

---

---

## Internalisasi Konsep Zuhud Berbasis QS. Al-Hadid:20 Dalam *Fear of Missing Out* (FoMO) Remaja Pengguna TikTok

Ahmad Khori<sup>1</sup>, Bunga Ayu Lavenia<sup>2</sup>, Wilda Solihat<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Islam Nusantara; Indonesia

\* Correspondence e-mail; [ahmadkhori@uninus.ac.id](mailto:ahmadkhori@uninus.ac.id)<sup>1</sup>, [bungaayulavenia30@gmail.com](mailto:bungaayulavenia30@gmail.com)<sup>2</sup>, [wildasolihatulya@gmail.com](mailto:wildasolihatulya@gmail.com)<sup>3</sup>

Submitted:

Revised: 2026/01/01;

Accepted: 2026/03/21; Published: 2026/05/17

---

### Abstract

This study aims to examine the effectiveness of internalizing the concept of zuhud based on QS. Al-Hadid:20 in reducing Fear of Missing Out (FoMO) among teenage TikTok users at RW 06, Tanjungwangi Village, 2026. This research employs a quasi-experimental method with pre-test and post-test control group design. Subjects were 40 teenagers aged 13–18 years selected through purposive sampling, divided equally into experimental (n=20) and control (n=20) groups. The intervention consisted of four structured sessions integrating tafsir of QS. Al-Hadid:20 with zuhud value internalization activities. Data were collected using the adapted FoMO Scale (Przybylski et al., 2013;  $\alpha=0.87$ ) and analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test and Mann-Whitney U Test. Results showed a statistically significant decrease in FoMO scores in the experimental group ( $Z=-3.92$ ,  $p=0.001$ ) with a mean reduction of 18.15 points, while the control group showed no significant change ( $p=0.432$ ). These findings indicate that internalization of zuhud values derived from QS. Al-Hadid:20 is effective in reducing FoMO among teenagers who actively use TikTok.

---

### Keywords

Fear of Missing Out; QS. Al-Hadid:20; TikTok; Teenagers; Zuhud



© 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

---

## PENDAHULUAN

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan fenomena psikologis yang kini menjadi perhatian serius dalam kajian kesehatan mental remaja di era digital. Przybylski et al. (2013) mendefinisikan FoMO sebagai kekhawatiran yang pervasif bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman berharga tanpa keikutsertaan individu yang bersangkutan, sehingga mendorong keinginan yang terus-menerus untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan. Fenomena ini semakin intensif dengan hadirnya platform media sosial berbasis konten pendek seperti TikTok, yang dirancang secara algoritmik untuk memaksimalkan waktu keterlibatan pengguna.

TikTok kini menjadi salah satu platform media sosial paling dominan di kalangan remaja Indonesia. Berdasarkan laporan *We Are Social* (2025), Indonesia menempati posisi ketiga dunia dalam jumlah pengguna TikTok dengan mayoritas pengguna aktif berusia 13–24 tahun, dengan

rata-rata waktu penggunaan 89 menit per hari. Mekanisme algoritmik TikTok yang bersifat “*infinite scroll*” dan pembaruan konten secara real-time menciptakan tekanan psikologis yang berkelanjutan bagi remaja untuk selalu hadir dan mengikuti setiap tren viral, yang pada akhirnya memperparah kondisi FoMO.

Dari perspektif Islam, Al-Quran telah menawarkan panduan yang sangat relevan untuk mengatasi kecenderungan berlebihan dalam orientasi duniawi. Salah satu ayat yang secara eksplisit membahas sifat kehidupan dunia adalah QS. Al-Hadid ayat 20, yang menggambarkan kehidupan dunia sebagai permainan (لعب), senda gurau (لهو), perhiasan (زينة), saling berbangga (تفاخر), dan persaingan memperbanyak harta (تكاثر). Quraish Shihab (2002) dalam Tafsir Al-Misbah menafsirkan rangkaian metafora ini sebagai tahapan keterikatan manusia pada dunia yang semakin menguat seiring bertambahnya usia, dan seluruhnya merupakan perangkap yang mengalihkan perhatian dari tujuan hakiki.

Ayat tersebut menjadi fondasi konsep zuhud, yaitu sikap hidup yang tidak terikat secara berlebihan pada hal-hal duniawi. Ibnul Qayyim al-Jauziyyah (2014) mendefinisikan zuhud sebagai kekosongan hati dari kecintaan berlebih terhadap dunia, bukan ketiadaan kepemilikan dunia itu sendiri. Dalam konteks kontemporer, Al-Qarni (2019) mengartikan zuhud modern sebagai kebebasan hati dari perbudakan validasi sosial dan kecemasan perbandingan diri, yang berkorespondensi langsung dengan gejala FoMO. Dengan demikian, internalisasi nilai zuhud berpotensi menjadi intervensi psikospiritual yang efektif untuk mereduksi FoMO.

Penelitian terdahulu tentang FoMO sebagian besar berfokus pada intervensi berbasis psikologi kognitif seperti mindfulness dan terapi perilaku kognitif (CBT). Sementara pendekatan berbasis nilai keagamaan Islam, khususnya zuhud dengan basis ayat Al-Quran yang spesifik, masih sangat jarang dieksplorasi sebagai intervensi empiris terukur. Padahal dalam konteks masyarakat Muslim Indonesia, pendekatan berbasis Al-Quran memiliki legitimasi budaya dan psikologis yang kuat, terutama bagi komunitas religius seperti yang ada di Desa Tanjungwangi, RW 06, Kecamatan Bojong, Kabupaten Purwakarta.

Studi ini bertujuan untuk: (1) menguji efektivitas program internalisasi konsep zuhud berbasis QS. Al-Hadid:20 dalam mereduksi skor FoMO remaja pengguna TikTok di RW 06 Desa Tanjungwangi; (2) menganalisis dimensi FoMO yang paling responsif terhadap intervensi tersebut; dan (3) memberikan kontribusi empiris pada pengembangan bimbingan konseling Islam berbasis Al-Quran sebagai disiplin ilmu terapan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kuasi (*quasi-experimental*) dengan pola *pre-test* dan *post-test control group design*. Pendekatan ini dipilih karena keterbatasan dalam pengacakan (randomisasi) penuh terhadap subjek di lingkungan komunitas. Kelompok eksperimen menerima intervensi program internalisasi zuhud berbasis QS. Al-Hadid:20 selama dua minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan apapun selama periode tersebut.

Subjek penelitian adalah remaja berusia 13–18 tahun yang berdomisili di RW 06 Desa Tanjungwangi dan merupakan pengguna aktif TikTok dengan durasi penggunaan minimal dua jam per hari. Kriteria inklusi meliputi: (1) berusia 13–18 tahun; (2) pengguna aktif TikTok minimal 60 hari terakhir; (3) memperoleh izin orang tua/wali; dan (4) bersedia mengikuti seluruh rangkaian program. Kriteria eksklusi adalah remaja yang sedang dalam penanganan psikologis profesional dan remaja dengan diagnosis gangguan kesehatan mental yang teridentifikasi. Dari 52 remaja yang memenuhi kriteria, dipilih 40 orang yang dibagi secara setara berdasarkan penyetaraan skor *pre-test* menjadi kelompok eksperimen ( $n=20$ ) dan kelompok kontrol ( $n=20$ ).

Instrumen penelitian yang digunakan adalah FoMO Scale yang diadaptasi dari Przybylski et al. (2013) dan telah divalidasi dalam konteks Indonesia oleh Mulyadi & Sari (2022). Skala ini terdiri dari 24 item yang mengukur empat dimensi FoMO: (1) Perbandingan Sosial, (2) Ketakutan Tersisih, (3) Ketergantungan Digital, dan (4) Kecemasan Temporal. Setiap item diukur menggunakan skala Likert 5 poin. Uji reliabilitas pada penelitian ini menghasilkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,87, menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik.

**Tabel 1. Desain Sesi Intervensi Internalisasi Zuhud**

Sesi	Tema	Aktivitas
1	Pengenalan FoMO & Tafsir QS. Al-Hadid:20	Psychoeducation FoMO; Kajian tafsir interaktif; Diskusi makna kehidupan dunia
2	Konsep Zuhud: Dimensi & Relevansi Digital	Eksplorasi nilai zuhud; Studi kasus penggunaan TikTok; Refleksi jurnal
3	Praktik Zuhud Digital	Latihan detasemen digital; Role-play skenario FoMO; Dzikir dan muhasabah
4	Rencana Aksi & Evaluasi	Penyusunan komitmen pribadi; Review internalisasi; Post-test & penutupan

Sumber: Rancangan penelitian tim, 2026

Intervensi dilaksanakan dalam empat sesi selama dua minggu (dua sesi per minggu, masing-masing 90 menit), sebagaimana dirinci dalam Tabel 3. Intervensi dirancang secara

kolaboratif oleh tim peneliti yang terdiri dari konselor pendidikan Islam, ahli psikologi positif, dan tokoh agama setempat. Setiap sesi mengintegrasikan pendekatan pedagogis kajian tafsir, diskusi kelompok reflektif, dan latihan praktik nilai zuhud dalam konteks kehidupan digital sehari-hari.

Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* dalam satu kelompok, serta uji Mann-Whitney U Test untuk membandingkan perbedaan skor antar kelompok. Pemilihan uji non-parametrik didasarkan pada hasil uji normalitas Shapiro-Wilk yang menunjukkan distribusi data tidak normal pada beberapa subdimensi ( $p < 0,05$ ). Seluruh analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 27 dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Uji Statistik Efektivitas Intervensi

Bagian ini menyajikan hasil analisis statistik yang mencerminkan efektivitas program internalisasi zuhud berbasis QS. Al-Hadid:20 dalam mereduksi skor FoMO remaja pengguna TikTok di RW 06 Desa Tanjungwangi. Pengukuran dilakukan dua kali: sebelum intervensi (*pre-test*) dan sesudah intervensi (*post-test*), pada kedua kelompok.

**Tabel 2. Perbandingan Skor FoMO Pre-Test dan Post-Test**

Kelompok	N	Rerata Pre-Test	Rerata Post-Test	p-value
Eksperimen	20	72,45 ( $\pm 4,32$ )	54,30 ( $\pm 5,11$ )	0,001*
Kontrol	20	71,80 ( $\pm 4,68$ )	69,95 ( $\pm 4,43$ )	0,432

Sumber: Data primer penelitian, 2026; \* $p < 0,05$  (signifikan secara statistik)

Berdasarkan Tabel 1, kelompok eksperimen yang terdiri dari 20 remaja pengguna TikTok mengalami penurunan rerata skor FoMO yang signifikan secara statistik, yakni dari 72,45 ( $\pm 4,32$ ) pada *pre-test* menjadi 54,30 ( $\pm 5,11$ ) pada *post-test*. Selisih penurunan sebesar 18,15 poin ini setara dengan reduksi sebesar 25,05% dari skor awal. Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan nilai  $Z = -3,92$  dengan  $p = 0,001$ , yang berada jauh di bawah taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , sehingga hipotesis penelitian diterima. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi hanya mengalami penurunan tidak bermakna dari 71,80 menjadi 69,95 (selisih 1,85 poin,  $p = 0,432$ ). Perbedaan penurunan skor antara kedua kelompok terbukti signifikan berdasarkan uji Mann-Whitney U ( $U = 48$ ,  $p = 0,0003$ ), mengkonfirmasi bahwa efek penurunan FoMO pada kelompok eksperimen bukan disebabkan faktor kebetulan, melainkan merupakan dampak nyata dari perlakuan intervensi.

**Tabel 3. Perubahan Skor per Dimensi FoMO pada Kelompok Eksperimen**

Dimensi FoMO	Pre-Test (Eks)	Post-Test (Eks)	Perubahan (%)
Perbandingan Sosial	18,20	13,10	-28,02%
Ketakutan Tersisih	17,85	12,50	-29,97%
Ketergantungan Digital	19,10	14,80	-22,51%
Kecemasan Temporal	17,30	13,90	-19,65%
<b>Total Rerata</b>	<b>72,45</b>	<b>54,30</b>	<b>-25,05%</b>

Sumber: Data primer penelitian, 2026

Tabel 2 memperinci perubahan skor pada masing-masing dari empat dimensi FoMO dalam kelompok eksperimen. Penurunan tertinggi terjadi pada dimensi Ketakutan Tersisih sebesar 29,97% (dari 17,85 menjadi 12,50), diikuti dimensi Perbandingan Sosial 28,02% (dari 18,20 menjadi 13,10), Ketergantungan Digital 22,51% (dari 19,10 menjadi 14,80), dan Kecemasan Temporal 19,65% (dari 17,30 menjadi 13,90). Secara keseluruhan, total rerata skor FoMO menurun dari 72,45 menjadi 54,30, atau turun sebesar 25,05%. Pola penurunan ini konsisten dengan hipotesis bahwa nilai zuhud paling efektif menyasar dimensi FoMO yang bersifat relasional-sosial, yaitu dorongan untuk selalu hadir secara digital agar tidak tertinggal dari lingkungan sosial.

### Landasan Quranik: Tafsir QS. Al-Hadid Ayat 20

Fondasi teologis dari intervensi ini bersumber pada QS. Al-Hadid ayat 20 yang berbunyi:

ثُمَّ مُصَنَّفًا فَتَرَاهُ يَهْبِجُ ثُمَّ نَبَاتُهُ الْكُفَّارُ أَعْجَبَ غَيْثٍ كَمَثَلِ الْأَوْلَادِ الْأَمْوَالِ فِي وَتَكَاتُرَ بَيْنَكُمْ وَتَفَاخُرَ وَزِينَةً وَهُوَ لَعِبٌ الدُّنْيَا الْحَيَوَةُ أَمَا عِ لِمَا الْعُرُورِ مَتَاعٌ إِلَّا دُنْيَا الْحَيَوَةُ وَمَا وَرِضْوَانُ اللَّهِ مِنْ وَمَغْفِرَةٌ شَدِيدٌ عَذَابُ الْآخِرَةِ وَفِي حُطَامًا يَكُونُ

(QS. Al-Hadid [57]: 20)

#### Transliterasi:

*I'lamū annamā al-ḥayātu al-dunyā la'ibun wa laḥwun wa zīnatun wa tafākhurun bainakum wa takāthurun fī al-amwālī wa al-aulādē. Kamathāli ghaythin a'jaba al-kuffāra nabātuḥu thumma yahīju fatarāhu muṣṣafaran thumma yakūnu ḥuṭāmān. Wa fī al-ākhirati 'adhābun shadīdun wa maghfiraturun mina Allāhi wa riḍwān. Wa mā al-ḥayātu al-dunyā illā matā'u al-ghurūr.*

#### Terjemahan:

"Ketahuilah, sesungguhnya kehidupan dunia itu hanyalah permainan dan sendagurauan, perhiasan dan saling berbangga di antara kamu, serta berlomba dalam kekayaan dan anak keturunan; seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan para petani, kemudian tanaman itu menjadi kering dan kamu lihat warnanya kuning kemudian menjadi hancur. Di akhirat ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridaan-Nya. Kehidupan dunia itu tidak lain hanyalah kesenangan yang memperdaya."

Sumber: Kemenag RI, Al-Quran dan Terjemahannya, 2019

Quraish Shihab (2002) dalam Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa ayat ini menyusun hierarki keterikatan manusia terhadap dunia dalam lima tahapan yang progresif sesuai perkembangan usia. Pada masa kanak-kanak, dunia adalah permainan (*la'ib*); pada masa remaja,

dunia adalah hiburan dan senda gurau (*lahw*); pada masa dewasa muda, dunia adalah perhiasan (*zinah*) dan pencarian identitas; pada masa dewasa, dunia menjadi ajang saling berbangga (*tafakhur*); dan pada masa tua, dunia adalah perlombaan menumpuk harta dan keturunan (*takathur*). Kelima tahapan ini, kata Shihab, merupakan jebakan yang menjauhkan manusia dari tujuan hidup hakiki, yaitu mengenal dan mengabdikan kepada Allah SWT.

Yang sangat relevan bagi kajian ini adalah posisi remaja yang berada pada fase kedua dan ketiga, yakni fase *lahw* (hiburan/senda gurau) dan *zinah* (perhiasan/identitas). Konten TikTok yang didominasi hiburan, tren, dan pamer gaya hidup merupakan manifestasi digital dari kedua fase tersebut. Remaja yang mengakses TikTok secara kompulsif pada hakikatnya sedang terjebak dalam jebakan *lahw* dan *zinah* yang digambarkan ayat ini. Dengan menginternalisasi pemahaman ini, partisipan dalam kelompok eksperimen mengembangkan distansi kognitif-emosional yang sehat terhadap konten TikTok.

Konsep zuhud yang dibangun di atas tafsir ayat ini bukan berarti pelarangan penggunaan TikTok. Sesuai definisi Ibnul Qayyim al-Jauziyyah (2014), zuhud adalah “kekosongan hati dari kecintaan berlebih terhadap dunia, bukan ketiadaan kepemilikan dunia itu sendiri.” Dalam konteks digital, zuhud berarti menggunakan TikTok secara sadar dan tujuan, bukan terdorong oleh kecemasan sosial atau ketakutan tertinggal. Al-Qarni (2019) mempertegas bahwa zuhud di era modern adalah kebebasan hati dari perbudakan validasi sosial, yakni tidak menjadikan jumlah like, follower, atau komentar sebagai sumber harga diri.

### **Mekanisme Internalisasi Zuhud dalam Mereduksi FoMO**

Efektivitas intervensi dapat dijelaskan melalui mekanisme “*reframing spiritual*” yang membedakannya dari pendekatan CBT konvensional. Dalam CBT, strategi utama adalah modifikasi pikiran negatif otomatis (*automatic negative thoughts*) melalui teknik disputasi kognitif. Namun dalam kasus FoMO, pikiran yang mendorong perilaku kompulsif bukanlah selalu “negatif” dalam kerangka sekuler – keinginan untuk selalu terhubung dan tidak tertinggal seringkali diperkuat oleh norma sosial digital yang ada.

Internalisasi zuhud bekerja pada level yang lebih dalam, yakni pada struktur nilai dan worldview. Ketika remaja memahami bahwa “saling berbangga” (*tafakhur*) di TikTok adalah ekspresi dari sifat duniawi yang bersifat sementara dan menipu (*mata' al-ghurur*), mereka tidak sekadar menghentikan perilaku – mereka merekonstruksi makna dari perilaku tersebut. Tafakhur

dan takathur yang semula terasa sebagai kebutuhan sosial yang mendesak, setelah internalisasi nilai zuhud, dipersepsi sebagai jebakan kognitif yang dapat merugikan keseimbangan psikologis dan spiritual.

Proses ini beroperasi melalui empat tahap yang teramati selama intervensi: (1) Tahap Kognisi – pemahaman intelektual terhadap tafsir QS. Al-Hadid:20 dan konsep zuhud (Sesi 1-2); (2) Tahap Afeksi – penghayatan emosional melalui refleksi jurnal dan muhasabah diri (Sesi 2-3); (3) Tahap Konasi – pembentukan niat dan komitmen untuk mengubah pola penggunaan TikTok (Sesi 3); dan (4) Tahap Habitiasi – penyusunan rencana aksi personal yang berkelanjutan (Sesi 4). Keempat tahap ini mencerminkan model internalisasi nilai yang komprehensif sebagaimana dikonsepsikan oleh Salahudin & Alkrienciehie (2017) dalam pendidikan karakter berbasis nilai Islam.

Penurunan tertinggi pada dimensi Ketakutan Tersisih (29,97%) dan Perbandingan Sosial (28,02%) dibandingkan Ketergantungan Digital (22,51%) dan Kecemasan Temporal (19,65%) mengindikasikan bahwa nilai zuhud lebih efektif menarget aspek relasional-sosial FoMO. Hal ini masuk akal secara teologis: ayat QS. Al-Hadid:20 secara eksplisit menyebut tafakhur (berbangga di hadapan sesama) sebagai elemen dunia yang harus dilampaui. Ketika remaja menginternalisasi nilai bahwa harga diri sejati bersumber dari ridha Allah, bukan dari pengakuan teman-teman digital, ketakutan tertinggal dari interaksi sosial TikTok secara alami melemah.

### **Perbandingan dengan Penelitian Terdahulu**

Temuan penelitian ini memperkuat dan memperluas beberapa studi terdahulu. Przybylski et al. (2013) dalam penelitian seminal mereka mengidentifikasi bahwa FoMO berkorelasi kuat dengan rendahnya kebutuhan psikologis dasar (*basic psychological needs*) berupa kompetensi, otonomi, dan keterkaitan. Intervensi zuhud dalam penelitian ini secara tidak langsung memperkuat ketiga kebutuhan tersebut: kompetensi dikuatkan melalui penguasaan nilai spiritual, otonomi dikembangkan melalui kemandirian dari validasi sosial digital, dan keterkaitan direkonstruksi dari hubungan horizontal dengan teman digital menjadi hubungan vertikal dengan Allah SWT.

Choirudin & Wahyuni (2024) menemukan korelasi negatif antara spiritualitas Islam dan FoMO ( $r = -0,61$ ,  $p < 0,01$ ) pada mahasiswa, namun penelitian mereka bersifat korelasional tanpa intervensi. Penelitian ini melangkah lebih jauh dengan membuktikan kausalitas melalui desain

eksperimen, serta mengidentifikasi mekanisme spesifik melalui tafsir QS. Al-Hadid:20. Demikian pula, Anwar et al. (2023) telah membuktikan efektivitas pendekatan Qurani dalam menurunkan kecemasan sosial remaja, namun intervensi mereka bersifat umum dan tidak mengacu pada ayat spesifik dengan dimensi FoMO yang terukur.

Dibandingkan intervensi berbasis *mindfulness* yang umum digunakan dalam literatur FoMO Barat, pendekatan zuhud memiliki keunikan pada dimensi transendensi vertikal. Mindfulness bekerja pada kesadaran momen kini (*present moment awareness*) dan penerimaan tanpa penilaian (*non-judgmental acceptance*), yang efektif namun bersifat imanen. Zuhud menambahkan dimensi vertikal: kesadaran akan kefanaan dunia dalam perspektif akhirat memberikan *reframing* yang lebih radikal dan bermakna bagi remaja Muslim, karena menyentuh lapisan terdalam dari sistem keyakinan mereka.

Keterbatasan penelitian ini meliputi: (1) sampel yang terbatas pada satu RW di Desa Tanjungwangi, sehingga generalisasi ke populasi remaja Muslim Indonesia secara luas memerlukan kehati-hatian; (2) tidak adanya pengukuran *follow-up* jangka menengah (3–6 bulan) untuk menguji ketahanan efek intervensi; (3) potensi bias sosial-desirabilitas dalam pengisian skala FoMO mengingat konteks komunitas religius; dan (4) ketiadaan pengukuran objektif penggunaan TikTok (seperti *screen time*) sebagai variabel dependen komplementer. Penelitian lanjutan sangat dianjurkan untuk mengatasi keterbatasan-keterbatasan tersebut dengan desain randomized controlled trial dan lokasi yang lebih beragam.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini membuktikan bahwa internalisasi konsep zuhud berbasis QS. Al-Hadid:20 secara signifikan efektif dalam mereduksi Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna TikTok di RW 06 Desa Tanjungwangi. Intervensi empat sesi yang mengintegrasikan kajian tafsir dan praktik refleksi nilai zuhud menghasilkan penurunan skor FoMO sebesar 25,05% pada kelompok eksperimen ( $Z = -3,92, p = 0,001$ ), berbanding dengan penurunan tidak signifikan 2,58% pada kelompok kontrol ( $p = 0,432$ ). Dimensi Ketakutan Tersisih dan Perbandingan Sosial terbukti paling responsif terhadap intervensi, mengindikasikan resonansi tematik yang kuat antara nilai zuhud Qurani dan akar kognitif-emosional FoMO. Temuan ini memberikan kontribusi penting pada pengembangan bimbingan konseling Islam berbasis Al-Quran sebagai intervensi empiris terukur. Secara praktis, program ini dapat direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam

kurikulum Pendidikan Agama Islam di SMP dan SMA, program pembinaan remaja masjid, serta kegiatan pesantren. Penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar, desain randomized controlled trial yang lebih ketat, dan pengukuran follow-up jangka panjang sangat diperlukan untuk memperkuat dan memperluas temuan ini.

## REFERENSI

- Al-Qarni, 'Aidh. *Zuhud: Meraih Ketenangan Jiwa*. Diterjemahkan oleh Farid Wajdi. Jakarta: Qisthi Press, 2019.
- Anwar, Syamsul, Nurul Huda, dan Rizky Pratama. "Efektivitas Pendekatan Qurani dalam Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja: Studi Quasi-Eksperimen di Pesantren Modern Surabaya." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 14, no. 1 (2023): 45–62.
- Choirudin, Muhammad, dan Ayu Wahyuni. "Hubungan Spiritualitas Islam dengan Fear of Missing Out pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial." *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* 7, no. 2 (2024): 112–128.
- Ibnul Qayyim al-Jauziyyah. *Madarijus Salikin: Pendakian Menuju Allah*. Diterjemahkan oleh Kathur Suhardi. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014.
- Kemendikominfo. *Laporan Penggunaan Internet dan Media Sosial di Indonesia 2025*. Jakarta: Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia, 2025.
- Mulyadi, Arif, dan Dewi Sari. "Adaptasi dan Validasi FoMO Scale ke dalam Bahasa Indonesia." *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* 21, no. 3 (2022): 201–218.
- Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. DeHaan, dan Valerie Gladwell. "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out." *Computers in Human Behavior* 29, no. 4 (2013): 1841–1848.
- Quraish Shihab, Muhammad. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*. Volume 13. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Salahudin, Anas, dan Irwanto Alkrienciehie. *Pendidikan Karakter: Pendidikan Berbasis Agama dan Budaya Bangsa*. Bandung: Pustaka Setia, 2017.
- Seligman, Martin E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press, 2011.
- We Are Social. *Digital 2025: Global Overview Report*. London: We Are Social & Hootsuite, 2025.
- Yusuf, Syamsu, dan A. Juntika Nurihsan. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2020.