Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) eISSN: 3024-8140
Volume 4, Issue November, 2026 pp. 1533-1538 http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index

Etika memandang konten media sosial: Kontekstualisasi qs. Thaha ayat 131 dalam tafsir al-misbah untuk membendung fomo

Muhammad Rifqi Zulfani Aziz
Program studi Bahasa dan Sastra Arab,UIN Maulana Malik Ibrahim Malang;
*e-mail: * 250301110069@student.uin-malang.ac.id*

Kata Kunci:
Fear of Missing Out (FOMO), Media Sosial, *Tafsir Al-Misbah*, *Qana'ah*, Etika Digital.

Keywords:
Fear of Missing Out (FOMO), Social Media, Tafsir Al-Misbah, Qana'ah, Digital Ethics.

A B S T R A K

Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) di media sosial telah menjadi isu kesehatan mental spiritual yang sangat relevan di era digital kontemporer. Budaya scrolling tanpa henti mengekspos individu pada pencapaian dan kemewahan hidup orang lain, sehingga memicu kecemasan sosial akibat kecenderungan membandingkan diri (social comparison). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah mengenai QS. Thaha [20]: 131 dan mengkontekstualisasikan sebagai landasan etika memandang konten media sosial guna membendung sindrom FOMO. Melalui metode kualitatif berbasis studi pustaka (library research) dengan pendekatan deskriptif-analitis, penelitian ini membedah makna kebahasaan larangan memanjakan mata (laa tamuddanna 'aynaika), hakikat konten digital sebagai bunga kehidupan dunia (zahrotal hayaatid dunya), serta esensi ujian hidup (linaftinahum fih). Hasil penelitian menunjukkan bahwa QS. Thaha ayat 131 menawarkan solusi psikospiritual yang berpusat pada restrukturisasi pandangan visual dan penguatan kepuasan batin. Kontekstualisasi ayat ini melahirkan pandangan etika digital praktis yang meliputi aktivitas berselancar digital secara sadar (intentional scrolling), melakukan kurasi konten secara asertif, serta menginternalisasikan nilai digital qana'ah melalui peralihan fokus pada karunia yang nyata dan abadi (rizqu Rabbika khairun wa abqa). Penelitian ini menyimpulkan bahwa FOMO tidak dibendung dengan memusuhi teknologi, melainkan dengan menata etika penglihatan dan kesadaran spiritual pengguna di ruang siber.

A B S T R A C T

The phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) on social media has become a highly relevant psychospiritual health issue in the contemporary digital era. The culture of endless scrolling exposes individuals to the achievements and luxurious lifestyles of others, thereby triggering social anxiety due to social comparison tendencies. This study aims to examine M. Quraish Shihab's interpretation in Tafsir Al-Misbah regarding QS. Tāhā [20]: 131 and contextualize it as an ethical foundation for viewing social media content to curb the FOMO syndrome. Utilizing a qualitative library research method with a descriptive-analytical approach, this study analyzes the linguistic meaning of the prohibition against stretching one's eyes (lā tamuddanna 'aynayka), the nature of digital content as the flower of worldly life (zaharatal-ḥayātid-dunyā), and the essence of life's trials (linaftinahum fīh). The results indicate that QS. Tāhā verse 131 offers a psychospiritual solution centered on restructuring visual perspectives and strengthening inner satisfaction. The contextualization of this verse generates practical digital ethics, including intentional scrolling, assertive content curation, and internalizing digital qana'ah values by shifting focus toward real and eternal blessings (rizqu Rabbika khairun wa abqā). This study concludes that FOMO is not countered by opposing technology, but rather by managing the visual ethics and spiritual awareness of users in cyberspace.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.
Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Di era digital yang terus berkembang, media sosial telah bertransformasi menjadi bagian integral yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat modern. Platform digital seperti Instagram, TikTok, YouTube, hingga WhatsApp menawarkan arus informasi yang masif serta berbagai fitur interaktif yang mendorong penggunanya untuk selalu terhubung secara daring. Kemudahan akses ini melahirkan realitas budaya baru berupa aktivitas scrolling tanpa henti, di mana individu secara konstan diekspos pada unggahan mengenai pencapaian, kemewahan, liburan, dan gaya hidup ideal orang lain. Paparan visual yang datang bertubi-tubi di layar gawai ini seringkali memicu kompetisi simbolik dan budaya pamer (self-display) di ruang digital. Akibatnya, muncul kecenderungan kuat untuk membandingkan diri secara sosial (social comparison).

Dinamika psikososial digital tersebut melahirkan penyakit mental modern yang dikenal sebagai Fear of Missing Out (FOMO). FOMO merupakan bentuk kecemasan sosial yang ditandai oleh ketakutan kompulsif akan tertinggal dari informasi, tren, atau pengalaman menyenangkan yang tampaknya sedang dinikmati orang lain. Seseorang yang terjebak dalam budaya FOMO akan mengalami kecanduan media sosial (media social addiction) dan dorongan konformitas yang tidak sehat hanya demi mendapatkan validasi digital. Secara psikospiritual, fenomena ini berpotensi merusak kesehatan mental, memicu depresi, menurunkan tingkat kepuasan hidup (life satisfaction), serta mengikis nilai-nilai akhlak mulia seperti ketenangan hati dan pengendalian diri. Menghadapi krisis mental spiritual digital ini, Al-Qur'an hadir sebagai petunjuk (hudan) yang menawarkan solusi preventif komprehensif bagi problematika manusia kontemporer. Salah satu panduan etis yang sangat relevan dalam mengendalikan indra penglihatan dari paparan konten media sosial adalah QS. Thaha [20]: 131:

وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ اِلٰى مَا مَتَّعْنَا بِهٖٓ اَزْوَاجًا مِّنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيٰوةِ الدُّنْيَا ۙ لِنَفْتِنَهُمْ فِيْهِ ۗ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَّاَبْقٰى ﴿١٣١﴾

"Dan janganlah kamu tujukan kedua matamu kepada apa yang telah Kami berikan kepada golongan-golongan dari mereka, sebagai bunga kehidupan dunia untuk Kami uji mereka dengannya. Dan karunia Tuhanmu adalah lebih baik dan lebih kekal."

Ayat ini secara eksplisit bertindak sebagai benteng etis bagi indra penglihatan manusia agar tidak silau oleh kemewahan duniawi milik orang lain yang dapat memicu angan-angan kosong dan kecemasan sosial. Dalam pandangan M. Quraish Shihab melalui karya monumentalnya, Tafsir Al-Misbah, ayat ini menekankan larangan untuk memandang penuh kekaguman atau iri hati terhadap hiasan hidup duniawi yang sejatinya hanyalah cobaan (fitnah). Beliau menjelaskan bahwa mengarahkan pandangan mata secara berlebihan pada apa yang di tangan orang lain akan melahirkan kegelisahan jiwa, padahal apa yang dianugerahkan Allah kepada setiap individu—jika disikapi dengan rasa cukup (qana'ah)—jauh lebih baik dan bersifat kekal (Shihab, 2002, Vol. 8). Konsep qana'ah dan pembatasan pandangan mata yang bersumber dari penafsiran ayat ini menjadi instrumen penting untuk menenangkan batin dan menyembuhkan jiwa dari tekanan sosial di era digital.

Analisis Penafsiran QS. Thaha Ayat 131 dalam Tafsir Al-Misbah

Analisis Kebahasaan (Leksikal):

Makna Frasa "لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ"

Dalam membedah QS. Thaha [20]: 131, M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Misbah* memberikan penekanan artikulatif pada frasa *laa tamuddanna 'aynaika* (لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ). Secara kebahasaan, kata *tamuddanna* terambil dari akar kata *madda* yang berarti memanjangkan atau menjulurkan. Penggabungan kata ini dengan *'aynaika* (kedua matamu) ditambah dengan *nun taukid* (penegas) di akhir kata, mengisyaratkan suatu larangan yang sangat kuat.Quraish Shihab menjelaskan bahwa larangan ini bukan sekadar larangan melihat sekilas (*nazhar*), melainkan larangan untuk "memanjakan mata" atau memandang sesuatu secara berlama-lama dengan penuh kekaguman, angan-angan kosong, dan disertai rasa iri atau ketidakpuasan terhadap apa yang dimiliki sendiri (Shihab, 2002). Ketika seseorang "memanjangkan pandangannya" kepada apa yang ada di tangan orang lain, indra penglihatannya tidak lagi berfungsi sebagai penyerap informasi yang objektif, melainkan telah disetir oleh syahwat psikologis yang mendambakan kemewahan duniawi tersebut.

Makna "زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا" (Bunga Kehidupan Dunia)

Al-Qur'an menggunakan metafora yang sangat indah namun filosofis untuk menggambarkan kesenangan duniawi melalui frasa *zahrotal hayaatid dunya* (زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا). Quraish Shihab menjelaskan bahwa pemilihan kata *zahrah* yang berarti "bunga" mengandung makna alegoris yang mendalam. Bunga adalah simbol keindahan yang memikat mata, menebarkan keharuman, dan mengundang kekaguman bagi siapa saja yang memandangnya. Namun, karakteristik utama dari bunga adalah sifatnya yang temporal; ia mekar dalam waktu singkat, kemudian layu, mengering, gugur, dan akhirnya hancur menjadi tanah (Shihab, 2002).Di era kontemporer, analogi "bunga dunia" ini menemukan relevansi tertingginya pada estetika *feed*, *reels*, atau konten-konten yang dikurasi secara visual di media sosial. Konten yang memamerkan gaya hidup glamor, pencapaian instan, dan lingkaran sosial yang tampak sempurna di layar gawai berfungsi persis seperti bunga: indah dipandang dan memikat secara instan, namun sejatinya semu, dangkal, serta tidak memiliki substansi kebahagiaan yang hakiki (Nurhidayati & Riyadi, 2025).

Esensi Ujian (لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ)

Selanjutnya, Al-Qur'an menegaskan tujuan dari keberadaan bunga kehidupan tersebut melalui frasa *linaftinahum fih* (لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ) yang berarti "untuk Kami uji mereka dengannya". Quraish Shihab menjelaskan bahwa segala bentuk kemewahan, popularitas, dan fasilitas hidup yang diberikan Allah kepada golongan-golongan tertentu bukanlah bentuk pemuliaan atau tanda kasih sayang mutlak, melainkan sebuah instrumen ujian (*fitnah*).Ujian ini bersifat dua arah (dua dimensi):

1. Bagi pemilik kemewahan: Ujian apakah mereka mampu bersyukur dan mempertanggungjawabkan titipan tersebut, atau justru jatuh pada kesombongan.
2. Bagi yang melihat kemewahan: Ujian keimanan dan mentalitas. Apakah mereka yang memandang (dalam konteks modern: *netizen* yang melakukan *scrolling*) dapat

menjaga hatinya untuk tetap rida atas pembagian takdir Allah, atau justru tergelincir ke dalam penyakit hati seperti kufur nikmat, rasa tidak berdaya, dan kecemasan eksistensial karena merasa tertinggal (Zahra dkk., 2026).

Konsep "وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَى"

Sebagai penutup penawar dari potensi kecemasan batin, ayat ini mengarahkan orientasi manusia pada kalimat *wa rizqu Rabbika khairun wa abqa* (وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَى) yang berarti "dan karunia/rezeki Tuhanmu adalah lebih baik dan lebih kekal". M. Quraish Shihab dalam hal ini melakukan redefinisi dan rekonstruksi terhadap makna rezeki. Rezeki tidak boleh direduksi sekadar pada materi, akumulasi harta, atau angka-angka statistik yang tampak di permukaan.Rezeki sejati yang dimaksud oleh ayat ini adalah rezeki spiritual dan batiniah, yang meliputi ketenangan jiwa (*tumaninah*), hidayah, kesehatan, keberkahan hidup, serta rasa cukup (*qana'ah*). Karunia batiniah ini dinilai *khairun* (lebih baik) karena ia tidak bergantung pada validasi eksternal manusia, dan *abqa* (lebih kekal) karena dampaknya melintasi batas dunia hingga ke akhirat, berbeda dengan materi duniawi yang fluktuatif dan pasti akan sirna (Nurhidayati & Riyadi, 2025).

Kontekstualisasi Ayat: Etika Memandang Konten Media Sosial dan Solusi FOMO

Dekonstruksi FOMO Lewat Larangan Maddul 'Ayn

Sindrom *Fear of Missing Out* (FOMO) pada hakikatnya berakar dari ketidakmampuan individu dalam mengendalikan perhatian dan pandangannya di ruang digital, yang dalam istilah psikologi siber diperparah oleh *social comparison* (membandingkan diri). Kontekstualisasi dari larangan *maddul 'ayn* (memanjangkan pandangan) dalam QS. Thaha: 131 adalah perintah untuk melakukan *digital restraint* atau pembatasan diri secara sadar dari aktivitas memata-matai (*kepo*) kehidupan orang lain secara berlebihan.Ketika Al-Qur'an melarang memanjangkan pandangan, dalam realitas siber ini berarti larangan berlama-lama menatap layar untuk membandingkan nasib diri dengan *highlight reel* orang lain. Larangan ini secara efektif memotong rantai utama pemicu FOMO, karena kecemasan sosial tidak akan tercipta apabila indra penglihatan tidak diberi ruang untuk mengonsumsi visual-visual digital yang memicu rasa inferior (Ali, Noviana, & Nurrohim, 2025).

Sikap Mental terhadap Konten "Bunga Dunia"

Melalui pemahaman atas konsep *zahrah* (bunga dunia) dalam *Tafsir Al-Misbah*, seorang Muslim modern dituntut memiliki literasi mental digital yang kritis. Pengguna media sosial harus menyadari secara penuh bahwa apa yang tersaji di Instagram, TikTok, atau platform lainnya hanyalah potongan-potongan momen terbaik (*highlight reel*) yang telah melalui proses kurasi, penyaringan (*filter*), dan terkadang manipulasi estetika demi kebutuhan citra digital.Dengan menanamkan kesadaran teologis bahwa konten-konten tersebut hanyalah "bunga dunia" yang semu dan cepat layu, individu tidak akan merespons unggahan orang lain dengan kepanikan, kecemburan, atau perasaan tertinggal. Sikap mental ini membebaskan jiwa dari ilusi dunia digital dan menjaga stabilitas emosional agar tidak mudah terombang-ambing oleh tren publik yang superfisial (Zahra dkk., 2026).

Penerapan Etika Visual Digital (Langkah Praktis)

Untuk mengoperasionalkan pesan QS. Thaha ayat 131 dalam keseharian bermedia sosial, dapat dirumuskan tiga langkah praktis sebagai bentuk etika visual digital:

1. Intentional Scrolling (Mengubah Niat): Sebelum membuka gawai, seorang Muslim harus mengonversi motivasinya. Aktivitas berselancar di media sosial harus digeser dari yang semula didorong oleh rasa penasaran kompulsif (*voyeurisme digital* atau sekadar memuaskan rasa ingin tahu terhadap privasi orang lain) menjadi pencarian kemanfaatan yang produktif, seperti mencari ilmu, menyambung silaturahmi, atau menyebarkan kebaikan (Ali dkk., 2025).
2. Digital Qana'ah: Menginternalisasikan makna *rizqu Rabbika khairun wa abqa* dengan cara mengalihkan fokus perhatian (*shifting focus*). Fokus pikiran yang tadinya tertuju pada apa yang belum diraih dan milik orang lain di layar kaca, dipaksa kembali untuk melihat, mensyukuri, dan mengoptimalkan rezeki nyata yang ada di dunia nyata sekelilingnya. *Qana'ah* digital bertindak sebagai media terapi mental yang menumbuhkan rasa damai dan membentengi diri dari sindrom FOMO (Nurhidayati & Riyadi, 2025).
3. Kurasi Konten secara Asertif: Sebagai langkah preventif fisik di ruang siber, pengguna memiliki hak penuh atas apa yang masuk ke dalam kognisinya. Berdasarkan spirit ayat untuk menjauhkan pandangan dari pemicu fitnah, tindakan kurasi digital seperti melakukan *unfollow*, *mute*, atau *block* terhadap akun-akun atau konten yang secara konsisten memicu gejolak kufur nikmat, rasa minder, dan kecemasan sosial adalah tindakan yang sah secara etis bahkan dianjurkan demi menjaga kesehatan mental dan kesucian hati (*tazkiyatun nafs*).

Kesimpulan dan Saran

Secara keseluruhan, kajian ini menegaskan bahwa QS. Thaha ayat 131 melalui kacamata *Tafsir Al-Misbah* karya M. Quraish Shihab menawarkan formula terapi psikospiritual yang sangat kontekstual dan aplikatif dalam menjawab tantangan mental-spiritual di era digital. Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) yang marak melanda masyarakat modern kontemporer sejatinya berakar dari ketidakmampuan mengendalikan indra penglihatan saat berinteraksi di ruang siber, yang kemudian memicu perbandingan sosial yang destruktif. Melalui rekonstruksi makna larangan memanjakan pandangan mata (*laa tamuddanna 'aynaika*) dan dekonstruksi terhadap estetika semu konten media sosial sebagai "bunga kehidupan dunia" (*zahrotal hayaatid dunya*), Al-Qur'an memberikan benteng etis digital yang kokoh bagi umat Muslim (Shihab, 2002; Nurhidayati & Riyadi, 2025).

Upaya membendung sindrom FOMO dan kecanduan media sosial ini tidak dilakukan dengan cara memusuhi atau menjauhi kemajuan teknologi informasi, melainkan melalui restrukturisasi kesadaran batin dan penerapan etika visual digital secara disiplin. Dengan menggeser motivasi berselancar digital menjadi aktivitas yang penuh kesadaran (*intentional scrolling*), melakukan penyaringan asertif terhadap akun-akun toksik pemicu rasa inferior, serta menginternalisasikan nilai-nilai *digital qana'ah*, seorang Muslim akan mampu meraih ketenangan jiwa. Kunci utama pemulihan mental

ini terletak pada pengalihan fokus dari apa yang dipamerkan orang lain di layar gawai menuju kesadaran penuh akan karunia spiritual yang nyata dan abadi (*rizqu Rabbika khairun wa abqa*). Pada akhirnya, internalisasi nilai-nilai akhlak Islami dan pengelolaan pandangan mata ini menjadi instrumen esensial dalam menjaga stabilitas emosional, menumbuhkan rasa syukur, serta membentuk karakter generasi digital yang tangguh di tengah arus informasi yang serba instan (Ali dkk., 2025; Zahra dkk., 2026).

Daftar Pustaka

Ariza, F. N., Khofifa, S., Nabilla, S. H., Dawamah, H., & Simamora, M. (2026). Etika Bermedia Sosial Dalam Perspektif Ayat-Ayat Akhlak. Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara, 2(1), 114-120. Https://doi.org/10.59435/menulis.v2i1.928. (n.d.).

Bahana, M. H. A. (2025). Penggunaan Media Sosial dalam Perspektif Tafsir Al-Misbah Berdasarkan QS. An-Nahl [16]: 90 dan QS. Al-Hujurat [49]: 6 Sebagai Etika Berkomunikasi dan Berinteraksi di Era Digitalisasi. Ma'had Aly: Journal of Islamic Studies, 2(1), 1-15.

Ernawati, D. A. (2022). Etika Berkomunikasi di Media Sosial (Studi Komparasi Tafsir al-Munir karya Wahbah az-Zuhaili dan Tafsir al-Misbah Karya M. Quraish Shihab) [Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang]. Repository UIN Walisongo.

Jannah, R., & Hamdan, A. (2021). Tafsir Al-Quran Media Sosial: Kajian terhadap Tafsir pada Akun Instagram @Quranriview dan Implikasinga terhadap Studi al-Quran. Mashahif: Journal of Qur'an and Hadits Studies, 1(1), 1-14.

Mubarok, R., & Hamidah, T. (2022). Etika Berkomunikasi dalam Menyikapi Berita Bohong di Media Sosial Perspektif Al-Qur'an Surat An-Nūr. MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, 7(2), 1-21. https://doi.org/10.24090/maghza.v7i2.5189

Nurhidayati, S. A., & Riyadi, M. I. (2025). Konsep Qanaah Sebagai Media Terapi Fomo Syndrom Menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah. At-Tafasir: Journal of Qur'an and Hadits Studies and Contextual Interpretation, 2(2), 165-180.

Pratama, Y. H. (2023). Fenomena Tafsir Tekstual dalam Media Sosial. Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ), 1(6), 217-231.

Sanusi, I. (2023). Etika Bertutur Kata dalam Al-Qur'an dan Relevansinya di Media Sosial Perspektif Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Misbah [Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. Repository UIN Suska Riau.

Shihab, M. Q. (2002). Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an (Vol. 8: Surah Maryam s/d Surah Al-Anbiya'). Lentera Hati.

Zahra, S. A., Khotimah, S., Pratama, R. A., Yuberti, Hamid, A. R., & Baharudin. (2026). Internalisasi Nilai-Nilai Akhlak Islami Pada Remaja Muslim di Era Budaya Fear of Missing Out (FOMO). Action Research Journal Indonesia (ARJI), 8(2), 685-695. https://doi.org/10.61227/arji.v8i2.747

Ali, C., Noviana, V. N., & Nurrohim, A. (2025). Takut Ketinggalan Tren: Pandangan Al-Qur'an tentang Fomo Anak Muda Zaman Sekarang dan Implikasi bagi Pendidikan Karakter Islami. Jurnal Pendidikan Tambusai, 9(2), 22255-22261. https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.22255