Implementasi qana'ah terhadap rasa inferiority". *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*. Vol. 6, No.1 2023.
- Ramdani, R, "Fenomena Fear of Missing Out (Fomo) di Media Sosial Perspektif Hadis". *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Tafsir Hadis*. Vol. 13, No. 1 Januari-Juni 2024.
- Rofi'i, Muhammad A, "Bahagia Menurut Al-Qur'an". *Jurnal Al-I'jaz*. Lamongan: STIQSI. Vol. 2, No. 2 2020. Lamongan: STIQSI Sendangagung Paciran
- Rohman, Kafi Khubir, 2023. *Konsep Qana'ah Dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Al-Thabari Dan Tafsir Wahbah Al-Zuhaili)*. Surabaya: UIN Sunan Ampel
- Sari, Ayu Nurlaila, 2022. *Fear of Missing Out (FOMO) Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*. Purwokerto: UIN Prof.K.H.Saufudin Zuhri
- Shihab, M. Quraish, 2002. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 7. Jakarta: Lentera Hati.

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.

Shihab, M. Quraish, 2007. *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan.

Sinta, Diah, dan Resita C, "Pengaruh Fomo Pada Generasi Z Terhadap Ketakwaan Kepada Allah SWT". *Jurnal Darul 'Ilmi*. Vol. 11, No. 02 Desember 2023. Surabaya: Politeknik Elektronika Negeri Surabaya

Syarur, Mohammad, dkk. 2002. *Studi Al-Qur'an Kontemporer: Wacana Baru Berbagai Metodologi Tafsir*. Yogyakarta: Tiara Wacana

Tapscott, Don, 1998. *Growing Up Digital: The Rise of the Net Generation* (New York: McGraw-Hill.

Ula, Wildatul, 2022. "Gaya Hidup Qana'ah Dalam Membentuk Self Image Positif Santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso". Jember: UIN Kiai Haji Achmad Siddiq

Waluya, Bagja, 2007. *Sosiologi: Menyelami Fenomena Sosial Di Masyarakat* Bandung: Setia Purna Inves

Yaqin, S. H, "Zuhud Dan Wara'dalam Mengatasi Fear of Missing Out". *Jurnal Agama dan Sains Teknologi*. Vol. 1, No. 1 Januari 2025. Surabaya: UIN Sunan Ampel

Zaedi, Mohammad, "Karakteristik Tafsir fi Zhilal Al-Qur'an", Al Muhafidz: *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. Vol. 1 No. 1 2021. Indramayu: Universitas Wiralodra



BIODATA PENULIS

: Nurul Hasyqin
 : Selatpanjang, 04 Oktober 2004
 : Mahasiswa
 : Jalan Utama Ujung, Kelurahan Selatpanjang Timur, Kecamatan
 Tebingtinggi, Kabupaten Kepulauan Meranti, Provinsi Riau
 : 082285451158
 :
 : Jumadi
 : Maya Agustina

RIWAYAT PENDIDIKAN

: Sekolah Dasar Negeri 12 Selatpanjang, Lulus Tahun 2016
 : Madrasah Tsanawiyah Negeri 01 Kepulauan Meranti, Lulus Tahun
 2019
 : Madrasah Aliyah Negeri 01 Kepulauan Meranti, Lulus Tahun 2022

PENGALAMAN ORGANISASI

1. Anggota OSIM MTsN 01 Kepulauan Meranti 2017
2. Ketua SII Putri MAN 01 Kepulauan Meranti Periode 2021-2022
3. Sekretaris Komisi I Perundang-undangan SEMA FUSHU Periode 2023-2024

PRESTASI

1. Juara Olimpiade Bahasa Arab Tingkat Kabupaten 2022