

STRATEGI INTERNALISASI IMAN HARI AKHIR GUNA MEREDUKSI FOMO REMAJA TIKTOK

Alvin Eka Pramana¹, Moh. Nasrullah Ihsan², M. Mahbubi³

^{1,2,3} Universitas Nurul Jadid

¹2510700104@unuja.ac.id, ²2510700099@unuja.ac.id, ³mahbubi@unuja.ac.id

Abstract. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas internalisasi nilai Iman kepada Hari Akhir sebagai strategi reduksi FoMO (Fear of Missing Out) pada remaja pengguna TikTok. Problem utama yang diangkat adalah kesenjangan antara penyampaian materi eskatologis di kelas yang bersifat doktrinal-normatif dengan realitas kecemasan digital yang dialami siswa Kelas 9 SMP di luar ruang kelas. Menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam terhadap 15 siswa pengguna aktif TikTok, serta Focus Group Discussion (FGD) dengan guru Pendidikan Agama Islam (PAI) di salah satu SMP Negeri di Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan adanya transformasi persepsi yang signifikan: sebelum intervensi, siswa memandang Hari Akhir sebagai peristiwa eskatologis yang jauh dan abstrak. Pasca internalisasi konsep Yaumul Hisab yang dikontekstualisasikan dengan rekam jejak digital, terjadi pergeseran orientasi dari external validation (mencari pengakuan sosial) menuju internal control (kesadaran akan pertanggungjawaban ilahiah). Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan dialektika iman-algoritma efektif menurunkan tingkat kecemasan sosial digital dan berpotensi diintegrasikan ke dalam modul PAI kontemporer.

Keywords. FoMO, Iman kepada Hari Akhir, TikTok, Literasi Digital, Pendidikan Agama Islam



This is an open access article under the CC BY-SA 4.0 license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

A. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam satu dekade terakhir telah mengubah lanskap interaksi sosial remaja secara fundamental. Platform media sosial seperti TikTok, Instagram, dan YouTube tidak lagi sekadar menjadi ruang hiburan, melainkan telah bertransformasi menjadi “ruang hidup” kedua tempat remaja membentuk identitas, membangun relasi sosial, dan mencari validasi diri. Di Indonesia, penetrasi media sosial di kalangan remaja menunjukkan angka yang signifikan; penelitian terbaru yang dilakukan di SMPN 16 Bandar Lampung mengonfirmasi bahwa penggunaan media sosial TikTok memiliki pengaruh sebesar 48% terhadap munculnya perilaku Fear of Missing Out (FoMO) pada siswa kelas VIII, dengan indikator informasi sebagai faktor paling dominan yang mendorong kecemasan sosial digital tersebut. Temuan ini menegaskan bahwa algoritma platform digital yang dirancang untuk memaksimalkan keterlibatan pengguna justru berkontribusi pada pembentukan siklus kecemasan yang berkelanjutan di kalangan peserta didik.

Fear of Missing Out atau FoMO merupakan konstruk psikologis yang menggambarkan ketakutan individu akan ketinggalan dari pengalaman, peristiwa, atau interaksi sosial yang dianggap bernilai yang sedang dialami oleh orang lain. Dalam konteks remaja pengguna TikTok, FoMO termanifestasi dalam bentuk dorongan kompulsif untuk terus-menerus memeriksa pembaruan konten, kecemasan ketika tidak dapat mengakses aplikasi, serta kebutuhan konstan untuk mengetahui tren terkini agar tidak dianggap “ketinggalan zaman” oleh kelompok sebaya. Penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 1 Kawali menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan risiko perilaku FoMO pada remaja, dengan

nilai korelasi Pearson sebesar 0,484 ($p < 0,001$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi durasi dan intensitas keterlibatan remaja dengan media sosial, semakin besar pula kerentanan mereka terhadap kecemasan sosial digital. Lebih lanjut, studi kualitatif yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta mengungkapkan bahwa perilaku FoMO pada siswa tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis, tetapi juga memengaruhi kualitas interaksi sosial tatap muka dan kemampuan pengelolaan waktu belajar.

Ironisnya, di tengah masifnya paparan digital yang dialami remaja, pendidikan agama di sekolah masih cenderung beroperasi dalam paradigma konvensional yang memisahkan antara ajaran doktrinal dengan realitas keseharian siswa. Materi Akidah Akhlak tentang Iman kepada Hari Akhir, yang dalam Kurikulum Merdeka diajarkan di kelas IX semester 1, pada umumnya masih disampaikan melalui pendekatan hafalan dalil naqli dan penggambaran peristiwa eskatologis yang terasa jauh dari jangkauan pengalaman remaja. Padahal, esensi dari ajaran Iman kepada Hari Akhir—khususnya keyakinan akan adanya Yaumul Hisab (Hari Perhitungan) dan Muraqabah (kesadaran akan pengawasan Allah)—memiliki potensi transformatif yang luar biasa sebagai mekanisme self-regulation dalam menghadapi gempuran distraksi digital. Penelitian tentang internalisasi nilai-nilai Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 3 Rancaekek menunjukkan bahwa proses pembentukan self-control siswa yang efektif terjadi ketika nilai-nilai keislaman tidak sekadar dipahami secara kognitif, melainkan terinternalisasi sebagai “kesadaran spiritual” yang berfungsi sebagai filter etis dalam berinteraksi dengan media digital.

Kesenjangan (gap) inilah yang menjadi titik berangkat kegelisahan akademik artikel ini. Di satu sisi, terdapat akumulasi bukti empiris tentang dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental remaja, khususnya fenomena FoMO yang semakin mengkhawatirkan. Studi yang dilakukan oleh Mutaqin dan Rosada di SMP Islam Mabdaul Ulum Kota Tasikmalaya menegaskan bahwa era Society 5.0 menghadirkan tantangan baru bagi kesehatan mental siswa yang membutuhkan respons pendidikan Islam yang lebih integratif, di mana ajaran tentang kesabaran, dzikir, dan nilai-nilai moral Islam dapat membantu siswa mengelola stres dan emosi di tengah gempuran teknologi. Di sisi lain, kekayaan khazanah Pendidikan Agama Islam—khususnya materi Iman kepada Hari Akhir—masih belum dioptimalkan sebagai sumber daya pedagogis untuk membangun resiliensi digital peserta didik. Sebagian besar penelitian yang telah ada masih berfokus pada identifikasi masalah FoMO dari perspektif psikologi atau bimbingan konseling, sementara eksplorasi tentang bagaimana doktrin teologis Islam dapat ditransformasikan menjadi strategi preventif berbasis internalisasi nilai masih sangat terbatas.

Artikel ini hadir untuk mengisi kekosongan diskursif tersebut dengan mengajukan sebuah pertanyaan fundamental: bagaimana internalisasi nilai-nilai Iman kepada Hari Akhir dapat diformulasikan sebagai strategi pedagogis untuk mereduksi perilaku FoMO pada remaja pengguna TikTok? Dengan mengambil lokus penelitian di salah satu SMP di Yogyakarta—kota yang dikenal memiliki penetrasi internet dan penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan pelajar—studi ini bertujuan untuk: pertama, memetakan bentuk-bentuk FoMO yang dialami siswa kelas IX dalam interaksi mereka dengan platform TikTok; kedua, menganalisis pemahaman awal siswa tentang konsep Iman kepada Hari Akhir dan relevansinya dengan kehidupan digital mereka; dan ketiga, merumuskan model internalisasi nilai Yaumul Hisab dan Muraqabah yang

kontekstual sebagai mekanisme pengendalian diri di ruang siber. Signifikansi penelitian ini terletak pada upayanya untuk menjembatani dikotomi yang selama ini terbentang antara doktrin teologis yang diajarkan di ruang kelas PAI dengan realitas eksistensial remaja yang berjuang mencari keseimbangan di tengah derasny arus algoritma media sosial.

Secara teoretis, penelitian ini berpijak pada dua landasan konseptual utama yang didialogkan secara dialektis. Pertama, teori self-regulation dari perspektif psikologi kognitif yang menjelaskan kapasitas individu untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi perilaku dalam rangka mencapai tujuan jangka panjang. Dalam konteks ini, FoMO dipahami sebagai manifestasi dari lemahnya self-regulation akibat dominasi orientasi pada gratifikasi instan yang ditawarkan oleh media sosial. Kedua, konsep Muraqabah dalam tradisi tasawuf Islam yang menekankan kesadaran konstan akan pengawasan Allah SWT sebagai fondasi pengendalian diri yang bersifat transenden. Penelitian systematic literature review yang dilakukan oleh Pratiwi (2026) tentang kontrol diri santri di pondok pesantren mengonfirmasi bahwa kepatuhan yang autentik dan berkelanjutan hanya dapat tumbuh ketika kontrol diri berakar pada internalisasi nilai, bukan semata-mata respons terhadap kontrol struktural eksternal. Temuan ini memperkuat argumen bahwa pengembangan self-control siswa dalam menghadapi media sosial membutuhkan pendekatan yang mengintegrasikan penguatan spiritual dengan penciptaan ekosistem pendidikan yang suportif.

Kebaruan (novelty) dari penelitian ini terletak pada upayanya untuk mentransformasikan doktrin Iman kepada Hari Akhir dari sekadar materi hafalan yang berorientasi pada kehidupan post-mortem menjadi “perisai psikologis” yang operasional dalam navigasi keseharian remaja di dunia digital. Berbeda dengan studi-studi sebelumnya yang cenderung memisahkan antara pendidikan agama dan literasi digital, artikel ini justru mendudukkannya dalam relasi yang dialogis dan saling memperkuat. Internalisasi nilai Yaumul Hisab tidak lagi dipahami sebagai penyampaian ancaman eskatologis yang menakut-nakuti, melainkan sebagai penyadaran bahwa setiap interaksi digital—termasuk setiap scroll, like, dan komentar di TikTok—adalah bagian dari catatan amal yang kelak akan dimintai pertanggungjawaban di hadapan Allah SWT. Perspektif ini, sebagaimana ditunjukkan oleh studi Ashari dan Faizin (2023) tentang literasi digital religius, membuka kemungkinan bagi lahirnya generasi muslim yang tidak hanya melek teknologi, tetapi juga memiliki kesadaran etis yang berakar pada nilai-nilai transenden.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada tiga level sekaligus. Pada level teoretis, artikel ini menawarkan kerangka konseptual baru tentang dialektika antara iman dan algoritma yang memperkaya diskursus Pendidikan Agama Islam di era digital. Pada level praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi basis bagi guru PAI untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih kontekstual dan responsif terhadap tantangan psikososial yang dihadapi peserta didik. Pada level kebijakan, hasil studi ini berpotensi menjadi masukan bagi pengambil kebijakan di Kementerian Agama dan Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah untuk merevitalisasi kurikulum PAI dengan muatan literasi digital yang berakar pada nilai-nilai keislaman. Di tengah krisis kesehatan mental remaja yang semakin memprihatinkan—di mana data I-NAMHS 2022 menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental—kehadiran Pendidikan Agama

Islam yang transformatif dan membumi bukan lagi sekadar pilihan, melainkan sebuah keniscayaan.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif siswa kelas IX SMP dalam memaknai fenomena FoMO di TikTok serta proses internalisasi nilai-nilai Iman kepada Hari Akhir sebagai bentuk pengendalian diri. Melalui pendekatan fenomenologi, peneliti dapat menggali bagaimana siswa memberi makna terhadap pengalaman digital mereka serta perubahan kesadaran spiritual yang terjadi melalui pembelajaran PAI yang kontekstual.

Penelitian dilakukan di SMP Negeri X Yogyakarta. Pemilihan lokasi didasarkan pada tingginya penggunaan media sosial di kalangan remaja, relevansi materi Iman kepada Hari Akhir dalam Kurikulum Merdeka, serta keberagaman latar belakang siswa. Penelitian berlangsung selama satu semester (Juli–Desember 2025) agar peneliti dapat mengamati proses pembelajaran secara menyeluruh.

Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: siswa kelas IX, pengguna aktif TikTok (minimal dua jam per hari), menunjukkan gejala FoMO, dan bersedia menjadi partisipan. Sebanyak 12 siswa terlibat sebagai partisipan utama. Selain itu, penelitian juga melibatkan guru PAI, guru BK, dan kepala sekolah sebagai informan pendukung.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan dalam dua tahap, yaitu sebelum dan sesudah pembelajaran, untuk melihat perubahan pemahaman dan perilaku siswa. Observasi dilakukan selama proses pembelajaran dan aktivitas sehari-hari siswa di sekolah. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data, seperti modul ajar, tugas siswa, dan kebijakan sekolah.

Analisis data mengacu pada langkah-langkah fenomenologi menurut Moustakas, yaitu: (1) epoche (menunda prasangka), (2) mengidentifikasi pernyataan penting, (3) mengelompokkan ke dalam tema, dan (4) menyusun makna serta esensi pengalaman. Hasil analisis menggambarkan bagaimana siswa mengalami dan memaknai FoMO serta perubahan kesadaran spiritual mereka.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, teknik, dan waktu. Selain itu, dilakukan juga member checking untuk memastikan kesesuaian data dengan pengalaman partisipan. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik, dan seluruh partisipan telah memberikan persetujuan dengan menjaga kerahasiaan identitas mereka.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berhasil mengidentifikasi tiga tema utama yang merepresentasikan pengalaman subjektif siswa kelas IX SMP Negeri X Yogyakarta dalam memaknai fenomena FoMO di TikTok serta transformasi kesadaran spiritual yang terjadi melalui proses internalisasi nilai-nilai Iman kepada Hari Akhir. Ketiga tema tersebut meliputi: (1) manifestasi FoMO dalam keseharian digital siswa, (2) kesenjangan antara pemahaman doktrinal dan kesadaran spiritual, serta (3) transformasi kesadaran melalui internalisasi nilai Yaumul Hisab dan Muraqabah. Pemaparan berikut mengintegrasikan deskripsi tekstural (apa yang dialami partisipan) dan deskripsi struktural (konteks yang membentuk pengalaman tersebut) sebagaimana lazim dalam tradisi fenomenologi

deskriptif.

Manifestasi FoMO dalam Keseharian Digital Siswa. Seluruh partisipan tanpa terkecuali melaporkan pengalaman FoMO dalam intensitas yang bervariasi ketika berinteraksi dengan platform TikTok. Temuan ini mengonfirmasi hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 16 Bandar Lampung yang menunjukkan pengaruh signifikan penggunaan TikTok terhadap perilaku FoMO pada siswa kelas VIII, dengan indikator informasi sebagai faktor paling dominan. Dalam konteks penelitian ini, FoMO termanifestasi dalam tiga bentuk utama. Pertama, dorongan kompulsif untuk terus-menerus memeriksa pembaruan konten, yang oleh partisipan SA (15 tahun) digambarkan sebagai “rasa gatal di tangan kalau belum buka TikTok barang setengah jam.” Kedua, kecemasan akut ketika tidak dapat mengakses aplikasi karena kehabisan kuota internet atau baterai gawai yang habis, yang diungkapkan oleh partisipan NA (14 tahun): “Rasanya kayak ada yang kurang gitu, kayak putus dari dunia.” Ketiga, kebutuhan konstan untuk mengetahui dan mengikuti tren terkini agar tidak dianggap “ketinggalan zaman” oleh kelompok sebaya, yang tercermin dalam pernyataan partisipan RA (15 tahun): “Kalau nggak tahu tren yang lagi viral, nanti di kelas dicap kudet, nggak asik.” Temuan ini selaras dengan studi yang dilakukan di SMK Negeri 1 Kawali yang menemukan hubungan positif signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan risiko perilaku FoMO pada remaja, dengan nilai korelasi Pearson sebesar 0,484 ($p < 0,001$). Lebih lanjut, penelitian terbaru di Yogyakarta menunjukkan bahwa tingkat FoMO yang tinggi secara signifikan berhubungan dengan rendahnya digital well-being pada pengguna TikTok. Menariknya, observasi partisipatif yang dilakukan peneliti mengungkapkan bahwa perilaku FoMO ini tidak hanya terjadi di luar jam pelajaran, tetapi juga menyusup ke dalam ruang kelas, di mana beberapa siswa teramati secara diam-diam mengecek notifikasi TikTok di bawah meja saat pembelajaran berlangsung.

Kesenjangan antara Pemahaman Doktrinal dan Kesadaran Spiritual. Sebelum intervensi pembelajaran kontekstual dilakukan, seluruh partisipan menunjukkan pemahaman yang secara kognitif memadai tentang materi Iman kepada Hari Akhir, namun gagal menghubungkannya dengan realitas digital yang mereka hadapi sehari-hari. Partisipan dapat menyebutkan dalil naqli tentang Hari Akhir, menjelaskan tahapan-tahapan eskatologis, dan mendeskripsikan pengertian Yaumul Hisab sebagai hari perhitungan amal. Namun ketika ditanya tentang relevansi konsep tersebut dengan aktivitas mereka di TikTok, respons yang muncul seragam: kebingungan dan keterkejutan. Partisipan DI (14 tahun) mengungkapkan: “Lho, emangnya main TikTok ada hubungannya sama Hari Kiamat? Kan kiamat masih lama.” Pernyataan ini merepresentasikan kesenjangan fundamental antara pengetahuan deklaratif tentang doktrin keagamaan dengan kesadaran eksistensial tentang implikasi doktrin tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini mengonfirmasi kegelisahan akademik yang menjadi titik berangkat penelitian ini: bahwa pembelajaran PAI materi Iman kepada Hari Akhir selama ini masih beroperasi dalam paradigma transmisi pengetahuan yang abstrak dan jauh dari jangkauan pengalaman remaja. Observasi terhadap dokumen Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) guru PAI juga mengonfirmasi bahwa materi Iman kepada Hari Akhir diajarkan dengan pendekatan tekstual yang menekankan hafalan dalil dan penggambaran peristiwa eskatologis, tanpa upaya yang disengaja untuk mengontekstualisasikannya dengan tantangan era digital. Padahal, sebagaimana

ditunjukkan oleh studi tentang nilai-nilai pendidikan Islam pada konten TikTok, nilai keimanan kepada Hari Akhir memiliki potensi besar untuk membantu generasi muda menghadapi krisis spiritual dan membangun kepercayaan diri yang sehat di era digital.

Transformasi Kesadaran melalui Internalisasi Nilai Yaumul Hisab dan Muraqabah. Temuan paling signifikan dari penelitian ini adalah terjadinya transformasi kesadaran pada diri partisipan setelah mengikuti serangkaian pembelajaran PAI dengan pendekatan kontekstual yang secara eksplisit mengintegrasikan nilai-nilai Iman kepada Hari Akhir dengan isu literasi digital dan penggunaan media sosial. Proses internalisasi dilakukan melalui tiga strategi utama: pertama, pengaitan konsep Yaumul Hisab dengan rekam jejak digital yang ditinggalkan setiap pengguna TikTok (algoritma sebagai metafora modern dari kitab catatan amal); kedua, penanaman kesadaran Muraqabah dalam konteks interaksi digital (Allah “menonton” setiap scroll, like, dan komentar); dan ketiga, fasilitasi diskusi reflektif yang mendorong siswa untuk mengevaluasi ulang pola penggunaan media sosial mereka dalam terang keyakinan akan pertanggungjawaban eskatologis. Pasca intervensi, seluruh partisipan melaporkan perubahan persepsi yang signifikan. Partisipan FA (14 tahun) mengungkapkan: “Sekarang setiap mau buka TikTok, saya kepikiran, ini nanti dihisab nggak ya? Buat apa sih sebenarnya saya scrolling-scrolling nggak jelas?” Pernyataan ini menunjukkan pergeseran orientasi dari external validation (mencari pengakuan sosial melalui likes dan views) menuju internal control (kesadaran akan pertanggungjawaban ilahiah). Partisipan MH (15 tahun) menambahkan: “Dulu saya panik kalau ketinggalan tren, sekarang lebih santai. Kalau memang penting ya saya cari tahu, kalau Cuma buat seru-seruan dan buang waktu, ya udah nggak usah.” Transformasi ini mengonfirmasi efektivitas internalisasi nilai-nilai keislaman sebagai mekanisme self-regulation dalam menghadapi distraksi digital. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian tentang regulasi diri mahasiswa PAI di Universitas Islam Indonesia Yogyakarta yang menunjukkan bahwa regulasi diri dalam mengatasi fenomena FoMO dapat dicapai melalui peningkatan kesadaran diri, pengaturan waktu yang bijak, dan fokus pada tujuan pribadi.

Lebih lanjut, penelitian ini mengidentifikasi bahwa konsep Muraqabah—kesadaran akan pengawasan Allah yang konstan—memiliki daya transformatif yang lebih kuat dibandingkan konsep Yaumul Hisab yang berorientasi pada perhitungan di masa depan. Partisipan cenderung merespons lebih positif terhadap gagasan bahwa Allah “melihat” aktivitas digital mereka saat ini dibandingkan gagasan bahwa mereka akan dimintai pertanggungjawaban di hari yang entah kapan datangnya. Partisipan AN (14 tahun) menjelaskan: “Kalau dibilang nanti dihisab, kan rasanya masih lama. Tapi kalau diingetin bahwa Allah ngelihatin kita sekarang juga, itu lebih bikin merinding dan langsung pengen stop.” Temuan ini memperkaya hasil penelitian sebelumnya yang lebih menekankan aspek kognitif regulasi diri dengan menunjukkan bahwa dimensi spiritual-transenden (Muraqabah) memiliki kekuatan motivasional yang lebih immediat dalam mengendalikan perilaku digital remaja. Dalam konteks yang lebih luas, temuan ini juga berdialog dengan studi tentang fenomena FoMO pada mahasiswa PAI di IAIN Ponorogo yang mengidentifikasi bahwa FoMO pada aspek digital dipicu oleh ketergantungan pada teknologi dan keinginan berlebih atas apa yang dimiliki orang lain. Internalisasi nilai Muraqabah, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian ini, berfungsi sebagai “rem spiritual” yang mampu menginterupsi siklus kompulsif tersebut dengan menanamkan kesadaran bahwa kepuasan sejati tidak terletak pada validasi sosial yang bersifat fana.

Signifikansi dari temuan ini terletak pada implikasinya terhadap praktik pembelajaran PAI di era digital. Penelitian ini membuktikan bahwa doktrin teologis Islam, khususnya ajaran Iman kepada Hari Akhir, memiliki potensi transformatif yang luar biasa sebagai “perisai psikologis” bagi remaja yang berjuang mencari keseimbangan di tengah gempuran algoritma media sosial, dengan syarat doktrin tersebut tidak disampaikan sebagai abstraksi metafisik yang jauh, melainkan dikontekstualisasikan dengan realitas eksistensial peserta didik. Sebagaimana ditegaskan dalam studi tentang etika digital di MAN 5 Bogor, internalisasi nilai-nilai keimanan dalam konteks digital membutuhkan pendekatan yang mengintegrasikan pembiasaan ibadah dengan penanaman kesadaran etis yang berkelanjutan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi efektivitas internalisasi nilai-nilai Iman kepada Hari Akhir sebagai strategi reduksi FoMO, tetapi juga menawarkan model pembelajaran PAI yang responsif terhadap tantangan era Society 5.0, yakni transformasi doktrin teologis menjadi mekanisme pengendalian diri yang operasional dalam navigasi keseharian remaja di ruang digital.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini berangkat dari kegelisahan akademik terhadap kesenjangan antara masifnya paparan digital yang dialami remaja dengan paradigma pembelajaran Pendidikan Agama Islam yang masih cenderung konvensional dan kurang menyentuh realitas eksistensial peserta didik. Dengan mengambil fokus pada materi Iman kepada Hari Akhir yang diajarkan di kelas IX SMP dan fenomena FoMO yang mewabah di kalangan pengguna TikTok, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi bagaimana internalisasi nilai-nilai eskatologis Islam dapat ditransformasikan menjadi strategi pedagogis untuk membangun resiliensi digital remaja. Setelah melalui proses penelitian fenomenologis yang melibatkan dua belas siswa kelas IX SMP Negeri X Yogyakarta, satu guru Pendidikan Agama Islam, satu guru Bimbingan Konseling, serta observasi partisipatif selama satu semester akademik, penelitian ini menghasilkan beberapa temuan penting yang memperkaya diskursus Pendidikan Agama Islam di era digital sekaligus menawarkan implikasi praktis bagi pengembangan pembelajaran yang lebih kontekstual dan transformatif.

Pertama, penelitian ini mengonfirmasi bahwa fenomena FoMO telah menjadi bagian tak terpisahkan dari keseharian digital remaja pengguna TikTok. Seluruh partisipan melaporkan pengalaman kecemasan sosial digital dalam intensitas yang bervariasi, mulai dari dorongan kompulsif untuk terus-menerus memeriksa pembaruan konten, kecemasan akut ketika tidak dapat mengakses aplikasi, hingga kebutuhan konstan untuk mengikuti tren agar tidak dianggap “ketinggalan zaman” oleh kelompok sebaya. Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan risiko perilaku FoMO pada remaja, serta menegaskan bahwa algoritma platform digital yang dirancang untuk memaksimalkan keterlibatan pengguna justru berkontribusi pada pembentukan siklus kecemasan yang berkelanjutan. Lebih mengkhawatirkan, observasi partisipatif mengungkapkan bahwa perilaku FoMO ini tidak hanya terjadi di luar jam pelajaran, tetapi juga menyusup ke dalam ruang kelas, mengindikasikan bahwa sekolah belum sepenuhnya menjadi ruang yang mampu menginterupsi dominasi algoritma dalam membentuk kesadaran dan perilaku remaja.

Kedua, penelitian ini menemukan adanya kesenjangan yang signifikan antara pemahaman doktrinal siswa tentang Iman kepada Hari Akhir dengan kesadaran spiritual yang operasional dalam menavigasi realitas digital. Sebelum intervensi pembelajaran kontekstual dilakukan, seluruh partisipan menunjukkan penguasaan kognitif yang memadai terhadap materi Iman kepada Hari Akhir, namun gagal melihat relevansi antara keyakinan eskatologis tersebut dengan aktivitas keseharian mereka di media sosial. Temuan ini mengonfirmasi bahwa pembelajaran PAI selama ini masih terperangkap dalam paradigma transmisi pengetahuan yang abstrak dan tekstual, di mana peserta didik mampu menyebutkan dalil naqli dan menjelaskan tahapan-tahapan Hari Akhir, namun tidak mampu menghubungkannya dengan pergulatan eksistensial mereka sebagai remaja digital. Kesenjangan inilah yang menjadi akar masalah mengapa Pendidikan Agama Islam belum optimal berfungsi sebagai sumber daya pedagogis untuk membangun resiliensi digital peserta didik.

Ketiga, dan ini merupakan temuan paling signifikan dari penelitian ini, internalisasi nilai-nilai Iman kepada Hari Akhir yang dilakukan secara kontekstual dan reflektif terbukti efektif dalam mentransformasi kesadaran spiritual siswa menjadi mekanisme pengendalian diri yang operasional dalam menghadapi fenomena FoMO. Melalui strategi pengaitan konsep Yaumul Hisab dengan rekam jejak digital, penanaman kesadaran Muraqabah dalam konteks interaksi di media sosial, serta fasilitasi diskusi reflektif yang mendorong evaluasi diri, seluruh partisipan melaporkan perubahan persepsi yang signifikan pasca intervensi. Terjadi pergeseran orientasi dari pencarian validasi eksternal melalui likes dan views menuju internal control yang berakar pada kesadaran akan pertanggungjawaban ilahiah. Menariknya, penelitian ini menemukan bahwa konsep Muraqabah, yaitu kesadaran akan pengawasan Allah yang konstan dan seketika, memiliki daya transformatif yang lebih kuat dibandingkan konsep Yaumul Hisab yang berorientasi pada perhitungan di masa depan yang terasa abstrak dan jauh.

Temuan-temuan tersebut membawa implikasi teoretis, praktis, dan kebijakan yang signifikan. Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kerangka konseptual baru tentang dialektika antara iman dan algoritma dalam Pendidikan Agama Islam. Dialog antara teori self-regulation dari psikologi kognitif dengan konsep Muraqabah dari tradisi tasawuf Islam yang dikembangkan dalam penelitian ini membuka ruang bagi lahirnya pendekatan interdisipliner yang lebih kaya dalam memahami dan merespons tantangan pendidikan agama di era digital. Penelitian ini juga memperluas cakupan kajian FoMO yang selama ini didominasi perspektif psikologi dan komunikasi dengan menawarkan perspektif teologis yang selama ini terpinggirkan. Secara praktis, temuan penelitian ini menawarkan model pembelajaran PAI yang lebih kontekstual dan transformatif, di mana materi Iman kepada Hari Akhir tidak lagi disampaikan sebagai abstraksi metafisik yang menakutkan, melainkan sebagai perisai psikologis yang operasional dalam navigasi keseharian remaja di ruang digital. Guru PAI dapat mengadopsi strategi internalisasi yang dikembangkan dalam penelitian ini, seperti penggunaan metafora algoritma TikTok sebagai representasi modern dari kitab catatan amal, untuk menjembatani jurang antara doktrin dan realitas yang selama ini menganga.

Secara kebijakan, penelitian ini merekomendasikan perlunya revitalisasi kurikulum Pendidikan Agama Islam dengan muatan literasi digital yang berakar pada nilai-nilai keislaman. Kementerian Agama dan Kementerian Pendidikan Dasar dan

Menengah perlu mempertimbangkan untuk mengintegrasikan isu-isu kontemporer seperti FoMO, kecanduan media sosial, dan kesehatan mental digital ke dalam materi Akidah Akhlak, bukan sebagai tambahan yang bersifat aditif, melainkan sebagai konteks yang inheren dalam internalisasi nilai-nilai keimanan. Pelatihan guru PAI juga perlu diarahkan untuk membekali mereka dengan kompetensi literasi digital dan keterampilan fasilitasi diskusi reflektif yang mampu menghubungkan khazanah keislaman klasik dengan problem-problem kontemporer yang dihadapi peserta didik.

Penelitian ini tentu memiliki keterbatasan yang membuka peluang bagi penelitian lanjutan. Pertama, cakupan lokus yang terbatas pada satu SMP di Yogyakarta membatasi generalisabilitas temuan, sehingga penelitian replikatif dengan skala yang lebih luas dan konteks sosio-kultural yang berbeda sangat diperlukan. Kedua, durasi intervensi yang hanya satu semester mungkin belum cukup untuk mengamati keberlanjutan transformasi kesadaran spiritual dalam jangka panjang. Penelitian longitudinal yang mengikuti partisipan dalam rentang waktu yang lebih panjang akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang persistensi perubahan perilaku digital remaja. Ketiga, fokus penelitian yang terbatas pada satu materi pokok, yaitu Iman kepada Hari Akhir, membuka peluang untuk mengeksplorasi potensi transformatif dari materi-materi PAI lainnya, seperti akhlak pergaulan remaja atau fiqh muamalah kontemporer, dalam konteks tantangan era digital. Terlepas dari keterbatasan tersebut, penelitian ini telah memberikan fondasi yang kokoh bagi pengembangan Pendidikan Agama Islam yang tidak hanya membekali peserta didik dengan pengetahuan doktrinal, tetapi juga membentuk mereka menjadi generasi muslim yang memiliki resiliensi spiritual di tengah gempuran algoritma dan distraksi digital yang semakin masif di era Society 5.0.

REFERENSI

- Azanzani, R. A. (2025). *Fenomena sikap FOMO (fear of missing out) mahasiswa Gen Z pada tren TikTok* [Skripsi, Universitas Pasundan]. Repository UNPAS.
- Cahyaningrum, Y. (2025). *Pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap fear of missing out (FoMO) pada Gen Z pengguna TikTok* [Skripsi, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten]. Institutional Repository UIN SMH Banten.
- Mardiana, D. M., Mardiana, N., & Maryana, M. (2024). Hubungan penggunaan media sosial TikTok terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 183–190.
- Puspitasari, W., & Fikry, Z. (2023). Kontribusi kontrol diri terhadap kecanduan media sosial TikTok pada remaja di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 13958–13964.
- Putriyanto, K. B., & Komarudin, K. (2026). Pengaruh fear of missing out terhadap digital well-being pada pengguna TikTok. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 9(1), 10–18. <https://doi.org/10.37329/ganaya.v9i1.5088>
- Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 177–185.