

## ABSTRAK

Ru'yatul Ainil Jamil, 2024, Sindrom *Fear of Missing Out* dalam Al-Qur'an (Analisis Psikologi Positif terhadap QS. Al-Baqarah (2): 155-157. Skripsi, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Pembimbing: Dr. Delta Yaumin Nahri, Lc., M.Th.I.

**Kata Kunci:** *Fear of missing out*, sindrom FOMO, psikologi positif.

*Fear of missing out* telah menjadi fenomena yang signifikan dalam masyarakat kontemporer. Skripsi ini dilatarbelakangi adanya tekanan psikologis yang disebabkan oleh FOMO yakni rasa cemas untuk terlibat atau tampil baik dihadapan orang lain serta ketidakpuasan dengan apa yang dialami atau dipilih dalam konteks kehidupan modern. Penelitian ini meneliti *fear of missing out* dalam konteks Al-Qur'an dengan menganalisis QS. al-Baqarah (2): 155-157 menggunakan kerangka psikologi positif untuk menjawab pertanyaan: 1). Bagaimana pandangan mufasir terhadap QS. al-Baqarah (2): 155-157?. 2). Bagaimana relevansi psikologi positif dan QS. al-Baqarah (2): 155-157 dalam mengatasi sindrom *fear of missing out*?

Untuk menjawab permasalahan ini, penelitian dilakukan dengan metode kualitatif dengan jenis penelitian pustaka (*library research*), yaitu memanfaatkan sumber perpustakaan untuk memperoleh data penelitian dan membatasi kegiatan penelitian hanya pada bahan-bahan koleksi perpustakaan saja tanpa riset lapangan. Literatur psikologi positif digunakan sebagai pendekatan dalam penelitian ini untuk mengeksplorasi pandangan mufasir kontemporer yang memiliki tafsir dengan corak falsafi dan *adābi ijtimā'ī* dalam menafsirkan QS. al-Baqarah (2): 155-157. Data penelitian yang terkumpul dideskripsikan secara mendetail kemudian di analisis berdasarkan teori psikologi positif dengan menggunakan *content analysis* (analisis isi), selanjutnya diinterpretasikan dalam sebuah kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1). Pandangan mufasir kontemporer berpendapat bahwa manusia cenderung merasa tertarik dan mudah tergoda oleh hal-hal duniawi yang membuat mereka takut kehilangan dan tertinggal sehingga menekankan pentingnya kesadaran diri, keteguhan hati, dan keta'atan kepada Allah sebagai cara untuk mengatasi perasaan FOMO. 2). Relevansi QS. Al-Baqarah (2): 155-157 dan psikologi positif terhadap psikis sindrom *fear of missing out* (FOMO) yaitu QS. Al-Baqarah (2): 155-157 memberikan solusi bahwa orang yang sedang diuji oleh Allah haruslah bersabar dalam menghadapi masalah yang ada dan tawakal kepada Allah sedangkan menurut psikologi positif untuk keluar dari FOMO atau mengalihkan FOMO negatif kepada FOMO positif harus mempunyai kekuatan, resiliensi, dan juga harapan sehingga menumbuhkan rasa percaya diri untuk menghadapinya. Penemuan ini tidak hanya memberikan wawasan baru tentang bagaimana Al-Qur'an menangani tekanan psikologis modern tetapi juga memberikan kontribusi pada pengembangan kerangka psikologi positif yang lebih luas.