

INTEGRASI *COGNITIVE RESTRUCTURING* DAN NILAI *QANA'AH* SEBAGAI STRATEGI KONSELING ISLAM UNTUK MENGATASI FOMO PADA REMAJA PENGGUNA TIKTOK

Dimas Adi Candra^{1*}, Ummy Chairiyah²

^{1,2}Bimbingan dan konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan ampel Surabaya, Indonesia

Email: dimascandra113@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received Oktober, 2025;

Revised Oktober, 2025;

Accepted November, 2025;

Published Online Desember, 2025

Kata kunci:

Cognitive Restructuring; Fomo; tiktok; Qana'ah

Keywords:

Cognitive Restructuring; Fomo; tiktok; Qana'ah

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2023 by author

ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis integrasi teknik *Cognitive Restructuring* (CR) dan nilai qana'ah sebagai strategi konseling Islam untuk mengatasi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna TikTok. Pendekatan kualitatif dengan studi kasus tunggal digunakan pada subjek berusia 21 tahun yang mengalami kecanduan TikTok dan gangguan akademik serta sosial. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Intervensi CR berbasis qana'ah dilakukan dalam empat sesi konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi CR dan qana'ah mampu mengubah pikiran irasional terkait FoMO menjadi pola pikir adaptif yang berlandaskan syukur dan penerimaan diri. Subjek mengalami penurunan kecemasan, perbaikan manajemen waktu, serta peningkatan fungsi akademik dan sosial. Integrasi ini terbukti efektif sebagai pendekatan konseling Islam untuk mengurangi FoMO dan perilaku maladaptif remaja.

ABSTRACT

This study examines the integration of Cognitive Restructuring (CR) and the Islamic value of qana'ah as a counseling strategy to reduce Fear of Missing Out (FoMO) among adolescent TikTok users. A qualitative single-case design was applied to a 21-year-old subject experiencing TikTok addiction and academic and social disruption. Data were collected through interviews, observation, and documentation. The four-session CR-qana'ah intervention effectively transformed irrational FoMO-related thoughts into adaptive patterns grounded in gratitude and self-acceptance. The subject demonstrated reduced anxiety, improved time management, and better academic and social functioning. The integration of CR and qana'ah proved effective as an Islamic counseling approach for addressing FoMO and maladaptive behaviors.

1. PENDAHULUAN

Di zaman modern saat ini, kata internet sudah bukan lagi hal yang dianggap aneh untuk didengar atau dikatakan. Orang dari berbagai usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, pasti tidak bisa terlepas dari internet. Internet memang sudah memainkan peran besar dalam kehidupan manusia. Contohnya, pada masa pandemi tahun 2020, semua orang diminta untuk tinggal di rumah dan mengurangi interaksi dengan orang lain. Untuk itu, solusinya adalah melakukan berbagai aktivitas secara daring. Berdasarkan laporan APJI (Asosiasi Penyedia Jasa Internet) yang dikutip oleh Lisyah (2019), pada tahun 2017 jumlah penduduk Indonesia mencapai 262 juta orang, dan dari jumlah tersebut sebanyak 143,26 juta orang adalah pengguna internet (Putri dkk., 2019). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia juga

*Corresponding author

E-mail addresses: dimascandra113@gmail.com

menyebutkan bahwa persentase pengguna internet pada usia 13-18 tahun mencapai 99,16%, sedangkan untuk usia 19-34 tahun sebesar 98,64%. Dari angka tersebut, terlihat bahwa kelompok remaja adalah pengguna internet yang paling banyak (Alimuddin, 2021).

Dalam surveynya, Ictwatch juga menuturkan bahwa rata-rata seseorang menggunakan internet selama 9 jam per hari, sebagian besar digunakan untuk beraktifitas di media sosial (Wibowo & Nurwindasari, 2019). Media sosial adalah jenis media yang berbasis online dan memungkinkan pengguna dengan mudah berkomunikasi. Media sosial juga menjadi tempat bagi seseorang untuk mengekspresikan diri, menunjukkan keberadaan diri, serta mengembangkan diri. Maka tidak heran apabila media sosial kini menjadi candu bagi semua orang dengan berbagai macam latar belakang. Situasi ini sering dialami oleh para remaja, di mana perasaan dan emosi mereka sering kali mudah berubah-ubah (Yusuf dkk., 2023).

Di Indonesia sendiri, menurut data pengguna sosial media di indonesia mencapai 139 juta per januari 2024 (Databoks, 2024). Aplikasi Tiktok merupakan aplikasi yang paling banyak diunduh, bahkan aplikasi sosial media ini dapat mengalahkan Facebook dan Instagram dan Indonesia menjadi negara nomor 2 dengan pengguna Tiktok terbanyak setelah Amerika Serikat (Nggilimara & Kristinawati, 2025). Media sosial khususnya TikTok menjadi salah satu media yang cukup memengaruhi kehidupan masyarakat. Ini dibuktikan dengan data Business of Apps yang menunjukkan bahwa TikTok telah berhasil menggaet lebih dari 1.67 miliar pengguna aktif bulanan di seluruh dunia pada kuartal pertama tahun 2023, yang meningkat dari kuartal keempat tahun sebelumnya sebesar 1,6 miliar (Darmayanti dkk., 2023). Di balik banyaknya pengguna TikTok ternyata ini menghadirkan banyak tantangan sosial dan psikologis yang cukup memengaruhi interaksi di TikTok, dan dapat menyebabkan kecanduan (Pratiwi & Tangerang, 2020).

Kecanduan digital ini terjadi karena pengguna merasa terikat dengan aktivitas di media sosial secara terus-menerus. Aplikasi TikTok bahkan dianggap mirip dengan perjudian karena bisa membuat pengguna merasa ketagihan dan tergantung, Konten di TikTok juga bisa memicu efek dopamin, sehingga pengguna terus berusaha melihat konten berikutnya (Darmayanti dkk., 2023). Keterikatan yang intens dan kecanduan digital inilah yang secara langsung memicu munculnya *Fear of Missing Out* (FOMO) sebagai bentuk kecemasan akan ketinggalan informasi. FoMO adalah perasaan cemas yang muncul ketika melihat orang lain menikmati pengalaman yang lebih seru,

Seseorang yang mengalami FoMO akan merasa cemas, gelisah, bahkan minder karena melihat pencapaian orang lain di media sosial terlihat lebih baik daripada dirinya sendiri. Hal ini membuat mereka merasa bahwa apa yang dialaminya tidak cukup (Halimah & Nawangsih, 2021). FoMO bisa terlihat dalam beberapa bentuk, seperti ingin ikut tren yang sedang viral, menghabiskan banyak waktu menonton video di aplikasi, memberikan komentar atau membagikan video, serta berusaha membuat konten yang bisa menjadi viral. Fenomena FoMO di TikTok seperti menjadi “kokain digital” bagi banyak orang dan berdampak terutama pada cara mereka menggunakan aplikasi. Ini membuat banyak orang selalu ingin ber-TikTok tanpa henti (Darmayanti dkk., 2023).

Jika seorang remaja belum bisa mengendalikan diri dalam menggunakan media sosial, maka waktu yang dihabiskan di media sosial akan semakin lama. Hal ini bisa menyebabkan kecanduan. Kecanduan media sosial terjadi karena pengguna merasa terikat dengan aktivitas

di media sosial secara terus-menerus (Susilawati dkk., 2023). Seperti yang terjadi pada subjek berinisial U yang merupakan mahasiswa baru dari salah satu perguruan tinggi yang ada di Surabaya. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada studi kasus ini, subjek menunjukkan ketergantungan tinggi terhadap aplikasi TikTok dengan rata-rata waktu layar 5–7 jam per hari, terutama pada malam hari.

Kondisi ini memunculkan kecemasan yang teridentifikasi sebagai *Fear of Missing Out* (FOMO), yaitu rasa takut tertinggal tren atau informasi sosial dari *influencer* dan teman sebaya. FOMO yang dialami tidak hanya menimbulkan tekanan emosional, tetapi juga berkembang menjadi perilaku maladaptif yang mengganggu fungsi akademik dan sosial. Subjek sering menunda tugas sekolah karena terdorong untuk terus scrolling TikTok, sehingga produktivitas menurun dan pola hidup menjadi tidak teratur. Selain itu, ia cenderung menarik diri dari interaksi sosial nyata akibat perasaan rendah diri dan perbandingan berlebihan dengan standar kehidupan yang ditampilkan di media sosial. Kondisi ini menunjukkan adanya konflik antara identitas diri dan tuntutan eksistensi sosial di dunia maya.

Untuk mengatasi akar masalah kognitif ini, Teknik *Cognitive Restructuring* (CR) merupakan pendekatan yang sering digunakan dalam konseling. Secara konseptual, teknik ini berangkat dari kerangka *Cognitive Behavior Therapy* yang menekankan bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling berpengaruh. Pikiran negatif yang tidak rasional menjadi akar dari banyak gangguan psikologis ringan maupun berat (Munir dkk., 2024). Cognitive Restructuring membantu seseorang mengubah pikiran negatif menjadi positif dengan mengenali, menantang, dan mengganti pikiran yang tidak rasional dengan yang lebih realistis dan bermanfaat (Sofiannisa dkk., 2025).

Fenomena rasa takut akan kehilangan sesuatu (FOMO) pada remaja pengguna media sosial menjadi topik penelitian yang semakin populer. Kebanyakan penelitian yang ada lebih menekankan pendekatan psikologis murni atau intervensi berbasis Terapi Perilaku Kognitif, yang fokus pada aspek kognitif dan perilaku tanpa menyentuh dimensi spiritual secara jelas. Namun, di Indonesia, dimana nilai-nilai spiritual dan keagamaan memiliki peran penting dalam mencapai keseimbangan hidup, masih ada kekurangan dalam hal ini (Taufiqurrohmah & Muwakhidah, 2025). Kebutuhan penggabungan aspek psikologi dan spiritual ditekankan oleh penelitian Apriyadi (2022) yang menyatakan bahwa CBT berbasis Islam perlu menggabungkan nilai-nilai keagamaan agar lebih relevan dan efektif (Apriyadi, 2022). Hal ini yang kemudian dilakukan oleh Khisna Mawadah dan Irsyadunnas (2025), dalam penelitiannya telah membuktikan bahwa Konseling Islam dengan teknik Cognitive Restructuring efektif dalam menurunkan perilaku FoMO pada remaja (Mawadah & Irsyadunnas, 2025).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengatasi kekurangan tersebut dengan menjelaskan cara menggabungkan *Cognitive Restructuring* dan Nilai Qana'ah sebagai pendekatan dalam konseling Islam. Qana'ah dipilih karena menawarkan dasar Islami yang menanggapi akar FOMO berupa rasa tidak puas dan perbandingan sosial. Nilai Qana'ah sebagai dasar spiritual secara alami menekankan prinsip-prinsip penting seperti ketenangan batin, keseimbangan dalam hidup, dan ketergantungan pada Allah SWT (Ahya, 2019). Konsep Qana'ah mencakup sikap rela, merasa cukup, sabar, ikhlas, serta tawakal. Sikap ini secara langsung menangani akar masalah FOMO, yaitu rasa tidak puas dan perbandingan sosial

(Fitrianta & Hardew, 2024). Dengan demikian, Qana'ah menjadi fondasi spiritual yang menumbuhkan pola pikir adaptif terhadap kecemasan akibat FOMO.

Menurut Al-Faruq, Qana'ah berasal dari kata dalam bahasa Arab yang berarti kerelaan dan kesediaan untuk menerima apa yang telah diberikan kepadanya. Seseorang yang memiliki sifat qana'ah akan merasa cukup dan puas atas rezeki yang dianugerahkan Allah SWT, sehingga senantiasa menumbuhkan rasa syukur dalam dirinya. Qana'ah menggambarkan sikap seseorang yang menerima dengan tulus dan memanfaatkan apa yang dimiliki semata-mata untuk mendukung ketaatan kepada Allah SWT (Kurniawan, 2020). Dasar qana'ah berada di dalam Al-Qur'an dan Hadist Nabi seperti pada surat An-Nahl ayat 53.

وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْرُونَ

Artinya:

Segala nikmat yang ada padamu (datangnya) dari Allah. Kemudian, apabila kamu ditimpa kemudaratan, kepada-Nyalah kamu meminta pertolongan. (Q.S An Nahl 53).

Berdasarkan firman Allah SWT tersebut, Islam menganjurkan umatnya untuk menanamkan dan mengamalkan sifat qana'ah sebagai bagian dari akhlak mulia. Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Sungguh beruntung orang yang memeluk Islam, memperoleh kecukupan rezeki, dan dianugerahi sifat qana'ah atas segala pemberian." Hadis ini menggambarkan bahwa seseorang dianggap beruntung apabila mendapatkan apa yang diinginkan serta terhindar dari hal-hal yang menimbulkan rasa takut dan kekhawatiran. Rasulullah mengaitkan keberuntungan seorang muslim dengan tiga hal, yaitu keislaman, kecukupan rezeki, dan sifat qana'ah. Ketiganya menjadi kunci bagi seorang mukmin untuk meraih kebahagiaan dan kebaikan, baik di dunia maupun di akhirat (Kamalia dkk., 2022).

Mengintegrasikan CR dengan Qana'ah sangat dibutuhkan karena kita perlu menciptakan filter kognitif yang kuat dan bernilai transenden. Qana'ah membentuk pola pikir bahwa kebahagiaan sejati datang dari kemampuan untuk bersyukur dan memanfaatkan hal-hal yang ada di dalam diri sendiri, bukan dari validasi eksternal atau tren di TikTok. Dengan mengintegrasikan Qana'ah dengan Cognitive Restructuring secara esensial menawarkan kerangka kerja Islami yang langsung menargetkan akar masalah FOMO, yaitu ketidakpuasan dan kecenderungan perbandingan sosial.

Prinsip tawakal dan sabar dalam Qana'ah berfungsi sebagai pemikiran penangkal (*Coping Thought*) yang secara spiritual lebih stabil. Oleh karena itu, penelitian ini berargumen bahwa untuk menciptakan *Coping Thought* (CT) yang kuat dan berkelanjutan, CR harus diperkuat dengan Qana'ah yang relevan secara terminologis dan psikologis Islam, sehingga mampu membentuk sikap menerima, bersabar, dan tawakal sebagai antidot spiritual terhadap kecemasan akibat FOMO. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis integrasi antara Cognitive Restructuring dan nilai Qana'ah dalam strategi konseling Islam untuk mengatasi FOMO pada remaja pengguna TikTok.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami fenomena secara mendalam dan holistik, menafsirkan makna berdasarkan perspektif partisipan, dan berfokus pada data deskriptif daripada pengukuran numerik (Nurrisa dkk., 2025). Jenis penelitian yang dipilih adalah studi kasus (*case study*), suatu investigasi intensif terhadap unit terbatas untuk

memperoleh pemahaman komprehensif tentang kasus tersebut dalam konteks kehidupan nyatanya. (Assyakurrohim dkk., 2022) Secara spesifik, penelitian ini menerapkan desain Studi Kasus Tunggal (*Single Case Study*) (Sugiyono, 2023). Desain ini digunakan untuk meneliti pengalaman Remaja berusia 21 tahun dengan inisial U, subjek merupakan seorang mahasiswa baru di salah satu perguruan tinggi yang ada di Surabaya yang menunjukkan kompleksitas perilaku maladaptif yang intens. Subjek menunjukkan ketergantungan TikTok akut (5-7 jam/hari) dan dampak negatifnya berupa *Fear of Missing Out* (FOMO) yang mengakibatkan penurunan interaksi sosial dan prestasi akademik.

Lokasi penelitian adalah di Surabaya, bertempat di lingkungan kos subjek. Sumber data utama adalah subjek tunggal, Remaja U. Untuk memperkaya data dan memverifikasi temuan, peneliti juga melibatkan teman satu kos subjek sebagai informan pendukung yang secara langsung mengamati perubahan perilaku harian U. Teman kos subjek dipilih sebagai *key informant* dengan tujuan mengamati perilaku harian subjek dan menjadi sumber penting dalam Triangulasi Sumber untuk memvalidasi perubahan perilaku pasca-intervensi. Intervensi *Cognitive Restructuring* terintegrasi Qana'ah dilaksanakan melalui 4X sesi konseling individu selama 4 minggu sejak 22 September 2025. Observasi pasca-intervensi dilakukan selama 2 minggu untuk memantau konsistensi perubahan perilaku. Pengumpulan data dilakukan melalui triangulasi metode, yang terdiri dari tiga teknik utama. Pertama, wawancara mendalam dengan subjek dan informan untuk menggali pengalaman subjektif. Kedua, observasi di lingkungan kos untuk mencatat perilaku dan waktu layar harian subjek. Ketiga, dokumentasi yang meliputi data sekunder relevan, seperti bukti penundaan tugas akademik dan durasi penggunaan aplikasi (Poltak & Widjaja, 2024). Data kualitatif yang terkumpul dianalisis secara induktif mengikuti tahapan Kondensasi Data (reduksi), Penyajian Data, dan Penarikan Kesimpulan, berdasarkan model Miles, Huberman, dan Saldana. Untuk menjamin kredibilitas temuan studi kasus tunggal ini, digunakan teknik Triangulasi Sumber (membandingkan keterangan U dengan teman kos) dan Pengecekan Anggota (*Member Checking*), yaitu memvalidasi interpretasi hasil kepada subjek agar kesimpulan yang ditarik benar-benar merefleksikan realitas yang dialami partisipan (Nurfajriani dkk., 2024).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan subjek penelitian, ditemukan bahwa permasalahan utama yang dialami subjek berkaitan dengan ketergantungan pada aplikasi TikTok yang memicu munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO). Subjek, seorang mahasiswa berusia 21 tahun, menunjukkan pola penggunaan media sosial berlebihan dengan durasi 5-7 jam per hari, terutama pada malam hari. Kebiasaan ini awalnya hanya untuk hiburan, namun berkembang menjadi kebutuhan psikologis yang sulit dikendalikan. Temuan ini menjadi dasar untuk memahami dinamika FoMO yang dialami subjek serta pijakan dalam penerapan intervensi *Cognitive Restructuring* berbasis nilai qana'ah guna membantu menata kembali persepsi dan mengelola kecemasan terkait penggunaan media sosial.

Subjek penelitian ini adalah seorang mahasiswa baru pada salah satu perguruan tinggi di Surabaya, yang berusia 21 tahun. Subjek diidentifikasi memiliki ketergantungan tinggi terhadap aplikasi TikTok, dengan waktu layar harian rata-rata mencapai 5-7 jam, terutama di malam hari. Keterlibatan ini menimbulkan kecemasan yang mendalam, yang teridentifikasi sebagai *Fear of*

Missing Out (FOMO), dipicu oleh ketakutan akan tertinggal dari tren, informasi, atau event sosial yang ditampilkan oleh influencer maupun teman sebaya di media sosial. FOMO pada subjek ini bukan hanya masalah kecemasan, tetapi telah terwujud menjadi pola perilaku maladaptif yang mengganggu tugas perkembangan akademis dan sosialnya.

Subjek secara konsisten menunjukkan perilaku penundaan pada tugas akademiknya. Tugas-tugas sering ditunda hingga mendekati batas waktu (*deadline*). Penundaan ini terjadi karena subjek merasa wajib untuk terus melakukan scrolling TikTok untuk "meredakan" ketakutan akan tertinggal tren. Keterikatan pada platform tersebut membuat waktunya terbuang sia-sia yang menyebabkan produktifitas akademisnya menurun. dampak negatif dari FOMO yang dialami juga mengakibatkan manajemen waktu yang buruk, seperti jam tidur dan pola hidup yang tidak teratur karena kebiasaan begadang untuk *scrolling* TikTok.

Selain dari proses akademiknya, dampak negatif FOMO juga mengakibatkan permasalahan sosial bagi subjek yang ditunjukkan oleh kecenderungannya mengisolasi diri dari interaksi sosial nyata. Ketika standar hidupnya tidak mampu menyamai apa yang di lihat di TikTok, subjek merasa tidak layak dan tidak berharga untuk bergaul secara langsung. Ia sering menolak ajakan teman secara offline karena merasa dirinya "kurang keren" atau karena lebih memilih menghabiskan waktunya untuk scrolling tiktok. Permasalahan yang dialami ini menunjukkan konflik serius antara identitas diri dan tuntutan sosial maya pada dirinya.

Permasalahan Akademik dan Manajemen Waktu

FOMO pada subjek ini telah terwujud menjadi pola perilaku maladaptif yang mengganggu tugas perkembangan akademis dan sosialnya. Subjek secara konsisten menunjukkan perilaku penundaan pada tugas akademiknya, di mana tugas-tugas sering ditunda hingga mendekati batas waktu (*deadline*). Penundaan ini terjadi karena subjek merasa wajib untuk terus melakukan scrolling TikTok yang dianggapnya sebagai cara untuk "meredakan" ketakutan akan tertinggal tren, yang pada akhirnya membuat waktunya terbuang sia-sia dan produktivitas akademisnya menurun. Dampak negatif dari FOMO yang dialami juga mengakibatkan manajemen waktu yang buruk, seperti jam tidur dan pola hidup yang tidak teratur karena kebiasaan begadang untuk scrolling TikTok. Kondisi tersebut diperkuat oleh pernyataan subjek saat wawancara mendalam mengenai kognitifnya:

"Saya tahu saya mempunyai tugas dan harus dikerjakan, tapi saya sering larut kalau sudah scroll tiktok, kalau tidak lihat TikTok rasanya seperti ketinggalan informasi, jadi cemas. Pikiran itu yang membuat saya menunda-nunda tugas yang saya miliki. Akhirnya saya malah terus scrolling sampai tugas mepet deadline. Waktu jadi terbuang sia-sia dan sering begadang."

Analisis Permasalahan Sosial Dan Psikologis

Kecemasan yang mendalam ini berakar dari budaya perbandingan sosial di media sosial, di mana subjek merasa bahwa apa yang dialaminya tidak cukup. Hal ini diperkuat oleh kutipan wawancara subjek yang menunjukkan kondisi psikologisnya:

"Setiap kali buka apk TikTok, saya lihat teman-teman atau influencer punya hidup yang keren. Saya jadi merasa, 'Kenapa hidupku begini-begini saja?.' Itu yang membuat saya menghindari interaksi dan lebih memilih menyendiri."

Kecemasan ini kemudian bermanifestasi menjadi permasalahan sosial, yang ditunjukkan oleh kecenderungan subjek mengisolasi diri dari interaksi sosial nyata. Ketika standar hidupnya tidak mampu menyamai apa yang dilihat di TikTok, subjek merasa tidak layak dan tidak berharga untuk bergaul secara langsung. Subjek sering menolak ajakan teman secara offline karena merasa dirinya "kurang keren" atau karena lebih memilih menghabiskan waktunya untuk scrolling TikTok. Subjek menggambarkan perasaannya, mengatakan:

"Kalau diajak teman keluar untuk main, saya sering tolak karena saya minder dan tidak percaya diri, karena seringnya yang saya lihat di TikTok semua orang kelihatan dan keren, sedangkan saya tidak, jadi saya lebih memilih tinggal dikos dan menolak ajakan mereka."

Konflik antara identitas diri dan tuntutan sosial maya yang dialami subjek tersebut menunjukkan adanya distorsi kognitif yang perlu direstrukturisasi melalui pendekatan yang tidak hanya psikologis, tetapi juga berlandaskan nilai spiritual. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mampu membantu individu menata kembali cara berpikir dan memandang dirinya secara lebih realistis serta penuh penerimaan diri (*Qana'ah*). Pendekatan tersebut diwujudkan melalui penerapan teknik *Cognitive Restructuring* dengan integrasi nilai-nilai *Qana'ah*, yang langkah-langkah pelaksanaannya dijelaskan sebagai berikut.

Langkah-Langkah Intervensi *Cognitive Restructuring* Dengan Nilai *Qanaah*

Rasionalisasi dan Penyadaran Kognitif

Fokus utama pada tahap ini adalah membangun pemahaman pada individu yang menerima layanan bahwa pikiran memegang peran signifikan dalam memengaruhi perilaku, diperkuat dengan perspektif keimanan. Individu diberi rasional tentang bagaimana "pernyataan diri" memiliki peran signifikan dalam memengaruhi perilaku, terutama jika pernyataan tersebut bersifat negatif atau mengandung kecenderungan menyalahkan diri (Syukur, 2012). Hal ini dikaitkan dengan asas penting ketenangan batin, keseimbangan hidup, dan ketergantungan pada Allah SWT sebagai pusat sumber kekuatan jiwa untuk mencapai sikap batin yang tidak mudah goyah oleh dinamika sosial dan melakukan pergeseran dari pikiran negatif menuju pola pikir yang konstruktif. Individu harus memahami pentingnya membedakan pikiran positif dan negatif sebagai dasar pelaksanaan terapi (Abdusshomad, 2020).

Identifikasi Pikiran

Pada tahap ini, individu diajak untuk mengenali secara spesifik pikiran yang memicu FOMO setelah berinteraksi dengan TikTok. Individu dibimbing untuk mengidentifikasi serta menganalisis pikiran-pikiran yang muncul dalam kondisi penuh tekanan atau yang memicu kecemasan FOMO. Proses ini bertujuan untuk mengeksplorasi respons kognitif yang bersifat otomatis dan berpotensi maladaptif, terutama pikiran yang muncul setelah melihat unggahan perbandingan di TikTok. Individu juga dibantu menyadari bahwa keyakinan yang mendasari FOMO adalah bentuk dari tipu dunia, karena dalam *Qana'ah* terdapat unsur-unsur zuhud. Remaja didorong untuk memahami bahwa FOMO berakar pada budaya perbandingan sosial yang negatif.

Restrukturisasi Kognitif dengan Nilai *Qana'ah*

Ini adalah bagian terpenting, di mana keyakinan irasional diganti dengan Coping Thought (CT) yang berlandaskan *Qana'ah*. Pikiran negatif dari individu dirumuskan dalam bentuk CT, *coping statement*, maupun *coping self-instruction* yang disusun secara individual. CT yang

disusun harus berlandaskan *Qana'ah*. CT ini harus mencerminkan cara pandang bahwa kebahagiaan tidak diukur dari apa yang dimiliki orang lain, melainkan dari kemampuan mensyukuri dan mengoptimalkan apa yang ada pada diri sendiri, pikiran irasional seperti "Hidupku tidak sebahagia dan seseru mereka yang aku lihat di tiktok. Kalau aku tidak bisa seperti itu, aku akan tertinggal dan tidak punya hal yang membanggakan." Diubah menjadi pikiran positif "Kebahagiaanku tidak diukur dari apa yang dimiliki orang lain yang ku lihat di TikTok. Aku harus membentuk cara pandang bahwa kebahagiaan sejati berasal dari kemampuan mensyukuri dan mengoptimalkan apa yang ada pada diri sendiri." CT difokuskan pada prinsip berupaya untuk terus *positive thinking* alias *khusnudzan* tentang segala yang sudah digariskan oleh Allah, dan bertawakal yaitu percaya bahwa segala ketetapan-Nya pasti akan dipenuhi.

Implementasi dan Penguatan positif

Tahap akhir ini memastikan perubahan pola pikir dapat dipertahankan dan diaplikasikan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Setelah berhasil mengidentifikasi pikiran negatif dan merumuskan CT, individu dilatih untuk memfasilitasi peralihan dari pola pikir negatif menuju CT. Peralihan ini juga mencakup menerima dengan rela apa yang ada dan menerima dengan sabar akan ketentuan Allah agar segala kegelisahan bisa sirna. Individu dilatih untuk menyertai sikap *Qana'ah* dengan berdoa kepada Allah yang dibarengi dengan usaha. Pada tahap terakhir, individu dibantu untuk memperkuat kemampuan dirinya dengan mengapresiasi setiap kemajuan yang dicapai. Proses ini dilakukan melalui penyediaan model pernyataan positif atau afirmasi yang dapat ditanamkan dan dipraktikkan oleh individu dalam kehidupan sehari-hari, sekaligus menyadari bahwa Allah akan menghargai usaha dan bagaimana hamba-Nya bersyukur (Annisa, 2021).

Pembahasan

Penerapan intervensi Cognitive Restructuring yang diintegrasikan dengan nilai *Qana'ah*, serta menganalisis dampak dan perubahan perilaku yang terjadi pada subjek penelitian dalam mengatasi FoMO. Intervensi Cognitive Restructuring berbasis nilai *Qana'ah* menekankan perubahan pola pikir negatif sekaligus menanamkan nilai spiritual dalam prosesnya. Subjek diarahkan untuk memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan tindakan, serta menumbuhkan kesadaran bahwa ketenangan sejati lahir dari penerimaan diri dan rasa cukup.

Dampak Dan Perubahan Perilaku Setelah Diberikan Intervensi

Intervensi kognitif restructuring yang diintegrasikan dengan nilai *Qana'ah* berhasil mengubah pola pikir irasional secara signifikan, yang menjadi akar dari rasa takut ketinggalan (FoMO) pada subjek. Keberhasilan intervensi ini bukan terjadi dalam waktu singkat, melainkan hasil dari komitmen, dedikasi, dan usaha sadar yang konsisten dari subjek dalam mengubah pola pikir yang sudah tertanam kuat. Pada tahap awal intervensi, terutama saat fase identifikasi pikiran otomatis negatif, subjek menunjukkan penerimaan bahwa FoMO serta perilaku maladaptive yang ia alami berasal dari pernyataan diri yang negatif. Mengubah keyakinan bahwa ber scrolling TikTok adalah cara mengurangi kecemasan terasa sulit, dan awalnya subjek merasa ragu bahwa hanya dengan mengubah pikiran saja, ia bisa mengatasi ketergantungan yang sudah berlangsung lama.

Keberhasilan intervensi dicapai berkat komitmen kuat subjek dalam menjalankan latihan pengalihan pikiran yang didasari nilai-nilai keimanan. Pandangan ini menumbuhkan ketenangan batin dan mengurangi tekanan eksistensial, serta membentuk orientasi hidup yang lebih seimbang antara usaha dan penerimaan. Konsistensi subjek membawa dampak perubahan perilaku positif yang signifikan, baik di aspek akademik maupun sosial. Prinsip ketenangan batin dan keseimbangan hidup dari konsep *Qana'ah* memberikan dampak besar pada manajemen waktu subjek yang sebelumnya buruk. Hal ini berfungsi sebagai proses filter yang efektif di malam hari, membantu subjek mengurangi waktu layar ekstrem (5-7 jam) dan secara langsung memperbaiki jam tidur dan pola hidup yang tidak teratur.

Perubahan perilaku yang paling signifikan terlihat pada ranah akademik, yang sebelum intervensi ditandai dengan penundaan tugas dan produktivitas yang menurun. Subjek mampu memfasilitasi peralihan pikiran dari keyakinan negatif yang mendorong scrolling TikTok sebagai bentuk "meredakan" ketakutan akan tertinggal tren. Keyakinan irasional ini berhasil diganti dengan Coping Thought (CT) yang menekankan Ikhtiar. Subjek mampu menginternalisasi pentingnya berupaya untuk terus positive thinking alias khusnudzan tentang segala yang sudah digariskan oleh Allah, serta percaya bahwa Allah akan menghargai usaha dan rasa syukurnya. Adopsi CT ini secara langsung berdampak pada berkurangnya perilaku penundaan tugas dan meningkatnya fokus untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik. Perubahan positif tersebut didapatkan dari kutipan wawancara yang menggambarkan pergeseran pola pikir subjek (kognitif) dan perubahan nyata dalam kehidupannya sehari-hari (perilaku).

"Dulu, kalau belum buka TikTok, rasanya kayak gelisah, ketinggalan sesuatu dll. Tugas pasti keteteran. Sekarang, kalau muncul pikiran "scrolling biar nggak kudet", aku langsung bilang ke diri sendiri, 'Kebahagiaanku bukan cuma dari lihat orang di TikTok. Lebih baik aku fokus usaha (Ikhtiar) dan syukuri yang sudah ada. Akhirnya, aku bisa langsung ngerjain tugas, nggak begadang kayak dulu, dan tidurku juga jadi teratur."

Perubahan ini mencerminkan keberhasilan subjek dalam manajemen Waktu. Dampak positif juga terlihat jelas dalam ranah sosial dan psikologis subjek yang sebelumnya ditandai dengan kecenderungan mengisolasi diri. Subjek berhasil menginternalisasi bahwa konsep qana'ah merupakan bentuk kesadaran spiritual yang penting untuk menangkal pengaruh negatif dari budaya perbandingan sosial. Subjek menyadari bahwa kebahagiaan tidak diukur dari apa yang dimiliki orang lain, melainkan dari kemampuan mensyukuri apa yang ada pada diri sendiri. Berikut adalah ungkapan subjek mengenai perubahan sosialnya:

"Kalau lihat teman-teman di TikTok pada keren-keren, dulu aku langsung minder parah dan sering tolak ajakan mereka karena merasa diri nggak selevel. Sekarang, aku sadar, nggak masalah hidupku nggak seperti mereka. Kebahagiaan itu dari bersyukur. Pikiran itu membuatku jadi lebih santai kalau diajak kumpul. Aku sekarang sudah mulai ikut organisasi di kampus, dan rasanya jauh lebih tenang karena merasa ada gunanya, daripada cuma lihat kehidupan orang lain di HP."

Pikiran baru ini memutus rantai kecemasan yang membuatnya merasa tidak layak dan tidak berharga. Subjek kini mampu menerima dengan rela apa yang ada dan berpegangan pada ridha (rela hamba terhadap Allah) yang secara efektif menghilangkan konflik serius antara identitas diri dan tuntutan sosial maya. Subjek mulai membuka diri untuk interaksi sosial nyata, tidak lagi menolak ajakan teman karena merasa "dirinya kurang keren" dan mulai aktif mengikuti organisasi yang positif untuk meningkatkan value diri dan interaksi sosialnya. Di tahap akhir intervensi, subjek telah mampu memperkuat kemampuan dirinya dengan mengapresiasi setiap kemajuan yang dicapai, mengukuhkan pemahaman bahwa dirinya tidak tertarik oleh konten duniawi yang ditawarkan media sosial. Perubahan positif tersebut diperkuat oleh Kesaksian dari teman sekos menguatkan yang perubahan perilaku subjek.

"sekarang dia kelihatan beda perilakunya. Sebelumnya, dia itu sering banget begadang, di kamar terus, dan kalau diajak keluar pasti nolak karena katanya lagi sibuk yang ternyata hanya scrolling TikTok. Tugas-tugas kuliahnya juga sering kami lihat dikerjain mepet deadline. Sekarang, dia lebih sering keluar kamar, mau kalau diajakin kumpul, dan sudah jarnag begadang lagi. Waktu dia main HP juga jauh berkurang, dia kelihatan lebih fokus sama tugas dan kegiatan organisasinya"

Intervensi Cognitive Restructuring berbasis Qana'ah terbukti efektif mengatasi FoMO dan ketergantungan media sosial pada subjek, didukung oleh komitmen kuat dalam menjalankan latihan pengalihan pikiran. Keberhasilan ini berdampak pada perbaikan manajemen waktu (mengurangi waktu layar ekstrem dan memperbaiki pola tidur) serta peningkatan ranah akademik (berkurangnya penundaan tugas). Nilai Qana'ah juga memutus rantai kecemasan

akibat perbandingan sosial, mendorong subjek untuk menerima diri, aktif dalam interaksi sosial nyata, dan terlibat dalam organisasi positif. Dengan demikian, intervensi ini berhasil merestrukturisasi distorsi kognitif subjek, menghasilkan penerimaan diri yang realistis dan pola hidup yang lebih produktif.

4. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa menggunakan Cognitive Restructuring yang diikuti dengan nilai qana'ah dalam konseling Islam bisa membantu orang mengatasi perilaku Fear of Missing Out (FoMO) yang datang dari terlalu memakai media sosial TikTok. Dengan proses mengubah cara berpikir yang didukung oleh nilai-nilai spiritual seperti bersyukur, sabar, dan tawakal, orang tersebut mampu mengganti pikiran negatif yang berasal dari bandingan sosial menjadi cara berpikir yang lebih realistis, seimbang, dan mampu menerima diri sendiri. Hasil dari intervensi ini menunjukkan adanya perubahan yang nyata dalam kehidupan orang tersebut, baik dari segi belajar, berinteraksi dengan orang lain, maupun dalam hal spiritual. Subjek tersebut mampu mengatur waktu lebih baik, mengurangi waktu yang dihabiskan di media sosial, memperbaiki kebiasaan tidur, serta meningkatkan interaksi sosial dan rasa percaya diri. Nilai qana'ah sangat membantu dalam menciptakan ketenangan batin dan keseimbangan hidup, sehingga orang tersebut bisa hidup lebih produktif, fleksibel, dan berorientasi pada nilai-nilai keislaman.

5. DAFTAR RUJUKAN

- Abdusshomad, A. (2020). PENERAPAN SIFAT QANA'AH DALAM MENGENDALIKAN HAWA NAFSU DUNIAWI. *Jurnal Asy-Syukriyyah*, 21(1), 21-33. <https://doi.org/10.36769/asy.v21i1.95>
- Ahya, A. (2019). Eksplorasi dan pengembangan skala qana'ah dengan pendekatan spiritual indigenous. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 13-27. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.7834>
- Alimuddin, A. (2021). PENGGUNAAN INTERNET DAN PELUANG BERWIRSAUSAHA DI INDONESIA. *Jurnal Kewirausahaan dan Bisnis*, 26(2), 112-121. <https://doi.org/10.20961/jkb.v26i2.50913>
- Annisa, F. (2021). *Teknik Cognitive Restructuring untuk mengelola pola pikir negatif saat berkendara pasca kecelakaan pada seorang remaja* [Undergraduate, UIN Sunan Ampel Surabaya]. <http://digilib.uinsa.ac.id/46086/>
- Apriyadi, A. (2022). Cognitive Behavioral Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja. *Counselle/ Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 70-83. <https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2304>
- Assyakurrohim, D., Ikham, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Metode studi kasus dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1-9. https://www.researchgate.net/profile/Muhammad-Afgani/publication/368498991_Metode_Studi_Kasus_dalam_Penelitian_Kualitatif/links/64225139a1b72772e42f842a/Metode-Studi-Kasus-dalam-Penelitian-Kualitatif.pdf
- Darmayanti, D. P., Arifin, I., & Inayah, M. (2023). FoMO: Kecemasan Digital di Kalangan Pengguna TikTok. *Emik*, 6(2), 198-215. <https://doi.org/10.46918/emik.v6i2.2041>

- Fitrianta, F. A., & Hardew, A. K. (2024). Hubungan Qana'ah dengan Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 7(1), 119–131. <https://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS/article/download/2639/1721>
- Halimah, D. N., & Nawangsih, E. (2021). Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 7–11.
- Kamalia, M., Halimatussa'diyah, & Ari, A. W. (2022). Makna Qana'ah dan Implementasinya di Masa Kini: (Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Hajj [22]: 36). *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam*, 3(1), 45–61. <https://doi.org/10.58401/takwiluna.v3i1.631>
- Kurniawan, A. (2020). *Pengaruh Antara Qana'ah Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau* [Other, Universitas Islam Riau]. <https://repository.uir.ac.id/14322/>
- Mawadah, K., & Irsyadunnas, I. (2025). Mengungkap Teori dan Pratik Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Konseling Islam. *AL-AMIYAH: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(01), 001–008. <https://doi.org/10.71382/aa.v2i01.202>
- Munir, A. F., Fahira, I. C., Kaesti, M. R. D. E., Aiwani, A., Nate, M. P., & Hasanah, B. U. (2024). Implementasi Konseling CBT dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Peningkatan Motivasi Belajar pada Peserta Didik. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 2(2). <https://doi.org/10.35508/jbkf.v2i2.10642>
- Nggilimara, M. A. R. E., & Kristinawati, W. (2025). PENGARUH GRATITUDE TERHADAP FOMO (Fear of Missing Out) PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL TIKTOK DI KOTA WAINGAPU. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 5(1), 193–206. <https://doi.org/10.53625/jirk.v5i1.10314>
- Nurfajriani, W. V., Ilhami, M. W., Mahendra, A., Afgani, M. W., & Sirodj, R. A. (2024). Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(17), 826–833. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13929272>
- Nurrisa, F., Hermina, D., & Norlaila. (2025). Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian: Strategi, Tahapan, dan Analisis Data. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran / E-ISSN : 3026-6629*, 2(3), 793–800. <https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jtpp/article/view/581>
- Poltak, H., & Widjaja, R. R. (2024). Pendekatan Metode Studi Kasus dalam Riset Kualitatif. *Local Engineering*, 2(1), 31–34. <https://doi.org/10.59810/lejlace.v2i1.89>
- Pratiwi, A., & Tangerang, A. F. 2 1 D. Stik. Y. (2020). Hubungan Antara Fear of Missing Out (FOMO) Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1–13. <https://jurnal.uym.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/152>
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). GAYA HIDUP MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI KOTA PALEMBANG (Studi Pada Mahasiswa FoMO di Universitas Sriwijaya dan Universitas Muhammadiyah Palembang). *Jurnal Masyarakat Dan Budaya*, 21(2), 129–148. <https://doi.org/10.14203/jmb.v21i2.867>
- Sofiannisa, S., Mori, R. H., Lisbeth, F. H., & Khairat, I. (2025). Teknik Cognitive Restructuring Dalam Konseling: Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif Melalui Pendekatan Literatur. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 119–128. <https://doi.org/10.55352/bki.v5i1.1971>
- Sugiyono, P. D. (2023). *Metode Penelitian Studi Kasus (Pendekatan: Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi)*. Alfabeta.
- Susilawati, N., Fashan, F., & Rahmani, S. (2023). Pengaruh Kecanduan Media Sosial pada Remaja di Kota Banda Aceh. *Jurnal Sosiologi USK (Media Pemikiran & Aplikasi)*, 17(1), 161–171. <https://www.academia.edu/download/120634636/32798-109546-1-PB.pdf>

- Syukur, M. A. (2012). Sufi healing: Terapi dalam literatur tasawuf. *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 20(2), 391–412. <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/walisongo/article/view/205>
- Taufiqurrohman, M., & Muwakhidah, M. (2025). Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi FoMO Siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 5(4), 9–9.
- Wibowo, D. S., & Nurwindasari, R. (2019). Hubungan intensitas penggunaan Instagram terhadap regulasi diri dan Fear Of Missing Out. *Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0: Peluang & Tantangan*, 323–327. <http://repository.unmuhjember.ac.id/10153/1/Danan-Satriyo.pdf>
- Yusuf, F., Rahman, H., Rahmi, S., & Lismayani, A. (2023). Pemanfaatan media sosial sebagai sarana komunikasi, informasi, dan dokumentasi: Pendidikan di Majelis Taklim Annursejahtera. *Jurnal Hasil-Hasil Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 1–9. <https://journal.unm.ac.id/index.php/JHP2M/article/view/122>