

Qana'ah sebagai Solusi Psiko-Sosiologis terhadap FOMO: Kajian Normatif Hadits dalam Konteks Generasi Z

*¹M Ahsani Taqwim A.J, ²Nasrulloh

^{1,2}Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia
email: *¹ahsanitaqwim722@gmail.com

Abstract

This study investigates the concept of *qana'ah* (contentment) as a psycho-sociological solution for Fear of Missing Out (FOMO) among Generation Z, utilizing a normative hadith studies approach integrated with social psychology analysis. The research focuses on how prophetic traditions emphasizing self-sufficiency and gratitude can mitigate the anxiety and comparative behaviors driven by digital media exposure. Data were analyzed through thematic analysis of relevant *aḥādīth* regarding *ghina an-nafs* (wealth of the soul) and the discouragement of social comparison. The findings indicate that FOMO, rooted in upward social comparison and compulsive use, is a key driver of cognitive distraction and spiritual imbalance. Thematic analysis reveals that *qana'ah* functions as a multi-layered solution: (1) Cognitive Reframing (shifting value from external assets to internal contentment), (2) Emotional Immunity (providing stable internal gratification against Dopamine-driven cycles), and (3) Behavioral Regulation (strengthening inhibitory control). The study concludes that integrating the normative framework of *qana'ah* serves as a robust spiritual coping mechanism, enhancing psychological resilience and restoring cognitive focus (*khusyu'*) essential for digital well-being among Gen Z.

Keywords: *Contentment, FOMO (Fear of Missing Out), Generation Z, Hadith, Psycho-sociological Solution, Wealth of the Soul*

Abstrak

Penelitian ini mengkaji konsep *qana'ah* (rasa cukup) sebagai solusi psiko-sosiologis terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) di kalangan Generasi Z, menggunakan pendekatan kajian hadis normatif yang terintegrasi dengan analisis psikologi sosial. Penelitian berfokus pada bagaimana tradisi kenabian yang menekankan kemandirian dan rasa syukur dapat meredam kecemasan dan perilaku komparatif yang didorong oleh paparan media digital. Data dianalisis melalui analisis tematik terhadap hadis-hadis relevan tentang *ghina an-nafs* (kekayaan jiwa) dan larangan perbandingan sosial. Temuan menunjukkan bahwa FOMO, yang berakar pada *upward social comparison* dan *compulsive use*, merupakan pemicu utama distraksi kognitif dan ketidakseimbangan spiritual. Analisis tematik mengungkapkan bahwa *qana'ah* berfungsi sebagai solusi multi-lapisan: (1) Pembiasaan Ulang Kognitif (mengalihkan nilai dari aset eksternal ke kepuasan internal), (2) Imunitas Emosional (menyediakan gratifikasi internal yang stabil melawan siklus Dopamin), dan (3) Regulasi Perilaku (memperkuat *inhibitory control*). Studi ini menyimpulkan bahwa mengintegrasikan kerangka normatif *qana'ah* berfungsi sebagai mekanisme koping spiritual yang kuat, meningkatkan ketahanan psikologis, dan memulihkan fokus kognitif (*kekhusyukan*) yang esensial bagi *digital well-being* Generasi Z.

Kata Kunci: *Qana'ah, FOMO, Generasi Z, Hadis, Solusi Psiko-Sosiologis, Ghina an-Nafs*

PENDAHULUAN

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), didefinisikan sebagai kecemasan yang muncul dari keyakinan bahwa orang lain sedang mengalami hal-hal yang lebih memuaskan atau memiliki sesuatu yang lebih baik (Przybylski et al., 2013), telah menjadi isu psikologis dan sosiologis dominan di era digital. Dampaknya sangat signifikan terasa pada Generasi Z yang tumbuh dengan media sosial sebagai ruang interaksi utama. Platform digital secara konstan memaparkan "sorotan" kehidupan yang terkurasi, yang secara inheren memicu perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*) yang intens dan tiada henti (Vogel et al., 2014), membentuk budaya ketidakpuasan kolektif.

Kondisi FOMO ini melahirkan perilaku penggunaan gawai yang kompulsif (Kuss & Griffiths, 2017) dan meningkatkan tingkat kecemasan, yang secara nyata bertentangan dengan idealitas keilmuan Islam yang menuntut ketenangan batin dan kekhayusan. Kecemasan yang didorong oleh hasrat duniawi ini berpotensi merusak kesehatan mental dan spiritual, memicu *divided attention* dan *cognitive noise* (Monsell, 2010; Altmann & Trafton, 2015) yang mengganggu *cognitive absorption*, khususnya saat menjalankan ibadah. Oleh karena itu, krisis spiritualitas modern ini menuntut respons normatif untuk memulihkan kehadiran hati (*hudhur al-qalb*).

Dalam konteks spiritualitas Islam, perilaku FOMO secara langsung berbenturan dengan nilai-nilai yang mengajarkan kepuasan diri, ketenangan batin, dan pelepasan dari hasrat duniawi yang berlebihan. Salah satu konsep etika Islam yang paling relevan dan fundamental untuk mengatasi akar FOMO adalah *qana'ah*. *Qana'ah* didefinisikan sebagai kondisi hati yang menerima dengan ikhlas rezeki dan karunia yang dimiliki, serta membebaskan diri dari keterikatan terhadap apa yang dimiliki orang lain (Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, 1996).

Konsep ini diperkuat oleh hadis-hadis Nabi SAW yang secara eksplisit memuji sifat *qana'ah* dan memperingatkan dari penyakit "rakus dunia" yang

analog dengan FOMO modern. Hadis yang menyebutkan bahwa kekayaan sejati bukanlah banyak harta, melainkan kekayaan jiwa (*ghina an-nafs*) (Muslim ibn al-Hajjaj, n.d., Hadis no. 201; Nawawi, 2005), menempatkan solusi spiritual di atas material. Kerangka normatif ini menyediakan landasan filosofis yang kuat bahwa nilai dan kepuasan hidup harus didasarkan pada kondisi internal, bukan metrik eksternal yang dipamerkan di media sosial.

Meskipun hadis tentang *qana'ah* dan adiksi digital telah dikaji secara terpisah, kajian yang secara spesifik mengintegrasikan konsep hadis tentang *qana'ah* sebagai intervensi psiko-sosiologis langsung terhadap FOMO pada Generasi Z masih sangat terbatas. Fokus penelitian adiksi digital yang ada sebagian besar bersifat sekuler atau terbatas pada dampak kesehatan mental umum, performa akademik, atau relasi keluarga (McDaniel & Coyne, 2016), tanpa menyentuh dimensi solusi normatif keagamaan secara mendalam dan terstruktur.

Penelitian ini menghadirkan kontribusi dan urgensi penting dengan mengisi kekosongan kajian tersebut. Di tengah meningkatnya krisis kesehatan mental dan spiritual yang dipicu oleh teknologi, dibutuhkan solusi yang holistik dan berbasis keyakinan untuk Generasi Z. Merumuskan *qana'ah* sebagai mekanisme koping spiritual akan memberikan alat praktis yang dapat diinternalisasi, memungkinkan mereka untuk mengubah respons kecemasan FOMO menjadi JOMO (*Joy of Missing Out*) secara spiritual, sehingga meningkatkan *digital well-being*.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mendefinisikan secara normatif konsep *qana'ah* berdasarkan hadis-hadis Nabi SAW; (2) Menganalisis bagaimana fenomena FOMO pada Generasi Z dapat dibaca melalui kerangka psikologi sosial dan bertentangan dengan prinsip *qana'ah*; dan (3) Merumuskan *qana'ah* sebagai solusi psiko-sosiologis yang aplikatif untuk mengurangi dampak negatif FOMO. Penelitian ini menggabungkan analisis hadis tematik dengan teori psikologi kontemporer untuk menawarkan solusi yang komprehensif dan relevan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis kajian normatif-tematik (*library research*) atau penelitian kepustakaan. Pendekatan yang digunakan adalah Pendekatan Integratif yang memadukan dua disiplin ilmu: Normatif-Tematik untuk menganalisis hadis-hadis Nabi SAW, dan kerangka Psiko-Sosiologis untuk memahami dinamika FOMO pada Generasi Z. Data primer penelitian ini bersumber dari teks-teks keagamaan, yaitu hadis-hadis yang secara eksplisit atau implisit membahas konsep *qana'ah*, kekayaan jiwa (*ghina an-nafs*), dan larangan perbandingan sosial, yang diekstrak dari kitab-kitab hadis induk (*kutub al-tis'ah*). Sementara itu, data sekunder diperoleh dari literatur ilmiah kontemporer yang relevan, mencakup jurnal-jurnal psikologi sosial, komunikasi digital, dan penelitian *well-being* yang membahas FOMO, *upward social comparison*, dan adiksi digital.

Teknik pengumpulan data utama yang diterapkan adalah dokumentasi, yaitu mengumpulkan dan mengidentifikasi hadis-hadis kunci melalui penelusuran kata kunci (*keywords*) serta merujuk pada *syarah* (penjelasan) ulama otoritatif, yang dikombinasikan dengan pengumpulan artikel dan teori psikologi. Selanjutnya, data dianalisis melalui dua tahap utama. Tahap pertama adalah Analisis Hadis Tematik (Braun & Clarke, 2006) terhadap hadis yang terkumpul. Proses ini melibatkan pengkodean terbuka (*open coding*) untuk mengidentifikasi frasa kunci, pengelompokan tema (*axial coding*) menjadi kategori-kategori solusi (*Qana'ah* sebagai Kekayaan Hati, *Qana'ah* sebagai Stabilitas Emosional), dan perumusan kerangka normatif. Tahap kedua adalah Analisis Integratif Psiko-Sosiologis. Pada tahap ini, hasil temuan normatif hadis dipetakan dengan fenomena FOMO pada Generasi Z melalui analisis kontradiksi (membandingkan tuntutan spiritual *qana'ah* dengan dorongan materialistik FOMO). Analisis ini menghasilkan perumusan solusi konseptual, di mana prinsip *qana'ah* dikonversi menjadi mekanisme koping psikologis yang aplikatif, seperti menginterpretasikan *ghina an-nafs* sebagai pembingkai ulang kognitif (*cognitive reframing*) dan *qana'ah*

sebagai penguatan kontrol diri (*inhibitory control*) terhadap *compulsive use*. Keabsahan data dalam penelitian ini dijamin melalui kesaksamaan interpretasi (*check and balance*) dengan merujuk pada *syarah* hadis dan menjaga konsistensi internal antara argumen normatif dan kerangka teori psikologi kontemporer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pondasi Normatif *Qana'ah* dan Kekayaan Jiwa

Analisis hadis tematik secara mendalam menunjukkan bahwa konsep *qana'ah* (rasa cukup atau *contentment*) merupakan landasan etika Islam yang paling relevan dan kuat untuk mengatasi krisis psikologis modern, khususnya *Fear of Missing Out* (FOMO). Secara normatif, *qana'ah* didefinisikan secara luas oleh para ulama klasik sebagai kondisi hati yang menerima dengan ikhlas rezeki dan karunia yang dimiliki, serta membebaskan diri dari keterikatan terhadap apa yang dimiliki atau dinikmati oleh orang lain (Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, 1996). Konsep ini menempatkan solusi ketidakpuasan bukan pada upaya memperoleh lebih banyak hal eksternal, melainkan pada penataan ulang perspektif internal.

Inti dari solusi *qana'ah* ini bersandar pada hadis fundamental yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim: "Bukanlah kekayaan itu dengan banyaknya harta, tetapi kekayaan (sejati) adalah kekayaan jiwa (*ghina an-nafs*)" (Muslim ibn al-Hajjaj, n.d.; Nawawi, 2005). Ayat normatif ini secara langsung menempatkan solusi permanen bagi ketidakpuasan dan hasrat kompetitif pada ranah internal (*nafs*). Dengan menetapkan kekayaan sejati sebagai kekayaan jiwa, Islam secara efektif mendelegitimasi variabel material eksternal sebagai penentu kebahagiaan sejati. *Ghina an-nafs* berfungsi sebagai prinsip spiritual yang mengubah fokus nilai diri.

Analisis lebih lanjut dari hadis-hadis terkait mengungkapkan bahwa *qana'ah* terbagi menjadi tiga dimensi utama yang bekerja sinergis sebagai solusi: Regulasi Kognitif, Stabilitas Emosional, dan Regulasi Perilaku. Dalam dimensi Regulasi

Kognitif (kekayaan hati), *qana'ah* mengarahkan individu untuk menyaring nilai internal dari hasrat duniawi, secara langsung menangkal pikiran komparatif yang menghasilkan kecemasan dan iri hati. Sementara itu, dimensi Stabilitas Emosional mengaitkan *qana'ah* dengan keberuntungan (*falah*) dan ketenangan batin (*sakinah*), yang secara fungsional memutus siklus emosional negatif dari rasa cemburu dan kecemasan yang menjadi inti FOMO. Kedua dimensi ini bekerja sama untuk memindahkan sumber kebahagiaan dari luar ke dalam diri, menjadikannya independen dari validasi digital.

Dimensi ketiga adalah Regulasi Perilaku, yang secara eksplisit didukung oleh hadis yang menganjurkan untuk "melihat kepada yang di bawah" agar tidak meremehkan nikmat yang telah dikaruniakan. Instruksi kenabian ini merupakan pedoman normatif untuk meminimalkan *upward social comparison* (perbandingan sosial ke atas), yang merupakan mekanisme pemicu FOMO di media sosial. Praktik melihat ke bawah (bukan dalam konteks sombong, tetapi dalam konteks syukur dan *tahadduth bi al-ni'mah* menyebut nikmat Allah) adalah strategi kognitif aktif yang dirancang untuk memperkuat kesadaran akan nikmat yang telah ada. Dengan demikian, secara spiritual dan perilaku, individu dibimbing untuk menjauhi lingkungan yang memicu ketidakpuasan dan hasrat yang tak berkesudahan.

Diagnosis Krisis FOMO, Perbandingan Sosial, dan Gangguan Kognitif

FOMO merupakan sebuah kecemasan yang muncul dari keyakinan bahwa orang lain sedang mengalami hal-hal yang lebih memuaskan atau memiliki sesuatu yang lebih berharga (Przybylski et al., 2013). Pada Generasi Z, fenomena ini diperparah oleh paparan media sosial yang terus-menerus memicu perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*) dengan konten yang terkurasi. Konten ini hanya menampilkan *highlights* kehidupan orang lain—kesuksesan, liburan, dan pencapaian material—sehingga menciptakan ilusi digital yang tidak realistis (Vogel et al., 2014). Ketidakseimbangan antara realitas diri

yang biasa-biasa saja dan ilusi digital yang sempurna inilah yang menjadi mesin sosiologis pendorong kecemasan, ketidakpuasan, dan hasrat untuk terus memantau lingkungan digital agar tidak tertinggal. Keadaan ini menciptakan kesenjangan antara realitas dan harapan yang menjadi bibit subur bagi perilaku adiktif.

Secara psikologis, kecemasan FOMO berujung pada perilaku penggunaan kompulsif (*compulsive use*) yang terkait erat dengan sistem *reward* otak. Pelepasan Dopamin saat notifikasi diterima menciptakan *reward* instan yang menguatkan perilaku memeriksa gawai (Kuss & Griffiths, 2017). Siklus *reward* dan kecemasan ini secara fundamental merusak kontrol diri (*inhibitory control*), yaitu kemampuan untuk menahan dorongan impulsif memeriksa gawai bahkan di saat-saat penting. Pelemahan fungsi eksekutif ini melemahkan kemampuan individu untuk memprioritaskan tugas *real-time* di atas dorongan digital.

Selain dampak emosional, FOMO juga menimbulkan gangguan kognitif akut. Pelemahan kontrol diri dan kebiasaan *multitasking* digital yang kronis menyebabkan perhatian terbagi (*divided attention*) (Monsell, 2010) yang kronis. Kondisi ini secara esensial menciptakan kebisingan kognitif (*cognitive noise*)—yaitu keberadaan pikiran dan kekhawatiran yang tidak relevan yang terus mengganggu fokus mental—yang secara signifikan menghambat kemampuan individu untuk fokus penuh, baik dalam aktivitas sehari-hari maupun spiritual. Gangguan kognitif ini menjadi masalah utama dalam konteks ibadah karena mengganggu konsentrasi (*khusyu'*).

Qana'ah sebagai Intervensi Psiko-Spiritual Terintegrasi

Integrasi hadis *ghina an-nafs* dengan teori psikologi menawarkan *qana'ah* sebagai strategi pembingkai ulang kognitif. Konsep ini menginstruksikan Generasi Z untuk secara aktif mengubah fokus nilai dari aset eksternal (yang dipamerkan di media sosial) ke aset internal (kekayaan jiwa dan ketenangan batin). Dengan melakukan *reframing* kognitif, individu dapat memutus asumsi inti

FOMO bahwa "yang hilang" lebih berharga daripada "yang dimiliki" – sehingga secara spiritual dan rasional mereka memilih untuk meredam hasrat komparatif yang didorong oleh *feed* media sosial. Hal ini mengubah orientasi nilai diri dari *having* (memiliki) menjadi *being* (menjadi atau menerima).

Sebagai kebajikan aktif dan etika yang dihayati, *qana'ah* secara langsung memperkuat kontrol diri (*inhibitory control*). Ketika seseorang menginternalisasi *qana'ah*, ia secara spiritual dan sadar memilih untuk tidak tunduk pada dorongan impulsif memeriksa gawai. Dengan kata lain, *qana'ah* menjadi motivasi spiritual yang menyediakan alasan etis bagi individu untuk melakukan *self-regulation* perilaku (Panova & Carbonell, 2018). Kekuatan *qana'ah* terletak pada kemampuannya untuk menyediakan resistensi kognitif yang mampu memitigasi perilaku *compulsive checking* yang diinduksi oleh kecemasan FOMO.

Qana'ah juga berperan sebagai imunitas emosional dengan menciptakan sumber gratifikasi internal yang stabil. Dengan memilih merasa cukup, individu dapat mengubah respons kecemasan FOMO menjadi JOMO (*Joy of Missing Out*) secara spiritual. JOMO di sini adalah kepuasan batin yang bersumber dari rasa syukur (*syukr*) dan *contentment* (*qana'ah*), yang merupakan *reward* internal berkelanjutan yang dapat menggantikan *reward loop* Dopamin yang fluktuatif dan adiktif dari gawai. Stabilitas emosional yang dihasilkan *qana'ah* berfungsi sebagai penangkal utama terhadap kecemasan yang merupakan inti FOMO.

Solusi *qana'ah* mencapai puncaknya pada pengembalian kekhusyukan kognitif. Distraksi kognitif yang intens akibat FOMO meninggalkan residu kognitif (*cognitive residue*) yaitu sisa pikiran dari aktivitas digital sebelumnya – yang terus mengganggu pikiran saat beralih tugas (Altmann & Trafton, 2015). Ini sejalan dengan analogi hadis bahwa menoleh dalam shalat adalah "curian setan terhadap shalat". Distraksi kognitif yang intensif akibat FOMO, yang membawa *residu* dari media sosial ke dalam ibadah, merupakan bentuk "pencurian kekhusyukan"

modern yang lebih subtil dan kuat, karena menggerogoti kapasitas mental untuk fokus secara penuh.

Oleh karena itu, *qana'ah* secara fungsional membebaskan kapasitas mental dari beban komparatif. Dengan meredam hasrat untuk membandingkan dan memantau, individu mengosongkan *bandwidth* kognitif yang sebelumnya terpakai untuk kecemasan. Pembebasan ini memungkinkan individu untuk mengarahkan seluruh fokus kognitif kepada ibadah dan tugas yang memerlukan perhatian terarah (*goal-directed attention*). *Qana'ah* bertindak sebagai filter yang memblokir *cognitive noise* yang dipicu oleh FOMO, memulihkan *purity of mind* yang diperlukan untuk kekhusyukan.

Dengan mengatasi *cognitive noise* yang dipicu oleh FOMO, *qana'ah* membantu Generasi Z mencapai kekhusyukan kognitif. Kekhusyukan di sini tidak hanya diartikan sebagai ketenangan fisik, tetapi sebagai kemampuan untuk mencapai penyerapan kognitif (*cognitive absorption*) dalam aktivitas spiritual (Saroglou, 2014). *Qana'ah* adalah prasyarat untuk penyerapan kognitif ini karena menghilangkan gangguan terbesar pikiran duniawi dan komparatif.

Pada puncaknya, *qana'ah* memungkinkan pengembalian kehadiran hati (*hudhur al-qalb*). Ketika kecemasan dan hasrat komparatif telah diredam, hati menjadi 'hadir' sepenuhnya, tidak terbagi antara *real-time* dan *online*. Ini secara langsung meningkatkan kualitas ibadah dan, secara holistik, meningkatkan spiritual *well-being* di tengah tekanan budaya digital. *Qana'ah* mengubah identitas diri dari konsumen digital yang selalu cemas menjadi subjek spiritual yang damai.

Maka konsep *qana'ah* terbukti merupakan solusi psiko-sosiologis yang holistik, komprehensif, dan relevan untuk Generasi Z. Konsep ini menyediakan alat normatif yang mampu memajemen dorongan internal (kontrol diri) dan tekanan eksternal (perbandingan sosial). Dengan mempraktikkan *qana'ah*, individu dapat membangun tembok pertahanan spiritual dan psikologis yang kuat, menggeser identitas diri dari konsumen digital yang selalu cemas menjadi subjek

spiritual yang damai, sehingga memastikan *spiritual well-being* dapat dicapai bahkan di tengah lingkungan digital yang paling mengganggu.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis tematik hadis yang terintegrasi dengan kerangka psikologi sosial, penelitian ini menyimpulkan bahwa konsep *qana'ah* adalah solusi psiko-sosiologis yang paling fundamental dan relevan untuk mengatasi *Fear of Missing Out* (FOMO) pada Generasi Z. Secara normatif, *qana'ah* menyediakan landasan filosofis melalui konsep kekayaan jiwa (*ghina an-nafs*), yang secara aktif menempatkan nilai dan kepuasan hidup pada kondisi internal, bukan pada metrik eksternal yang didorong oleh *upward social comparison*. Dengan demikian, *qana'ah* berfungsi sebagai pembingkai ulang kognitif (*cognitive reframing*) yang vital, memungkinkan individu memutus asumsi inti FOMO bahwa "yang hilang" (yang dimiliki orang lain) lebih berharga daripada "yang dimiliki" (karunia diri) sehingga mengurangi kecemasan komparatif secara mendasar.

Solusi *qana'ah* bekerja melalui dua mekanisme psikologis-praktis: pertama, ia meningkatkan kontrol diri (*inhibitory control*) dengan menggeser sumber gratifikasi dari *reward loop* Dopamin yang adiktif di gawai ke kepuasan internal spiritual yang stabil. Pergeseran ini menciptakan JOMO (*Joy of Missing Out*) spiritual, yaitu ketenangan yang muncul dari penerimaan dan rasa syukur. Kedua, secara kognitif, *qana'ah* mengatasi masalah perhatian terbagi (*divided attention*) dan kebisingan kognitif (*cognitive noise*) yang menghambat ibadah. Dengan membebaskan pikiran dari beban komparatif dan kecemasan, *qana'ah* secara fungsional mengembalikan kekhusyukan kognitif, yaitu kemampuan untuk mengarahkan dan mempertahankan perhatian penuh pada tugas spiritual dan nyata, yang merupakan antidot langsung terhadap "pencurian kekhusyukan" modern.

DAFTAR PUSTAKA

Altmann, E. M., & Trafton, J. G. (2015). Brief interruptions and task resumption.

- Journal of Experimental Psychology: General*, 144(1), 9–15.
<https://doi.org/10.1037/xge0000051>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2009). The effects of psychoeducation on reducing internet addiction and excessive online gaming. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7(1), 109–120. <https://doi.org/10.1007/s11469-008-9174-8>
- Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. (1996). *Madarij al-Salikin*. Dar al-Hadith.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). Technoference: Parent technology use and child behavior. *Pediatric Research*, 79(1), 107–112.
<https://doi.org/10.1038/pr.2015.186>
- McNamara, P. (2009). *The neuroscience of religious experience*. Cambridge University Press.
- Monsell, S. (2010). Task switching. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(1), 13–20.
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.10.004>
- Muslim ibn al-Hajjaj. (n.d.). *Ṣaḥīḥ Muslim* (Hadis no. 201). (Diterjemahkan oleh Y. S. Nawawi, 2005, *Syarh Shahih Muslim*, Jilid 4. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah).
- Nawawi, Y. S. (2005). *Syarh Shahih Muslim* (Jilid 4). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Panova, Y., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 253–259.
<https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>
- 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/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Saroglou, V. (2014). Religion and cognitive absorption. *Journal for the Cognitive Science of Religion*, 2, 121–132.
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Spitzberg, B. H. (2019). Trends in U.S. adolescents'

media use, 1976–2016: The rise of digital media, the decline of TV, and the (Near) disappearance of print. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 329–345. <https://doi.org/10.1037/ppm0000174>

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000042>