

INTEGRASI NILAI QANA'AH DALAM LAYANAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM UNTUK MEREDUKSI FOMO PADA REMAJA PENGGUNA TIKTOK

Salma Kusuma Listiani¹, Lathifatus Sa Diyyah², Rahmi Anekasari³

^{1,2,3} PAI FTIK Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

¹salma.kusuma.listiani24041@mhs.uingusdur.ac.id,

²lathifatus.sa.diyyah24038@mhs.uingusdur.ac.id

³rahmi.anekasari@uingusdur.ac.id

ABSTRACT

The Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon among adolescent TikTok users is increasing along with the intensity of social media use. FoMO arises from the urge to constantly follow trends, gain social validation, and compare oneself to others, resulting in anxiety, stress, low self-acceptance, and decreased psychological well-being. This study aims to examine the integration of the value of contentment (qana'ah) in Islamic Guidance and Counseling (BKI) services as an effort to reduce FoMO in adolescent TikTok users. The study used a qualitative approach with library research. Data were obtained through a review of various scientific journals, articles, and relevant literature discussing FoMO, TikTok, contentment (qana'ah), and Islamic Guidance and Counseling. Data analysis was conducted using content analysis techniques through the stages of data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results show that the integration of the value of contentment (qana'ah) in BKI services can be an effective psychospiritual approach to reducing FoMO. The value of contentment, which includes attitudes of gratitude, patience, contentment, and feeling self-sufficient, helps adolescents improve self-control, reduce dependence on social validation, and strengthen mental resilience in the digital era. The qana'ah integration model is implemented through assessment, intervention, and evaluation stages, utilizing strategies of self-reflection, spiritual reframing, and Islamic digital literacy. Thus, the integration of qana'ah in the Islamic Education and Training Center (BKI) contributes to improving adolescents' psychological well-being in a more holistic and sustainable manner.

Keywords: FoMO, Qana'ah, Islamic Counseling Guidance.

ABSTRAK

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna TikTok semakin meningkat seiring intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. FoMO muncul akibat dorongan untuk terus mengikuti tren, memperoleh validasi sosial, dan melakukan perbandingan diri dengan orang lain, sehingga berdampak pada kecemasan, stres, rendahnya penerimaan diri, serta menurunnya kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji integrasi nilai qana'ah dalam layanan Bimbingan Konseling Islam (BKI) sebagai upaya mereduksi FoMO pada remaja pengguna TikTok. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Data diperoleh melalui kajian berbagai jurnal ilmiah, artikel, dan literatur relevan yang membahas FoMO, TikTok, qana'ah, dan Bimbingan Konseling Islam. Analisis data dilakukan menggunakan teknik *content analysis* melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi nilai

qana'ah dalam layanan BKI dapat menjadi pendekatan psikospiritual yang efektif untuk mengurangi FoMO. Nilai qana'ah yang meliputi sikap syukur, sabar, ridha, dan merasa cukup mampu membantu remaja meningkatkan kontrol diri, mengurangi ketergantungan terhadap validasi sosial, serta memperkuat resiliensi mental di era digital. Model integrasi qana'ah diterapkan melalui tahapan asesmen, intervensi, dan evaluasi dengan strategi muhasabah, *reframing* spiritual, dan literasi digital Islami. Dengan demikian, integrasi qana'ah dalam BKI berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis remaja secara lebih holistik dan berkelanjutan.

Kata Kunci: FoMO, Qana'ah, Bimbingan Konseling Islam.

A. Pendahuluan

TikTok memiliki basis pengguna remaja yang besar di Indonesia dan telah menjadi salah satu platform media sosial paling berpengaruh berkat kemajuan teknologi. Menurut data We Are Social (2024), penggunaan media sosial di Indonesia rata-rata mencapai lebih dari tiga jam per hari, dengan TikTok sebagai aplikasi dengan keterlibatan (engagement) tertinggi. Namun, paparan konten yang disaring secara sempurna di algoritma TikTok seringkali memicu fenomena Fear of Missing Out (FoMO). Fear of Missing Out (FoMO) merupakan sebuah fenomena sosial di mana remaja merasa tertinggal dari pengalaman penting orang lain, yang jika dibiarkan dapat menyebabkan ketidakpuasan hidup, kecemasan, dan depresi. Banyak penemuan di

lapangan menunjukkan banyak para remaja yang terjebak dalam perilaku konsumtif dan haus akan validasi sosial demi mengejar tren yang ditampilkan di layar ponsel mereka.

Banyak dari penelitian terdahulu telah mengeksplorasi hubungan antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh (Prasetyo, 2022) yang berkonsentrasi pada seberapa efektif konseling kognitif perilaku dalam mengurangi FoMO dan penelitian oleh (Fitriani, 2023) yang menyelidiki hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dan tingkat kepercayaan diri remaja. Tetapi sebagian besar penelitian tersebut masih menggunakan pendekatan psikologi Barat yang sekuler. Kebaruan dalam penelitian ini ada berfokus pada integrasi nilai spiritualitas Islam, khususnya

konsep qana'ah (merasa cukup atas pemberian Allah), ke dalam kerangka layanan Bimbingan Konseling Islam (BKI). Tidak banyak penelitian yang secara khusus menyelidiki bagaimana internalisasi qana'ah sebagai upaya teologis-psikologis dapat membantu remaja menghadapi standar hidup yang tidak realistis yang dihasilkan oleh konten TikTok.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan sebuah model yang dapat mengintegrasikan nilai qana'ah ke dalam layanan bimbingan konseling Islam. Model ini dirancang secara sistematis untuk mereduksi tingkat FoMO yang dimiliki remaja yang menggunakan TikTok. Berdasarkan dari identifikasi celah penelitian sebelumnya, penelitian ini berupaya mengeksplorasi prosedur yang digunakan oleh konselor untuk mengubah pemahaman mereka tentang qana'ah dari sekadar gagasan teoretis menjadi tindakan yang dapat diterapkan di dunia digital. Ini dilakukan berdasarkan kesalahan yang ditemukan dalam penelitian sebelumnya. Diharapkan,

melalui tujuan ini, konseling akan mempelajari perilaku yang tampak serta aspek penting dari jiwa remaja agar mereka dapat memegang kendali atas arus informasi media sosial.

Penelitian ini didasarkan pada argumentasi bahwa FoMO pada dasarnya disebabkan oleh kekosongan spiritual seseorang dan ketidakmampuan mereka untuk menghargai realitas hidup mereka sendiri karena mereka terus membandingkan diri mereka dengan orang lain. Dengan mengintegrasikan nilai qana'ah, individu akan memiliki orientasi hidup yang stabil dan tidak mudah terombang-ambing oleh tren global (Al-Ghazali, dalam Ihya' Ulumuddin). Argumen ini juga didukung oleh Pendapat Al-Jauziyyah menyatakan bahwa kepuasan hati (rida) adalah surga dunia, yang mencegah jiwa dari kegelisahan atas apa yang tidak dimiliki. Oleh karena itu, dipercaya bahwa pendekatan Bimbingan Konseling Islam yang berbasis qana'ah dapat berfungsi sebagai metode pencegahan dan pengobatan yang efektif untuk

membangun resiliensi mental remaja di era distrupsi digital.

B. Metode Penelitian

Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (library research). Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk memahami serta merumuskan konsep integrasi nilai qana'ah dalam layanan Bimbingan Konseling Islam secara mendalam dan kontekstual. Menurut (Sulistiyo, 2023) penelitian kualitatif adalah sebuah riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis dengan pendekatan pemahaman fenomena secara holistik melalui deskripsi dalam bentuk kata-kata, bukan angka. Jenis penelitian kepustakaan dipilih karena data penelitian diperoleh dari berbagai sumber tertulis seperti jurnal ilmiah, e-book, dan artikel penelitian yang relevan. Hal ini sejalan dengan pendapat Denzin dan Lincoln dalam (Wijayati, 2024) Penelitian kualitatif fokus pada pengumpulan dan analisis data berupa kata-kata, citra, suara, dan

teks, yang diperoleh dari partisipan dalam konteks alamiah atau situasi yang relevan. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari sumber primer dan sekunder. Sumber primer berupa artikel jurnal ilmiah yang membahas fenomena Fear of Missing Out (FoMO), penggunaan media sosial khususnya TikTok, serta kajian Bimbingan Konseling Islam. Sementara itu, sumber sekunder berupa e-book dan artikel ilmiah yang relevan dengan konsep qana'ah dan kesehatan mental remaja.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi literatur dengan cara menelusuri dan mengkaji berbagai referensi dari database akademik seperti Google Scholar dan portal jurnal ilmiah lainnya. Proses ini meliputi kegiatan membaca secara kritis, mencatat, serta mengklasifikasikan informasi yang sesuai dengan fokus penelitian. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis isi (content analysis). Menurut (Klaus Krippendorff, 2018) analisis isi merupakan teknik penelitian untuk membuat inferensi yang dapat

direplikasi dan valid dari data dengan memperhatikan konteksnya. Analisis dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk merumuskan model integrasi nilai qana'ah dalam layanan Bimbingan Konseling Islam. Penggunaan metode ini juga didukung oleh penelitian terdahulu, seperti penelitian oleh (Fitriani & Purnomo, 2023) yang menganalisis hubungan penggunaan TikTok dengan kondisi psikologis remaja melalui studi literatur. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan kualitatif berbasis kajian pustaka relevan digunakan untuk menelaah fenomena psikososial di era digital. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan berbagai referensi dari jurnal dan artikel ilmiah yang berbeda agar diperoleh hasil analisis yang komprehensif dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Dinamika Penggunaan Tik-Tok Dan Fenomena FoMo Pada Remaja

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi sosial masyarakat secara signifikan, terutama di kalangan remaja, kelompok usia yang paling sering menggunakan media sosial. TikTok, aplikasi berbasis video pendek yang mengalami pertumbuhan pesat, memungkinkan pengguna membuat, mengedit, dan membagikan konten secara cepat dan interaktif melalui algoritma personalisasi yang terus-menerus, menarik remaja dan memenuhi kebutuhan mereka untuk hiburan dan ekspresi diri. Remaja sering menggunakan TikTok karena kemudahan akses dan tuntutan untuk tetap terhubung dengan tren, informasi, dan aktivitas sosial yang berkembang di internet (Darusman & Sumaryanti, 2024).

TikTok adalah platform media sosial yang populer di kalangan remaja karena konten video singkatnya yang menarik, interaktif, dan dapat disesuaikan. Fitur For You Page (FYP), sistem rekomendasi

berbasis algoritma yang menampilkan konten sesuai dengan preferensi pengguna berdasarkan interaksi seperti durasi menonton, likes, komentar, dan pencarian konten, membentuk pola penggunaan yang intensif karena pengguna terus menerima konten yang relevan dengan minat mereka, yang mendorong perilaku scrolling berulang dan peningkatan jumlah waktu yang dihabiskan untuk melihat konten. (Conte, et al, 2024)

Selama masa remaja, seseorang mengalami fase perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas, keinginan untuk penerimaan sosial, dan kepekaan terhadap penilaian lingkungan. Kondisi ini membuat remaja lebih mudah terpengaruh oleh pengaruh media sosial, termasuk munculnya fenomena Fear of Missing Out (FoMO). FoMO adalah jenis kecemasan yang muncul ketika seseorang merasa khawatir tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas yang sedang dilakukan orang lain, yang mendorong mereka untuk terus memantau media sosial (Darmayanti

et al., 2023). Ketika remaja menggunakan TikTok, FoMO dapat muncul ketika mereka merasa mereka harus selalu mengikuti tren terbaru, melihat unggahan orang lain, atau berpartisipasi dalam interaksi online agar tidak tertinggal dari kelompok sosial mereka.

TikTok muncul sebagai media sosial berbasis algoritma, memiliki fitur yang mendukung munculnya FoMO. Konten yang terus diperbarui di For You Page (FYP), tren yang berubah dengan cepat, dan sistem interaksi seperti likes, komentar, shares, dan jumlah penonton mendorong remaja untuk terus menggunakan aplikasi. TikTok sering membuat pengguna khawatir mereka akan kehilangan informasi atau momen penting jika mereka tidak mengikutinya secara teratur.

FoMO dipengaruhi oleh faktor internal individu selain faktor eksternal seperti fitur aplikasi. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Alfansyah, A., & Hendratmoko, C. (2025) menunjukkan bahwa kecenderungan FoMO dapat meningkat pada remaja yang memiliki self-esteem dan

kemampuan self-regulation yang rendah. Mereka juga memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk mengontrol penggunaan media sosial, yang membuat mereka terdorong untuk terus memeriksa TikTok untuk memperoleh rasa aman secara sosial. Hal ini menunjukkan bahwa FoMO dipengaruhi oleh lingkungan digital dan kesehatan mental individu.

Akibat dari FoMO, penggunaan TikTok yang berlebihan dapat membahayakan kesehatan mental remaja. Seseorang dapat mengalami kecemasan, stres, dan masalah psikologis akibat paparan konten terus-menerus, kebutuhan untuk mengikuti tren, dan kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial. Mufidah, W., Nursanti, E., & Maknun, L. (2023) menemukan bahwa paparan konten TikTok berkorelasi dengan tingkat stres yang meningkat pada remaja muda. Selain itu, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian Husnita, E., & Alrefi (2025) penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat berdampak pada kesehatan mental siswa, terutama ketika media

sosial menjadi sumber tekanan sosial dan perbandingan diri.

TikTok semakin kompleks karena itu bukan hanya media hiburan tetapi juga tempat untuk membangun identitas sosial. TikTok adalah tempat yang sering digunakan oleh remaja untuk menunjukkan identitas mereka melalui jumlah penonton, likes, atau komentar yang diterima. Individu dapat mengalami kecemasan, kehilangan kepercayaan diri, dan bahkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri jika ekspektasi tersebut tidak terpenuhi. Vadincha, A. L., & Arumi, M. S. (2024) mengatakan bahwa penggunaan TikTok dapat berdampak pada psikologi remaja, seperti kepercayaan diri, karena interaksi di media sosial sering dikaitkan dengan penilaian sosial orang lain.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa munculnya fenomena FoMO terkait erat dengan dinamika penggunaan TikTok oleh remaja. TikTok, sebagai platform yang memungkinkan interaksi sosial digital yang cepat, dan konten terus menerus, dapat menyebabkan

kecemasan sosial pada remaja yang memiliki kebutuhan besar untuk tetap terhubung dengan lingkungan sekitarnya. Ini dapat menyebabkan penggunaan TikTok yang berlebihan dan mengganggu kesehatan mental remaja jika tidak disertai dengan kemampuan untuk mengontrol diri sendiri.

**Dampak Psikososial:
Konsumtivisme, Validasi Sosial,
dan Identitas Diri**

TikTok tidak hanya menawarkan hiburan dan sarana komunikasi, tetapi juga memiliki efek psikososial yang signifikan yang mempengaruhi perilaku, pola interaksi, dan perkembangan psikologis individu (Abdurrahman et al., 2023). TikTok, platform yang menggunakan algoritma dan tren digital, menyajikan berbagai konten yang dapat memengaruhi preferensi, gaya hidup, dan cara remaja melihat diri mereka sendiri. Paparan konten terus-menerus membuat remaja lebih mudah terpengaruh oleh standar sosial yang berkembang di media digital, terutama yang berkaitan dengan gaya hidup,

penampilan, dan bentuk pengakuan sosial (Conte et al., 2024).

Munculnya perilaku konsumtif pada remaja merupakan salah satu dampak dari psikososial dari penggunaan TikTok. Selain menjadi media hiburan, TikTok juga berkembang menjadi ruang promosi digital yang menampilkan berbagai produk, tren gaya hidup, dan rekomendasi konsumsi yang menarik perhatian pengguna (Faesal et al., 2025).

Paparan konten seperti ini dapat mendorong remaja untuk mengikuti tren atau membeli barang bukan karena kebutuhan, tetapi karena keinginan untuk menyesuaikan diri dengan dunia digital (Abdurrahman et al., 2023). Dorongan untuk mengikuti tren yang sedang populer agar tidak merasa tertinggal dari kelompok sosialnya juga sering memengaruhi perilaku konsumtif remaja (Purwita et al., 2024). Karena remaja cenderung melihat konten online sebagai simbol status sosial dan referensi gaya hidup, media sosial berfungsi sebagai alat untuk mendorong

budaya konsumsi dalam konteks ini (Faesal et al., 2025).

Selain perilaku konsumtif, penggunaan TikTok juga berkaitan dengan meningkatnya kebutuhan akan validasi sosial. Interaksi digital di TikTok sering kali diukur melalui jumlah *likes*, *views*, komentar, dan *shares*, sehingga indikator tersebut dapat menjadi bentuk pengakuan sosial yang dianggap penting oleh remaja (Muluk & Rachmawati, 2024). Remaja yang memperoleh respons positif dari pengguna lain cenderung merasa diterima dan dihargai di lingkungan sosial digitalnya (Harahap et al., 2023). Sebaliknya, ketika ekspektasi terhadap jumlah *likes* atau interaksi tidak terpenuhi, remaja dapat mengalami perasaan kecewa, cemas, atau merasa kurang dihargai secara sosial (Einstein et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa validasi sosial di media digital dapat membentuk ketergantungan psikologis, di mana individu merasa perlu terus memperoleh respons positif untuk mempertahankan rasa percaya diri dan penerimaan sosial (Serrano-Puche et al., 2024).

Ketergantungan terhadap validasi sosial di TikTok juga berkaitan dengan kecenderungan melakukan *social comparison*. Media sosial memungkinkan remaja untuk terus melihat kehidupan, pencapaian, penampilan, dan aktivitas orang lain secara cepat dan berulang (Saputra, 2024). Kondisi ini mendorong munculnya *social comparison*, yaitu kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain sebagai dasar evaluasi diri (Yulianto & Virlia, 2023). Pada remaja pengguna TikTok, *social comparison* sering kali bersifat *upward comparison*, yaitu membandingkan diri dengan individu yang dianggap lebih menarik, lebih sukses, atau lebih populer (Lusiana, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa *social comparison* yang berlebihan berkaitan dengan menurunnya *self-esteem*, munculnya ketidakpuasan terhadap diri, serta meningkatnya kecenderungan merasa kurang dibandingkan orang lain (Yulianto & Virlia, 2023). Bahkan, pada remaja perempuan pengguna TikTok, *social comparison* ditemukan memiliki

hubungan dengan meningkatnya *body dissatisfaction* akibat paparan konten visual yang menampilkan standar kecantikan tertentu (Nugraha et al., 2025).

Dampak psikososial dari penggunaan TikTok juga dapat memengaruhi proses pembentukan identitas diri pada remaja. Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan pencarian jati diri, eksplorasi peran sosial, dan kebutuhan untuk memperoleh pengakuan dari lingkungan (Muluk & Rachmawati, 2024). TikTok sebagai media sosial memberikan ruang bagi remaja untuk menampilkan dirinya melalui konten, mengikuti tren, serta membangun citra diri di hadapan pengguna lain (Harahap et al., 2023). Namun, pembentukan identitas yang terlalu bergantung pada respons sosial digital dapat membuat identitas diri menjadi tidak stabil karena remaja cenderung menyesuaikan dirinya dengan standar atau ekspektasi yang berkembang di media sosial (Muluk & Rachmawati, 2024). Ketika identitas diri lebih banyak dibangun

berdasarkan validasi eksternal, remaja berisiko mengalami kebingungan identitas, rendahnya penerimaan diri, dan ketidakstabilan emosi ketika respons sosial yang diharapkan tidak tercapai (Rahmalia & Laili, 2025).

Dalam aspek emosional, penggunaan TikTok yang dikaitkan dengan perilaku konsumtif, kebutuhan validasi sosial, dan *social comparison* dapat memengaruhi kestabilan psikologis remaja (Rizki et al., 2023). Remaja yang terlalu bergantung pada pengakuan sosial digital cenderung lebih mudah mengalami kecemasan, stres, rasa tidak aman, dan ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri (Einstein et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa TikTok tidak hanya memengaruhi perilaku sosial remaja, tetapi juga berpotensi membentuk dinamika psikologis yang berkaitan dengan perkembangan identitas diri dan keseimbangan emosi (Conte et al., 2024). Oleh karena itu, penggunaan TikTok pada remaja perlu dipahami tidak hanya sebagai aktivitas digital biasa, tetapi juga sebagai faktor yang dapat

memberikan konsekuensi psikososial terhadap perilaku, pembentukan identitas, serta kesehatan mental remaja (Abdurrahman et al., 2023).

Keterbatasan Pendekatan Konvensional dan konsep Qona'ah Sebagai Solusi

Pendekatan psikologi modern Barat dalam memahami fenomena Fear of Missing Out (FoMO) umumnya berakar pada paradigma sekuler yang menekankan dimensi kognitif, afektif, dan perilaku individu, namun cenderung mengabaikan aspek spiritual sebagai bagian integral dari kesejahteraan manusia. Dalam kerangka ini, FoMO dipahami sebagai manifestasi dari kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi seperti kebutuhan akan keterhubungan (relatedness) dan penghargaan diri—sebagaimana dijelaskan dalam teori Self-Determination Theory. Akan tetapi, pendekatan tersebut sering kali terbatas pada intervensi berbasis regulasi emosi, restrukturisasi kognitif, atau pengelolaan perilaku digital, tanpa menyentuh dimensi

makna hidup yang lebih dalam dan transenden.

Keterbatasan ini menjadi semakin jelas dalam konteks masyarakat religius, terutama Muslim, di mana aspek spiritual adalah dasar kesejahteraan psikologis dan bukan sekadar pelengkap. Seperti yang ditunjukkan oleh sejumlah studi mutakhir, intervensi psikologis terhadap FoMO yang mengabaikan nilai-nilai spiritual cenderung kurang berkelanjutan dan parsial (Deni Irawan et al., 2025). FoMO sendiri terbukti berhubungan dengan peningkatan kecemasan, stres, gangguan tidur, dan penurunan kualitas hidup karena orientasi berlebihan pada pengalaman eksternal dan validasi sosial (Fathi Karuna Khairunnisa et al., 2025).

Dalam konteks ini, konsep Islam tentang qana'ah memberikan kerangka alternatif yang luas. Secara konseptual, qana'ah diartikan sebagai sikap menerima dengan lapang dada atas apa yang dimiliki, disertai dengan rasa cukup (kepuasan), dan pengendalian terhadap keinginan materialistik.

Studi tafsir dan psikologi Islam menunjukkan bahwa qana'ah adalah kondisi batin aktif yang terintegrasi dengan nilai syukur, sabar, dan ridha kepada Allah. Qana'ah adalah sikap menerima dengan lapang dada apa yang dimiliki, disertai dengan rasa cukup (kepuasan), dan mengendalikan keinginan materialistik. Qana'ah dalam kajian tafsir dan psikologi Islam, adalah kondisi batin aktif yang terhubung dengan nilai syukur, sabar, dan ridha terhadap ketentuan Ilahi. Ini artinya bukan hanya sekedar kepuasan pasif (Siti Asyiyah Nurhidayati & M. Irfan Riyadi, 2025).

Terbukti bahwa qana'ah, syukur, sabar, dan ridha saling menguatkan dalam struktur psikospiritual. Dalam kehidupan, syukur berfungsi sebagai mekanisme kognitif afektif yang menuntun individu agar dapat fokus pada nikmat yang mereka miliki. Dengan sikap sabar, memberikan penguatan ketahanan dalam menghadapi tekanan sosial dan ekspektasi eksternal. Sedangkan Ridha memberikan legitimasi spiritual untuk realitas

hidup yang tidak selalu sesuai dengan keinginan seseorang. Terbukti bahwa kombinasi nilai-nilai ini berkorelasi negatif dengan kecemasan, termasuk kecemasan masa depan dan tekanan sosial digital (Ahmad Saifuddin & Lia Faridatun Nisa, 2025). Oleh karena itu, qana'ah bukan sekadar gagasan moral tetapi juga kontribusi psikologis yang berdampak nyata pada kesehatan mental.

Lebih jauh, qana'ah dapat diposisikan sebagai bentuk perlawanan langsung dari FoMO, karena FoMO berakar pada ketidakpuasan, perbandingan sosial, dan ketergantungan pada validasi eksternal, maka dengan sikap qana'ah memberikan rasa kecukupan diri, penerimaan, dan orientasi internal-spiritual. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa FoMO merupakan manifestasi "kegelisahan jiwa akibat orientasi duniawi berlebihan", sedangkan qana'ah menciptakan ketenangan melalui keterhubungan dengan nilai transenden dan praktik refleksi diri (muhasabah) (Sultan

Gholand Astapala, 2025). Menurut perspektif ini, qana'ah tidak hanya mengurangi gejala FoMO tetapi juga mengubah struktur afektif dan kognitif individu sehingga mereka dapat berpikir dengan cara yang lebih bermakna dan adaptif.

Selain itu, ada bukti yang menunjukkan adanya efektivitas pendekatan integratif yang menggabungkan nilai qana'ah dan teknik psikologi kontemporer seperti cognitive restructuring dapat membantu mengurangi FoMO. Intervensi berbasis nilai ini memiliki kemampuan untuk mengubah pola pikir irasional menjadi lebih adaptif melalui internalisasi rasa syukur dan penerimaan diri, yang pada akhirnya akan menghasilkan peningkatan fungsi sosial dan akademik individu (Dimas Adi Candra & Ummy Chairiyah, 2026). Selain itu, kerangka konseptual seperti FOMO–Qana'ah Dialectic Framework menekankan pentingnya kolaborasi antara kognitif, afektif, dan spiritual untuk mengatasi masalah ini secara menyeluruh (Intan Dewi, 2026).

Dengan demikian, qana'ah dapat dianggap sebagai fondasi penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, khususnya dalam menghadapi tantangan di era digital. Integrasi qana'ah tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme koping, tetapi juga berfungsi sebagai paradigma alternatif yang mengoreksi bias psikologi kontemporer yang bersifat sekularistik. Dengan memasukkan qana'ah ke dalam terapi psikologi, ada kesempatan untuk membangun model kesehatan mental yang lebih luas, kontekstual, dan terkait dengan nilai-nilai spiritual orang masyarakat muslim.

Model Integrasi Qana'ah Dalam Bimbingan Konseling Islam Dan Implikasinya

Desain Model Integrasi Qana'ah dalam BKI Untuk membedakan Bimbingan dan Konseling Islam (BKl) dari konseling konvensional yang cenderung sekuler, Al-Qur'an dan nilai-nilai Islam menjadi landasan epistemologis dan metodologis BKl. Model integrasi qana'ah adalah tanggapan konseptual dan praktis

terhadap kebutuhan pendekatan psikologis yang fokus pada aspek kognitif-behavioral serta mengintegrasikan dimensi spiritual sebagai inti intervensi (Reni Khofifah & Irsyadunnas, 2024). Oleh karena itu, untuk menangani fenomena FoMO pada remaja, qana'ah sebagai konsep psikospiritual dapat dirumuskan ke dalam sebuah model integratif yang sistematis, aplikatif, dan kontekstual. Model integrasi qana'ah dalam BKI dapat disusun sebagai sintesis antara teknik konseling modern dan nilai-nilai spiritual Islam. Tiga dimensi utama sebagai pijakan dalam membentuk model ini secara konseptual yaitu: dimensi kognitif (restrukturasi kognitif), dimensi afektif-spiritual (qana'ah, syukur, dan ridha), dan dimensi perilaku (self-regulation dalam penggunaan media digital). Studi menunjukkan bahwa menggabungkan metode restrukturasi kognitif dengan nilai qana'ah dapat membantu mengubah pola pikir irasional yang disebabkan oleh FoMO menjadi lebih fleksibel dan berbasis penerimaan diri (Dimas Adi Candra & Ummy Chairiyah,

2026). Selain itu, model integratif ini dapat dikaitkan dengan perspektif tazkiyatun nafs, atau penyucian jiwa, di mana qana'ah berfungsi sebagai mekanisme internal untuk menyeimbangkan dorongan duniawi dengan orientasi spiritual. Dalam perspektif ini, qana'ah membantu orang mencapai keseimbangan batin dan kesejahteraan mental, bukan hanya sikap pasif. Sebaliknya, itu adalah praktik psikospiritual yang bekerja secara aktif (Deni Irawan, 2025). Oleh karena itu, nilai-nilai transenden digunakan sebagai fondasi utama intervensi dalam desain model integratif ini, yang menggabungkan pendekatan ilmiah kontemporer.

Tahapan Konseling Berbasis Nilai Qana'ah: Penerapan model qana'ah dalam praktik BKI dapat dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu asesmen, intervensi, dan evaluasi:

1. Asesmen (Assessment)

Tujuan dari tahap evaluasi ini adalah untuk menentukan tingkat FoMO, pola penggunaan media digital, dan kondisi

psikospiritual konseli. Asesmen bukan hanya mencakup aspek psikologis seperti kecemasan dan perbandingan sosial saja, melainkan juga tingkat internalisasi nilai qana'ah, seperti sikap syukur dan penerimaan diri. Karena FoMO terkait dengan rendahnya self-acceptance dan ketergantungan pada validasi eksternal, maka menjadikan pendekatan holistik ini sangat penting (Adiva Fira Elvandari & Karimulloh Karimulloh, 2025).

2. Intervensi (Intervention)

Tahap intervensi merupakan bagian penting dari proses konseling, yang melibatkan teknik psikologis dan spiritual. Beberapa strategi yang dapat diterapkan diantaranya:

a. Cognitive

restructuring berbasis nilai qana'ah untuk mengubah pikiran irasional; internalisasi nilai syukur, sabar, dan ridha melalui refleksi ayat-ayat Al-Qur'an; dan latihan pengendalian diri

dalam penggunaan media sosial.

b. Intervensi berbasis qana'ah mampu menurunkan kecemasan, meningkatkan manajemen waktu, dan meningkatkan fungsi sosial dan akademik remaja. Hal ini sesuai dengan studi empiris yang sudah dilakukan sebelumnya (Dimas Adi Candra & Ummy Chairiyah, 2026).

3. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi dilakukan untuk mengukur perubahan kognitif, emosional, dan perilaku konseli. Peningkatan intensitas FoMO, peningkatan rasa cukup atau kepuasan, dan peningkatan keseimbangan antara aktivitas digital dan kehidupan nyata adalah indikator keberhasilan model integrasi ini. Tidak tergantung pada hasil jangka pendek, model konseling berbasis qana'ah menekankan evaluasi berkelanjutan sebagai bagian dari proses pembentukan karakter (Al Halik, 2020).

Strategi Implementasi: Untuk mengoptimalisasi model integrasi ini maka perlu adanya strategi implementasi yang operasional dan kontekstual dengan kehidupan remaja di era digital, strategi ini meliputi:

a. Muhasabah (refleksi diri)

Muhasabah adalah strategi utama untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap pola pikir dan perilaku yang dipengaruhi FoMO. Praktik ini membantu

individu mengevaluasi orientasi hidup mereka serta memperkuat hubungan mereka dengan nilai-nilai Spiritual (Deni Irawan, 2025).

b. Reframing Spiritual

Metode reframing spiritual ini adalah modifikasi dari reframing kognitif yang memasukkan perspektif tauhid. Untuk mengurangi kecemasan dan perbandingan sosial yang berlebihan, konseli diajak untuk memaknai ulang pengalaman sosial dan digital sebagai bagian dari ketentuan Allah.

c. Literasi Digital Islami

Literasi Digital Islami adalah strategi yang berfokus pada meningkatkan kesadaran tentang penggunaan media sosial, termasuk kemampuan untuk memilah informasi, menghindari konten yang memicu FoMO, dan menginternalisasi nilai Islam dalam etika digital. Terbukti bahwa penerapan qana'ah dalam lingkungan digital dapat mengurangi efek negatif FoMO dan perilaku konsumtif (Alfi Firmansyah, 2025).

Implikasi terhadap Resiliensi Mental, Kontrol Diri, dan Kesejahteraan Remaja: Integrasi qana'ah dalam BKI meningkatkan kapasitas psikologis remaja secara signifikan. Pertama, dari aspek resiliensi mental, qana'ah berfungsi sebagai sumber kekuatan internal yang membantu individu menghadapi tekanan sosial digital. Individu dengan tingkat qana'ah tinggi cenderung lebih mampu untuk mengelola stres dan mempertahankan stabilitas emosi (Deni Irawan, 2025). Kedua, internalisasi nilai qana'ah

membantu meningkatkan kontrol diri, terutama dalam penggunaan media sosial. Remaja menjadi lebih bisa memilah, tidak mudah terpengaruh tren, serta mampu mengendalikan dorongan impulsif yang dipicu oleh FoMO. Ketiga, pada dimensi kesejahteraan psikologis, qana'ah membantu meningkatkan kepuasan hidup, rasa syukur, dan kebahagiaan subjektif. Penelitian menunjukkan bahwa pengembangan sikap qana'ah melalui layanan konseling dapat meningkatkan kebahagiaan dan penerimaan diri secara signifikan (Al Halik, 2020).

Dengan demikian, model integrasi qana'ah dalam BKI tidak hanya menawarkan solusi terapeutik alternatif, tetapi juga memberikan dasar teoretis untuk pengembangan psikologi Islam yang lebih luas. Model ini menegaskan bahwa penguatan nilai spiritual adalah inti dari intervensi psikologis yang kontekstual dan berkelanjutan di era digital sekarang.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian, fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna TikTok dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial, kebutuhan validasi sosial, perilaku social comparison, serta rendahnya kontrol diri dan penerimaan diri. TikTok sebagai platform berbasis algoritma mendorong remaja untuk terus mengikuti tren, memperoleh pengakuan sosial, dan membandingkan diri dengan orang lain sehingga berpotensi memunculkan kecemasan, stres, ketidakpuasan diri, hingga gangguan kesejahteraan psikologis. Pendekatan psikologi konvensional yang berorientasi sekuler dinilai belum sepenuhnya mampu menjawab kebutuhan psikospiritual remaja Muslim karena cenderung berfokus pada aspek kognitif dan perilaku tanpa menyentuh dimensi spiritual secara mendalam.

Penelitian ini menunjukkan bahwa nilai qana'ah dapat menjadi alternatif solusi dalam mereduksi FoMO melalui integrasi ke dalam layanan Bimbingan Konseling Islam

(BKI). Qana'ah tidak hanya dipahami sebagai sikap menerima keadaan, tetapi juga sebagai bentuk penguatan psikospiritual yang berkaitan dengan syukur, sabar, ridha, dan pengendalian diri. Model integrasi qana'ah dalam BKI dirancang melalui tiga dimensi utama, yaitu restrukturisasi kognitif, penguatan afektif-spiritual, dan pengembangan self-regulation dalam penggunaan media digital. Implementasi model dilakukan melalui tahapan asesmen, intervensi, dan evaluasi dengan strategi seperti muhasabah, reframing spiritual, dan literasi digital Islami.

Dengan demikian, integrasi nilai qana'ah dalam layanan Bimbingan Konseling Islam memiliki implikasi positif terhadap peningkatan resiliensi mental, kontrol diri, serta kesejahteraan psikologis remaja di era digital. Model ini tidak hanya berfungsi sebagai pendekatan preventif dan kuratif terhadap FoMO, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan paradigma psikologi

Islam yang lebih holistik, kontekstual, dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, N., Doriza, S., & Oktaviani, M. (2023). *Hubungan intensitas penggunaan media sosial TikTok dan perilaku konsumtif remaja*. JKKP. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jkkp/article/view/37707>
- Adiva Fira Elvandari, & Karimulloh, K. (2025). SOCIAL MEDIA ADDICTION AND DECLINING QANA'AH: ISLAMIC PERSPECTIVE ON SELF-ACCEPTANCE . *An-Natiq Jurnal Kajian Islam Interdisipliner*, 5(1), 13–23. <https://doi.org/10.33474/an-natiq.v5i1.2236>
- Alfansyah, A., & Hendratmoko, C. (2025). *Pengaruh Fear of Missing Out (FoMO), Kontrol Diri, dan Pengawasan Orang Tua terhadap Perilaku Kecanduan Penggunaan TikTok pada Remaja*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 5(2), 18–23. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v5i2.18886>
- Al-Ghazali, Abu Hamid. (2010). *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Darul Kutub Al-Ilmiyah.
- Astapala, S. G. (2025). Millennials, FOMO, and the Qur'an: A spiritual response to a modern anxiety. *JOURNAL OF QUR'AN AND HADITH STUDIES*, 14(1), 261-270.

- Conte, G., Di Iorio, G., Esposito, D., Romano, S., Panvino, F., Maggi, S., Altomonte, B., Casini, M. P., Ferrara, M., & Terrinoni, A. (2025). *Scrolling through adolescence: A systematic review of the impact of TikTok on adolescent mental health. European Child & Adolescent Psychiatry*, 34(5), 1511–1527. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02581-w>
- Darmayanti, D. P., Arifin, I., & Inayah, M. (2023). FoMO: Kecemasan Digital di Kalangan Pengguna TikTok. *Emik: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Sosial*, 6(2), 198–215. <https://doi.org/10.46918/emik.v6i2.2041>
- Faesar, M., et al. (2025). Gaya hidup dan perilaku konsumtif di era social commerce: studi pada pengguna TikTok Shop remaja perempuan. *Journal of Education Research*. <https://jer.or.id/index.php/jer/article/view/2886>
- Firmansyah, A., Putra, A. E., & Ismail, M. (2025). Implementasi Qana'ah dengan FoMO (Fear of Missing Out) di TikTok Shop pada Duta Generasi Berencana UIN Raden Intan Lampung 2024. *Spiritualita*, 9(2), 161–175. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v9i2.2961>
- Fitriani A., & Purnomo J.T. (2023). BODY IMAGE PADA REMAJA PUTRI YANG MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL TIKTOK. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 18(2), <https://dx.doi.org/10.30659/jp.18.2.213-225>
- Fitriani, A., dkk. (2023). Media Sosial dan Kesehatan Mental Remaja: Studi Kasus Pengguna TikTok. *Jurnal Psikologi Islam*, 10(1), 45–58.
- Halik, A. (2020). A counseling service for developing the qona'ah attitude of millennial generation in attaining happiness. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 1(2), 82–100. <https://doi.org/10.21580/jagc.2020.1.2.5810>
- Husnita, E., & Alrefi. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dengan Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja di SMAN 1 Indralaya Utara. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 8(5). <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i5.27807>
- Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah. (2015). *Madarijus Salikin*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Integrasi Cognitive Restructuring dan Nilai Qana'ah Sebagai Strategi Konseling Islam Untuk Mengatasi Fomo Pada Remaja Pengguna Tiktok. (2026). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 7(2), 158–169. <https://doi.org/10.35334/jbk.b.v7i2.531>
- Irawan, D., Mujib, A., & Ubaidillah, U. (2025). Between FOMO and Qana'ah: Ibn Qayyim's psychospiritual framework for muslim mental health in the digital era. *Psikoislamika: Jurnal*

- Psikologi dan Psikologi Islam*, 22(2), 207-218.
- Kesehatan Mental dan FOMO (Fear of Missing Out): Solusi Psikologi Agama (Islam) pada Era Digital. (2025). *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 2(02), 165-173. <https://ojs.ruangpublikasi.com/index.php/jpim/article/view/711>.
- Khofifah, R., & Irsyadunnas. (2024). Integration-Interconnection of Qur'an Function with Islamic Counseling Guidance. *Journal of Islamic Communication and Counseling*, 3(2), 102–111. <https://doi.org/10.18196/jicc.v3i2.73>
- Komparasi Tren FOMO Terhadap Konsep Qana'ah pada Pengguna Media Sosial. (2026). Fatih: *Journal of Contemporary Research*, 3(1), 125-135. <https://doi.org/10.61253/gf958w09>.
- Lusiana, V. (2023). Hubungan social comparison dengan self-esteem pada remaja pengguna TikTok. *KNOWLEDGE*. <https://jurnalp4i.com/index.php/knowledge/article/view/2705>
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mufidah, W., Nursanti, E., & Maknun, L. (2023). Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Instagram. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 46–57. <https://doi.org/10.32492/idea.v7i1.7105>
- Muluk, S. T., & Rachmawati, I. (2024). Media sosial TikTok dan identitas diri remaja. *Bandung Conference Series*. <https://proceedings.unisba.ac.id/index.php/BCSCM/article/view/18774>
- Nugraha, E. A. R., et al. (2025). TikTok sebagai cermin sosial: eksplorasi hubungan social comparison dan body dissatisfaction. *JIWA*. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/12805>
- Nurhidayati, S. A., & Riyadi, M. I. (2025). Konsep Qanaah Sebagai Media Terapi Fomo Syndrom Menurut Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah. *At-Tafasir: Journal of Al-Qur'an Studies and Contextual Tafsir*, 2(2), 165-180.
- Prasetyo, B. (2022). Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku untuk Mereduksi FoMO. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(2), 112-125.
- We Are Social & Meltwater. (2024). *Digital 2024: Global Overview Report*.
- Purwita, K. M. A., et al. (2024). Intensitas penggunaan media sosial dan konformitas: dinamika perilaku konsumtif remaja akhir. *JIWA*. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/11725>
- Rahmalia, M. N., & Laili, L. (2025). The intensity of using TikTok social media as a mediator of self-esteem and body image in adolescents. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/36002>

- Saifuddin, A., & Nisa, L. F. (2025). The influence of qana'ah (contentment) and gratitude towards future anxiety in mahasantri (university students who attend pesantren/Islamic boarding institution). *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 11(1), 20-29.
- Saputra, R. H. (2024). Perbedaan perbandingan sosial pada remaja pengguna Instagram dan TikTok. YASIN. <https://int.yasin-alsys.org/index.php/yasin/article/view/3593>
- Sulistiyo U. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jambi: PT Salim Media Indonesia.
- Vadincha, A. L., & Arumi, M. S. (2024). Hubungan antara Self-Control dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Penggunaan Media Sosial TikTok. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 2(3). <https://doi.org/10.3287/liberosis.v2i3.3006>
- Wijayati H. & Rachmawati I. (2024). *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.
- Yulianto, I. A., & Virlia, S. (2023). Pengaruh social comparison dan adiksi TikTok terhadap self-esteem pada remaja. *Jurnal Diversita*. <https://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/9365>