

Strategy for Teaching Faith and Morals in Preventing Fear of Missing Out (FOMO) Among Madrasah Students

Delviyanti Ismail¹, Damhuri², Mariyaty Podungge³, Abdul Sani⁴, Abdul Karim⁵

Institut Agama Islam Negeri Sultan Amai Gorontalo^{1,2,3}

Universitas Islam Negeri Antasari Samarinda⁴, Universitas Cenderawasih Jayapura⁵

*E-mail: delviyantiismail7@gmail.com¹

Abstract

The rapid development of digital technology and social media has created new challenges for adolescent character formation, including fear of missing out (FOMO), a form of anxiety caused by the fear of being left behind in digital information, trends, or social activities. This study aims to describe the implementation of Akidah Akhlak learning, identify students' FOMO symptoms, analyze Akidah Akhlak learning strategies for preventing FOMO, and explain the supporting and inhibiting factors at Madrasah Aliyah Muhammadiyah Boliyohuto, Gorontalo Regency. This research employed a descriptive qualitative approach through field research. Data were collected through observation, interviews, and documentation involving 12 informants: the madrasah principal, an Akidah Akhlak teacher, and 10 eleventh-grade students. Data analysis consisted of data reduction, data display, and conclusion drawing, while data validity was ensured through source and technique triangulation. The findings indicate that Akidah Akhlak learning was implemented contextually by emphasizing responsibility, politeness, self-control, and wise use of social media. FOMO symptoms appeared in students' tendency to follow viral trends, anxiety when missing information, self-comparison through social media, and declining learning concentration. Teachers' strategies included discussion, question and answer, contextual lecturing, moral advice, motivation, religious habituation, and Islamic digital literacy reinforcement. Supporting factors included collaboration between teachers and the madrasah as well as religious programs, while inhibiting factors included the strong influence of social media, limited monitoring of gadget use outside school, and insufficient parental supervision. This study confirms that Akidah Akhlak learning has a strategic role as a moral foundation for students facing digital cultural pressures.

Keywords: Akidah Akhlak, FOMO, Islamic Digital Literacy, Learning Strategy, Social Media.



Licensees may copy, distribute, display and perform the work and make derivative works and remixes based on it only if they give the author or licensor the credits (attribution) in the manner specified by these. Licensees may copy, distribute, display, and perform the work and make derivative works and remixes based on it only for non-commercial purposes.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola komunikasi, cara belajar, serta cara remaja membangun identitas sosial. Media sosial seperti Instagram, TikTok, dan berbagai platform digital lain memberi ruang bagi siswa untuk memperoleh informasi secara cepat, berinteraksi, dan mengekspresikan diri. Namun, kemudahan tersebut juga melahirkan tantangan psikologis dan moral, terutama ketika penggunaan media sosial tidak disertai kontrol diri dan kemampuan memilah informasi.

Salah satu fenomena yang semakin banyak dialami remaja adalah fear of missing out (FOMO). FOMO merujuk pada kecemasan ketika seseorang merasa tertinggal dari pengalaman, informasi, tren, atau aktivitas sosial yang sedang terjadi pada orang lain. Przybylski et al. (2013) menjelaskan FOMO

sebagai kondisi motivasional, emosional, dan perilaku yang berkaitan dengan kebutuhan untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain. Pada siswa, kondisi ini dapat tampak melalui dorongan memeriksa media sosial secara berulang, mengikuti tren viral, membandingkan diri dengan kehidupan orang lain, serta merasa gelisah ketika tidak memperoleh informasi terbaru.

Fenomena FOMO tidak hanya berdampak pada sisi psikologis, tetapi juga berpengaruh terhadap proses pembelajaran. Siswa yang terlalu terikat pada media sosial berpotensi mengalami penurunan konsentrasi, kesulitan mengatur waktu, berkurangnya motivasi belajar, dan melemahnya kemampuan mengambil keputusan secara mandiri. Kecenderungan membandingkan diri dengan tampilan ideal di media sosial juga dapat menimbulkan ketidakpuasan, tekanan sosial, dan perilaku ikut-ikutan yang tidak selalu sesuai dengan nilai-nilai akhlak.

Dalam konteks pendidikan Islam, mata pelajaran Akidah Akhlak memiliki posisi strategis untuk membentengi siswa dari dampak negatif budaya digital. Pembelajaran Akidah Akhlak tidak hanya berfungsi sebagai transfer pengetahuan keagamaan, tetapi juga sebagai proses internalisasi nilai iman, tanggung jawab, sopan santun, kesederhanaan, syukur, dan pengendalian diri. Nilai-nilai tersebut relevan untuk membantu siswa mengelola penggunaan media sosial secara bijak dan tidak terjebak pada kebutuhan untuk selalu mengikuti tren.

Guru Akidah Akhlak memiliki peran penting sebagai pengajar, pembimbing, sekaligus teladan. Strategi pembelajaran yang digunakan perlu disesuaikan dengan realitas kehidupan siswa di era digital. Pembelajaran yang hanya bersifat teoritis belum cukup untuk mengatasi FOMO, karena siswa membutuhkan pengalaman belajar yang kontekstual, reflektif, dan dekat dengan kehidupan sehari-hari. Oleh sebab itu, strategi seperti diskusi, tanya jawab, studi kasus, pembiasaan, keteladanan, dan integrasi literasi digital Islami menjadi penting untuk dikembangkan.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini berfokus pada strategi pembelajaran Akidah Akhlak dalam pencegahan FOMO pada siswa Madrasah Aliyah Muhammadiyah Boliyohuto, Kabupaten Gorontalo. Penelitian ini penting karena memberikan gambaran empiris mengenai bagaimana pembelajaran agama dapat merespons problem sosial-psikologis remaja di era digital, sekaligus menawarkan arah penguatan pendidikan karakter berbasis nilai Islam.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian lapangan. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan memahami secara mendalam strategi pembelajaran Akidah Akhlak dalam mencegah perilaku FOMO pada siswa, bukan mengukur hubungan antarvariabel secara statistik. Melalui pendekatan kualitatif, peneliti dapat menggali pengalaman, persepsi, dan praktik pembelajaran yang berlangsung secara alami di lingkungan madrasah.

Penelitian dilaksanakan di Madrasah Aliyah Muhammadiyah Boliyohuto, Kabupaten Gorontalo, pada tahun ajaran 2025/2026. Lokasi ini dipilih karena siswa madrasah memiliki keterpaparan terhadap media sosial dan menunjukkan potensi munculnya gejala FOMO. Informan penelitian ditentukan secara purposive, yaitu berdasarkan keterkaitan langsung dengan fokus penelitian. Informan berjumlah 12 orang, terdiri atas kepala madrasah, satu guru Akidah Akhlak, dan 10 siswa kelas XI.

Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk melihat proses pembelajaran, perilaku siswa, serta interaksi guru dan siswa di lingkungan sekolah. Wawancara dilakukan untuk menggali strategi guru, pandangan kepala madrasah, dan pengalaman siswa terkait penggunaan media sosial dan gejala FOMO. Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data pendukung, seperti profil madrasah, kegiatan keagamaan, tata tertib, dan dokumen pembinaan karakter.

Analisis data mengacu pada model interaktif Miles dan Huberman, yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilah informasi penting sesuai fokus penelitian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian naratif dan kategorisasi temuan. Kesimpulan ditarik secara bertahap berdasarkan pola temuan lapangan. Keabsahan data diperiksa

melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik, yaitu membandingkan data dari berbagai informan serta mencocokkan hasil wawancara dengan observasi dan dokumentasi.

Hasil dan Pembahasan

1. Pelaksanaan Pembelajaran Akidah Akhlak di Era Digital

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran Akidah Akhlak di MA Muhammadiyah Boliyohuto dilakukan dengan mempertimbangkan kebutuhan siswa di era digital. Guru tidak hanya menyampaikan materi secara normatif, tetapi juga berupaya mengaitkan pembelajaran dengan pengalaman nyata siswa, terutama dalam penggunaan media sosial. Materi akhlak disampaikan melalui contoh-contoh yang dekat dengan kehidupan siswa, seperti etika berkomentar, tanggung jawab dalam mengunggah konten, kemampuan menyaring informasi, serta pentingnya menjaga sopan santun di ruang digital.

Nilai yang paling sering ditekankan guru meliputi akhlak yang baik, tanggung jawab, sopan santun, dan pengendalian diri. Penekanan ini menunjukkan bahwa pembelajaran Akidah Akhlak diarahkan pada pembentukan karakter, bukan hanya penguasaan teori. Dalam konteks pencegahan FOMO, nilai pengendalian diri menjadi aspek penting karena siswa perlu memiliki kemampuan membatasi dorongan untuk terus mengikuti tren atau memeriksa media sosial.

Metode pembelajaran yang digunakan guru meliputi ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Ceramah digunakan untuk memberikan landasan konseptual mengenai nilai akidah dan akhlak. Diskusi memberi ruang bagi siswa untuk menyampaikan pendapat dan menghubungkan materi dengan pengalaman pribadi. Tanya jawab digunakan untuk mengukur pemahaman siswa sekaligus melatih keberanian menyampaikan pandangan. Kombinasi metode tersebut membuat pembelajaran lebih interaktif dan tidak sepenuhnya berpusat pada guru.

Temuan ini menegaskan bahwa pembelajaran Akidah Akhlak yang efektif harus bergerak dari pola informatif menuju pola transformatif. Artinya, guru tidak cukup hanya menjelaskan konsep baik dan buruk, tetapi perlu membantu siswa memahami makna nilai tersebut dalam keputusan digital sehari-hari. Ketika siswa memahami bahwa aktivitas di media sosial juga memiliki dimensi akhlak, mereka lebih mudah diarahkan untuk menggunakan teknologi secara bertanggung jawab.

2. Fenomena FOMO pada Siswa

Fenomena FOMO pada siswa tampak melalui kecenderungan untuk selalu mengikuti perkembangan media sosial dan tren yang sedang viral. Sebagian siswa merasa perlu mengetahui informasi terbaru agar tidak tertinggal dari lingkungan pertemanan. Dorongan ini membuat mereka lebih sering memperhatikan konten media sosial dan lebih mudah tertarik pada informasi yang sedang ramai diperbincangkan.

Gejala FOMO juga terlihat dari kebiasaan membandingkan diri dengan apa yang ditampilkan orang lain di media sosial. Siswa yang melihat pencapaian, gaya hidup, atau aktivitas teman di ruang digital dapat merasa kurang puas terhadap dirinya sendiri. Kondisi ini berpengaruh terhadap cara siswa menilai diri, mengelola emosi, dan mengambil keputusan. Dalam beberapa kasus, siswa menjadi lebih fokus pada aktivitas digital dibandingkan kegiatan belajar.

Dampak FOMO pada proses pembelajaran terutama terlihat pada penurunan konsentrasi. Siswa yang terlalu terikat pada media sosial cenderung mengalami perhatian yang terbagi antara materi pelajaran dan keinginan untuk memantau informasi terbaru. Akibatnya, proses belajar tidak berlangsung secara optimal. Fenomena ini menunjukkan bahwa FOMO bukan sekadar persoalan penggunaan gawai, tetapi berkaitan dengan pembentukan kontrol diri dan kemampuan menentukan prioritas.

Temuan tersebut sejalan dengan kajian mengenai FOMO yang menempatkan media sosial sebagai pemicu utama kecemasan tertinggal. Ketika siswa terbiasa membangun identitas dan rasa diterima melalui ruang digital, mereka akan lebih rentan mengalami tekanan sosial. Oleh karena itu, intervensi pendidikan perlu diarahkan pada penguatan kesadaran diri, kemampuan mengelola waktu,

serta pemahaman bahwa nilai diri tidak ditentukan oleh popularitas atau keterlibatan dalam tren digital.

3. Strategi Pembelajaran Akidah Akhlak dalam Pencegahan FOMO

Strategi utama yang dilakukan guru adalah penanaman nilai pengendalian diri. Guru memberi pemahaman bahwa siswa tidak harus mengikuti semua tren yang muncul di media sosial. Siswa diarahkan untuk menilai apakah suatu konten bermanfaat, sesuai dengan nilai Islam, dan tidak mengganggu kewajiban belajar. Penguatan ini penting karena FOMO sering muncul dari lemahnya kemampuan menahan dorongan untuk selalu terhubung dengan ruang digital.

Selain pengendalian diri, guru menanamkan nilai syukur dan kesederhanaan. Nilai syukur membantu siswa menerima keadaan diri dan tidak mudah membandingkan kehidupan pribadi dengan tampilan orang lain di media sosial. Kesederhanaan membantu siswa memahami bahwa kebahagiaan dan kebermaknaan hidup tidak selalu diukur dari pengakuan digital, popularitas, atau keikutsertaan dalam tren.

Guru juga menggunakan strategi kontekstual dengan mengaitkan materi Akidah Akhlak dengan kasus-kasus yang sering terjadi di media sosial. Misalnya, pembelajaran tentang akhlak berkomunikasi dihubungkan dengan etika berkomentar, pembelajaran tentang tanggung jawab dihubungkan dengan konsekuensi unggahan digital, dan pembelajaran tentang sabar serta qana'ah dihubungkan dengan kebiasaan membandingkan diri. Pendekatan ini menjadikan materi lebih relevan dan mudah dipahami siswa.

Strategi berikutnya adalah pemberian nasihat dan motivasi. Nasihat diberikan untuk mengingatkan siswa agar tidak menggunakan media sosial secara berlebihan, sedangkan motivasi diberikan agar siswa lebih fokus pada kegiatan yang bermanfaat. Dalam konteks pendidikan Islam, nasihat bukan sekadar teguran, tetapi bagian dari proses tarbiyah yang bertujuan membimbing siswa menuju perilaku yang lebih baik.

Pembiasaan kegiatan keagamaan di lingkungan madrasah juga berperan sebagai strategi pencegahan FOMO. Kegiatan keagamaan membantu siswa membangun rutinitas positif, memperkuat spiritualitas, dan mengalihkan perhatian dari kebiasaan digital yang berlebihan. Ketika kegiatan keagamaan dilaksanakan secara konsisten, siswa mendapatkan lingkungan yang mendukung pembentukan kontrol diri dan kedisiplinan.

Integrasi literasi digital Islami menjadi dimensi penting dalam strategi pencegahan FOMO. Siswa perlu dibimbing agar mampu memilah informasi, memahami konsekuensi perilaku digital, menjaga adab komunikasi, dan menggunakan media sosial untuk hal-hal yang bermanfaat. Dengan literasi digital Islami, pembelajaran Akidah Akhlak tidak hanya membina perilaku di dunia nyata, tetapi juga membentuk etika siswa dalam ruang digital.

Tabel 1.
Ringkasan Temuan Penelitian

Aspek	Temuan Utama	Makna Pendidikan
Pelaksanaan pembelajaran	Guru menggunakan ceramah, diskusi, dan tanya jawab serta mengaitkan materi dengan kehidupan digital siswa.	Pembelajaran Akidah Akhlak menjadi lebih kontekstual dan dekat dengan pengalaman siswa.
Gejala FOMO	Siswa ingin selalu mengikuti tren, takut tertinggal informasi, membandingkan diri, dan mengalami penurunan fokus belajar.	FOMO perlu ditangani sebagai masalah karakter, kontrol diri, dan literasi digital.
Strategi guru	Penanaman nilai akhlak, pengendalian diri, syukur, nasihat, motivasi, pembiasaan	Strategi pembelajaran berfungsi sebagai benteng

	keagamaan, dan literasi digital Islami.	moral terhadap tekanan budaya digital.
Faktor pendukung	Kerja sama guru dan madrasah serta adanya kegiatan keagamaan dan pembinaan karakter.	Lingkungan sekolah dapat memperkuat internalisasi nilai akhlak.
Faktor penghambat	Pengaruh media sosial yang kuat, penggunaan gawai di luar sekolah sulit dikontrol, dan pengawasan orang tua belum optimal.	Pencegahan FOMO membutuhkan sinergi sekolah, guru, siswa, dan keluarga.

4. Faktor Pendukung dan Penghambat Pencegahan FOMO

Faktor pendukung utama dalam pencegahan FOMO adalah adanya kerja sama antara guru dan pihak madrasah. Guru Akidah Akhlak berperan langsung dalam pembelajaran dan pembinaan nilai, sedangkan pihak madrasah mendukung melalui kebijakan dan kegiatan pembentukan karakter. Keterpaduan ini penting karena pencegahan FOMO tidak dapat hanya dilakukan melalui satu jam pelajaran, melainkan membutuhkan iklim madrasah yang konsisten.

Kegiatan keagamaan juga menjadi faktor pendukung yang signifikan. Melalui kegiatan keagamaan, siswa dibiasakan untuk terlibat dalam aktivitas yang memperkuat nilai spiritual dan sosial. Aktivitas ini menjadi alternatif positif bagi siswa agar tidak seluruh waktunya terserap oleh media sosial. Selain itu, kegiatan keagamaan membantu siswa memahami bahwa kebermaknaan hidup tidak hanya diperoleh dari interaksi digital, tetapi juga dari ibadah, tanggung jawab, dan relasi sosial yang sehat.

Adapun faktor penghambat yang paling menonjol adalah kuatnya pengaruh media sosial. Media sosial menyediakan konten yang terus berubah, cepat, menarik, dan mudah diakses. Karakteristik tersebut membuat siswa sulit membatasi diri, terutama ketika lingkungan pertemanan juga mendorong mereka untuk mengikuti tren. Hambatan lain adalah penggunaan gawai di luar lingkungan sekolah yang sulit dipantau oleh pihak madrasah.

Kurangnya pengawasan orang tua di rumah juga menjadi tantangan. Pembinaan yang dilakukan di sekolah berpotensi tidak berkelanjutan jika di rumah siswa menggunakan media sosial tanpa batasan. Oleh karena itu, pencegahan FOMO perlu dilakukan melalui kolaborasi antara guru, madrasah, orang tua, dan siswa. Kolaborasi ini dapat diwujudkan melalui komunikasi rutin, aturan penggunaan gawai, pembinaan literasi digital, dan penguatan aktivitas positif di rumah.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pembelajaran Akidah Akhlak di Madrasah Aliyah Muhammadiyah Boliyohuto dilaksanakan dengan menyesuaikan kebutuhan siswa di era digital. Guru tidak hanya menyampaikan materi, tetapi juga menanamkan nilai akhlak, tanggung jawab, sopan santun, dan pengendalian diri. Metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab digunakan untuk membuat pembelajaran lebih aktif, sedangkan pengaitan materi dengan kehidupan sehari-hari membantu siswa memahami relevansi nilai akhlak dalam penggunaan media sosial.

Fenomena FOMO pada siswa tampak melalui keinginan untuk selalu mengikuti perkembangan media sosial dan tren yang viral, perasaan takut tertinggal informasi, kebiasaan membandingkan diri, serta penurunan konsentrasi belajar. Kondisi ini menunjukkan bahwa FOMO berdampak pada aspek emosional, perilaku, dan akademik siswa.

Strategi pembelajaran Akidah Akhlak dalam pencegahan FOMO dilakukan melalui penanaman nilai pengendalian diri, rasa syukur, tanggung jawab, nasihat, motivasi, pembiasaan kegiatan keagamaan, dan penguatan literasi digital Islami. Strategi tersebut menjadikan pembelajaran Akidah Akhlak sebagai sarana pembentukan karakter yang relevan dengan tantangan digital.

Faktor pendukung pencegahan FOMO meliputi kerja sama guru dan madrasah serta adanya kegiatan keagamaan yang memperkuat pembinaan karakter. Faktor penghambat meliputi kuatnya pengaruh media sosial, sulitnya pengawasan penggunaan gawai di luar sekolah, dan belum optimalnya pengawasan orang tua. Karena itu, pencegahan FOMO membutuhkan sinergi antara madrasah, guru, siswa, dan keluarga.

Daftar Rujukan

- Akhmad, M. C. A., Ichsan, Y., Hendrawan, B. P., Putri, A. K., & Putri, S. M. (2022). Pendidikan Aqidah Akhlak dalam perspektif Al Ghazali. *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam*, 18(2). <https://doi.org/10.34001/tarbawi.v18i2.2098>
- Azty, A., Fitriah, Sitorus, L. S., Sidik, M., Arizki, M., Siregar, M. N. A., Siregar, N. A., Budianti, R., Sodri, & Suryani, I. (2018). Hubungan antara aqidah dan akhlak dalam Islam. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 1(2), 122-126. <https://doi.org/10.34007/jehss.v1i2.23>
- 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>
- Damhudi, D., Fakhruddin, & Idris, M. (2023). Pendekatan contextual teaching learning dalam meningkatkan kreativitas belajar pada pembelajaran Akidah Akhlak di MIN 1 Lebong. *Jurnal Literasiologi*, 9(3), 29-41. <https://doi.org/10.47783/literasiologi.v9i3.526>
- Fajriyanur, I., Supriadi, U., & Romli, U. (2025). Metode kisah untuk penguatan nilai akhlak dalam pembelajaran Akidah Akhlak: Studi di MTs Al Muwafiq. *Journal of Education Research*, 6(2), 310-322. <https://doi.org/10.37985/jer.v6i2.2337>
- Fuadiyah, J., Valentino, R. A., & Samosir, F. T. (2023). Dampak sindrom Fear of Missing Out (FoMO) terhadap pola pencarian informasi mahasiswa dalam perspektif Krikelas. *JIPi (Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi)*, 8(2), 385. <https://doi.org/10.30829/jipi.v8i2.16411>
- Hasan, Z., & Zubairi. (2023). Strategi dan metode pembelajaran Akidah Akhlak. *Tarqiyatuna: Jurnal Pendidikan Agama Islam dan Madrasah Ibtidaiyah*, 2(1), 38-47. <https://doi.org/10.36769/tarqiyatuna.v2i1.312>
- Herningsih, E. (2022). Analisis strategi pembelajaran berbasis digital. *Jurnal Edunity: Kajian Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 1(3), 141-149.
- Hosaini, dkk. (2022). Pembelajaran Akidah Akhlak. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1-2.
- Hutasuhut, D. H., & Maulidin, S. (2021). Mengurangi gejala Fear of Missing Out (FOMO) pada siswa melalui psikoedukasi dalam layanan bimbingan klasikal, 5(1), 167-186.
- Jannah, M. (2020). Peran pembelajaran Aqidah Akhlak untuk menanamkan nilai pendidikan karakter siswa. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 4(2), 237. <https://doi.org/10.35931/am.v4i2.326>
- Kusumawati, S. P. (2021). Pendidikan Aqidah-Akhlak di era digital. *Edusoshum: Journal of Islamic Education and Social Humanities*, 1(3), 130-138. <https://doi.org/10.52366/edusoshum.v1i3.16>
- Maharani, D. P., Suryaningrum, A. S., Nuraini, D. A., Anggraini, O. W. N., Yuliani, D. A., Prahesti, A., & Nurrohim, A. (2025). Integrasi nilai-nilai Islam dalam pemanfaatan digital oleh Generasi Z di era modern. *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12-28.
- Munasti, K. (2025). Strategi pembelajaran Akidah Akhlak yang efektif di Madrasah Ibtidaiyah: Pendekatan interaktif dan kontekstual. *Analysis Journal of Education*, 3(1), 178-183.
- Pratiwi, N. K. S. (2018). Pentingnya peran orang tua dalam pendidikan karakter anak usia sekolah dasar. *ADI WIDYA: Jurnal Pendidikan Dasar*, 3(1), 83-91.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

- Sibagariang, Y. A., & Nasution, N. B. (2025). Pengaruh FOMO (Fear of Missing Out) terhadap kesehatan mental pada siswa SMAN 3 Medan. *Paedagogi: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 10(2), 190. <https://doi.org/10.24114/paedagogi.v10i2.64757>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-29). Alfabeta.
- Tsawiyah. (2022). Mengantisipasi gejala Fear of Missing Out (FoMO) terhadap dampak social global 4.0 dan 5.0 melalui subjective well-being dan Joy of Missing Out (JoMO). *Jawara: Jurnal Pendidikan Karakter*, 8(1), 103-119.
- Wahyuningtyas, I., Hambali, I. M., & Muslihati. (2024). Profil kecenderungan Fear of Missing Out (FoMO) pada siswa sekolah menengah atas. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 984-991. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6764>
- Wiyono, B. D. (2016). Studi mengenai kecanduan internet dan Fear of Missing Out (FOMO) pada siswa di SMK Negeri 1 Driyorejo. *Universitas Negeri Surabaya*, 413-419.