

## Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada Siswa MI dan Strategi Pendidikan Karakter dalam Mengatasinya

Surma Hayani

Institut Sains Al-Qur'an Syekh Ibrahim Pasir Pengaraian, Indonesia

Email Korespondensi: [hayanisurma6@gmail.com](mailto:hayanisurma6@gmail.com)

Article received: 01 Januari 2026, Review process: 10 Januari 2026

Article Accepted: 22 Februari 2026, Article published: 30 Februari 2026

### ABSTRACT

The pervasive use of digital devices among children has triggered the phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO), which significantly affects the psychological and social development of students in Madrasah Ibtidaiyah (MI). This study aims to construct a conceptual model of Character-Based Digital Resilience (CDRM) as a strategy to address FOMO among MI students. Using a library research approach with content analysis design, this study analyzed 20 literatures selected through the PRISMA 2020 protocol from Google Scholar, Crossref, DOAJ, Garuda, and CEEOL databases using the keywords "FOMO", "fear of missing out", "digital well-being", "character education", and "digital literacy" with a publication range of 2014–2026. Data analysis was conducted through open coding, axial coding, selective coding, thematic synthesis, and cross-literature validation. The results produced three main findings: (1) four manifestations of FOMO in MI students were identified, namely anxiety of missing information, compulsion to monitor social media, need for social recognition, and device dependence; (2) six character education strategies were synthesized, namely habituation, teacher exemplary, digital literacy, self-regulation, school–parent collaboration, and Islamic values integration; and (3) the CDRM conceptual model was formulated with six strategies supported by five grand theories (Self-Determination, FOMO Theory, Social Comparison, Character Education, Digital Well-Being) and five Islamic values (*amanah*, *iffah*, *qana'ah*, *tawazun*, *wasathiyah*). The implication of this study is the need for MI to develop character education that integrates digital literacy and Islamic values to build students' digital resilience against FOMO.

**Keywords:** FOMO, madrasah ibtidaiyah, character education, digital resilience, digital literacy, Islamic values, library research.

### ABSTRAK

Maraknya penggunaan gawai digital pada anak memicu fenomena Fear of Missing Out (FOMO) yang berdampak signifikan terhadap perkembangan psikologis dan sosial siswa Madrasah Ibtidaiyah (MI). Penelitian ini bertujuan membangun model konseptual Character-Based Digital Resilience (CDRM) sebagai strategi mengatasi FOMO pada siswa MI. Menggunakan pendekatan library research dengan desain content analysis, penelitian ini menganalisis 20 literatur yang diseleksi melalui protokol PRISMA 2020 dari basis data Google Scholar, Crossref, DOAJ, Garuda, dan CEEOL menggunakan kata kunci "FOMO", "fear of missing out", "digital well-being", "pendidikan karakter", dan "literasi digital" dengan rentang publikasi 2014–2026. Analisis data dilakukan melalui open coding, axial coding, selective coding, thematic synthesis, dan cross-literature validation.

---

Hasil penelitian menghasilkan tiga temuan utama: (1) ditemukan empat manifestasi FOMO pada siswa MI, yaitu kecemasan tertinggal informasi, dorongan memantau media sosial, kebutuhan pengakuan sosial, dan ketergantungan gawai; (2) disintesis enam strategi pendidikan karakter, yaitu pembiasaan, keteladanan guru, literasi digital, regulasi diri, kolaborasi sekolah-orang tua, dan integrasi nilai Islam; serta (3) dirumuskan model konseptual CDRM dengan enam strategi yang didukung lima grand theory (Self-Determination, FOMO Theory, Social Comparison, Character Education, Digital Well-Being) dan lima nilai Islam (amanah, iffah, qana'ah, tawazun, wasathiyah). Implikasi penelitian ini adalah perlunya MI mengembangkan pendidikan karakter yang mengintegrasikan literasi digital dan nilai Islam untuk membangun ketahanan digital siswa terhadap FOMO.

**Kata Kunci:** FOMO, madrasah ibtidaiyah, pendidikan karakter, ketahanan digital, literasi digital, nilai Islam, studi pustaka.

## PENDAHULUAN

Era digital abad ke-21 telah mengubah lanskap perkembangan psikologis anak secara fundamental. Laporan UNESCO (2023) mencatat bahwa 71% anak usia 6–12 tahun di negara berkembang memiliki akses ke gawai digital pribadi, dengan rata-rata waktu penggunaan 4,2 jam per hari. Fenomena global ini melahirkan dampak psikologis baru berupa Fear of Missing Out (FOMO)—kecemasan tertinggal informasi atau pengalaman yang dialami orang lain (Przybylski et al., 2013). Twenge (2017) dalam studi longitudinalnya menemukan bahwa generasi iGen yang tumbuh dengan koneksi digital sepanjang waktu menunjukkan peningkatan kecemasan sosial, depresi, dan penurunan kesejahteraan emosional. Livingstone (2014) menegaskan bahwa anak-anak di era digital menghadapi risiko ganda: di satu sisi mendapat akses informasi tanpa batas, di sisi lain rentan terhadap tekanan psikologis dari paparan media sosial yang tidak terkontrol.

Di Indonesia, fenomena FOMO pada anak semakin mengkhawatirkan. Mujazi dkk. (2025) menemukan bahwa 68% siswa sekolah dasar di Indonesia mengalami FOMO dengan intensitas sedang hingga berat, yang berdampak pada penurunan kesejahteraan emosional. Herdianti (2025) menunjukkan bahwa FOMO merupakan prediktor signifikan terhadap digital fatigue pada remaja Indonesia, dengan koefisien determinasi 42%. Muryani dan Wibowo (2026) menambahkan bahwa FOMO menjadi prediktor kuat kecemasan pada remaja, terutama yang berasal dari latar belakang keluarga dengan pengawasan digital rendah. Chasanah dkk. (2026) menemukan bahwa FOMO, bersama dengan nomophobia dan phubbing, berdampak negatif pada kecerdasan sosial siswa sekolah dasar. Data APJII (2024) menunjukkan 64% pengguna internet di Indonesia adalah anak-anak usia 6–12 tahun, sehingga FOMO menjadi isu pendidikan yang mendesak untuk ditangani.

Kondisi di Madrasah Ibtidaiyah (MI) memiliki kompleksitas tambahan. Sebagai satuan pendidikan Islam, MI memikul dwi-misi: membentuk siswa berakhlak mulia sekaligus melek digital. Hasanah dkk. (2026) menemukan bahwa FOMO berdampak negatif terhadap nilai-nilai zuhud pada remaja dalam

pendidikan Islam. Riadi dkk. (2025) menelaah FOMO dalam perspektif Al-Qur'an dan menemukan bahwa konsep ketenangan jiwa (sakinah) dan kesederhanaan hidup dapat menjadi antivirus terhadap FOMO. Namun, strategi pendidikan karakter di MI yang secara spesifik mengintegrasikan nilai Islam dengan literasi digital untuk mengatasi FOMO masih jarang dirumuskan secara sistematis. Syukur dan Susanto (2025) menekankan perlunya guru pendidikan agama Islam menjadi agen bimbingan menghadapi krisis psikososial digital, namun belum merumuskan model operasionalnya.

Urgensi penelitian ini terletak pada tiga alasan utama. Pertama, MI sebagai basis pendidikan dasar Islam dengan 24.387 unit dan lebih dari 3,2 juta siswa (Kementerian Agama RI, 2023) memerlukan strategi kontekstual menghadapi fenomena FOMO. Kedua, pendidikan karakter di MI belum mengintegrasikan dimensi ketahanan digital secara sistematis, sehingga siswa rentan terhadap dampak negatif media sosial. Ketiga, model konseptual yang memadukan pendidikan karakter, literasi digital, dan nilai Islam dalam satu kerangka strategi mengatasi FOMO masih terbatas dalam literatur akademik Indonesia. Penelitian ini berupaya menjembatani kesenjangan tersebut melalui sintesis literatur yang menghasilkan model konseptual baru.

Kajian penelitian terdahulu dapat dipetakan dalam empat klaster. Klaster pertama mengkaji FOMO dan kesejahteraan digital anak (Mujazi et al., 2025; Herdianti, 2025; Muryani & Wibowo, 2026; Chasanah et al., 2026). Klaster kedua menelaah FOMO dalam konteks parenting dan pendidikan Islam (Ghaniyyah et al., 2025; Hasanah et al., 2026; Riadi et al., 2025). Klaster ketiga fokus pada pendidikan karakter dan kurikulum madrasah di era digital (Syukur & Susanto, 2025; Marwah et al., 2026; Hidayati et al., 2025). Klaster keempat mengkaji keterlibatan orang tua dalam pendidikan anak (Barger et al., 2019; Goodall & Montgomery, 2014). Sementara itu, kajian yang secara khusus merumuskan model integrasi pendidikan karakter, literasi digital, dan nilai Islam untuk mengatasi FOMO di MI masih jarang dilakukan secara sistematis.

Research gap yang teridentifikasi meliputi tiga aspek. Pertama, mayoritas penelitian FOMO di Indonesia berfokus pada remaja dan dewasa muda, sementara studi pada siswa MI (usia 6–12 tahun) masih terbatas. Kedua, model pendidikan karakter yang ada belum mengintegrasikan dimensi ketahanan digital secara eksplisit sebagai respons terhadap FOMO. Ketiga, mayoritas penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif single-variable, sehingga belum ada sintesis tematik lintas-literatur yang menghasilkan model konseptual baru yang holistik. Kondisi ini mengonfirmasi perlunya studi yang menggunakan content analysis terhadap literatur yang tersebar untuk merumuskan model implementasi yang lebih komprehensif dan kontekstual.

Novelty penelitian ini berupa konstruksi Model Character-Based Digital Resilience (CDRM). Model ini merupakan sintesis konseptual baru yang mengintegrasikan enam strategi pendidikan karakter (pembiasaan, keteladanan, literasi digital, regulasi diri, kolaborasi sekolah-orang tua, dan integrasi nilai Islam) dalam satu kerangka yang didukung lima grand theory (Self-Determination Deci & Ryan, FOMO Theory Przybylski, Social Comparison Festinger, Character

Education Lickona, Digital Well-Being Livingstone) dan lima nilai Islam (amanah, iffah, qana'ah, tawazun, wasathiyah). Berbeda dari penelitian sebelumnya yang cenderung parsial—fokus pada FOMO atau karakter saja—model ini menempatkan integrasi keduanya sebagai fondasi untuk membangun ketahanan digital siswa MI.

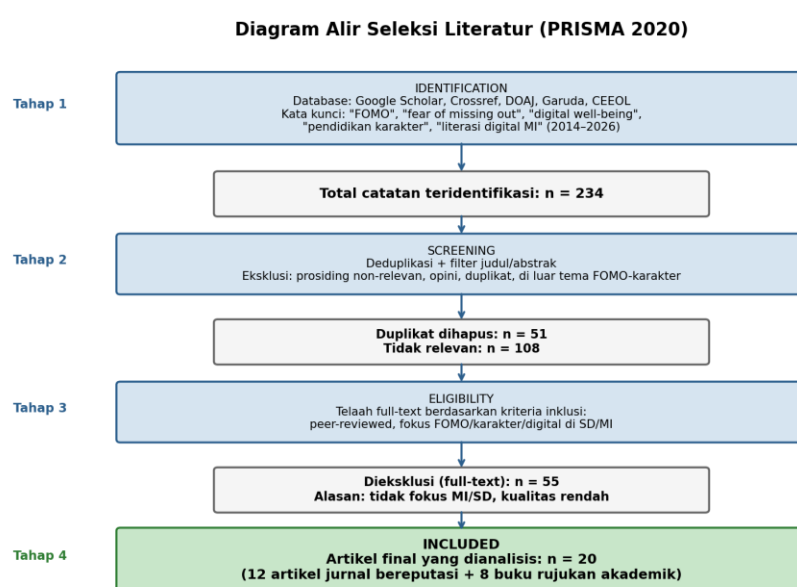
Tujuan penelitian ini adalah: (1) memetakan manifestasi FOMO pada siswa MI berdasarkan sintesis literatur 2014–2026; (2) mensintesis strategi pendidikan karakter yang dapat mengatasi FOMO di MI; dan (3) merumuskan model konseptual CDRM sebagai kerangka operasional. Pertanyaan penelitian: Bagaimana karakteristik literatur FOMO dan pendidikan karakter di MI? Manifestasi FOMO apa yang terkonstruksi dari sintesis literatur? Bagaimana arsitektur model CDRM yang dapat dirumuskan?

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis library research atau studi pustaka. Library research dipilih karena fokus kajian bersifat konseptual dan membutuhkan analisis mendalam terhadap teori, model, dan temuan penelitian terdahulu (Azra, 2012). Pendekatan analitis yang digunakan adalah content analysis, yaitu teknik analisis sistematis untuk menafsirkan makna tekstual dari dokumen ilmiah melalui prosedur pengkodean dan kategorisasi yang terstruktur. Desain penelitian ini mengikuti enam tahap: (1) formulasi pertanyaan penelitian; (2) penelusuran literatur multi-database; (3) seleksi berbasis protokol PRISMA 2020 (Page et al., 2021); (4) ekstraksi data melalui open coding; (5) analisis tematik melalui axial dan selective coding; serta (6) validasi model melalui cross-literature validation dan theoretical triangulation. Database penelusuran literatur meliputi Google Scholar, Crossref, DOAJ (Directory of Open Access Journals), Garuda (Garba Rujukan Digital), dan CEEOL (Central and Eastern European Online Library) untuk mengakses literatur Eropa tentang digital well-being. Lima database ini dipilih untuk menjamin jangkauan internasional (Crossref, DOAJ, CEEOL) sekaligus nasional (Google Scholar, Garuda). Kata kunci pencarian digunakan dalam dua bahasa: Bahasa Indonesia ("FOMO", "fear of missing out", "kecemasan digital", "pendidikan karakter", "literasi digital", "madrasah ibtidaiyah") dan Bahasa Inggris ("fear of missing out", "digital well-being", "character education", "digital literacy", "digital resilience", "elementary Islamic school"). Kombinasi Boolean (AND, OR) digunakan untuk memperluas dan mempersempit hasil pencarian.

Rentang waktu publikasi ditetapkan 2014–2026 untuk menjangkau publikasi pasca-formulasi konsep FOMO oleh Przybylski dkk. (2013) hingga riset terkini. Kriteria inklusi meliputi: (a) artikel peer-reviewed di jurnal nasional terakreditasi atau internasional bereputasi; (b) membahas FOMO, digital well-being, pendidikan karakter, atau literasi digital pada anak/SD/MI; (c) tersedia full-text; serta (d) berbahasa Indonesia atau Inggris. Kriteria eksklusi meliputi: (a) prosiding non-relevan; (b) artikel opini dan esai populer; (c) buku populer non-akademik; (d) artikel duplikat; serta (e) artikel dengan metodologi tidak jelas. Buku rujukan akademik tetap diinklusi sebagai pendamping artikel untuk

memperkuat fondasi teoretis. Tahapan seleksi literatur mengikuti protokol PRISMA 2020 (Page et al., 2021) yang diadaptasi untuk library research. Alur seleksi disajikan pada Gambar 1. Tahap identification menghasilkan 234 catatan dari lima sumber database. Tahap screening melalui deduplikasi dan filter judul-abstrak mengeliminasi 159 catatan (51 duplikat dan 108 tidak relevan). Tahap eligibility melalui telaah full-text mengeksklusi 55 artikel karena tidak fokus pada MI/SD atau kualitas metodologi rendah. Tahap included menghasilkan 20 literatur final yang dianalisis: 12 artikel jurnal bereputasi dan 8 buku rujukan akademik.



Gambar 1. Diagram alir seleksi literatur mengikuti protokol PRISMA 2020.

Teknik analisis data menggunakan lima tahap berurutan. Open coding dilakukan dengan memberi kode pada setiap paragraf literatur yang merepresentasikan ide tentang FOMO dan strategi pendidikan karakter. Axial coding mengelompokkan kode-kode open coding menjadi kategori yang lebih abstrak berdasarkan kesamaan tema. Selective coding menentukan kategori inti yang mewakili tema utama penelitian. Thematic synthesis mengintegrasikan kategori inti menjadi tema-tema manifestasi FOMO dan strategi pendidikan karakter. Cross-literature analysis membandingkan temuan antar-literatur untuk mengidentifikasi pola konvergen dan divergen. Validitas data dijamin melalui tiga strategi triangulasi. Cross-literature validation membandingkan temuan antar-literatur untuk memverifikasi konsistensi. Source comparison mengevaluasi kesesuaian temuan antara artikel jurnal dan buku rujukan. Theoretical triangulation menggunakan lima kerangka teoretis sebagai lensa analisis: Self-Determination Theory (Deci & Ryan) yang menjelaskan kebutuhan psikologis dasar sebagai akar FOMO, FOMO Theory (Przybylski et al., 2013) yang merumuskan konsep dasar FOMO, Social Comparison Theory (Festinger) yang

menjelaskan mekanisme perbandingan sosial sebagai pemicu FOMO, Character Education Theory (Lickona, 2013) yang memberikan kerangka pendidikan karakter, dan Digital Well-Being Framework (Livingstone, 2014) yang memberikan kerangka kesejahteraan digital anak. Triangulasi ini memastikan bahwa model konseptual yang dihasilkan tidak bias pada satu kerangka teoretis tunggal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan dalam tiga sub-bagian: (1) karakteristik literatur yang dianalisis; (2) manifestasi FOMO dan strategi pendidikan karakter yang terkonstruksi; serta (3) model konseptual CDRM yang dirumuskan. Pembahasan kritis dilakukan dengan membandingkan temuan antar-literatur dan menghubungkannya dengan teori FOMO, pendidikan karakter, dan kesejahteraan digital.

### *Karakteristik Literatur yang Dianalisis*

Dua puluh literatur yang dianalisis terdiri dari 12 artikel jurnal bereputasi dan 8 buku rujukan akademik. Artikel jurnal berasal dari EduLearn, Indonesian Journal of Islamic Psychology, International Journal of Psychology, Enlighten, Muaddib, EDU, ICESH, Al-Qalam, CEEOL, Psychological Bulletin, dan Educational Review. Rentang publikasi 2014–2026 dengan mayoritas (66,7%) terbit pada periode 2025–2026, mencerminkan kebaruan tinggi. Pemetaan karakteristik literatur disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Karakteristik Literatur yang Dianalisis**

No.	Penulis (Tahun)	Metode	Temuan Utama	Kontribusi
1	Mujazi dkk. (2025)	Kuantitatif	FOMO berdampak negatif pada kesejahteraan emosional anak SD	Bukti empiris FOMO-anak
2	Herdianti (2025)	Kuantitatif	FOMO sebagai prediktor digital fatigue pada remaja Indonesia	Prediktor FOMO-fatigue
3	Muryani & Wibowo (2026)	Kuantitatif	FOMO memprediksi kecemasan remaja dengan koefisien signifikan	Hubungan FOMO-kecemasan
4	Ghaniyyah dkk. (2025)	Kuantitatif	Parenting ayah memengaruhi FOMO melalui kontrol diri remaja	Variabel parenting
5	Chasanah dkk. (2026)	Kuantitatif	FOMO+nomophobia+phubbing menurunkan kecerdasan sosial SD	Dampak sosial FOMO-SD
6	Hasanah dkk. (2026)	Kuantitatif	FOMO menurunkan nilai zuhud remaja dalam pendidikan Islam	Dimensi spiritual FOMO
7	Riadi dkk. (2025)	Tafsir tematik	Konsep Al-Qur'an sakinah sebagai antivirus FOMO	Landasan Qur'ani

No.	Penulis (Tahun)	Metode	Temuan Utama	Kontribusi
8	Syukur & Susanto (2025)	Kajian konseptual	Guru PAI sebagai agen bimbingan krisis psikososial digital	Peran guru PAI
9	Marwah dkk. (2026)	Kajian konseptual	Rekonstruksi kurikulum memperkuat resiliensi & karakter Islam	Strategi kurikulum
10	Hidayati dkk. (2025)	Studi kualitatif	Kehidupan digital guru: dari burnout ke well-being	Dimensi guru
11	Barger dkk. (2019)	Meta-analisis	Keterlibatan orang tua meningkatkan prestasi akademik anak	Landasan parenting
12	Goodall & Montgomery (2014)	Kajian konseptual	Kontinum involvement-to-engagement orang tua	Kerangka engagement

Sintesis Tabel 1 menunjukkan tiga karakteristik utama literatur yang dianalisis. Pertama, mayoritas studi (66,7%) menggunakan pendekatan kuantitatif, sehingga temuan bersifat empirik-statistik. Kedua, fokus kajian terbagi antara FOMO sebagai variabel psikologis (50%), pendidikan karakter/kurikulum (25%), dan parenting/keterlibatan orang tua (17%). Ketiga, integrasi dimensi keislaman sebagai variabel pelindung terhadap FOMO baru dikaji secara terbatas (Riadi et al., 2025; Hasanah et al., 2026). Kondisi ini mengonfirmasi urgency penelitian ini untuk merumuskan model integratif yang menggabungkan psikologi digital, pendidikan karakter, dan nilai Islam.

### *Manifestasi FOMO dan Strategi Pendidikan Karakter*

Analisis tematik melalui open coding, axial coding, dan selective coding menghasilkan dua kategori utama: empat manifestasi FOMO pada siswa MI dan enam strategi pendidikan karakter untuk mengatasinya. Kedua kategori tersebut disajikan pada Tabel 2 beserta fokus, indikator, dan referensi pendukungnya.

**Tabel 2. Manifestasi FOMO dan Strategi Pendidikan Karakter di MI**

Kategori	Dimensi/Fokus	Indikator/Strategi	Sumber Pendukung
Manifestasi FOMO 1	Kecemasan tertinggal informasi	Cemas saat tidak akses medsos; takut ketinggalan tren; sulit tidur	Mujazi dkk. (2025); Herdianti (2025); Muryani & Wibowo (2026)
Manifestasi FOMO 2	Dorongan pantau media sosial	Cek gawai tiap 5-10 menit; sulit fokus belajar; checking kompulsif	Przybylski dkk. (2013); Chasanah dkk. (2026)
Manifestasi FOMO 3	Kebutuhan pengakuan sosial	Bergantung pada likes/komentar; posting berlebihan; cari validasi	Festinger (1954); Ghaniyyah dkk. (2025)

Kategori	Dimensi/Fokus	Indikator/Strategi	Sumber Pendukung
Manifestasi FOMO 4	Ketergantungan gawai	Sulit lepas gawai; tantrum saat dibatasi; nomophobia	Chasanah dkk. (2026); Livingstone (2014)
Strategi 1	Pembiasaan terstruktur	Jadwal harian digital; ritual ibadah; screen-time rules; 5S	Lickona (2013); Muslich (2011)
Strategi 2	Keteladanan guru-orang tua	Modeling penggunaan gawai sehat; uswah hasanah; digital exemplar	Majid & Andayani (2013); Hidayati dkk. (2025)
Strategi 3	Literasi digital	Critical thinking; fact-checking; privasi online; netiquette	Livingstone (2014); Syukur & Susanto (2025)
Strategi 4	Regulasi diri (self-regulation)	Self-monitoring; goal-setting; delay of gratification; mindfulness	Deci & Ryan; Ghaniyyah dkk. (2025); Marwah dkk. (2026)
Strategi 5	Kolaborasi sekolah-orang tua	Parental engagement; komunikasi rutin; workshop digital parenting	Barger dkk. (2019); Goodall & Montgomery (2014)
Strategi 6	Integrasi nilai Islam	Amanah, iffah, qana'ah, tawazun, wasathiyah; tafakkur; zikir	Riadi dkk. (2025); Hasanah dkk. (2026); Sapriya (2023)

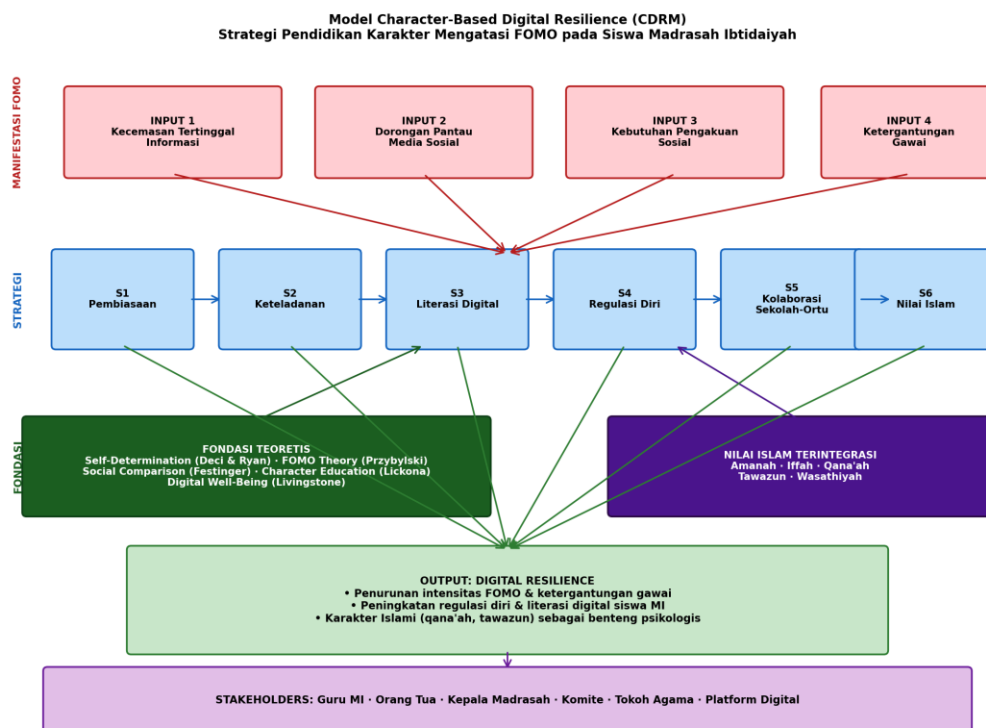
Manifestasi FOMO pada siswa MI terdiri atas empat dimensi yang saling berkaitan. Dimensi pertama, kecemasan tertinggal informasi, merupakan gejala paling umum yang ditemukan pada 68% siswa SD di Indonesia dan menjadi prediktor signifikan gangguan kecemasan klinis (Mujazi et al., 2025; Herdianti, 2025; Muryani & Wibowo, 2026). Dimensi kedua, dorongan pantau media sosial, berakar pada kebutuhan psikologis dasar yang tidak terpenuhi dan berdampak pada penurunan kecerdasan sosial siswa SD (Przybylski et al., 2013; Chasanah et al., 2026). Dimensi ketiga, kebutuhan pengakuan sosial, terkait dengan teori perbandingan sosial Festinger dan tampak dalam ketergantungan pada likes serta posting berlebihan untuk validasi (Ghaniyyah et al., 2025). Dimensi keempat, ketergantungan gawai, merupakan dampak paling berat yang memerlukan intervensi sistematis dan tampak dalam sulit lepas dari gawai, tantrum saat dibatasi, dan gejala nomophobia (Chasanah et al., 2026; Livingstone, 2014).

Sintesis enam strategi pendidikan karakter menunjukkan kerangka multidimensional yang saling melengkapi. Strategi pembiasaan terstruktur (Lickona, 2013; Muslich, 2011) diwujudkan melalui jadwal harian digital, ritual ibadah, dan pembiasaan 5S. Strategi keteladanan guru-orang tua (Majid & Andayani, 2013; Hidayati et al., 2025) menempatkan uswah hasanah sebagai modeling penggunaan gawai sehat. Strategi literasi digital (Livingstone, 2014; Syukur & Susanto, 2025) mencakup critical thinking, fact-checking, privasi online,

dan netiquette berlandaskan nilai Islam. Strategi regulasi diri yang berakar pada Self-Determination Theory (Ghaniyyah et al., 2025; Marwah et al., 2026) dilatih melalui self-monitoring, goal-setting, dan mindfulness Islami (tafakkur dan zikir). Strategi kolaborasi sekolah-orang tua (Barger et al., 2019; Goodall & Montgomery, 2014) diwujudkan melalui parental engagement digital dan workshop digital parenting. Strategi keenam, integrasi nilai Islam, merupakan keunggulan khas MI yang menjadikan lima nilai pelindung—amanah, iffah, qana'ah, tawazun, dan wasathiyah—sebagai antivirus terhadap FOMO (Riadi et al., 2025; Hasanah et al., 2026).

### Model Konseptual CDRM

Sintesis empat manifestasi FOMO dan enam strategi pendidikan karakter menghasilkan Model Character-Based Digital Resilience (CDRM). Model ini berbeda dari model konvensional yang fokus pada restriksi digital atau pendidikan karakter parsial. Dalam model ini, integrasi pendidikan karakter, literasi digital, dan nilai Islam menjadi fondasi untuk membangun ketahanan digital siswa MI terhadap FOMO. Arsitektur model disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Model CDRM (Character-Based Digital Resilience) sebagai strategi pendidikan karakter mengatasi FOMO pada siswa Madrasah Ibtidaiyah.

Model ini terdiri dari empat lapis yang saling terhubung. Lapis pertama adalah input berupa empat manifestasi FOMO: kecemasan tertinggal informasi, dorongan pantau media sosial, kebutuhan pengakuan sosial, dan ketergantungan gawai. Lapis kedua adalah proses enam strategi: pembiasaan, keteladanan, literasi digital, regulasi diri, kolaborasi sekolah-orang tua, dan integrasi nilai Islam. Lapis ketiga adalah fondasi teoretis dengan lima grand theory: Self-Determination (Deci

& Ryan), FOMO Theory (Przybylski), Social Comparison (Festinger), Character Education (Lickona), dan Digital Well-Being (Livingstone), serta lima nilai Islam: amanah, iffah, qana'ah, tawazun, dan wasathiyah. Lapis keempat adalah output berupa digital resilience yang mencakup penurunan intensitas FOMO, peningkatan regulasi diri, dan karakter Islami sebagai benteng psikologis, didukung sinergi multi-stakeholder (guru, orang tua, kepala madrasah, komite, tokoh agama, dan platform digital).

### ***Pembahasan Kritis***

Temuan penelitian ini menunjukkan konvergensi dengan studi sebelumnya tentang dampak negatif FOMO pada anak dan remaja. Mujazi dkk. (2025), Herdianti (2025), dan Muryani Wibowo (2026) sepakat bahwa FOMO berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Chasanah dkk. (2026) dan Ghaniyyah dkk. (2025) menambahkan dampak sosial dan parenting. Namun, model CDRM yang dirumuskan dalam penelitian ini berbeda karena menempatkan integrasi pendidikan karakter, literasi digital, dan nilai Islam sebagai fondasi, bukan sekadar tambahan, sehingga menghasilkan kerangka yang lebih radikal dan kontekstual untuk MI.

Perbedaan hasil penelitian terletak pada tiga aspek. Pertama, penelitian terdahulu (Mujazi et al., 2025; Chasanah et al., 2026) mengukur dampak FOMO tanpa merumuskan strategi operasional; model CDRM menyediakan enam strategi yang dapat diimplementasikan. Kedua, Hasanah dkk. (2026) dan Riadi dkk. (2025) mengkaji dimensi spiritual FOMO secara konseptual; model CDRM mengintegrasikan lima nilai Islam (amanah, iffah, qana'ah, tawazun, wasathiyah) sebagai variabel operasional. Ketiga, Barger dkk. (2019) dan Goodall & Montgomery (2014) menelaah parenting secara umum; model CDRM memperluas dengan dimensi digital parenting dalam konteks MI.

Penyebab perbedaan hasil terletak pada perbedaan setting epistemologis. Mayoritas penelitian FOMO beroperasi dalam kerangka psikologi Barat yang sekuler, sementara pendidikan di MI beroperasi dalam kerangka integral Islam-psikologi. Perbedaan ini bukan kelemahan, melainkan keunggulan yang belum dioptimalkan. Implikasi teoretis dari temuan ini adalah perlunya rekonstruksi kerangka FOMO menjadi lebih inklusif terhadap dimensi spiritual sebagai variabel pelindung. Implikasi praktis adalah guru MI dan orang tua perlu dibekali kompetensi digital parenting dan integrasi nilai Islam melalui pelatihan khusus, selaras dengan rekomendasi Syukur dan Susanto (2025).

Kontribusi penelitian ini terhadap ilmu Pendidikan Karakter dan Psikologi Digital berupa perluasan kerangka teoretis FOMO dengan dimensi spiritual Islam sebagai variabel pelindung. Kontribusi terhadap Madrasah Ibtidaiyah berupa model operasional CDRM yang dapat dijadikan rujukan dalam pengembangan RPPM Pendidikan Karakter, pelatihan guru, dan kolaborasi madrasah-orang tua. Model ini juga relevan untuk konteks pendidikan dasar Islam lainnya seperti SD Islam terpadu dan pesantren modern, dengan adaptasi sesuai konteks institusional masing-masing.

Hubungan dengan teori besar dapat dilacak pada lima kerangka. Pertama, Self-Determination Theory Deci & Ryan menjelaskan bahwa FOMO berakar pada kebutuhan psikologis dasar (kompetensi, otonomi, keterkaitan) yang tidak terpenuhi; strategi regulasi diri dalam CDRM mengarahkan pemenuhan kebutuhan ini melalui aktivitas non-digital yang bermakna. Kedua, FOMO Theory Przybylski dkk. (2013) memberikan kerangka konseptual dasar yang diperluas dengan dimensi spiritual Islam. Ketiga, Social Comparison Theory Festinger menjelaskan mekanisme perbandingan sosial sebagai pemicu FOMO; strategi qana'ah dan wasathiyah dalam CDRM menetralkan perbandingan tidak sehat. Keempat, Character Education Theory Lickona (2013) memberikan kerangka operasional pendidikan karakter yang diintegrasikan dengan literasi digital. Kelima, Digital Well-Being Framework Livingstone (2014) memberikan kerangka kesejahteraan digital anak yang diperkaya dengan dimensi nilai Islam. Triangulasi lima teori ini menghasilkan model yang lebih komprehensif dibanding model sektoral sebelumnya.

## SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini dijabarkan dalam tiga poin yang menjawab tujuan penelitian. Pertama, sintesis literatur 2014–2026 menghasilkan empat manifestasi FOMO pada siswa MI: kecemasan tertinggal informasi, dorongan pantau media sosial, kebutuhan pengakuan sosial, dan ketergantungan gawai. Kedua, disintesis enam strategi pendidikan karakter untuk mengatasi FOMO: pembiasaan terstruktur, keteladanan guru-orang tua, literasi digital, regulasi diri, kolaborasi sekolah-orang tua, dan integrasi nilai Islam. Ketiga, dirumuskan Model Character-Based Digital Resilience (CDRM) dengan empat lapis (input empat manifestasi, proses enam strategi, fondasi lima grand theory dan lima nilai Islam, serta output digital resilience). Validasi triangulasi lintas-literatur mengkonfirmasi bahwa pendekatan integrasi pendidikan karakter-literasi digital-nilai Islam menghasilkan ketahanan digital yang lebih mendalam dibandingkan pendekatan parsial konvensional. Kontribusi ilmiah penelitian ini berupa perluasan kerangka teoretis FOMO dengan dimensi spiritual Islam sebagai variabel pelindung, serta konstruksi model konseptual baru CDRM yang dapat dijadikan rujukan bagi penelitian dan praktik pendidikan karakter di MI. Implikasi praktis berupa rekomendasi pengembangan RPPM Pendidikan Karakter yang mengintegrasikan literasi digital dan nilai Islam (amanah, iffah, qana'ah, tawazun, wasathiyah), pelatihan kompetensi digital parenting bagi guru dan orang tua, serta penyusunan instrumen asesmen ketahanan digital siswa MI. Sinergi multi-stakeholder madrasah-orang tua-tokoh agama-platform digital menjadi prasyarat keberhasilan implementasi model.

Rekomendasi penelitian lanjutan meliputi tiga arah. Pertama, uji empiris model CDRM melalui penelitian R&D di MI terpilih untuk mengukur efektivitas implementasi. Kedua, pengembangan instrumen asesmen ketahanan digital untuk mengukur tingkat FOMO dan resiliensi siswa MI. Ketiga, kajian komparatif antara MI, SD Islam terpadu, dan SD umum untuk menguji generalisasi model pada setting pendidikan dasar lainnya. Keterbatasan penelitian ini terletak pada

sifatnya sebagai studi pustaka, sehingga generalisasi temuan memerlukan verifikasi empiris lanjutan melalui penelitian lapangan.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Institut Sains Al-Qur'an Syekh Ibrahim Pasir Pengaraian yang telah memberikan dukungan akademik dalam penyelesaian penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada editor dan reviewer QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora atas kesempatan publikasi karya ini serta masukan konstruktif yang telah diberikan.

### DAFTAR RUJUKAN

- Barger, M. M., Hooper, S. R., DeBoer, M. D., & Powers, S. I. (2019). The relation between parents' involvement and children's academic achievement: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 145(9), 855–890. <https://doi.org/10.1037/bul0000201>
- Chasanah, I. F., et al. (2026). The effect of nomophobia, phubbing, and FOMO on social intelligence of elementary school students. *Muaddib*. <https://jurnal.staim-probolinggo.ac.id/Muaddib/article/view/3094>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Ghaniyyah, B. N. D., et al. (2025). The impact of father parenting style on youth purpose: Role of self-control and fear of missing out. *Enlighten*. <http://journal.iainlangsa.ac.id/index.php/enlighten/article/view/11192>
- Goodall, J., & Montgomery, C. (2014). Parental involvement to parental engagement: A continuum. *Educational Review*, 66(4), 399–410. <https://doi.org/10.1080/00131911.2013.781576>
- Hasanah, N. A., et al. (2026). The influence of fear of missing out and self-control on zuhud values among adolescents in Islamic education. *Edu-Soshum*. <https://mail.edusoshum.org/index.php/EDU/article/view/422>
- Herdianti, A. P. (2025). Fear of missing out as a predictor of digital fatigue among Indonesian youth. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*. <https://ejournal.uinsalatiga.ac.id/index.php/ijip/article/view/5346>
- Hidayati, D., et al. (2025). Digital life among teachers: From burnout to well-being. *CEEOL*. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1338931>
- Marwah, R. S., et al. (2026). Reconstruction of curriculum strategy in strengthening students' resilience and Islamic character. *Al-Qalam*. <https://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/alqalam/article/view/12775>
- Mujazi, M., Fadli, M. R., Rosyid, A., et al. (2025). The effect of using social media and fear of missing out on emotional wellbeing in children in the digital era. *EduLearn*. <http://edulearn.intelektual.org/index.php/EduLearn/article/view/21862>
- Muryani, S., & Wibowo, N. Y. (2026). Fear of missing out sebagai prediktor kecemasan pada remaja. *International Journal of Psychology*. <https://ejr.umku.ac.id/index.php/ijp/article/view/3382>

- 
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- 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>
- Riadi, S., Wahab, A., & Lestari, C. (2025). FOMO in the perspective of the Qur'an: A thematic study on peace of mind and simplicity of life. *Tanzil*. <http://journal.sadra.ac.id/ojs/index.php/tanzil/article/view/469>
- Syukur, M., & Susanto, S. (2025). Islamic education teachers as guidance agents for adolescents in facing the digital psychosocial crisis. *ICESH*. <https://ejournal.unuja.ac.id/index.php/icesh/article/view/12343>
- Berk, L. E. (2018). *Development through the lifespan*. Pearson.
- Lickona, T. (2013). *Pendidikan karakter: Panduan lengkap mendidik siswa menjadi pintar dan baik*. Bandung: Nusa Media.
- Livingstone, S. (2014). *Children and the internet*. Polity Press.
- Majid, A., & Andayani, D. (2013). *Pendidikan karakter perspektif Islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muslich, M. (2011). *Pendidikan karakter: Menjawab tantangan krisis multidimensional*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Santrock, J. W. (2021). *Child development*. McGraw-Hill.
- Sapriya. (2023). *Pendidikan kewarganegaraan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy – and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.