



Internalisasi Nilai-Nilai Akhlak Islami Pada Remaja Muslim di Era Budaya *Fear of Missing Out* (FOMO)

Article Information :

Articles Submitted :

2026-03-03

Articles Received :

2026-03-16


Published Articles :


2026-04-13

 Syifa Adilla Zahra^{1*}

 Siti Khotimah²


 Riki Adi Pratama³

 Yuberti⁴

 Abd Rahman Hamid⁵

 Baharudin⁶

 ^{1,2,3,4,5,6} Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

 Email Correspondence * : syifaadilla204@gmail.com

Kata Kunci:

Akhlak Islami; Remaja Muslim;
Fear of Missing Out (FOMO)

Abstrak : Pesatnya perkembangan teknologi digital dalam beberapa dekade terakhir telah merombak tatanan komunikasi, akses informasi, serta interaksi sosial kalangan muda. Integrasi internet dan gawai pintar menjadikan dunia maya sebagai elemen vital dalam keseharian remaja. Hal ini memicu fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), yakni kecemasan akibat takut tertinggal dari tren atau interaksi digital yang dianggap penting. Bagi remaja Muslim, dampak FOMO melampaui aspek psikologis semata, melainkan berpotensi mengancam pembentukan karakter dan internalisasi nilai-nilai akhlak Islami. Arus informasi yang deras serta budaya pamer di media sosial dapat menggeser orientasi nilai, memicu kompetisi berlebihan, dan melemahkan kendali diri. Namun, riset yang secara spesifik menghubungkan FOMO dengan pembentukan akhlak Islami pada remaja Muslim masih minim. Penelitian ini bertujuan menganalisis pemahaman dan implementasi nilai Islam di tengah dominasi budaya FOMO, serta menelaah keselarasan antara tujuan pendidikan Islam dengan realitas digital. Menggunakan metode studi pustaka dengan pendekatan deskriptif-kualitatif dan analisis isi terhadap literatur klasik dan kontemporer, hasil kajian menunjukkan bahwa FOMO berpotensi mengikis nilai keikhlasan, *qana'ah*, kerendahan hati, serta pengendalian diri. Implikasi dari temuan ini mengarah pada perlunya strategi pendidikan akhlak Islami yang adaptif melalui integrasi konsep *tazkiyatun nafs*, literasi digital berbasis nilai Islam, serta keteladanan di lingkungan keluarga dan pendidikan.

Keywords:

Islamic Morality; Muslim
Adolescents; Fear of Missing Out
(FOMO).

Abstract: The rapid development of digital technology over the past few decades has significantly transformed patterns of communication, access to information, and social interaction among young people. The integration of the internet and smartphones has made the virtual world an essential element of adolescents' daily lives. This condition has triggered the emergence of the Fear of Missing Out (FOMO) phenomenon, defined as anxiety arising from the fear of being left behind in trends or digital interactions considered important. For

Muslim adolescents, the impact of FOMO goes beyond psychological aspects, as it also has the potential to affect character formation and the internalization of Islamic moral values. The rapid flow of information and the culture of self-display on social media may shift value orientations, encourage excessive competition, and weaken self-control. However, academic studies that specifically examine the relationship between FOMO and the formation of Islamic moral character among Muslim adolescents remain limited. This study aims to analyze the understanding and implementation of Islamic values amid the dominance of FOMO culture, as well as to examine the alignment between the objectives of Islamic education and the realities of the digital era. This research employs a library research method with a descriptive-qualitative approach, utilizing content analysis of both classical and contemporary literature related to Islamic moral education, adolescent psychology, and digital culture. The findings indicate that FOMO has the potential to erode values such as sincerity (ikhlas), contentment (qana'ah), humility, and self-control. Therefore, the implications of this study highlight the need for adaptive strategies in Islamic moral education through the integration of the concept of tazkiyatun nafs, the development of value-based digital literacy grounded in Islamic teachings, and the strengthening of exemplary behavior within family and educational environments.

Author Contributions

Conceptualization: all authors

Methodology: all authors

Investigation: all authors

Writing original draft preparation: all authors

Writing review and editing: all authors

Visualization: all authors

All authors have read and agreed to the published version of the manuscript.

Acknowledgments

All praise and gratitude to God for the successful completion of this article. The author expresses his gratitude to all parties involved and those who contributed to its preparation. Thanks to their constant prayers and support, this article was successfully completed.

Copyright © 2026, Authors

This is an open-access article under the [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



PENDAHULUAN

Dalam konteks pendidikan Islam, pembentukan akhlak merupakan fokus utama dalam keseluruhan proses belajar-mengajar. Pendidikan tidak hanya ditujukan untuk pengetahuan, melainkan juga untuk membentuk kepribadian yang komprehensif dan bermoral (Ekaputri et al., 2024; Harahap Hariani Fitri, Ndonga Yacobus, 2025; Maulana et al., 2025; Safitri Sefni Adilla, 2025; Syakhrani, 2025). Pandangan Al-Ghazali menekankan bahwa hakikat pendidikan adalah proses pemurnian jiwa (*tazkiyatun nafs*) serta pembiasaan terhadap akhlak secara terus-menerus, hingga nilai-nilai tersebut meresap dalam diri individu sebagai karakter yang muncul secara spontan dan konsisten (Aisy Hasna Nabil Afifah, Hasan Salsabila Nur, 2025; Lutfi Nafisatun Sholikhah, Shinta Adilla, Nadiya Rana Kesuma, 2025; Moh Faliqul Isbah, 2025; Putri, 2025; Rifa'i et al., 2024). Berdasarkan pandangan ini, pendidikan Islam adalah terciptanya generasi Muslim yang bersifat ikhlas dalam setiap tindakan, memiliki sikap *qana'ah* (merasa cukup), kemampuan menguasai diri (*mujahadah al-nafs*), serta keseimbangan antara orientasi kehidupan duniawi dan ukhrowi. Penerapan nilai-nilai dilakukan melalui keteladanan (*uswah*), pembentukan kebiasaan (*ta'dib*), pemberian nasihat (*mau'izhah*), dan pembentukan suasana religius yang mendukung. Dengan demikian, perkembangan teknologi seharusnya dimanfaatkan secara bijaksana sebagai alat yang produktif tanpa mengikis integritas moral dan spiritual remaja Muslim.

Namun, realitas sosial saat ini memperlihatkan dinamika yang kian rumit. Generasi muda berkembang di dalam ekosistem digital yang dicirikan oleh intensitas interaksi virtual, kompetisi simbolik, serta paparan informasi tanpa batas. Platform media sosial seperti Instagram, TikTok, hingga YouTube menyajikan konten berkelanjutan melalui algoritma yang dirancang untuk memaksimalkan keterlibatan pengguna. Kondisi ini menciptakan ruang sosial baru yang memungkinkan individu memantau aktivitas orang lain sekaligus mempublikasikan identitas diri secara publik. Dalam situasi ini, fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) muncul sebagai kecemasan akibat ketakutan tertinggal dari pengalaman atau interaksi digital yang dianggap krusial. Berbagai studi mengonfirmasi bahwa FOMO memiliki korelasi kuat dengan intensitas penggunaan media sosial, kecenderungan membandingkan diri, serta kebutuhan akan validasi sosial. Situasi ini memotivasi remaja untuk terus terhubung, melakukan perbandingan sosial, dan membangun citra ideal di dunia maya, di mana pengakuan sering kali diukur melalui metrik popularitas seperti *likes*, komentar, dan jumlah pengikut. Lingkungan digital yang kompetitif ini membentuk standar baru yang menempatkan visibilitas dan popularitas sebagai ukuran keberhasilan personal (Beyens Ine, Frison Eline, 2016; Dhir et al., 2018; Husna & Bakhri, 2025; Zulkifli et al., 2025). Bahkan dalam ranah keberagamaan, terjadi pergeseran orientasi dari motivasi spiritual menuju dorongan eksistensi dan pencarian pengakuan sosial. Budaya *self-presentation* di media sosial memungkinkan aktivitas religius ditampilkan sebagai bagian dari konstruksi identitas publik, yang secara halus berpotensi mengikis makna keikhlasan dalam ibadah. Dengan demikian, fenomena FOMO tidak hanya berdampak pada aspek psikologis dan sosial, tetapi juga memiliki implikasi signifikan terhadap pembentukan nilai dan orientasi moral generasi muda di era digital.

Terdapat kesenjangan yang nyata antara konsep ideal pendidikan akhlak dengan realitas budaya digital yang ada saat ini. Secara praktis, pendidikan agama di lembaga formal masih berorientasi pada aspek kognitif seperti penguasaan materi dan hafalan tanpa mengimbangi dinamika psikologis digital yang dialami remaja. Padahal, interaksi di ruang

digital sangat menentukan pola pikir, emosi, serta perilaku sosial generasi muda. Berbagai studi mutakhir mengonfirmasi keterkaitan kuat antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan intensitas penggunaan media sosial dan kesejahteraan psikologis melaporkan bahwa FOMO berkorelasi dengan kecanduan media sosial serta kecenderungan membandingkan diri (Abel et al., 2016). Temuan serupa yang menyoroti bagaimana penggunaan berlebihan memperkuat siklus FOMO yang merugikan kesehatan mental dan kontrol diri (Sindermann et al., 2022). Paparan konten intensif memicu kebutuhan validasi sosial melalui metrik popularitas (Parveiz Saher, Amjad Anna, 2023).

Meskipun demikian, literatur yang ada umumnya menempatkan FOMO dalam perspektif psikologi, komunikasi, atau kesehatan mental. Kajian yang secara spesifik mengintegrasikan FOMO dengan internalisasi nilai akhlak Islami dalam bingkai pendidikan Islam masih sangat minim. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menelaah hubungan antara fenomena FOMO dengan proses pembentukan dan internalisasi akhlak Islami pada remaja Muslim di era digital. Jika tidak ditangani secara strategis, situasi ini dapat melemahkan nilai *qana'ah*, memunculkan perilaku *riya'* (menunjukkan keberhasilan), *hasad* (iri hati), serta mengurangi kapasitas kontrol diri dalam memanfaatkan media sosial. Secara jangka panjang, fenomena ini dapat berujung pada krisis identitas dan penurunan kualitas karakter generasi Muslim.

Akar permasalahan ini berakar pada dominasi budaya perbandingan digital, minimnya literasi digital yang berlandaskan nilai Islami, serta belum optimalnya implementasi konsep *tazkiyatun nafs* dalam pendidikan kontemporer. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pendekatan pendidikan akhlak yang ada belum sepenuhnya responsif terhadap dinamika psikologis remaja di era digital, khususnya terkait fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Oleh sebab itu, diperlukan pembaruan dalam pendekatan internalisasi nilai yang lebih kontekstual dan adaptif. Pendidikan Islam tidak cukup hanya menekankan aspek kognitif, melainkan harus mengintegrasikan penguatan spiritual, bimbingan psikologis, serta literasi digital kritis berbasis nilai. Kebaruan studi ini terletak pada integrasi analisis FOMO yang lazimnya dibahas dalam ranah psikologi dan komunikasi dengan proses internalisasi akhlak Islami dalam kerangka pendidikan Islam. Konsep *tazkiyatun nafs* diposisikan sebagai strategi kunci untuk membangun kesadaran diri dan regulasi perilaku di tengah tekanan budaya digital, sehingga menawarkan perspektif konseptual baru yang menyinergikan dimensi psikologis, spiritual, dan literasi digital.

Berdasarkan paparan tersebut, fokus utama penelitian ini adalah mengkaji keterkaitan antara FOMO dengan tantangan internalisasi nilai akhlak Islami pada remaja Muslim di era digital. Untuk menjawab hal tersebut, studi ini mengajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut: (1) Bagaimana dampak FOMO terhadap perilaku dan konstruksi nilai remaja di era digital? (2) Bagaimana pemahaman dan internalisasi nilai akhlak Islami dilakukan oleh remaja Muslim di tengah budaya media sosial? (3) Bagaimana peran konsep *tazkiyatun nafs* dan literasi digital Islami dalam memperkuat internalisasi akhlak di tengah budaya FOMO?

METODE

Penelitian ini menerapkan metode *library research* dengan pendekatan kualitatif deskriptif-analitis mengingat fokus kajian berpusat pada analisis konseptual dan teoretis, bukan pada pengumpulan data empiris di lokasi penelitian (Nasir et al., 2023; Subagiya, 2023).

Library research dipilih sebagai cara untuk mengkaji secara terstruktur berbagai pemikiran, teori, dan temuan studi sebelumnya yang relevan dengan akhlak Islami, internalisasi nilai, psikologi perkembangan remaja, serta fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dalam budaya digital. Lewat metode ini, peneliti berancang untuk menyusun konstruksi pemikiran yang utuh dengan memadukan perspektif pendidikan Islam dan kajian psikologi modern.

Pendekatan kualitatif deskriptif-analitis diterapkan karena penelitian ini tidak bermaksud menguji hipotesis secara kuantitatif, melainkan memahami makna, konsep, dan relasi antarvariabel secara mendalam. Deskriptif penelitian ini menguraikan fenomena dan teori secara terstruktur, sementara analitis menunjukkan adanya proses penguraian, penilaian kritis, serta penarikan kesimpulan dari berbagai sumber yang sesuai. Dengan pendekatan ini, fenomena FOMO tidak sekadar dijelskan sebagai gejala psikologis, melainkan juga ditelaah implikasinya terhadap proses internalisasi akhlak Islami dalam ranah pendidikan.

Data penelitian ini bersumber dari literatur klasik dan modern yang relevan dengan topik akhlak, psikologi remaja, serta budaya digital. Literatur klasik merujuk pada karya para ulama dan pemikir pendidikan Islam yang membahas etika, pengembangan jiwa (*tazkiyatun nafs*), dan pembentukan karakter, termasuk pemikiran Al-Ghazali dan tokoh lainnya. Karya-karya ini umumnya berasal dari periode klasik hingga pertengahan perkembangan pemikiran Islam, berkisar antara abad ke-11 hingga abad ke-20. Di sisi lain, literatur modern mencakup buku dan artikel jurnal ilmiah, baik nasional maupun internasional, yang membahas teori internalisasi nilai, psikologi perkembangan remaja, dinamika media sosial, serta fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) dari sudut pandang psikologi dan komunikasi. Untuk memastikan relevansi dengan perkembangan terkini, sumber modern dipilih dari publikasi tahun 2016 hingga 2026, dengan penekanan khusus pada artikel jurnal yang terbit dalam lima tahun terakhir (2022–2026). Melalui pemilihan sumber ini, penelitian ini berupaya mengintegrasikan perspektif klasik dalam tradisi pemikiran Islam dengan temuan ilmiah kontemporer terkait dinamika budaya digital dan perkembangan psikologis remaja.

Pengumpulan data dilakukan melalui pencarian, penyeleksian, dan pengelompokan sumber berdasarkan kriteria kesesuaian, kredibilitas, dan kebaruan. Peneliti lebih dahulu memetakan tema-tema utama, yaitu (1) konsep akhlak Islami dan target pendidikan Islam, (2) teori internalisasi nilai dalam pembelajaran, (3) ciri-ciri psikologis remaja di era digital, dan (4) fenomena FOMO sebagai budaya digital masa kini. Setiap sumber dikaji untuk menemukan gagasan mendasar, argumen utama, serta keterkaitan antar-konsep.

Proses analisis data dalam penelitian ini mengadopsi prosedur penelitian kualitatif yang terdiri dari empat tahapan utama. Tahap pertama adalah reduksi data, yaitu proses penyaringan, penyederhanaan, dan pemfokusan data yang relevan guna memastikan informasi yang dianalisis mendukung kajian konseptual. Langkah ini mengacu pada konsep yang menekankan pentingnya seleksi data untuk mendapatkan informasi esensial (Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, 2023). Tahap kedua adalah kategorisasi tematik, di mana data dikelompokkan ke dalam tema-tema spesifik seperti keikhlasan, qana'ah, kontrol diri, budaya perbandingan digital, serta strategi pendidikan Islam. Pengelompokan ini bertujuan memudahkan identifikasi pola makna dalam literatur, sejalan dengan teknik *thematic analysis* (Braun & Clarke, 2019). Tahap ketiga adalah interpretasi kritis, yang melibatkan analisis reflektif dan komprehensif untuk mengidentifikasi hubungan konseptual, titik temu, serta kesenjangan antara idealitas pendidikan akhlak Islam dan realitas budaya FOMO. Pendekatan

ini merujuk pada metode interpretatif yang mengutamakan pemaknaan mendalam (Creswell John W, 2018). Tahap terakhir adalah sintesis konseptual, yaitu perumusan kesimpulan dan pembentukan kerangka pemikiran yang mengintegrasikan konsep akhlak Islami dengan tantangan budaya digital. Proses ini bertujuan menghasilkan pemahaman baru yang integratif antara perspektif pendidikan Islam dan dinamika psikososial remaja di era media sosial.

Pendekatan ini dipilih karena fenomena FOMO merupakan gejala sosial-psikologis yang memerlukan pemahaman lintas disiplin. Tanpa melaksanakan penelitian lapangan secara langsung, *library research* memungkinkan peneliti menggali kedalaman makna dan membangun kerangka teoretis yang kokoh sebagai landasan pengembangan strategi internalisasi akhlak di era digital. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga memberikan sumbangan konseptual bagi pengembangan pendidikan Islam yang lebih responsif terhadap dinamika budaya kontemporer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian mengindikasikan bahwa budaya *Fear of Missing Out* (FOMO) tidak sekadar berdampak pada aspek psikologis remaja Muslim, melainkan juga menyentuh fondasi pembentukan karakter dan orientasi spiritual. Di media sosial, remaja terdorong untuk memantau aktivitas orang lain, melakukan perbandingan sosial intensif, serta mengonstruksi citra diri yang ideal. Situasi ini berpotensi mengikis proses internalisasi nilai akhlak Islami, seperti keikhlasan, *qana'ah*, *tawadhu'*, dan pengendalian diri. Motivasi beribadah yang seharusnya spiritual dapat bergeser menjadi pencarian validasi sosial. Dalam perspektif pendidikan Islam, hal ini menegaskan bahwa pembentukan akhlak kini dipengaruhi oleh konstruksi sosial digital, bukan hanya lingkungan keluarga dan sekolah. Untuk merespons tantangan ini, pendidikan Islam perlu menerapkan pendekatan yang lebih kontekstual dan adaptif. Salah satu langkah strategis adalah penguatan konsep *tazkiyatun nafs* guna membangun kesadaran spiritual, keikhlasan, dan kontrol atas ego. Selain itu, integrasi literasi digital berbasis nilai diperlukan untuk membekali peserta didik dalam menyaring dan menggunakan teknologi secara bijak. Pendekatan ini dapat diimplementasikan melalui pembelajaran reflektif, pembiasaan perilaku, serta keteladanan dari pendidik dan orang tua. Dengan demikian, pendidikan Islam berfungsi sebagai pembinaan karakter yang membimbing remaja menghadapi tekanan sosial digital. Berdasarkan analisis literatur, penelitian ini merumuskan model konseptual yang mengintegrasikan tiga elemen utama: budaya digital (FOMO), nilai akhlak Islami, dan strategi pendidikan Islam. Dalam model ini, FOMO bertindak sebagai faktor eksternal yang memengaruhi perilaku dan orientasi nilai. Nilai akhlak (ikhlas, *qana'ah*, *tawadhu'*, kontrol diri) menjadi fondasi moral untuk ketahanan spiritual. Sementara itu, pendidikan Islam berperan sebagai mediator yang menghubungkan penguatan spiritual (*tazkiyatun nafs*), literasi digital kritis, dan lingkungan pendidikan yang berketeladanan. Integrasi ini diharapkan menjadi kerangka pemikiran untuk mengembangkan pendekatan pendidikan akhlak yang relevan dengan dinamika digital dan tantangan psikososial generasi muda.

Pertama, terjadi penyimpangan niat dalam pelaksanaan kebaikan. Dalam ajaran Islam, niat merupakan landasan utama setiap amal. Keikhlasan menjadi ukuran diterima tidaknya suatu tindakan di hadapan Allah (Aghniyah & Arif UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2025; Junnifar, 2025). Namun, budaya FOMO yang digerakkan oleh logika keberadaan digital

seringkali menggeser orientasi tersebut. Aktivitas religius seperti bersedekah, mengikuti pengajian, membaca Al-Quran, atau kegiatan sosial berpotensi dipublikasikan secara berlebihan demi mendapatkan validasi sosial berupa suka, komentar, atau penambahan jumlah pengikut. Fenomena ini sangat terkait dengan tingginya kebutuhan remaja akan pengakuan sosial. Hal ini dapat dipahami melalui *Self-Determination Theory* yang dikemukakan oleh (Ryan M Richard, 2017) yang mengidentifikasi tiga kebutuhan psikologis dasar manusia: otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial. Dalam ekosistem media sosial, kebutuhan akan keterhubungan dan penerimaan sering kali diekspresikan melalui pencarian validasi eksternal, misalnya berupa *likes*, komentar, atau jumlah pengikut. Apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu rentan mengalami kecemasan sosial dan perasaan tertinggal, yang kemudian memicu *Fear of Missing Out* (FOMO). Akibatnya, dorongan untuk mendapatkan pengakuan di ruang digital memotivasi remaja untuk terus tampil aktif di media sosial, bahkan terkadang memaksa mereka membangun citra diri yang ideal demi meraih penerimaan dari lingkungan sosialnya. Jika tidak disadari, tindakan baik dapat bergeser dari orientasi transendental menuju orientasi yang bersifat performatif. Dalam jangka panjang, situasi ini dapat menimbulkan sikap *riya'* (memamerkan kebaikan) yang justru bertentangan dengan esensi akhlak Islami.

Kedua, muncul kecenderungan ketidakpuasan akibat intensitas perbandingan sosial yang tinggi. Media sosial menciptakan ruangan di mana individu terus-menerus terkena paparan pada pencapaian, gaya hidup, dan citra sempurna orang lain. Remaja yang sedang dalam fase pencarian identitas sangat rentan terhadap proses *social comparison* ini. Alhasil, muncul perasaan tertinggal, tidak berharga, atau kurang memadai (Egi Regita et al., 2024; Suwardi C Patricia, 2025). Dalam perspektif akhlak, situasi ini melemahkan nilai *qana'ah* (merasa cukup atas karunia Allah) dan rasa syukur. Kedua nilai tersebut sesungguhnya merupakan pondasi ketenangan batin dalam Islam. Ketika standar kebahagiaan diukur berdasarkan representasi digital orang lain, maka orientasi kehidupan menjadi bersifat eksternal dan rapuh. Remaja dapat terjebak dalam siklus konsumtif, Ambisi eksistensial, dan ketidakpuasan berkelanjutan yang mengikis stabilitas spiritual mereka.

Ketiga, penggunaan media sosial secara berlebihan mengakibatkan melemahnya pengendalian diri (*self-control*) dan menurunnya kualitas interaksi spiritual (Afiyah et al., 2025; Novitarum et al., 2026). FOMO mendorong remaja untuk terus terhubung secara daring agar tidak kehilangan informasi atau tren. Pola ini dapat menimbulkan perilaku adiktif, gangguan konsentrasi, serta berkurangnya waktu untuk aktivitas reflektif seperti beribadah, membaca, atau muhasabah diri (Adin et al., 2025; Sa'i et al., 2025). Dalam konsep pendidikan Islam, kemampuan mengendalikan diri (*mujahadah al-nafs*) merupakan tanda kematangan spiritual (Ibadurrahman & Alif, 2026; Jailani et al., 2025). Ketika kontrol diri melemah, maka kualitas hubungan vertikal (*hablumminallah*) maupun horizontal (*hablumminannas*) juga terdampak. Interaksi spiritual menjadi dangkal karena perhatian terpecah oleh notifikasi dan aliran konten yang terus berdatangan.

Meskipun demikian, pendidikan Islam memiliki perangkat normatif dan pedagogis yang memadai untuk menghadapi fenomena ini secara konstruktif. Pertama, penguatan keteladanan (*uswah hasanah*) menjadi strategi fundamental. Guru, orang tua, dan figur publik Muslim perlu menampilkan praktik bermedia sosial yang etis, sederhana, dan berorientasi pada nilai. Keteladanan konkret lebih efektif dibandingkan hanya penyampaian teori, karena remaja cenderung belajar melalui pengamatan dan peniruan (Nasution, 2025). Kedua, pembiasaan

(*ta'wid*) perlu dirancang secara terstruktur dalam lingkungan pendidikan. Pembiasaan ini dapat berupa latihan refleksi niat sebelum melakukan aktivitas, kedisiplinan waktu dalam penggunaan gawai, serta pembentukan budaya syukur dan apresiasi terhadap pencapaian diri sendiri tanpa perlu membandingkan dengan orang lain. Melalui pengulangan yang konsisten, nilai akhlak tidak hanya dipahami secara kognitif, tetapi tertanam dalam pola perilaku (Muammar et al., 2026). Ketiga, nasihat reflektif (*mau'izhah*) perlu disajikan secara dialogis dan kontekstual. Remaja perlu diajak berdiskusi tentang bahaya *riya'*, pentingnya *qana'ah*, serta makna autentik kebahagiaan dalam Islam. Pendekatan ini membantu mereka mengembangkan kesadaran kritis terhadap budaya digital, bukan sekadar menerima Larangan normatif (Yusranida, 2026). Keempat, pendekatan *tazkiyatun nafs* menjadi inti penguatan spiritual. Pemurnian jiwa dilakukan melalui latihan pengendalian diri, peningkatan kualitas ibadah, serta pembiasaan muhasabah (Yunan, Harahap Muhammad, 2023). Remaja didorong untuk memahami bahwa kebahagiaan sejati bersumber dari kedekatan dengan Allah, bukan dari pengakuan sosial semata.

Di samping itu, penggabungan literasi digital berbasis nilai Qur'ani merupakan langkah strategis. Literasi digital tidak hanya mengajarkan keterampilan teknis menggunakan media, tetapi juga membekali remaja dengan kesadaran etis tentang batasan privasi, adab komunikasi, serta tanggung jawab moral dalam membagikan konten. Dengan kerangka ini, media sosial tidak diposisikan sebagai ancaman mutlak, melainkan sebagai ruang dakwah dan ekspresi yang tetap terikat pada prinsip akhlak.

Dengan demikian, internalisasi nilai akhlak Islami di tengah budaya FOMO harus bergerak dari pendekatan normatif menuju pendekatan kontekstual. Nilai keikhlasan, *qana'ah*, syukur, dan kontrol diri perlu diartikulasikan ulang dalam bahasa dan realitas digital yang dipahami remaja. Pendidikan Islam yang adaptif akan mampu menjembatani kesenjangan antara idealitas ajaran dan dinamika kehidupan modern, sehingga pembentukan karakter tetap relevan dan berdaya tahan di era digital.

KESIMPULAN

Hasil studi mengindikasikan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) merupakan isu moral dan psikososial yang signifikan dalam proses penanaman nilai akhlak Islami pada remaja Muslim. Budaya digital yang kompetitif dan komparatif cenderung menggeser orientasi hidup menuju pencarian validasi sosial, yang berpotensi mengikis nilai keikhlasan, *qana'ah*, serta pengendalian diri. Temuan ini mengonfirmasi adanya kesenjangan antara idealitas pendidikan Islam yang berfokus pada karakter spiritual dengan realitas kehidupan remaja yang sangat dipengaruhi oleh budaya media sosial. Melalui metode studi kepustakaan, penelitian ini menyimpulkan bahwa internalisasi akhlak Islami di era digital membutuhkan rekonstruksi pendekatan yang lebih kontekstual, dengan mengintegrasikan penguatan spiritual melalui konsep *tazkiyatun nafs*, literasi digital berbasis nilai Islami, serta strategi pedagogis yang reflektif dan transformatif.

Secara kontribusiteoretis, studi ini memperkaya literatur pendidikan Islam dengan perspektif integratif yang menyatukan konsep akhlak Islami dengan dinamika psikososial budaya digital, khususnya FOMO yang lazimnya dibahas dalam psikologi dan komunikasi. Sementara itu, secara praktis, hasil penelitian ini menekankan urgensi pengembangan kurikulum pendidikan Islam yang tidak hanya berorientasi kognitif, melainkan juga

mengintegrasikan pembinaan karakter, literasi digital kritis, serta pembiasaan nilai spiritual dalam keseharian remaja. Dengan demikian, pendidikan Islam dapat berfungsi lebih efektif dalam mencetak generasi Muslim yang tangguh secara moral dan spiritual di tengah arus budaya digital.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki batasan, terutama karena menggunakan pendekatan studi kepustakaan yang bersifat konseptual tanpa melibatkan data empiris langsung dari pengalaman remaja Muslim di lapangan. Oleh karena itu, riset selanjutnya disarankan untuk melakukan studi empiris melalui metode survei, wawancara, atau studi kasus di lingkungan pendidikan dan komunitas remaja Muslim guna menguji lebih mendalam hubungan antara FOMO, perilaku digital, dan internalisasi akhlak Islami. Selain itu, penelitian mendatang juga dapat mengembangkan model pendidikan akhlak berbasis literasi digital Islami yang lebih aplikatif untuk implementasi dalam pembelajaran di sekolah maupun pendidikan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social Media And The Fear Of Missing Out: Scale Development And Assessment. *Journal Of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44.
- Adin, D., Nurizki, S., & Amin, S. (2025). The Effect Of Fomo On Adolescents' Religious Behavior At Sma N 8 Muko-Muko. *Jkip : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 6(4), 1633–1644. [Http://Journal.Al-Matani.Com/Index.Php/Jkip/Index](http://Journal.Al-Matani.Com/Index.Php/Jkip/Index)
- Afiyah, S. N., Kurniawan, A. R., Ramdani, B., & Zuhri, A. (2025). Fenomena Fear Of Missing Out Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental Remaja Dalam Perspektif Islam. *Khazanah*, 17(2), 56–66.
- Aghniyah, L., & Arif Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, M. (2025). Konsep Ikhlas Perspektif Al Ghazali Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Pendidikan Islam Multidisipliner*, 01(02), 123–134.
- Aisy Hasna Nabil Afifah, Hasan Salsabila Nur, A. T. L. (2025). Hakikat Jiwa Dalam Harmoni Akal, Nafsu, Dan Ruh: Kajian Pemikiran Imam Al-Ghazali. *El-Fikr Aqidah Dan Filsafat Islam*, 6(1), 92–109.
- Beyens Ine, Frison Eline, E. S. (2016). Fomo, Social Needs, Facebook Use, And Facebook Stress. *Amsterdam School Of Communication Research (Ascor) University*.
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Thematic Analysis. *Apa Handbook Of Research Methods In Psychology*, 2, 57–71. <https://doi.org/10.1037/13620-004>
- Creswell John W, C. D. J. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches*.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online Social Media Fatigue And Psychological Wellbeing—A Study Of Compulsive Use, Fear Of Missing Out, Fatigue, Anxiety And Depression. *International Journal Of Information Management*, 40(January), 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Egi Regita, Nabilah Luthfiyyah, & Nur Riswandy Marsuki. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri Dan Pembentukan Identitas Remaja Di Indonesia. *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, 2(1), 46–52. <https://doi.org/10.47861/jkpu-Nalanda.V2i1.830>
- Ekaputri, M., Febriosa, S., Amelia, N., & Zora, F. (2024). Menggali Peran Filsafat Pendidikan Dalam Membentuk Karakter Peserta Didik Pada Kurikulum Merdeka Tahun 2024. *Jurnal*

- Ilmiah Pendidikan Scholastic*, 8(3), 1–8. <https://doi.org/10.36057/jips.V8i3.691>
- Harahap Hariani Fitri, Ndonga Yacobus, S. D. (2025). Pendidikan Nilai Sebagai Upaya Membentuk Kepribadian Peserta Didik Yang Berkarakter. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), 167–186.
- Husna, N. N., & Bakhri, S. (2025). Dinamika Habitus Digital Dan Kontestasi Modal Simbolik: Analisis Budaya Flexing Pada Generasi Z Dalam Langkap Sosial Indonesia. *Sabana (Sosiologi, Antropologi, Dan Budaya Nusantara)*, 4(3), 485–496. <https://doi.org/10.55123/Sabana.V4i3.7332>
- Ibadurrahman, I., & Alif, M. (2026). Self Regulation Dalam Perspektif Hadist Tematik. *Juteq: Jurnal Teologi & Tafsir*, 2(12), 1922–1945.
- Jailani, M., Ilmu, T., & Madani, T. (2025). Integrasi Nilai Spiritualitas Dalam Pendidikan Islam : Telaah Konseptual Tentang Tazkiyah Al-Nafs Sebagai Tujuan Pembelajaran. *Ar-Ruhul Ilmi*, 1(01), 256–266.
- Junnifar, A. (2025). Konsep Niat Dalam Alquran Dan Hadis Dan Implikasinya Terhadap Perilaku Dalam Konteks Modern. *Darul Hikmah: Jurnal Penelitian Hadits Dan Tafsir*, 11(1), 9–16.
- Lutfi Nafisatun Sholikhah, Shinta Adilla, Nadiyah Rana Kesuma, And Et. A. (2025). Kerangka Filosofis Pendidikan Al-Ghazali Dan Implementasinya Dalam Pembelajaran Antara Guru Dan Murid. *Of Multidisciplinary Studies*, 1, 70–92.
- Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, J. S. (2023). Qualitative Data Analysis A Methods Sourcebook. *Experiencing Citizenship: Concepts And Models For Service-Learning In Political Science*, 109–118.
- Maulana, A., Rahmawati, A., Nurhaliza, D., & Azis, A. (2025). Peran Pendidikan Holistik Dan Komprehensif Dalam Membentuk Karakter Islami Pada Peserta Didik. *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam*, 3(4), 145–161.
- Moh Faliqul Isbah, S. (2025). Pemikiran Al-Ghazali Tentang Pendidikan Spiritual: Membangun Fondasi Akhlak Anak Dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 10(April), 293.
- Muammar, A., Pitra Gosha Patriasya, Budiyanti, N., Batula, A. W., & Wicaksono, A. T. (2026). Pembiasaan (Ta'Wid) Sebagai Strategi Pendidikan Karakter: Telaah Pemikiran Ibnu Miskawaih Dalam Perspektif Pedagogik. *Action Research Journal Indonesia (Arji)*, 8(1), 152–165. <https://doi.org/10.61227/Arji.V8i1.684>
- Nasir, A., Nurjana, Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4445–4451. <https://j-innovative.org/index.php/innovative>
- Nasution, S. (2025). Literature Review Terhadap Strategi Pendidikan Karakter Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Teologi Islam*, 1(2), 94–102.
- Novitarum, L., Yolanda, V., Sigalingging, S., & Haria, M. V. (2026). Hubungan Self Control Dan Daily Spiritual Experience Dengan Kenakalan Remaja Di Smk Harapan Baru Medan Tahun 2024 The Relationship Between Self-Control And Daily Spiritual Experience With Juvenile Delinquency At Harapan Baru Vocational School , Medan , In. *Jurnal.Balitbangda.Lampungprov.Go.Id/*, 14(01).
- Parveiz Saher, Amjad Amna, A. S. (2023). Fear Of Missing Out (Fomo), Social Comparison And Social Media Addiction Among Young Adults. *Pakistan Journal Of Applied Psychology (Pjap)*, 3(1), 224–235.
- Putri, F. E. (2025). Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Tasawuf Sebagai Upaya Pembentukan

- Akhlak Mulia. *An-Nur: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(3), 585–595.
<https://doi.org/10.65802/An-Nur.V1i3.90>
- Rifa'i, A., Distriani, D., Ayundia, G., & Azis, A. (2024). Hakikat Manusia Dan Hakikat Islam Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali. *Cendekia Pendidikan*, 15(6).
<https://doi.org/10.8734/Causa.V1i2.365>
- Ryan M Richard, D. E. L. (2017). *Self-Determination Theory*.
- Sa'i, M., Nugroho, A., Umar, I., Ips, T., Syekh, S., & Cirebon, N. (2025). Adolescents In The Digital Era: Countering The Negative Effects Of Doomscrolling And Fomo On Students Of Smp Ihyaussalafiyah Surabaya. *Indonesian Journal On Education (Ijoed)*, 1(4), 402–410.
<https://ijoe.org/index.php/ijoe/article/view/142>
- Safitri Sefni Adilla, S. N. (2025). Integrasi Pendidikan Agama Dalam Pembentukan Iman. *Jurnal Edusiana : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 77–87.
- Sindermann, C., Montag, C., Elhai, J. D., Green, C. S., & Markle, T. (2022). The Design Of Social Media Platforms—Initial Evidence On Relations Between Personality, Fear Of Missing Out, Design Element-Driven Increased Social Media Use, And Problematic Social Media Use. *Technology, Mind, And Behavior*. <https://doi.org/10.1037/Tmb0000096.Supp>
- Subagiya, B. (2023). Eksplorasi Penelitian Pendidikan Agama Islam Melalui Kajian Literatur: Pemahaman Konseptual Dan Aplikasi Praktis. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(3), 304–318. <https://doi.org/10.32832/Tadibuna.V12i3.13829>
- Suardi C Patricia, W. D. R. (2025). Pengaruh Konten Media Sosial Terhadap Pembentukan Kepercayaan Diri Remaja : Tinjauan Literatur Psikologi Komunikasi. *Kalbisocio, Jurnal Bisnis & Komunikasi*, 12(3), 149–156.
- Syakhrani, A. W. (2025). Internalisasi Nilai-Nilai Agama Dalam Pembentukan. *Juteq: Jurnal Teologi & Tafsir*, 2(8), 1374–1385.
- Yunan, Harahap Muhammad, E. R. (2023). *Tazkiyatun Nafs Dalam Membentuk Akhlakul Karimah*.
- Yusranida, H. (2026). Peran Guru Pendidikan Agama Islam Di Sekolah Minoritas Islam. *Academia Open*, 11(1), 1–23. <https://doi.org/10.21070/Acopen.11.2026.13504>
- Zulkifli, Suriadi, H., & Sriwahyuni, N. (2025). Problematika Karakter Generasi Muda Di Era Digital: Analisis Kritis Terhadap Tantangan Moral Dan Sosial Di Era Teknologi Informasi. *Journal Of Social, Educational And Religious Studies*, 1(2), 20–37.
<https://jurnal.suriaacademicpress.com/index.php/jsers/article/view/25/21>