

**ANALISIS PERSPEKTIF PAI TERHADAP FENOMENA FOMO DAN
IMPLIKSINYA PADA KRISIS KEPERCAYAAN DIRI SISWA MA**

Nurkamariah

Sekolah tinggi Ilmu Syari'ah (STIS) Al-Ittihad Bima

Alamat e-mail : Nurkamariah120796@gmail.com

ABSTRACT

The Fear of Missing Out (FOMO) phenomenon on social media significantly triggers negative social comparisons that have implications for the crisis of self-confidence of Madrasah Aliyah (MA) students. This qualitative research with a case study approach aims to analyze this phenomenon through the perspective of Islamic Religious Education (PAI) with the analytical knife of the concepts of qana'ah, gratitude, and tazkiyatun nafs. The results of this study conclude that the phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) and the culture of digital comparison among Muslim adolescents are modern manifestations of heart disease (amrad al-qalb) and israf behavior that triggers an identity crisis and a decrease in self-esteem. As an antithesis, Qur'anic psychology through the concept of tazkiyatun nafs actualized in the pillars of qana'ah, tawakal, and gratitude has proven effective as a psycho-spiritual fortress (spiritual buffer) in reducing cyber anxiety and transforming life orientation towards the steadfastness of monotheism. Therefore, the solution to this crisis requires a revitalization of the Akidah Akhlak curriculum integrated with digital literacy, as well as strong collaborative synergy between madrasas and parents in holistically mentoring students' character.

Keywords: FOMO, PAI Perspective, Self-Confidence, MA Students

ABSTRAK

Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) di media sosial secara signifikan memicu komparasi sosial negatif yang berimplikasi pada krisis kepercayaan diri siswa Madrasah Aliyah (MA). Penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus ini bertujuan menganalisis fenomena tersebut melalui perspektif Pendidikan Agama Islam (PAI) dengan pisau analisis konsep *qana'ah*, *syukur*, dan *tazkiyatun nafs*. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dan budaya komparasi digital di kalangan remaja Muslim merupakan manifestasi modern dari penyakit hati (*amrad al-qalb*) dan perilaku *israf* yang memicu krisis identitas serta penurunan harga diri (*self-esteem*). Sebagai antitesis, psikologi Qur'ani melalui konsep *tazkiyatun nafs* yang diaktualisasikan dalam pilar *qana'ah*, *tawakal*, dan *syukur* terbukti efektif menjadi benteng psiko-spiritual (*spiritual buffer*) dalam mereduksi kecemasan siber dan mentransformasi orientasi hidup menuju keteguhan tauhid. Oleh karena itu, solusi atas krisis ini memerlukan revitalisasi kurikulum Akidah Akhlak yang terintegrasi dengan literasi digital, serta

sinergi kolaboratif yang kuat antara pihak madrasah dan orang tua dalam pendampingan karakter siswa secara holistik.

Kata Kunci: *FOMO*, Perspektif PAI, Kepercayaan Diri, Siswa MA

A. Pendahuluan

Lanskap digital di Indonesia saat ini didominasi oleh Generasi Y (milenial) dan Generasi Z. Sebagai kaum natif teknologi, kedua generasi ini tumbuh berdampingan dengan akselerasi gawai pintar, komputer, dan internet sejak lahir. Data Tetra Pax Index pada tahun 2017 bahkan mencatat bahwa dari 132 juta penduduk, 40% penggunaan internet dialokasikan untuk media sosial. Dalam aspek penguasaan teknologi, Generasi Z dinilai lebih unggul dibandingkan generasi pendahulunya. Mereka memiliki kecakapan digital yang lebih tinggi, terbiasa melakukan *multitasking* dalam mengoperasikan berbagai aplikasi secara simultan, serta aktif memanfaatkan media sosial untuk membangun jejaring sosial maupun profesional (Wahyuni dkk., 2026).

Media sosial memegang peranan krusial dalam mempercepat penyebaran tren yang memengaruhi dinamika sosial pemuda Indonesia. Era digital ini telah mentransformasi cara berkomunikasi dan berinteraksi,

khususnya bagi Generasi Z. (Hidayati & Nasution, 2025). Meskipun sangat lekat dengan teknologi, generasi ini memiliki kerentanan yang tinggi terhadap gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan kesepian. Kondisi kesehatan mental mereka kian diperparah oleh intensitas paparan media sosial, tekanan akademis, serta tuntutan eksistensi sosial.

Ruang interaksi utama pemuda Indonesia kini telah bergeser ke ranah digital. Laporan Digital 2025 Indonesia mengungkapkan bahwa 69% penduduk aktif berselancar di media sosial dengan durasi rata-rata di atas tiga jam per hari. Keterhubungan yang masif ini melahirkan sebuah paradoks: semakin seseorang terikat dengan dunia digital, kian besar pula kecemasannya akan tertinggal dari arus informasi terkini (Kholik, 2025). Ketersediaan media sosial yang dapat diakses siapa saja, kapan saja, dan di mana saja memicu perkembangan yang sangat masif di kalangan remaja (Kesehatan &

Yogyakarta, n.d.). Dari sudut pandang positif, Generasi Z memiliki potensi besar untuk menghadirkan inovasi baru bagi kemajuan Indonesia, terutama di sektor pendidikan, berkat pemahaman teknologi mereka yang mendalam. Sayangnya, potensi ini dibersamai oleh tantangan besar akibat merajalelanya internet dan kecerdasan buatan (*Artificial Intelligence*). Dampak negatifnya, generasi yang rentan ini terjebak dalam arus fenomena psikologis yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO).

Fenomena ini sangat relevan pada siswa dari Generasi Z yang terpapar konten gaya hidup, tren produk, dan aktivitas teman sebaya secara terus-menerus. Paparan tersebut memicu kecenderungan *social comparison* (membandingkan diri secara sosial) serta memicu kecemasan apabila tidak mengikuti tren digital (Ahunaya dkk., 2025). Pada akhirnya, dominasi media sosial dalam menyebarkan hal-hal populer ini mampu memengaruhi pola pikir dan perilaku konsumsi para siswa (Normilawati, 2024).

Secara spesifik, Jo et al., (2024) mendefinisikan FoMO sebagai

kondisi ketika individu menolak ketinggalan berita yang sedang tren di media sosial, sehingga mereka memaksakan diri untuk meniru dan mengikutinya agar tidak merasa terisolasi dari kelompoknya (Mutiaradkk., 2025). Di sisi lain, fenomena ini juga membuat remaja merasa lebih dihargai melalui validasi digital berupa *likes* dan pujian dari orang lain. Hal ini mendorong mereka menjadi lebih berani mengekspos diri demi membangun citra demi mengesankan orang lain (Nurjanah & Mesra, 2025).

Sindrom FoMO yang memicu ketakutan tertinggal dan kecenderungan konformitas buta ini berdampak buruk pada penurunan rasa percaya diri individu. Dalam lingkungan sekolah, interaksi sosial siswa tidak terlepas dari problem pribadi dan sosial yang dipicu oleh berbagai faktor, seperti kondisi fisik maupun inteligensi. Ketika siswa mengalami penurunan rasa percaya diri di lingkungan sekolah—tempat di mana mereka menghabiskan sebagian besar waktunya—hal tersebut akan mengganggu stabilitas perilaku sosial mereka secara keseluruhan. (Hajar dkk., 2026).

Dalam sudut pandang Islam, tantangan FoMO menjadi isu yang kompleks karena berkaitan dengan nilai spiritual pembentuk karakter muslim. Islam menawarkan solusi psikologis menghadapi tekanan digital melalui prinsip *qana'ah* (merasa cukup), syukur, dan tawakal. Tantangan psikologis ini juga selaras dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 155: (Tim Al Qosbah, 2023).

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya:

"Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar." (Q.S. Al-Baqarah: 155).

Berdasarkan *Tafsir Al-Misbah* karya M. Quraish Shihab, ayat tersebut menegaskan bahwa segala bentuk ujian, termasuk rasa takut dan kecemasan yang bersumber dari dunia nyata maupun dunia maya, merupakan bagian tak terpisahkan dari dinamika kehidupan. Oleh sebab itu, remaja harus menyikapi fenomena FoMO secara bijaksana sebagai media introspeksi untuk

menjaga stabilitas emosi dan harga diri mereka. (Safitri et al., 2025). Islam menekankan bahwa kedekatan spiritual dengan Sang Pencipta adalah kunci ketenangan jiwa. Berdasarkan pendekatan psikologi Islam modern, kesehatan mental manusia sangat bertumpu pada kondisi hati (*qalb*) sebagai pusat emosi dan spiritualitas. Melalui aktivitas ibadah ritual seperti shalat, zikir, dan membaca Al-Qur'an, manusia dapat memperoleh efek terapeutik yang efektif untuk menenangkan pikiran serta mereduksi stres akibat tekanan era digital (Rubini, n.d.).

Masalah utama dalam penelitian ini berpusat pada dikotomi antara gaya hidup digital remaja di tingkat Madrasah Aliyah (MA) dengan nilai-nilai spiritual yang mereka pelajari dalam Pendidikan Agama Islam (PAI). Secara spesifik, penelitian ini menyoroti bagaimana intensitas fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) atau kecemasan sosial akibat takut tertinggal tren di media sosial, sehingga telah memicu krisis kepercayaan diri yang masif pada siswa di Tingkat Madrasah Aliyah. Implikasi psikologis ini muncul dalam bentuk perilaku membanding-

bandingkan diri yang berujung pada rasa tidak aman (*insecurity*) dan inferioritas. Akar masalahnya terletak pada kesenjangan konseptual, di mana pembelajaran PAI yang mengajarkan nilai *qana'ah* (merasa cukup) dan *syukur* baru dipahami sebatas teori kognitif di kelas, namun belum mampu diinternalisasikan oleh siswa sebagai perisai spiritual dalam membendung arus distorsi di dunia maya.

Penelitian kualitatif oleh (Ocky et al., 2026). menunjukkan bahwa FOMO pada mahasiswa disebabkan oleh besarnya ketergantungan pada media sosial demi memenuhi kebutuhan interaksi daring. Sejalan dengan hal tersebut, studi kepustakaan (*library research*) oleh (W.D.Gumelar, 2025). memperdalam analisis ini dengan mengaitkan FOMO pada penurunan *self-esteem* seseorang. Sebagai solusinya, pendekatan integratif yang memadukan psikologi modern dan nilai-nilai Islam dinilai efektif untuk mengatasi krisis harga diri tersebut.

Penelitian mengenai fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam sudut pandang Islam dan psikologi memang telah dilakukan sebelumnya, namun terdapat perbedaan mendasar

antara studi-studi tersebut dengan penelitian ini. Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Amalia (2025) berfokus pada analisis kualitatif mengenai faktor penyebab FOMO pada level mahasiswa, khususnya di IAIN Ponorogo, yang dipicu oleh ketergantungan media sosial. Sementara itu, Wantomo Diar Gumelar dan Khoirul Mubin (2025) mengkaji fenomena ini secara teoretis melalui metode *library research* dengan menitikberatkan hubungannya terhadap krisis harga diri (*self-esteem*). Berbeda dengan kedua penelitian terdahulu, kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini terletak pada fokus dampaknya yang lebih spesifik, yaitu menganalisis implikasi langsung FOMO terhadap krisis kepercayaan diri (*self-confidence*) siswa di tingkat Madrasah Aliyah (MA). Selain itu, jika penelitian sebelumnya bersifat konseptual-teoretis atau berfokus pada mahasiswa tingkat tinggi, penelitian ini hadir sebagai studi lapangan yang membedah realitas psikologis remaja usia sekolah menengah melalui pisau analisis Perspektif Pendidikan Agama Islam (PAI) secara lebih kontekstual.

Berdasarkan data observasi yang dilakukan langsung di

lingkungan madrasah, ditemukan indikasi kuat mengenai tingginya ketergantungan digital siswa. Selama jam istirahat, sekitar 70-80% siswa menghabiskan waktu mereka dengan berfokus penuh pada gawai untuk mengakses aplikasi visual seperti Instagram dan TikTok. Gejala kecemasan juga terlihat dari perilaku kompulsif siswa yang terus-menerus memeriksa notifikasi, bahkan saat guru sedang memberikan jeda penjelasan di dalam kelas. Di sisi lain, observasi non-verbal menunjukkan adanya pengelompokan sosial (*sirkef*) yang eksklusif, di mana siswa yang tidak mampu mengikuti tren gaya hidup atau barang mewah cenderung menarik diri dari pergaulan dan menunjukkan gestur tidak percaya diri. Ironisnya, saat pembelajaran PAI berlangsung, siswa mampu menjelaskan definisi sifat tercela seperti *hasad* (iri hati) secara lisan, namun mereka gagal menyadari bahwa perilaku mereka di media sosial sering kali mencerminkan sifat tersebut.

Data observasi tersebut diperkuat oleh hasil wawancara mendalam dengan beberapa pihak terkait di sekolah. Melalui sesi

wawancara, seorang siswa perempuan kelas XI mengaku sering mengalami kecemasan dan merasa rendah diri setelah melihat unggahan teman-temannya yang terkesan lebih bahagia, hingga membuatnya enggan berangkat sekolah karena takut dianggap kurang pergaulan. Senada dengan hal tersebut, seorang siswa laki-laki kelas XII mengaku rela menghabiskan uang sakunya demi membeli komoditas digital (seperti *game skin*) hanya agar tidak dikucilkan dari kelompoknya. Dari sudut pandang pendidik, Guru PAI menyatakan bahwa tantangan digital saat ini menimbulkan disonansi perilaku pada siswa, mereka tahu teori agama tetapi gagal menerapkannya pada *digital wellbeing* mereka. Fenomena ini divalidasi oleh Guru Bimbingan Konseling (BK) yang mengungkapkan bahwa kasus siswa yang berkonsultasi akibat depresi ringan, *insecurity*, dan penurunan prestasi akademis meningkat secara signifikan tahun ini, yang setelah ditelusuri akar masalahnya bersumber dari krisis kepercayaan diri akibat sindrom FOMO yang tidak teratasi.

Berdasarkan permasalahan diatas, terlihat jelas adanya kesejangan yang

menghawatirkan antara pemahaman keagamaan siswa MA dengan realitas perilaku digital mereka sehari-hari. Melalui penelitian yang berjudul “Analisis Perspektif PAI terhadap Fenomena FOMO dan Implikasinya pada Krisis Kepercayaan Diri Siswa MA”, diharapkan dapat merumuskan sebuah formulasi sosiopedagogis dan spiritual yang mampu memulihkan konsep diri siswa MA, sekaligus mengembalikan fungsi PAI sebagai tujuan moral dan benteng psikologis utama pada remaja di era digital.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif melalui pendekatan studi kasus dengan subjek siswa MA, yang dilaksanakan pada periode Mei hingga Juni 2026. Data yang dihimpun terdiri dari dua jenis, yaitu data primer berupa deskripsi kata-kata, sikap, opini, serta persepsi informan, dan data sekunder yang bersumber dari buku, jurnal, serta artikel ilmiah yang relevan.

Penentuan subjek dan informan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* yang dikombinasikan dengan *snowball sampling*. Untuk pengumpulan data,

peneliti menerapkan teknik wawancara terstruktur serta observasi (baik terstruktur maupun non-partisipan). Selanjutnya, data dianalisis secara bertahap melalui model Miles dan Huberman, meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Adapun uji keabsahan data dijaga melalui teknik triangulasi yang mencakup triangulasi sumber, teknik, dan waktu.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Analisis Perspektif PAI

a. FoMO dalam Tinjauan Penyakit Hati

Riset yang dirilis oleh *We Are Social* menunjukkan tingginya minat masyarakat Indonesia terhadap platform digital seperti YouTube, TikTok, Facebook, Instagram, dan Twitter, bahkan menempatkan Indonesia sebagai komunitas pengguna Instagram terbesar di wilayah Asia Pasifik. Namun, popularitas ini menyimpan dampak destruktif bagi kondisi spiritual dan mental penggunanya melalui fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO). Dalam kajian psikologi Islam, kecemasan akut akibat takut tertinggal oleh momen penting orang

lain ini dapat ditinjau sebagai indikasi adanya gangguan atau "penyakit" di dalam hati (*amrad al-qalb*). Gejala spiritual ini mewujud pada perilaku kompulsif di dunia nyata, seperti ketidakmampuan melepaskan diri dari gawai, kecemasan berlebih jika tidak memeriksa akun digital, hingga obsesi berwujud kedengkian atau kekaguman semu terhadap representasi kehidupan para pesohor dan *influencer* (Fahmi Azzaki et al., 2024). Paparan konstan terhadap kehidupan orang lain di media sosial—yang diamplifikasi oleh algoritma platform digital—sengaja dirancang untuk mengikat keterlibatan pengguna secara candu. Secara tidak langsung, ekosistem digital ini menyuburkan siklus perbandingan sosial (*social comparison*) yang menjadi akar dari penyakit hati. Media sosial menyajikan narasi kehidupan yang serbadiidealkan dan dikurasi secara artifisial, sehingga mengonstruksi ilusi di benak generasi muda bahwa kebahagiaan serta kesuksesan mutlak diukur dari akumulasi materi dan pengakuan social, ekanan psikologis untuk selalu memperbarui informasi (*stay updated*) demi menghindari rasa tertinggal ini pada

akhirnya bermuara pada penyakit hati berupa ketidakpuasan mendalam, depresi, dan kecemasan eksistensial (Khairunnisa et al., 2025).

Efek ketergantungan media sosial yang dipicu oleh FoMO ini memicu distorsi pada cara pandang individu terhadap dirinya sendiri. Ketika seseorang terus-menerus membandingkan nasib dan pencapaiannya dengan apa yang tampak di layar kaca, ia akan kehilangan sensitivitas untuk mengenali nikmat-nikmat yang ada pada dirinya. Kondisi ini secara teologis menjerumuskan individu pada sikap **kufur nikmat** atau hilangnya rasa syukur atas segala ketetapan yang telah Allah SWT karuniakan (Hidayatul dkk 2024). Bagi kelompok remaja, dominasi dampak negatif FoMO ini sangat merusak karena dapat mengikis rasa percaya diri dan menumbuhkan perasaan inferior (*minder*). Guna menutupi defisit kompetensi sosial di dunia nyata, mereka melarikan diri dengan menggunakan media sosial secara eksekif sebagai topeng siber (Shinta Shavira & Pitri Pardomuan, 2025).

Sebagai petunjuk hidup (*hudan*) yang komprehensif bagi umat

manusia melintasi batas zaman, Al-Qur'an tidak hanya mengatur dimensi hukum formal dan ritual ibadah, tetapi juga menyediakan solusi preventif serta kuratif bagi problematika kejiwaan manusia. Jika sindrom FoMO ini dibiarkan merajalela tanpa adanya kendali keimanan, ia tidak hanya akan merusak kesehatan mental (*mental health*), tetapi juga mengikis kualitas hubungan spiritualitas seorang hamba dengan Allah SWT (Shinta Shavira & Pitri Pardomuan, 2025). Melalui pemahaman psikologi Qur'ani, manusia diberikan panduan utuh mengenai pemetaan perilaku serta metodologi pengobatan yang tepat untuk mereduksi kecemasan siber ini.

Jika dibedah lebih dalam melalui kacamata syariat, fenomena FoMO di kalangan Generasi Z sejatinya merupakan metamorfosis dari perilaku ***israf* (berlebih-lebihan) modern**. Obsesi keliru untuk selalu relevan dengan tren dan tidak mau tertinggal dari arus informasi global mendorong para remaja menghamburkan modal waktu, pikiran, dan finansial secara sia-sia untuk hal-hal yang tidak esensial, Perilaku ini tidak lagi didorong oleh kebutuhan riil (*hajah*), melainkan

disetir oleh tekanan sosial (*social pressure*) dan ambisi demi mendapatkan pengakuan kelompok. Dampak sistemik dari penyakit hati ini adalah runtuhnya kontrol diri, yang menjebak banyak siswa ke dalam pusaran pola konsumsi impulsif-hedonistik yang merugikan masa depan mereka (Muchtar, 2025).

Pendidikan Islam, khususnya melalui konsep *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), memegang peran krusial sebagai benteng pertahanan remaja dari pengaruh negatif media sosial seperti konten *brainrot*. Berdasarkan penafsiran QS Asy-Syams: 9 dan QS Al-Baqarah: 151, *tazkiyatun nafs* berfungsi sebagai metode pendidikan untuk membersihkan jiwa dari akhlak tercela, menjauhkan diri dari keburukan, serta mengembangkan potensi nalar dan ilmu yang bermanfaat bagi lingkungan sekitar. Dengan mengimplementasikan penyucian jiwa melalui ketaatan, dzikir, dan shalat, kualitas moral, spiritual, mental, dan intelektual remaja dapat ditingkatkan. Oleh karena itu, konsep ini menjadi antidot yang sangat relevan untuk menyembuhkan kecanduan konten *brainrot* sekaligus membentuk

karakter siswa madrasah yang religius, berintelektual, dan berakhlak mulia menuju pribadi *insan kamil* (Masruroh, 2025).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Romziana, 2026), Kajian ini menunjukkan bahwa FOMO dan kecemasan modern dipicu oleh interaksi kompleks antara faktor lingkungan digital dan kondisi internal individu. Di satu sisi, algoritma media sosial (seperti Instagram dan TikTok) memaksa pengguna terus-menerus melakukan *upward comparison* yang tidak realistis, sehingga memicu perasaan tidak berharga dan iri hati. Di sisi lain, perspektif Islam melihat fenomena ini bersumber dari lemahnya kontrol *nafs*, sifat *hub ad-dunya*, serta kurangnya rasa *qana'ah* dan syukur. Sementara psikologi modern melihat FOMO sebagai kegagalan pemenuhan kebutuhan psikologis (seperti *relatedness*), pemikiran Hamka menegaskan bahwa pemenuhan tersebut seharusnya dicapai melalui *ukhuwah* spiritual, bukan validasi sosial. Dengan menjembatani psikologi modern dan tafsir klasik, penelitian ini memberikan kontribusi orisinal berupa solusi fundamental: mentransformasi

orientasi hidup dari pemburuan validasi digital menuju keteguhan kesadaran tauhid.

Dalam perspektif Islam, penyakit hati (*amradh al-qulub*) seperti iri, sombong, dan *riya'* bukan sekadar persoalan spiritual, melainkan akar masalah psikologis yang berdampak nyata pada emosi, kognisi, dan perilaku siswa. Kondisi batin yang tidak sehat ini mengganggu keseimbangan jiwa, sehingga memicu gangguan seperti stres, kecemasan sosial, depresi, hingga penurunan motivasi belajar dan ketahanan mental (*resilience*). Berbagai studi menunjukkan bahwa lemahnya dimensi spiritual ini berkorelasi dengan meningkatnya masalah perilaku pada remaja. Sebaliknya, pendekatan spiritual—seperti terapi dzikir dan penguatan akhlak—terbukti efektif menurunkan gejala psikopatologis serta meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling di sekolah perlu mengadopsi pendekatan holistik-integratif yang tidak hanya fokus pada gejala perilaku, tetapi juga menyentuh pembinaan hati dan karakter siswa secara sistematis (No et al., 2025).

b. Konsep *Qana'ah*, *Tawakal* dan *Syukur* sebagai Antitesis FoMO

Qana'ah diartikan sebagai kelapangan hati dan kapasitas personal untuk merasa cukup atas segala karunia yang telah Allah SWT tetapkan, tanpa harus mengorbankan ketenangan jiwa demi membandingkan diri dengan pencapaian material orang lain.(Siagian & Is, 2025). internalisasi sifat *qana'ah* yang dibersamai dengan sikap *warak* (menjaga diri dari hal yang syubhat atau sia-sia) mampu mereduksi obsesi kompetitif remaja di dunia maya. Ketika fokus kehidupan digeser dari ambisi eksistensial-material menuju kebahagiaan batin dan kedekatan spiritual dengan Sang Pencipta, tuntutan sosial untuk selalu "tampil sempurna" di media sosial akan kehilangan legitimasinya. Pola hidup individu pun bertransformasi menjadi lebih bersahaja, substantif, serta steril dari rasa ketidakamanan (*insecurity*) yang melahirkan FoMO.(Hidayah et al., 2025).

Batasan perilaku konsumtif dan berlebihan ini digariskan oleh Allah SWT dalam Al-Qur'an Surah Al-A'raf ayat 31:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا
وَشَرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

"Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan." (Q.S. Al-A'raf: 31) (Tim AlQosbah, 2023).

Menurut Tafsir Kementerian Agama RI, ayat ini mengandung perintah normatif bagi umat Islam untuk mengenakan pakaian terbaik dan bersih saat beribadah, sekaligus panduan untuk mengonsumsi makanan serta minuman secara proporsional. Allah SWT secara tegas menegaskan kecintaan-Nya pada segala bentuk tindakan yang melampaui batas (kemenang RI, 2011). Sejalan dengan hal tersebut, M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Misbah* mengontekstualisasikan larangan *israf* (berlebihan) dalam makan dan minum sebagai larangan melanggar batas kewajaran yang harus disesuaikan dengan kebutuhan objektif dan kondisi spesifik masing-masing personal(Hidayah et al., 2025).

Dalam lanskap modern, *qana'ah* hadir sebagai resolusi krusial atas

destruksi budaya perbandingan digital yang dipicu oleh platform sosial. Choudhry et al. (2018) menegaskan bahwa prinsip *qana'ah* mengarahkan orientasi individu untuk berfokus pada aktualisasi positif potensi diri sendiri, alih-alih terdistraksi oleh representasi kehidupan semu dan idealis yang dikonstruksi oleh pengguna lain di media sosial. (Siagian & Is, 2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru PAI secara konsisten menanamkan nilai *qana'ah* (merasa cukup) untuk membentengi siswa dari dampak negatif media sosial, seperti rasa minder, iri hati, dan dorongan mengikuti tren. Guru menekankan bahwa rezeki setiap orang telah diatur oleh Allah SWT, sehingga siswa tidak perlu membandingkan diri dengan kehidupan "sempurna" orang lain di dunia maya. Urgensi nilai ini diperkuat oleh berbagai riset terdahulu yang mengaitkan fenomena FOMO dengan rendahnya kesejahteraan psikologis, stres, serta perilaku konsumtif yang impulsif demi gengsi dan pengakuan sosial. Oleh karena itu, penanaman *qana'ah* menjadi sangat krusial, karena sebagaimana pandangan Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin*, sifat ini

merupakan cabang dari kesabaran dan keridaan terhadap ketentuan Allah SWT yang mampu membawa ketenangan hati. (Reza Pratama & Miswar, 2026).

Selain manajemen kepuasan batin, Islam menegaskan konsep tawakal sebagai bentuk kepasrahan yang eksistensial. Tawakal didefinisikan sebagai penyerahan totalitas hasil atas segala urusan kepada otoritas Allah SWT setelah individu mengoptimalkan ikhtiar dan kemampuan terbaiknya. Ditinjau dari psikologi agama, konsep ini efektif melahirkan stabilitas mental karena mendekonstruksi pemikiran keliru bahwa keberhasilan atau kegagalan hidup mutlak disetir oleh kemampuan linier manusia, melainkan merupakan prerogatif takdir (*qadha*) Ilahi. Walhasil, individu yang bertawakal akan memiliki regulasi emosi yang stabil; mereka tidak mudah mengalami stres atau depresi saat dihadapkan pada kegagalan akademis maupun ketertinggalan dalam interaksi sosial. Kesadaran tauhid ini membuat seorang muslim lebih siap secara mental dalam mereduksi tekanan kelompok (*peer pressure*) dan kepalsuan visual siber. (Khairunnisa et al., 2025).

Implikasi positif lainnya, tawakal mampu memotong ketergantungan patologis remaja terhadap validasi eksternal, seperti metrik keterlibatan berupa jumlah *likes* dan komentar di dunia maya (Siagian & Is, 2025).

Prinsip penyerahan diri ini dipertegas dalam Al-Qur'an Surah Al-Ahzab ayat 3 dan Surat Al-Furqan ayat 58:

وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ
وَكُفَىٰ بِاللَّهِ وَكِيلًا

"Dan bertakwalah kepada Allah. Cukupilah Allah sebagai pemelihara". (Tim AlQosbah, 2023).

وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِ
وَكُفَىٰ بِهِ بَذْنُوبِ عِبَادِهِ خَبِيرًا

"Bertakwalah kepada (Allah) yang maha hidup yang tidak mati dan bertasbihlah dengan memuji-Nya. Cukupilah dia Maha Mengetahui dosa hamba-hamba-Nya". (Tim AlQosbah, 2023).

Secara kontekstual, kedua ayat ini menyeru manusia untuk menyandarkan perlindungan dan kepasrahan mutlak hanya kepada Allah SWT dengan memperkokoh tauhid (Tafsir Ringkas, 2016), Dalam diskursus FoMO yang didominasi ketakutan akan ketertinggalan sosial, implementasi tawakal memberikan

kesadaran spiritual bahwa Allah Maha Mengetahui takaran terbaik bagi hambanya. Keyakinan ini mengeliminasi kecemasan neurotik terhadap dinamika kehidupan orang lain.(Salamah & Supena, 2025) Pilar ketiga dalam mereduksi sindrom FoMO adalah pengaktifan fungsi syukur.

Remaja yang terjangkit FoMO cenderung menghabiskan energi psikologisnya untuk berandai-andai atas kepemilikan orang lain, yang jika dibiarkan akan menumbuhkan penyakit hati berupa *hasad* (iri hati). Secara etimologi, kata *al-syukru* (Mu'jam al-Wasith) berarti mengakui adanya nikmat lalu menampakkannya ke permukaan melalui pujian kepada pemberi nikmat. Sedangkan menurut pakar bahasa Al-Qur'an, al-Kafawi, syukur secara terminologi adalah visualisasi nikmat di dalam kognisi yang diaktualisasikan melalui pengakuan verbal dan tindakan(Ali Rohmatullah, 2024).

Kewajiban dan dampak sistemik Syukur ini termaktub dalam Surah Luqman ayat 12:

وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ

"Dan barangsiapa bersyukur, maka sesungguhnya dia bersyukur

untuk dirinya sendiri" (Q.S. Luqman: 12) (Tim AlQosbah, 2023).

Potongan ayat dalam Surah Luqman ayat 12 ini menegaskan bahwa segala bentuk syukur yang dilakukan manusia manfaatnya akan kembali sepenuhnya kepada dirinya sendiri, baik berupa ketenangan hati di dunia maupun pahala dan tambahan nikmat di akhirat. Allah SWT sama sekali tidak membutuhkan syukur dari makhluk-Nya karena Dia Maha Kaya (*Al-Ghaniyy*). Oleh karena itu, ketika kita bersyukur, kita sebenarnya sedang berinvestasi untuk kebaikan, kebahagiaan, dan keselamatan diri kita sendiri, sementara sikap kufur atau tidak bersyukur sedikit pun tidak akan mengurangi keagungan dan kemuliaan Allah.

(Siagian & Is, 2025). mengungkapkan bahwa praktik spiritual Islami seperti doa, qana'ah, tawakal, dan syukur terbukti efektif meningkatkan kesejahteraan emosional dan ketangguhan psikologis seseorang. Di tengah kuatnya arus budaya digital saat ini, nilai-nilai spiritual tersebut bertindak sebagai benteng pelindung (*spiritual buffer*) yang meredam dampak negatif tekanan psikososial, seperti

kecemasan sosial, FoMO, hingga krisis identitas.

Implikasi pada Krisis Kepercayaan Diri

a. Erosi *Self-Esteem* (Harga Diri)

Akibat Budaya Komparasi

Digital

Akselerasi transformasi digital telah merevolusi pola interaksi, model komunikasi, dan mekanisme pembentukan identitas personal manusia. Platform digital kontemporer seperti Instagram, TikTok, dan Twitter tidak lagi sekadar berfungsi sebagai media hiburan alternatif. Ruang siber tersebut kini telah bergeser menjadi arena utama bagi individu untuk memburu pengakuan objektif dan validasi sosial yang terukur melalui metrik digital berupa jumlah *likes*, komentar, serta intensitas penyebaran konten (*share*). Fenomena pemburuan validasi digital ini telah mengkristal menjadi realitas sosiologis sehari-hari, terutama bagi kelompok demografis Generasi Z yang tumbuh linier dengan perkembangan ekosistem internet (Putri et al., 2025).

Secara teoretis, *self-esteem* (harga diri) merepresentasikan bentuk evaluasi internal, sikap, dan penilaian individu terhadap nilai dan

derajat keberhargaan dirinya sendiri. Individu yang memiliki tingkat *self-esteem* yang tinggi dicirikan oleh rasa percaya diri yang kukuh, kapasitas untuk menerima kondisi personal secara realistis, serta cara pandang optimis terhadap segenap potensi aktualnya. Sebaliknya, individu dengan tingkat *self-esteem* yang rendah ditandai oleh kecenderungan menghakimi diri secara negatif, merasa tidak kompeten, inferior, serta dilingkupi perasaan tidak berharga di tengah lanskap sosial (Nafisah & Selian, 2026). Di era modern yang mengagungkan transparansi visual siber, Generasi Z kerap dihadapkan pada tekanan struktural untuk memproyeksikan citra diri artifisial yang selaras dengan ekspektasi publik. (Wijaya & Kurniawati, 2026). Ketika kebutuhan dasar akan *self-esteem* ini mengalami kegagalan pemenuhan di ruang digital, efek psikologis yang timbul adalah manifestasi sikap inferior, kecanggungan interpersonal, kepasifan, ketergantungan patologis, kecemasan, serta degradasi mentalitas dalam pergaulan social (Farhan & Rosyidah, 2021).

Karakteristik media sosial yang memfasilitasi penggunaanya untuk

mengekspos fragmen estetis dan pencapaian positif kehidupan mereka kerap kali menstimulasi distorsi persepsi di kalangan pengguna lain. Melimpahnya pasokan informasi visual mengenai kehidupan ideal para pengguna internet memicu lahirnya fenomena perbandingan sosial (*social comparison*). Secara psikologis, individu memiliki tendensi bawaan untuk membandingkan kapasitas opini, nilai-nilai, ideologi, kompetensi, hingga performa fisik mereka dengan standar visual orang lain yang tertangkap di layar gawai (Budiman et al., 2021).

Pola komparasi digital ini mayoritas bergerak ke atas (*upward social comparison*), yakni kecenderungan kompulsif untuk mengukur diri sendiri menggunakan standar individu lain yang dipersepsikan jauh lebih sukses, atraktif, mapan, atau mendapatkan reputasi sosial yang tinggi (Hidayat et al., 2025). Konstruksi konten yang telah dikurasi secara "sempurna" di Instagram dan TikTok mengenai kesuksesan akademik, budaya konsumtif-hedonistik, hingga standar kecantikan tertentu (*beauty standard*) bertindak sebagai pemicu utama ambruknya rasa percaya diri remaja.

Siklus perbandingan ke atas ini secara masif mengikis tingkat penerimaan diri (*self-acceptance*) remaja, memicu ketidakpuasan akut terhadap citra tubuh (*body dissatisfaction*), menginduksi rasa iri, serta menurunkan derajat kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) mereka (Grafiyana et al., 2025; Ustha et al., 2025)).

Sebaliknya, remaja yang berhasil memelihara stabilitas *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki kematangan emosional, tidak mudah teragitasi oleh ilusi tren digital, serta memiliki resiliensi yang kuat sehingga prevalensi FoMO yang dialami berada pada tingkat yang rendah (Sheila Pradani Agustine Priyono et al., 2025).

Meskipun media sosial secara fungsional menyediakan ruang bagi remaja untuk mengaktualisasikan diri, meraih dukungan sosial, dan mengonstruksi identitas, platform ini secara simultan bertindak sebagai sumber tekanan sosial, episentrum komparasi diri yang patologis, serta inkubator tindakan perundungan siber (*cyberbullying*). Remaja yang terjebak dalam pusaran komparasi digital yang tidak sehat dipastikan akan mengalami penurunan harga diri,

hilangnya kepuasan internal, dan menderita tekanan psikologis akibat tuntutan standar kesuksesan yang tidak realistis (Yudatama et al., 2024). Oleh karena itu, krusial bagi kelompok remaja untuk menumbuhkan *high self-esteem* agar mampu mengidentifikasi kelebihan dan kelemahan diri secara objektif, objektif memandang diri sebagai entitas yang berharga, serta memutus belenggu penilaian negatif yang hanya berfokus pada kekurangan personal akibat manipulasi visual dunia siber (Asyia et al., 2022).

b. Krisis Identitas Diri Remaja Muslim

Krisis identitas merupakan manifestasi dari rapuhnya pemahaman individu terhadap hakikat dirinya sendiri. Kondisi ini sering kali diperparah oleh penetrasi masukan serta sugesti eksternal yang tampak positif di permukaan, namun secara substantif merusak tatanan psikologis individu. Dampak destruktif dari hilangnya jangkar identitas ini adalah terkikisnya kemandirian personal dalam berbagai lini kehidupan, yang menjebak individu pada ketergantungan kronis terhadap penilaian orang lain (Kamil, H. H.,

Masrifah, S., Triana, S., & Syam, (2025). Secara umum, krisis kejiwaan ini distimulasi oleh akumulasi faktor transisi biologis (perubahan fisik), reorganisasi peran sosial, tekanan stresor lingkungan, hingga pencarian nilai-nilai inti serta orientasi tujuan hidup (Info, 2024).

Bagi remaja Muslim di Indonesia, termasuk mereka yang menempuh pendidikan di lembaga religius seperti Madrasah Aliyah, krisis identitas dan kecemasan neurotik terhadap masa depan kini menjadi isu krusial. Problematika ini mencuat akibat adanya benturan ideologis antara nilai-nilai keagamaan (*religious values*) yang diinternalisasi di lembaga pendidikan dengan tuntutan modernitas serta persaingan global yang membebani stabilitas emosional mereka (Pengajian et al., n.d.). Arus globalisasi dan pesatnya teknologi digital bertindak sebagai katalisator yang memperparah krisis ini. Media sosial sering kali mengaburkan proses pencarian jati diri remaja dengan menyediakan ruang bagi komparasi sosial yang bias dan tidak realistis. Akibatnya, perburuan validasi eksternal ini kerap kali berakhir pada gangguan mental berupa kecemasan, depresi, hingga

alienasi sosial(Eka Nasywa et al., 2025).

Jika dibedah melalui kacamata psikologi perkembangan, krisis identitas yang dialami oleh remaja Generasi Z selaras dengan teori psikososial Erik Erikson, khususnya pada fase kronis ***identity versus role confusion*** (**pencarian identitas melawan kebingungan peran**). Pada tahapan ini, remaja idealnya berikhtiar memformulasikan konsep diri yang stabil, ajek, dan bermakna di tengah tekanan struktur sosial. Namun, dalam ekosistem digital kontemporer, proses krusial ini tidak lagi dimediasi oleh interaksi sosial yang autentik di dunia nyata, melainkan bergeser ke ruang virtual yang dipenuhi oleh rekayasa dan manipulasi citra diri. Akibatnya, remaja mengalami disorientasi akut yang memisahkan antara entitas riil mereka (*real self*) dengan proyeksi citra virtual yang mereka pamerkan di media sosial.(Khusnah, 2025). Platform digital populer seperti Instagram, TikTok, dan YouTube secara konstan mengguyur pengguna dengan konten tanpa batas berbasis algoritma pengikat (*user engagement*). Ekosistem kompetitif ini melahirkan ruang pengawasan

sosial baru (*panoptikon digital*), di mana individu secara obsesif memantau aktivitas orang lain sekaligus memublikasikan identitas mereka demi mengumpulkan metrik popularitas berupa jumlah *likes*, komentar, dan pengikut (*followers*) sebagai standar tunggal kesuksesan personal.(Zahra, 2026).

Krisis identitas ini bertransformasi menjadi ancaman teologis ketika remaja Muslim mulai menjauh dari doktrin dan nilai-nilai Islam yang autentik. Kekosongan identitas religius tersebut kemudian disubstitusi oleh ideologi **liberalisme, materialisme, dan hedonisme** yang dipromosikan secara agresif oleh penetrasi budaya pop global. Impikasinya mewujud pada kegamangan prinsip hidup, degradasi moralitas (*moral decline*), serta melemahnya kesadaran akan tanggung jawab syariat sebagai seorang Muslim. Kerapuhan spiritual ini kian terakselerasi akibat melemahnya kontrol sosial formal maupun informal yang diberikan oleh institusi keluarga, lingkungan masyarakat, dan lembaga pendidikan(Bagaskara et al., 2025).

Solusi Prefentif & Kuratif (The "Solution")

a. Revitalisasi Kurikulum Akidah Akhlak di MA

Pendidikan mengemban tanggung jawab makro dalam melahirkan generasi yang unggul. Manifestasi keunggulan tersebut tidak boleh tereduksi hanya pada penguasaan ranah kognitif (pengetahuan), melainkan harus menyentuh ranah afektif yang merepresentasikan kekuatan karakter dan keluhuran akhlak. Namun, realitas kontemporer menunjukkan bahwa degradasi moralitas peserta didik telah bergeser menjadi problematika sistemik utama yang menuntut perhatian simultan serta intervensi aktif dari seluruh elemen ekosistem Pendidikan (Aji, 2016). Fenomena ini kian mengkhawatirkan pada fase perkembangan usia remaja—usia di mana siswa Madrasah Aliyah berada—karena mereka sangat rentan terombang-ambing di tengah kompleksitas perubahan zaman (Yahiji et al., 2018). alam struktur kurikulum di Madrasah Aliyah, mata pelajaran Akidah Akhlak memegang posisi yang sangat strategis sebagai instrumen pembentukan kepribadian siswa yang berbasis pada nilai-nilai profetik Islam. Pembelajaran ini tidak

sekadar mentransfer doktrin teoretis keimanan (akidah), melainkan juga menanamkan implementasi praktis mengenai etika dan moralitas sosiokultural (akhlak) dalam kehidupan sehari-hari. Output dari kurikulum ini diorientasikan untuk membentuk karakter siswa yang salih, adaptif terhadap perkembangan zaman, serta mampu menjunjung tinggi prinsip toleransi dan pluralitas (Anggraini et al., 2025).

Sebagai bagian integral dari sistem pendidikan nasional, pendidikan agama memikul tanggung jawab yang setara dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional, khususnya pada pengembangan domain sikap, nilai-nilai spiritual, serta tanggung jawab sosial kemasyarakatan. Agama bertindak sebagai motor penggerak dan pemberi motivasi eksistensial dalam mengarungi kehidupan (Fauziah, 2022). Oleh karena itu, penguatan akidah di era modern tidak boleh lagi dipahami sebagai pengenalan dogma yang kaku. Doktrin keimanan harus diwujudkan dalam seluruh lini kehidupan, termasuk ketika siswa berinteraksi di ruang siber. Penguatan kepribadian yang tangguh menjadi syarat mutlak

untuk menjaga keutuhan akidah dari distorsi digital (Jimi et al., 2025).

Keberhasilan revitalisasi kurikulum Akidah Akhlak di tingkat Madrasah Aliyah sangat bergantung pada kesiapan guru sebagai ujung tombak pedagogis, yang didukung penuh oleh kebijakan lembaga pendidikan. Guru dituntut mampu mengintegrasikan nilai-nilai Pendidikan Agama Islam (PAI) dengan literasi digital demi merancang pembelajaran inovatif yang sarat akan pembentukan karakter (Berakhlak et al., 2026). Dalam konteks siber ini, peran konvensional guru harus bergeser menjadi **"Filter Nilai"** dan **"Kurator Konten"**. Guru tidak lagi realistis jika hanya menerapkan metode restriktif (melarang teknologi), melainkan harus mampu menempatkan teknologi sebagai alat bantu (*tool*) tanpa mereduksi esensi luhur dari pedagogi itu sendiri (Haikal et al., 2026).

Guru PAI di madrasah memegang kendali langsung dalam memengaruhi cara pandang Islami (*Islamic worldview*) siswa, baik secara personal maupun kolektif. Melalui proses pendidikan yang terstruktur, keterampilan hidup

sehari-hari yang berlandaskan syariat Islam diinternalisasikan ke dalam jiwa siswa. Oleh sebab itu, program kurikulum di madrasah sudah sepatutnya didesain dan diorientasikan untuk melejitkan seluruh potensi fitrah peserta didik melalui proses fasilitasi, pemberian stimulan, bimbingan, pelatihan, serta transfer inspirasi yang berkelanjutan (Asyrofi Aziz, 2025).

Kebutuhan mendesak untuk melakukan revitalisasi kurikulum Akidah Akhlak di MA dipicu oleh munculnya patologi digital di lingkungan sekolah. Di madrasah, sering kali ditemukan anomali perilaku di mana siswa lebih asyik berinteraksi dengan gawai mereka—seperti mengakses TikTok, Instagram, YouTube, atau bermain *game* daring—bahkan ketika proses pembelajaran sedang berlangsung. Imbasnya, mulai pudar nilai-nilai kesopanan, menipisnya rasa empati antarteman, maraknya verbalisme kasar, hingga terkikisnya rasa hormat kepada guru (Aulia et al., 2025).

Guna mencapai tujuan tersebut, guru Akidah Akhlak dituntut memiliki kecakapan strategis dan taktis dalam membaca iklim internal madrasah serta memetakan kemampuan dasar

siswa. Pendekatan ini penting agar respon aktif yang diberikan siswa dapat diprediksi dan diarahkan sesuai dengan target kurikulum yang direncanakan (Palopo & Irma, 2022). Tugas mendidik pada akhirnya adalah aktivitas transfer pengetahuan yang komprehensif, yang membimbing siswa agar tidak sekadar mampu mencerna dan menangkap esensi kebaikan, melainkan memiliki kesadaran eksistensial untuk mengaplikasikan ilmu akidah dan keluhuran akhlak tersebut dalam realitas kehidupan mereka (Andrean & Maemunah, 2020).

b. Sinergi Madrasah dan Orang Tua dalam Pendampingan Psiko-Spiritual

Masa remaja merupakan periode transisi krusial dari kanak-kanak menuju dewasa yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental, sehingga memerlukan pendampingan intensif untuk menjaga stabilitas emosi dan mematangkan pola pikir siswa di tingkat SMP dan SMA (Muhyani et al., 2022). Salah satu tantangan nyata dalam fase ini adalah perubahan perilaku sosial akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan, yang memicu perlunya

pengawasan sinergis antara guru dan orang tua (Budiarti et al., 2025). Guna mengantisipasi dampak negatif teknologi, institusi pendidikan wajib mengintegrasikan edukasi etika bermedia sosial ke dalam kurikulum agar remaja mampu menyaring informasi secara bijak. Di saat yang sama, orang tua dan pendidik harus aktif memantau aktivitas digital serta membangun komunikasi terbuka terkait pengalaman daring anak (Kementerian PUPR et al., 2023).

Membangun kolaborasi dengan orang tua dalam pengawasan, menanamkan akhlak secara konsisten, serta menunjukkan teladan melalui sikap pribadi. Dengan kompetensi kepribadian yang baik, guru PAI dapat lebih mudah membimbing dan mengontrol perilaku siswa, baik di sekolah maupun di luar sekolah, termasuk dalam penggunaan media sosial secara bijak (Y.N.Izzah et al, 2026).

Tanpa adanya kolaborasi yang kuat antara lingkungan rumah dan sekolah, pembentukan karakter serta moralitas generasi muda di era modern ini akan pincang (Elsiandri Jon et al., 2023). Dalam konteks preventif, guru dapat memosisikan diri sebagai figur pendukung yang

menyediakan ruang ekspresi nyaman melalui kegiatan ekstrakurikuler dan fasilitas olahraga (Akademika, 2024). Ementara itu, orang tua bertindak sebagai keteladanan utama (*al-madrasatul ula*) yang menanamkan nilai-nilai dasar melalui pola asuh suportif (Berutu & Hidayat, 2022). Sinergi konkret melalui komunikasi dua arah dan program *parenting* berkala antara pihak sekolah dan rumah menjadi kunci utama dalam membangun resiliensi mental, kematangan akhlak, serta kemandirian spiritual anak.

D. Kesimpulan

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dan budaya komparasi digital di kalangan Generasi Z saat ini telah menjadi ancaman nyata yang memicu krisis identitas serta erosi harga diri (*self-esteem*). Dalam perspektif Pendidikan Agama Islam (PAI), kecemasan siber ini diidentifikasi sebagai indikasi penyakit hati yang bersumber dari lemahnya kontrol jiwa (*nafs*), kecanduan konten siber (*brainrot*), perilaku berlebih-lebihan (*israf*), serta hilangnya rasa syukur (kufur nikmat).

Sebagai antitesis, ajaran Islam menyediakan solusi spiritual

fundamental melalui internalisasi sifat *qana'ah* (merasa cukup), tawakal (penyerahan diri secara total), dan syukur demi mentransformasi orientasi hidup dari pemburuan validasi digital menuju keteguhan kesadaran tauhid dan ketenangan hati.

DAFTAR PUSTAKA

Ahunaya, D., Purba, G. R., Sari, I. P.,

Sembiring, R. K., Lubis, P. A.

U., & Yusnaldi, E. (2025).

Peran media digital dalam

pembelajaran kompetensi

fakta dan konsep pada mata

pelajaran IPS SD/MI.

MUDABBIR Journal Research

and Education Studies, 5(1),

200–211.

Hajar, A., Jefri, R., Khairunnisa, W., &

Chatrinie, J. (2026).

PERBANDINGAN TINGKAT

KEPUASAN PELANGGAN

GENERASI Z ANTARA TOKO

ONLINE DAN TOKO

OFFLINE. *VARIABLE*

RESEARCH JOURNAL, 3(02),
295–304.

Hidayati, Y., & Nasution, M. I. P.

(2025). Fenomena FOMO

(Fear of Missing Out) di Era

Digital: Studi tentang

Dampaknya pada Gen Z.

Innovative: Journal Of Social

Science Research, 5(3), 1218–

1228.

Mutiara, N. B., Agustin, A., Puriani, R.

A., & Putri, R. M. (2025).

Fenomena FOMO: Bagaimana

Self Control Mempengaruhi

Generasi Z. *JURNAL*

PENDIDIKAN DAN ILMU

SOSIAL (JUPENDIS), 3(2),

130–145.

Normilawati, A. (2024). Fenomena

FOMO dalam konsumerisme

mahasiswa ULM dan

perspektif Islam terhadapnya.

Islamologi: Jurnal Ilmiah

Keagamaan, 1(2), 436–447.

- Nurjanah, S., & Mesra, R. (2025). Manifestasi FoMO dalam Pola Interaksi dan Konsumsi Digital di Kalangan Siswi: Studi Fenomenologi Pada Siswi Sekolah Islam Plus Tahfihz IBNU UMAR Ciputat. *Jurnal Masyarakat Digital*, 1(2), 62–76.
- Wahyuni, S., Fakhruddin, F., & Putra, M. M. (2026). *Strategi Guru Pendidikan Agama Islam dalam Menghadapi Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Siswa Ddi SMAN 3 Rejang Lebong*.
- Ahunaya, D., Purba, G. R., Sari, I. P., Khairunnisa, R., Aulina, P., Lubis, U., Yusnaldi, E., Negeri, I., & Utara, S. (2025). Jurnal mudabbir. *Peran Media Digital Dalam Pembelajaran Kompetensi Fakta Dan Konsep Pada Mata Pelajaran IPS SD/MI*, 5, 200–211.
- Aji, R. H. S. (2016). Dalam Islam. *Jurnal Filsafat Dan Budaya Hukum*, 1(4), 55–56.
- Akademika, M. (2024). *Mimbar Akademika*, Volume 9, Nomor 2, Edisi Juli - Desember 2024. 9, 43–58.
- Ali Rohmatullah, M. (2024). Konsep Syukur Sebagai Media Terapi FOMO Syndrome (Perspektif Tafsir Al-Azhar). *Ayan*, 15(1), 6.
- Alif Nurul Fadlilah, Rina Aristiani, & Agung Slamet Kusmanto. (2025). *Konseling Kelompok Melalui Terapi Syukur Untuk Mengurangi Shopping Addiction Pada Siswa Sma N 2 Kudus. HELPER : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 42(2), 134–145.
<https://doi.org/10.36456/helper.vol42.no2.a10297>
- Andrean, S., & Maemunah. (2020). Analisis perkembangan moral anak melalui pembelajaran aqidah akhlak di MI MA ' ARIF Candran Analysis of moral development of children through learning aqidah akhlak at MI Ma ' arif Candran. *Madrosatuna : Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 3(2), 54–68.

- Anggraini, M. C. D., Asrori, M., & Yahya, M. (2025). Internalisasi Nilai-Nilai Pelajar Rahmatan Lil Alamin dalam Mata Pelajaran Akidah Akhlak di MTsN 5 Blitar. *Akhlaqul Karimah: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(1), 59–70. <https://doi.org/10.58353/jak.v4i1.256>
- Asyia, A. D. N., Sinurat, G. D. N., Dianto, N. I. S. A., & Apsari, N. C. (2022). The Influence of Peer Groups on the Development of Adolescent Self-Esteem. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 3, 147–159.
- Asyrofi Aziz, M. H. (2025). Literasi Digital Spiritual : Peran Strategis Guru PAI Dalam Merawat Nilai Pendidikan Islam Di Dunia Cyberbullying. *Al Manar : Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam*, 14(1), 756–770.
- Bagaskara, F. R., Pratama, A., Sampurna, A., & Pahrudin, A. (2025). Krisis Identitas Remaja Muslim Di Era Globalisasi: Peran Strategi Pendidikan Islam. *BADA'A: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 285–293. <https://doi.org/10.37216/badaa.v7i1.2249>
- Berakhlak, G., Di, M., Miftahul, M. I., Syahda, L., & Prasetya, B. (2026). *JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Integrating Islamic Religious Education With Digital Literacy To From A Generation With Noble Morals At MI Miftahul Ulum Integrasi Pendidikan Agama Islam Dengan Literasi Digital Untuk Membentuk*. 7(1), 328–335.
- Berutu, I. S., & Hidayat, A. A. (2022). *Bulletin of Indonesian Islamic Studies*. 1–12.
- Budiarti, E. M., Hakim, L., Hosna, R., Bahrodin, A., Islam, M. P., Islam, F. A., Islam, P. A., Fakultas, P., Islam, A., Guru, P., Ibtidaiyah, M., & Islam, F. A. (2025). *Kolaborasi peran madrasah dan orangtua dalam rangka penguatan pendidikan karakter peserta didik*. 575–579.
- Budiman, Q., Mouton, S., Veenhoff, L., & Boersma, A. (2021). 程威特 1, 吴海涛 1, 江帆2. *Jurnal*

- Inovasi Penelitian*,
1(0.1101/2021.02.25.4328
66), 1–15.
- Eka Nasywa, Kamal Rizkqi
Sya'bani, Tunu, R. P., &
Muhammad Rezza
Septian. (2025). Strategi
Layanan Bimbingan dan
Konseling dalam
Menangani Krisis
Identitas pada Remaja
Kelas VII di SMP Negeri
5 Cimahi. *Advice: Jurnal
Bimbingan Dan
Konseling*, 7(1), 1–9.
[https://doi.org/10.32585/a
dvice.v7i1.6759](https://doi.org/10.32585/advice.v7i1.6759)
- Elsiandri Jon, T. A.,
Muhammadiyah, ud, &
Lutfin, N. (2023). Embrio
Pendidikan. *Jurnal
Pendidikan*, 8(1), 50–59.
- Fahmi Azzaki, Uswatun
Hasanah, & Sulaiman
Muhammad Nur. (2024).
Analisis Perilaku Fear of
Missing Out (FoMO) di
Instagram dalam
Perspektif Hadis.
*Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-
Qur'an, Tafsir Dan
Pemikiran Islam*, 5(3),
445–461.
[https://doi.org/10.58401/t
akwiluna.v5i3.1689](https://doi.org/10.58401/takwiluna.v5i3.1689)
- Farhan, Y. T., & Rosyidah, R.
(2021). Hubungan Antara
Self-Esteem Dengan
Kecenderungan
Nomophobia Pada
Mahasiswa Perempuan Di
Surabaya. *Personifikasi:
Jurnal Ilmu Psikologi*,
12(2), 162–179.
[https://doi.org/10.21107/p
ersonifikasi.v12i2.11921](https://doi.org/10.21107/personifikasi.v12i2.11921)
- Fauziah, A. (2022). Peran guru
PAI dalam
mengintegrasikan P5.
*Jurnal Pendidikan Islam
Integratif*, 5(1), 77–89.
- Grafiyana, G. A., Meilani, E.
R., Noveni, N. A., &
Romodhon, D. (2025).
Dampak Interaksi Di
Media Sosial:
Berubahkah Penerimaan
Diri Generasi Digital?
*Psychopolytan : Jurnal
Psikologi*, 9(1), 62–
72.
[https://doi.org/10.36341/psi.v9
i1.6485](https://doi.org/10.36341/psi.v9i1.6485)
- Haikal, S., Rahmat, M., Rindu, M.,
& Islamy, F. (2026).
*Revitalisasi Peran Guru PAI
dalam Membangun
Ketahanan Spiritual Siswa
Generasi Alpha di Era Digital*.
8(2), 436–453.
- Hidayah, N., Baitin, N., &
Hami, W. (2025).
Analisis Ayat Al- Qur ' an
Terkait Pengaruh Fomo
Terhadap Insecurity Gen
Z. *ISME: Journal of
Islamic Studies and
Multidisciplinary
Researc*, 3(1), 3.

- Hidayat, T., Pristian, R., & Astuti, F. (2025). *Analisis Fear of Missing Out dan Perbandingan Sosial sebagai Determinan Persepsi Kesejahteraan: Narasi Generasi Z di Bojonegoro*. 7, 1298–1314.
- Hidayati, Y., & Nasution, M. I. P. (2025). Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) di Era Digital: Studi tentang Dampaknya pada Gen Z. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 1218–1228.
- Info, A. (2024). *PERAN BIMBINGAN ROHANI ISLAM DALAM MENGATASI KRISIS IDENTITAS PADA REMAJA MUSLIM DI KABUPATEN TANGERANG* Abstrak *Pendahuluan Krisis identitas di kalangan remaja muslim menjadi fenomena yang membutuhkan perhatian , terutama di tengah masyarakat yang plurali*. 06(02).
- Jimi, H., Amelia, S., & Latifah, A. (2025). *AKIDAH ISLAMIYAH DI ERA DIGITAL TANTANGAN DAN PENGUATAN KEPRIBADIAN MUSLIM cara manusia memperoleh informasi , berinteraksi , dan beraktivitas sosial . Teknologi ini juga akibat masuknya media digital dalam aktivitas sehari-hari . Studi mencatat bahwa* *Isl*. 1(2), 161–176.
- KementerianPUPR, Rakyat, K. P. U. dan P., Kementerian Kesehatan, Architectura, E. Y., Introducci, T. I., 赫晓霞, Iv, T., Teatinas, L. A. S., Conclusiones, T. V. I. I., Contemporáneo, P. D. E. U. S. O., Evaluaci, T. V, Ai, F., Jakubiec, J. A., Weeks, D. P. C. C. L. E. Y. N. to K. in 20, Mu, A., Inan, T., Sierra Garriga, C., Library, P. Y., Hom, H., ... Waldenström, L. (2023). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析 Title. *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis*, 53(1), 1–19.
- Kesehatan, F. I., & Yogyakarta, U. R. (n.d.). *KECANDUAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIK TOK DENGAN TINGKAT STRESS PADA SISWA SMA KELAS X DI SMA KOLOMBO SLEMAN YOGYAKARTA* Ayu Putri Purwandini , Endang Nurul Syafitri *, Ririn Wahyu

- Widayati, Cristin Wiyani
PENDAHULUAN Masa remaja adalah masa transisi dal. 006, 83–94.
- Khairunnisa, F. K.,
Ambarwati, L. D., &
Hariry, S. (2025).
Kesehatan Mental dan
FOMO (Fear of Missing
Out): Solusi Psikologi
Agama (Islam) pada Era
Digital. *JPIM: Jurnal
Penelitian Ilmiah
Multidisipliner*, 02(2),
165–173.
- Kholik, A. (2025). *Fenomena
Fear of Missing Out (FoMO)
dalam Perspektif Al-Qur'an : Kajian
Mahasiswa Tafsir Al-Qur'an*. 1–7.
- Khusnah, E. U. (2025).
Relevansi Hadis tentang
Pencarian Jati Diri
terhadap Krisis Identitas
dan Hilang Arah pada
Remaja Generasi Z di
Era Media Sosial :
Tinjauan Psikologi
Perkembangan
Eriksonian. *Ar-Rosyad:
Jurnal Keislaman Dan
Sosial Humaniora*, 4(1),
81.
- Masruroh, J. (2025). Mengurangi
Overconsumption Konten
Brainrot Media Sosial Melalui
Pendidikan Tazkiyatun Nafs
Guna Membentuk Karakter
Religius dan Intelektual pada
Siswa *Journal of
Knowledge and
Collaboration*.
- Muchtar, E. H. (2025). Jurnal
Ilmu Al- Qur'an dan Tafsir
(JIQTA). *Jurnal Ilmu Al-
Qur'an Dan Tafsir
(JIQTA)*, 4(1), 15–25.
- Muhyani, M., Yusup, A. H., &
Yono, Y. (2022).
Hubungan Peran Guru
PAI Dengan Kesehatan
Mental Siswa Di SMK
Negeri 1 Cibinong Selama
Covid-19. *Edukasi Islami:
Jurnal Pendidikan Islam*,
11(02), 279–296.
<https://doi.org/10.30868/ei.v11i02.2360>
- Nafisah, M., & Selian, S. N.
(2026). *Dinamika Konsep
Diri Pada Individu dengan
Self-esteem Rendah
dalam Perspektif Teori
Kepribadian*. 3(2).
- Nia Bening Mutiara, Abelia
Agustin, Risma Anita
Puriani, & Rani Mega
Putri. (2025). Fenomena
FOMO : Bagaimana Self
Control Mempengaruhi
Generasi Z. *Jurnal
Pendidikan Dan Ilmu
Sosial (Jupendis)*, 3(2),
130–145.
<https://doi.org/10.54066/jupendis.v3i2.3147>
- No, V., Desember, O.,
Penyakit, A., & Spiritual,
S. (2025). *Jurnal Ilmu*

- Psikologi Dan Kesehatan Masalah Psikologi Siswa dalam Perspektif Islam : Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*. 02(03), 111–118.
- Normilawati, A., & Masyitah. (2024). Fenomena FoMO dalam konsumerisme mahasiswa ULM dan perspektif islam terhadapnya. *Islamologi: Jurnal Ilmiah Keagamaan*, 1(2), 1–12.
- 7(1), 33–54.
- Palopo, I., & Irma, N. A. D. E. (2022). *Strategi Guru Aqidah Akhlak Dalam*. 550–566.
- Pengajian, P., Karya, K. A., Al, A., Dalam, H., Krisis, M., Dan, I., Mukim, Y., & Pondok, D. I. (n.d.). *Peran pengajian kitab al-hikam karya abdullah al haddad dalam mengatasi krisis identitas dan kekhawatiran masa depan siswa ma manbail futuh yang mukim di pondok*. 3(April 2026), 155–162.
- Putri, A. P., Rizbiyanti, D. R., & Tresnawaty, B. (2025). Fenomena Validasi Digital: Analisis Kolerasi Antara Keterlibatan Media Sosial Dan Tendensi Narcissistic Personality Pada Generasi Z. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 6(1), 70–85.
<https://doi.org/10.30984/jiva.v6i1.4023>
- Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, I. I. J. (2024). *No Title 濟無No Title No Title No Title*. 2(2), 306–312.
- Romziana, L. (2026). *FENOMENA FEAR OF MISSING OUT (FOMO) DALAM PERSPEKTIF TAFSIR AL-AZHAR KARYA BUYA HAMKA (Analisis Tematik Ayat-Ayat Tentang Kecemasan Sosial) Fenomena Fear Of Missing Out (FOMO) pada dasarnya merupakan manifestasi dari kecemasan sosial (Social Anxiet*. 45–58.
<https://doi.org/10.30868/at.v11i01.10271>
- Rubini. (n.d.). *Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam Dan Relevansinya Bagi Generasi Z di Era Digital*. 3(1), 38–44.
- Safitri, N., Hasanah, I., & Wahyuningrum, S. R. (2025). *PENGARUH FOMO (FEAR OF MISSING OUT) TERHADAP SELF-ESTEEM REMAJA DI SMAN 1 SRESEH SAMPANG di dunia* .

- Menurut (Rosanti , dkk ,
2020) data dari
Cuponation , jumlah
pengguna Facebook
pengalaman yang
dinikmati oleh orang lain .
FOMO semakin diperkuat
oleh. *Cognitive: Jurnal
Pendidikan Dan
Pembelajaran*, 3(2), 117–
127.
<https://doi.org/10.69714/wdt5s845>
- Salamah, I. H., & Supena, I.
(2025). Fomo Dan Krisis
Eksistensi: Membongkar
Kecemasan Modern
Melalui Lensa
Eksistensialisme Dan
Solusi Al-Qur'an.
*IMTIYAZ: Jurnal Ilmu
Keislaman*, 9(2), 355–
366.
<https://doi.org/10.46773/mtiyaz.v9i2.2071>
- Shinta Shavira, & Pitri
Pardomuan. (2025). Strategi
Spritualitas Qur'ani untuk
Mengatasi FOMO pada
Generasi Z. *Hikmah : Jurnal
Studi Pendidikan Agama
Islam*, 2(2), 181–197.
<https://doi.org/10.61132/hikmah.v2i2.950>
- Siagian, A. U., & Is, F. (2025).
Fear Of Missing Out
(FOMO) Pada Generasi Z
Muslim Di Kota Medan :
Perspektif Al- Qur ' an
Terhadap Gaya Hidup
Digital. *AL-AFKAR :
Journal for Islamic
Studies*, 8(2), 2013–2028.
<https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v8i2.2334>.Fear
- Sheila Pradani Agustine
Priyono, Dyah Astorini
Wulandari, Rr. Setyawati,
& Fatin Rohmah Nur
Wahidah. (2025).
DAMPAK SELF
CONTROL DAN SELF
ESTEEM TERHADAP
FEAR OF MISSING OUT
(FoMO) PADA
MAHASISWA
PENGUNA MEDIA
SOSIAL INSTAGRAM DI
UNIVERSITAS JENDERAL
SOEDIRMAN. *Jurnal Ilmiah
Multidisiplin Ilmu*, 2(4), 131–
146.
- Ustha, E., Nasrah, H.,
Nurwahidah, A.,
Damayanti, U. R., &
Nuraini, R. (2025).
Edukasi Dampak Media
Sosial Terhadap
Kesehatan Mental
Remaja Di Era Digital.
*Community Service
Journal of Economics
Education*, 4(1), 91.
<https://doi.org/10.24014/cjee.v4i1.37390>
- W.D.Gumelar, k M. (2025).
*FOMO SEBAGAI
REFLEKSI KRISIS
HARGA DIRI: TINJAUAN*

*INTEGRATIF PSIKOLOGI
MODERN DAN NILAI
ISLAM Wantomo.*
10(September).

*Akhlak Islami Pada
Remaja Muslim di Era
Budaya Fear of Missing
Out (FOMO).* 8(2), 685–
695.

Wijaya, V. A., & Kurniawati, M.
(2026). *HUBUNGAN ANTARA
ABSENENYA AYAH DENGAN
SELF-*

*ESTEEM Generasi Z
dikenal sebagai individu
yang lahir pada rentang
tahun 1997 hingga 2012 .
Mereka membentuk cara
pandang serta pola hidup
yang berbeda dibanding
generasi-generasi
terdahulu . memengaruhi
cara indi.* 4(1), 1–9.

Y.N.Izzah et al. (2026).
*KAJIAN LITERATUR
TENTANG PERAN
PENDIDIKAN AGAMA
ISLAM DALAM
MENGHADAPI DAMPAK
MEDIA SOSIAL
TERHADAP AKHLAK
REMAJA.* 36–45.

Yudatama, U., Sugiarti, R.,
Suhariadi, F., Semarang,
U., & Airlangga, U.
(2024). Interpretive
Structural Modeling (Ism
) Untuk Menganalisis
Faktor-Faktor Pengaruh
Media Sosial Terhadap
Self-Esteem Remaja.
Consulenza, 7(2), 174–
193.

Zahra, S. A. (2026).
Internalisasi Nilai-Nilai