

**FOMO *CULTURE* DI ERA DIGITAL DALAM
PRESPEKTIF TASAWUF MODERN BUYA HAMKA**

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Program
Studi Tasawuf dan Psikoterapi



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh :
Rini Arista Dewi
07020620053

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rini Arista Dewi
NIM : 07020620053
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushulludin dan Filsafat
Institusi : UIN Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa karya skripsi yang berjudul “ FOMO Culture di Era Digital dalam Prespektif Tasawuf Hamka” secara keseluruhan adalah hasil karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk pada sumber terkait tema skripsi.

Surabaya, 29 Desember 2023

Yang bertanda tangan,



Rini Arista Dewi

NIM: 07020620053

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang ditulis oleh Rini Arista Dewi. Nim. 07020620053 dengan judul *FOMO Culture* di Era Digital Dalam Prespektif Tasawuf Buya Hamka telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 29 Desember 2023

Dosen Pembimbing,

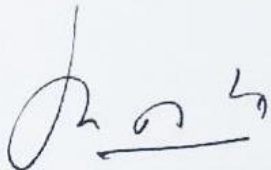
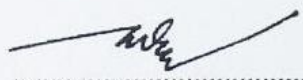

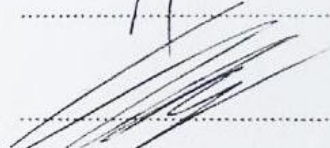
A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Isa Anshori', with a horizontal line underneath.

Isa Anshori, M.Ag
NIP: 197306042005011007

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “*FOMO Culture di Era Digital Dalam Prespektif Tasawuf Hamka*” yang telah ditulis oleh Rini Arista Dewi ini telah diuji di depan Tim Penguji pada Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya pada tanggal 2 Januari 2024

Tim Penguji:

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------|--|
| 1. Dr. Isa Anshori, M.Ag | (Penguji I) : |  |
| 2. Dr. Suhermanto, M.Hum | (Penguji II) : |  |
| 3. Dr. Nasruddin, S.Pd, S. Th.I, M.A | (Penguji III) : |  |
| 4. Dr. Haqqul Yaqin, M.Ag | (Penguji IV) : |  |

Surabaya, 2 Januari 2024

Dekan
Fakultas Ushuluddin dan Filsafat



Prof. H. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D
NIP. 197008132005011003

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI PERPUSTAKAAN



KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rini Arista Dewi
NIM : 07020620053
Fakultas/Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : rinirunu222@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

FOMO Culture di Era Digital Dalam Prespektif Tasawuf Modern Buya Hamka

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 5 Januari 2024

Penulis

Rini Arista Dewi

ABSTRAK

Judul : FOMO *Culture* di Era Digital dalam Prespektif Tasawuf Buya Hamka
Nama : Rini Arista Dewi
NIM : 07020620053
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Pembimbing : Dr. Isa Anshori, M.Ag

Skripsi ini membahas tentang fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) di era digital dengan menggunakan perspektif tasawuf dari tokoh Buya Hamka. Adanya zaman modern yang semakin terkoneksi secara digital, FOMO telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari, mempengaruhi perilaku individu dan dinamika sosial. Dalam kajian ini, akan diteliti bagaimana konsep tasawuf yang diperjuangkan oleh Buya Hamka, seperti ketenangan batin, keseimbangan, dan kesadaran akan diri sendiri, dapat menjadi pemahaman yang relevan dan bermanfaat dalam menghadapi dampak yang ditimbulkan oleh FOMO, serta bagaimana konsep-konsep tasawuf modern Buya Hamka dapat diaplikasikan dalam kehidupan zaman sekarang untuk mengatasi tekanan psikologis dan emosional yang terkait dengan FOMO di era digital saat ini. Permasalahan dalam skripsi ini, pertama disesuaikan dengan rumusan masalah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Data primer yang menjadi sumber utama berasal dari buku "*Fear Of Missing Out Tepat Mengambil Keputusan di Dunia Yang Menjanjikan Terlalu banyak Pilihan*" karya Patrick J. McGinnis, serta konsep tasawuf modern dari Buya Hamka. Sementara itu, data sekunder yang mendukung penelitian ini berasal dari berbagai sumber pustaka, termasuk buku, jurnal, karya ilmiah, artikel, dan literatur lain yang relevan dengan fokus permasalahan yang ingin diteliti. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah melalui literatur review, yang melibatkan pembacaan dan analisis mendalam terhadap buku, karya tulis ilmiah, dan berbagai sumber lain yang membahas mengenai tasawuf modern Buya Hamka serta fenomena FOMO di era milenial saat ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa FOMO dalam budaya digital memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku individu, terutama dalam meningkatkan kecemasan dan tekanan psikologis. Analisis juga menunjukkan bahwa konsep tasawuf modern Buya Hamka dapat memberikan pandangan yang relevan dalam mengatasi dampak psikologis dari FOMO *culture* ini. Dengan menekankan nilai-nilai spiritual seperti konsep zuhud, qanaah, bersyukur ajaran tasawuf Buya Hamka dapat menjadi pedoman dalam mengelola keterhubungan digital untuk mencapai keseimbangan mental dan spiritual dalam kehidupan modern. Saran penelitian mendatang termasuk melanjutkan kajian terhadap perbandingan budaya FOMO di berbagai komunitas agama, eksplorasi peran tasawuf dalam identitas digital, serta dampaknya pada interaksi sosial online.

Kata Kunci: Tasawuf Modern, FOMO *Culture*, Buya Hamka

Daftar Isi

COVER	
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI PERPUSTAKAAN.....	v
ABSTRAK	vi
BAB I.....	9
PENDAHULUAN	9
A. Latar Belakang Masalah	9
B. Rumusan Masalah.....	15
C. Tujuan Penelitian.....	15
D. Penelitian Terdahulu.....	16
E. Metode Penelitian.....	22
F. Kerangka Teori	23
G. Sistematika Pembahasan	25
BAB II.....	27
HAMKA DAN TASAWUF MODERN	27
A. Tentang Buya Hamka	27
1. Perjalanan Pendidikan Buya Hamka.....	28
2. Karya-Karya Buya Hamka.....	32
B. Mengenal Tasawuf Modern Buya Hamka.....	33
1. Pengertian Tasawuf Modern Buya Hamka	33
2. Ajaran Tasawuf Buya Hamka.....	39
a). Qanaah.....	39
b). Tawakal	44
c). Zuhud.....	51
d). Syukur	56
e). Sabar	62
BAB III.....	64
<i>FEAR OF MISSING OUT (FOMO)</i>	64
A. Tinjauan Tentang FOMO	64
1. Pengertian FOMO	64
2. Bentuk-Bentuk Pada Fenomena FOMO di Era Digital.....	68
a. <i>Phubbing</i>	68
b. <i>Flexing</i>	72

<i>c. Nomophobia</i>	77
BAB IV	80
ANALISIS DAN RELEVANSI FOMO CULTURE	80
DALAM PRESPEKTIF TASAWUF HAMKA	80
A. Analisis FOMO Culture di Era Digital	80
a. Krisis Spiritual	81
b. Materiaslistik	87
C. Hedonistik	90
B. Relevansi Ajaran Tasawuf Buya Hamka pada FOMO Culture	96
1. Nilai-nilai Negatif dalam FOMO Culture di Era Digital	96
a. Relevansi ajaran tasawuf Buya Hamka dalam menghadapi Krisis Spiritual	96
c. Relevansi ajaran tasawuf Buya Hamka dalam menghadapi Materialistik	98
d. Relevansi ajaran tasawuf Buya Hamka dalam menghadapi Hedonistik	100
2. Nilai-nilai Positif dalam FOMO Culture di Era Digital	101
a. Relevansi ajaran Tasawuf Modern Buya Hamka terhadap nilai FOMO positif	101
BAB V	105
PENUTUP	105
A. Kesimpulan	105
B. Saran	107
DAFTAR PUSTAKA	108



 UIN SUNAN AMPEL
 S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Hamka, Buya. *Tasawuf modern* M. I. Santosa, Ed.; Cetakan V. Penerbit Republika, 2016.
- Hamka, Buya. *Imam dan Amal Sholeh* Jakarta: PT Pustaka Panjimas 1986.
- Rusdi H, Hamka. *Pribadi dan Martabat Buya Hamka*. Penerbit Noura: PT Mizan Pustaka, 2016.
- Hamka, Buya. *Angkatan Baru*. Cetakan ke I Jakarta: Gema Insani, 2016.
- Badrudin, H. *Akhlaq Tasawuf* Cetakan ke II: IAIB PRESS, 2015.
- Hasbi, Muhammad. *Akhlaq Tasawuf (Solusi Mencari Kebahagiaan dalam Kehidupan Esoteris dan Eksoteris)*. Cetakan ke I : Trust Media Publishing
- Imam H, Kanafi. *Ilmu Tasawuf Penguat Mental Spiritual dan Akhlaq*. Pekalongan : PT Nasya Expanding Management, 2020.
- Asrori. *Fungsi Akal dalam Tasawuf Al-Ghazali*. Cetakan Pertama: Al Qolam, 2017.
- Patrick J. McGinnis, “*Fear Of Missing Out Tepat Mengambil Keputusan di Dunia Yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan*”, (Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, 2020).
- Abdul, Moh Rivaldi, Tita Rostitawati, Ruljanto Podungge, dan Muh Arif. “Pembentukan Akhlak Dalam Memanusiakan Manusia: Perspektif Buya Hamka” *PEKERTI: Jurnal Pendidikan Islam & Budi Pekerti* Vol. 1, No. 1 (2020).
- Abdulloh, Mohammad Ali Hasan. “Gambaran Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Ppekanbaru” Universitas Riau Pekanbaru, 2023.
- Abivian, Muhibbu. “Gambaran Perilaku Phubbing dan Pengaruhnya terhadap Remaja pada Era Society 5.0” *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* Vol. 5, No. 2, (2022).
- Achmad Muzammil Alfian Nasrullah. “Jalan Panjang Tasawuf: Dari Tasawuf Awal Hingga Neo-Sufisme” *Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality* Vol 5, No. 1, (2021).
- Adinda, Keyrina. “Flexing di Instagram: Antara Narsisisme dan Benefit” *EMIK: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Sosial* Vol. 6 Nor 1, (2023).
- Ahmad Murtaza dkk. “Tasawuf Falsafi Ibnu Arabi: Telaah Kitab Hakikat Al Ibadah Karam Amin Abu Bakr.” *Journal of Islamic Thought and Philosophy* Vol. 1, No. 2 (2022).

- Ananda Permata, Dian. "FOMO: Takut Tertinggal, Takut Membuat Keputusan." Accessed September 16, 2023. <https://omong-omong.com/fomo-takut-tertinggal-takut-membuat-keputusan/>.
- Anisa, Fatha. "Remaja 14 Tahun Meninggal Dunia Usai Ikut Tantangan TikTok Makan Keripik Pedas - Medcom.Id." Accessed September 16, 2023. <https://www.medcom.id/internasional/amerika/9K5D871k-remaja-14-tahun-meninggal-dunia-usai-ikut-tantangan-tiktok-makan-keripik-pedas>.
- Buya Hamka. *Tasawuf modern*. Edited by Muh Iqbal Santosa. Cetakan V. Jakarta: Penerbit Republika, 2016.
- Devi Umi Solehah. "Konsep Pemikiran Tasawuf Falsafi (Ittihad, Hulul Dan Wihdatul Wujud)." *Islam & Contemporary Issues* Vol. 1, No. 2 (2021).
- Dewi Nur Asiyah. "Pandangan Ibn Al-Arabi Mengenai Wahdat Al-Wujud dan Konsep Kebahagiaan." *Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality* Vol. 5, No. 2 (2022).
- "FOMO Adalah Perasaan Takut Tertinggal, Ketahui Dampaknya Bagi Kesehatan Mental." Accessed September 16, 2023. <https://www.merdeka.com/jateng/fomo-adalah-perasaan-takut-tertinggal-ketahui-dampaknya-bagi-kesehatan-mental-13300-mvk.html>.
- Ginting, Lusinta Rehna, dan Mely Nadia. "Pembentukan dan Perkembangan Tasawuf Falsafi" *Jurnal Bilqolam Pendidikan Islam*.
- Hadi, Sopyan. "Konsep Sabar dalam Al-Qur'an" *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora*, Vol. 1, No. 2 (2018).
- Hafiun, Muhammad. "Zuhud Dalam Ajaran Tasawuf" *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* Vol. 14, No. 1 (2017).
- Hasanah. "Manusia dalam Pandangan Imam Al-Ghazali" *Visipena Journal* Vol. 7, No. 2 (2015).
- Hasibuan, Husni Mubarak. "Konsep Qana'ah Perspektif Hamka" UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023.
- Hestia, Klara Petris. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nomohobia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer dan Teknologi Informasi Universitas Mulawarman Tahun 2019" *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, Vol 4, No 2 2021.
- Ihsan, Nur Hadi, and Iqbal Maulana Alfiansyah. "Konsep Kebahagiaan dalam buku Tasawuf Modern karya Hamka." *Analisis: Jurnal Studi Keislaman* Vol. 21, No. 2 (2021).
- Ilham, Muh. "Konsep Zuhud dalam Pemikiran Tasawuf Hamka" Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2014.

- Jambak, Fabian Fadhly. "Filsafat Sejarah Hamka: Refleksi Islam dalam Perjalanan Sejarah." *Jurnal THEOLOGIA* Vol. 28, No. 2 (2018).
- Johan, Budi. "Integrasi Ilmu Dalam Pandangan Buya Hamka" *Jurnal HAMKA: Studi Agama Islam dan Kebudayaan* Vol. 1, No. 01 (2022).
- Khoiruddin, M. Arif. "Peran Tasawuf dalam Kehidupan Masyarakat Modern" *Jurnal Pemikiran Keislaman* Vol. 27, No. 1 (2016).
- Hidayah, Nurul dkk. "Konsep Ikhlas Menurut Imam Al-Ghazali Dan Relevansinya Terhadap Tujuan Pendidikan Agama Islam." *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman* Vol. 12, No. 2, (2023).
- Lubis, Dwi Muthia Ridha. "Konsep Pemikiran Tasawuf Akhlaqi." *Islam & Contemporary Issues* Vol. 1, No. 2 (2021).
- Marsela, Ramadona Dwi, dan Mamat Supriatna. "Kontrol Diri : Definisi dan Faktor" *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* Vol. 3, No. 2 (2019).
- Masyhuri, Akmal. "Konsep Syukur (GRatefulnes) (Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau)." *Al-Manar* Vol. 7, No. 2 (2018).
- Mujamiasih, Murti, Rahmawati Prihastuty, dan Sugeng Hariyadi. "Subjektive Well-Being (SWB): Studi Iindigenous Karyawan Bersuku Jawa" *Journal of Social and Industrial Psychology* Vol. 2 No. 2 (2013).
- Muyana, Siti, Dian Ari Widyastuti. "Nomophobia (No-Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini" *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter* (2017).
- Najah, Miftahun, Amaliah Fadilah Fadilah, Ivany Rachmi, and Iskandar Iskandar. "Perilaku Phone Snubbing (Phubbing) pada Generasi X, Y, dan Z." *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah* Vol. 14, No. 2 (2023).
- Nilyati, Nilyati. "Peranan Tasawuf dalam Kehidupan Modern" *TAJDID: Jurnal Ilmu Ushuluddin* Vol. 14, No. 1 (2015).
- Nur, Afrizal. *Memahami Orientasi dan Corak Penafsiran Buya Hamka* Yogyakarta:KALIMEDIA Cetakan Pertama, 2021.
- Nur Azizah dan Miftakhul Jannah. "Spiritualitas Masyarakat Modern dalam Tasawuf Buya Hamka" *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy* Vol. 3, No. 1 (2022).
- Pakpahan, Roida, dan Donny Yoegiantoro. "Analisis Of The Influence Of FLeXing In Social Media On Community Life" *JISICOM :Journal of Information System, Informatics and Computing* Vol.7 No.1 (2023).

- Pohan, Syafruddin, Putri Munawwarah, and July Susanty Br Sinuraya. "Fenomen Flexing di Media Sosial dalam Menaikkan Popularitas Diri sebagai Gaya Hidup." *JKOMDIS : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial* Vol. 3, No. 2 (2023).
- Sari, Indah Permata, Ifdil Ifdil, and Frischa Meivilona Yendi. "Konsep Nomophobia pada Remaja Generasi Z." *JRTI : Jurnal Riset Tindakan Indonesia* Vol. 5, No. 1 (2020).
- Saripah, Tika, Yayan Mulyana, dan Undang A Kamaludin. "Fungsi Zuhud Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Analisis terhadap Tafsir Jailani Karya Abd al-Qadir Jailāni)" *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al- Qur'an dan Tafsir* Vol. 2, No. 2 (2017).
- Setiawan, Dede, and Silmi Mufariah. "Tawakal dalam Al-Qur'an Serta Implikasinya dalam Menghadapi Pandemi Covid-19." *Jurnal Online Studi Al-Qur'an* Vol. 17, No. 1 (2021).
- Setiyawan, Bambang Agus, dan Khusnul Khotimah. "Konsep Zuhud dalam Ajaran Tasawuf Di Era Modern Menurut Pandangan Ulama" *Journal Ilmiah Islamic Resources* Vol. 19, No. 2 (2022).
- Shihab, Najwa. "Belajar Dari Buya Hamka | Mata Najwa - YouTube." Accessed September 14, 2023.
https://www.youtube.com/watch?v=V2_Mewmh23A&pp=ygUcZmlsbSBidXlhIGHhbWthIG5handhIHNoaWhhYg%3D%3D.
- Sumanggar, Puji, Anny Wahyuni, and Budi Purnomo. "Analisis Karakter Religius Buya Hamka Melalui Novel 'Ayah Kisah Buya Hamka'" *Literacy: Jurnal Ilmiah Sosial* Vol. 2, No. 1 (2020).
- Yusra, M Fajrisidqi. "Perbuatan Manusia Menurut Buya Hamka" UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Mahyudi HM, Anwar Ilham Mahbubi, "Buya Hamka dan Transformasi Sosial: Studi Paradikmatis Atas Ayat-Ayat Sosial Dalam Tafsir Al-Azhar" *Hikmah: Jurnol Of Islamic Studies* Vol. 18, No. 2, (2022).
- Ade Yulianti, Cici Marlianti, "Analisis Karakter Generasi Milenial Dari Sudut Pandang Buya Hamka" *Jurnal Fakultas Ilmu Keislaman* Vol. 2, No. 1 (2021).
- Ayu Nur Laila Sari Sirega, " *Fear Of Missing Out (FOMO) Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*" UIN Pro. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2022.
- Yufi Cantika, "Pengertian Tasawuf, Sejarah, Prinsip, Dasar dan Bentuk Ajaran" <https://www.gramedia.com/literasi/pengertian-tasawuf/> Diakses pada tanggal 21 Oktober 2023
- Bahrudin, " *Akhlak Tasawuf*" Serang:Penerbit IAIB PRESS, 2015.

- Muhammad Hasbin, *“Akhlak Tasawuf Solusi Mencari Kebahagiaan Dalam Kehidupan Estoris dan Ekstoris”* Yogyakarta:Trusmedia Publishing, 2020.
- Finansial, “FOMO: Pengertian, Dampak Buruk, dan Cara mengatasinya”
<https://www.telkomsel.com/jelajah/jelajah-lifestyle/fomo-adalah-pengertian-dampak-buruk-dan-cara-mengatasi/16/01/2023> Diakses pada tanggal 23 Oktober 2023
- Yendri Junaedi, “Pengertian Takhalli, Tahalli, Tajalli Dalam Ilmu Tasawuf”
<https://hidayatuna.com/18/62022/Diakses> pada tanggal 28/10/2023
- Abdul Munid, “Tiga Cara Sufi Mencapai Kesucian”
<https://bincangsyariah.com/18/072019> Diakses pada tanggal /20/10/2023
- Muhammad Nursamad, “Takhalli, Tajalli, Tahalli”
<https://www.caknun.com/12/05/2020> Diakses pada tanggal /28/10/2023
- Haidar Putra dkk, “Takhalli, Tahalli, Tajalli” *PANDAWA: Jurnal Pendidikan dan Dakwah* Vol. 3, No. 3, (2021).
- Yufi, “Arti dan Makna Fana Pandangan Islam dan Prespektif Toko Sufi”
<https://www.gramedia.com/Diakses> pada tanggal 28/10/2023
- Rahmawati, “Memahami Ajaran Fana, Baqa dan Ittihad dalam Tasawuf” *Al-Munzir* Vol. 7, No. 1 (2015).
- Sufyan Mubarak, “Riwayat Hidup dan Pemikiran Al-Ghazali dan Ibnu Makawaih”
Jurnal Syariah dan Hukum Vol. 1, No. 1 (2020).
- Rusydi, “Konsep Taubat Menurut Imam Al-Ghazali” *Jurnal Mantiq* Vol 4, Edisi II (2019).
- Tim Humas, “Taubat: Pengertian, Dalil, Syarat Taubat, Keutamaan, dan Doa Taubat”
<https://an-nur.ac.id/15/11/2022/> Diakses pada tanggal 07/11/2023
- Misbachul Munir, “Konsep Sabar Menurut Al- Ghazali dalam Kitab Ihya’ Ulum Al-Din” *Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf* Vol. 5, No. 2 (2019).
- Widodo Hesti, “Sabar Sebagai Penguat Hati”
<https://fpsc.iii.ac.id/11/03/2022> Diakses pada tanggal 07/11/2023
- Sid Minurudin, “Muraqabah dan Mahabbah”
<https://saidmuniruddin.com/01/12/2022> Diakses pada tanggal 08/11/2023
- Sifuli, “Muraqabah Menurut Ahli Tarekat”
<https://jalanakhirat.wordpress.com/11/09/2019> Diakses pada tanggal 08/11/2023
- Muhammad Syukri, *“Fear Of Missing Out (Sebuah Tinjauan Fenomenologi di Universitas Mandala Waluya) ”*, *Jurnal Jalanokai* Vol. 1, No. 1 (2023).
- Yusriah Nur Afifah, “Perilaku FOMO Pada Masyarakat di Era Digital”

- <https://www.kompasiana.com/12/04/2023> Diakses pada tanggal 09/11/2023
- Sara Elise Wijono, “Phubbing Berkaitan Dengan Gangguan Mental”
<https://www.klikdokter.com/29/03/2019> Diakses pada tanggal 09/11/2023
- Guru Sekali, “Phubbing: Pengertian, dampak, dan faktor penyebab”
<https://gurusekali.com/> Diakses pada tanggal 12/11/2023
- Ayu Ma,as. “Fenomena Phubbing dan mengenal efek sampingnya”
<https://kids.grid.id/11/08/2022> Diakses pada tanggal 12/11/2023
- Azza Nur Laila Fitri, “Gambaran Perilaku Phubbing Pada Remaja Pengguna Ponsel di SMAN 4 Tuban” UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019.
- Arum Rifda, “Flexing: Pengertian, Penyebab, Akibat dan Cara Menghindari”
<https://www.gramedia.com/2022> Diakses pada tanggal 12/11/2023
- Sampoerna University, “Mengenal Istilah Flexing dan Cara Menyikapinya”
<https://www.sampoernauniversity.ac.id/14/03/2022> Diakses pada tanggal 12/11/2023
- Wikipedia, “Nomofobia”
<https://id.wikipedia.org/wiki/Nomofobia/30/06/2023> Diakses pada tanggal 14/11/2023
- Alamasyah Lukito, “Nomophobia” *IBNU SINA: Jurnal Kedokteran dan kesehatan* Vol. 25, No. 2 (2017), 60.
- Dyayadi, “Pengertian Qanaah”
<https://dpmpd.kaltimprov.go.id/22/09/2016> Diakses pada tanggal 20/11/2023
- Yufi Cantika, “Arti Qanaah dalam Islam, Lima Perkara dan Hikmah dalam Kehidupan”
<https://www.gramedia.com/> Diakses pada tanggal 20/11/2023
- Salihin, “Pemikiran Tasawuf Hamka dan Relevansinya Bagi Kehidupan Modern”
Jurnal Manthiq Vol. 1, No. 2 (2016).
- Suhardin, “Konsep Syukur dalam Tafzir Al-Qur’an Studi Komparasi Tafsir Azhar dan Tafsir Munir” UIN Syarif Hidayatullah, (2023).
- Akurateonline, “Buya Hamka dan Makna Syukur”
<https://akurateonline.com/2/09/2020> Diakses pada tanggal 22/11/2023
- Agus Rodani, “Hidup Sederhana Menurut Prespektif Buya Hamka”
<https://www.djkn.kemenkeu.go.id/27/02/2023> Diakses pada tanggal 22/11/2023
- Timhumas, “Pengertian Sabar, dan Contohnya”
<https://an-nur.ac.id/10/11/2022> Diakses pada tanggal 22/11/2023.
- Sopyan Hadi, “Konsep Sabar dalam Al-Qur'an” *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora*, September (2018).

Rizal Fadli “Kecanduan Media Sosial”

<https://www.halodoc.com/Diakses> pada tanggal 05/12/2023

Ellynda Kusuma Anggraeni. “Fear Off Missing Out (FOMO), Ketakutan Kehilangan Momen”

<https://www.djkn.kemenkeu.go.id/08/06/2021/Diakses> pada tanggal 05/12/2023.

Indopositive, “Pengertian Control Diri (Self Control) dan Aspek-Aspeknya”

<https://www.indopositive.org/Diakses> pada tanggal 05/12/2023.

Muhammad Rasyid Ridho, “Krisis Spiritual di Era Modern”

<https://kumparan.com/06/07/2023> Diakses pada tanggal 07/12/2023.

Wepo, “Nabi Muhammad SAW Sebagai Pemimpin Spiritual: Prespektif Sejarah dan Pengaruhnya Bagi Kehidupan Beragama Islam”

<https://an-nur.ac.id/22/10/2023> Diakses pada tanggal 07/12/2023.

Dian Ananda Permata, “FOMO: Takut Tertinggal, Takut Membuat Keputusan,”

<https://omong-omong.com/fomo-takut-tertinggal-takut-membuat-keputusan/>
accessed September 16, 2023.

“FOMO Adalah Perasaan Takut Tertinggal, Ketahui Dampaknya Bagi

Kesehatan Mental,” <https://www.merdeka.com/jateng/fomo-adalah-perasaan-takut-tertinggal-ketahui-dampaknya-bagi-kesehatan-mental-13300-mvk.html>. accessed September 16, 2023

Niam Syukri Ahmad, “Qanaah Lahirkan Kebahagiaan”

<https://jateng.nu.or.id/taushiyah/qanaah-lahirkan-kebahagiaan/08/03/2023/>
Diakses pada tanggal 10/12/2023

Sirah Nabawiyah, “ Sikap Tawakkal Sesuai Tuntutan Rasulullah SAW”

<https://islam.nu.or.id/sirah-nabawiyah/sikap-tawakal-sesuai-tuntunan-rasulullah/Rab,9Juni2021> Diakses 10/12/2023

<http://alquran.unissula.ac.id/previewartikel.php?idartikel=22> diakses pada tanggal 11/12/2023

Q.S Surah Al-Baqarah ayat : 152

Q.S. Al-Mulk ayat : 29.

Q. S. Asy-Syura ayat : 217