



Upaya Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Mencegah FoMO (Fear of Missing Out) Pada Peserta Didik

¹Reza Pratama, ²Miswar

Univesitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email: reza0301213070@uinsu.ac.id

Abstract

This study aims to describe the efforts of Islamic Religious Education teachers in preventing the phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO) among students at SMA Kartika I-2 Medan. This research uses a qualitative approach with a case study design. Data were obtained through observation, in-depth interviews, and documentation studies, and then analyzed using thematic analysis techniques. The results of the study show that Islamic Religious Education teachers play an important role in preventing FoMO through the internalization of Islamic values such as Qana'ah (contentment), gratitude (being thankful for Allah's blessings), tawakal (surrendering to Allah), Tazkiyatun Nafs (purification of the soul), and Ukhuwah (brotherhood and healthy social interaction). This study provides contributions in the form of supporting information sources for dealing with the Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon, especially among students. It is recommended that further research be conducted on the impacts caused by delays in preventing the Fear of Missing Out (FoMO) phenomenon.

Keywords: PAI Teacher; FoMO (Fear of Missing Out); Students

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan upaya guru Pendidikan Agama Islam dalam mencegah fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada siswa di SMA Kartika I-2 Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data diperoleh melalui observasi, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi, kemudian dianalisis dengan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru Pendidikan Agama Islam berperan penting dalam mencegah FoMO melalui internalisasi nilai-nilai Islam seperti Qana'ah (merasa cukup), syukur (bersyukur atas nikmat Allah), tawakal (berserah diri kepada Allah). Tazkiyatun Nafs (Penyucian Jiwa) dan Ukhuwah (Persaudaraan dan Interaksi Sosial yang Sehat). penelitian ini memberikan kontribusi berupa dukungan sumber informasi dalam menghadapi fenomena Fear of Missing Out (FoMO) khususnya pada siswa. Rekomendasi penelitian lanjutan mengenai dampak yang di timbulkan akibat keterlambatan pencegahan fenomena Fear of Missing Out (FoMO).

Kata kunci: Guru PAI; FoMO (Fear of Missing Out) ;Siswa

©IQRO: Journal of Islamic Education. This is an open access article under the [Creative Commons - Attribution-ShareAlike 4.0 International license \(CC BY-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Pendahuluan

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) semakin menjadi perhatian dalam dunia pendidikan, khususnya di kalangan remaja SMA yang sangat terpapar perkembangan teknologi informasi dan media sosial. Kondisi ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental siswa, seperti menimbulkan kecemasan, stres, hingga depresi, serta memengaruhi hubungan sosial dan spritual mereka. fenomena kekhawatiran untuk tidak up to date terhadap apa yang terjadi dikenal dengan istilah *Fear of Missing Out* yang disingkat dengan istilah FoMO(Kiding & Matulesy, 2020). FoMO ditandai dengan adanya dorongan untuk tetap terhubung dengan aktivitas orang lain (Lubis & Nashori, 2024).

Sejumlah penelitian memaparkan dunia digital telah memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecemasan dan depresi seseorang (Kiding & Matulesy, 2020). FoMO cenderung dikaitkan dengan pengalaman dalam bermedia sosial(Qurrota & Sokip, 2024). Fenomena FoMO sangat erat hubungannya dengan penggunaan media sosial di era digital(Anggita Savitri, 2022). Penggunaan media sosial yang berlebihan merupakan faktor utama yang dapat memicu terjadinya *Fear of Missing Out* (FoMO). Masa remaja yang tergolong generasi Z hidup dan lahir pada jaman media sosial(Utami, 2023). remaja yang memiliki kecenderungan tinggi untuk berperilaku ber- dasarkan emosi-emosi negatif memiliki risiko lebih tinggi mengalami kekhawatiran mendalam akibat penggunaan media sosial(Christina et al., 2019). Terlagi remaja putri memiliki bentuk adiksi media sosial seperti kecenderungan untuk selalu mengupdate dirinya di sosial media, ingin selalu terhubung dengan orang lain, intensitas penggunaan sosial media yang mengharuskan dirinya untuk selalu membuka sosial media walau tanpa kepentingan (Jannah & Rosyidiani, 2022).

Hasil survei oleh Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan tingkat persentase penggunaan sosial media pada tahun 2021-2022 pada usia 13-18 telah mencapai 99,16% (Chyquitita, 2024). Hasil laporan We Are Social menunjukkan bahwa terdapat 167 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia pada tahun 2023, yaitu setara dengan 60,4% dari penduduk Indonesia(Lubis & Nashori, 2024). Masalahnya, penggunaan media sosial yang ekseisif dapat menimbulkan berbagai dampak buruk. Remaja Indonesia paling banyak menggunakan internet dibandingkan kelompok usia lainnya(Mayasari & Nurrahmi, 2023)

Berkenaan data di atas, dapat dikatakan bahwa fenomena *Fear of Missing Out*

(FoMO) telah menjadi persoalan serius di kalangan remaja dan dewasa awal di berbagai daerah di Indonesia. Fakta ini menegaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial berbanding lurus dengan tingkat FoMO, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa.c

Kajian tentang Peran Pendidikan Agama Islam dalam mencegah *Fear of Missing Out* (FoMO) di kalangan remaja dan siswa SMA di Indonesia memang mulai berkembang, namun masih terdapat kesenjangan penelitian yang cukup nyata, khususnya pada aspek intervensi spesifik Guru Pendidikan Agama Islam (PAI) di lingkungan sekolah menengah. Beberapa penelitian yang telah dilakukan antara lain:

Penelitian (Fajarudin, A. A. 2023) dalam jurnal *Tarbiyatuna* membahas fenomena FoMO dari perspektif Al-Qur'an dengan menekankan pentingnya pendidikan mental dan keseimbangan hidup bagi generasi milenial. Penelitian ini menawarkan strategi preventif berbasis nilai-nilai Qur'ani seperti muhasabah (introspeksi diri), pengendalian diri terhadap media sosial, memperkuat koneksi sosial yang sehat, serta membangun harga diri melalui pendekatan spiritual. Meskipun penelitian ini belum secara langsung membahas peran guru PAI di kelas, namun konsep yang ditawarkan dapat dijadikan dasar dalam menyusun strategi pembelajaran PAI yang lebih sistematis dan relevan dalam menghadapi FoMO di kalangan remaja. Selain faktor diatas Penelitian Akbar 2018 menyebutkan salah satu penyebab bahwa ketakutan akan kehilangan momen pada remaja awal kota Samarinda muncul karena tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan relatedness dan self, yaitu individu yang tidak memiliki kedekatan dengan orang lain dan merasa kurang nyaman atau tidak dapat memenuhi keinginan dirinya sendiri (Akbar et al., 2018). Memang terdapat beberapa kajian yang menyinggung hubungan antara nilai-nilai agama dan fenomena FoMO, namun belum banyak penelitian yang secara spesifik mengeksplorasi peran Guru Pendidikan Agama Islam dalam merancang dan mengimplementasikan untuk mencegah FoMO di kalangan siswa SMA. Kesenjangan ini menunjukkan pentingnya studi lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, Penelitian mengenai upaya guru pendidikan agama Islam dalam mencegah fomo pada siswa SMA sangat diperlukan sebagai kontribusi baru untuk mengisi kekosongan literatur dan memperkaya strategi pendidikan agama yang relevan dengan tantangan era digital saat ini. Penelitian ini akan menguraikan bagaimana peran guru pendidikan agama Islam dalam melakukan upaya pencegahan fomo pada siswa sma Kartika I-2 Medan berdasarkan ajaran Islam yang telah di sebutkan dalam ALQUR'AN.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Studi kasus merupakan penelitian yang mendalam tentang individu, satu kelompok, satu organisasi, satu program kegiatan, dan sebagainya dalam waktu tertentu sebagaimana prosedur perolehan data penelitian kualitatif, data studi kasus diperoleh dengan teknik pengumpulan data dari wawancara, observasi, dan arsip. Studi kasus bisa dipakai untuk meneliti sekolah di tengah-tengah kota di mana para siswanya mencapai prestasi akademik luar biasa (Hasan et al., 2022).

Penelitian Di Lakukan Di SMA Kartika I-2 Medan, Jalan Brigjen. H.A. Manaf Lubis Medan. 5 Agustus 2025 – 12 September 2025 07.15 – 12.00 WIB. Dengan Sumber data penelitian adalah guru PAI dan siswa. Muhammad Hadi Habibillah S.Pd. (GURU PAI) dan siswa diantaranya Salsabil Shafa XII-IPA 4, Annisa Putri XII IPA 4, Nadya Balqis XII-IPA, Riska Pujiaryanti : XII IPA 3, Najla rahadatulaixii-IPA 3, Abdul zaki XII-IPA 2.

Data dianalisis menggunakan analisis tematik yang meliputi reduksi data, penyajian data secara naratif, dan penarikan kesimpulan berdasarkan pola temuan. Selain itu Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui penelusuran dan analisis beberapa dokumen, literatur, serta jurnal ilmiah yang berkaitan dengan konteks kajian ini (Qurrota & Sokip, 2024). Validitas data diperkuat dengan menguji keabsahan data, peneliti menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi metode (Ni'mah & Sukartono, 2022). yakni membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi agar data valid dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Bila peneliti melakukan pengumpulan data dengan triangulasi maka sebenarnya peneliti mengumpulkan data sekaligus menguji kredibilitas data, yaitu mengecek kredibilitas data dengan berbagai teknik pengumpulan data dan berbagai sumber data (Budiman et al., 2023).

Hasil dan Pembahasan

Gangguan FoMo ini tentu perlu mendapat perhatian khusus, jika dibiarkan saja maka akan banyak individu yang hanya berfokus pada dunia maya daripada kehidupan nyatanya, terobsesi dengan kehidupan orang lain, merasa tidak puas dengan hidupnya dan membandingkan hidupnya dengan orang lain (Khadijah et al., 2023).

Hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang telah dilakukan di SMA

Kartika I- 2 Medan, dapat diperoleh bahwa upaya Guru Pendidikan Agama Islam dalam mencegah FoMO (*Fear of Missing Out*) pada siswa dilakukan melalui pendekatan pembelajaran nilai-nilai Islam diantaranya :

Nilai Qana'ah (Merasa Cukup dan Ridha atas Ketentuan Allah)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru PAI sering kali menanamkan nilai *Qana'ah* saat menjelaskan pentingnya menerima ketentuan Allah dan tidak iri terhadap pencapaian orang lain. Guru mengaitkan pelajaran ini dengan fenomena media sosial, di mana banyak siswa merasa minder atau ingin mengikuti tren yang dilakukan teman-teman mereka. Dalam

setiap pembelajaran, guru menegaskan bahwa rezeki dan takdir setiap orang sudah diatur oleh Allah SWT, sehingga tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain

Hal ini diperjelas dari hasil wawancara yang disampaikan oleh Muhammad Hadi Habibillah sebagai guru PAI yang mengingatkan dan mengajak siswa agar tidak iri dengan apa yang dimiliki orang lain di media sosial dan agar selalu merasa cukup dengan apa yang dimiliki itu membuat hati lebih tenang. Kita harus belajar menerima apa yang kita punya, karena Allah memberi sesuai kemampuan dan kebutuhan kita.

Di dalam Temuan tersebut juga didukung oleh riset terdahulu dalam penelitian menjelaskan bahwa individu yang mengalami gangguan FoMo memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, memandang sesuatu hanya dari satu sudut pandang, mempunyai hubungan yang rendah sehingga menyebabkan individu mengalami stress secara fisik dan psikologis (Khadijah et al., 2023). Peneliti di dua Universitas Jerman melihat data Facebook dan menemukan bahwa orang-orang memiliki perasaan negatif ketika menggunakan media sosial karena mereka melihat kehidupan yang tampaknya "sempurna" dari teman-teman mereka (Akbar et al., 2018). Kecenderungan untuk mengikuti trend dan memenuhi ekspektasi sosial dalam mempertahankan dan meningkatkan status sosial, gengsi, mengutamakan penampilan dan mendapatkan pengakuan dapat mendorong individu melakukan pembelian yang impulsif dan didasarkan pada keinginan bukan kebutuhan yang diperlukan (Jangkar et al., 2025). maka dari itu di perlukan qanaah pada diri setiap orang seperti yang dikemukakan oleh Al-Ghazali dalam Ihya' Ulumuddin mengatkan, *Qana'ah* merupakan salah satu cabang dari kesabaran dan ridha terhadap ketentuan Allah SWT. Orang yang memiliki sifat qana'ah tidak akan merasa cemas atau iri dengan apa yang dimiliki orang lain, sebab ia

memahami bahwa segala sesuatu telah ditetapkan sesuai kehendak Allah.

Dapat disimpulkan bahwa nilai qana'ah menumbuhkan sikap menerima dan merasa cukup atas ketentuan Allah SWT, sehingga membuat seseorang lebih tenang, tidak iri, dan mampu mengendalikan diri dari pengaruh negatif media sosial serta membandingkan kehidupan dengan orang lain. nilai **qana'ah** juga ditegaskan dalam hadis Nabi Muhammad *Shallallahu 'alaihi wasallam*. Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda :

لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ، وَلَكِنَّ الْغِنَى عَنِ النَّفْسِ

“Bukanlah kekayaan itu karena banyaknya harta, tetapi kekayaan yang sesungguhnya adalah kekayaan jiwa.” (HR. *al-Bukhari* no. 6446 dan *Muslim* no. 1051)

Hadis tersebut menegaskan bahwa kebahagiaan dan ketenangan hidup tidak diukur dari banyaknya kepemilikan materi atau pencapaian yang tampak secara lahiriah, melainkan dari sikap hati yang merasa cukup dan puas dengan apa yang Allah berikan. Dalam konteks *Fear of Missing Out* (FoMO), hadis ini menjadi pedoman penting agar seseorang tidak terjebak dalam kecemasan akibat membandingkan diri dengan pencapaian, gaya hidup, atau kebahagiaan semu orang lain yang sering ditampilkan di media sosial. Sikap qana'ah sebagai “kekayaan jiwa” menumbuhkan ketenangan batin, mengurangi rasa iri dan gelisah, serta membantu individu membangun kesehatan mental dan spiritual yang lebih seimbang.

Dengan demikian, strategi Al-Qur'an dalam menumbuhkan ketenangan jiwa di tengah fenomena *Fear of Missing Out* terwujud melalui tiga dimensi spiritual utama: *dzikrullah* yang memperkuat kesadaran transendental, *tawakkal* yang membangun keteguhan hati, dan *qana'ah* yang menumbuhkan rasa syukur serta keseimbangan batin.

Nilai Syukur

Hasil penelitian menunjukkan guru PAI juga mengajarkan nilai Syukur dalam setiap pembelajaran, terutama ketika membahas nikmat Allah yang diberikan kepada manusia. Guru menekankan bahwa rasa syukur dapat mencegah perasaan iri terhadap kehidupan orang lain yang tampak lebih baik di media sosial. Dalam kegiatan kelas, guru sering mengajak siswa menulis hal-hal kecil yang patut disyukuri, seperti kesehatan, keluarga, dan kemampuan belajar. Hal ini sejalan dengan pernyataan siswa dalam temuan penelitian yang menyadari menyadari bahwa setiap orang memiliki

perjalanan hidup, kemampuan, serta pencapaiannya masing-masing, sehingga tidak ada gunanya merasa kurang hanya karena melihat kelebihan orang lain. Dengan bersyukur dan menerima diri sendiri, saya menjadi lebih tenang, percaya diri, dan mampu menghargai setiap proses yang saya jalani dalam kehidupan. Menurut penelitian Intan dkk 2025 mengungkapkan Stres di kalangan Gen Z yang terkait dengan penggunaan media sosial sering kali dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis seperti perbandingan sosial, fear of missing out (FOMO), dan pencarian validasi sosial (Triastuti et al., 2024)

Dari perspektif psikologi Islam, sikap syukur juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan emosional remaja. Penelitian oleh (Wijaya et al., 2024) yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat syukur tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan emosi, merasa cukup, dan tidak mudah membandingkan diri dengan orang lain. Dengan demikian, pembiasaan guru PAI dalam mengajak siswa menulis hal-hal yang disyukuri dapat dipandang sebagai praktik reflektif yang efektif untuk menumbuhkan *self-awareness* (kesadaran diri) dan mengurangi *social comparison* (perbandingan sosial) yang sering muncul akibat penggunaan media sosial. Zimmerman (dalam Ormrod, 2012) menjelaskan seseorang disebut memiliki regulasi diri jika pikiran dan perilakunya berada di bawah kendalinya sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain dan lingkungan (Sianipar & Kaloeti, 2019).

Nilai Tawakal (Berserah Diri Setelah Berusaha)

Hasil penelitian menunjukkan dalam proses pembelajaran, guru menekankan pentingnya Tawakal setelah berusaha maksimal. Nilai ini diajarkan untuk membangun kepercayaan diri dan menenangkan siswa agar tidak terlalu cemas terhadap hasil. Guru mengaitkan konsep tawakkal dengan kehidupan modern yang serba kompetitif dan penuh perbandingan.

Hal ini senada dengan hasil wawancara yang disampaikan oleh seorang siswa menyebutkan Nilai Tawakal membuat ia lebih sadar dan yakin bahwa rezeki setiap orang memang berbeda-beda. Saya belajar bahwa Allah SWT telah menetapkan bagian rezeki masing-masing hamba-Nya dengan penuh keadilan dan kebijaksanaan. Dengan memahami makna Tawakal, ia menjadi lebih tenang dan tidak mudah iri terhadap pencapaian orang lain, karena ia percaya bahwa Allah pasti akan memberikan yang terbaik pada waktunya. Sikap ini juga menumbuhkan keikhlasan dalam hati saya untuk terus berusaha sebaik mungkin, sambil tetap menyerahkan hasil akhirnya sepenuhnya

kepada kehendak Allah SWT.

Hal tersebut sejalan dengan konsep islam bahwa Tawakkal merupakan nilai spiritual yang menyeimbangkan antara usaha (ikhtiar) dan penyerahan diri kepada Allah SWT. Tawakkal bukanlah sikap meninggalkan usaha, tetapi menempatkan hati dalam ketenangan setelah segala daya upaya dilakukan. Seseorang yang bertawakkal akan menyandarkan dirinya kepada Allah, namun tetap berusaha dengan sungguh-sungguh. Sementara itu, Yusuf al-Qaradawi menjelaskan didalam penelitian oleh (Heryanto 2021.) bahwa ia memandang tawakkal harus dipahami dalam bingkai aktif, bukan pasif. Dalam pandangan beliau, tawakkal adalah keseimbangan antara ikhtiar (usaha maksimal) dan *tafwidh* (penyerahan diri kepada Allah).

Dapat disimpulkan bahwa tawakkal merupakan nilai penting dalam pendidikan Islam yang menyeimbangkan antara usaha maksimal (ikhtiar) Sikap ini tidak menjadikan seseorang pasif, tetapi justru menumbuhkan keikhlasan, ketenangan batin, dan optimisme dalam menghadapi hasil dari setiap usaha yang dilakukan. Dengan demikian, penerapan nilai tawakkal dalam pembelajaran dapat membantu peserta didik menjadi pribadi yang percaya diri, tenang, dan bersyukur atas ketentuan Allah SWT.

Tawakkal mengajarkan manusia untuk mempercayai bahwa segala sesuatu telah diatur dengan penuh hikmah dan keseimbangan oleh Allah SWT. Firman Allah dalam Q.S. At-Talaq [65]: 3 menegaskan:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۚ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

“Dan barang siapa bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluannya). Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu.”

Ayat ini mengandung pesan bahwa setiap urusan manusia telah berada dalam ketentuan Allah yang penuh hikmah. Dengan menanamkan nilai *tawakkal*, seseorang tidak akan mudah merasa cemas, iri, atau khawatir ketika melihat keberhasilan orang lain. Ia memahami bahwa setiap individu memiliki waktu dan takdirnya masing-masing. Dalam menghadapi fenomena FoMO, *tawakkal* membantu individu untuk tidak terjebak dalam perasaan takut tertinggal, karena keyakinannya kepada takdir Allah menjadikannya lebih sabar, optimis, dan tenang dalam menjalani hidup.

Nilai Tazkiyatun Nafs (Penyucian Jiwa)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Guru PAI juga menanamkan nilai *Tazkiyatun Nafs* dengan mengajak siswa menghindari sifat iri, dengki, dan riya yang sering muncul akibat media sosial. Dalam beberapa pertemuan, guru mengaitkan pentingnya introspeksi diri agar hati tetap bersih dari perasaan ingin tampil berlebihan atau mencari pengakuan di dunia maya. Hal ini sesuai dengan wawancara yang disampaikan oleh guru PAI, beliau mengatakan kepada siswa, jangan sampai media sosial membuat kita lupa siapa diri. Bersihkan niat, jangan iri dan jangan pamer.

Hal tersebut selaras dengan konsep *Tazkiyatun Nafs* menurut Imam Al-Ghazali, "*Tazkiyatun Nafs Dalam Al-Qur'an dan Relevansinya Terhadap Terapi Spiritual Pada Era Disrupsi.*" Menurut Al-Ghazali, *Tazkiyatun nafs* merupakan proses pembersihan diri dari sifat-sifat tercela yang dapat mengotori hati dan menjauhkan manusia dari Allah SWT. Ia menegaskan bahwa hakikat penyucian jiwa adalah pembersihan dari penyakit hati (*takhalli*) dan pengisian jiwa dengan sifat-sifat terpuji (*tahalli*) yang pada akhirnya mengantarkan seseorang mencapai *tajalli*, yaitu merasakan kehadiran Allah dalam setiap aktivitas kehidupannya. Di era digital, remaja yang mengalami FoMO juga akan terus memantau apa yang terbaru melalui media sosial, baik seputar game, aplikasi terbaru, filter di media sosial, bahkan fashion atau makanan yang sedang hits. Apabila hal tersebut terjadi, otomatis akan timbul rasa khawatir, takut, ataupun cemas agar tidak melewatkan hal-hal yang dianggap penting atau berharga (Muthia et al., 2024). Dampak FoMO bagi remaja dapat merugikan kesejahteraan emosional dan psikologis serta kerugian finansial akibat keinginan untuk melakukan sesuatu yang diluar kemampuan remaja (Chyquitita, 2024). Karena FoMO dapat menyebabkan kelelahan, stres, gejala fisik, dan kekurangan tidur. (Lubis & Nashori, 2024)

Hal ini sejalan dengan Penelitian Nurfadilla, dkk 2024 yang menyimpulkan bahwa FoMO merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh gender, tingkat pendidikan, serta kebutuhan psikologis individu (Nurfadilla et al., 2024). Selain itu di perlukan upaya guru dalam Pendidikan mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan seimbang penting bagi sekolah dan orang tua untuk membantu siswa memahami bahwa apa yang mereka lihat online tidak selalu mencerminkan kenyataan. Langkah-langkah tersebut diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran siswa dan mengurangi dampak FoMo terhadap pembelajarannya (Silalahi et al., 2024). solusi lainnya yang dapat dilakukan untuk mengatasi perilaku addict dan perasaan fomo terdiri dari

solusi internal dari diri sendiri untuk membatasi waktu penggunaan sosial media dengan melakukan detox sosial media dan solusi eksternal melalui edukasi dari orang tua mengenai batasan penggunaan media sosial serta edukasi dari berbagai sumber untuk mengatasi kasus ketergantungan terhadap media sosial dan fomo (Wahyuni et al., 2022)

dapat disimpulkan bahwa Upaya yang dilakukan guru PAI merepresentasikan tahap *takhalli* dan *tahalli*. Guru berusaha membantu siswa menghilangkan sifat iri, dengki, dan riya yang muncul dari perilaku di media sosial (*takhalli*), sekaligus menanamkan nilai ikhlas dan kesadaran diri agar siswa tetap berperilaku sopan, jujur, dan sederhana (*tahalli*). Melalui proses ini, siswa diarahkan untuk mencapai *tajalli*, yaitu kesadaran spiritual yang menumbuhkan ketenangan batin dan keikhlasan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Dalam pandangan Islam, ketenangan jiwa (*as-sakînah*) merupakan salah satu anugerah paling berharga yang dianugerahkan oleh Allah SWT kepada manusia. Al-Qur'an memberikan

berbagai pedoman dan strategi untuk mencapai ketenangan batin di tengah guncangan psikologis kehidupan modern, termasuk fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), yakni perasaan cemas dan takut tertinggal dari pengalaman sosial yang dirasakan orang lain. Al-Qur'an menegaskan bahwa sumber ketenangan sejati tidak terletak pada pencapaian duniawi, popularitas, atau validasi sosial, melainkan pada hubungan spiritual yang mendalam dengan Allah SWT. Hal ini sebagaimana termaktub dalam firman-Nya:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (Q.S. Ar-Ra'd [13]: 28).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa *dzikrullah* merupakan sumber utama ketenangan jiwa. Dengan memperbanyak mengingat Allah, hati manusia menjadi tenang dan terbebas dari kegelisahan yang disebabkan oleh keinginan berlebihan terhadap hal-hal duniawi. Dalam konteks FoMO, praktik *dzikrullah* dapat menjadi terapi spiritual yang efektif untuk menenangkan hati dan pikiran. Seseorang yang senantiasa mengingat Allah akan menyadari bahwa kebahagiaan sejati tidak bergantung pada apa yang tampak di media sosial atau pada pencapaian orang lain, melainkan pada kedekatannya dengan Sang Pencipta.

Nilai Ukhuwah (Persaudaraan dan Interaksi Sosial yang Sehat)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru PAI mengembangkan nilai Ukhuwah sebagai upaya untuk mencegah munculnya perilaku FoMO pada siswa. Melalui pembelajaran yang menekankan pentingnya kebersamaan dan persaudaraan, guru berupaya menumbuhkan rasa keterikatan sosial di antara siswa agar mereka merasa diterima dan dihargai di lingkungan nyata. Nilai Ukhuwah ini juga mendorong siswa untuk saling memahami dan peduli terhadap teman-temannya, sehingga mereka tidak mudah merasa iri atau terpengaruh oleh gambaran kehidupan orang lain di media sosial. Selain itu, guru PAI memfasilitasi berbagai kegiatan kelompok, diskusi, dan kerja sama di kelas untuk membangun relasi sosial yang nyata dan bermakna, menggantikan kebutuhan akan interaksi semu di dunia maya. Melalui penguatan ukhuwah, siswa menjadi lebih tenang secara mental dan spiritual, serta lebih bersyukur dengan kehidupannya, sehingga kecenderungan mengalami kecemasan dan rasa tidak puas diri yang memicu FoMO dapat diminimalkan. upaya yang dilakukan guru yaitu dapat merangsang kreativitas peserta didik disela pembelajaran, belajar sambil bermain, menghargai ide-ide yang disampaikan peserta didik, mengembangkan kreativitas dalam pembelajaran dan memberikan respon yang baik terhadap pertanyaan maupun jawaban dari peserta didik (Ni'mah & Sukartono, 2022).

Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh guru PAI, dalam wawancaranya ia menyampaikan dengan menanamkan nilai persaudaraan atau ukhuwah, siswa bisa merasakan keterikatan sosial yang kuat karena tumbuhnya rasa kebersamaan dan diterima di lingkungan nyata, sehingga mereka tidak lagi terlalu bergantung pada validasi dari media sosial. Dalam pembelajaran, ia berusaha menumbuhkan empati dan kepedulian antar teman, agar siswa belajar saling memahami dan menghargai satu sama lain secara langsung. Dengan begitu, mereka bisa terhindar dari perasaan iri terhadap gambaran kehidupan orang lain di dunia maya. Selain itu, saya juga sering mengadakan kegiatan kelompok, diskusi, dan kerja sama agar tercipta interaksi yang nyata dan membangun relasi sosial yang lebih sehat. Nilai ukhuwah ini ternyata juga berdampak positif pada kesehatan mental dan spiritual siswa, karena menumbuhkan ketenangan batin dan rasa syukur. ketika ukhuwah tumbuh dengan baik, siswa menjadi lebih tenang, tidak mudah cemas, dan tidak mudah terpengaruh oleh FoMO. perlunya strategi peningkatan kontrol diri dan penanganan FOMO untuk mengurangi adiksi media sosial di kalangan Generasi Z (Putri &

Fahmawati, 2024) Strategi seperti praktik mindfulness dan pendidikan emosional terbukti efektif dalam meningkatkan EI (Hasanuddin et al., 2024)

Hal tersebut selaras dengan teori Ukhuwah Islamiyah yang dijelaskan oleh (Ridho, 2021.) bahwa ukhuwah merupakan nilai yang bersumber dari ajaran Islam yang berfungsi memperkuat hubungan sosial, menumbuhkan kasih sayang, dan menciptakan kedamaian (*shulhu*) dalam kehidupan bersama. Ukhuwah tidak hanya berwujud hubungan persaudaraan secara spiritual, tetapi juga sosial, di mana individu didorong untuk saling membantu dan berempati sebagai wujud ketakwaan. Dalam konteks pendidikan, nilai ini membentuk karakter sosial siswa agar mampu hidup harmonis dan saling menghormati satu sama lain.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Hastuti 2008) bagi lembaga pendidikan sebagai pihak yang dekat dengan keluarga diharapkan dapat mengadakan edukasi pada para orang tua siswa mengenai praktik kontrol orang tua yang sebaiknya diterapkan terhadap remaja (Hastuti, 2008)

Dengan demikian, ini memperkuat pandangan bahwa nilai Ukhuwah yang dalam pembelajaran PAI berfungsi sebagai benteng sosial dan spiritual bagi siswa di tengah tantangan era digital. Ukhuwah tidak hanya menumbuhkan semangat persaudaraan dan solidaritas, tetapi juga menjadi sarana pencegahan terhadap munculnya perilaku *FoMO* melalui pembentukan karakter sosial yang sehat, empatik, dan berorientasi spiritual.

Kesimpulan

Upaya Guru Pendidikan Agama Islam dalam Mencegah Fear of Missing Out (FoMO) pada siswa di SMA KARTIKA I-2 MEDAN dilakukan melalui penanaman nilai-nilai keagamaan, pembiasaan sikap positif, serta pemberian bimbingan dan keteladanan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu : rasa Qana'ah, syukur, tawakal, Tazkiyatun Nafs dan Ukhuwah di lingkungan sekolah. Upaya tersebut terbukti mampu membantu siswa mengendalikan emosi, mengurangi kecemasan sosial, dan membentuk karakter religius yang tangguh dalam menghadapi tekanan sosial di era digital., Guru PAI perlu menanamkan nilai agama dan membimbing siswa bijak bermedia sosial serta Sekolah dan orang tua juga diharapkan hendaknya untuk bekerja sama membina karakter religius siswa. Keterbatasan penelitian ini hanya di implementasi di satu sekolah yang sudah menyadari pencegahan FoMO namun belum tentu setiap sekolah menyadari dampak yang di timbulkan oleh fenomena FoMO

Rekomendasi penelitian lanjutan mengenai dampak yang di timbulkan akibat keterlambatan pencegahan fenomena Fear of Missing Out (FoMO).

Referensi

- Akbar, S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). Ketakutan akan kehilangan momen (fear of missing out/FoMO) pada remaja Kota Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(2), 38–47. <https://core.ac.uk/download/pdf/268076032.pdf>
- Anggita Savitri, J. (2022). Fear of missing out dan kesejahteraan psikologis individu pengguna media sosial di usia emerging adulthood. *Acta Psychologia*, 4, 11–20.
- Budiman, Y. K., Muazza, M., Rahman, K. A., & Mailina, W. (2023). Implementasi Kurikulum Merdeka pada satuan PAUD sekolah penggerak TK Khalifah Kota Jambi. *Jurnal Tonggak Pendidikan Dasar*, 2(1), 15–22. <https://doi.org/10.22437/jtpd.v2i1.26568>
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.8024>
- Chyquitita, T. (2024). Mengurai fenomena FoMO di kalangan remaja. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 3763–3771. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7406>
- Hasan, M. (Ed.). (2022). *Metode penelitian kualitatif*. Tahta Media Group.
- Hasanuddin, H., Azka, I., & Haramain, B. F. (2024). Peran kecerdasan emosional dalam menghadapi fear of missing out (FoMO) pada remaja. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 18(2), 185–203. <https://doi.org/10.31540/jpp.v18i2.3280>
- Hastuti, D. (2008). Pencegahan kecanduan game online pada remaja melalui optimalisasi peran dan fungsi keluarga. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 4(4), 231–240.
- Jangkar, V. Y., Nalle, A. P., & Korohama, K. E. P. (2025). Hubungan antara fear of missing out (FoMO) dengan perilaku konsumtif mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 3(1), 57–66. <https://doi.org/10.35508/jbkf.v3i1.17808>
- Jannah, S. N. F., & Rosyidiani, T. S. (2022). Gejala fear of missing out dan adiksi media sosial remaja putri di era pandemi Covid-19. *Jurnal Paradigma*, 3(1), 1–14. <https://doi.org/10.22146/jpmmpi.v3i1.73583>
- Khadijah, K., Oktasari, M., Stevani, H., & Ramli, M. (2023). Fear of missing out (FoMO) dalam perspektif solution-focused brief counseling. *Research and Development Journal of Education*, 9(1), 336–344. <https://doi.org/10.30998/rdje.v9i1.14841>
- Kiding, S., & Matulesy, A. (2020). Dari FoMO ke JoMO: Mengatasi rasa takut akan kehilangan dan menumbuhkan resiliensi digital. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 173–182. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7702>
- Lubis, S. N. J., & Nashori, F. (2024). Regulasi diri dan fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta*, 10(1), 1–12. <https://doi.org/10.26858/talenta.v10i1.61459>
- Mayasari, F., & Nurrahmi, N. (2023). Fenomena FoMO pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Riau. *Komunikasiana: Journal of Communication Studies*, 5(2), 75–84. <https://doi.org/10.24014/kjcs.v5i2.26672>
- Ni'mah, A., & Sukartono. (2022). Upaya guru dalam meningkatkan kreativitas berpikir peserta didik sekolah dasar. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 6(2), 173–179. <https://doi.org/10.23887/jppp.v6i2.48157>
- Nurfadilla, R. S., Athar, M. A., Afifah, N. Z., & Syarifah, R. (2024). Perilaku fear of missing out pada mahasiswa generasi Z. *Indonesian Gender and Society Journal*, 5(2), 56–65. <https://doi.org/10.23887/igsj.v5i2.90991>

- Putri, S. C. R., & Fahmawati, Z. N. (2024). The influence of self-control and fear of missing out on social media addiction in generation Z. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 7(2), 449–464. <https://doi.org/10.21070/ups.5454>
- Qurrota, A., & Sokip. (2024). Pendekatan psychological well-being dalam mengatasi fear of missing out pada dewasa awal. *Journal of Social Science and Multidisciplinary Analysis*, 1(3), 57–69. <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i2.7035>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dan fear of missing out (FoMO) pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143.
- Silalahi, M. M., Sembiring, G. P., Aulia, N., Ningsih, P. W., & Batubara, A. (2024). Upaya mengatasi sindrom FoMO melalui pembelajaran PPKn kreatif dan interaktif. *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research*, 2(2), 1220–1225. <https://doi.org/10.57235/ijedr.v2i2.2553>
- Triastuti, I., Nurfauziah, W. S., & Noviyanti, I. (2024). Tingkat stres generasi Z terhadap pengaruh media sosial. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 4(1), 264–272.
- Utami, F. P. (2023). Peran mindfulness untuk mengatasi fear of missing out media sosial remaja generasi Z: Tinjauan literatur. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 4(2), 1–9. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v4i2.3261>
- Wahyuni, A. I., Nurbayani, S., & Sartika, R. (2022). Detox sosial media sebagai upaya mengatasi social media addiction dan FoMO. *Jurnal Sosialisasi*, 1(3), 92–99. <https://doi.org/10.26858/sosialisasi.v1i3.38009>
- Wijaya, I. S., Tahir, M., Saputranur, S., & Handari, S. (2024). The role of piety (taqwa) and gratitude (syukur) in Islam on emotional intelligence. *Pharos Journal of Theology*, 105(2), 1–13. <https://doi.org/10.46222/pharosjot.105.24>