

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam perkembangan teknologi yang cepat, terdapat berbagai dampak baik dan buruk bagi penggunanya. Salah satu dampak positif dari kemajuan teknologi ini mempermudah penggunanya untuk berkomunikasi jarak jauh sehingga yang jauh akan terasa dekat. Begitu pula mempermudah penggunanya untuk mengakses informasi melalui beberapa fitur yang tersedia didalamnya. Selain memberikan dampak positif, ia juga memberikan dampak negatif kepada penggunanya seperti fenomena FOMO yang menyebabkan seseorang memiliki rasa cemas dan takut ketika ketinggalan informasi ataupun pengalaman.<sup>1</sup>

Kebanyakan yang mengalami FOMO adalah anak muda yang lahir pada tahun 1995-2012 atau disebut juga dengan generasi Z, sebab mereka dilahirkan ke dunia tanpa ada pembatas antara dunia maya dan dunia nyata. Menurut hasil penelitian penelitian asosiasi penyelenggara jasa internet Indonesia (APJII) tahun 2017, ditemukan bahwa kelompok usia 29-34 tahun merupakan pengguna gadget terbanyak. Dalam survei tersebut, 44,16% dari responden mengakses internet menggunakan smartphone atau tablet pribadi, sementara 4,49% menggunakan komputer atau laptop pribadi. Sebanyak 39,28% responden mengakses internet melalui kedua perangkat tersebut, dan 12,07% menggunakan media lainnya. Chatting merupakan layanan yang paling banyak diakses, mencapai 89,35%, diikuti oleh sosial media sebesar 87,13%. Mayoritas responden menggunakan

---

<sup>1</sup> Patrick J. McGinnis, *Fear Of Missing Out Tempat Mengambil Keputusan di Dunia yang Menyajikan Terlalu banyak Pilihan* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2020), 5.

internet selama 1-3 jam per hari (43,89%), 29,63% menggunakannya selama 4-7 jam, dan sisanya (26,48%) menggunakan internet lebih dari 7 jam per hari..<sup>2</sup>

Dari persentase tersebut, fitur yang diakses kebanyakan dari mereka adalah *Facebook, Instagram, Twitter, Whastapp*. Hal yang biasa dilakukan mereka dalam menggunakan fitur tersebut tiada lain hanya ingin mengetahui informasi terkini dan aktifitas-aktifitas yang dilakukan oleh rekannya melalui *instanstorinya*. Penggunaan sosial memiliki alat yang sempurna untuk menyoroiti representasi kehidupan orang lain tanpa mengetahui kenyataannya apakah itu dibuat-buat hingga tampak nyata, dibesar-besarkan, dipalsukan melalui profil akunnya atau fakta adanya. Akibat *stalking* kegiatan rekannya muncullah kekhawatiran yang mendasar yaitu cemas atau takut jika ketinggalan atau takut tidak dianggap eksis.<sup>3</sup>

*Fear of missing out* adalah perasaan resah, cemas bahkan khawatir ketika melihat orang lain berada di atasnya seperti halnya ketika penyandang ini membuka *instagram* dan melihat beranda IGnya kemudian mendapati temannya lebih unggul daripada dirinya atau temannya melakukan kegiatan yang dianggap menarik namun dirinya tidak terlibat dalam kegiatan tersebut maka ia akan merasa cemas atau takut. Tak jarang perasaan ini muncul dari pengucilan sosial, isolasi serta kecemasan bahkan penyandang sindrom FOMO akan megurung diri disebabkan rasa cemas yang ada dalam pikirannya.<sup>4</sup>

FOMO tidak hanya terbatas pada penggunaan sosial media saja melainkan juga mencakup dimensi yang lebih luas dan kompleks. Contohnya,

---

<sup>2</sup> Andi Cahyadi, "Gambaran Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z di Kalangan Mahasiswa," *Widya Warta* no. 2 (Juli, 2021): 147, ISSN 0854-1981.

<sup>3</sup> *Ibid.*, 147.

<sup>4</sup> Mcginnis, *Fear Of Missing Out*, 4.

seorang eksekutif paruh baya mungkin merasa terjebak di kantor saat rekan kerjanya diundang untuk menghadiri konferensi di lokasi yang menarik, sehingga mengalami kecemasan akan kehilangan pengalaman tersebut. FOMO juga dapat mengganggu wanita berusia 60 tahun yang teman-temannya menceritakan kehidupannya memiliki cucu dan menantu yang baik namun dirinya tidak mendapatkan hal itu sehingga ia mendambakan anak-anaknya untuk segera memiliki keluarga. FOMO juga dapat mengusik seorang gadis sederhana sedangkan teman-temannya berbelanja di mal yang mewah.<sup>5</sup>

Meski pada dasarnya, FOMO hadir tidak hanya pada saat seseorang terpaku pada jejaring sosial setiap harinya FOMO juga dapat hadir dengan mudahnya melalui pemikiran seseorang saat berandai-andai. Namun media sosial menjadikan FOMO semakin menjadi. Media sosial membantu mempercepat terjadinya FOMO pada diri seseorang. Hal ini dapat dibuktikan adanya situasi membandingkan kehidupan biasa seseorang dengan sorotan kehidupan orang lain.<sup>6</sup>

*Fear missing out* jika dapat dikendalikan maka fenomena ini akan menjadikan diri seseorang berkembang dengan mengambil resiko atau melakukan perubahan. Namun sebaliknya, jika tidak dapat dikendalikan maka penyandang sindrom FOMO ini akan merasa tertekan, iri, bahkan tidak percaya dirinya dengan apa yang ada pada dirinya. FOMO juga dapat mengacaukan konsentrasi dan menghabiskan waktu serta energi bahkan memperlambat seseorang untuk mencapai kesuksesan. Dalam ajaran Islam, Al-Qur'an menegaskan agar manusia

---

<sup>5</sup> Ibid., 11.

<sup>6</sup> Ursula Oberst dkk, "Negative Consequences From Heavy Social Networking In Adolescents: The Mediating Role Of Fear Missing Out," *Journal Of Adolescence* 55 no. 1 (Desember, 2017): 54.

tidak terlalu khawatir terhadap urusan duniawi, sebagaimana tercantum dalam QS. Al-Baqarah (2): 155 bahwa Allah menciptakan manusia dengan rasa takut, khawatir, dan cemas sebagai ujian, dan mereka diberi perintah untuk bersabar dalam menghadapinya.<sup>7</sup>

Oleh karena itu, menurut para ahli tafsir seperti Quraish Shihab<sup>8</sup>, Abuya Hamka<sup>9</sup>, dan Abū Yahya bin Marwān<sup>10</sup> ayat 155 ini mengingatkan manusia untuk mengendalikan diri agar tidak terlalu terpengaruh oleh kekhawatiran akan urusan dunia. Namun, kenyataannya, masih banyak orang yang tergoda oleh kenikmatan dunia, terutama melalui media sosial yang menampilkan gaya hidup materialistik. Hal ini menyebabkan mereka merasa cemas ketika tidak bisa mencapai standar yang sama, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Berdasarkan uraian sebelumnya serta fenomena yang terjadi di masyarakat, juga dengan mengacu pada penelitian terdahulu, penulis tertarik untuk menyelidiki lebih lanjut tentang fenomena *fear of missing out* (FOMO) dalam konteks mencapai ketenangan jiwa sebagaimana ajaran Al-Qur'an.<sup>11</sup> Oleh karena itu, penelitian ini akan membahas sindrom *fear of missing out* dalam Al-Qur'an dengan melakukan analisis psikologi positif terhadap ayat-ayat yang relevan, khususnya dalam QS. Al-Baqarah (2): 155-157, menjelaskan dampaknya terhadap psikis individu yang mengalami sindrom *fear of missing out* (FOMO) serta solusi untuk mengatasi FOMO tersebut.

---

<sup>7</sup> McGinnis, *Fear Of Missing Out*, 12.

<sup>8</sup> Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* Vol. 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 365.

<sup>9</sup> Hamka, *Tafsir al-Azhar* Vol.1 (Singapore: Pustaka Nasional PTELTD Singapore, 1990), 352.

<sup>10</sup> Yahya Marwān, *Hidāyatu al-Insān bi Tasīri al-Qur'an* (t.t.: t.p., t.th.), 73.

<sup>11</sup> Ibid.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dari penelitian ini, antara lain:

1. Bagaimana pandangan mufasir terhadap QS. Al-Baqarah (2): 155-157?
2. Bagaimana relevansi psikologi positif dengan QS. Al-Baqarah (2): 155-157 dalam mengatasi sindrom *fear of missing out* (FOMO)?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini dapat disimpulkan, sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pandangan mufasir terhadap QS. Al-Baqarah (2): 155-157
2. Untuk mengetahui relevansi psikologi positif dengan QS. Al-Baqarah (2): 155-157 dalam mengatasi sindrom *fear of missing out* (FOMO).

## **D. Kegunaan Penelitian**

### **1. Secara Teoritis**

Diharapkan bahwa hasil dari penelitian ini akan menjadi suatu temuan yang bermanfaat dalam bidang ilmu, terutama dalam psikologi perkembangan dan kajian Al-Qur'an dan Tafsir. Sehingga, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan informasi yang relevan mengenai *fear of missing out* (FOMO), terutama dalam konteks hubungan antara Ilmu Psikologi dan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

### **2. Secara Praktis**

a. Harapannya, penelitian ini akan menghasilkan temuan yang bermanfaat untuk masyarakat khususnya Kaum millennial khususnya bagi

pengguna jejaring sosial dapat memberikan sumbangan informasi mengenai pentingnya gambaran serta mencari solusi dalam menangani fenomena *fear of missing out* (FOMO) dalam pandangan mufasir dan ilmuan psikologi untuk memiliki ketenangan dalam bersosialisasi

b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada para ilmuwan dalam bidang psikologi dan mufasir, terutama dalam konteks psikologi perkembangan. Hal ini diharapkan dapat menjadi sumber inspirasi bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengeksplorasi topik serupa.

### **E. Definisi Istilah**

Sebagai langkah awal untuk membahas penelitian ini dengan tujuan untuk menghindari kesalah pahaman, maka penulis akan memberikan gambaran awal dari judul penelitian sebagai berikut:

- a. *Fear of missing out* (FOMO) adalah kegelisahan yang muncul dari keinginan untuk mencari hal-hal yang dianggap lebih baik, lebih besar, dan lebih menarik dari apa yang telah ada sebelumnya. FOMO dapat memiliki dampak negatif pada individu yang mengalaminya, seperti perasaan cemburu, rendah diri, dan kecemasan jika tidak dikelola dengan baik.<sup>12</sup>
- b. Ketenangan jiwa adalah keadaan jiwa yang mengalami kedamaian dengan kembali kepada kodrat ilahi. Hal ini tercerminkan dalam perilaku, sikap, dan keputusan yang diambil dengan kedewasaan dan pertimbangan yang matang tanpa terburu-buru.

---

<sup>12</sup> McGinnis, *Fear Of Missing Out*, 18.

- c. Psikologi positif adalah cabang ilmu yang mempelajari perilaku dan sikap manusia sebagai manifestasi dari proses mental yang mendasarinya. Pendekatan ini memusatkan perhatian pada pengalaman subjektif manusia, seperti kebahagiaan, kepuasan, harapan, dan optimisme, dengan tujuan untuk memajukan potensi dan meningkatkan kinerja manusia melalui aspek-aspek positif dalam diri mereka.<sup>13</sup>

## F. Kajian Penelitian Terdahulu

Kajian peneleitian terdahulu digunakan untuk mengetahui penelitian ini tidak ada kesamaan dan bentuk plagiasi dari penelitian sebelumnya sehingga peneliti dapat mengarahkan penelitiannya untuk mengembangkan, menantang, atau memunculkan pertanyaan-pertanyaan baru yang penting. Beberapa penelitian terkait *fear of missing out* (FOMO) dari berbagai karya tulis ilmiah yang berupa skripsi, jurnal atau artikel, diantaranya:

1. Skripsi yang ditulis oleh Ayu Nur Laila Sari Siregar yang berjudul “*Fear Of Missing Out* (FOMO) dalam Al-Qur’an (Kajian Semantik) yang diajukan kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto pada tahun 2022.<sup>14</sup> Dalam studi ini metode yang diterapkan adalah penelitian pustaka sedangkan fokus penelitiannya ialah mengkaji ayat-ayat tentang FOMO secara eksplisit (beberapa term yang memiliki arti takut atau cemas seperti *khauf*, *huzn*, *doyiq*, dan *halu*’) ataupun secara implisit (berupa ayat-ayat

<sup>13</sup> Garvin, “*Psikologi Positif: Mengeksplorasi Manusia Melalui Sisi Positif*,” Buletin KPIN diakses dari [https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/400-psikologi\\_positif](https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/400-psikologi_positif) pada tanggal 4 September 2023 pukul 14:07.

<sup>14</sup> Ayu Nurlaila Sari siregar, “*Fear Of Missing Out* (FOMO) dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Tematik)” (Skripsi, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2022).

yang menjelaskan tentang FOMO seperti QS. Al-Baqarah (2): 155 dan An-Nisa' (4): 83 disertai dengan tafsirannya para mufasir yang komprehensif terkait fenomena FOMO. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa FOMO merupakan rasa cemas yang mampu melanda kestabilan ego dan mengganggu kesejahteraan maka dari itu strategi untuk mengatasi FOMO ialah dengan mengurangi penggunaan media sosial dan meningkatkan rasa syukur serta penerimaan terhadap diri sendiri, sebagaimana disarankan dalam ajaran Al-Qur'an. Kedua penelitian ini memiliki beberapa kesamaan dalam fokusnya terhadap penanganan FOMO dan merode *maudū'ī* yang digunakan, namun juga terdapat beberapa perbedaan, diantaranya; penelitian ini mengkaji semua ayat tentang fenomena FOMO serta cara penanggulangannya pada dua surah tanpa mengkaitkannya dengan perspektif tertentu sedangkan penulis mengkaji fenomena FOMO dengan mengklasifikasikannya pada satu surah dan mengaitkannya dengan perspektif psikologi positif yang dipelopori oleh Martin Sligmen.

2. Jurnal berjudul "Kecanduan Media Sosial (FOMO) pada Generasi Milenial" oleh Lira Aisafitri dan Kiayati Yusriyah dari Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma tahun 2021.<sup>15</sup> Penelitian ini menggunakan metode kualitatif lapangan dengan pendekatan psikologi fenomenologi. Penelitian ini mengidentifikasi bahwa kecanduan media sosial (FOMO) pada generasi milenial dipengaruhi oleh teori determinasi diri dan menyoroti dampaknya. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa sindrom FOMO dianggap sebagai hasil dari perkembangan teknologi dan

---

<sup>15</sup> Lira Aisafitri dan Kiayati Yusriyah, "Kecanduan Media Sosial (FOMO) pada Generasi Milenial," *Jurnal Audiensi Jurnal Ilmu Komunikasi* 4, no. 1 (Februari, 2021).

internet yang mendorong adanya ketergantungan pada media sosial untuk tetap terhubung dengan informasi terkini. Penelitian tersebut juga mencatat dampak positif dan negatif dari kecanduan media sosial, seperti peningkatan rasa syukur namun juga ketergantungan yang berpotensi merugikan. Relevansi penelitian ini dengan penelitian penulis adalah keduanya mengamati fenomena FOMO dengan fokus psikologis, meskipun dengan pendekatan dan sudut pandang yang berbeda, yaitu studi ini membahas fenomena FOMO dengan mengkaji menggunakan perspektif tertentu yaitu fenomenologi tanpa mengaitkan pada Al-Qur'an sedangkan penelitian penulis mengkaji fenomena ini menggunakan perspektif psikologi positif dan mengaitkan dengan apa yang telah dijelaskan dalam Al-Qur'an.

3. Skripsi berjudul "*Fear of Missing Out* sebagai Bentuk Adiksi Media Sosial Remaja (Studi Kasus Pada Aktivitas Bermedia Sosial Remaja Di Kelurahan Cireundeu, Tangerang Selatan)" oleh Siti Nuriyah Fatkhul Jannah dari Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2021,<sup>16</sup> menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data primer melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian remaja di kelurahan Cireundeu mengalami *Fear of Missing Out* terhadap media sosial, yang berdampak pada kurangnya komunikasi di kehidupan nyata dan perilaku antisosial. Relevansi penelitian ini dengan penelitian yang ditulis oleh penulis adalah pendekatan yang menggunakan metode deksriptif dengan menfokuskan

---

<sup>16</sup> Siti Nuriyah Fatkhul Janna, "*Fear Of Missing Out* sebagai Bentuk Adiksi Medai Sosial Remaja (Studi Kasus pada Aktifitas Bermedia Sosial Remaja di Kelurahan Cireundeu, Tangerang Selatan)" (Skripsi, Universitas Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta).

permasalahannya pada media sosial sedangkan penelitian penulis menyoroti FOMO dari berbagai aspek tidak hanya disebabkan oleh media sosial saja dan ini letak perbedaannya. Adapun persamaannya keduanya sama-sama meneliti feneomena *fear of missing out*.

4. Skripsi berjudul "Psikologi Kecemasan dalam Al-Qur'an (Tafsir Tematik atas Ayat-Ayat *Syifa* Tentang Kecemasan)" oleh Halida Ulin Nuhaya, mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Salatiga tahun 2020.<sup>17</sup> Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan jenis penelitian kajian pustaka. Penelitian ini mengulas ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas kecemasan dan menyimpulkan bahwa kecemasan melibatkan perasaan ketakutan, kesedihan, kegelisahan jiwa yang dapat mempengaruhi masa depan manusia. Perbedaan utama dengan penelitian penulis adalah penelitian ini menganalisis semua ayat tentang kecemasan tanpa merujuk pada disiplin ilmu psikologi, sementara penelitian penulis mengklasifikasikan ayat-ayat yang relevan dengan objek penelitian. Meskipun demikian, keduanya memberikan solusi atau terapi psikologis yang bersumber dari Al-Qur'an sebagai panduan menghadapi berbagai masalah manusia.
5. Skripsi berjudul "Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)" oleh M. Wahid Nasrudin, mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel tahun 2018, menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian *library resach*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecemasan merupakan perasaan gabungan dari ketakutan dan

---

<sup>17</sup> Halida Ulin Nuhaya, "Psikologi Kecemasan dalam Al-Qur'an (Tafsir Tematik atas Ayat-Ayat *Syifa* tentang Kecemasan)" (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Salatiga).

kekhawatiran tentang masa depan tanpa penyebab yang jelas dan jika terus berlanjut dapat mengakibatkan ketidaknormalan dalam jiwa individu dan kemungkinan dari salah satu penyebabnya adalah iman yang tidak kuat. Perbedaan dengan penelitian yang ditulis adalah penelitian ini tidak mengaitkan pada perspektif psikologi tertentu melainkan pada psikologi secara umum sedangkan penelitian yang ditulis mengaitkannya pada psikologi positif. Adapun persamaan keduanya sama-sama mengkaji ayat-ayat yang menjelaskan tentang FOMO dan cara menanggulangnya sebagaimana penjelasan dalam Al-Qur'an dan dikaitkan dengan ilmu Psikologi.<sup>18</sup>

Setelah menelaah penelitian-penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa fokus penelitian sebelumnya lebih banyak meninjau dalam aspek psikologi dari *Fear of Missing Out* (FOMO) dan kecemasan dalam Al-Qur'an tanpa menghubungkan dengan psikologi tertentu serta penanganan yang berfokus kepada pemanfaatan potensi positif manusia. Oleh karena itu, penulis meyakini bahwa belum ada penelitian yang menjelaskan solusi yang ditawarkan Al-Qur'an untuk mengatasi sindrom FOMO dengan menciptakan ketenangan jiwa melalui pemanfaatan potensi dalam diri manusia. Maka dapat disimpulkan, penelitian ini merupakan usaha penulis untuk melengkapi dan menyempurnakan penelitian-penelitian sebelumnya dibidang ini.

## **G. Kajian Pustaka**

### **1. Kajian Tentang FOMO**

---

<sup>18</sup> M. Wahid Nasruddin, "Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)" (Skripsi, Universitas Sunan Ampel, Surabaya).

### a. Pengertian FOMO

*Fear of missing out* (FOMO) adalah kecemasan umum yang dialami oleh generasi Z. FOMO merupakan sebuah ketakutan akan dianggap tidak terkini, tidak populer, dan takut ketinggalan informasi yang sedang tren atau terkini apabila tidak kemajuan saat ini. Ketakutan dan kecemasan ini dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Orang yang terpengaruh oleh FOMO akan merasa cemas jika tidak terus memperbarui kegiatan atau informasi terbaru pada waktu tertentu. Ketergantungan pada media sosial yang dialami oleh generasi Z secara tidak sadar membentuk persepsi tentang bagaimana mereka ingin dilihat oleh orang lain, serta bagaimana mereka ingin menjadi dan berperilaku. Pandangan-pandangan ini akhirnya membentuk konsep diri yang khas bagi individu, terutama generasi Z yang tumbuh dengan internet sejak lahir.<sup>19</sup>

Tingkat kecenderungan terhadap *fear of missing out* (FOMO) merupakan variabel yang berhubungan dengan perubahan-perubahan lainnya. Kategori tingkat kecenderungan FOMO mencakup durasi penggunaan media sosial, ketakutan akan ketinggalan, kecemasan terhadap kemajuan lingkungan sekitar, dan mengikuti tren.<sup>20</sup>

### b. Dampak FOMO

FOMO dapat menyebabkan individu secara konstan memonitor aktivitas orang lain sehingga individu seringkali memeriksa media sosial orang lain. Selain itu, gejala FOMO juga terlihat ketika individu secara terus-menerus memeriksa notifikasi yang masuk ke ponselnya. Penggunaan berlebihan media sosial bisa

---

<sup>19</sup> Imamduddin, "Fear Of Missing Out (Fomo) dan Konsep Diri Generasi-Z: Ditinjau dari Aspek Komunikasi," *Jprmedcom* 2, no. 1 (Juni, 2020): 27.

<sup>20</sup> Nurendra Riastyanto, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Fenomena Fear of Missing Out pada Nelayan di Wilayah Suradadi, Kabupaten Tegal," *Marina* 7 no. 1 (2021): 86.

menjadi pemicu terjadinya FOMO karena individu cenderung terus terhubung dan memantau media sosial tanpa henti.<sup>21</sup>

Perasaan FOMO yang tidak diatasi dapat berdampak negatif seperti kelelahan, stres, depresi, bahkan gangguan tidur. Hal ini juga bisa memengaruhi tingkat kepuasan individu terhadap hidupnya dan dapat menjadikan mereka merasa apa yang mereka lakukan dan sesuatu yang mereka miliki tidak pernah cukup. Selain itu, FOMO dapat memicu masalah finansial karena individu cenderung menghabiskan uang secara berlebihan demi tetap terhubung dan tidak ketinggalan berita terkini.<sup>22</sup>

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa FOMO dapat dialami oleh orang-orang dari berbagai usia. Sebuah penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal *Psychiatry Research* menemukan bahwa kecemasan akan ketinggalan berkaitan dengan peningkatan penggunaan smartphone dan media sosial, dan perilaku ini tidak bergantung pada usia atau jenis kelamin.<sup>23</sup> FOMO juga berdampak negatif pada penurunan kepuasan hidup dan munculnya suasana hati negatif. Hal ini juga cenderung membuat seseorang merasa tidak puas, sehingga mereka membandingkan kekurangan diri sendiri dengan kelebihan orang lain.<sup>24</sup>

Masalah FOMO juga menyebabkan diri seseorang merasa ketinggalan jaman dan akan dipandang rendah oleh orang lain ketika penderita FOMO itu tidak mampu untuk membeli sesuatu yang dikehendaki, dengan demikian secara psikologi FOMO dapat mendorong seseorang untuk membeli sesuatu yang

---

<sup>21</sup> Sri Narti, dkk, "Kajian Dampak Perilaku Fomo (Fear Of Missing Out) Bagi Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19" *Volume 2*, no.1 (Januari, 2022): 129.

<sup>22</sup> Narti, dkk, "Kajian Dampak Perilaku Fomo, 129.

<sup>23</sup> Ibid., 130.

<sup>24</sup> Nur Rama Yuniani, "Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dengansubjective Well Being Pada Remajapengguna Instagram," *Volume 13*, no. 1 (Juni, 2021): 24.

diinginkan dan bukan hal yang prioritas untuk dibeli.<sup>25</sup> Perasaan FOMO yang seperti ini akan membuat penderitaan pada seseorang hal ini karena perasaan cemas akan merusak pikiran seseorang, serta akan merugikan orang tersebut.

Ketika seseorang mengalami sindrom FOMO, kepercayaan dirinya cenderung rendah karena merasa tertinggal dan terus mengikuti individu lain. Dalam interaksi sosial di sekolah, masalah yang terkait dengan kepercayaan diri dan hubungan sosial menjadi hal yang signifikan. Berbagai faktor dapat menjadi penyebabnya, seperti masalah fisik, kecerdasan, dan kurangnya keyakinan pada diri sendiri atau lingkungan sosialnya sehingga dapat mempengaruhi perilaku sosialnya.<sup>26</sup>

### **c. Faktor Penyebab munculnya FOMO**

Banyak faktor yang menyebabkan munculnya FOMO dan seringkali disebabkan karena rasa sepi atau kesepian yang dialami seseorang. Seseorang dengan tingkat FOMO yang tinggi, seringkali diliputi rasa sepi yang mendalam sehingga muncul rasa cemas dan khawatir jika terpisah dengan lingkungannya. Disisi lain, ada banyak tipe kepribadian yang mendorong munculnya FOMO, Salah satu aspek yang penting adalah harga diri. Individu dengan harga diri yang tinggi cenderung lebih mandiri dan tidak rentan terhadap rasa cemas. Oleh karena itu, penelitian tentang munculnya FOMO akan menelaah faktor kesepian dan harga diri.<sup>27</sup>

---

<sup>25</sup> Kadek Wirasukessa, "Fear of Missing out dan Hedonisme pada Perilaku Konsumtif Millennials : Peran Media Sisubjective Norm dan Attitude," *Jimea* 7, no.1 (2023): 158.

<sup>26</sup> Mirna Dewi Kalisna, " Hubungan antara Sindrom Fomo ( Fear Of Missing Out) dengan Kepercayaan Diri Siswa pada Siswa Kelas VI di Smp Muhammadiyah 2 Godean Sleman Tahun Ajaran, 2019/2020," *G-cuns* 5, no. 2 ( Juni, 2021): 283.

<sup>27</sup> Fadhil Maliky Islah, dkk. *Riset-Riset Dalam Cyberpsychology* (Yogyakarta: Zahir Publishing, 2020), 11.

## 2. Kajian Tentang Ketenangan Jiwa

### a. Definisi Ketenangan Jiwa

Ketangan atau dikenal dengan istilah *muṭmainnah* disebutkan disebut 13 kali dalam Al-Qur'an. Hal ini juga sesuai dengan hasil pencarian dalam kitab *al-Mu'jam al-Mufahras li Al-Fāz Al-Qur'an*, softwer aplikasi zekr dan website corpus.qur'an.com. *Muṭmainnah* berasal dari *fi'il al-māḍī tam'ana* kemudian diberi tambahan hamzah diawal lafal. Secara etimologi, kata *tam'ana* mempunyai arti *sakana* yang sering digunakan dalam mengekspresikan perasaan senang yang muncul setelah mengalami kebingungan atau kecemasan.<sup>28</sup>

Tenang adalah akar kata dari ketenangan yang diberi imbuhan ke-an. Secara etimologi, ketenangan meruju pada keadaan jiwa yang stabil dan seimbang sehingga seseorang tidak akan tergesa-gesa ataupun gelisah. Ketenangan juga dapat diartikan sebagai keadaan diam, stabil, tanpa kegelisahan, tanpa kecemasan meskipun dalam situasi yang sulit. Lafal *tam'ana* adalah sinonim dari kata *sakīnah* atau *sakana* yang mempunyai arti perasaan senang setelah melalui sebuah kebingungan atau kebingungan.<sup>29</sup> Kata ini dengan berbagai derivasi disebut dalam Al-Qur'an sebanyak 69 kali dalam 50 ayat dan 27 surah.<sup>30</sup> Hal ini juga sesuai dengan hasil pencarian dalam kitab *al-Mu'jam al-Mufahras li Al-Fāz Al-Qur'an*, softwer aplikasi zekr dan website corpus.qur'an.com.

Aristoteles memandang puncak dari segala tingkah laku manusia adalah kebahagiaan dan ketenangan. Secara linguistik, ketenangan berasal dari kata dasar tenang yang kemudian diperkaya dengan imbuhan ke-an. Dari segi etimologi,

<sup>28</sup> Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an Kajian Kosa Kata K-N* (Jakarta: Lentera, 2007), 671.

<sup>29</sup> Ibid., 672.

<sup>30</sup> Muhammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī, *al-Mu'jam al-Mufahras li Al-Fāz Al-Qur'an* (Cairo: Dār al-Hādīs, 1364 H), 448- 449.

ungkapan ini menggambarkan kestabilan, ketegasan, dan ketidakcemasan.<sup>31</sup> Istilah ini mengindikasikan bahwa ketenangan merujuk pada kondisi mental yang seimbang, yang menghasilkan perasaan tenang sehingga terhindar dari kegelisahan atau sikap terburu-buru.

Kata tenang dalam bahasa Arab ditunjukkan oleh lafal *tuma'nīnah* atau *muṭmainnah* dan *sakīnah* artinya ketentraman hati yang tidak tergoncang ataupun resah terhadap sesuatu.<sup>32</sup> Jiwa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), merujuk pada dimensi internal manusia yang mencakup perasaan, pikiran, dan imajinasi, serta aspek-aspek kehidupan batin lainnya. Maka dari itu ketenangan jiwa merupakan suatu kondisi atau keadaan yang memperkuat daya tahan tubuh dan menciptakan suasana positif dalam hati sehingga memberikan ruang untuk refleksi dan pertumbuhan pribadi.<sup>33</sup>

Menurut Ramadan Lubis mengutip dari Ahmad Warson Munawir, kata jiwa berasal dari kata *an-nafs* yang disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak 297 kali dengan berbagai variasi dan makna. Dalam bentuk mufrad sebanyak 140 kali, Dalam bentuk jamak menggunakan kata *nufūs* sebanyak 2 kali dan *anfus* disebut 153 kali, begitupula *an-nafs* dalam bentuk fiil disebut 2 kali.<sup>34</sup> Dalam kutipan yang disebutkan oleh Ramadan Lubis, Baharuddin menyatakan kata *an-nafs* dalam Al-Qur'an memiliki beragam makna, struktur kalimat, klasifikasi, dan objek ayatnya.<sup>35</sup>

---

<sup>31</sup> Sarbini, "Peranan Ketenangan Jiwa bagi Keberhasilan Proses Pendidikan Remaja" (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta), 8.

<sup>32</sup> Ibn al-Qoyyim al-Jauziyyah, *at-Tafsir Ibn al-Qoyyim: Tafsir Ayat-Ayat Pilihan*, diterjemahkan oleh Kathur Suhardi (Jakarta: Darul Falah, 2000), 377.

<sup>33</sup> Sarbini, "Peranan Ketenangan, 8.

<sup>34</sup> Ramadan Lubis, "Konsep Jiwa Dalam Al-Qur'an," *Nizhamiyah* X, No. 2 (Juli–Desember, 2020): 53.

<sup>35</sup> *Ibid.*, 23.

Dalam Bahasa Inggris disebutkan *psyche* yang diterjemahkan sebagai jiwa merujuk kepada aspek-aspek jiwa, nyawa atau kemampuan untuk berfikir. Imam al-Ghazālī juga mengartikan *an-nafs* dalam Bahasa Arab sebagai hakikat dari kejiwaan itu sendiri.<sup>36</sup> Jiwa adalah inti dari kehidupan batin manusia yang menjadi komponen penting dari dimensi spiritual yang abstrak, berperan sebagai pendorong utama manusia, dan melambangkan kesempurnaan manusia, baik dalam aspek hati, perasaan, pikiran, maupun imajinasi.<sup>37</sup>

Selain itu, jiwa juga merupakan elemen yang memberikan kehidupan dalam tubuh manusia karena tanpa jiwa tubuh tidak dapat bergerak. Bahkan penelitian yang dilakukan oleh Kerwanto berdasarkan pandangan Mullā Ṣadrā menyebutkan bahwa tindakan moral manusia digerakkan oleh jiwa yang memiliki pengetahuan.<sup>38</sup>

Dimensi kejiwaan menjadi salah satu pembahasan yang ditekankan dalam A-Qur'an dan sering menjadi sorotan karena menjadi salah satu tolok ukur kebahagiaan Manusia. Al-Qur'an menyebut kata jiwa menggunakan term *nafs*<sup>39</sup> yang disebutkan sebanyak 105 kali dalam 95 ayat dari 45 surah.<sup>40</sup> Sedangkan untuk penentuan *tartibu al-nuzuli* dan pengelompokan ayat dalam bagian Makiyah dan Madaniyah maka merujuk pada kitab yang menjadi sumber

---

<sup>36</sup> Burhanuddin, "Zikir dan Ketenangan Jiwa Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegagalan Jiwa," *Mimbar* 6, No. 1 (2020): 20.

<sup>37</sup> Siti Juariah, dkk, "Bimbingan Rohani Islam untuk Ketenangan Jiwa Warga Binaan," *At-Taujih* III, No 2 (2023): 57.

<sup>38</sup> Abd Jalaluddin, "Ketenangan Jiwa Menurut Fakhr Al-Dīn Al-Rāzī dalam Tafsīr Mafātih Al-Ghayb," *Al-Bayan* (Juni 2018): 40.

<sup>39</sup> Pencarian ini dilakukan menggunakan 3 huruf yaitu *nun, fa, dan sin* melalui *softwer* aplikasi Zekr dan Corpus website corpus.quran.com. sebagai sumber sekunder dan dikuatkan melalui sumber primer kitab *al-Mu'jam al-Mufaḥras Li Alfāz AlQur'an*.

<sup>40</sup> Muhammad Fuād 'Abd al-Bāqī, *al-Mu'jam al-Mufaḥras Li Alfāz AlQur'an* (Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah, 1945), 710-714.

primernya yaitu *at-Tafsīr al-Hadīṣ*.<sup>41</sup> Ahli filsafat memiliki beberapa teori dalam mengartikan kejiwaan, antara lain:<sup>42</sup>

- 1) Teori yang memandang bahwa jiwa dan raga dipandang sebagai substansi yang uni. Pandangan tersebut menyiratkan keyakinan bahwa manusia memiliki sebuah entitas spiritual yang unik, yang disebut jiwa, dan juga memiliki aspek materi atau fisik yang disebut raga. Ini mengindikasikan bahwa manusia adalah gabungan antara dimensi spiritual dan dimensi fisik yang membentuk keberadaannya secara keseluruhan.
- 2) Teori yang memandang bahwa jiwa itu merupakan aktor yang memiliki pengaruh dalam aktivitas manusia. Teori ini mengungkapkan keyakinan bahwa jiwa memiliki peran aktif dalam menggerakkan dan memengaruhi aktivitas serta perilaku manusia.
- 3) Teori yang memandang jiwa hanya sebagai jenis proses yang tampak pada organisme hidup. Pernyataan ini menyiratkan bahwa dalam pandangan ini, jiwa dipandang sebagai serangkaian proses atau fenomena yang terjadi pada makhluk hidup, seperti proses kognitif, emosional, atau biologis. Maka dari itu, pandangan ini menekankan bahwa jiwa dianggap sebagai hasil dari fungsi organisme hidup, seperti pikiran, perasaan, atau respons fisik.
- 4) Teori yang menyetarakan anatara jiwa dan tingkah laku itu. Dalam arti lain jiwa diidentifikasi dengan perilaku manusia sehingga tidak ada perbedaan antara aspek internal dan eksternal dari manusia.<sup>43</sup>

---

<sup>41</sup> Muḥammad Izzat Darwazah, *at-Tafsīr al-Ḥadīṣ Tartīb as-Suwar Ḥasab an-Nuzūl*, vol. 1 (Beirut: Dār al-Gharb al-Islāmī, 2000), 3.

<sup>42</sup> Ahmad Asmuni, "Zikir dan Ketenangan Jiwa Manusia, Kajian Tentang Sufistik-Psikologik," *Prophetic. 1*, no. 1 (November, 2018): 39.

Psikologi lebih menghubungkan jiwa dengan tingkah laku. Hal ini senada dengan firman Allah Swt.:

فَالْهَمَّهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۗ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۗ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ۗ<sup>44</sup>

Dan demi jiwa serta penyempurnaan (ciptaan)-nya, lalu Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya, sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu). dan sungguh rugi orang yang mengotorinya.<sup>45</sup>

Maka dari itu, dalam konteks psikologi ilmu jiwa diartikan sebagai ilmu tentang perilaku manusia. Karena ilmu harus bersifat logis dan berdasarkan bukti empiris, dan jiwa sendiri tidak dapat diselidiki secara langsung, maka dalam psikologi, fokus penelitian adalah pada tindakan-tindakan yang dianggap sebagai tanda-tanda dari keberadaan jiwa, atau perilaku manusia yang dianggap mencerminkan aspek-aspek kejiwaan.<sup>46</sup>

Ketenangan jiwa adalah hal yang paling dibutuhkan oleh manusia.<sup>47</sup> Ketenangan jiwa ini menentukan sebuah kebahagiaan, apabila jiwa manusia itu tenang berarti manusia tersebut tenang hidupnya atau manusia itu mengalami keseimbangan dalam jiwanyasehingga yang terjadi manusia mampu berpikir positif dan mampu menyikapi segala sesuatu dengan menggunakan akal yang sehat dan mampu mengatasi berbagai problem kehidupan yang di alaminya dengan menggunakan jiwa yang sehat sehingga berdampak positif dalam tindakannya.<sup>48</sup>

<sup>43</sup> Ahmad Asmuni, "Zikir dan Ketenangan Jiwa, 39.

<sup>44</sup> Al-Qur'an, QS. as-Syams (91): 8-10.

<sup>45</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahannya: Edisi Penyempurnaan 2019* (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), 897.

<sup>46</sup> Asmuni, "Zikir dan Ketenangan Jiwa Manusia, 40.

<sup>47</sup> Juariah, "Bimbingan Rohani, 57.

<sup>48</sup> Zulkifli, "Bimbingan Penyuluhan Islam," *Vol. 1*, No. 1 (Januari-Juni, 2019): 8-9.

Menurut Bahanuddin berdasarkan pandangan Drajat, orang yang memiliki jiwa yang tenang dianggap juga memiliki mental dan psikis yang sehat, dengan karakteristik tertentu, antara lain:<sup>49</sup>

- 1) Kesehatan mental adalah keadaan seseorang tidak mengalami gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psychose*) sehingga menunjukkan keadaan yang seimbang dan pikiran yang stabil.
- 2) Kesehatan mental mengacu pada kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan kebutuhan dan tuntutan dirinya sendiri, hubungan dengan orang lain, serta kondisi lingkungan dan masyarakat di sekitarnya. Hal ini mencakup pada kemampuan untuk mengatasi stres, menjaga keseimbangan emosional, dan berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial.
- 3) Kesehatan mental adalah pemahaman dan tindakan yang bertujuan untuk mengoptimalkan potensi, bakat, dan sifat yang dimiliki individu sehingga mencapai kebahagiaan diri sendiri dan orang lain. Istilah ini menekankan pentingnya pertumbuhan pribadi dan kontribusi positif terhadap kesejahteraan sosial.
- 4) Kesehatan mental adalah tercapainya keselarasan yang benar-benar utuh antara fungsi jiwa, serta kemampuan individu untuk mengatasi masalah yang dihadapinya, sehingga menghasilkan ketenangan jiwa dan kebahagiaan dalam dirinya. Istilah ini merujuk pada terwujudnya keseimbangan yang sempurna antara fungsi jiwa individu dan kemampuannya dalam mengatasi tantangan yang dihadapinya. Hal ini

---

<sup>49</sup> Burhanuddin, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa, 21.

membawa kepada pencapaian ketenangan batin dan kebahagiaan dalam diri seseorang.<sup>50</sup>

Ketenangan jiwa adalah kondisi keadaan batin seseorang yang membawa perasaan kedamaian sehingga seseorang tidak merasa tergesa-gesa atau cemas.<sup>51</sup> Ketenangan jiwa juga dapat dimaknai sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat, dan lingkungan sekitar. Ini memungkinkan seseorang untuk mengendalikan faktor-faktor dalam hidupnya dan menghindari tekanan-tekanan emosional yang dapat menyebabkan frustrasi.<sup>52</sup> Dengan demikian, jiwa yang tenang adalah sebuah perasaan senang dalam diri seseorang dengan menggunakan akal yang sehat sehingga dalam menghadapi beberapa cobaan dihadapi dengan sabar dan ikhlas dalam menerimanya yang dalam mengambil keputusan bisa menghasilkan nilai-nilai yang positif.

#### **b. Sumber ketenangan Jiwa**

Adapun sumber ketenangan bisa diraih dengan cara beriman dan mengharap ridha Allah Swt.<sup>53</sup> Ketenangan dan kedamaian batin membantu individu dalam mengatur emosi mereka. Salah satu penyebab hipertensi adalah kurangnya kemampuan individu dalam mengelola emosi. Kemampuan yang baik dalam mengatur emosi berdampak pada kontrol kognisi dan afeksi, yang dapat mengurangi risiko tekanan darah tinggi. Mengendalikan emosi negatif dapat mengurangi risiko gangguan kardiovaskular.<sup>54</sup>

---

<sup>50</sup> Burhanuddin, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa, 21.

<sup>51</sup> Medi Romi Ardianto, dkk, "Implikasi Ketenangan Jiwa Dan Ketentruman Hati Sebagai Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Pendidikan Bagi Remaja," *IEMJ* 1, no 1 (2021): 24.

<sup>52</sup> Juariah, Masnida, "Bimbingan Rohani Islam, 57.

<sup>53</sup> Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an Kajian Kosa Kata K-N*, 672.

<sup>54</sup> Olivia Dwi Kumala, "Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi," *Psymphatic* 4, No 1 (2017): 63.

Setiap tindakan atau pikiran manusia yang ditujukan untuk mengingat, menyebut, dan mendekatkan diri kepada Allah baik secara lisan maupun batin dianggap sebagai zikir. Melalui zikir ini, manusia akan mencapai ketenangan dan kedamaian jiwa.<sup>55</sup>

### **c. Faktor Pemicu Hilangnya Ketenangan**

Faktor-faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa meliputi situasi dan kondisi sekitar, tingkat rasionalitas, kesehatan, dan faktor material. Ketidakseimbangan antara kemampuan dan beban yang dipikul dapat menyebabkan gangguan psikologis yang pada akhirnya dapat mengarah pada perilaku pemaksaan atau kompensasi. Jika kondisi ini berlanjut, dapat menghasilkan ketidakstabilan emosional dan kurangnya rasa percaya diri. Terkait dengan penggunaan rasionalitas, jika hal tersebut digunakan secara berlebihan, dapat menyebabkan kekeringan emosional karena rasio pada dasarnya hanya menyediakan alternatif, bukan kepuasan langsung.<sup>56</sup>

Ada dua faktor penyebab hilangnya ketenangan jiwa dalam diri seseorang:

#### **a. Faktor internal**

Salah satu faktor internal yang menyebabkan goncangan jiwa pada remaja berkaitan dengan proses pertumbuhan fisik mereka yang sedang berlangsung. Bagian dari tugas perkembangan remaja adalah menerima perubahan tubuh yang baru dan menyadari bahwa kodrat alam menetapkan ciri-ciri fisik tertentu di dalam diri mereka. Ketika remaja merasa bahwa ciri-ciri fisik tersebut

---

<sup>55</sup> Burhanuddin, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa, 19.

<sup>56</sup> Zamroni, dkk "Implikasi Ketenangan Jiwa, 24.

sangat kurang atau tidak sesuai dengan harapan, mereka cenderung memperbesar masalah tersebut.<sup>57</sup>

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang memicu adanya gangguan jiwa yang dialami oleh para remaja meliputi kesulitan mereka dalam memenuhi berbagai kebutuhan, terkadang dipengaruhi dari panduan orang tua dan masyarakat, tantangan-tantangan masa depan, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kemungkinan kegagalan atau keberhasilan dalam menghadapi situasi baru. Kondisi seperti ini memberikan dampak negatif dalam diri remaja dengan munculnya perasaan takut dan kecemasan yang berujung pada goncangan emosional.<sup>58</sup>

### 3. Kajian Teori Psikologi Positif

a. Definisi Psikologi Positif

Psikologi positif adalah studi yang mengeksplorasi emosi-emosi positif untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Fokus psikologi positif adalah pada pemahaman dan penjelasan tentang kebahagiaan dan kesejahteraan *subjektif well-being*. Walaupun demikian, tujuan psikologi positif bukanlah untuk menggantikan atau menghilangkan penderitaan, kelemahan, atau gangguan mental melainkan untuk menambah pengetahuan dan memperkaya pemahaman kita tentang pengalaman manusia secara ilmiah. Psikologi positif memiliki akar dalam psikologi humanis, yang memusatkan pembahasannya pada makna dan kebahagiaan.<sup>59</sup>

---

<sup>57</sup> Ibid.

<sup>58</sup> Ibid.

<sup>59</sup> Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif*, (Yogyakarta: Titah Surga, 2018), 5.

Psikologi positif, yang diperkenalkan oleh Martin Seligman pada tahun 1998, adalah cabang psikologi yang bertujuan untuk mempelajari emosi-emosi positif dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup manusia.<sup>60</sup> Teori ini menitikberatkan pada pemahaman dan penjelasan tentang kebahagiaan dan *subjective wellbeing*. Maka dari itu, dalam ruang lingkup penelitiannya, Martin Seligman dan Lyubermirsky menemukan tiga faktor kunci yang mempengaruhi kebahagiaan, diantaranya:<sup>61</sup>

- 1) *Set range* (Bawaan).
- 2) *Circumstance* (Situasi lingkungan), yaitu situasi atau kondisi yang dapat berubah-ubah dari waktu ke waktu.
- 3) *Voluntary activities*, hal-hal yang utamanya dipengaruhi oleh keputusan-keputusan pribadi yang diambil oleh individu. Dengan kata lain, berada dalam kendali sendiri.

Psikologi humanisme merupakan akar dari psikologi positif yang menitik-beratkan pembahasannya pada pemaknaan dan kebahagiaan. Teori ini mengkaji tentang kekuatan kebaikan yang menjadikan sekelompok orang atau seseorang sampai pada tujuannya. Dalam pengaplikasian psikologi positif ditemukan bila psikologi ini dilakukan dengan baik dan konsisten seperti adanya *gratitude* (bersyukur) maka seseorang akan sembuh dari penyakit yang berhubungan dengan mental seperti stres atau bahkan depresi,<sup>62</sup>

---

<sup>60</sup> Mariska Pratiwi, "Penerapan Tasawuf untuk Pencegahan Fomo dan Pembangkit Psikologis Positif pada Remaja," *Gunung Djati Conference Series 23* (2023): 819. Religious Studies ISSN: 2774-6585.

<sup>61</sup> Iman Setia Darif, *Psikologi Positif Pendekatan Sainstifik Menuju Kebahagiaan* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka, 2007), 22.

<sup>62</sup> Darif, *Psikologi Positif Pendekatan Sainstifik*, 2.

Gerakan psikologi positif memberikan paradigma baru untuk mengeksplorasi bidang-bidang kehidupan diantaranya tentang emosi yang terbagi menjadi dua bagian yaitu emosi positif dan emosi negatif. Psikologi positif memberikan pemahaman baru tentang emosi khususnya emosi positif yang dulunya dalam psikologi tradisional hanya dianggap produk sampingan ketika seseorang sampai pada tujuannya. Dalam psikologi positif dijelaskan bahwa emosi positif memiliki peran penting dalam membuka pikiran, memperkuat sumber daya, dan mencapai perkembangan pribadi yang optimal.<sup>63</sup>

#### **b. Tujuan Psikologi positif**

Tujuan psikologi positif adalah mendorong perubahan dalam bidang psikologi, tidak hanya untuk memperbaiki aspek yang paling buruk dalam kehidupan tetapi juga untuk memperkuat kualitas terbaik dalam kehidupan dan menyeimbangkan kembali ketidakseimbangan masa lalu. Aspek positif yang belum dieksplorasi atau tidak diperhatikan dalam diri seseorang maka perlu dikembangkan dan diperhatikan. Pendekatan psikologi positif merupakan upaya pemberdayaan individu dan masyarakat untuk membangun masyarakat yang berkualitas. Dalam konteks ini, individu yang dimaksud adalah remaja.<sup>64</sup>

Psikologi positif bertujuan untuk memulai perubahan dalam bidang psikologi sebagai ilmu sosial. Perubahan ini mengarah pada reorientasi dari fokus eksklusif pada penyembuhan kondisi yang buruk dalam hidup menuju pengembangan kualitas terbaik dalam kehidupan. Psikologi positif memiliki tiga pilar utama. Pertama, menggali pengalaman hidup yang positif individu dengan mengeksplorasi emosi-emosi positif. Kedua, mengidentifikasi sifat-sifat

---

<sup>63</sup> Ibid., 3.

<sup>64</sup> Dian Yudhawati, "Implementasi Psikologi Positif Dalam Pengembangan Kepribadian Mahasiswa," *Psycho Idea* 16, no.2 (Juli, 2018): 113.

kepribadian positif, bakat, dan kekuatan fisik individu. Ketiga, menelusuri institusi sosial yang positif, seperti demokrasi, keluarga yang solid, dan pendidikan yang mendorong pertumbuhan yang positif.<sup>65</sup>

---

<sup>65</sup> Yudhawati, "Implementasi Psikologi Positif..." 113.