

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi teori

1. Kesejahteraan psikologis

a. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Keyes mencakup dua peran utama individu menilai aspek positif dan negatif kehidupan untuk meningkatkan kebahagiaan, serta menumbuhkan rasa puas terhadap hidup. Kondisi ini ditandai oleh pengalaman emosi positif seperti cinta, syukur, dan kebahagiaan, sekaligus bebas dari emosi negatif seperti iri, cemas, dan merasa tidak berdaya, sehingga individu dapat menjalani hidup lebih baik dan meraih kebahagiaan sehari-hari.⁴³

Ryff dikutip oleh Kurniasari, dkk., menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis tercermin dari kemampuan individu dalam memenuhi aspek-aspek kehidupannya serta tetap mempertahankan dorongan positif meski menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.⁴⁴ Menurut Diener, Derrick, Robert, dkk. menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis didasarkan pada pandangan humanistik tentang potensi optimal manusia dalam menjalani hidup.⁴⁵

Menurut Pedhu, *psychological well-being* adalah penilaian diri atas

⁴³ Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 57, no. 6 (1989). Hal. 1069.

⁴⁴ Kurniasari, Rusmana, and Budiman, "Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa." *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, vol. 3, no. 2 (2019), http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling. Hal. 52.

⁴⁵ Ed Diener et al., "New Measures of Well-Being," in *Social Indicators Research Series*, vol. 39, no. 12, (2009), <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>. Hal. 251.

pemenuhan fungsi psikologis positif yang berdampak pada diri sendiri dan lingkungan sosial.⁴⁶ Awaliyah dan Listiyandini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis penting untuk kesehatan menyeluruh dan optimalisasi potensi individu.⁴⁷

Berdasarkan definisi di atas, dapat dipahami bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi seseorang yang menjalani hidup bermakna, menerima diri secara utuh, dan berfungsi secara optimal.

b. Aspek-aspek kesejahteraan psikologis

Merujuk Ryff serta Keyes aspek-aspek kesejahteraan psikologis mencakup enam aspek, yaitu:⁴⁸

1) Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah sikap mengakui dan menghargai seluruh aspek diri, termasuk kelebihan dan kekurangan, sambil mempertahankan pandangan positif terhadap diri sendiri.

2) Hubungan Positif dengan Orang Lain

Aspek ini mencerminkan kemampuan individu membangun hubungan sosial yang hangat, saling percaya, dan empatik.

3) Kemandirian (Otonomi)

Kemandirian adalah kemampuan individu mengendalikan diri dan bertindak berdasarkan kehendak sendiri tanpa terpengaruh tekanan sosial.

⁴⁶ Yoseph Pedhu, "Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, vol. 10, no. 1 (2022), <https://doi.org/10.29210/162200>. Hal. 74.

⁴⁷ Annisa Awaliyah, Ratih Arruum Listiyandini, and Kata Kunci, "Pengaruh Rasa Kesadaran Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa," *Jurnal Psikogenesis*, vol. 5, no. 2 (2017), www.ispaweb.org. Hal. 90.

⁴⁸ Ryff, Lee, and Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited." *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 69, no. 4 (1995), hal. 720.

4) Tujuan Hidup

Tujuan hidup (*purpose in life*) adalah kondisi di mana individu memiliki arah, makna, dan motivasi yang didasarkan pada pengalaman masa lalu, kehidupan saat ini, serta keyakinan pribadi.

5) Pertumbuhan Pribadi

Pertumbuhan pribadi (*personal growth*) Pertumbuhan pribadi adalah proses berkelanjutan meningkatkan diri, terbuka pada pengalaman baru, dan menyadari perubahan positif dalam pemahaman dan perilaku.

6) Penguasaan Lingkungan

Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) adalah kemampuan individu menyesuaikan dan memanfaatkan lingkungan secara efektif untuk mendukung nilai dan kebutuhannya.

Merujuk Diener, aspek-aspek kesejahteraan psikologis mencakup hal-hal berikut:⁴⁹

1) Makna serta Tujuan (*Meaning also purpose*)

Kondisi ini menggambarkan Individu ini memiliki orientasi hidup jelas dan bertindak sesuai nilai yang diyakini, sehingga menemukan makna dan kepuasan hidup.

2) Dukungan serta Hubungan yang Bermanfaat (*support also beneficial relationships*)

Ialah Keadaan di mana seseorang menjalin hubungan dan interaksi positif yang saling mendukung.

3) Terlibat serta Tertarik (*Engaged also interested*)

⁴⁹ Diener et al., "New Measures of Well-Being." in *Social Indicators Research Series*, vol. 39, no. 12, (2009), <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>, hal. 248.

Merupakan Kondisi di mana seseorang fokus penuh pada aktivitas yang dilakukan dan mengalami kebahagiaan dalam keterlibatannya.

4) Berkontribusi pada Kesejahteraan Orang Lain (*Contribute to the well-being of others*)

Suatu kondisi yang mencerminkan kebutuhan dasar manusia untuk menciptakan kebahagiaan atau meningkatkan kesejahteraan orang lain.

5) Kompetensi (*Competency*)

Merupakan kemampuan individu, keterampilan yang dimiliki, serta pencapaian yang telah diraih.

6) Penerimaan Diri (*Self-acceptance*)

Abraham Maslow dikutip oleh Alwisol menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan Kesadaran diri positif yang menerima kelebihan-kekurangan dan optimis terhadap masa lalu.⁵⁰

7) Optimisme (*Optimism*)

Optimisme adalah konsep yang menyatakan kemampuan seseorang untuk memandang situasi secara positif dan menghindari pola pikir pesimis melalui penerapan teknik tertentu.

8) Dihormati (*Being respected*)

Rasa dihormati adalah pengakuan sosial terhadap individu yang berdampak pada pembentukan harga diri dan identitas positif. Dengan demikian, rasa dihormati bukan semata aspek emosional, namun turut

⁵⁰ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*. Hal. 202

elemen krusial dalam pencapaian kehidupan yang bermakna serta seimbang.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis

Merujuk Ryff serta Singer, terlihat lima faktor yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis, yaitu:⁵¹

1) *Social Support* (Dukungan Sosial)

Dukungan sosial (*social support*) adalah suatu dorongan positif yang meningkatkan kesejahteraan emosional individu.

2) *Personality* (Kepribadian)

Personality ataupun kepribadian merujuk pada individu yang mudah bersosialisasi, bersemangat, dan memiliki keterampilan intrapersonal cenderung mudah mengalami emosi positif.

3) Usia (*Age*)

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) ialah Kesejahteraan psikologis berkembang seiring bertambahnya usia, namun individu paruh baya rentan mengalami gangguan mental.⁵² Hasil ini sejalan dengan penelitian Azka, Firdaus, dan Kurniadewi yang menunjukkan kerentanan penggunaan media sosial pada *emerging adulthood*.⁵³

4) Jenis kelamin (*Gender*)

⁵¹ Ryff, "Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia." *Psychotherapy and Psychosomatics*. vol. 83, no. 1 (2013), <https://doi.org/10.1159/000353263>. Hal. 10-15

⁵² Felicia A Huppert, "Psychological Well-being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences," *Applied Psychology: Health and Well-Being*, vol. 1, no. 2 (2009), <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>. Hal. 8

⁵³ Fatih Azka, Dendih Fredi Firdaus, and Elisa Kurniadewi, "Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial Pada Mahasiswa," *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 5, no. 2 (2018), <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>. Hal. 202

Faktor ini berkaitan dengan tingkat kebahagiaan seseorang. Menurut Huppert, perempuan cenderung lebih sering mengalami ketidaknyamanan emosional dibanding laki-laki, sehingga lebih rentan terhadap depresi, kecemasan, dan stres yang berdampak pada kesehatan mental.⁵⁴ Penemuan ini juga didukung oleh hasil penelitian Savitri, yang menunjukkan sebagian besar partisipan berjenis kelamin perempuan, sehingga hasilnya turut memengaruhi kondisi emosional dan kesehatan mental mereka.⁵⁵

5) Status sosial ekonomi (*Socioeconomic Status*)

Individu yang berstatus sosial serta pendapatan tinggi cenderung mengalami tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi serta lebih sedikit mengalami stres.

Dalam studinya, Savitri menyebutkan dua faktor utama yang berkontribusi pada menurunnya kesejahteraan psikologis, :

1) Media Sosial

Pemanfaatan media sosial secara berlebihan dapat mengganggu kondisi emosional dan kognitif seseorang, serta memicu fenomena *Fear of Missing Out*. Menurut Oberst et al., penggunaan media sosial yang tidak sehat dapat berdampak negatif, terutama pada anak-anak, remaja, dan kaum muda. Media sosial merupakan platform daring yang memungkinkan individu untuk terhubung, berinteraksi, dan

⁵⁴ Huppert, "Psychological Well-being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences." *Applied Psychology: Health and Well-Being*, vol. 1, no. 2 (2009), <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>, Hal. 8.

⁵⁵ Judithya Anggita Savitri, "Fear of Missing Out Dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial Di Usia Emerging Adulthood," *Acta Psychologia*, vol. 1, no. 1 (2019), <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>. Hal. 91

mengekspresikan identitas diri.⁵⁶

2) *Fear of Missing Out* (FoMO)

Merujuk Przybylski, Murayama, DeHaan, serta Gladwell, *Fear of Missing Out* ialah salah satu penyebab menurunnya kesejahteraan psikologis seseorang.⁵⁷ Beyens, Frison, dan Eggermont menyatakan bahwa FoMO sering disertai perasaan negatif, seperti stres dan kecemasan saat tidak mengakses media sosial, yang dapat memengaruhi kondisi psikologis, termasuk menurunnya kepercayaan diri, ketidakpuasan hidup, dan meningkatnya tekanan sosial.⁵⁸

Berdasarkan penjelasan tersebut, kebahagiaan dan ketenangan batin dipengaruhi oleh berbagai variabel, antara lain dukungan sosial, sifat bawaan, usia, jenis kelamin, kondisi ekonomi, intensitas penggunaan media sosial, serta perasaan takut ketinggalan (FoMO).

2. *Fear of Missing Out* (FoMO)

a. Definisi *Fear of Missing Out* (FoMO)

Fear of Missing Out ditandai oleh perasaan takut tertinggal, kecemasan ketika tidak dapat berpartisipasi, serta dorongan untuk terus mengikuti tren di media sosial.⁵⁹ Menurut Alwisol dikutip oleh Nafisa dan Salim, FoMO adalah kecemasan psikologis akibat ketidakmampuan

⁵⁶ Ursula Oberst et al., "Gender Stereotypes in Facebook Profiles: Are Women More Female Online?," *Computers in Human Behavior*, vol. 60 (July 1, 2016): 559–64, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.085>. Hal. 562.

⁵⁷ Przybylski et al., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out.," Hal. 1842

⁵⁸ Ine Beyens, Eline Frison, and Steven Eggermont, "‘I Don’t Want to Miss a Thing’: Adolescents’ Fear of Missing Out and Its Relationship to Adolescents’ Social Needs, Facebook Use, and Facebook Related Stress," *Computers in Human Behavior*, vol. 64 (2016), Hal. 7.

⁵⁹ Przybylski et al., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out." Hal. 1842.

seseorang untuk selalu terhubung, khususnya melalui media sosial.⁶⁰ *Fear of Missing Out* ditandai oleh kecemasan terkait interaksi media sosial, ketergantungan pada ponsel, serta dorongan untuk terus membagikan aktivitas dan momen penting.⁶¹

Fenomena *Fear of Missing Out* muncul ketika seseorang merasa cemas tertinggal informasi, tidak dapat mengakses media sosial, atau terus-menerus ingin mengetahui aktivitas orang lain. FoMO didefinisikan sebagai rasa cemas akibat merasa tidak ikut serta dalam peristiwa penting di sekitar, sebagaimana dijelaskan oleh Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell.⁶²

b. Aspek *Fear of Missing Out* (FoMO)

Przybylski, Murayama, DeHaan, serta Gladwell menyatakan FoMO mencakup dua aspek, yaitu:⁶³

1) Tidak terpenuhi kebutuhan Psikologis akan *Relatedness*

Relatedness ialah kebutuhan dasar individu untuk membentuk keterikatan emosional dengan orang lain. Hubungan yang positif dan hangat meningkatkan kepuasan sosial serta mendukung pengembangan keterampilan sosial. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu cenderung mengalami kecemasan dan dorongan untuk mengetahui aktivitas orang lain, yang sering dipenuhi melalui interaksi dan akses di internet.

⁶⁰ Nafisa and Salim, “*Hubungan Antara Fear Of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial.*” Hal. 43

⁶¹ Jessica P Abel and Cheryl L Buff, “*Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment.*” *Journal of Business & Economics Research*, vol. 14 (2016). Hal. 3

⁶² Przybylski et al., “*Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out.*”, Hal. 1842

⁶³ Przybylski et al. Hal. 1844

2) Tidak Memenuhi Kebutuhan Psikologis akan Diri Sendiri

Ketidakmampuan memenuhi kebutuhan psikologis dasar berupa kompetensi dan otonomi, khususnya pada individu dengan tingkat *Fear of Missing Out* tinggi, mendorong penggunaan media sosial sebagai strategi kompensasi untuk memenuhi kebutuhan sosial dan psikologis yang belum terpenuhi.

Sementara itu, merujuk JWT Intelligence., dikutip oleh Anggun FoMO memiliki tiga aspek, di antaranya:⁶⁴

1. Perasaan Ketakutan

Perhatian terhadap peristiwa, pengalaman, atau interaksi sosial dapat menimbulkan perasaan terancam yang dikenal sebagai ketakutan.

2. Perasaan Kegelisahan

Gelisah timbul ketika seseorang mengalami *Fear of Missing Out*, sehingga terdorong untuk selalu mengetahui dan terlibat dalam aktivitas orang lain.

3. Perasaan Kecemasan

Kecemasan (anxiety) adalah respons emosional terhadap ancaman atau situasi yang dianggap menekan.

Penelitian ini menggunakan perspektif Przybylski et al., yang menyatakan bahwa FoMO muncul ketika kebutuhan dasar manusia, seperti keterhubungan sosial (*relatedness*) dan otonomi,

⁶⁴ Anggun Nita Sianturi and Indomora Siregar, "Hubungan *Fear of Missing Out* Dengan Kesejahteraan Psikologis Pengguna Instagram Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Hutabayuraja," *Jurnal Psychomutiara*, vol. 6 (2023), hal. 38–39.

tidak terpenuhi. Aspek ini dipilih karena relevan dengan topik penelitian dan telah banyak digunakan dalam studi sebelumnya.⁶⁵

c. Faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO)

JWT Intelligence., dikutip oleh Sianipar & Kaloeti menyatakan *Fear of Missing Out* dipengaruhi enam faktor, yaitu:⁶⁶

a. Keterbukaan Informasi di Media Sosial

Gadget dalam media sosial berfungsi sebagai sarana berbagi informasi pribadi secara real-time, termasuk percakapan, gambar, dan video, sehingga mendorong perubahan budaya masyarakat dari tertutup menjadi lebih terbuka.

b. Usia (*Age*)

Kesejahteraan psikologis ialah Kesejahteraan psikologis berkembang seiring bertambahnya usia, namun individu paruh baya rentan mengalami gangguan mental.⁶⁷ Hasil ini sejalan dengan penelitian Azka, Firdaus, dan Kurniadewi yang menunjukkan kerentanan penggunaan media sosial pada *emerging adulthood*.⁶⁸

c. Kesatuan Sosial (*Social one-upmanship*)

Social one-upmanship merujuk pada perilaku individu yang berupaya menonjolkan keunggulannya dibanding orang lain,

⁶⁵ Przybylski et al., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out." Hal. 1844

⁶⁶ Nicho Alinton Sianipar and Dian Veronika Sakti Kaloeti, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro," *Jurnal Empati*, vol. 8, no. 1 (2019), Hal. 136–43.

⁶⁷ Felicia A Huppert, "Psychological Well-being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences†," *Applied Psychology: Health and Well-Being*, vol. 1, no. 2 (2009), <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>. Hal. 8

⁶⁸ Fatih Azka, Dendih Fredi Firdaus, and Elisa Kurniadewi, "Kecemasan Sosial Dan Ketergantungan Media Sosial Pada Mahasiswa," *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 5, no. 2 (2018), <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>. Hal. 202

seringkali melalui pencapaian yang ditampilkan di media sosial.

d. Topik yang disebar melalui *Hashtag* (#)

Hashtag (#) menandai topik terkini di media sosial, sehingga unggahan populer dapat viral dan membuat yang tidak ikut merasa tertinggal.

e. Kondisi Deprivasi Relatif

Deprivasi relatif adalah kondisi ketidakpuasan individu karena perbandingan sosial.

f. Banyak Alasan untuk Mengetahui Informasi

Era digital memungkinkan individu mengakses berbagai informasi secara mudah melalui media sosial, yang mendorong rasa ingin tahu dan berpotensi memunculkan fenomena *Fear of Missing Out*.

FoMO muncul sebagai respons terhadap dinamika sosial dan teknologi digital, usia, dipicu oleh dorongan kompetisi sosial, penggunaan hashtag, deprivasi relatif, serta rangsangan informasi yang terus-menerus.

3. Hubungan antar *Fear of Missing Out* dengan kesejahteraan psikologis

Fear of Missing Out adalah kecemasan akibat merasa ketinggalan momen penting, mendorong individu untuk terus memantau aktivitas orang lain.⁶⁹

Individu dengan tingkat FoMO tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah, menunjukkan pengaruh FoMO terhadap

⁶⁹ Przybylski et al., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out." Hal.1842

penurunan kesehatan mental, yang didukung oleh temuan Savitri mengenai hubungan negatif antara FoMO dan kesejahteraan psikologis.⁷⁰

Studi yang dilakukan oleh Rini dan Tatik menunjukkan bahwa Instagram berfungsi sebagai media sosial multifungsi yang mendukung hiburan, pengakuan sosial, pengembangan minat, jejaring pertemanan, ekspresi diri, dan motivasi individu.⁷¹ FoMO berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis dengan memunculkan kecemasan yang menghambat hubungan dan penerimaan diri.

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat dipahami bahwa tingkat FoMO yang tinggi berisiko menurunkan kesejahteraan psikologis, sedangkan FoMO rendah cenderung mendukung kesejahteraan psikologis.

4. *Fear of Missing Out* serta kesejahteraan psikologis dalam perspektif Al-Qur'an

a. Analisis ayat Al-Qur'an mengenai fenomena *Fear of Missing Out*

Fear of Missing Out ialah bentuk kecemasan sosial akibat perasaan tertinggal pada pengalaman menyenangkan yang dialami orang lain. Dalam perspektif Al-Qur'an, gejala ini erat dengan sikap iri (*hasad*) serta keinginan berlebihan (*tama'*), yang secara jelas dilarang. Allah berfirman dalam QS. *An-Nisa*' 32:⁷²

⁷⁰ Savitri, "*Fear of Missing Out Dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial Di Usia Emerging Adulthood.*" Hal. 92

⁷¹ Rini Risnawita Suminta and Tatik Imadatus Sa'adati, "*Dinamika Psikologis Anak Remaja Awal Pengguna Media Sosial.*" Hal. 7-11

⁷² Citra Lestari, Selamet Riadi, and Abdul Wahab, "*FoMO In The Perspective Of The Qur'an: A Thematic Study On Peace Of Mind And Simplicity Of Life,*" *Tanzil: Jurnal Studi Al-Qur'an*, vol. 8, no. 1 (2025), hal. 128.

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۗ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا وَإِلَى النِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا ۗ وَاسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا ۗ وَاسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

"Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui segala sesuatu."

Surah An-Nisa menekankan verifikasi informasi sebelum disebar, karena penyebaran tanpa kebenaran dapat menimbulkan kerusuhan. Hal ini terkait dengan FoMO, di mana dorongan membagikan berita cepat meningkatkan risiko informasi salah.⁷³

QS. Al-Hadid Ayat 28 menekankan iman dan keteguhan hati sebagai bekal menghadapi tantangan hidup menurut Islam. Allah berfirman:

أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَآمِنُوا بِرَسُولِهِ يُؤْتِكُمْ كِفْلَيْنِ مِنْ رَحْمَتِهِ نُورًا تَمْشُونَ بِهِ

وَيَعْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

"Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah serta percayalah kepada Rasul-Nya; niscaya Allah nantinya menyuguhkan kepada kalian dua bagian dari rahmat-Nya serta menjadikan bagi kalian cahaya yang kalian mampu dengan cahaya itu berjalan, serta nantinya mengampuni kalian; serta Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."

Ayat ini menegaskan bahwa keyakinan teguh membimbing orang beriman mengatasi FoMO dan mencapai tujuan spiritual, dengan cahaya Allah sebagai panduan dari kecemasan duniawi.⁷⁴

⁷³ Farhan Masrury, Miftahu Shiyami, and Salim Ashar, "Psikologi Fear Of Missing Out Dalam Al-Qur'an," Al Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya, vol. 3, no. 4 (2024), Hal. 1924.

⁷⁴ Lahmuddin Lubis et al., "Educational Values in Al-Hadid'S Surah and Its Relevance To Contemporary Education," Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam, vol. 9, no. 02 (2020), <https://doi.org/10.30868/ei.v9i02.829>, Hal. 162

Selanjutnya dalam QS. At-Taubah Ayat 40 Allah berfirman:

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيًا إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ

لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ

كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةَ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَىٰ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

“Bila kamu tidak menolongnya (Nabi Muhammad), sungguh Allah telah menolongnya, (yaitu) saat orang-orang kafir mengusirnya (dari Makkah), sedangkan dia suatu dari dua orang, saat keduanya berada dalam gua, saat dia berkata kepada sahabatnya, Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita. Maka, Allah menurunkan ketenangan kepadanya (Nabi Muhammad), memperkuatnya dengan bala tentara (malaikat) yang tidak kamu lihat, serta Dia menjadikan seruan orang-orang kafir itu seruan yang paling rendah. (Sebaliknya,) firman Allah itulah yang paling tinggi. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.”⁷⁵

Dalam hal ini, dapat dipahami bahwa ketenangan pikiran dapat datang langsung dari Allah. Keyakinan bahwa Allah. Selalu bersama pelayan setianya sebagai pertolongan pertama ketika seseorang mengalami situasi kritis.⁷⁶

Secara keseluruhan, ketiga ayat Al-Qur’an diatas menekankan sikap kritis, tanggung jawab, dan spiritualitas individu, serta berperan preventif terhadap gejala psikologis modern seperti FoMO.⁷⁷ Dengan menanamkan pesan-pesan itu, individu diharapkan mampu mengurangi implikasi negatif dari FoMO serta menemukan ketenangan batin serta

⁷⁵ Kementerian Agama, “Qur’an Kemenag.” 2022.

⁷⁶ Syarifah Rahmah and Rozi Irfan Rosyadhi, “Unlocking HAMKA’s Insights on Inner Peace in Tafsir Al-Azhar,” *Suhuf: International Journal of Islamic Studies*, vol. 35, no. 2 (2023), <https://doi.org/10.23917/suhuf.v35i2.22965>. Hal. 44

⁷⁷ Ahmad Maulidizen and Aulia Puspita Roosiani, “The Fear Of Missing Out (FoMO) And Islamic Consumer Ethics : Examining Gen Z Behavior Through A Sharia and Moral Lens,” *Madania: Jurnal Kajian Keislaman*, vol. 28, no. 2 (2024), Hal. 307–318.

kebahagiaan yang lebih esensial serta berkelanjutan dalam kehidupannya.

b. Cara mengatasi *Fear of Missing Out* dalam Al-Qur'an

Surat Ibrahim ayat 7, Al-A'raf ayat 31, dan Ar-Rad ayat 28 menekankan bahwa syukur, kesederhanaan dalam kebutuhan, dan kedekatan spiritual dengan Allah merupakan faktor utama dalam mencapai ketenangan jiwa dan kesehatan psikologis. Penelitian Marissa Dwi Anjarahmi dan Taufik Alamin menyatakan bahwa spiritualitas merujuk pada keterikatan individu terhadap aspek rohaniah dibandingkan materi. Istilah “spiritual” berasal dari kata *spirit*, yang berarti semangat, jiwa, roh, sukma, serta dimensi mental dan keagamaan.⁷⁸

Surat Ibrahim ayat 7 menekankan syukur atas nikmat Allah sebagai penangkal rasa kekurangan akibat FoMO.⁷⁹ Sementara itu, Dalam Surat Al-A'raf ayat 31 menekankan pentingnya bersikap moderat dalam makan dan minum untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Dalam psikologi, Przybylski menyatakan bahwa perilaku berlebihan dapat menimbulkan kecemasan dan ketidakpuasan, sehingga keseimbangan hidup dan rasa syukur menjadi hal yang esensial.⁸⁰

Sementara itu, Surat Ar-Ra'd ayat 28 menegaskan Dzikir kepada

⁷⁸ Marissa Dwi Anjarahmi and Taufik Alamin, “Peran Tokoh Agama Dalam Meningkatkan Spiritualitas Masyarakat Di Kabupaten Bojonegoro,” *Journal of Islamic and Social Studies (JISS)*, vol. 1, no. 1 (2023), <https://doi.org/10.30762/jiss.v1i1.1337>. Hal. 15–24

⁷⁹ Amelia. Dewi and Munirah, “Konsep Syukur Dalam Al- Qur ' an (Studi QS . Ibrahim [14]: 7 Dengan Pendekatan Ma ' Na Cum Maghza),” *Syams: Jurnal Studi Keislaman*, vol. 3, (2022), <https://e-journal.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/syams/article/view/6121>. Hal. 182–197

⁸⁰ Przybylski et al., “Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out.” Hal. 1842

Allah, sebagaimana ditegaskan dalam Surat Ar-Ra'd ayat 28, menenangkan batin, meredakan kecemasan sosial, dan meningkatkan kesadaran diri serta sikap positif.⁸¹ Secara keseluruhan, ketiga ayat tersebut menekankan pentingnya bersyukur, menjaga keseimbangan hidup, dan memperkuat ikatan spiritual untuk mengatasi kegelisahan serta mencapai kebahagiaan sejati.

c. Kesejahteraan psikologis dalam prespektif Al-Qur'an

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi positif individu yang mencakup kepuasan hidup dan ketiadaan gejala negatif, dipengaruhi oleh penerimaan diri, hubungan sosial, tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan, dan otonomi.⁸²

Menurut Joshanloo, kesejahteraan Islam tercapai saat individu hidup sebagai hamba yang baik dan menata seluruh aspek kehidupannya sesuai peran itu. Dengan kata lain, Kesejahteraan sejati dalam Islam tercapai melalui pengabdian kepada Allah, kepatuhan terhadap syariat, dan persiapan bekal akhirat, bukan dari kesenangan duniawi.⁸³

Adapun kesejahteraan psikologis dalam Al-Qur'an ditandai oleh ketenangan batin (*sakinah*), ketenteraman hati, dan kepuasan jiwa. Allah SWT berfirman dalam QS. *Ar-Ra'd* : 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi

⁸¹ Hafizhah Tsurayya Umniyyah, Muhammad Eka Panca Wibawa SP, and Dhaifa Aisya Khairunnisa, "Mengingat Allah Dalam Kondisi Apapun," *Journal Islamic Education*, vol. 1 (2023), Hal. 580–584.

⁸² Ryff, "Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia." Hal. 720

⁸³ Mohsen Joshanloo, "Islamic Conceptions of Well-Being," *Journal International Handbooks of Quality-of-Life The Pursuit of Human Well-Being*, (2017), https://doi.org/10.1007/978-3-319-39101-4_5. Hal. 109–131

tenteram."⁸⁴

Berdasarkan ayat tersebut, kesejahteraan psikologis dapat dipahami sebagai ketenangan batin yang tercapai melalui hubungan spiritual dengan Allah SWT.⁸⁵

d. Cara Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis dalam Al-Qur'an

Ryff mengatakan suatu faktor yang mampu menciptakan kesejahteraan psikologis ialah faktor religiusitas.⁸⁶ Hal ini sejalan dengan Amawidyati dalam Purnomosidi yang menegaskan bahwa religiusitas dapat mengarahkan individu mencapai kesejahteraan psikologis, karena kepatuhan pada ajaran agama membantu individu memahami makna hidup melalui nilai-nilai keagamaan sebagai landasan kebahagiaan.⁸⁷ Temuan ini sejalan dengan Ika Silviana, yang menyatakan bahwa religiusitas mencerminkan keyakinan dan praktik keagamaan individu, yang dipengaruhi keluarga, interaksi sosial, dan pendidikan.⁸⁸

Religiusitas merupakan aspek yang banyak diteliti dalam hubungannya dengan kesejahteraan psikologis. Religiusitas dalam Islam tercermin melalui pengamalan akidah, syariah, dan akhlak, yang dikenal sebagai iman, Islam, dan ihsan.⁸⁹ Kesejahteraan dalam perspektif

⁸⁴ Kementerian Agama, "Qur'an Kemenag."

⁸⁵ Puspa Vanilla, Agung Cahyo, and Alex Connery Lubis, "Korelasi Antara Dzikir Dan Ketenangan Hati (Tinjauan I'jazul Ilmi Pada Q.S. Al Ra'd Ayat 28)," *Tsaqofah*, vol. 4, no. 4 (2024), <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i4.3241>. Hal. 3264–3273

⁸⁶ Ryff, "*Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia.*" Hal. 9-10

⁸⁷ Purnomosidi, Musslifah A, and Widiyono, *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha*. Hal. 12

⁸⁸ Ika Silviana, "Religiusitas Sebagai Modal Sosial Mahasiswa E-Preneur Prodi Sosiologi Agama Iain Kediri," *Jurnal Sosiologi Reflektif*, vol. 15, no. 2 (2021), <https://doi.org/10.14421/jsr.v15i2.2130>. Hal. 386–387

⁸⁹ Luthfia Hanani, "Psychological Well Being Dalam Perspektif Islam," *Zis*, 2023, 1–25.

psikologi dan ajaran Islam menunjukkan kesamaan, yang tercermin dalam enam dimensi *psychological well-being* menurut Ryff, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri.⁹⁰

Setiap individu mengalami kekecewaan, menghadapi kesulitan akibat karakter pribadi, dan memiliki keinginan untuk berubah. Dalam Islam, konsep menerima diri dikenal sebagai *Qona'ah*, Ayat ini menegaskan pentingnya optimisme dan keyakinan kepada Allah, serta kemampuan yang baik berdampak positif pada kesehatan mental.⁹¹ sebagaimana tercantum dalam QS. At-Taubah Ayat 59:

وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ

وَرَسُولُهُ إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ

*“Seandainya mereka benar-benar rida dengan apa yang diberikan kepada mereka oleh Allah dan Rasul-Nya, dan berkata “Cukuplah Allah bagi kami, Allah akan memberikan kepada kami sebagian dari karunia-Nya, dan (demikian pula) Rasul-Nya. Sesungguhnya kami adalah orang-orang yang selalu hanya berharap kepada Allah.”*⁹²

Allah memerintahkan hamba-Nya untuk tetap optimis, mengembangkan potensi diri demi meraih derajat mulia, dan tidak terlarut dalam kesedihan, sebagaimana tercantum dalam QS. Al-Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.”

⁹⁰ Ryff, Lee, and Keyes, “The Structure of Psychological Well-Being Revisited.” Hal. 720

⁹¹ Hanani, “Psychological Well Being Dalam Perspektif Islam.” Hal. 23

⁹² Kementrian Agama, “Qur’an Kemenag.”

Ayat ini menegaskan bahwa iman, keteguhan hati, dan kekuatan mental memungkinkan kaum Muslim menghadapi kesulitan tanpa putus asa, serta meraih kedudukan mulia dan kemenangan sejati di sisi Allah.⁹³

Berdasarkan penjelasan diatas seseorang yang menjauh dari ajaran agama menyebabkan ketidaknyamanan psikologis dan gangguan fisik yang mempercepat penuaan, sementara dimensi religiusitas, menurut Pedak, mendorong individu mendekati kesempurnaan hidup.⁹⁴

Aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff memiliki kesesuaian yang erat dengan ajaran Islam, sebagaimana tercermin dalam Al-Qur'an, diantaranya:

1. Penerimaan Diri, menurut Quraish Shihab dalam Fachiatuzahro, surah At-Tin ayat 5 menjelaskan bahwa manusia kehilangan derajat kemanusiaan luhur (*asfala sāfilīn*) jika mengabaikan dimensi spiritual, sehingga keseimbangan jasmani dan rohani diperlukan untuk mempertahankan kemuliaan manusia.⁹⁵
2. Hubungan positif dengan orang lain, sebagaimana dijelaskan dalam Q.S. Al-Hujurat ayat 5 dan Q.S. Al-Maidah ayat 2, menekankan pentingnya relasi sosial yang sehat dan saling mendukung sebagai wujud aktualisasi iman dan moralitas. Menurut Al-Qardhawi, Kasih sayang dan empati menjadi dasar masyarakat sejahtera, mencakup dimensi emosional, moral, dan spiritual yang mendukung kesejahteraan jiwa.⁹⁶

⁹³ Hanani, "Psychological Well Being Dalam Perspektif Islam." Hal. 23

⁹⁴ Purnomosidi, Musslifah A, and Widiyono, *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha*. Hal. 12

⁹⁵ Fachiatuzahro, "Psychological Well Being Dalam Q.S. At-Ti>N," *Al-Mubin; Islamic Scientific Journal* 5, no. 01 (2022), <https://doi.org/10.51192/almubin.v5i01.262>. Hal. 47-48.

⁹⁶ Y. Al-Qardhawi, *Fi Fiqh Al-Awlawiyyat [Fikih Keutamaan]*, Edisi asli (Al-Maktab al-Islami., 1999). Hal. 287

3. Kemandirian, dalam Q.S. Yunus ayat 108 menegaskan bahwa manusia memiliki kebebasan dalam pengambilan keputusan. Nasution menjelaskan bahwa Islam kemandirian manusia adalah kebebasan bertanggung jawab kepada Allah.⁹⁷
4. Penguasaan Lingkungan, Surah At-Tin ayat 1-3 menunjukkan bahwa Allah memperkenalkan diri dan para utusan-Nya melalui sumpah terhadap hal-hal yang dekat dengan kehidupan manusia. Hal ini menekankan pentingnya memahami dan menguasai lingkungan sebagai dasar penyampaian dakwah yang efektif, sebagaimana diajarkan kepada Nabi Muhammad SAW.⁹⁸
5. Tujuan hidup, menurut QS. At-Tin ayat 6, adalah menjaga iman dan amal saleh sebagai wujud fitrah *qawīmah*, sehingga manusia dapat meraih ridha Allah dan menghindari kerugian akibat pilihan yang salah.⁹⁹
6. Pertumbuhan Pribadi, berdasarkan Q.S. Ar-Rad ayat 11, menekankan pentingnya pengembangan diri sebagai syarat peningkatan kualitas hidup. Menurut Quraish Shihab, perubahan dimulai dari kesadaran batiniah yang mendorong perbaikan diri. Dengan demikian, pertumbuhan pribadi dalam Islam mencakup peningkatan spiritual, moral, dan bukan semata pencapaian duniawi.¹⁰⁰

B. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono, variabel penelitian adalah segala hal yang menjadi fokus kajian dan diamati untuk memperoleh data relevan. Variabel dibagi menjadi dua,

⁹⁷ H. Nasution, *Akal Dan Wahyu Dalam Islam*, edisi 5 (Jakarta: UI-Press, 1995). Hal 106-109

⁹⁸ Fachiatuzahro, "Psychological Well Being Dalam Q.S. At-Tin." Hal. 41-42

⁹⁹ Fachiatuzahro. Hal. 49

¹⁰⁰ M. Q. Shihab, "Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an (Jilid 1)" (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Hal. 624.

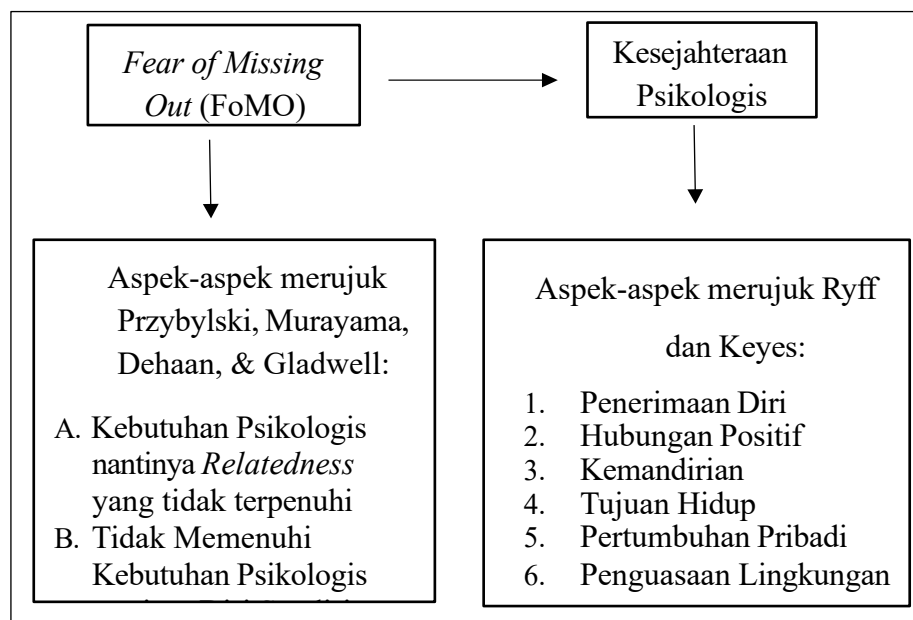
yaitu variabel bebas (independen) yang mempengaruhi perubahan, dan variabel terikat (dependen) yang dipengaruhi oleh variabel bebas.¹⁰¹ Pada penelitian ini, jenis variabel yang digunakan mencakup:

1. Variabel bebas (X): *Fear of Missing Out* (FoMO)
2. Variabel terikat (Y): Kesejahteraan Psikologi

C. Kerangka berpikir

Fear of Missing Out adalah kecemasan yang muncul saat individu takut tertinggal dari pengalaman sosial orang lain, yang pada mahasiswa dapat dipicu oleh penggunaan Instagram yang intens.¹⁰² Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, yang mencakup penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.¹⁰³

Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana FoMO berperan dalam menurunkan kualitas kesejahteraan psikologis, khususnya pada mahasiswa IAIN Kediri yang aktif menggunakan Instagram sebagai sarana bersosialisasi dan mengekspresikan diri.



¹⁰¹ Sugiyono, *Kualitatif, Kuantitatif, R&D*, Edisi kedua (Bandung: ALFABETA, 2019). Hal. 67-69.

¹⁰² Przybylski et al., "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out." Hal. 1844-1845

¹⁰³ Ryff, "Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia." Hal. 720

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang bersifat teoritis dan didasarkan pada teori relevan, belum pada fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.¹⁰⁴

Berdasarkan kajian teori dan kerangka teoritis di atas, selanjutnya peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut:

H_a = Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Fear of Missing Out* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pengguna Instagram di IAIN Kediri. Semakin tinggi tingkat FoMO, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa.

H_0 = Tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antar *Fear of Missing Out* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pengguna Instagram di IAIN Kediri. Artinya, tidak ada pengaruh antara FoMO serta kesejahteraan psikologis mahasiswa pengguna Instagram di IAIN Kediri.

¹⁰⁴ Sugiyono, *Kualitatif, Kuantitatif, R&D*. hal 99-100