

Peran Pembelajaran Reflektif dalam Mengelola Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) Peserta Didik

Yuli Setyawati*, Purnomo
Universitas Islam Negeri Salatiga, Salatiga, Indonesia

*Corresponding Author: setyawatiy411@gmail.com
Dikirim: 15-06-2026; Direvisi: 25-06-2026; Diterima: 27-06-2026

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi pengalaman subjektif peserta didik terkait fomo, memahami makna fomo dalam kehidupan sehari-hari, serta menganalisis peran pembelajaran reflektif dalam membantu peserta didik mengelola kecenderungan fomo. Penelitian menggunakan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) dengan enam informan peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Tenganan yang dipilih secara *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur kepada enam peserta didik dan satu guru PAI, observasi terhadap proses pembelajaran PAI, serta dokumentasi berupa catatan lapangan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber (peserta didik dan guru) serta triangulasi teknik (wawancara, observasi, dan dokumentasi), dengan analisis data dilakukan melalui tahapan IPA mulai dari membaca dan membaca ulang (*reading and re-reading*) hingga penyusunan *Group Experiential Themes* (GET). Hasil penelitian menunjukkan tiga temuan utama. Pertama, fomo dirasakan sebagian besar informan sebagai dorongan yang wajar dan menyenangkan, bukan kecemasan, sehingga lebih sulit disadari dan cenderung muncul saat pembelajaran membosankan. Kedua, fomo tidak berhenti sebagai perasaan tetapi mendorong tindakan nyata yang dilakukan oleh peserta didik, mulai dari meniru konten hingga keputusan belanja yang tidak direncanakan. Ketiga, pembelajaran reflektif terbukti menghasilkan perubahan nyata secara bertahap terhadap cara peserta didik bersikap di media sosial, dengan perubahan yang bersumber dari pemahaman diri peserta didik sendiri. Penelitian lanjutan disarankan untuk memperluas konteks pada mata pelajaran atau jenjang pendidikan lain guna mendalami kontribusi pembelajaran reflektif dalam membantu peserta didik mengelola kecenderungan fomo.

Kata Kunci: fomo; pembelajaran reflektif; pendidikan agama islam; fenomenologi interpretative.

Abstract: This study aims to identify students' subjective experiences related to fomo, understand the meaning of fomo in everyday life, and analyze the role of reflective learning in helping students manage fomo tendencies. The study used an Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) approach with six informants from grade XI students of SMA Negeri 1 Tenganan selected by purposive sampling. Data collection was conducted through semi-structured interviews with six students and one Islamic Religious Education teacher, observations of the Islamic Religious Education learning process, and documentation in the form of field notes. Data validity was maintained through source triangulation (students and teachers) and technical triangulation (interviews, observations, and documentation), with data analysis carried out through IPA stages starting from reading and re-reading to the compilation of Group Experiential Themes (GET). The results of the study showed three main findings. First, fomo was perceived by most informants as a natural and pleasant urge, not anxiety, so it is more difficult to recognize and tends to appear when learning is boring. Second, fomo doesn't just stop at feeling, but drives real actions by students, from copying content to unplanned shopping decisions. Third, reflective learning has been shown to produce real, gradual changes in how students behave on social media,

with changes stemming from students' own self-understanding. Further research is recommended to expand the context to other subjects or levels of education to explore the contribution of reflective learning in helping students manage fomo tendencies.

Keywords: fomo; reflective learning; islamic education; interpretative phenomenology.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah berdampak besar terhadap cara seseorang berinteraksi dan berperilaku, salah satunya melalui meningkatnya penggunaan media sosial sebagai sarana komunikasi dan aktualisasi diri. Penggunaan media sosial secara intensif dapat menimbulkan fenomena psikologis yang dikenal sebagai fomo, yaitu kondisi di mana seseorang merasa cemas karena takut ketinggalan pengalaman atau kegiatan yang dilakukan orang lain. Fenomena ini dijelaskan oleh Przybylski et al. (2013), yang menyatakan bahwa fomo terkait dengan kebutuhan psikologis dasar individu yang belum terpenuhi.

Dalam dunia pendidikan, fenomena fomo semakin terasa seiring meningkatnya intensitas penggunaan media sosial oleh peserta didik. Penelitian Sirait & Brahmana (2023) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi berkontribusi pada munculnya fomo dan berdampak pada kondisi mental peserta didik. Selain itu, fomo juga berkaitan dengan kecenderungan ketergantungan pada media sosial yang dapat menurunkan kemampuan pengendalian dan regulasi diri peserta didik (Pratiwi & Mamesah, 2021). Lebih spesifik, penelitian pada remaja pengguna media sosial menunjukkan bahwa semakin rendah kontrol diri seseorang, semakin tinggi kecenderungan fomo yang dialaminya (Maza & Aprianty, 2022). Idealnya, peserta didik mampu menggunakan media sosial secara bijak dan memiliki kesadaran diri yang baik dalam menghadapi tekanan sosial digital, sehingga tidak mudah terjebak dalam fenomena fomo. Salah satu pendekatan yang dinilai relevan untuk membangun kesadaran tersebut adalah penggunaan pembelajaran reflektif.

Pembelajaran reflektif merupakan proses berpikir aktif, mendalam, dan kritis terhadap pengalaman yang dilalui dengan tujuan membentuk pemahaman yang lebih bermakna (Dewey, 1910). Dalam praktik pendidikan, pembelajaran reflektif membantu peserta didik meningkatkan kesadaran diri serta mengembangkan kemampuan mengevaluasi diri dalam menghadapi berbagai permasalahan belajar (Subroto et al., 2024). Melalui proses refleksi, peserta didik dapat mengendalikan diri saat menghadapi fenomena fomo pada media digital sekaligus mengontrol perilaku belajar dan pemanfaatan teknologi secara lebih sadar (Faza & Lestari, 2025).

Kajian mengenai fenomena fomo dalam beberapa tahun terakhir dapat dipetakan ke dalam dua arus kajian. Pertama, arus kajian tentang fomo dan media sosial menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkontribusi signifikan terhadap perilaku fomo pada remaja (Bloemen & Coninck, 2020), yang berkaitan erat dengan kecanduan media sosial dan melemahnya pengendalian diri (Zhu & Xiong, 2022). Kedua, arus kajian tentang fomo dan kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat fomo yang dialami remaja, semakin tinggi pula kecemasan sosial yang dirasakan, serta semakin rendah kesejahteraan subjektif dan kinerja akademiknya (Elsayed, 2025). Meski kedua kajian ini telah berkembang, belum ada penelitian yang menghubungkan fomo dengan pembelajaran reflektif, khususnya pada peserta didik di jenjang pendidikan menengah.



Berangkat dari kesenjangan tersebut, penelitian ini perlu dilakukan karena peserta didik di jenjang pendidikan menengah sangat rentan terhadap fomo, dan kemampuan refleksi diri pada fase ini menjadi sangat penting untuk membantu peserta didik menghadapi tekanan sosial di dunia digital. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang hanya melihat fomo dari sisi psikologis atau pengaruh media sosial secara umum, penelitian ini secara khusus mengkaji peran pembelajaran reflektif dalam membantu peserta didik mengelola fomo, sesuatu yang belum pernah diteliti sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengalaman subjektif peserta didik terkait fomo, memahami makna fomo dalam kehidupan peserta didik, serta menganalisis peran pembelajaran reflektif dalam membantu peserta didik mengelola kecenderungan fomo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)* untuk memahami secara mendalam pengalaman dan pemaknaan peserta didik terhadap fenomena fomo. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tenganan pada peserta didik kelas XI dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam. Pemilihan lokasi didasarkan pada karakteristik sekolah yang berada di wilayah semi-perkotaan, di mana peserta didik memiliki akses terhadap teknologi digital dan media sosial, sehingga relevan dengan fenomena fomo yang diteliti.

Penentuan subjek dilakukan secara *purposive sampling* sesuai dengan kebutuhan penelitian, yaitu memilih informan yang aktif menggunakan media sosial dan benar-benar dapat memberikan informasi mendalam sesuai tujuan penelitian. Jumlah enam informan utama sesuai dengan rekomendasi IPA yang menekankan kedalaman analisis pada sampel kecil agar pengalaman setiap individu dapat digali secara menyeluruh (Smith et al., 2021). Untuk menjaga kerahasiaan identitas, seluruh nama informan dalam penelitian ini menggunakan kode N1 hingga N6, bukan nama asli.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur sebagai teknik utama, dilengkapi dengan observasi satu kali terhadap proses pembelajaran PAI dan dokumentasi berupa foto kegiatan serta catatan lapangan. Analisis data mengikuti tujuh langkah prosedur IPA secara idiografis, yaitu membaca dan membaca ulang (*reading and re-reading*), pencatatan eksploratori (*exploratory noting*), penyusunan pernyataan eksperiensial (*experiential statements*), pencarian kaitan antar pernyataan (*searching for connections*), penamaan tema eksperiensial personal (*Personal Experiential Themes/PET*), pengulangan proses yang sama untuk setiap informan berikutnya secara berurutan, serta pengidentifikasian tema eksperiensial kelompok (*Group Experiential Themes/GET*) melalui perbandingan PET lintas kasus. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, yang meliputi peserta didik dan guru PAI. Selain itu, digunakan pula triangulasi teknik, seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi (Smith et al., 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis fenomenologi interpretatif terhadap enam informan menghasilkan tiga temuan yang diorganisasikan sesuai dengan tiga tujuan penelitian. Pertama,



pengalaman subjektif peserta didik terhadap fomo, terkait bagaimana fomo dirasakan dan dalam kondisi apa fomo cenderung muncul. Kedua, makna fomo dalam kehidupan peserta didik, di mana fomo tidak berhenti sebagai perasaan tetapi menggerakkan pilihan dan tindakan nyata. Ketiga, peran pembelajaran reflektif dalam membantu peserta didik mengelola kecenderungan fomo, termasuk bagaimana refleksi menghasilkan perubahan dan mengapa perubahan itu bersifat bertahap.

1. Pengalaman Subjektif Peserta Didik terhadap Fomo

Pengalaman fomo di kalangan informan tidak bersifat tunggal. Analisis terhadap tuturan keenam informan mengungkap variasi cara fomo dirasakan dalam keseharian, sekaligus pola situasi yang menjadi celah bagi fomo untuk muncul.

Sebagian besar informan mengalami fomo bukan sebagai rasa cemas atau tekanan, melainkan sebagai sesuatu yang terasa wajar, ringan, bahkan menyenangkan. N1 dan N4 mengalaminya sebagai semangat untuk mencoba hal baru dari konten TikTok berupa *life hack* dan tutorial make-up. N2 memaknainya sebagai kebutuhan informasi sekolah yang wajar dan fungsional. N6 merasakannya paling ringan, hanya berupa dorongan umum mengikuti informasi terbaru tanpa tekanan yang berarti.

“Excited karena sangat suka mencoba hal baru, jadi kalau lihat sesuatu yang menarik di TikTok langsung pengen nyoba.” (N1)

Di sisi lain, empat dari enam informan menunjukkan pola yang konsisten di mana fomo tidak hadir terus-menerus, tetapi menunggu celah untuk masuk. Celah itu paling sering terbuka saat pembelajaran terasa membosankan. N1, N2, N4, dan N5 mengakui adanya dorongan membuka HP saat metode pengajaran dirasa tidak menarik, tugas selesai lebih cepat, atau materi terasa membosankan. Hal unik juga terjadi pada N3. Baginya, keinginan membuka HP bukan karena penasaran dengan video atau kegiatan temannya, melainkan karena merasa ada keinginan untuk menjaga fitur streak di TikTok agar tidak hangus. Yang perlu dicermati, semua informan menyampaikan pengakuan ini dengan kata-kata yang meminimalkan, seperti “kadang”, “terkadang”, dan “sebentar”. Kata-kata tersebut merupakan sebuah tanda bahwa kesadaran tentang ketidaktepatan perilaku itu sebenarnya sudah ada, namun dorongannya tetap lebih kuat.

“Ada keinginan untuk membuka media sosial saat bosan atau pembelajaran kurang menarik.” (N1)

“Kadang membuka HP untuk mencari kegiatan lain ketika guru diam atau pembelajaran membosankan.” (N4)

“Saya menyempatkan membuka HP sebentar saat mata pelajaran untuk membuka fitur streak.” (N3)

Agar data mengenai situasi pemicu bosan dan alasan siswa membuka HP terlihat lebih jelas, berikut disajikan rangkuman frekuensi kata pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kata Kunci Pengalaman Fomo Informan

Klaster / Kata Kunci	Total	Sebaran Informan (N1-N6)
	Frekuensi	
Klaster 1: Minimisasi Perilaku	15	6/6 Informan
Terkadang	9	N1 (2), N3 (1), N4 (1), N5 (4), N6 (1)
Kadang	5	N2 (1), N4 (2), N5 (1), N6 (1)
Sebentar	1	N5 (1)
Klaster 2: Pemicu Situasional	8	4 / 6 Informan
Bosan/Membosankan	6	N1 (2), N2 (1), N4 (2), N5 (1)



Tidak menarik	2	N1 (1), N4 (1)
Klaster 3: Emosi Positif	10	5 / 6 Informan
Suka	3	N1 (1), N4 (2)
Wajar / Ringan	3	N2 (1), N5 (1), N6 (1)
Excited	2	N1 (1), N5 (1)
Senang	1	N4 (1)
Penasaran	1	N1 (1)

Tabel 1 menunjukkan bahwa emosi positif konsisten hadir pada lima dari enam informan (Klaster 3), kata-kata minimisasi perilaku ditemukan pada seluruh informan (Klaster 1), dan pemicu situasional berupa kebosanan tercatat pada empat dari enam informan (Klaster 2).

Keberagaman pengalaman tersebut diidentifikasi melalui tahap *exploratory noting*, *experiential statements*, hingga pembentukan *Personal Experiential Themes (PET)* dalam analisis IPA. Pada tahap *exploratory noting* ditemukan penggunaan kosakata positif seperti “excited”, “wajar”, dan “menyenangkan”, serta ungkapan yang meminimalkan perilaku seperti “kadang” dan “sebentar”. Temuan tersebut kemudian diperdalam melalui *experiential statements* untuk memahami makna pengalaman yang dirasakan informan sebelum disintesis menjadi PET.

Hasil analisis tersebut ditafsirkan menggunakan teori fomo dari Przybylski et al. (2013), khususnya kebutuhan *relatedness* dan *competence* yang menjadi dasar munculnya kecenderungan fomo. Dalam kerangka ini, individu terdorong untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosialnya dan merasa tidak tertinggal dari orang lain. Kebutuhan tersebut menjelaskan dari mana dorongan fomo berasal, namun temuan penelitian ini memperlihatkan sisi lain yang belum banyak diungkap, yaitu bagaimana dorongan tersebut dirasakan oleh peserta didik. Kosakata positif yang muncul pada tahap *exploratory noting*, seperti “excited”, “wajar”, dan “menyenangkan”, menunjukkan bahwa ketika kebutuhan *relatedness* dan *competence* terpenuhi secara fungsional, fomo justru dimaknai sebagai sesuatu yang bernilai, bukan sebagai kecemasan. Sementara itu, penggunaan kata-kata seperti “kadang” dan “sebentar” menunjukkan adanya kesadaran terhadap perilaku tersebut, meskipun dorongan untuk tetap terhubung masih lebih dominan. Sintesis antara hasil analisis IPA dan teori menghasilkan GET bahwa fomo dialami sebagai dorongan yang wajar, sulit disadari, dan cenderung menemukan celah masuk ketika pembelajaran terasa membosankan. Sejalan dengan temuan Carolina & Mahestu (2020) yang menyatakan bahwa fomo pada remaja tidak selalu bermuatan negatif, tetapi bergantung pada bagaimana individu memaknai dan merespons dorongan tersebut. Justru karena fomo terasa wajar dalam berbagai bentuknya, fomo menjadi lebih sulit disadari dan dikendalikan (Chyquitita, 2024). Hal ini dikuatkan oleh data triangulasi, di mana selama observasi seluruh peserta didik menggunakan HP saat kegiatan berlangsung, namun guru PAI menyatakan hanya satu atau dua yang terdistraksi secara serius, menunjukkan bahwa fomo yang mereka alami memang bersifat ringan dan tidak mudah terlihat dari luar.

Temuan ini juga memperluas pemahaman tentang fomo. Fomo tidak semata-mata disebabkan tekanan sosial dari media sosial, tetapi bisa disebabkan oleh kondisi lingkungan belajar yang kurang menarik. Hal ini didukung temuan Zhang et al. (2023) bahwa rasa bosan mendorong seseorang mencari hal lain yang lebih menarik, sehingga dapat memicu penggunaan smartphone yang tidak terkendali. Artinya, kualitas pembelajaran turut berperan dalam terjadinya fomo pada peserta didik.



Selain itu, dalam kerangka teori fomo juga dijelaskan bahwa kebutuhan *relatedness* yang tidak terpenuhi di dalam kelas mendorong peserta didik untuk mencari pemenuhan tersebut melalui media sosial, di sinilah fomo menemukan celahnya (Przybylski et al., 2013). Rasa bosan di kelas ini bisa bertemu dengan pancingan dari fitur aplikasi media sosial, seperti notifikasi dan kewajiban saling mengirim pesan harian atau *streak*. Meier et al. (2023) menemukan bahwa remaja membuka media sosial hampir selalu karena kebiasaan atau rasa bosan, bukan niat yang disengaja, sehingga notifikasi dan rasa bosan membuatnya terjadi otomatis tanpa dipikirkan. Lebih jauh, fitur seperti *streak* yang mengharuskan interaksi setiap hari juga terbukti mendorong munculnya fomo dan rendahnya kontrol diri bermedia sosial pada remaja (Van Essen & Van Ouytsel, 2023). Akibatnya, muncul rasa tanggung jawab pada peserta didik untuk terus membuka HP agar kedekatan interaksi dengan teman di dunia digital tidak hilang.

2. Makna Fomo dalam Kehidupan Peserta Didik

Temuan pada sub-bab ini menunjukkan bahwa fomo tidak berhenti sebagai perasaan semata, melainkan bermakna sebagai kekuatan yang menggerakkan tindakan nyata sekaligus mengubah cara peserta didik dalam bersikap, memilih, dan bertindak pada keseharian digital.

Bagi N1, fomo bermakna sebagai dorongan untuk tidak sekadar menonton tetapi ikut mencoba, seperti *life hack* dari TikTok yang dianggap mudah langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Bagi N5, fomo bermakna sebagai motivasi untuk benar-benar menguasai sesuatu, di mana gerakan tarian yang sedang tren tidak hanya ditonton, tetapi dihafal dan dipraktikkan. Bagi N4, fomo bermakna lebih jauh lagi, yaitu menjadi pertimbangan dalam keputusan finansial yang tidak direncanakan, ketika konten tutorial *make-up* yang menarik berujung pada pembelian produk yang tidak ada dalam rencana sebelumnya. Ketiganya menunjukkan bahwa fomo bukan sekadar rasa tidak enak jika tertinggal, melainkan sebuah makna yang melekat pada keterlibatan aktif.

“Saat ada konten tutorial *make-up* yang menarik, terkadang langsung membeli kebutuhan *makeup* kalau ada alat yang belum dimiliki.” (N4)

Agar distribusi pola keterlibatan informan tersebut tampak lebih sistematis, berikut disajikan frekuensi kata kunci berdasarkan tiga klaster makna yang ditemukan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kata Kunci Makna Fomo Informan

Klaster / Kata Kunci	Total Frekuensi	Sebaran Informan (N1-N6)
Klaster 1: Keterlibatan Aktif	10	3/6 Informan
Mencoba / Menerapkan	5	N1 (3), N4 (2)
Mengikuti	3	N4 (1), N5 (2)
Menghafal/ Mempraktikkan	2	N5 (2)
Klaster 2: Motivasi Tersembunyi	9	3 / 6 Informan
Menarik	4	N1 (2), N4 (2)
Menyenangkan / Suka	3	N1 (1), N4 (1), N5 (1)
Mudah / Relevan	2	N1 (1), N5 (1)
Klaster 3: Impulsif	5	1 / 6 Informan
Membeli / Beli	3	N4 (3)
Produk / Kebutuhan	2	N4 (2)



Tabel 2 menunjukkan bahwa keterlibatan aktif muncul pada tiga dari enam informan (Klaster 1), didorong oleh motivasi yang terasa menyenangkan dan wajar (Klaster 2), dan pada satu informan bahkan berkembang hingga ke keputusan finansial yang tidak direncanakan (Klaster 3).

Pola makna tersebut diidentifikasi melalui tahap *experiential statements*, *searching for connections*, dan pembentukan *Personal Experiential Themes* (PET). Pada tahap *experiential statements*, peneliti menemukan bahwa informan tidak hanya mengonsumsi konten media sosial, tetapi juga melakukan tindakan nyata seperti meniru *life hack*, menghafal gerakan yang sedang tren, hingga melakukan pembelian yang tidak direncanakan sebelumnya. Selanjutnya, melalui tahap *searching for connections*, berbagai tindakan tersebut dibandingkan untuk menemukan keterkaitan makna yang mendasarinya. Ditemukan bahwa setiap tindakan konkret yang dilakukan informan, baik meniru konten, menghafal gerakan, maupun membeli produk, semuanya berakar pada alasan yang terasa menyenangkan dan wajar, bukan pada kecemasan eksplisit. Keterkaitan inilah yang kemudian disintesis menjadi PET.

Hasil analisis tersebut ditafsirkan menggunakan penjelasan Przybylski et al. (2013) mengenai konsekuensi perilaku (*behavioral correlates*) dari fomo. Dalam perspektif ini, fomo tidak berhenti sebagai dorongan psikologis, tetapi dapat mendorong individu untuk terlibat secara aktif agar tidak merasa tertinggal dari pengalaman yang dianggap bernilai. Melalui kerangka tersebut, tindakan meniru konten, mengikuti tren, maupun melakukan pembelian tidak terencana dipahami sebagai bentuk keterlibatan aktif yang muncul sebagai respons terhadap kecenderungan fomo. Menariknya, pada tahap *searching for connections* ditemukan bahwa tidak satu pun informan secara sadar mengaitkan tindakannya dengan fomo. Mereka memandang tindakan tersebut sebagai sesuatu yang menyenangkan dan wajar. Berdasarkan sintesis antara hasil analisis IPA dan teori tersebut, terbentuk GET bahwa fomo bekerja sebagai motivasi yang tersembunyi di balik berbagai tindakan nyata peserta didik dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan ini menunjukkan bahwa tindakan konkret yang dilakukan informan, seperti meniru konten, menghafal gerakan tren, hingga keputusan pembelian yang tidak direncanakan, semuanya melampaui sekadar menonton. Pola temuan ini sejalan dengan penjelasan Przybylski et al. (2013) bahwa fomo mendorong individu untuk terus terlibat secara aktif agar tidak merasa tertinggal, dan keterlibatan tersebut sering kali berwujud tindakan konkret. Fenomena ini mengonfirmasi pandangan Aisafitri & Yusriyah (2021) bahwa fomo sering bekerja sebagai motivasi yang tersembunyi di balik berbagai pilihan sehari-hari tanpa selalu memunculkan rasa tertekan. Dalam kasus N4, makna tersebut bahkan merembet ke ranah finansial, sejalan dengan temuan Alfian (2024) bahwa paparan konten media sosial dapat mendorong perilaku belanja impulsif yang tidak direncanakan sebelumnya.

3. Peran Pembelajaran Reflektif dalam Mengelola Fomo

Bagian ini menganalisis bagaimana pembelajaran reflektif PAI berperan dalam membantu peserta didik mengelola kecenderungan fomo. Temuan menunjukkan dua hal yang saling berkaitan, yaitu refleksi menghasilkan perubahan yang nyata dan perubahan tersebut berlangsung secara bertahap.

Keenam informan, meski dengan cara dan bentuk yang berbeda-beda, mengakui bahwa refleksi PAI menghasilkan perubahan nyata dalam cara bersikap di



media sosial. N1, N2, dan N6 merasakan perubahan seperti kehati-hatian sebelum mengetik, memposting, dan merespons. N4 dan N5 merasakan perubahan melalui konsep adab bermedia sosial yang kini hadir sebagai pertimbangan batin. N3 merasakan perubahan dalam cara memandang kebiasaan digitalnya, dengan mulai mempertanyakan apakah semua yang diikutinya benar-benar penting. N6 yang intensitas fomonya paling rendah pun mengakui bahwa refleksi tetap menghasilkan peningkatan kesadaran, ini menunjukkan bahwa refleksi bekerja bahkan pada fomo yang sudah sangat ringan sekalipun.

“Refleksi bisa membantu mengelola fomo, terutama untuk mengingat adab dan batasan saat menggunakan media sosial.” (N5)

“Lebih menyadari bahwa penggunaan media sosial harus lebih berhati-hati.” (N6)

Di sisi lain, N1, N2, dan N3 menyampaikan pemahaman yang sama, perubahan dari refleksi tidak terjadi dalam semalam. Perubahan itu nyata, tetapi butuh proses. N3 adalah yang paling tegas mengungkapkan kata “bertahap” dalam jawabannya, menunjukkan keyakinan yang sudah mengakar. Pola bertahap ini juga dikuatkan dari sisi guru PAI, yang mengamati bahwa perubahan sikap peserta didik di kelas baru terlihat beberapa minggu setelah refleksi dilakukan, bukan langsung pada pertemuan yang sama.

“Setelah refleksi, perubahan tidak langsung terjadi, tetapi dapat dilakukan secara bertahap.”(N3)

“Refleksi itu membantu, meskipun tidak secara langsung dan tidak sekaligus.” (N1)

Pola perubahan tersebut diperkuat oleh distribusi frekuensi kata kunci yang disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kata Kunci Peran Pembelajaran Reflektif

Klaster / Kata Kunci	Total Frekuensi	Sebaran Informan (N1-N6)
Klaster 1: Perubahan Nyata	13	6/6 Informan
Sadar / Menyadari / Kesadaran	5	N1 (1), N2 (1), N3 (1), N6 (2)
Hati-hati / Berhati-hati	4	N1 (1), N2 (1), N6 (2)
Adab / Batasan	4	N4 (2), N5 (2)
Klaster 2: Temporalitas Perubahan	7	3 / 6 Informan
Bertahap / Proses	4	N1 (1), N2 (1), N3 (2)
Tidak langsung / Tidak sekaligus	3	N1 (2), N3 (1)

Tabel 3 menunjukkan bahwa perubahan nyata dalam sikap bermedia sosial konsisten dialami oleh seluruh enam informan (Klaster 1, 6/6), sementara kesadaran tentang sifat bertahap perubahan tersebut disampaikan secara eksplisit oleh tiga dari enam informan (Klaster 2).

Kedua pola tersebut diidentifikasi melalui pembentukan *Personal Experiential Themes* (PET) pada masing-masing informan dan dilanjutkan dengan pengembangan *Group Experiential Themes* (GET) melalui perbandingan lintas kasus. Pada tahap PET, setiap informan menunjukkan bentuk perubahan yang berbeda, sesuai pengalaman reflektif yang dialaminya. Namun, melalui tahap GET ditemukan pola yang konsisten berupa meningkatnya kesadaran dalam menggunakan media sosial serta munculnya perubahan perilaku yang berlangsung secara bertahap.



Temuan tersebut ditafsirkan menggunakan konsep pembelajaran reflektif Dewey (1910) yang menjelaskan bahwa pembelajaran bermakna berlangsung melalui rangkaian *experience, reflection, reconstruction of meaning*, dan *action*. Pengalaman peserta didik dalam menggunakan media sosial menjadi titik awal refleksi (*experience*) yang kemudian dibahas kembali dalam pembelajaran PAI (*reflection*). Melalui proses tersebut, peserta didik membangun pemahaman baru mengenai adab bermedia sosial dan pentingnya mengendalikan diri dalam penggunaan media sosial (*reconstruction of meaning*). Pemahaman baru tersebut selanjutnya diwujudkan dalam tindakan nyata berupa kehati-hatian dalam memposting, merespons, maupun mengikuti berbagai tren digital (*action*).

Interpretasi terhadap PET menunjukkan bahwa perubahan yang dialami setiap informan muncul dalam bentuk yang berbeda-beda sesuai pengalaman reflektif masing-masing, sejalan dengan pandangan Muflich & Nursikin (2023) bahwa pembelajaran bermakna lahir dari keterlibatan aktif individu dalam merekonstruksi pengalamannya sendiri, sehingga hasil refleksi setiap orang wajar berbeda sesuai pengalaman yang direkonstruksinya. Meski demikian, ketika PET seluruh informan dibandingkan pada tahap GET, ditemukan satu pola yang konsisten di antara keragaman tersebut, yaitu perubahan pada semua informan berlangsung secara bertahap. Temuan ini sejalan dengan pandangan Dewey (1910) bahwa refleksi bukan merupakan peristiwa sesaat, melainkan proses berpikir yang terus berlangsung melalui pengulangan pengalaman dan pemaknaan kembali secara berkelanjutan. Ketika nilai adab yang dipelajari dalam PAI dikaitkan dengan pengalaman digital peserta didik, nilai tersebut tidak hanya diingat sebagai materi, tetapi hadir sebagai pedoman dalam menghadapi berbagai dorongan digital yang mereka alami (Gustian et al., 2025).

Kesadaran peserta didik tentang perubahan bertahap adalah temuan yang penting. Menurut Dewey (1910), perubahan yang lahir dari refleksi bukan hasil satu momen pencerahan, melainkan akumulasi dari pengulangan berpikir aktif terhadap pengalaman. Artinya, peserta didik tidak hanya menerima nilai begitu saja, tetapi juga memahami bagaimana perubahan dalam dirinya terjadi secara berproses. Pola ini juga selaras dengan temuan Arraziq & Nurchalis (2025), bahwa praktik reflektif yang dijalankan secara berkesinambungan berkontribusi pada pembentukan identitas dan kesadaran yang lebih matang.

Ketiga sub-bab di atas membentuk satu pola analitik yang saling terhubung, mulai dari bagaimana fomo dialami, bagaimana ia dimaknai, hingga bagaimana refleksi PAI berperan dalam mengelolanya. Ketiga pola tersebut tersintesis sebagai Group Experiential Themes lintas kasus yang menunjukkan bahwa pembelajaran reflektif terbukti berperan dalam membantu peserta didik mengelola kecenderungan fomo dalam kehidupan digital mereka.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa bahwa pengalaman peserta didik terhadap fenomena fomo tidak seragam dan sebagian besar menganggapnya sebagai hal yang wajar atau menyenangkan. Sifatnya yang terasa positif ini membuat fomo sulit disadari, padahal fenomena tersebut menjadi motivasi tersembunyi yang mendorong tindakan nyata, seperti meniru tren digital hingga melakukan pembelian yang tidak direncanakan. Kecenderungan fomo ini biasanya muncul saat pembelajaran di kelas



terasa membosankan, serta dipicu oleh keinginan untuk mengikuti apa yang dilakukan teman di media sosial dan pengaruh fitur aplikasi itu sendiri. Meskipun demikian, kecenderungan tersebut dapat dikelola secara efektif melalui pembelajaran reflektif. Kegiatan refleksi terbukti mampu mengubah perilaku bermedia sosial peserta didik menjadi lebih berhati-hati dan memperhatikan adab digital. Perubahan ini tidak terjadi secara instan, melainkan berlangsung secara bertahap berdasarkan kesadaran dari dalam diri peserta didik sendiri, bukan karena adanya larangan dari luar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan Media Sosial (FoMO) Pada Generasi Milenial. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 86–106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Alfian, I. (2024). Fomo dan Media Sosial: Dampak Perilaku Konsumtif terhadap Kesehatan Mental dan Keuangan dari Perspektif Islam. *PROFJES: Profetik Jurnal Ekonomi Syariah*, 03(02), 130–138. <https://doi.org/10.24952/profjes.v3i2.13119>
- Arraziq, M. I., & Nurchalis. (2025). Reflective Practice in Islamic Teacher Education : Insights from PAI Teaching Practicum for the Formation of Professional and Pedagogical Identity. *At Turats*, 19(2), 206–217. <https://doi.org/10.24260/atturats.v19i2.5051>
- Bloemen, N., & Coninck, D. De. (2020). Social Media and Fear of Missing Out in Adolescents : The Role of Family Characteristics. *Social Media + Society*, 6(4), 1–11. <https://doi.org/10.1177/2056305120965517>
- Carolina, M., & Mahestu, G. (2020). Prilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo. *Jurnal Riset Komunikasi*, 11(1), 69–90. <https://doi.org/10.31506/jrk.v11i1.8065>
- Chyquitita, T. (2024). Mengurai Fenomena FoMo dikalangan Remaja. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 3763–3771. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7406>
- Dewey, J. (1910). *How We Think*. D.C. Heath & Co.
- Elsayed, H. A. E. (2025). Fear of Missing Out and its impact : exploring relationships with social media use , psychological well-being , and academic performance among university students. *Frontiers in Psychology*, 16(1582572), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1582572>
- Faza, A., & Lestari, I. A. (2025). Self-Regulated Learning in the Digital Age : A Systematic Review of Strategies , Technologies , Benefits , and Challenges. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 26(2), 24–43. <https://doi.org/10.19173/irrodl.v26i2.8119>
- Gustian, Y. T., Rahmat, Z. H., & Gusmaneli, G. (2025). Peran Strategi Pembelajaran Reflektif dalam Menumbuhkan Kesadaran Religius Siswa. *Jurnal Pendidikan Dirgantara*, 2(2), 54–68. <https://doi.org/10.61132/jupendir.v2i2.231>



- Maza, S., & Aprianty, R. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out (FOMO) Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3), 148–157. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.9139>
- Meier, A., Beyens, I., Siebers, T., Pouwels, J. L., & Valkenburg, P. M. (2023). Habitual social media and smartphone use are linked to task delay for some , but not all , adolescents. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 28(3), 1–10. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad008>
- Muflich, R. M. R., & Nursikin, M. (2023). Pandangan John Dewey dan Jaen Piaget terhadap Kurikulum Pendidikan: Perspektif Teori Pembelajaran Aktif dan Konstruktivisme. *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 4(20), 614–621. <https://doi.org/10.35672/afeksi.v4i6.173>
- Pratiwi, S., & Mamesah, M. (2021). Hubungan antara Perasaan Takut Tertinggal (Fomo) Dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12(2), 70–81. <https://doi.org/10.21009/INSGIHT.122.10>
- 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>
- Sirait, P. N. S., & Brahmana, K. M. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research Volume*, 3(4), 6535–6548. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2021). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research (2nd ed.)*. SAGE Publications.
- Subroto, T., Sahroni, & Gumelar, A. (2024). Analisis Pembelajaran Reflektif Berbasis Alur “ MERDEKA ” sebagai Penguatan Karakter Mahasiswa Pendidikan Profesi Guru Prajabatan. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 9(1), 175–183. <https://doi.org/10.21067/jmk.v9i1.10267>
- Van Essen, C. M., & Van Ouytsel, J. (2023). Telematics and Informatics Reports Snapchat streaks — How are these forms of gamified interactions associated with problematic smartphone use and fear of missing out among early adolescents? *Telematics and Informatics Reports*, 11(100087), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100087>
- Zhang, L., Wang, B., Xu, Q., & Fu, C. (2023). The role of boredom proneness and self-control in the association between anxiety and smartphone addiction among college students: a multiple mediation model. *Frontiers in Public Health*, 11(1201079), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1201079>
- Zhu, X., & Xiong, Z. (2022). Exploring Association Between Social Media Addiction , Fear of Missing Out , and Self-Presentation Online Among University Students: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychiatry*, 13(896762), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.896762>

