

## Penerapan Tasawuf untuk Pencegahan *FOMO* dan Pembangkit Psikologis Positif pada Remaja

**Mariska Pratiwi**

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin  
UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia  
[mariska.pratiwi98@gmail.com](mailto:mariska.pratiwi98@gmail.com)

### **Abstract**

Reinforcement of the phenomenon of fear of missing out in early adolescents and late adolescents can be overcome by applying the values of Sufism from which positive psychology is produced. This research aims to lighten the role of Sufism by applying the value content in it to prevent fomo and produce or build positive psychology that can be applied to adolescents. The research method uses a qualitative research library method by studying the discussion of Sufism and psychology. The research results obtained addressing the FOMO phenomenon is a syndrome that is prone to occur in adolescents after being reviewed through developmental psychology, then FOMO can be minimized by applying the principles of Sufism which is in line with the principles of JOMO – antonym FOMO, and positive psychology to achieve happiness. The findings from this study are that Sufism can prevent FOMO and create positive psychology to achieve happiness. The benefits of this research are expected to add to the treasury of knowledge of Sufism and psychology.

**Keyword:** Fomo; Psychology; Tasawuf; Teenage

### **Abstrak**

Penanggungan-ulangan terhadap fenomena *fear of missing out* pada remaja awal dan remaja akhir dapat diatasi dengan penerapan nilai tasawuf yang darinya menghasilkan psikologi positif. Penelitian ini bertujuan menerangkan peranan tasawuf dengan pengaplikasian nilai kandungan di dalamnya dapat mencegah *fomo* dan menghasilkan atau membangun psikologi positif yang dapat diterapkan pada remaja. Metode penelitian menggunakan metode kualitatif *research library* dengan mengkaji pembahasan tasawuf dan psikologi. Hasil penelitian yang didapatkan menyikapi

fenomena FOMO adalah sindrom yang rentan terjadi pada remaja setelah ditinjau melalui psikologi perkembangan, selanjutnya FOMO dapat diminimalisir dengan menerapkan prinsip tasawuf yang sejalan dengan prinsip JOMO – lawan FOMO, dan psikologi positif untuk meraih kebahagiaan. Temuan yang didapat dari penelitian ini adalah tasawuf dapat mencegah FOMO dan mewujudkan psikologi positif untuk meraih kebahagiaan. Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah pengetahuan ilmu tasawuf dan psikologi.

**Kata Kunci:** Fomo; Psikologi; Remaja; Tasawuf

### **Pendahuluan**

Masa eksplorasi biasa dikaitkan dengan remaja. Pada tahapan masa remaja sering dibilang adalah masa mencari jati diri. Dibalik mencari jati diri pasti memiliki suatu tujuan dari idea diri yang diharapkan masing-masing, pengaruh tersebut sering didapatkan dari insprasi-inspirasi dan gambaran yang nyata untuk dijadikan contoh atau panutan dari orang sebelumnya yang telah menggapai tujuan mereka. Untuk mencapai tujuan tersebut orang-orang saling berpacu dalam menggapai tujuannya yang kebanyakan mengincar posisi teratas, karenanya orang banyak berlombalomba untuk menjadi lebih unggul agar dapat melampaui dan memacu pesat kepada impiannya. Ditambah era teknologi saat ini yang semakin pesat yang dapat menghubungkan dengan mudah semua orang dari berbagai penjuru dunia, melalui media sosial orang-orang dapat dengan mudah membagi pengalaman dan hasil capaian yang didapatkannya. Fenomena demikian menghasilkan dua dampak, baik bila pengalaman dan pencapaian dijadikan motivasi bagi peminat, buruk bila pengalaman dan pencapaian dijadikan bahan banding untuk dicemooh kepada sebagian orang. Untuk menutupi hal demikian orang-orang bayak rela melakukan kebohongan dan kepalsuan agar terlihat tidak 'ketinggalan' menyebabkan *fear of missing out* atau FOMO banyak terjadi saat ini terutama pada kalangan remaja. Pengertian FOMO yang dilansir dari laman Merriam Webster (sebuah perusahaan penerbit buku besar dari Amerika Serikat) adalah ketakutan tidak menjadi bagian (seperti aktivitas yang menarik atau menyenangkan) yang dialami orang lain. Di tengah dunia yang makin hingar-bingar dan gemerlap ini diharapkan manusia tidak semakin kehilangan arah dan mengejar hal yang semu.

FOMO dapat memengaruhi dalam banyak hal. Terkadang FOMO

menghalangi siapa pun yang dilanda FOMO untuk membuat komitmen, karena hal itu membatasi pilihan. Di lain waktu, FOMO memacu untuk terus memeriksa ponsel setiap saat dan secara naluriah mengatakan ya untuk tawaran dan undangan orang lain. Atau membelanjakan uang yang tidak perlu dan tidak mampu untuk dibeli karena tidak ingin melewatkan pengalaman yang dinikmati orang lain.

Perlunya ada penetralisir dari hal demikian agar tetapnya berjalan keseimbangan, terutama bagi orang muslim tau dan sadar yang mana harus diprioritaskan, yakni kehidupan abadi kembali pada *Rabbi*. Oleh karena itu, dalam penulisan ini ingin mengetahui sejauh mana pengaruh pada pengaplikasian nilai ajaran tasawuf dalam mengembangkan psikologi arah positif dan mereduksi sindrom FOMO pada remaja.

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hadiarni mengenai pengobatan kecanduan media sosial melalui tinjauan psikopatologi dan bimbingan konseling Islam (2017), "Psikopatologi Akibat Kecanduan Media Sosial dan Bimbingan Konseling Islam sebagai Alternatif." Penelitian ini bertujuan membahas arah dari kecanduan media sosial luring dan dampak buruk dari hal tersebut bagi kesehatan mental dan bimbingan konseling Islami sebagai pendekatan untuk solusi alternatif. Pada penelitiannya menggunakan metode kualitatif, pendekatan kepustakaan dan analisis deskriptif. Pembahasan dan hasil penelitian ini mencakup penjelasan sosial media dan ciri kecanduan media sosial ditinjau psikopatologi perspektif Islam, bimbingan konseling islami sebagai alternatif pengentasan psikopatologi akibat kecanduan media sosial.

Penelitian saat ini dan hasil penelitian terdahulu memiliki arah tujuan penelitian yang sama yaitu membahas penerapan unsur ajaran islami untuk menangani gejala gangguan dari dampak media sosial. Perbedaan antara penelitian ini dan penelitian terdahulu terdapat pada objek kajian yaitu penelitian terdahulu objek kajiannya pada kecanduan pada media sosial sedangkan penelitian ini berfokus pada sindrom FOMO dampak dari media sosial. Kemudian perbedaan juga pada objek formalnya, pada penelitian ini menggunakan tasawuf dan psikologi positif untuk meninjau fomo pada remaja, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan psikopatologi dan bimbingan konseling Islami untuk menangani kecanduan media sosial.

Kerangka berpikir memudahkan untuk menentukan arah dan batasan pada pembahasan. Dengan itu pada penelitian ini juga memakai kerangka berpikir guna mempermudah alur logis penelitian secara garis besar, yaitu penerapan tasawuf untuk mengatasi FOMO dan pembangkit psikologi positif. Deskripsi kerangka berpikir akan digambarkan dengan bagan

sebagai berikut:

### Bagan 1. Kerangka Berpikir



Penerapan imbuhan kata berasal dari kata terap. Makna kata penerapan menurut KBBI adalah: proses; cara; perbuatan menerapkan; pemasangan; pemanfaatan; dan perihal mempraktikkan. Dilansir pada Oxford Dictionary, FOMO adalah kecemasan bahwa peristiwa yang menarik atau menarik mungkin sedang terjadi di tempat lain, sering kali dipicu oleh postingan yang terlihat di media sosial. Kata atau istilah ini sudah ada muncul pada awal abad 21 dan banyak dan sering digunakan mulai pada tahun 2019. FOMO dipicu oleh sebab faktor kebutuhan kompetensi yang tidak terpenuhi, tidak terpenuhi kebutuhan ekonomi, dan tidak terpenuhi akan kebutuhan keterhubungan (Christina, Yuniardi, & Prabowo, 2019). Masa remaja (*adolescence*) atau remaja (*adolescent*) berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya tumbuh ke arah kematangan, baik secara fisik, psikis, dan sosial. Para ahli berbeda dalam menetapkan usia masa ini: 12-18 tahun, 12-20 tahun, 14-20 tahun bahkan 14-21 tahun, tetapi para ahli sepakat ciri remaja adalah mencapai kematangan fisik (reproduksi), kognitif (intelektual), dan psikososial (identitas)

Tasawuf pada kitab *risalah qusyairiyah* yang mengutip kitab Kharidatul Bahiyah, mengatakan bahwa tasawuf adalah cabang ilmu yang bernisbah kepada ilmu tauhid. Tasawuf adalah disiplin ilmu yang banyak membahas persoalan batin dan rohani untuk mengetahui *ushul* (dasar) yang dengannya dapat diketahui kebenaran hati dan seluruh pancaindera dengan pelaman-pengalaman ajaran sufistik (an-Naisaburi. Faruq, 2007). Inti pada ajaran tasawuf adalah usaha dan upaya insan dalam tujuan untuk mensucikan diri dengan menjauhi dari pengaruh kehidupan dunia yang menyebabkan lalai dari Allah Swt dan memusatkan tujuan dan perhatian semata kepada Allah Swt (Badrudin, 2015). Ajaran tasawuf yang memasuki ruang esoterik melahirkan akhlak sebagai alat kontrol psikis dan sosial bagi

insan pendidikan. Dengan ajaran tasawuf yang menambah moralitas akan mendorong manusia untuk memelihara diri dari menelantarkan kebutuhan-kebutuhan spiritualitasnya.

Psikologi positif adalah cabang studi ilmiah psikologi tentang kekuatan kebajikan yang memungkinkan individu dan komunitas dapat berkembang yang didasarkan pada keyakinan bahwa orang ingin menjalani hidup yang bermakna dan memuaskan, untuk menumbuhkan apa yang terbaik dalam diri, dan untuk meningkatkan pengalaman cinta, kerja, dan bermain yang mengajarkan tentang emosi positif, kenikmatan besar, motivasi dalam bekerja dan banyak lagi (Setiadi, 2016).

Fokus utama pada penelitian ini terletak di penerapan tasawuf untuk mencegah FOMO dan pengembangan psikologi positif pada remaja. Mengambil dari pembahasan utama, rumusan masalah penelitian ini bagaimana kesinkronan penerapan tasawuf dengan pencegahan FOMO dan sebagai pembangkit psikologi positif. Penelitian ini bertujuan membahas pengaruh tasawuf setelah dari penerapannya untuk mencegah FOMO dan psikologi positif. Secara manfaat teoritis penelitian ini diharapkan dapat menggali keterlibatan tasawuf untuk mencegah FOMO dan pengembang pada psikologi positif. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberi manfaat untuk sumbangsih keilmuan seputar tasawuf, isu FOMO, dan psikologi.

### **Metode Penelitian**

Metode penelitian meliputi lima hal, yaitu pendekatan dan metode, jenis data dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan waktu serta tempat penelitian analitis (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis (Darmalaksana, 2020). Data yang digunakan bukan angka-angka statistik namun data statistik dan kajian literatur. Sumber data pada penelitian ini hasil dari kajian pustaka berupa artikel, buku, dokumen, dan laman situs internet yang valid mengenai pembahasan tasawuf, psikologi, dan *FoMO*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan studi pustaka. Teknik analisis data dilakukan melalui tahapan inventarisasi, klasifikasi, dan analisis data (Darmalaksana, 2022). Penelitian ini tanpa menentukan waktu dan tempat karena bukan merupakan penelitian eksperimen, melainkan penelitian pemikiran meskipun data- data diambil dari fakta yang bersumber dari kepustakaan.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Fenomena Fomo

FOMO merupakan ketakutan atas ketinggalan berita, sindrom ini berkembang seiring dengan adanya kecanduan dalam penggunaan internet. Kecanduan dalam menggunakan internet juga dapat membuat individu merasa bahwa dunia maya merupakan dunia yang lebih menarik dibandingkan dengan dunia nyata. FOMO takut sekali tertinggal, melewatkan atau tidak dapat membagikan pengalamannya pada sosial media, mereka akan tetap mencari dan melakukan kehidupan sehari-hari pada dunia nyatanya agar dapat dipamerkan pada sosial media.

FOMO mendorong orang yang mengalaminya untuk tetap terikat secara emosional dalam konteks untuk melepaskan masa lalu (Zahariades, 2022). Banyak orang tidak mampu mengambil jalan yang jarang dilalui. Mereka memiliki tagihan yang harus dibayar dan tanggung jawab yang harus dipikul, atau mereka hanya takut untuk meninggalkan jalan yang terawat menuju alam liar yang berada di luar bidang penglihatan mereka (McGinnis, 2020). FOMO tidak termotivasi dari apa yang akan didapatkan namun dari apa yang mungkin akan terlewatkan dari lingkungan sekitar.

Apa pun yang menjadi pilih untuk dilakukan, tujuan dari itu adalah untuk mencari tahu bagaimana diri dapat membuat FOMO bekerja untuk sendiri sehingga hidup tidak begitu hitam-putih, terpotong, dan kering – itu bisa jauh lebih bernuansa. Rahasia untuk memanfaatkan FOMO dan meringkainya kembali untuk kebaikan bergantung pada bagaimana diri yang memutuskan untuk bertindak. Apakah memilih untuk menjelajahi petualangan baru, membangun bisnis, atau mencoba mengubah dunia, perlu diingat tidak harus melakukan semuanya. Sebagai gantinya, diri dapat melakukan semuanya dalam beberapa waktu. Itu adalah bentuk multi-tasking sadar.

*Joy of Missing Out* atau JOMO adalah lawan dari FOMO. Dikutip dari Dalton (2019) yang mengambil dari *psychology today*, 2018, mengartikan JOMO sebagai penangkal kecerdasan emosional untuk kesibukan; sengaja memilih untuk hidup di saat ini dengan merangkul ruang terbuka dari waktu yang tidak terburu-buru. JOMO juga diartikan, perasaan senang dan bahagia yang intens yang disebabkan oleh memusatkan hidup Anda pada apa yang benar-benar penting dan melepaskan “seharusnya” dan “harus” dalam hidup. Mempelajari keterampilan bersikap JOMO telah menjadi kebutuhan karena selama ini hidup terutama pada masa kini didasarkan pada konsumsi berlebihan, pertumbuhan yang tidak terkendali, dan pengikisan sumber daya alam. Jika telah dapat menguasai seni kehilangan

ini—JOMO, maka dapat menjalani kehidupan yang penuh, kaya, dan berkembang. Salah satu metode menjalankan JOMO dengan metode *liveWELL*. Metode *liveWELL* adalah serangkaian gerakan kecil dan besar: mudah dikelola dan mudah diterapkan, namun berdampak besar pada kehidupan sehari-hari. Dalam bentuknya yang paling dasar, Metode *liveWELL* akan membantu merancang kehidupan yang berpusat pada prioritas.

Adapun tahapannya mencakup beberapa hal. Pertama, penemuan: Karena 'Anda' berada di pusat—bukan sistem—kita mulai dengan bekerja sama untuk menemukan tujuan unik Anda dan mengidentifikasi prioritas dalam hidup Anda. Kami akan membuat Bintang Utara sebagai panduan pribadi Anda untuk membantu Anda membuat pilihan dan mulai fokus pada hal yang penting. Kedua, kejelasan: Menggunakan apa yang ditemukan pada langkah pertama, diri akan belajar bagaimana memilih proyek dan tugas yang akan berdampak paling besar pada tujuan dan prioritas sendiri. Darinya akan membuat batasan yang efektif dan mempelajari kerangka kerja yang mudah untuk membantu mengklarifikasi apa yang penting dan apa yang tidak.

Ketiga, kesederhanaan: Bahkan saat menjalani kehidupan yang berpusat pada prioritas, diri masih memiliki semua tugas yang tidak terlalu glamor untuk diselesaikan—dari pekerjaan rumah hingga keuangan. Kita akan bekerja sama untuk menyederhanakan sistem ini dan merancang proses yang dipersonalisasi untuk membantu pekerjaan dan kehidupan rumah berjalan dengan sedikit usaha. Keempat, harmoni: Sekarang setelah menemukan tujuan, mengklarifikasi apa yang penting bagi diri, dan membangun fondasi yang kokoh dari sistem yang disederhanakan untuk membantu segala sesuatunya berjalan dengan lancar, kemudian akan bekerja untuk menyatukan semuanya dan menciptakan harmoni sehingga Anda dapat mulai menjalani kehidupan yang disenangi.

## 2. Perkembangan Remaja

Istilah tumbuh kembang menjadi padanan yang sering disangkutkan terkadang membuat kekeliruan paham dan dianggap sama pada pengertian keduanya yang padahal berbeda. Pertumbuhan dalam bahasa Inggris *growth* mengarah pada jumlah, ukuran, dan arti sebagainya ke arah rumpun jasmaniah di bawah lingkup ilmu fisiologis sedangkan perkembangan dengan bahasa Inggris *development* diartikan menjadi mekar, luas, dan terbentang mengarah kepada unsur rohaniah dan lingkup psikologis (Thahir, 2018).

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke

masa dewasa. Jiwa 'pemberontakan' yang dilabelkan pada remaja harus dipandang sebagai perspektif orang dewasa dan bukan sepenuhnya karakteristik dari kelompok usia ini. Sesungguhnya, yang disebut 'pemberontakan' tersebut tidak lebih dari upaya remaja untuk mencari penegasan diri untuk menemukan bahwa dirinya berbeda dan merupakan proses yang penting dalam tahap-tahap pembentukan kepribadian.

Psikologi perkembangan barat perkembangan manusia diungkapkan dalam berbagai teori yang berfokus pada bagian-bagian tertentu perkembangan seperti perkembangan maturitas, perkembangan ekologi, perkembangan kepribadian, perkembangan kognitif, dan perkembangan moral.

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja secara umum dimulai dengan pubertas, proses yang mengarah kepada kematangan seksual atau fertilisasi, kemampuan untuk bereproduksi. Masa ini membawa peluang untuk tumbuh, bukan hanya dalam dimensi fisik, tetapi juga dalam kompetensi kognitif dan psikososial: otonomi, harga diri, dan intimasi. Periode ini juga amat berisiko. Secara psikologis, masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana remaja tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua, melainkan berada dalam tingkatan yang sama.

Remaja memasuki level tertinggi perkembangan kognitif pada tahap Operasi Formal ketika mereka mengembangkan kemampuan berpikir abstrak. Perkembangan yang biasa terjadi pada usia 11 tahun ini, memberikan cara baru yang lebih fleksibel kepada mereka untuk mengolah informasi. Salah satu bagian perkembangan kognitif masa kanak-kanak yang belum sepenuhnya ditinggalkan oleh remaja adalah kecenderungan cara berpikir egosentrisme, maka sebab itulah remaja terkadang bersikap keras kepala.

Perkembangan psikososial remaja menurut Erikson (1968), tugas utama masa remaja adalah memecahkan krisis identitas vs kebingungan identitas (*identity vs identity confusion*) untuk dapat menjadi orang dewasa unik dengan pemahaman diri yang utuh dan memahami peran nilai dalam masyarakat. Karena itu remaja sering terombang-ambing dan rentan terkena FOMO dan sebagainya. Remaja tidak membentuk identitas mereka dengan meniru orang lain, melainkan dengan memodifikasi dan mensintesis identifikasi lebih awal ke dalam "struktur psikologi baru yang lebih besar. Identitas terbentuk ketika remaja berhasil memecahkan tiga masalah utama; pilihan pekerjaan, adopsi nilai yang diyakini dan dijalani, dan perkembangan identitas seksual yang memuaskan. Remaja dan teman

sebaya, kelompok teman sebaya merupakan afeksi, simpati, pemahaman, dan panduan moral; tempat bereksperimen dan *setting* untuk mendapatkan otonomi, dan independensi dari orang tua.

Dalam pandangan psikologi kritis, masa remaja memiliki term sendiri, yaitu *akil baligh*, ditandai dengan *spermarche* (mimpi basah) dan *menarche* (haid pertama), sedangkan pencapaian identitas ditandai dengan pengakuan penghambaan (Abdullah) (QS. an-Nur: 59), (QS. An-Nisa': 6), (QS. al-Ahqaf: 15), dan QS. al-Qashash: 14). Dalam konteks ini pencapaian identitas remaja ditandai dengan kemampuan memahami tugas dan fungsi penghambaan, dan kemampuan ini ditandai dengan sujud.

Menurut Islam perkembangan rohani insan dari kanak-kanak hingga remaja terbagidalam empat tingkatan yaitu: 1) Kanak-kanak (Usia 2-6 Tahun). Peroleh perasaan suka didampingi. Konsep ketuhanan hanya boleh difahami dalam gambaran berbentuk benda atau lukisan saja. Konsep kebesaran Tuhan, nilai-nilai murni dan adab sopan peringkat biasa boleh difahami dan dihayati; 2) Kanak-kanak Akhir (Usia 7-12 Tahun). Kesiapan rohaninya mula mantap. Pendidikan Agama dan Moral boleh dipelajari secara formal. Amalan rukun Islam boleh diamalkan dengan tepat. Rukun Iman mula dipahami dan dihayati; 3) Remaja Awal (Usia 12-15 Tahun). Nilai ketuhanan, dosa dan pahala telah dipahami secara konseptual. Memerlukan kepuasan kerohanian untuk menghadapi dugaan hidup. Pengaruh persekitaraan dan rekan sebaya adalah penting dalam perkembangan rohaninya; dan 4) Remaja (15-20 Tahun). Mula mempunyai pegangan yang kuat kepada agama. Percaya kewujudan Tuhan, dosa, pahala dan hari pembalasan. Mula mempersoalkan aspek kerohanian secara logis. Mulai memikirkan Tuhan & sifat Ketuhanan secara abstrak. Terkadang timbul perasaan ragu, gelisah dan curiga terhadap perkara yang berkaitan dengan kerohanian.

Perkembangan remaja menurut Islam ditandai ketika anak sudah mencapai masa *aqil baligh* atau dikenal dengan pubertas secara tahap pertumbuhan. Ketika telah mencapai tahapan itu segala syari'at agama telah dibebankan untuk dijalankan dan dipatuhi. Pada masa inilah keimanan semestinya harus dimantapkan karena perkembangan spiritualitas atau kerohanian dapat menjadi dua arah dan memasuki area rawan.

### 3. Tasawuf untuk Psikologi dan Kebaikan

Tasawuf adalah usaha melatih jiwa yang dilakukan dengan sungguh-sungguh, yang dapat membebaskan manusia dari pengaruh kehidupan duniawi untuk bertaqarub kepada Tuhan sehingga jiwanya menjadi bersih,

mencerminkan akhlak mulia dalam kehidupannya, dan menemukan kebahagiaan spiritualitas. Tasawuf merupakan salah satu aspek esoteris islam sekaligus perwujudan dari ihsan yang menyadari akan adanya komunikasi antara hamba dan Tuhan-nya. Tasawuf merupakan jantung bagi pelaksanaan ajaran-ajaran Islam dan kunci kesempurnaan amaliah, di samping hal lain yang juga sama pentingnya, yaitu akidah dan syariat.

Tasawuf akhlaki adalah tasawuf yang berfokus pada perbaikan akhlak manusia, mencari hakikat kebenaran yang mewujudkan manusia yang ma'rifat kepada Allah. Ajaran tasawuf ini memegang erat pad pedoman al-Qur'an dan hadist melalui pengajaran *takhalli* – pengosongan diri dari sifat tercela, *tahalli* – pengisian dengan pembiasaan sifat terpuji, dan *tajalli* – tersingkapnya *nur Ilahi* seiring dengan sirna sifat kemanusiaan yang negatif yang telah dilalui. melalui metode pembinaan akhlak berupa pembiasaan (*ta'widiyah*), keteladanan (*uswah*), nasehat (*mau'zah*), dan ganjaran atau *tsawab*.

Kemudian tasawuf terbagi menjadi beberapa 'aliran' yang semuanya secara keseluruhan masih tidak berpisah hanya berbeda fokus pembahasan dan metode, pada penelitian ini mengambil pembagian tasawuf seperti di bawah ini.

Tasawuf falsafi adalah tasawuf yang ajaran-ajaran dan konsepsinya disusun secara mendalam dengan bahasa-bahasa yang simbolik filosofis. Tasawuf falsafi merupakan upaya pendekatan atau mengenal Tuhan melalui jalan rasional atau menggunakan filsafat. Sehingga di ujungnya nanti, seorang yang mengamalkan ajaran tasawuf tidak hanya sekadar dekat dengan Tuhan tetapi juga dapat menyatu dengan tuhan (*wahdatul wujud*). Umumnya tasawuf falsafi merupakan tasawuf yang ajarannya menggabungkan visi mistik dan visi rasional. Tasawuf ini menggunakan terminologi filosofis dalam pengungkapannya yang berasal dari berbagai jenis ajaran filsafat yang mempengaruhi tokoh. Ajaran tasawuf falsafi lebih mengarah pada teori-teori yang kompleks dan membutuhkan pemahaman yang lebih dalam dan memprioritaskan alasan mereka dan ajaran mereka menggabungkan visi mistik dan rasional. Adapun beberapa ajaran utama tasawuf falsafi, yaitu *fana'* dan *baqa'* –berhentinya kesadaran dan abadi, *ittihad* –penyatuan antara manusia dengan Tuhan, *hulul* –penyatuan kodrat ilahi dengan kodrat manusia, *wahdah al-wujud* –alam dan Tuhan menjadi satu, dan *isyraq* – pencerahan cahaya atau iluminasi.

Tasawuf amali adalah ajaran tasawuf yang lebih menekankan kepada perilaku yang baik, dalam kaitannya dengan amalan ibadah kepada Allah. Di dalamnya ditekankan tentang bagaimana melakukan hubungan dengan Allah melalui zikir atau wirid yang terstruktur dengan harapan

memperoleh ridla Allah Swt. Tasawuf 'amali merupakan tasawuf yang mengedepankan mujahadah, dengan menghapus sifat-sifat yang tercela, melintasi semua hambatan itu, dan menghadap total dengan segenap esensi diri hanya kepada Allah Swt. Jalan yang ditempuh pada dengan konsep *syari'at*, *tarikah*, *hakikat*, dan *ma'rifat* dengan susunan perangkat seperti murid, syekh, dan wali. Terma yang sering digunakan untuk cara mendekatkan diri kepada Allah adalah *maqamat* dan *ahwal*.

Tasawuf irfani adalah upaya untuk menyikapi hakikat makrifat yang diperoleh melalui *qolbu* dan *muhibah* yang tidak dapat melalui logika atau pembelajaran atau pemikiran yang diperoleh dari hati nurani kesucian hati, tadabur dan tafakur. Konsep tasawuf irfani dalam kerangka keilmuan Islam bisa dipahami sebagai salah satu kerangka keilmuan yang berdimensi esoteris-gnostik yang banyak mewarnai tradisi keilmuan Islam. Ilmu pengetahuan yang diperoleh dalam tasawuf irfani adalah ilmu pengetahuan yang berdimensi hudhuri dan menjadi pelengkap atas ilmu pengetahuan yang diperoleh pada dimensi hushuli. Pada pandangan tasawuf irfani manusia sebagai substansi mandiri yang istimewa dan sempurna pada penciptaannya yang dapat meningkatkan potensi ruhiyah untuk mencapai *ahsan taqwid*, manusia memiliki kehendak bebas terkontrol dengan nilai-nilai esoteris-gnostik, manusia adalah makhluk yang berpikir yang berguna untuk menjangkau dimensi metafisik dan supranatural, manusia adalah makhluk yang sadar akan dirinya berguna untuk upaya mendapatkan ilmu pengetahuan, manusia makhluk yang kreatif, manusia adalah makhluk yang visioner dan memiliki konsep ideal atas sesuatu, dan manusia adalah makhluk moral dan memiliki keyakinan terhadap nilai-nilai. Pembinaan dalam tasawuf irfani berupa *riyadhah*, *tafakur*, *tazkiyah an-nafs*, dan *dzikrullah* (Jannah, 2021).

Tasawuf adalah bagian dari *syari'at* Islam yang memuat suatu metode untuk mencapai kedekatan atau penyatuan antara hamba dan Tuhan dan juga untuk mencapai kebenaran atau pengetahuan hakiki (*ma'rifat*) dan atau inti rasa agama. Dikatakan sebagai metode, karena tasawuf merupakan suatu cara, baik dengan cara memperbaiki akhlak (lahir dan batin), *mujahadah*, kontemplasi, *ishq* dan *mahabbah*, mengikuti semua yang dianjurkan oleh Nabi (sunnah-sunnah), penyucian jiwa (*riyadhoh*, *tirakat*), maupun dengan cara lain sesuai dengan kemampuan dan kecondongan masing-masing.

Psikologi positif adalah studi tentang emosi-emosi positif untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Psikologi positif memfokuskan pada pemahaman dan penjelasan tentang kebahagiaan dan *subjective well-being*. Meskipun demikian, psikologi positif tidak dimaksudkan untuk

mengganti atau menghilangkan penderitaan, kelemahan atau gangguan (jiwa), tetapi lebih kepada menambah khazanah atau memperkaya, serta untuk memahami secara ilmiah tentang pengalaman-pengalaman manusia. Psikologi positif berakar dari psikologi humanisme yang pembahasannya fokus pada kebermaknaan dan kebahagiaan. Psikologi positif akan memperkaya dan memahami secara ilmiah tentang pengalaman manusia. Jadi intinya paling tidak saat ini kita telah mengenal psikologi positif sebagai *mainstream* bagi khazanah kajian ilmu psikologi yang muncul sekitar tahun 1998 yang dipelopori Martin Seligman. Psikologi positif juga fokus pada upaya mengembangkan, menciptakan, dan menemukan suatu situasi yang positif ke arah lingkungan yang dapat menciptakan kekuatan bagi individu itu sendiri. Psikologi positif mengkaji tentang kekuatan dan kebajikan yang bisa membuat seseorang atau sekelompok orang menjadi berhasil dalam hidup atau meraih tujuan hidupnya, sehingga ia menjadi bahagia. Salah satu pusat perhatian utama dari cabang psikologi ini adalah pencarian, pengembangan kemampuan, bakat individu atau kelompok masyarakat, dan kemudian membantunya untuk mencapai peningkatan kualitas hidup (dari normal menjadi lebih baik, lebih berarti, lebih bahagia).

Kebahagiaan adalah kemenangan memerangi hawa nafsu dan menahan kehendak yang berlebih-lebihan. Kemenangan di dalam memerangi hawa nafsu ini ialah induk dari segala kemenangan. Jalan untuk memerangi hawa nafsu adalah melalui kegiatan-kegiatan sebagai berikut: 1) Senantiasa mengoreksi diri, memohon ampun dan taubat akan kesalahan; 2) Bersikap penuh syukur pada segala hal yang dikaruniai Allah SWT; 3) Hanya berharap dan takut kepada Allah SWT; 4) Zuhud, tidak cinta dunia; 5) Hanya menjadikan Allah yang patut disembah (tauhid); 6) Senantiasa ikhlas dan bertawakal atas segala usaha dan upaya; 7) Mengembangkan rasa kasih sayang; 8) Senantiasa rindu pada ridha Allah; dan 9) Berusaha untuk mengingat kematian.

### **Kesimpulan**

Secara psikologis, masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana remaja tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua, melainkan berada dalam tingkatan yang sama. FOMO takut sekali tertinggal, melewatkan atau tidak dapat membagikan pengalamannya pada sosial media, mereka akan tetap mencari dan melakukan kehidupan sehari-hari pada dunia nyata agar dapat dipamerkan pada sosial media. JOMO sebagai penangkal kecerdasan emosional untuk kesibukan; sengaja memilih untuk hidup di saat ini dengan merangkul ruang terbuka dari waktu yang tidak

terburu-buru. Inti pada ajaran tasawuf adalah usaha dan upaya insan dalam tujuan untuk mensucikan diri dengan menjauhi dari pengaruh kehidupan dunia yang menyebabkan lalai dari Allah Swt dan memusatkan tujuan dan perhatian semata kepada Allah Swt. Psikologi positif mengkaji tentang kekuatan dan kebajikan yang bisa membuat seseorang atau sekelompok orang menjadi berhasil dalam hidup, sehingga ia menjadi bahagia. Psikologi positif juga fokus pada upaya mengembangkan, menciptakan, dan menemukan suatu situasi yang positif ke arah lingkungan yang dapat menciptakan kekuatan bagi individu itu sendiri.

### Daftar Pustaka

- An-Naisaburi, Faruq, U. (2007). Risalah Qusyairiyah: Sumber Kajian Ilmu Tasawuf. *Pustaka Amani*.
- Badrudin. (2015). Pengantar Ilmu Tasawuf. A-Empat.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105-117.
- Dalton, T. (2019). *The Joy of Missing Out: Live More by Doing Less*. Nelson Books.
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. <http://digilib.uinsgd.ac.id/32855/>
- Darmalaksana, W. (2022). *Panduan Penulisan Skripsi dan Tugas Akhir*. Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Hadiarni, H. (2017). Psikopatologi Akibat Kecanduan Media Sosial dan Bimbingan Konseling Islami sebagai Alternatif Solusi. *Proceeding IAIN Batusangkar*, 1(1), 341-356.
- Jannah, S. R. (2021). Tasawuf Irfani: Sebuah upaya Pencapaian Ilmu Pengetahuan melalui Pencerahan Kalbu. *Pendidikan Kreatif*, 2(2), 69-80.
- McGinnis, P. (2020). *Fear Of Missing Out: Practical Decision-Making in a World of Overwhelming Choice*. Sourcebooks.
- Setiadi, I. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Thahir, A. (2018). Psikologi perkembangan.
- Zahariades, D. (2022). *The Art of Letting Go: How To Let Go of The Past, Look Forward To The Future, And Finally Enjoy The Emotional Freedom You Deserve*. E-pub.