

TESIS

**TAWAKAL DIGITAL: EKSPLORATIF KUALITATIF
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA DI ERA MEDIA
SOSIAL PERSPEKTIF PSIKOLOGI PENDIDIKAN ISLAM**



Oleh:

Tira Kinanti

NIM: 24200011019

Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam
Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies

PASCASARJANA

UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Yogyakarta

2026

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tira Kinanti

NIM : 24200011019

Jenjang : Magister

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 22 Juni 2026

Saya yang menyatakan,



Tira Kinanti
NIM: 24200011019

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN PLAGIARSIME

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tira Kinanti
NIM : 24200011019
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudia hari terbukti melakukan plagiaris, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan yang berlaku.

Yogyakarta, 22 Juni 2026
Saya yang menyatakan,



Tira Kinanti
NIM: 24200011019

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-916/Un.02/DPPs/PP.00.9/08/2026

Tugas Akhir dengan judul : Tawakal Digital: Eksploratif Kualitatif Kesejahteraan Psikologis Siswa di Era Media Sosial Perspektif Psikologi Pendidikan Islam

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : TIRA KINANTI, S.Pd
Nomor Induk Mahasiswa : 24200011019
Telah diujikan pada : Selasa, 07 Juli 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Ita Rodiah, SS., M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 6afac76149c21



Penguji II

Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6afac16fee9d6



Penguji III

Najib Kailani, Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 6a558c96d77a2



Yogyakarta, 07 Juli 2026
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A.
SIGNED

Valid ID: 6a70199f39c5

NOTA DINAS PEMBIMBIING

Kepada Yth,
Direktur pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Disampaikan dengan hormat setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**TAWAKAL DIGITAL: EKSPLORATIF KUALITATIF KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS SISWA DI ERA MEDIA SOSIAL PERSPEKTIF PSIKOLOGI
PENDIDIKAN ISLAM**

Yang ditulis oleh:

Nama : Tira Kinanti
NIM : 24200011019
Jenjang : Magister
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Studi Islam.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Yogyakarta, 18 Juni 2026

Pembimbing,



Prof. Dr. Hj. Gasmini, S.Ag., M.Si
NIP. 19711003 199603 2 002

ABSTRAK

Meningkatnya berbagai permasalahan kesejahteraan psikologis akibat penggunaan media sosial mendorong perlunya pemahaman yang lebih mendalam mengenai cara siswa menghadapi tantangan tersebut. Tawakal sebagai konsep dalam psikologi pendidikan Islam dipandang memiliki peran dalam membantu siswa menjaga kesejahteraan psikologis melalui keseimbangan antara ikhtiar dan penyerahan diri kepada Allah Swt. Meskipun demikian, kajian mengenai tawakal dalam konteks penggunaan media sosial pada siswa di lingkungan pendidikan Islam masih terbatas. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan keterkaitan penggunaan media sosial dengan kesejahteraan psikologis siswa serta pemahaman dan penerapan nilai tawakal dalam menghadapi berbagai tantangan di media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan teknik Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memberikan dampak positif dan negatif terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Media sosial menjadi sarana hiburan, sumber motivasi, dan inspirasi, namun juga mendorong munculnya perbandingan sosial, tekanan psikologis, serta tantangan dalam regulasi diri. Dampak tersebut dipengaruhi oleh cara siswa menggunakan media sosial dan menyikapi berbagai pengalaman yang diperoleh selama berinteraksi di dalamnya. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tawakal dipahami siswa sebagai keseimbangan antara ikhtiar dan penyerahan diri kepada Allah. Tawakal berperan dalam membantu siswa memperoleh ketenangan, mengelola emosi, serta meningkatkan ketahanan psikologis ketika menghadapi berbagai tekanan. Selain itu, tawakal membantu siswa mengurangi kecemasan, mengendalikan kecenderungan overthinking, serta menghadapi tekanan sosial dan ketidakpastian dengan lebih baik. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa dalam penggunaan media sosial dipengaruhi oleh interaksi antara pengalaman menggunakan media sosial, kemampuan regulasi diri, dan penerapan nilai-nilai religius, khususnya tawakal. Temuan ini memperlihatkan bahwa tawakal berperan sebagai salah satu strategi coping religius yang mendukung siswa dalam menjaga kesejahteraan psikologis di tengah berbagai tantangan penggunaan media sosial.

Kata kunci: Kesejahteraan psikologis, media sosial, tawakal, remaja Muslim.

ABSTRACT

The increasing prevalence of psychological well-being issues associated with social media use highlights the need for a deeper understanding of how students cope with these challenges. Tawakal (trust in Allah after making one's best effort), as a concept in Islamic educational psychology, is considered to play an important role in helping students maintain their psychological well-being by balancing personal effort *ikhtiar* with reliance on Allah. However, studies examining tawakal in the context of students' social media use within Islamic educational settings remain limited. This study aimed to describe the relationship between social media use and students' psychological well-being, as well as students' understanding and implementation of tawakal in dealing with various challenges encountered on social media. This study employed a descriptive qualitative approach. Data were collected through interviews, observations, and documentation, and analyzed using the Miles and Huberman interactive model, which consists of data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings indicate that social media has both positive and negative effects on students' psychological well-being. On the one hand, social media serves as a source of entertainment, motivation, and inspiration. On the other hand, it also contributes to social comparison, psychological pressure, and challenges in self-regulation. These effects are influenced by the ways students use social media and respond to the experiences they encounter while engaging with digital platforms. The findings also reveal that students understand tawakal as a balance between making sincere efforts (*ikhtiar*) and placing trust in Allah. Tawakal helps students attain inner peace, regulate their emotions, and strengthen their psychological resilience when facing various pressures. Furthermore, it assists students in reducing anxiety, managing tendencies toward overthinking, and coping more effectively with social pressure and uncertainty. Overall, the study demonstrates that students' psychological well-being in the context of social media use is influenced by the interaction between their experiences with social media, their self-regulation abilities, and the application of religious values, particularly tawakal. The findings suggest that tawakal functions as a religious coping strategy that supports students in maintaining their psychological well-being amid the various challenges associated with social media use.

Keywords: psychological well-being, social media, tawakal, Muslim adolescents

MOTTO

*“Someone is sitting in the shade today because someone planted a tree
a long time ago.”*

(Warren Buffett)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, penulis persembahkan karya sederhana ini kepada ayahanda dan ibunda, cinta pertama sekaligus rumah terbaik bagi putri bungsunya. Terimakasih atas doa-doa kalian yang tak pernah terputus, kasih sayang yang tak pernah berkurang, dan dukungan kalian yang selalu menguatkan di setiap langkah hidup penulis. Kalian adalah tempat berlindung penulis dari setiap kelelahan, penenang dari setiap keraguan, dan sumber kekuatan dalam setiap proses yang tidak mudah dilalui. Semoga setiap usaha dan pengorbanan yang telah kalian berikan menjadi amal kebaikan yang senantiasa mendapat balasan terbaik dari Allah SWT.



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah swt. yang telah melimpahkan rahmat, inayah dan hidayah- Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul, “Tawakal Digital: Eksploratif Kualitatif Kesejahteraan Psikologis Siswa di Era Media Sosial Perspektif Psikologi Pendidikan Islam”. Shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW., yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah menuju zaman Islamiyah, dan yang kita nantikan syafaatnya di hari kiamat nanti.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tugas akhir ini tidak akan bisa terwujud tanpa adanya bantuan, arahan, dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik dalam bentuk materi maupun moril. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak terkait, terutama kepada:

1. Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Moch. Nur Ichwan, S.Ag., M.A., selaku Direktur Pascasarjana dan Ahmad Rafiq, S.Ag., M.A., Ph.D. Wakil Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Najib Kailani, S.Fil.I., M.A., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dan Dr. Subhi Nur Isnaini, M.A., selaku Sekretaris Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si., selaku dosen pembimbing tesis yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan bersedia membersamai penulis untuk belajar, menulis, serta bertukar pikiran dalam proses penyusunan tesis ini hingga selesai. Terimakasih atas segala bentuk kebaikan yang ibu berikan panjang umur ibu, selalu dipertemukan dengan hal-hal baik, aamiin.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang

penyuh kesabaran dan dedikasi telah memberikan arahan, bimbingan, serta ilmu yang sangat berharga selama proses pembelajaran di kampus ini.

6. Segenap staf dan karyawan di Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam mengurus berbagai hal terkait perkuliahan.
7. Kantor Wilayah Kementerian Agama Daerah Istimewa Yogyakarta yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses penelitian berlangsung, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
8. Madrasah Aliyah Negeri 2 Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, bantuan dan partisipasi selama proses penelitian, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik.
9. Ayahanda dan Ibunda tercinta yang tak henti memberikan dukungan, baik secara moril maupun materil, serta doa yang tidak pernah terputus sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan hingga jenjang Magister (S2). Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kebahagiaan, kesehatan, kelancaran, dan kemudahan dalam setiap langkah kehidupan kalian. Dan semoga penulis selalu menjadi putri bungsu yang membanggakan.
10. Abang dan kakak ipar tercinta yang senantiasa memberikan kepercayaan, dukungan, dan motivasi kepada penulis untuk melanjutkan pendidikan hingga tahap ini. Semoga Allah SWT., senantiasa melimpahkan kemudahan, keberkahan rezeki, kesehatan, dan kelancaran dalam setiap urusan serta pekerjaan yang dijalani.
11. Haris Hidayatullah yang telah hadir dan memberikan banyak pengalaman berharga dalam perjalanan penulis. Terima kasih atas dukungan, perhatian, dan kasih sayang yang diberikan hingga saat ini.
12. Sahabat-sahabat penulis dari Bangka Belitung yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis, memberikan dukungan, kebersamaan, dan kenangan yang berharga hingga saat ini. Semoga persahabatan yang terjalin senantiasa diberkahi dan kita

semua diberikan kemudahan dalam meraih cita-cita serta kebahagiaan di masa depan.

13. Teman-teman Kelas B Psikologi Pendidikan Islam Angkatan 2024 Ganjil yang telah memberikan banyak pengalaman, pengetahuan, serta ruang berbagi selama proses perkuliahan berlangsung.
14. Dan yang terakhir, untuk diri saya sendiri, Tira Kinanti. Terima kasih karena telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah hingga sampai pada titik ini. Terima kasih atas setiap air mata, doa, usaha, dan keberanian untuk terus melangkah meskipun tidak selalu mudah. Semoga segala proses yang telah dilalui menjadi pelajaran berharga dan langkah awal menuju perjalanan yang lebih baik di masa depan.

Sebagai penutup, peneliti menyampaikan apresiasi dan rasa terimakasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam proses penyelesaian tesis ini. Semoga setiap dukungan, bantuan, dan doa yang diberikan menjadi amal kebaikan yang bernilai di sisi Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa tesis ini masih belum sempurna dan terbuka terhadap berbagai penyempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan guna memperkaya pengembangan penelitian pada masa yang akan datang. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Psikologi Pendidikan Islam, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 31 Juli 2026
Penulis,



Tira Kinanti
NIM. 24200011019

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	I
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN PLAGIARSIME	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
NOTA DINAS PEMBIMBIING	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian	7
D. Tinjauan Pustaka.....	7
E. Kerangka Teoritis.....	12
F. Metode Penelitian	16
G. Sistematika Pembahasan.....	24
BAB II PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN KESEJAHTERAAN	
PSIKOLOGIS SISWA.....	25
A. Latar Penelitian dan Karakteristik Informan	25
B. Media Sosial Sebagai Ruang Afektif	27
C. Media Sosial sebagai Ruang Konstruksi Identitas dan Perbandingan Sosial	31
D. Media Sosial sebagai Sumber Tantangan Psikologis	38
E. Upaya Adaptif dalam menjaga Kesejahteraan Psikologis.....	42

F. Sintesis Temuan: Penggunaan Media Sosial berkaitan dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa	60
BAB III PEMAKNAAN TAWAKAL SISWA DALAM KEHIDUPAN BERMEDIA SOSIAL	64
A. Tawakal Sebagai Sumber Ketenangan dan Regulasi Emosi	64
B. Tawakal Sebagai Ketahanan Psikologis	69
C. Tawakal Sebagai Orientasi Hidup dan Pengembangan Diri	74
D. Sintesis Temuan: Tawakal Digital	80
BAB IV PENUTUP	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	84
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	156


 STATE ISLAMIC UNIVERSITY
 SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	90
Lampiran 2 Kartu Bimbingan.....	91
Lampiran 3 Pedoman Wawancara.....	92
Lampiran 4 Hasil Analisis Data	94
Lampiran 5 Hasil Analisis Data	98
Lampiran 6 Hasil Analisis Data	103
Lampiran 7 Hasil Analisis Data	107
Lampiran 8 Hasil Analisis Data	112
Lampiran 9 Hasil Analisis Data	118
Lampiran 10 Hasil Analisis Data	126
Lampiran 11 Hasil Analisis Data	135
Lampiran 12 Tabel Tema dan Kategori Semua Partisipan.....	142
Lampiran 13 Tabel Identifikasi Tema Berulang	147
Lampiran 14 Catatan Lapangan penelitian.....	149
Lampiran 15 Reflektif Peneliti	152



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat dalam beberapa dekade terakhir menjadikan segalanya lebih praktis, termasuk dalam mencari informasi dan berinteraksi sosial.¹ Salah satu manifestasi paling nyata adalah kehadiran media sosial. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi platform untuk berbagi pengalaman, memperoleh informasi, dan membangun identitas diri. Jika digunakan dengan bijak, media sosial dapat membantu remaja menjaga kesehatan mental, misalnya lewat aplikasi meditasi atau forum diskusi yang mendukung. Media sosial memiliki potensi untuk mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan mental pada remaja.² Dukungan sosial daring juga berhubungan positif dengan kesehatan mental remaja.³ Penggunaan media sosial secara sehat berkontribusi dalam membantu individu menjaga kesehatan mental.

Pengaruh media sosial terasa lebih nyata pada individu yang berada pada masa remaja. Masa remaja merupakan fase transisi dari kanak-kanak menuju dewasa di mana interaksi teman sebaya dan penggunaan media sosial menjadi faktor transformasi sosial yang signifikan dalam kehidupan remaja.⁴ Periode ini ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan emosional yang kompleks.⁵ Remaja mulai membentuk jati diri, memperluas jaringan sosial, dan meningkatkan kebutuhan akan pengakuan dari teman sebaya. Media

¹ Asmawati, A., Pramesty, A., & Afiah, T, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Remaja," *CICES (Cyberpreneurship Innovative and Creative Exact and Social Science)* 8, no. 2 (2022): 138-148

² O'Reilly, M., Dogra, N., Hughes, J., Reilly, P., George, R., & Whiteman, N, "Potential of social media in promoting mental health in adolescents," *Health promotion international* 34, no. 5 (2019): 981–991. <https://doi.org/10.1093/heapro/day056>

³ Zhou, Z., & Cheng, Q, "Relationship between online social support and adolescents' mental health: A systematic review and meta-analysis," *Journal of adolescence* 94 no. 3 (2022): 281–292. <https://doi.org/10.1002/jad.12031>

⁴ Handayani, R. ., & Surya, E. P. A, "Transformasi Sosial Di Era Digital: Pengaruh Teman Sebaya Dan Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja" *Jurnal Ekonomika Dan Bisnis (JEBS)* 4, no. 5 (2024): 1373–1377. <https://doi.org/10.47233/jebs.v4i5.2085>

⁵ Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga

sosial menjadi sarana utama untuk mengekspresikan diri, membangun hubungan, dan memperoleh penerimaan sosial. Namun, keterlibatan yang tinggi, terutama jika diukur dari durasi penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan risiko seperti *cyberbullying* dan perbandingan sosial yang menurunkan rasa percaya diri serta harga diri.⁶ Penggunaan media sosial yang secara berlebihan juga berhubungan dengan meningkatnya tingkat stres di kalangan generasi Z.⁷

Di Indonesia, sekitar 60,4% penduduk aktif menggunakan media sosial dengan rata-rata penggunaan mencapai 3 jam 18 menit per hari.⁸ Jika ditinjau lebih lanjut, kelompok remaja menunjukkan tingkat keterlibatan yang lebih tinggi dalam penggunaan media sosial dibandingkan kelompok usia lainnya. Studi menunjukkan bahwa remaja rata-rata menghabiskan sekitar 4,2 jam per hari di media sosial.⁹ Diperkuat oleh survei Goodstats yang menunjukkan bahwa anak muda Indonesia menghabiskan rata-rata 4–6 jam per hari di media sosial.¹⁰ Durasi penggunaan yang tinggi ini menegaskan bahwa media sosial bukan sekadar hiburan, tetapi juga berperan besar dalam membentuk pengalaman sosial, emosional serta kekhawatiran bagi penggunanya.

Tingginya penggunaan media sosial yang dilakukan oleh remaja membuat interaksi tatap muka secara langsung berkurang, sehingga menghambat terbentuknya hubungan hangat dan positif dengan orang lain. Temuan menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berlebihan dapat menurunkan kepekaan sosial remaja dan mengurangi partisipasi mereka

⁶ Nely et al., “Pengaruh Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Sekolah Menengah di Indonesia,” *TA’LIM : Jurnal Studi Pendidikan Islam* 7, no. 1 (2024): 154-165

⁷ Intan et al., “Tingkat Stres Pada Gen Z Terhadap Pengaruh Media Sosial,” *Prosiding Seminar Nasional Manajemen* 4, no. 1 (2024): 264-272

⁸ Andi Dwi Riyanto, “Hootsuite (We Are Social): Indonesian Digital Reort 2023”, April 2023, <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2023/>

⁹ Raden Mochammad Ilman Indana Fajri Ardikusuma, & Bagus Setiawan. (2025). Pengaruh Durasi Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja di Desa Kertosono. *Anggara: Jurnal Publikasi Ekonomi Dan Akuntansi*, 3(3), 233–249. <https://doi.org/10.61132/anggaran.v3i3.1703>

¹⁰ Agnes Z. Yonatan, “Anak Muda Indonesia Habiskan 4-6 Jam per Hari di Media Sosial”, Desember 2025, GoodStats Data, <https://data.goodstats.id/statistic/anak-muda-indonesia-habiskan-4-6-jam-per-hari-di-media-sosial-Uwbbp>

dalam kegiatan sehari-hari.¹¹ Sebagaimana dalam teori kesejahteraan psikologis, salah satu indikator kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu menjalin hubungan positif dengan orang lain yang ditandai oleh kehangatan, kepercayaan, dan kepedulian.¹² Tingginya keterlibatan remaja yang berada pada fase perkembangan, rentan terhadap pengaruh sosial dan emosional sehingga paparan yang intens terhadap media sosial berpotensi memengaruhi perilaku dan psikologis mereka.

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting yang membantu remaja menyesuaikan diri dengan lingkungan, membangun hubungan sosial yang sehat, ataupun mencapai kepuasan hidup. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis cenderung menunjukkan sikap positif, tanggung jawab, dan ketahanan terhadap pengaruh negatif.¹³ Sayangnya, banyak remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Survei nasional I-NAMHS tahun 2022 menemukan bahwa remaja usia 10–17 tahun mengalami gangguan kecemasan (26,7%), sulit fokus dan hiperaktif (10,6%), depresi (5,3%), serta masalah perilaku dan trauma. Bahkan, survei dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa sebagian remaja sudah merasa ingin mengakhiri hidupnya. Ryff menjelaskan bahwa ketika kesejahteraan psikologis seseorang rendah, mereka cenderung sulit menerima diri sendiri. Akibatnya, kondisi ini juga memengaruhi cara berpikir, perasaan, kesehatan tubuh, dan perilaku sehari-hari.¹⁴

Krisis kesejahteraan psikologis yang tidak terlepas dari perubahan pola interaksi sosial, khususnya melalui media sosial, menjadi salah satu fenomena yang mengkhawatirkan dalam kehidupan generasi muda. Dalam khazanah psikologis pendidikan Islam, terdapat konsep tawakal yang

¹¹ Abuk, L., & Iswahydi, D., "Dampak Penggunaan Media Sosial Facebook Terhadap Interaksi Sosial Remaja," *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Pendidikan* 3, (2019): 1-8

¹² Ryff, Carol D., "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being," *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069–1081, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

¹³ Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K., "Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 5, no. 1 (2023): 3463–3468. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11563>

¹⁴ Ryff, Carol D., "Happiness is everything, or is it? ...", 1069–1081

menekankan keseimbangan antara usaha dan penyerahan diri kepada Tuhan. Konsep ini menarik untuk dikaji lebih lanjut, terutama dalam kaitannya dengan media sosial. Padahal tawakkal bisa menjadi antidote spiritual untuk menghadapi tantangan quarter life-crisis pada kehidupan siswa di era modern ini. Sejumlah kajian dalam bidang religious coping, seperti yang dikemukakan oleh Kenneth I. Pargament, menunjukkan bahwa pendekatan religius memiliki potensi dalam membantu individu mengelola stres dan emosi negatif.¹⁵ Selain itu, adanya hubungan positif antara tawakkal dan kesejahteraan psikologis ($r = 0,350$; $p < 0,001$), sehingga membuka ruang untuk melihat tawakkal sebagai salah satu faktor yang berpotensi berkontribusi relevan dalam konteks tersebut.¹⁶

Pendidikan Islam memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan perilaku peserta didik, tidak hanya dalam aspek akademik tetapi juga dalam pembentukan akhlak dan internalisasi nilai-nilai. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa pendidikan Islam tidak hanya berorientasi pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan kepribadian yang berlandaskan nilai-nilai religius dan moral.¹⁷ Di lingkungan madrasah, pendidikan berbasis nilai-nilai Islam menjadi dasar dalam membimbing peserta didik agar mampu menyikapi perkembangan teknologi, termasuk media sosial, secara bijak dan sesuai dengan norma agama. Penelitian yang dilakukan oleh Sappa dan Isnaeni mengenai hubungan paparan media sosial dengan perilaku sosial pada remaja di MAN 2 Yogyakarta menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial dan perilaku sosial siswa, meskipun

¹⁵ Pargament, K. I., Tarakeshwar, N., Ellison, C. G., & Wulff, K. M. (2001). Religious coping among the religious: The relationships between religious coping and well-being in a national sample of Presbyterian clergy, elders, and members. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40(3), 497–513

¹⁶ Rina Melati dan Ummu Khuzaimah, “Peran Tawakkal dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Ibu Rumah Tangga yang Mengalami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam” *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 5, no. 2 (2026): 1209-1220, <https://doi.org/10.55681/sentri.v5i2.5780>

¹⁷ Azra, A. (1999/2012) Pendidikan Islam: Tradisi dan Modernisasi

dengan kekuatan hubungan yang tergolong rendah.¹⁸ Dengan demikian, penggunaan media sosial oleh siswa tidak hanya dipahami sebagai aktivitas komunikasi dan hiburan, tetapi juga sebagai ruang yang menuntut pengendalian diri maupun internalisasi nilai-nilai Islam dalam menghadapi berbagai konten yang beredar.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di MAN 2 Yogyakarta pada tanggal 15 April 2026, ditemukan bahwa sebagian besar siswa aktif menggunakan berbagai platform media sosial seperti TikTok, Instagram, Twitter, dan Facebook dengan durasi penggunaan yang bervariasi, bahkan mencapai lebih dari enam jam per hari. Media sosial dimanfaatkan sebagai sarana hiburan, mencari informasi, serta mengikuti tren yang sedang berkembang. Namun, penggunaan tersebut juga menunjukkan adanya pengaruh emosional yang cukup signifikan, di mana siswa merasakan perubahan suasana hati seperti senang, sedih, hingga campuran emosi tergantung pada konten yang dikonsumsi.¹⁹

Di sisi lain, sebagai siswa yang berada dalam lingkungan madrasah yang berbasis nilai-nilai Islam ini menunjukkan adanya kesadaran dalam menyaring konten yang tidak sesuai dengan norma agama. Beberapa bentuk kontrol yang dilakukan antara lain dengan melewati, memblokir, atau melaporkan konten yang dianggap tidak pantas. Meskipun demikian, masih ditemukan paparan terhadap konten negatif seperti ujaran kebencian, konten dewasa, dan perilaku yang bertentangan dengan nilai yang diajarkan di sekolah. Selain itu, tingginya intensitas penggunaan media sosial juga menimbulkan kecenderungan ketergantungan serta keinginan dari siswa untuk mengurangi durasi penggunaan.

Seiring meningkatnya berbagai permasalahan kesejahteraan psikologis yang muncul dalam penggunaan media sosial, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana siswa menghadapi berbagai tantangan

¹⁸ Sappa & Isnaeni, "Hubungan Paparan Media Sosial dengan Perilaku sosial pada Anak Remaja di MAN 2 Yogyakarta," Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Vol 2 (2024)

¹⁹ Wawancara dengan salah satu siswa MAN 2 Yogyakarta, 15 April 2026

tersebut. Tawakal sebagai salah satu konsep dalam psikologi Islam menjadi relevan untuk dikaji karena mengandung nilai keseimbangan antara ikhtiar dan penyerahan diri kepada Allah Swt., yang berpotensi membantu siswa menghadapi berbagai tekanan psikologis dalam penggunaan media sosial. Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tawakal berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan berkontribusi dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan psikologis. Selain itu, tawakal dipandang sebagai nilai religius yang dapat menjadi landasan bagi individu dalam menyikapi berbagai situasi yang dihadapi selama menggunakan media sosial. Namun demikian, penelitian yang mengkaji tawakal dalam konteks penggunaan media sosial, khususnya pada siswa di lingkungan pendidikan Islam, masih relatif terbatas. Keterbatasan tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang mendeskripsikan bagaimana penggunaan media sosial berkaitan dengan kesejahteraan psikologis siswa serta bagaimana siswa memahami dan menerapkan tawakal dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih kontekstual mengenai penggunaan media sosial, kesejahteraan psikologis, dan pemaknaan nilai tawakal pada siswa di era media sosial.

B. Rumusan Masalah

Sejalan dengan kesenjangan latar belakang di atas, maka penelitian ini difokuskan pada rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana penggunaan media sosial siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Yogyakarta dalam kaitannya dengan kesejahteraan psikologis?
2. Bagaimana pemaknaan tawakal siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Yogyakarta dalam menghadapi penggunaan media sosial?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Merujuk pada fokus permasalahan pada penelitian yang akan dikaji, penelitian ini bertujuan untuk:

- a. Mendeskripsikan penggunaan media sosial dalam kaitannya dengan kesejahteraan psikologis siswa di Madrasah Aliyah Negeri 2 Yogyakarta.
- b. Menggambarkan pemaknaan tawakal dalam menghadapi penggunaan media sosial siswa di Madrasah Aliyah Negeri 2 Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur dan pemahaman mengenai penggunaan media sosial, kesejahteraan psikologis, dan pemaknaan tawakal pada generasi muda, baik bagi peneliti maupun masyarakat. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian multidisipliner yang mengintegrasikan psikologi, pendidikan Islam, dan perkembangan teknologi digital. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai bagaimana tawakal dipahami dan diterapkan oleh siswa dalam menghadapi berbagai tantangan penggunaan media sosial, sehingga dapat menjadi rujukan bagi pengembangan kajian maupun praktik pendidikan yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

D. Tinjauan Pustaka

Penelitian kontemporer tentang dampak era media sosial terhadap remaja menyoroti hubungan kompleks antara penggunaan media sosial, kesejahteraan psikologis, dan strategi spiritual Islam seperti tawakal. Literatur yang dikaji (20 studi, 2016-2026) secara konsisten menggambarkan media sosial sebagai pemicu utama penurunan well-being, dengan tawakal muncul sebagai solusi potensial berbasis psikologi Islam.

1. Coping Spiritual dalam Era Digital

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual dalam Islam, khususnya tawakal, memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis di era digital. Sebuah studi mengungkap bahwa remaja muslim menghadapi stres digital yang bersifat multidimensi, meliputi aspek psikologis, sosial, dan keagamaan. Dalam menghadapi kondisi tersebut, strategi koping Qur'ani seperti zikir, salat, dan tawakkal menjadi mekanisme utama yang digunakan untuk mencapai ketenangan batin.²⁰ Secara konsisten berbagai penelitian menunjukkan bahwa tawakal berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis dan penurunan kecemasan. Mahasiswa dan ibu rumah tangga yang mempunyai beban peran ganda menunjukkan hubungan positif antara tawakal dan kesejahteraan psikologis yang dipengaruhi faktor sumber daya makna dan keyakinan spiritual individu,²¹ sementara yang lain menegaskan bahwa tawakal berperan dalam mendukung regulasi emosi, menekan kecemasan akademik, serta meningkatkan resiliensi siswa.²² Temuan-temuan ini mengindikasikan bahwa tawakal tidak hanya berfungsi sebagai konsep teologis, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang berkontribusi dalam pengelolaan emosi dan adaptasi terhadap tekanan. Nilai-nilai tasawuf seperti ikhlas, zuhud, muhasabah, dan muraqabah juga berperan dalam membentuk keseimbangan psikologis di era digital. Nilai-nilai tersebut mendukung pengendalian diri, refleksi diri, serta kesadaran spiritual dalam penggunaan media digital.²³

²⁰ Aghna Azkiya dan Bashori, "Model Koping Qur'ani Remaja Muslim terhadap Stres Digital: Kajian Tematik Ayat-Ayat Ketenangan dalam Al-Qur'an," *AL-IKLIL: Jurnal Dirasah Al-Qur'an dan Tafsir* 3, No. 2 (2025)

²¹ Rina Melati dan Ummu Khuzaimah, "Peran Tawakkal dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswi Ibu Rumah Tangga yang Mengalami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam," *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 5, NO. 2 (2026)

²² Sukma Ayu Fadhila Ardianing dan Ninik Zuroidah, "The Concept Of Tawakal In Islamic Education and Its Implementations for Student's Mental Health," *Intelengensia: Jurnal Pendidikan Islam* 13, no. 2 (2025)

²³ Fanny Nurani, Rosid Bahar, dan Asep Ahmad Arsyul Munir, "Aktualisasi Nilai-Nilai Tasawuf Sebagai Solusi Problematika Sosial di Era Digital," *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 01 (2025); Ainul Muhlisah, "Nilai Tasawuf Sebagai Fondasi Digital Well-

Hal ini menunjukkan bahwa coping spiritual dalam Islam merupakan suatu sistem nilai yang saling terintegrasi dalam membantu individu merespons tekanan psikologis.

Namun demikian, sebagian besar penelitian masih memposisikan tawakal dan nilai tasawuf sebagai bagian dari konstruk coping religius yang bersifat umum, serta mengkajinya melalui pendekatan kuantitatif korelasional. Akibatnya, dimensi pengalaman subjektif individu dalam memaknai dan mempraktikkan tawakal, terutama dalam interaksi bermedia sosial, belum tergali secara mendalam. Selain itu, fenomena psikologis seperti FOMO, diketahui berkontribusi terhadap kecemasan dan gangguan tidur,²⁴ masih jarang dikaji dalam kacamata spiritual sebagai praktik tawakal. Dengan demikian, meskipun literatur menunjukkan pentingnya tawakal dalam coping psikologis, masih terdapat keterbatasan dalam memahami bagaimana konsep ini diinternalisasi dan dipraktikkan dalam kehidupan digital sehari-hari.

2. Kesejahteraan Psikologis dalam Penggunaan Media Sosial

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi yang mencerminkan pengoptimalan diri yang bukan hanya merasa bahagia tetapi berfungsi sebagai manusia. Dalam era digital, kesejahteraan psikologis individu semakin dipengaruhi oleh pola dan intensitas penggunaan media sosial. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan berkorelasi dengan peningkatan stres, isolasi sosial, dan gangguan tidur. Namun, penggunaan yang lebih terkontrol juga dapat memberikan manfaat berupa dukungan sosial dan peningkatan koneksi interpersonal.²⁵ Selain itu, faktor internal individu turut menentukan bagaimana media sosial memengaruhi kondisi psikologis. Sebagaimana

Being: Pendekatan Etika Spiritual Terhadap Kecanduan Media,” *AEJ: Advances In Education Journal* 2, No 3 (2025)

²⁴ Fathi Karuna Khairunnisa, Leni Dwi Ambarwati, dan Sheila Hariry, “Kesehatan Mental dan FOMO (Fear of Missing Out): Solusi Psikologi Agama (Islam) pada Era Digital,” *JPIM: Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner* 2, no. 02 (2025)

²⁵ Nasrullah Dharejo et al., “Effects of Social Media Use on Adolescent Psychological Well-Being: A Systematic Literature Review,” *International Journal of Interactive Mobile Technologies (IJIM)* 17, no. 20 (2023)

kecanduan media sosial berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis, sementara hardiness dan kecerdasan emosional berperan sebagai faktor protektif.²⁶ Temuan ini menunjukkan bahwa dampak media sosial tidak bersifat universal, melainkan bergantung pada individu dalam mengelola pengalaman digitalnya.

Penelitian lain secara konsisten menunjukkan bahwa fenomena seperti kecanduan media sosial dan FOMO berkontribusi terhadap peningkatan distress psikologis. Dimana perbandingan sosial dan kebutuhan akan validasi menjadi mekanisme utama yang memicu kecemasan.²⁷ Temuan ini diperkuat dengan menempatkan perbandingan sosial sebagai mediator dalam munculnya kecemasan,²⁸ serta resiliensi digital berperan sebagai faktor pelindung.²⁹

Dalam studi internasional juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi cenderung berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis, meskipun tetap memiliki potensi manfaat dalam aspek interaksi sosial.³⁰ Selain itu, dampak media digital sangat bergantung pada pola penggunaannya, sehingga tidak dapat digeneralisasi

²⁶ Fristya Qusnul Saputri, Edy Purwanto, dan Farid Ahmadi, "The Relationship Between Social Media Addiction, Hardiness, and Emotional Intelligence with Students' Psychological Well-Being," *Jurnal Bimbingan Konseling* 13, no. 1 (2024)

²⁷ Permata, P. W., "Peran penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis dimediasi oleh distress psikologis," Tesis, Universitas Gadjah Mada, (Tahun 2022); Wilujeng, R. A., "Peran adiksi media sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa," Tesis, Universitas Brawijaya, (Tahun 2024); Dita Rizqiatul Laily, Dyan Evita Santi dan Aliffia Ananta, "Psychological well-being pada individu emerging adulthood: Bagaimana peranan fear of missing out dan kecanduan media sosial?," *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi* 5, no. 01 (2024)

²⁸ Jinqian Li dan Jianhong Wu yang berjudul, "Understanding Young Adults' Social Media Anxiety: Mediating Role of Upward Social Comparison and the Moderating Role of Psychological Resilience" *International Journal of Mental Health Promotion* 27, Issue 12 (2025): 1883-1896 <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2025.071306>

²⁹ Selvana Jojo Marito, "Hubungan Resiliensi Digital dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja," Tesis, Universitas Brawijaya (Tahun 2023)

³⁰ Fabio Sabatini dan Francesco Sarracino, Online Networks and Subjective Well-Being (arXiv:1408.3550, 2014), diakses melalui; Amani N. Alansari, Abdallah Alwawi, Amani Salim, Nizar Tarawah, Amine Ksia dan Mohamed Sayed Zaazouee yang berjudul, "A systematic review of social media impact on psychological well-being among children, adolescents, and young adults in arab countries" *Asian Journal of Psychiatry* 115, 10473 (2026), <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2025.104793>

secara sederhana sebagai positif atau negatif.³¹ Namun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek psikologis umum dan faktor individual, tanpa mengintegrasikan dimensi spiritual sebagai faktor protektif. Hal ini menunjukkan adanya keterbatasan dalam memahami kesejahteraan psikologis secara holistik, khususnya dalam spesifik individu yang memiliki latar belakang religius.

3. Konteks Pendidikan dan Perilaku Sosial Siswa di Era Digital

Dalam pendidikan, penggunaan media sosial juga berdampak pada perilaku sosial dan proses belajar siswa. Siswa sebagai kelompok usia yang aktif menggunakan media digital memiliki kerentanan terhadap berbagai dampak psikososial yang ditimbulkan, seperti hubungan antara paparan media sosial dan perilaku sosial remaja, meskipun tingkat hubungan tersebut relatif rendah.³² Hal ini mengindikasikan bahwa media sosial merupakan salah satu faktor yang berpengaruh, namun tidak menjadi penyebab utama dalam membentuk perilaku sosial siswa. Di sisi lain, media sosial memiliki dampak ambivalen terhadap prestasi belajar. Penggunaan yang tepat dapat mendukung proses pembelajaran, memperluas akses informasi, serta meningkatkan interaksi akademik. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat menurunkan konsentrasi, mengganggu manajemen waktu, serta meningkatkan risiko kecanduan.³³

Dengan demikian, dalam sisi pendidikan, kesejahteraan psikologis siswa dipengaruhi oleh interaksi antara faktor eksternal (media sosial) dan faktor internal (kemampuan individu dalam mengelola diri). Namun, dimensi spiritual sebagai bagian dari sistem nilai siswa dalam

³¹ Dong Liu, Roy F Baumeister dan Chia-Chen Yang, "A meta-analysis on the relationship between the use of electronic media and psychological well-being." *Emerging Trends in Drugs, Addictions, and Health* 4, (2024), <https://doi.org/10.1016/j.etdah.2024.100162>

³² Ina Ramadani B. Sappa dan Yuli Isnaeni, "Hubungan Paparan Media Sosial dengan Perilaku Sosial pada Anak Remaja di MAN 2 Yogyakarta," *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta* 2 (2024)

³³ Syifa Fauziah Syifa, Adinda Nur Istirohmah, Puji Lestari dan Mutasyilla Nur Azizah, "Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik." *Jurnal Belaindika :Pembelajaran dan Inovasi Pendidikan* 5, no. 01 (2023)

menghadapi tekanan digital masih belum banyak dikaji secara mendalam dalam lingkungan pendidikan.

Secara umum, penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan berbagai kondisi psikologis individu, seperti kecemasan, stres, dan kecenderungan melakukan perbandingan sosial. Selain itu, sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa coping religius dapat menjadi sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, terdapat perbedaan fokus kajian pada penelitian-penelitian tersebut. Sebagian penelitian lebih menitikberatkan pada hubungan atau pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan penelitian lainnya berfokus pada peran coping religius dalam menghadapi tekanan psikologis. Perbedaan lainnya terlihat pada konteks penelitian yang umumnya dilakukan pada populasi umum atau mahasiswa, sehingga masih terbatas penelitian yang mengkaji penggunaan media sosial, kesejahteraan psikologis, dan tawakal pada siswa di lingkungan pendidikan Islam. Berdasarkan kondisi tersebut, masih terdapat kebutuhan untuk mendeskripsikan bagaimana penggunaan media sosial berkaitan dengan kesejahteraan psikologis siswa serta bagaimana siswa memahami dan menerapkan nilai-nilai tawakal dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul dalam penggunaan media sosial. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih kontekstual mengenai penggunaan media sosial, kesejahteraan psikologis, dan pemaknaan tawakal pada siswa di lingkungan pendidikan Islam.

E. Kerangka Teoritis

1. Pengalaman Siswa dalam Media Sosial dan Kesejahteraan Psikologis

Penelitian ini berangkat dari meningkatnya fenomena kritis kesejahteraan psikologis siswa di era digital. Krisis ini tidak terlepas dari tingginya penggunaan media sosial. Penggunaan media sosial

memberikan dampak yang beragam terhadap kondisi psikologis individu. Di satu sisi, media sosial dapat memberikan manfaat berupa kemudahan berkomunikasi, maupun mendukung proses pembelajaran. Namun di sisi lain, media sosial juga dapat menimbulkan dampak negatif seperti stres, kecemasan, rasa takut tertinggal, ataupun melakukan perbandingan sosial yang berlebihan. Pengalaman tersebut bersifat subjektif karena dipengaruhi oleh cara individu memaknai situasi yang dihadapinya.

Dalam perspektif psikologi, Carol D. Ryff (1989), menjelaskan kesejahteraan psikologis merupakan aktualisasi diri yang mencerminkan sejauh mana seorang individu berfungsi secara optimal sebagai manusia, bukan sekedar merasa bahagia tetapi mampu berfungsi secara optimal sebagai manusia.³⁴ Ryff (1989) menguraikan kesejahteraan psikologis tercermin dalam enam dimensi utama:³⁵

1. Penerimaan Diri (Self-Acceptance)
2. Hubungan Positif dengan Orang Lain (Positive Relations with Others)
3. Otonomi (Autonomy)
4. Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery)
5. Tujuan Hidup (Purpose in Life)
6. Pertumbuhan Pribadi (Personal Growth)

Dengan demikian, kesejahteraan psikologis menjadi aspek yang penting karena siswa sedang berada pada fase perkembangan yang penuh dengan perubahan dan tekanan, baik dari lingkungan sosial maupun tuntutan internal terkait pencarian identitas diri.

2. Tawakal sebagai Makna dan Respons Psikologis dalam Islam

Lingkungan pendidikan Islam menjadi salah satu faktor yang dapat berperan dalam mendukung kesejahteraan psikologis. Dalam perspektif Psikologi Pendidikan Islam, kondisi psikologis siswa tidak hanya dipahami dari aspek kognitif dan emosional semata, tetapi juga

³⁴ Ryff, C. D, "Happiness is everything, or is it?, ..." 1069–1081

³⁵ Ryff, C. D, "Happiness is everything, or is it?, ..." 1069–1081

melibatkan aspek spiritual yang bersumber dari nilai-nilai Islam. Lingkungan ini berperan penting dalam menciptakan suasana yang kondusif bagi perkembangan anak secara menyeluruh baik fisik, mental, sosial, maupun spiritual berdasarkan nilai-nilai ajaran Islam.³⁶ Salah satu konsep Islam yang relevan dengan kondisi ini adalah tawakal, yaitu sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal. Tawakal dapat dipahami sebagai mekanisme makna yang membantu individu dalam menafsirkan pengalaman hidup secara lebih adaptif. Sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an: "*Dan hanya kepada Allah hendaknya kamu bertawakkal, jika kamu benar-benar orang yang beriman*" (QS. Al-Maidah: 23).

Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan batin seseorang berkaitan erat dengan penyerahan diri kepada Allah setelah berusaha secara maksimal. Konsep tawakal ini juga diperkuat dalam pemikiran Imam Al-Ghazali, yang menjelaskan bahwa tawakal merupakan kondisi hati yang bersandar penuh kepada Allah setelah melakukan ikhtiar secara optimal, disertai keyakinan bahwa segala hasil berada dalam ketetapan Allah SWT. Menurut Al-Ghazali, tawakal bukan berarti meninggalkan usaha, tetapi menenangkan hati dari ketergantungan berlebihan kepada selain Allah, termasuk pengakuan manusia.³⁷

Dalam era digital, konsep ini dapat dikembangkan menjadi tawakal digital, yaitu kemampuan individu untuk tetap berikhtiar secara bijak dalam menggunakan media sosial, tanpa menggantungkan nilai diri pada validasi dunia digital seperti jumlah likes, komentar, atau popularitas serta menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah SWT. Hal ini sejalan dalam QS. Ar-Ra'd: 28, "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.*"

³⁶ Nurzamsinar, Sudirman, Daimah dan Abd. Wahid, "Peran Lingkungan Pendidikan Islam Dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik," *Al-Ikhtibar: Jurnal Ilmu Pendidikan* 12, no. 02 (2025)

³⁷ Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin: Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*, terj. Ibnu Ibrahim Ba'adillah (Jakarta: Republika Penerbit, 2011)

Tawakal digital dapat berperan sebagai mekanisme coping spiritual yang membantu individu dalam mengelola tekanan psikologis akibat penggunaan media sosial. Dengan adanya sikap tawakal digital, individu diharapkan mampu mengurangi kecenderungan perbandingan sosial yang berlebihan, mengurangi ketergantungan terhadap validasi eksternal, serta meningkatkan penerimaan diri. Hal ini pada akhirnya dapat menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pengguna media sosial. Dengan demikian, tekanan yang muncul dari kehidupan, termasuk penggunaan media sosial, tidak hanya dipandang sebagai beban, tetapi juga sebagai bagian dari proses kehidupan yang dapat diterima dengan lebih tenang.

3. Pemaknaan Tawakal dan Kesejahteraan Psikologis

Implementasi tawakal merujuk pada penerapan nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari, seperti penerimaan diri, pengendalian emosi, tidak berlebihan dalam membandingkan diri dengan orang lain, serta keyakinan bahwa hasil akhir berada dalam ketentuan Allah setelah usaha dilakukan. Dalam kerangka Carol Ryff, kesejahteraan psikologis ditandai oleh kemampuan individu dalam menerima diri, memiliki tujuan hidup, membangun hubungan positif, serta mampu mengelola lingkungan secara efektif. Dalam penelitian ini, tawakal dapat berperan sebagai sumber ketenangan psikologis yang membantu individu dalam menjaga keseimbangan emosional dan penerimaan diri. Dengan demikian, pemaknaan tawakal dalam kehidupan digital berpotensi berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis siswa di era media sosial.

Secara teoretis, penggunaan media sosial merupakan salah satu konteks kehidupan yang dapat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis siswa sebagaimana dijelaskan dalam konsep *psychological well-being* oleh Ryff. Dalam konteks tersebut, tawakal sebagai salah satu konsep dalam Psikologi Pendidikan Islam dipandang sebagai nilai religius yang dapat menjadi landasan bagi siswa dalam menyikapi berbagai tantangan dan

tekanan yang muncul selama menggunakan media sosial. Dengan demikian, penggunaan media sosial, kesejahteraan psikologis, dan tawakal merupakan aspek-aspek yang saling berkaitan dalam kehidupan siswa di era digital. Penelitian ini berupaya memberikan gambaran mengenai bagaimana penggunaan media sosial berkaitan dengan kesejahteraan psikologis siswa serta bagaimana siswa memahami dan menerapkan nilai-nilai tawakal dalam menghadapi dinamika penggunaan media sosial di lingkungan pendidikan Islam

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian lapangan dilakukan dengan mengumpulkan data secara langsung di lokasi penelitian, yaitu Madrasah Aliyah Negeri 2 Yogyakarta, sehingga peneliti dapat memperoleh informasi sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi nonpartisipan, dan dokumentasi terhadap siswa yang menjadi subjek penelitian.

Pendekatan kualitatif deskriptif bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan suatu fenomena berdasarkan kondisi yang terjadi secara alamiah melalui sudut pandang siswa. Penelitian ini tidak berorientasi pada pengujian hipotesis, melainkan berupaya memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai fenomena sosial berdasarkan data yang diperoleh di lapangan. Menurut Sugiyono, penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti bertindak sebagai instrumen kunci, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian lebih menekankan makna daripada generalisasi.³⁸

Pendekatan kualitatif deskriptif dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mendeskripsikan pengalaman siswa dalam

menggunakan media sosial serta keterkaitannya dengan kesejahteraan psikologis dan nilai tawakal. Penelitian ini berupaya menggambarkan secara mendalam bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa, bagaimana siswa memaknai pengalaman tersebut, serta bagaimana nilai tawakal hadir dalam menghadapi berbagai pengalaman yang diperoleh selama menggunakan media sosial. Dengan demikian, penelitian ini menghasilkan deskripsi yang utuh mengenai fenomena yang diteliti berdasarkan data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi.

2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri 2 Yogyakarta. Lokasi penelitian ini dipilih karena peserta didik dengan latar belakang sosial dan budaya yang beragam, sehingga hasil penelitian diharapkan representatif untuk kondisi pendidikan serupa. Selain itu, sebagian besar peserta didik menunjukkan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dalam keseharian mereka, menjadikan madrasah ini tempat yang tepat untuk mengkaji dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian ini berlangsung dari Mei hingga Juni 2026, periode yang memungkinkan pengamatan aktivitas peserta didik secara cukup mendalam.

3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek secara sengaja berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini meliputi: (1) siswa kelas X atau XI MAN 2 Yogyakarta; (2) aktif menggunakan media sosial, khususnya Instagram dan/atau TikTok, sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari; (3) pernah mengalami situasi atau peristiwa dalam penggunaan media sosial yang mempengaruhi siswa

³⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2019), 18

dalam berpikir, bersikap, atau mengambil keputusan; (4) mampu menceritakan pengalaman tersebut secara reflektif selama proses wawancara; dan (5) bersedia menjadi narasumber dengan memberikan persetujuan secara sukarela.

Proses pemilihan subjek dilakukan setelah peneliti memperoleh izin dari pihak MAN 2 Yogyakarta. Peneliti mendatangi kelas X dan XI untuk menjelaskan tujuan penelitian, kriteria narasumber, serta mekanisme pelaksanaan penelitian. Siswa yang menyatakan kesediaan menjadi calon narasumber selanjutnya mengikuti *screening interview*. Pada tahap ini, peneliti memastikan bahwa calon narasumber memenuhi kriteria penelitian, terutama memiliki pengalaman bermakna dalam menggunakan media sosial dan mampu merefleksikan pengalaman tersebut selama wawancara. Narasumber yang memenuhi kriteria kemudian ditetapkan sebagai subjek penelitian.

Dalam penelitian kualitatif, jumlah subjek tidak ditentukan secara pasti sejak awal. Penentuan jumlah subjek dilakukan secara bertahap dan berlanjut hingga mencapai titik kejenuhan data, yaitu ketika proses pengumpulan data tidak lagi menghasilkan informasi baru yang signifikan terhadap fokus penelitian.³⁹ Berdasarkan proses tersebut, penelitian ini melibatkan siswa/I kelas X dan XI berjumlah 8 siswa MAN 2 Yogyakarta yang aktif menggunakan media sosial. Subjek terdiri dari 6 perempuan dan 2 laki-laki dengan rentang usia 16–18 tahun dengan seluruh subjek menggunakan media sosial setiap hari, terutama Instagram dan TikTok.

Tabel 1.1
Subjek Penelitian

No.	Kode Subjek	Jenis Kelamin	Kelas	MEDSOS yang digunakan	Keterangan
1.	M	Laki-laki	X MAN 2 Yogyakarta	Instagram, TikTok	Aktif menggunakan media sosial setiap hari untuk hiburan

³⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, ... 215

No.	Kode Subjek	Jenis Kelamin	Kelas	MEDSOS yang digunakan	Keterangan
2.	A.	Perempuan			dan komunikasi
3.	Z.O.U	Perempuan	XI MAN 2 Yogyakarta	Instagram	Aktif menggunakan media sosial
4.	N	Perempuan	XI MAN 2 Yogyakarta	Instagram, TikTok	Aktif menggunakan media sosial
5.	A.F	Perempuan	XI MAN 2 Yogyakarta	Instagram, TikTok	Aktif menggunakan media sosial
6.	A.C.A	Perempuan	XI MAN 2 Yogyakarta	Instagram, TikTok	Aktif menggunakan media sosial
7.	I	Perempuan	XI MAN 2 Yogyakarta	Whatsapp, TikTok, Canva	Aktif menggunakan media sosial
8.	C	Perempuan	XI MAN 2 Yogyakarta	TikTok, Ig, Youtube, X, Whatsapp	Aktif menggunakan media sosial untuk hiburan
	N.N.S	Laki-laki	X MAN 2 Yogyakarta	Instagram, TikTok, Facebook	Aktif menggunakan media sosial

Sumber: Diolah peneliti tahun 2026

4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan tujuan memperoleh informasi yang mendalam mengenai fenomena yang diteliti. Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Ketiga teknik tersebut digunakan untuk saling melengkapi sehingga data yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang utuh mengenai penggunaan media sosial, kesejahteraan psikologis, dan pemaknaan nilai tawakal pada siswa.

a. Wawancara Mendalam

Wawancara dilakukan secara *face to face* antara peneliti dan 8 siswa MAN 2 Yogyakarta. Peneliti menggunakan wawancara mendalam untuk memperoleh informasi secara rinci mengenai penggunaan media sosial oleh siswa, dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis, serta pemahaman siswa mengenai nilai

tawakal dalam menghadapi berbagai pengalaman tersebut. Sebelum melakukan wawancara, peneliti menyiapkan alat perekam suara dan catatan lapangan untuk membantu peneliti dalam menangkap pengalaman yang diceritakan siswa.

Peneliti melakukan wawancara dengan menggunakan pedoman wawancara yang bersifat semi terstruktur, yaitu pertanyaan yang berkembang selama di lapangan. Penelitian berlangsung selama 60 menit pada setiap siswa yang menurut peneliti cukup untuk mendapatkan kekayaan pengalaman setiap siswa. Selama proses wawancara, peneliti berupaya menjaga sikap terbuka terhadap seluruh informasi yang disampaikan siswa serta mengembangkan pertanyaan sesuai dengan jawaban siswa agar diperoleh data yang lebih mendalam. Berdasarkan pedoman yang sudah dibuat peneliti, pertanyaan dimulai dengan menggali dasar pengalaman siswa dalam menggunakan media sosial yang mempengaruhi suasana hati. Pertanyaan ini terus berkembang secara spesifik dalam menggali spiritualitas siswa. Perkembangan pertanyaan ini berhenti setelah jawaban siswa mencapai saturation data.

b. Observasi

Selain menggunakan wawancara mendalam, peneliti juga menggunakan alat pengumpulan data pendukung yaitu observasi secara nonpartisipan. Peneliti melakukan observasi terhadap siswa saat terjadinya wawancara dengan memperhatikan ekspresi, respon dan situasi selama siswa menceritakan pengalaman penggunaan media sosial dan pemaknaan tawakal yang dilakukan siswa selama menggunakan media sosial. Observasi juga difokuskan saat jam istirahat, dengan mengamati perubahan ekspresi, emosional siswa selama penggunaan media sosial. Hasil observasi dicatat dalam catatan lapangan sebagai data pendukung terhadap hasil wawancara.

c. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan sebagai sumber data pendukung dalam proses pengumpulan data penelitian ini. Peneliti mengumpulkan berbagai dokumen yang berkaitan dengan pengalaman penggunaan media sosial siswa dan pemaknaan tawakal siswa selama penggunaan media sosial yang meliputi rekaman wawancara, transkrip hasil wawancara, foto kegiatan, catatan lapangan, serta catatan observasi. Refleksi secara retrospektif juga dilakukan setelah seluruh proses pengumpulan data selesai dilaksanakan. Dokumentasi yang sudah terkumpul kemudian digunakan untuk mendukung proses analisis data dan menjaga keabsahan temuan penelitian.

5. Analisis Data

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data secara kualitatif sebagaimana dijelaskan oleh Moleong yang menekankan analisis data yang bersifat induktif, dengan peneliti melakukan pengorganisasian, penyederhanaan dan penafsiran dari pola-pola temuan yang ada.⁴⁰ Analisis data dalam penelitian ini dilakukan sejak awal proses pengumpulan data hingga seluruh data penelitian selesai diperoleh. Peneliti menggunakan model analisis data Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Adapun tahapan-tahapan analisis data penelitian ini sebagai berikut:

a. Reduksi Data

Tahap pertama dilakukan dengan mentranskripsikan seluruh hasil wawancara dari rekaman suara ke dalam bentuk transkrip. Selanjutnya, peneliti membaca kembali transkrip wawancara, catatan observasi, dan dokumentasi untuk memahami keseluruhan data yang diperoleh. Data yang tidak berkaitan dengan fokus penelitian akan

⁴⁰ Moleong, L. J, *Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), 255

disisihkan terlebih dahulu, sedangkan data yang relevan diberi kode dan di buat kategori sementara pada setiap transkrip siswa dengan berdasarkan kesamaan makna. Selesai proses tersebut, peneliti melanjutkan menyusun kategori-kategori antar siswa yang menggambarkan penggunaan media sosial, kesejahteraan psikologis, dan pemaknaan tawakal pada siswa.

b. Penyajian Data

Data yang telah direduksi kemudian disusun dalam bentuk tabel, matriks, dan uraian naratif agar hubungan antar kategori lebih mudah dipahami. Pada tahap ini, peneliti menyajikan kutipan-kutipan hasil wawancara yang mewakili setiap kategori sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pengalaman dan pandangan masing-masing narasumber.

c. Penarikan dan Verifikasi Kesimpulan

Berdasarkan data yang telah disajikan, peneliti mengidentifikasi pola, hubungan, serta kecenderungan yang muncul antarkategori. Selanjutnya, kategori-kategori yang memiliki keterkaitan disusun menjadi tema-tema penelitian yang menjawab rumusan masalah. Tema-tema yang diperoleh tersebut kemudian diverifikasi dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, serta melakukan member checking kepada siswa untuk memastikan bahwa hasil analisis peneliti sesuai dengan informasi yang disampaikan oleh siswa.

Hasil analisis selanjutnya disajikan dalam bentuk uraian naratif yang menggambarkan setiap kategori dan tema yang ditemukan di lapangan. Penyajian hasil didukung oleh kutipan hasil wawancara, hasil observasi, serta dokumentasi yang relevan. Selanjutnya, temuan penelitian dibahas dengan mengaitkannya pada teori-teori yang digunakan dan hasil penelitian terdahulu sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap fenomena yang diteliti.

6. Uji Keabsahan Data

Agar data dan temuan penelitian ini dapat dipercaya dan valid, digunakan uji keabsahan data dalam penelitian. Pengujian ini dengan memperhatikan aspek kredibilitas dan keaslian data.

a. Triangulasi

Teknik ini dilakukan dengan membandingkan data dari sumber alat pengumpulan data seperti wawancara, observasi dan dokumentasi. Proses ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat apakah hasil yang ditemukan tetap konsisten meskipun berasal dari alat pengumpulan data yang berbeda. Dengan cara ini, peneliti dapat menarik makna dari data yang lebih kaya dan akurat.

b. Member Cheking

Proses ini dilakukan dengan meminta narasumber meninjau kembali hasil temuan awal yang telah diinterpretasi peneliti. Untuk memastikan interpretasi peneliti benar-benar sesuai dengan pengalaman asli yang diceritakan oleh narasumber.

c. Audit Trail

Proses ini dilakukan dengan mendokumentasi secara sistematis dan menyeluruh dari semua proses penelitian. Ini mencakup catatan yang dikumpulkan, dianalisis dan ditafsirkan. Dengan langkah ini, peneliti menunjukkan proses penelitian yang transparan dan dapat ditelusuri kembali oleh pihak lain untuk memastikan keabsahan temuan.

d. Deakripsi Mendalam (*thick description*)

Teknik ini sebagai penyajian narasi hasil penelitian secara rinci dan kontekstual, lengkap dengan kutipan langsung narasumber. Penyajian ini memungkinkan pembaca mengetahui apa yang dialami narasumber sekaligus memahami makna dari pengalaman narasumber. Hal ini memperkuat antara data dan realitas kehidupan pengalaman subjek penelitian.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk menjelaskan isi dari penelitian ini, penulis menyajikan sistematika pembahasan yang mencakup kerangka pemikiran. Pembahasan ini dibagi menjadi beberapa bagian dan sub-bagian sebagai berikut:

Bab I berisi pendahuluan, di mana penulis menguraikan berbagai permasalahan utama, seperti latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teoritis, metode penelitian serta sistematika pembahasan.

Bab II memaparkan hasil penelitian dan analisis data mengenai penggunaan media sosial siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Yogyakarta yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Uraian bab ini mencakup keterlibatan emosional, media sosial sebagai ruang makna, identitas dan perbandingan sosial, tantangan psikologis, upaya pengendalian serta refleksi dalam kesejahteraan psikologis.

Bab III memaparkan hasil penelitian dan analisis data yang membahas pemaknaan tawakal siswa dalam kehidupan sehari-hari di era media sosial. Uraian bab ini berisi tentang tawakal sebagai regulasi emosi dan ketenangan, sebagai ketahanan psikologis dan tawakal sebagai orientasi hidup dan pengembangan diri.

Bab IV merupakan bagian penutup yang menyajikan kesimpulan dari hasil penelitian serta saran yang dapat dijadikan rekomendasi bagi pihak terkait. Di bagian akhir juga dilampirkan daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung hasil penelitian.

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan

Penggunaan media sosial siswa MAN 2 Yogyakarta memberikan dampak positif dan negatif terhadap kondisi psikologis mereka. Media sosial berfungsi sebagai ruang afektif yang memengaruhi emosi, ruang untuk membangun identitas yang ikut juga mendorong proses perbandingan sosial, sekaligus ruang yang menghadirkan berbagai tantangan psikologis seperti FOMO, overthinking, tekanan sosial, dan kesulitan mengendalikan penggunaan media sosial. Di sisi lain, media sosial juga memberikan manfaat berupa motivasi, inspirasi, pengembangan diri, dan perluasan wawasan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa bagi siswa MAN 2 Yogyakarta, tawakal dimaknai sebagai cara memosisikan diri di tengah budaya perbandingan sosial yang berkembang di media sosial, sehingga mereka dapat terus mengembangkan diri tanpa kehilangan penerimaan terhadap keterbatasan dan ketentuan Allah. Selain itu, siswa memaknai tawakal sebagai perpaduan antara usaha dan penyerahan diri kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin. Tawakal membantu siswa menghadapi ketidakpastian, mengurangi kecemasan, mengatasi FOMO, menerima keterbatasan diri serta mempertahankan harapan dalam menghadapi berbagai tekanan hidup.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis siswa dalam kehidupan bermedia sosial siswa ditentukan tidak hanya oleh bagaimana siswa menggunakan media sosial, tetapi juga oleh bagaimana siswa memaknai pengalaman penggunaan tersebut melalui tawakal. Tawakal berfungsi sebagai faktor pelindung psikospiritual yang membantu siswa dalam menjaga keseimbangan psikologis di tengah berbagai tuntutan dan tekanan ruang digital.

B. Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa dalam kehidupan bermedia sosial dipengaruhi tidak hanya oleh karakteristik penggunaan media sosial, tetapi juga oleh proses pemaknaan yang mereka bangun terhadap pengalaman digital tersebut. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memperluas studi tentang hubungan antara kesejahteraan psikologis, pengalaman digital, dan dimensi spiritualitas Islam sehingga pemahaman tentang kehidupan digital generasi muda Muslim tidak hanya berfokus pada aspek perilaku tetapi juga pada aspek pemaknaan yang mendasari pengalaman mereka.

Bagi pendidik, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang proses pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada peningkatan literasi digital, tetapi juga pada pengembangan regulasi diri, refleksi diri, serta strategi coping yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Implementasi temuan ini dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum melalui penguatan nilai-nilai karakter, pembelajaran kontekstual, maupun kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler. Mengingat penelitian ini menemukan bahwa tawakal dipahami sebagai perpaduan antara ikhtiar dan penyerahan hasil kepada Allah Swt., nilai tersebut dapat diintegrasikan secara kontekstual dalam pembelajaran sebagai sumber daya psikospiritual yang membantu peserta didik menghadapi kecemasan, overthinking, maupun tekanan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Abuk, L., & Iswahydi, D, "Dampak Penggunaan Media Sosial Facebook Terhadap Interaksi Sosial Remaja," Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Pendidikan 3, (2019): 1-8
- Aghna Azkiya dan Bashori, "Model Koping Qur'ani Remaja Muslim terhadap Stres Digital: Kajian Tematik Ayat-Ayat Ketenangan dalam Al-Qur'an," AL-IKLIL: Jurnal Dirasah Al-Qur'an dan Tafsir 3, No. 2 (2025)
- Agnes Z. Yonatan, "Anak Muda Indonesia Habiskan 4-6 Jam per Hari di Media Sosial", Desember 2025, GoodStats Data, <https://data.goodstats.id/statistic/anak-muda-indonesia-habiskan-4-6-jam-per-hari-di-media-sosial-Uwbbp>
- Andi Dwi Riyanto, "Hootsuite (We Are Social): Indonesian Digital Reort 2023", April 2023, <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2023/>
- Asmawati, A., Pramesty, A., & Afiah, T, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Remaja," CICES (Cyberpreneurship Innovative and Creative Exact and Social Science) 8, no. 2 (2022): 138-148
- Azra, A. (2012). Pendidikan Islam: Tradisi dan Modernisasi
- Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K, "Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja," Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK) 5, no. 1 (2023): 3463–3468. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11563>
- Dita Rizqiatul Laily, Dyan Evita Santi dan Aliffia Ananta, "Psychological well-being pada individu emerging adulthood: Bagaimana peranan fear of missing out dan kecanduan media sosial?," Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi 5, no. 01 (2024)
- Dong Liu, Roy F Baumeister dan Chia-Chen Yang, "A meta-analysis on the relationship between the use of electronic media and psychological well-

- being.” *Emerging Trends in Drugs, Addictions, and Health* 4, (2024), <https://doi.org/10.1016/j.etdah.2024.100162>
- Fabio Sabatini dan Francesco Sarracino, *Online Networks and Subjective Well-Being* (arXiv:1408.3550, 2014), diakses melalui
- Amani N. Alansari, Abdallah Alwawi, Amani Salim, Nizar Tarawah, Amine Ksia dan Mohamed Sayed Zaazouee yang berjudul, “A systematic review of social media impact on psychological well-being among children, adolescents, and young adults in arab countries” *Asian Journal of Psychiatry* 115, 10473 (2026), <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2025.104793>
- Fanny Nurani, Rosid Bahar, dan Asep Ahmad Arsyul Munir, “Aktualisasi Nilai-Nilai Tasawuf Sebagai Solusi Problematika Sosial di Era Digital,” *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8, no. 01 (2025)
- Ainul Muhlisah, “Nilai Tasawuf Sebagai Fondasi Digital Well-Being: Pendekatan Etika Spiritual Terhadap Kecanduan Media,” *AEJ: Advances In Education Journal* 2, No 3 (2025)
- Fathi Karuna Khairunnisa, Leni Dwi Ambarwati, dan Sheila Hariry, “Kesehatan Mental dan FOMO (Fear of Missing Out): Solusi Psikologi Agama (Islam) pada Era Digital,” *JPIM: Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner* 2, no. 02 (2025)
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. DOI: <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fristya Qusnul Saputri, Edy Purwanto, dan Farid Ahmadi, “The Relationship Between Social Media Addiction, Hardiness, and Emotional Intelligence with Students' Psychological Well-Being,” *Jurnal Bimbingan Konseling* 13, no. 1 (2024)
- Handayani, R. ., & Surya, E. P. A, “Transformasi Sosial Di Era Digital: Pengaruh Teman Sebaya Dan Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja” *Jurnal Ekonomika Dan Bisnis (JEBS)* 4, no. 5 (2024): 1373–1377. <https://doi.org/10.47233/jebs.v4i5.2085>
- Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin: Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*, terj. Ibnu Ibrahim Ba'adillah (Jakarta: Republika Penerbit, 2011)

- Ina Ramadani B. Sappa dan Yuli Isnaeni, "Hubungan Paparan Media Sosial dengan Perilaku Sosial pada Anak Remaja di MAN 2 Yogyakarta," Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta 2 (2024)
- Intan et al., "Tingkat Stres Pada Gen Z Terhadap Pengaruh Media Sosial," Prosiding Seminar Nasional Manajemen 4, no. 1 (2024): 264-272
- Jinqian Li dan Jianhong Wu yang berjudul, "Understanding Young Adults' Social Media Anxiety: Mediating Role of Upward Social Comparison and the Moderating Role of Psychological Resilience" International Journal of Mental Health Promotion 27, Issue 12 (2025): 1883-1896
<https://doi.org/10.32604/ijmhp.2025.071306>
- Kosasih, I., Kosasih, E., & Zakariyya, F. (2022). Religiusitas dan kesejahteraan psikologis. Jurnal Psikologi Insight, 6(2), 127-134.
- Moleong, L. J, Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi), (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), 186
- Nasrullah Dharejo et al., "Effects of Social Media Use on Adolescent Psychological Well-Being: A Systematic Literature Review," International Journal of Interactive Mobile Technologies (IJIM) 17, no. 20 (2023)
- Nely et al., "Pengaruh Media Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Sekolah Menengah di Indonesia," TA'LIM : Jurnal Studi Pendidikan Islam 7, no. 1 (2024): 154-165
- Nurzamsari, Sudirman, Daimah dan Abd. Wahid, "Peran Lingkungan Pendidikan Islam Dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik," Al-Ikhtibar: Jurnal Ilmu Pendidikan 12, no. 02 (2025)
- Observasi 13 Mei 2026, MAN 2 YK
- Observasi 13 Mei 2026, MAN 2 Yogyakarta
- Observasi, Rabu 13 Mei 2026
- O'Reilly, M., Dogra, N., Hughes, J., Reilly, P., George, R., & Whiteman, N, "Potential of social media in promoting mental health in adolescents," Health promotion international 34, no. 5 (2019): 981-991.
<https://doi.org/10.1093/heapro/day056>

- Pargament, K. I., Tarakeshwar, N., Ellison, C. G., & Wulff, K. M. (2001). Religious coping among the religious: The relationships between religious coping and well-being in a national sample of Presbyterian clergy, elders, and members. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40(3), 497–513
- Penelope Lockwood and Ziva Kunda, “Superstars and Me: Predicting the Impact of Role Models on the Self,” *Journal of Personality and Social Psychology* 73, no. 1 (1997): 91–103.
- Permata, P. W, “Peran penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis dimediasi oleh distres psikologis,” Tesis, Universitas Gadjah Mada, (Tahun 2022)
- Wilujeng, R. A, “Peran adiksi media sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa,” Tesis, Universitas Brawijaya, (Tahun 2024)
- Dita Rizqiatul Laily, Dyan Evita Santi dan Aliffia Ananta, “Psychological well-being pada individu emerging adulthood: Bagaimana peranan fear of missing out dan kecanduan media sosial?,” *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi* 5, no. 01 (2024)
- Purno Murtopo dan Herlitah. (2025). Metode Penelitian Fenomenologi (Teori, Prosedur dan Studi Kasus Disertasi. Malang: CV Literasi Nusantara Abadi.
- Raden Mochammad Ilman Indana Fajri Ardikusuma, & Bagus Setiawan. (2025). Pengaruh Durasi Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja di Desa Kertosono. *Anggara: Jurnal Publikasi Ekonomi Dan Akuntansi*, 3(3), 233–249. <https://doi.org/10.61132/anggaran.v3i3.1703>
- Rina Melati dan Ummu Khuzaimah, “Peran Tawakkal dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Ibu Rumah Tangga yang Mengalami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam”. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 5, no. 2 (2026): 1209-1220, <https://doi.org/10.55681/sentri.v5i2.5780>
- Ryff, Carol D., “Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being,” *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069–1081, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Santrock, J. W. (2003). Adolescence: Perkembangan Remaja. Jakarta: Erlangga

- Sappa & Isnaeni, "Hubungan Paparan Media Sosial dengan Perilaku sosial pada Anak Remaja di MAN 2 Yogyakarta," Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Vol 2 (2024)
- Selvana Jojor Marito, "Hubungan Resiliensi Digital dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja," Tesis, Universitas Brawijaya (Tahun 2023)
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sukma Ayu Fadhila Ardianing dan Ninik Zuroidah. (2025). "The Concept Of Tawakal In Islamic Education and Its Implementations for Student's Mental Health," *Intelengensia: Jurnal Pendidikan Islam* 13, no. 2
- Suzanne E. van der Wal, Patti M. Valkenburg, dan Irene I. van Driel. (2024). "In Their Own Words: How Adolescents Use Social Media and How It Affects Them," *Social Media + Society* 10, no. 2: 1–1.
<https://doi.org/10.1177/20563051241248591>
- Syifa Fauziah Syifa, Adinda Nur Istirohmah, Puji Lestari dan Mutasyilla Nur Azizah. (2023). "Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik." *Jurnal Belaindika :Pembelajaran dan Inovasi Pendidikan* 5, no. 01
- V. Wiratna Sujarweni. (2025). Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Wawancara dengan salah satu siswa MAN 2 Yogyakarta, 15 April 2026
- Zhou, Z., & Cheng, Q, "Relationship between online social support and adolescents' mental health: A systematic review and meta-analysis," *Journal of adolescence* 94, no. 3 (2022): 281–292.
<https://doi.org/10.1002/jad.12031>