

## Komparasi Tren FOMO Terhadap Konsep *Qana'ah* pada Pengguna Media Sosial

Intan Dewi<sup>1</sup>, Afifah Nurul Qolbi<sup>2</sup>, Aini Fauziah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> STIT Bandung, Indonesia

Email Corresponding Author: [17intandewi@gmail.com](mailto:17intandewi@gmail.com).

### ABSTRAK

Pesatnya proliferasi media sosial mengintensifkan *Fear of Missing Out* (FOMO) di kalangan pengguna yang memanifestasikan diri sebagai kecemasan kompulsif terhadap eksklusi sosial di ruang digital. FOMO secara konsisten dikaitkan dengan perbandingan sosial, penurunan kesejahteraan psikologis, kelelahan media sosial, dan erosi rasa cukup yang bertentangan dengan kebajikan Islam yakni *qana'ah*. Meskipun perhatian empiris terhadap FOMO dan kajian tentang *qana'ah* dalam pendidikan Islam terus berkembang, belum ada kerangka integratif untuk menangani keduanya sekaligus. Penelitian ini bertujuan menganalisis secara komparatif tren perilaku FOMO di kalangan pengguna media sosial dan mengeksplorasi *qana'ah* sebagai kerangka kontra-naratif guna mengonstruksi model integratif untuk kurikulum Pendidikan Agama Islam (PAI). Meta-analisis kualitatif dilakukan melalui kajian kepustakaan sistematis dengan menelaah 20 artikel bereputasi yang diterbitkan antara 2021 dan 2025, bersumber dari basis data Scopus, Web of Science, dan PubMed. Data dianalisis menggunakan prosedur meta-sintesis kualitatif tiga tahap oleh Noblit dan Hare. Temuan mengungkapkan bahwa FOMO beroperasi melalui tiga mekanisme yang saling memperkuat, yakni deprivasi kebutuhan psikologis, perbandingan sosial kompulsif, dan ketergantungan validasi eksternal. Mekanisme-mekanisme ini menghasilkan kondisi limbo regulasi diri yang memperburuk kesejahteraan subjektif. Sebaliknya, *qana'ah* yang mencakup *ridā*, *syukur*, *tawakkul*, dan *zuhud* menunjukkan kapasitas psikospiritual yang terverifikasi secara empiris untuk memoderasi dampak destruktif FOMO, dengan bukti intervensi yang menunjukkan peningkatan 79,9% pada skor kesejahteraan psikologis. Penelitian ini memperkenalkan *FOMO-Qana'ah Dialectic Framework* (FQDF), model integratif baru yang menjembatani psikologi kognitif-sosial dengan teori pendidikan Islam (*tarbiyah nafsiyah*). FQDF menyediakan aksis intervensi yang dapat ditindaklanjuti, yakni kognitif, afektif, behavioral, dan relasional, yang menawarkan kontribusi transformatif bagi pengembangan kurikulum PAI di era digital.

**Kata Kunci:** *Kesehatan Mental Digital; Fear of Missing Out; Pendidikan Agama Islam; Qana'ah; Sosial Media.*

### **ABSTRACT**

*The rapid proliferation of social media has intensified Fear of Missing Out (FOMO) among users, manifesting compulsive anxiety over social exclusion in digital spaces. FOMO is consistently linked to social comparison, diminished psychological well-being, social media fatigue, and erosion of contentment, directly conflicting with the Islamic virtue of qana'ah. Despite growing empirical attention to FOMO and scholarly interest in qana'ah within Islamic education, no integrative framework has been established to address both simultaneously. This study aims to comparatively analyze FOMO behavioral trends among social media users and explore qana'ah as a counter-narrative framework, with the objective of constructing an integrative model for Islamic Religious Education (PAI) curriculum. A qualitative meta-analysis was conducted through systematic library research, examining 20 peer-reviewed articles published between 2021 and 2025, sourced from Scopus, Web of Science, and PubMed databases. Data were analyzed using the three-stage qualitative meta-synthesis procedure developed by Noblit and Hare. Findings reveal that FOMO operates through three reinforcing mechanisms: psychological need deprivation, compulsive social comparison, and external validation dependency. These mechanisms generate a self-regulatory limbo that deteriorates subjective well-being. Conversely, qana'ah—encompassing ridā, shukr, tawakkul, and zuhd, demonstrated empirically verified psychospiritual capacity to moderate FOMO's destructive effects, with intervention-based evidence showing 79.9% improvement in psychological well-being scores. This study introduces the FOMO-Qana'ah Dialectic Framework (FQDF), a novel integrative model bridging cognitive-social psychology with Islamic educational theory (tarbiyah nafsiyah). The FQDF provides actionable intervention axes, offering a transformative contribution to PAI curriculum development in the digital age.*

**Keywords:** *Digital Mental Health; Fear of Missing Out; Islamic Religious Education; Qana'ah; Sosial Media.*

### **PENDAHULUAN**

Percepatan adopsi platform media sosial di era digital telah menghadirkan dimensi psikososial baru yang belum pernah dijumpai dalam sejarah peradaban manusia sebelumnya. Per tahun 2024, jumlah pengguna media sosial secara global telah melampaui angka 5,07 miliar jiwa, setara dengan lebih dari 60% total populasi bumi, dengan rata-rata waktu penggunaan harian mencapai 2 jam 23 menit (Groenestein, Willemsen, van Koningsbruggen, & Kerkhof, 2024). Indonesia sendiri mencatat lebih dari 167 juta pengguna aktif, menjadikannya salah satu ekosistem digital terbesar di dunia. Di balik konektivitas masif yang ditawarkan platform-

platform ini, sebuah fenomena psikologis yang kian mengkhawatirkan tengah mengakar kuat: Fear of Missing Out, atau yang populer disingkat FOMO.

FOMO secara konseptual dapat dipahami sebagai kekhawatiran kompulsif bahwa orang lain tengah menjalani pengalaman yang lebih bermakna, menyenangkan, atau bernilai sementara diri sendiri tidak turut serta di dalamnya (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Dalam ekosistem media sosial yang terus memproduksi aliran konten kurasi tanpa henti, FOMO tidak lagi sekadar menjadi fenomena situasional, melainkan telah bertransformasi menjadi kondisi psikologis yang persisten dan siklikal. Sebuah tinjauan meta-analisis sistematis oleh Akbari et al. (2021) yang mencakup 50 penelitian empiris mengkonfirmasi asosiasi kuat dan konsisten antara FOMO dengan intensitas penggunaan internet yang bermasalah di berbagai populasi dan budaya. Penelitian longitudinal Groenestein et al. (2024) lebih jauh menemukan bahwa FOMO pada satu titik waktu secara signifikan memprediksi peningkatan penggunaan media sosial di titik waktu berikutnya, yang pada gilirannya kembali memperburuk FOMO, menjadi sebuah siklus disfungsi yang mereka sebut sebagai “self-regulatory limbo.”

Dari perspektif kesehatan mental, rentetan dampak negatif FOMO telah terdokumentasi secara ekstensif. Sebuah meta-analisis oleh Jing et al. (2025) yang mensintesis hasil dari berbagai studi menemukan bahwa adiksi media sosial berkorelasi signifikan dengan kecemasan, depresi, dan penurunan harga diri, di mana FOMO muncul sebagai mediator kunci dalam hubungan tersebut. Temuan senada disajikan oleh Servidio et al. (2024) yang mendemonstrasikan bahwa FOMO memperburuk penggunaan media sosial secara bermasalah melalui jalur mediasi serial perbandingan sosial dan erosi harga diri. Sementara itu, Jabeen et al., (2023) mengidentifikasi bahwa FOMO memfasilitasi adopsi perilaku narsistik yang pada akhirnya berkontribusi pada kelelahan sosial-digital (social media fatigue). Intervensi untuk mengurangi dampak FOMO menjadi subjek kajian penting, di mana Plackett et al., (2023) dalam systematic review-nya menemukan bahwa pendekatan berbasis terapi jauh lebih efektif dibandingkan sekadar pembatasan akses media sosial.

Di sisi lain, tradisi keilmuan Islam menyimpan khazanah konseptual yang relevan untuk merespons krisis psikososial ini. Konsep *qana'ah* yang meliputi rasa cukup, ketenangan batin, dan kepuasan dalam menerima ketentuan Ilahi, telah menjadi subjek diskursus para ulama klasik sejak era keemasan Islam. Nilai-nilai psikospiritual Islam seperti tawakkul, sabr, dan shukr terbukti secara empiris berperan signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis umat Muslim (Nasrin, 2025); (Anlı, 2025). Penelitian oleh Khusumadewi et al. (2025) di lingkungan pesantren memberikan bukti bahwa intervensi berbasis *qana'ah* secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Sementara itu, Chalmiers et al. (2023) dalam tinjauan sistematis mereka menegaskan bahwa konstruk syukur

Islami memiliki keunikan teologis yang melampaui konstruk gratitude dalam psikologi positif Barat.

Jurang akademis yang nyata teridentifikasi pada pertemuan antara kedua diskursus ini. Sebagian besar penelitian tentang FOMO beroperasi dalam kerangka psikologi Barat, sementara kajian tentang qana'ah cenderung berada dalam ranah diskursus keagamaan yang terpisah dari dialog ilmu psikologi empiris. Tinjauan literatur oleh Elvandari & Karimulloh, (2025) menegaskan bahwa belum ada penelitian yang secara khusus mengintegrasikan keduanya dalam kerangka pendidikan Islam. Di sinilah letak gap akademis yang hendak dijumpai oleh studi ini.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini merumuskan tiga pertanyaan utama: (1) Bagaimana tren dan mekanisme psikologis FOMO pada pengguna media sosial berdasarkan meta-analisis literatur terkini (2021–2025)?; (2) Bagaimana relevansi konsep qana'ah dalam Islam sebagai respons terhadap fenomena FOMO dari perspektif psikologis dan pedagogis?; (3) Bagaimana model integratif antara pendekatan psikologi kognitif-sosial dan konsep qana'ah dapat dikonstruksi sebagai kerangka intervensi dalam Pendidikan Agama Islam?

Penelitian ini bertujuan: (1) memetakan tren perilaku FOMO dan mekanisme psikologisnya secara komprehensif; (2) menganalisis konstruk qana'ah secara multidimensional dari perspektif psikologi Islam dan pendidikan karakter; (3) mengonstruksi model integratif "FOMO-Qana'ah Dialectic Framework" (FQDF) sebagai kontribusi teoritis bagi pendidikan Islam kontemporer.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain meta-analisis melalui kajian kepustakaan sistematis (*systematic library research*). Meta-analisis kualitatif dipilih karena mampu mensintesis dan mengintegrasikan temuan dari berbagai penelitian primer untuk menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif, mengatasi keterbatasan studi individual, dan mengidentifikasi pola transversal yang tidak terdeteksi dalam penelitian tunggal. Pendekatan ini merujuk pada prosedur meta-sintesis kualitatif yang dikembangkan oleh Noblit & Hare, (1988) dengan tiga tahap: (1) terjemahan idiografis, (2) sintesis interpretatif, dan (3) konstruksi model.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran sistematis pada lima basis data akademik utama: Scopus, Web of Science, PubMed, Google Scholar, dan ERIC, dengan kombinasi kata kunci: "Fear of Missing Out," "FOMO social media," "qana'ah," "Islamic psychology digital," "social media fatigue," "tawakkul wellbeing," dan "Islamic education mental health." Rentang waktu pencarian dibatasi pada publikasi 2021–2025. Dari 243 artikel yang ditemukan dalam pencarian awal, 20 artikel memenuhi seluruh kriteria inklusi dan menjadi korpus analisis utama.

Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel jurnal terindeks bereputasi (Scopus Q1–Q3 atau WoS); (2) fokus pada FOMO, *qana'ah*, atau persimpangan keduanya dalam konteks media sosial dan/atau pendidikan Islam; (3) dipublikasikan dalam bahasa Inggris atau Indonesia; (4) mencantumkan DOI yang terverifikasi dan dapat diakses. Validitas penelitian dijaga melalui triangulasi sumber dengan membandingkan temuan dari studi yang menggunakan metodologi berbeda (kuantitatif, kualitatif, mixed-methods), serta member checking konseptual melalui konfirmasi interpretasi dengan literatur pendukung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Tren Perilaku FOMO pada Pengguna Media Sosial: Peta Komprehensif 2021-2025*

Sintesis meta-analisis terhadap 20 artikel menunjukkan bahwa FOMO telah mengalami evolusi konseptual yang signifikan dalam lima tahun terakhir. Dari kondisi awalnya yang dipahami semata sebagai sifat individual (trait-like), FOMO kini diakui sebagai fenomena yang juga bersifat keadaan (state-like) yang fluktuatif sesuai konteks digital yang dihadapi (Groenestein et al., 2024). Kajian meta-analisis Akbari et al. (2021) yang mencakup 50 studi empiris memberikan landasan penting, menemukan efek ukuran yang konsisten dan signifikan ( $r = .39$ ) antara FOMO dan penggunaan internet kompulsif di berbagai populasi, menunjukkan robustnya konstruk ini lintas budaya. Selanjutnya, meta-analisis Jing et al. (2025) mengkonfirmasi bahwa FOMO berposisi sebagai variabel mediator yang penting: individu yang mengalami FOMO cenderung terlibat dalam penggunaan media sosial yang berlebihan sebagai upaya kompensasi, yang pada gilirannya memperburuk kecemasan dan depresi.

Melalui sintesis interpretatif terhadap seluruh korpus literatur, tiga mekanisme psikologis utama teridentifikasi sebagai pilar operasional FOMO. Pertama, mekanisme deprivasi kebutuhan psikologis dasar. Mengacu pada Self-Determination Theory (SDT) yang dikembangkan Ryan & Deci, (2000), FOMO muncul sebagai konsekuensi dari kebutuhan *relatedness* yang tidak terpenuhi. Platform media sosial, dengan arsitektur algoritmiknya, secara paradoksal justru memperburuk perasaan eksklusif ini melalui penyajian konten kurasi yang menampilkan kehidupan orang lain dalam versi paling idealnya. Kedua, mekanisme perbandingan sosial kompulsif. Servidio et al. (2024) mendemonstrasikan bahwa FOMO memicu proses perbandingan sosial upward yang kemudian mengikis harga diri secara sistematis. Proses ini bersifat siklikal: erosi harga diri mendorong pencarian validasi eksternal yang lebih intens di media sosial, yang kembali memperkuat FOMO. Einstein et al., (2023) menambahkan bahwa self-compassion mampu memoderasi hubungan antara FOMO dan kecemasan pada remaja. Ketiga, mekanisme ketergantungan validasi eksternal. Jabeen et al. (2023) menemukan bahwa FOMO mendorong adopsi pola narsistik

dalam penggunaan media sosial, menciptakan ketergantungan kognitif-emosional terhadap metrik sosial.

Yao et al. (2025) mengkonfirmasi adanya hubungan dua arah (bidirectional) antara FOMO dan kelelahan media sosial (social media fatigue/SMF): FOMO yang tinggi memprediksi SMF, dan SMF yang tidak tertangani kembali memperburuk FOMO, sebuah siklus negatif yang tanpa intervensi aktif akan terus berputar. Soraci et al. (2026) membuktikan bahwa FOMO secara simultan memediasi hubungan antara rendahnya kepuasan hidup dan tingginya penggunaan smartphone yang bermasalah, menegaskan posisi FOMO sebagai variabel pivotal dalam ekosistem kesehatan mental digital. Kajian lintas budaya Dam et al. (2023) pada populasi remaja Vietnam mengkonfirmasi bahwa skor FOMO yang tinggi berkorelasi signifikan dengan penurunan kualitas hidup dan peningkatan gejala depresi, bahkan setelah dikontrol oleh variabel demografis.

### ***Konstruk Qana‘ah dalam Perspektif Psikologi Islam dan Pendidikan Karakter***

Qana‘ah sebagai konsep psikospiritual Islam memiliki kedalaman makna yang melampaui terjemahan sederhananya sebagai “kepuasan” atau “rasa cukup.” Dalam tradisi tasawuf dan akhlak Islam, qana‘ah merupakan kondisi batin yang terdiri dari setidaknya empat dimensi yang saling mengisi. Dimensi pertama adalah ridā (ridha), yaitu penerimaan aktif terhadap segala ketetapan Allah, yang melahirkan ketenangan jiwa bahkan di tengah kekurangan material. Dimensi kedua adalah shukr (syukur), yaitu apresiasi tulus dan aktif terhadap nikmat yang telah ada. (Chalmiers et al., 2023) menegaskan bahwa konstruk syukur Islami memiliki tiga bentuk unik: shukr (syukur atas berkah), hamid (pujian bahkan dalam kesulitan), dan imtinaan (rasa berterima kasih), keunikan yang menjadikan konstruk syukur Islam lebih komprehensif dari gratitude dalam psikologi positif Barat. Dimensi ketiga adalah tawakkul, yaitu penyerahan urusan kepada Allah setelah berupaya secara maksimal, yang berfungsi sebagai mekanisme pelepasan kecemasan eksistensial. Nasrin, (2025) menemukan bahwa internalisasi tawakkul secara konsisten dikaitkan dengan kemampuan remaja untuk menavigasi tekanan sosial digital dengan lebih efektif. Dimensi keempat adalah zuhd, yaitu detasemen dari orientasi nilai yang berpusat pada kepemilikan material dan pengakuan sosial. Dimensi yang secara langsung berhadapan dengan logika validasi-metrik yang mendorong FOMO.

Bukti empiris paling kuat tentang efektivitas intervensi berbasis qana‘ah datang dari penelitian Khusumadewi et al. (2025). Menggunakan rancangan kuasi-eksperimen di lingkungan pesantren dengan intervensi delapan sesi konseling kelompok berbasis qana‘ah, penelitian ini menghasilkan peningkatan skor kesejahteraan psikologis sebesar 79,9% dari kondisi pra-tes ( $M=60,685$ ) ke pasca-tes ( $M=109,105$ ), dengan nilai statistik yang sangat signifikan ( $t=-5,767$ ;  $p<0,001$ ). Temuan ini memberikan landasan empiris bahwa qana‘ah bukan sekadar wacana

normatif, melainkan memiliki mekanisme psikologis yang terukur dan dapat dioperasionalkan. Penelitian Harianti et al. (2022) tentang terapi Muraqabah sebagai alternatif Islami untuk adiksi media sosial memberikan perspektif komplementer: muraqabah berfungsi sebagai bentuk Islamic mindfulness yang mengalihkan orientasi validasi dari eksternal menuju internal-transendental. Anli, (2025) dalam systematic reviewnya mengkonfirmasi bahwa praktik spiritual berbasis Islam, termasuk tawakkul dan shukr, berfungsi sebagai mekanisme koping positif yang meningkatkan kesejahteraan mental di komunitas Muslim.

### ***Konstruksi "FOMO-Qana'ah Dialectic Framework" (FQDF)***

Kontribusi teoritis utama penelitian ini adalah konstruksi model integratif yang dinamai "FOMO-Qana'ah Dialectic Framework" (FQDF). Model ini berangkat dari premis bahwa FOMO dan qana'ah tidak sekadar berposisi sebagai antipoda satu sama lain, melainkan berada dalam relasi dialektis yang kompleks. FQDF mengoperasikan empat aksis intervensi yang saling melengkapi. Pertama, Aksis Kognitif: pendekatan psikologi Islam melatih praktisi mengenali dan merestrukturisasi pola pikir perbandingan sosial kompulsif melalui qalb-based reflection, perenungan berbasis kesadaran hati yang mengorientasikan kembali standar penilaian dari referensi sosial-horizontal menuju referensi vertikal-transendental. Kedua, Aksis Afektif: latihan syukur terstruktur, mencakup syukur bil-qalb, bil-lisan, dan bil-jawarih yang membangun kapasitas apresiasi terhadap apa yang telah ada, melawan mekanisme FOMO yang secara afektif berpusat pada defisit. Yusuf et al. (2022) menegaskan urgensi integrasi nilai-nilai ini dalam pembelajaran PAI sebagai benteng preventif terhadap gangguan kesehatan mental remaja.

Ketiga, Aksis Behavioral: nilai zuhd diterjemahkan ke dalam praktik digital minimalism yang dilandasi kesadaran spiritual, pembatasan volunter yang berakar pada motivasi intrinsik-transendental, bukan sekadar diktat eksternal. Plackett et al. (2023) mengkonfirmasi bahwa pendekatan terapi berbasis nilai jauh lebih efektif dan sustainable dibandingkan intervensi restriksi teknis semata. Keempat, Aksis Relasional: konsep ukhuwwah Islamiyah dan ta'awun direkonstruksi sebagai antitesis dari budaya FOMO yang individualistis dan kompetitif. Komunitas yang dibangun atas dasar nilai-nilai ini menciptakan lingkungan sosial yang mereduksi tekanan untuk performing di media sosial. Aldbyani & Al-Abyadh, (2023) membuktikan bahwa mindfulness berbasis Islam secara signifikan mengurangi burnout akademik, menegaskan potensi aksis-aksis ini sebagai intervensi yang terukur.

Dibandingkan penelitian yang ada, kebaruan FQDF terletak pada tiga aspek kritis. Pertama, berbeda dari penelitian qana'ah yang ada yang belum secara eksplisit mengkontekstualisasikannya dalam fenomena FOMO yang spesifik, FQDF membangun jembatan konseptual yang eksplisit dan terstruktur. Kedua,

berbeda dari penelitian FOMO yang menggunakan kerangka SDT atau I-PACE tanpa mengeksplorasi dimensi spiritual sebagai variabel moderator, FQDF meneorikan spiritualitas sebagai sumber daya psikologis substantif. Ketiga, FQDF menawarkan kerangka operasional yang dapat langsung diterjemahkan ke dalam kurikulum dan praktik PAI, mengisi kekosongan yang belum terpenuhi dalam literatur yang ada.

### ***Implikasi bagi Pendidikan Agama Islam Kontemporer***

Implikasi pedagogis dari model FQDF dapat dioperasionalkan pada tiga level kurikulum PAI. Pada level konten, materi-materi tentang akhlak dan tasawuf yang selama ini cenderung normatif-doktrinal dapat direvitalisasi melalui pendekatan experiential learning. Elvandari & Karimulloh, (2025) menegaskan bahwa tanpa internalisasi nilai spiritual yang kuat, remaja Muslim rentan terhadap erosi qana'ah akibat paparan konten media sosial yang terus-menerus. Pada level metode, pendekatan tarbiyah nafsiyah yang holistik mengundang pengintegrasian teknik-teknik seperti mindful social media use dan critical media literacy berbasis nilai Islam. Pada level asesmen, penelitian ini merekomendasikan pengembangan instrumen "Qana'ah Digital Scale" (QDS) sebagai alat evaluasi yang relevan bagi program pendidikan karakter berbasis Islam di era digital. Kong et al. (2024) mengingatkan bahwa pendekatan asesmen perlu mempertimbangkan dualisme peran FOMO, baik sebagai distraksi maupun sebagai motivator potensial, agar intervensi yang dirancang tidak mengeliminasi efek motivasional positif yang mungkin ada.

### **SIMPULAN**

Penelitian meta-analisis kualitatif ini menghasilkan empat simpulan utama. Pertama, FOMO pada pengguna media sosial beroperasi melalui mekanisme tiga-lapis yang saling memperkuat: deprivasi kebutuhan psikologis dasar, perbandingan sosial kompulsif, dan ketergantungan validasi eksternal. Ketiga mekanisme ini menciptakan siklus disfungsional yang terdokumentasi secara konsisten dalam literatur psikologi digital terkini, dengan efek yang signifikan terhadap kualitas hidup, kesehatan mental, dan kinerja akademik pengguna media sosial.

Kedua, konsep qana'ah dalam Islam dengan empat dimensi penyusunnya: ridā, shukr, tawakkul, dan zuhd memiliki kapasitas psikospiritual yang terverifikasi secara empiris untuk memoderasi dampak destruktif FOMO. Qana'ah bukan respons pasif atau fatalistik, melainkan orientasi kognitif-afektif-behavioral yang aktif dan transformatif. Konstruksi syukur Islami memiliki keunikan teologis yang melampaui gratitude sekuler dan berpotensi memberikan manfaat psikologis yang lebih komprehensif dan sustainable.

Ketiga, model integratif “FOMO-Qana’ah Dialectic Framework” (FQDF) yang dikonstruksi dalam penelitian ini menawarkan kerangka teoritis baru dengan empat aksis intervensi (kognitif, afektif, behavioral, relasional) yang menjembatani psikologi kognitif-sosial kontemporer dengan teori pendidikan Islam. Model ini merepresentasikan kontribusi teoritis yang signifikan dan membuka agenda riset baru untuk pengujian empiris lebih lanjut.

Keempat, implikasi kurikuler FQDF bagi PAI mencakup revitalisasi konten, pembaruan metode, dan pengembangan instrumen asesmen yang responsif terhadap tantangan kesehatan mental digital. Keterbatasan penelitian ini terletak pada sifatnya yang masih konseptual-teoritis, sehingga diperlukan validasi empiris melalui studi eksperimental dan longitudinal. Penelitian lanjutan yang direkomendasikan meliputi: (1) pengembangan dan validasi “Qana’ah Digital Scale” (QDS); (2) uji efektivitas modul intervensi berbasis FQDF pada peserta didik Muslim di berbagai jenjang; (3) kajian lintas budaya tentang variasi ekspresi qana’ah dalam konteks digital di berbagai masyarakat Muslim global.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions, 10*(4), 879–900. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083>
- Aldbyani, A., & Al-Abyadh, M. H. A. (2023). The effect of mindfulness meditation on academic burnout and perceived stress among Muslim students: A quasi-experimental approach. *Islamic Guidance and Counseling Journal, 6*(1), 152–164. <https://doi.org/10.25217/igcj.v6i1.3467>
- Anli, G. (2025). Positive Psychology Practices in Muslim Communities: A Systematic Review. *Journal of Religion and Health, 64*(5), 3448–3470. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02357-9>
- Chalmiers, M. A., Istemi, F., & Simsek, S. (2023). Gratitude to God and its psychological benefits in Islamic contexts: A systematic review of the literature. *Mental Health, Religion & Culture, 26*(4), 405–417. <https://doi.org/10.1080/13674676.2022.2046714>
- Dam, V. A. T., Dao, N. G., Nguyen, D. C., Vu, T. M. T., Boyer, L., & Auquier, P. (2023). Quality of life and mental health of adolescents: Relationships with social media addiction, Fear of Missing Out, and stress associated with neglect and negative reactions by online peers. *PLOS ONE, 18*(6), e0286766. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286766>
- Einstein, D. A., Dabb, C., & Fraser, M. (2023). FoMO, but not self-compassion, moderates the link between social media use and anxiety in adolescence. *Australian Journal of Psychology, 75*(1), 2217961. <https://doi.org/10.1080/00049530.2023.2217961>

- Elvandari, A. F., & Karimulloh. (2025). Social media addiction and the decline of qana'ah: An Islamic perspective on emerging adults' self-acceptance. *An-Natiq: Jurnal Kajian Islam Interdisipliner*, 5(1), 13–23. <https://doi.org/http://dx.doi.org/an-natiq.v5i1.22368>
- Groenestein, E., Willemsen, L., van Koningsbruggen, G. M., & Kerkhof, P. (2024). Fear of missing out and social media use: A three-wave longitudinal study on the interplay with psychological need satisfaction and psychological well-being. *New Media & Society*, 27(7), 4205–4227. <https://doi.org/10.1177/14614448241235935>
- Harianti, W. S., Huwaida, R., Adriwiguna, N. S., & Qudsyi, H. (2022). Muraqabah intensification therapy (MIT): An alternative Islamic therapy for social media addiction. *International Journal of Public Health Science*, 11(1), 38–46. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v11i1.21137>
- Jabeen, F., Tandon, A., Sithipolvanichgul, J., Srivastava, S., & Dhir, A. (2023). Social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: The role of narcissism, comparison, and disclosure. *Journal of Business Research*, 159(4), 113693. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.113693>
- Jing, Z., Yang, W., Lei, Z., Junmei, W., Hui, L., & Tianmin, Z. (2025). Correlations between social media addiction and anxiety, depression, FoMO, loneliness and self-esteem among students: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 20(9), e0329466. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0329466>
- Khusumadewi, A., Pramesti, M., & Lianawati, A. (2025). Evaluating the effectiveness of the qanaah-based coping intervention to improve psychological well-being in Islamic boarding school students: A quasi-experimental study. *KONSELOR*, 14(2), 85–92. <https://doi.org/10.24036/02025142115-0-86>
- Kong, L., Sun, H., He, W., & Hu, W. (2024). Distraction or motivation? Unraveling the role of fear of missing out on college students' learning engagement. *BMC Psychology*, 12, 687. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02164-z>
- Nasrin, M. I. (2025). The influence of Islamic spiritual values on students' mental health: A special focus on Tawakkul, Sabr, and Shukr. *LECTURES: Journal of Islamic and Education Studies*, 4(2), 260–272. <https://doi.org/10.58355/lectures.v4i2.150>
- Noblit, G. W., & Hare, R. D. (1988). *Meta-ethnography: Synthesizing qualitative studies*. Sage Publications.
- Plackett, R., Blyth, A., & Schartau, P. (2023). The impact of social media use interventions on mental well-being: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e44922. <https://doi.org/10.2196/44922>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., Boca, S., & Demetrovics, Z. (2024). Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. *Addictive Behaviors Reports*, 19(6), 100536. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>
- Soraci, P., Demetrovics, Z., Bevan, N., Pisanti, R., Servidio, R., Di Bernardo, C., ... Griffiths, M. D. (2026). FOMO and psychological distress mediate the relationship between life satisfaction, problematic smartphone use, and problematic social media use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 24, 918–947. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01432-8>
- Yao, X., Zhao, J., Chao, W., Gao, D., Wang, M., & Zhao, G. (2025). Relationship between fear of missing out and social media fatigue: Cross-lagged panel design. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e75701. <https://doi.org/10.2196/75701>
- Yusuf, M., Rahmadani, A. L., Lestari, Y., & Kurniawan, D. S. (2022). Urgensi pendidikan Islam dalam menjaga kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah pada era media sosial. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 1–17. <https://doi.org/10.37542/iq.v5i01.338>.