

# Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO), Kontrol Diri dan Pembiasaan Ibadah Harian terhadap Pengamalan Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam (PAI) Siswa SMP Al Muslim

Nufus Farichah

Pendidikan Agama Islam, Universitas Sunan Giri Surabaya, Indonesia

Penulis Korespondensi: [nufusfarichah0407@gmail.com](mailto:nufusfarichah0407@gmail.com)

**Abstract.** *The quick advancement of digital technology has drastically changed the social and religious life of Indonesian teenagers. The purpose of this study is to investigate how pupils at Al Muslim Junior High School's daily worship practices, self-control, and fear of missing out (FoMO) affect the principles of Islamic Religious Education (PAI). The study used a quantitative methodology with a causal and correlational design. All students in grades VII, VIII, and IX made up the study population for the 2025–2026 school year. Using the Slovin formula, a proportionate stratified sample of 171 students with a 5% margin of error was chosen. A five-point Likert scale questionnaire was used to gather data. The Pearson Product-Moment correlation ( $r > 0.30$ ) was used to evaluate validity, while Cronbach's Alpha ( $\alpha > 0.70$ ) was used to test reliability. Multiple linear regression using SPSS version 26 was used for quantitative analysis, beginning with traditional assumption tests for heteroscedasticity (Glejser), multicollinearity (VIF), and normality (Kolmogorov-Smirnov). According to the analysis results, self-control had a substantial, favorable impact on the practice of PAI values, but FoMO had no significant influence ( $\beta = -0.034$ ,  $p = 0.530$ ).*

**Keywords:** *Daily Worship Habits; Fear of Missing Out; Islamic Junior High School; Islamic Religious Education Values; Self-Control.*

**Abstrak.** Kehidupan sosial dan keagamaan remaja Indonesia telah secara signifikan diubah oleh perkembangan pesat teknologi digital. Studi ini bertujuan untuk melihat bagaimana ketakutan kehilangan sesuatu (FoMO), kontrol diri, dan kebiasaan beribadah sehari-hari berdampak pada nilai-nilai Pendidikan Agama Islam (PAI) di kalangan siswa SMP Al Muslim. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan korelasi dan kausal. Untuk tahun akademik 2025–2026, populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa di kelas VII, VIII, dan IX. Sebanyak 171 siswa diambil sebagai sampel proporsional stratified dengan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%. Data dikumpulkan melalui instrumen kuesioner berskala Likert lima tingkatan. Validitas dinilai dengan menggunakan korelasi Product Moment Pearson ( $r > 0,30$ ), dan reliabilitas diuji dengan Alpha Cronbach ( $\alpha > 0,70$ ). Dimulai dengan pengujian asumsi klasik untuk normalitas (Kolmogorov-Smirnov), multikolinearitas (VIF), dan heteroskedastisitas (Glejser), analisis kuantitatif dilakukan dengan regresi linier berganda menggunakan program SPSS versi 26. Hasil analisis menunjukkan bahwa FoMO tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap praktik nilai PAI ( $\beta = -0,034$ ,  $p = 0,530$ ) dan bahwa kontrol diri memiliki efek positif yang signifikan.

**Kata Kunci:** *Fear of Missing Out; Kontrol Diri; Nilai-Nilai PAI SMP Islam; Pembiasaan Ibadah Harian; Sekolah Menengah Pertama Islam.*

## 1. LATAR BELAKANG

Gaya hidup sosial dan keagamaan remaja Indonesia telah diubah secara signifikan oleh kemajuan pesat teknologi digital dalam beberapa tahun terakhir. Jumlah orang yang menggunakan internet di Indonesia diperkirakan mencapai 221.563.479 pada tahun 2024, atau 79,5% dari total populasi (Damayanti et al., 2025). Ini adalah peningkatan besar dibandingkan dengan masa lalu, ketika sebagian besar pengguna internet berasal dari kalangan remaja (Putri & Riana, 2025). Menurut survei, remaja lebih banyak menggunakan internet untuk bermain, berinteraksi di media sosial, dan berbelanja online selain belajar (Sherlyanita & Rakhmawati, 2016).

Penelitian juga menunjukkan bahwa rata-rata remaja menghabiskan lebih dari enam jam setiap hari untuk bermain di dunia maya (Utami & Nurhayati, 2019). Kondisi ini menunjukkan perbedaan yang terasa jelas dalam cara remaja Indonesia mengakses dan menghabiskan waktu mengikuti konten digital. Dilihat dari perspektif Pendidikan Islam, kondisi ini menimbulkan kekhawatiran tentang sejauh mana nilai-nilai Pendidikan Agama Islam dapat ditanamkan secara efektif di lingkungan sekolah. Proses mengintegrasikan nilai-nilai Islam sering mengalami hambatan karena adanya konten digital yang tidak selalu sesuai dengan prinsip-prinsip syariat (Biantoro & Rahmatullah, 2025). Paparan media yang terus-menerus ini menghabiskan waktu yang seharusnya digunakan untuk ibadah, membaca Al-Qur'an, dan refleksi spiritual.

Salah satu dampak psikologis yang terasa jelas dari fenomena ini adalah munculnya kecemasan akan kehilangan kesempatan, yaitu perasaan takut tertinggal dari kegiatan atau pengalaman positif yang dibagikan orang lain melalui media sosial (Tozkoparan & Kuzu, 2019; Virnanda, 2020). Fenomena FoMO ini terbukti berkaitan erat dengan meningkatnya gaya hidup impulsif, yang dilakukan untuk mencapai status sosial tertentu (Ayu et al., 2025; Chandradipta & Adi, 2025). Dari sudut pandang moral, kondisi ini bertentangan dengan prinsip qana'ah, yaitu merasa cukup, serta sikap moderat yang diajarkan dalam etika konsumsi Islam (Afra et al., 2025; Maulidizen et al., 2024).

Dalam studi pendidikan Islam, fenomena semacam ini biasanya dihubungkan dengan kurangnya kemampuan untuk mengendalikan diri atau self-control yang lemah. Beberapa penelitian nyata menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan diri berdampak baik dan penting terhadap kedisiplinan belajar mata pelajaran PAI di kalangan siswa (Hasanah et al., 2023). Integrasi nilai-nilai Islam ke dalam kurikulum terbukti bisa memperkuat disiplin belajar siswa, terutama jika didukung oleh kemampuan mengatur diri yang baik.

Di lingkungan institusi pendidikan Islam, kegiatan rutin seperti shalat dhuha berjamaah, tadarus, dan infak itu sebenarnya menjadi cara untuk membentuk karakter Islami yang benar dan asli. Menerapkan program seperti ini membutuhkan kerja sama yang terorganisir antara para pendidik agar kebiasaan tersebut benar-benar masuk dalam budaya sekolah (Polem & Ridha, 2025). Akan tetapi, pengamatan awal di SMP Al Muslim menunjukkan adanya disparitas antara program pembiasaan yang telah disusun secara rapi dengan tingkah laku sebagian siswa yang belum sepenuhnya merefleksikan esensi Pendidikan Agama Islam (PAI). Fenomena ini terlihat dari minimnya konsentrasi saat pelaksanaan salat berjamaah, ketidakjegan dalam mengaji Al-Qur'an secara mandiri di luar waktu belajar formal.

Serta penampilan sikap sosial dalam keseharian yang belum sepenuhnya merepresentasikan akhlak mulia. Data lapangan mengindikasikan bahwa kepatuhan pada aspek ritualistik belum beranjak menuju tahap internalisasi nilai yang sesungguhnya. Berdasarkan observasi tersebut, studi ini disusun guna menginvestigasi secara komprehensif peran dari FoMO, regulasi diri dan kebiasaan ritual ibadah rutin dalam membentuk praktik nilai-nilai PAI pada siswa SMP Al-Muslim. Lebih terperinci, penelitian ini mencakup empat fokus utama: pertama, menganalisis pengaruh FoMO terhadap praktik nilai-nilai PAI; kedua, menguji dampak regulasi diri terhadap praktik nilai-nilai PAI; ketiga, memaparkan pengaruh rutinitas ibadah harian terhadap praktik nilai-nilai PAI; dan keempat, menelaah pengaruh gabungan dari ketiga faktor tersebut secara bersamaan terhadap praktik nilai-nilai PAI siswa.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **Pengamalan Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam (PAI)**

Pengamalan nilai-nilai PAI dimaknai sebagai perwujudan ajaran Islam dalam perilaku, sikap, dan rutinitas hidup siswa sehari-hari yang mencakup aspek akidah, ibadah, dan akhlak. Zakiyah Daradjat (2014) menegaskan bahwa esensi akhir PAI bukan hanya penguasaan materi keagamaan, tetapi terutama proses internalisasi dan perasaan nilai-nilai Islam hingga tercermin dalam praktik kehidupan nyata. Pada level kurikulum SMP, pengamalan tersebut diwujudkan dalam kompetensi sikap spiritual dan sosial, antara lain ketekunan beribadah, kejujuran, kepedulian, serta tata krama dalam kehidupan bermasyarakat (Kemendikbud, 2022).

Temuan Matsania dan Makhful (2022) menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran PAI yang secara konsisten memuat nilai keimanan, akhlak, dan ibadah berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan kualitas perilaku keagamaan siswa. Hal ini menegaskan bahwa pengamalan nilai-nilai PAI merupakan konstruk yang dapat dioperasionalisasikan dan dipengaruhi oleh beragam faktor psikologis maupun pedagogis, sehingga relevan dijadikan variabel dependen dalam rancangan penelitian kuantitatif.

### ***Fear of Missing Out (FoMO)***

Fear of Missing Out (FoMO) dipahami sebagai perasaan cemas yang meluas bahwa orang lain sedang menikmati pengalaman berharga tanpa kehadiran diri, yang disertai dorongan kuat untuk terus memantau aktivitas mereka melalui media sosial (Przybylski et al., 2013). Kondisi ini bukan sekadar masalah ketidaknyamanan sementara, melainkan penemuan bahwa FoMO memicu perilaku impulsif dan menimbulkan ketidakpuasan diri yang berkelanjutan, yang berlawanan dengan nilai qana'ah dan zuhud dalam ajaran Islam.

Penelitian Fhadila dkk. (2024) serta Pratama dan Miswar (2026) secara lebih spesifik membuktikan bahwa FoMO memberikan pengaruh negatif dan signifikan terhadap pengamalan nilai keagamaan remaja. Sumber daya perhatian dan energi kognitif yang seharusnya diarahkan kepada aktivitas ibadah dan perenungan spiritual justru terkuras oleh konsumsi konten digital. Akibatnya, semakin tinggi tingkat FoMO pada diri siswa, semakin menurun kualitas pengamalan nilai-nilai PAI yang mereka miliki.

### **Kontrol Diri (*Self-Control*)**

Kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan respons impulsif demi mencapai tujuan dan standar yang lebih bernilai (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Kemampuan ini meliputi disiplin diri, mengatur emosi, kapasitas menahan godaan, dan kebiasaan bekerja secara terencana. Dalam perspektif Islam, kontrol diri sejalan dengan konsep mujahadah al-nafs yang oleh Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumiddin* dipandang sebagai landasan utama pembentukan akhlak mulia.

Ni'matul Faidah, Ratnawati, dan Daryono (2024) memberikan bukti empiris bahwa disiplin diri secara signifikan memediasi pengaruh pembelajaran agama Islam terhadap karakter religius siswa ( $\beta = 0,158$ ;  $p < 0,001$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa kontrol diri berfungsi sebagai penghubung krusial antara pendidikan agama dan manifestasi perilaku Islami. Dengan demikian, semakin baik kontrol diri siswa, semakin tinggi pula kualitas pengamalan nilai-nilai PAI yang terlihat dalam kehidupan mereka sehari-hari.

### **Pembiasaan Ibadah Harian**

Pembiasaan ibadah harian dimaknai sebagai proses tarbiyah yang membentuk cara berperilaku keagamaan melalui pengulangan yang terencana sehingga praktik ibadah menjadi bagian dari identitas diri siswa. Remiswal dkk. (2022) mengemukakan bahwa indikator pembiasaan ibadah di lingkungan sekolah Islam antara lain pelaksanaan shalat dhuha berjemaah, tadarus Al-Qur'an, dzikir, dan kegiatan infak yang terstruktur.

Program-program tersebut tidak hanya bernilai ritual, tetapi juga berfungsi sebagai media pembentukan karakter secara berkesinambungan. Maulida, Prasetya, dan Ghanib (2025) menegaskan bahwa pembiasaan ibadah harian yang dirancang secara sistematis efektif membentuk karakter Islami yang otentik bila didukung secara sinergis oleh lingkungan sekolah dan keluarga. Marwah dan Sukendar (2023) turut menemukan bahwa praktik rutin nilai-nilai agama sangat berpengaruh terhadap pembentukan karakter dan sikap toleran siswa.

Sedangkan Syarifah, Nur, dan Herdiyana (2022) membuktikan bahwa kegiatan tadarus Al-Qur'an berdampak positif pada kondisi psikologis dan konsentrasi belajar. Dengan demikian, semakin intensif pembiasaan ibadah harian, semakin kuat juga pengamalan nilai-nilai PAI yang terbentuk pada diri siswa.

### **Kerangka Konseptual**

Berdasarkan kajian teori dan temuan-temuan penelitian terdahulu, studi ini memposisikan FoMO ( $X_1$ ), kontrol diri ( $X_2$ ), dan pembiasaan ibadah harian ( $X_3$ ) sebagai variabel prediktor terhadap pengamalan nilai-nilai PAI ( $Y$ ). FoMO dipandang sebagai faktor penghalang yang mengalihkan fokus spiritual siswa; kontrol diri berperan sebagai kemampuan internal yang membantu siswa dalam mengelola berbagai hambatan tersebut; sementara pembiasaan ibadah harian bertindak sebagai faktor pendukung institusional yang memperkuat konsistensi perilaku Islami. Sintesis laporan Elicit (2024) terhadap 50 studi dari Semantic Scholar dan OpenAlex menunjukkan belum ditemukannya penelitian yang secara simultan mengintegrasikan ketiga variabel ini dalam satu model penelitian kuantitatif dalam konteks SMP Islam. Karena itu, penelitian ini dirancang untuk mengisi kekurangan tersebut.

### **3. METODE PENELITIAN**

Untuk menguji hipotesis secara statistik, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menggunakan pendekatan korelasional dan kausal (Yuliani & Banjarnahor, 2021). Penelitian ini mencakup semua siswa SMP Al-Muslim di kelas VII, VIII, dan IX. Pengambilan sampel acak berlapis proporsional digunakan untuk menentukan jumlah sampel yang tepat untuk mewakili populasi (Irwan et al., 2021). Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner skala Likert yang memiliki lima poin (Tusanputri & Amron, 2021). Untuk mengukur tingkat FoMO, skala yang digunakan diambil dari alat yang dikembangkan oleh Przybylski dan timnya, yang sudah diuji secara mendalam oleh peneliti lain (Ozaki et al., 2016; Tozkoparan & Kuzu, 2019)

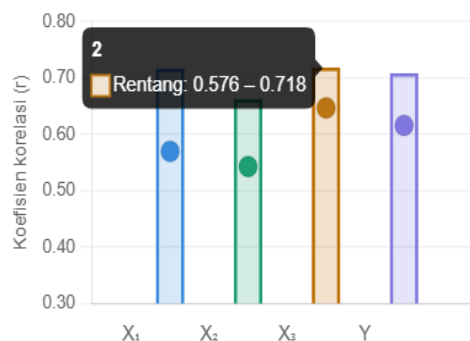
Kemampuan mengelola dorongan diri dapat diukur dengan menggunakan skala kemampuan kontrol diri yang singkat (Ozaki et al., 2016). Sementara itu, alat untuk mengukur kebiasaan beribadah dan penerapan nilai PAI dibuat berdasarkan indikator-indikator pembentukan keislaman di sekolah (Hilmiati & Saputra, 2020;). Untuk menguji validitas alat, korelasi Product Moment Pearson dihitung; nilai yang digunakan sebagai batas adalah lebih besar dari 0,30.

Namun, untuk mengevaluasi reliabilitas, metode Alpha Cronbach dengan kriteria yang sudah ditentukan digunakan. Uji instrumen menunjukkan bahwa semua skala sangat andal. Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS versi 26. Metode regresi linier berganda digunakan. Memenuhi syarat sebagai Estimator Linear Unbiased Terbaik, model analisis ini telah melewati beberapa uji asumsi klasik, seperti normalitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas yang dicek dengan uji Glejser, dan linearitas.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Uji Validitas Instrumen

Teknik korelasi Product Moment Pearson digunakan untuk menjalankan uji validitas terhadap seluruh butir pernyataan pada keempat skala penelitian. Nilai koefisien korelasi, atau  $r$  hitung, dianggap valid apabila nilainya lebih besar daripada nilai  $r$  tabel, yaitu 0,30.

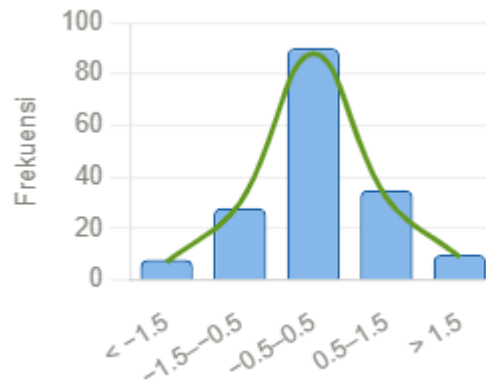


**Gambar 1.** Uji Validitas Instrumen.

Hasil pengujian yang ditunjukkan pada gambar di atas menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara skor total variabel dan setiap butir pada skala FoMO (X<sub>1</sub>). Nilai korelasi berkisar antara  $r = 0,423$  dan  $r = 0,716$ , yang merupakan nilai yang signifikan untuk  $p < 0,01$ . Pola yang serupa juga ditemukan pada skala kontrol diri (X<sub>2</sub>) dengan rentang nilai korelasi antara  $r = 0,424$  sampai  $r = 0,662$  ( $p < 0,01$ ), skala pembiasaan ibadah harian (X<sub>3</sub>) dengan nilai korelasi antara  $r = 0,576$  hingga  $r = 0,718$  ( $p < 0,01$ ), serta skala pengamalan nilai PAI (Y) dengan korelasi berkisar antara  $r = 0,524$  sampai  $r = 0,708$  ( $p < 0,01$ ). Oleh karena itu, setiap detail dari keempat instrumen ditunjukkan valid sehingga layak digunakan sebagai alat ukur penelitian

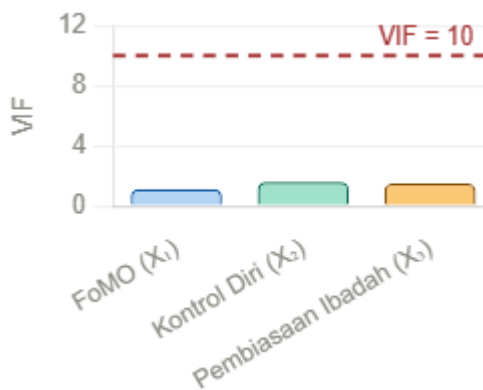
##### Uji Asumsi Klasik

Untuk memastikan bahwa model memenuhi semua syarat estimasi BLUE, terlebih dahulu dilakukan tiga jenis. Sebelum melakukan analisis regresi, uji asumsi klasik. Pertama, normalitas residual diuji menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov satu sampel, yang menghasilkan nilai statistik sebesar 0,056 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,200 ( $p > 0,05$ ).



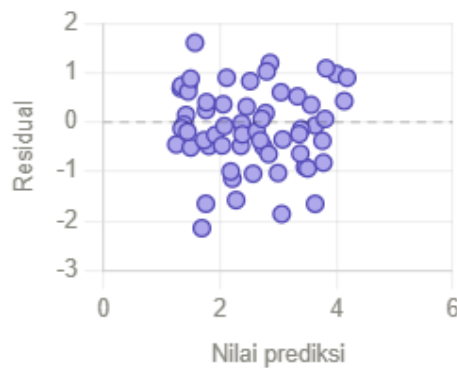
**Gambar 2.** Normalitas Residual.

Gambar menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 dan hasilnya menunjukkan distribusi normal. Kedua, nilai *Tolerance* dan *Factor Inflation Variance* untuk setiap variabel bebas diperiksa untuk menguji multikolinearitas. Ada nilai VIF 1,121 untuk variabel FoMO, 1,592 untuk kontrol diri, dan 1,511 untuk pembiasaan ibadah harian.



**Gambar 3.** Nilai *Tolerance* dan *Factor Inflation Variance*.

Semua nilai VIF dalam model berada di bawah angka 10, yang artinya tidak ada masalah multikolinearitas antarvariabel bebas. Ketiga, uji heteroskedastisitas dilakukan dengan memeriksa scatterplot sisa terhadap nilai prediksi.



**Gambar 4.** Uji Heteroskedastisitas.

Hasilnya menunjukkan bahwa model tidak mengalami masalah heteroskedastisitas karena titik-titik tersusun secara acak dan tidak membentuk pola tertentu.

### Hasil Analisis Regresi Linier Berganda

Seberapa besar pengaruh dari tiga variabel dinilai dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik analisis regresi linier berganda. Yaitu rasa takut ketinggalan ( $X_1$ ), kemampuan mengendalikan diri ( $X_2$ ), dan rutinitas ibadah harian ( $X_3$ ) terhadap perilaku pengamalan nilai-nilai Pendidikan Agama Islam ( $Y$ ) pada para siswa. Di bawah ini adalah tabel 2 yang menunjukkan statistik ringkasan dari model regresi tersebut:

**Table 1.** Hasil Analisis Regresi Linier Berganda.

Variabel	B	Std. Error	Beta ( $\beta$ )	t	Sig.	VIF
Konstanta	9,14	2,91	—	3,14	0,002	—
FoMO ( $X_1$ )	-0,03	0,05	-0,03	-0,63	0,530	1,12
Kontrol Diri ( $X_2$ )	0,24	0,05	0,29	4,57	0,000	1,59
Pembiasaan Ibadah ( $X_3$ )	0,73	0,08	0,54	8,73	0,000	1,51

$$R = 0,759 / R^2 = 0,576 / Adjusted R^2 = 0,568 / F = 75,489 / Sig. = 0,000$$

### Uji Hipotesis dan Pembahasan

#### Pengaruh FoMO terhadap Pengamalan Nilai-nilai PAI ( $H_1$ )

Variabel FoMO memiliki koefisien regresi (B) -0,030 dan nilai signifikansi p 0,530 berdasarkan uji parsial dengan uji t. Hipotesis pertama ( $H_1$ ) tidak dapat diterima karena nilai p melebihi batas 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa takut tertinggal tren di media sosial tidak berdampak langsung pada cara siswa menerapkan prinsip keagamaan. Ini menunjukkan bahwa tingkat rasa takut ketinggalan (FoMO) tidak secara otomatis memperbaiki atau memperburuk kualitas pengamalan PAI siswa di SMP Al-Muslim. Secara teori, FoMO memang lebih sering dikaitkan dengan aspek psikologis seperti rasa kesepian dan penggunaan internet yang tidak sehat, seperti yang dikemukakan oleh Tozkoparan dan Kuzu (2019) serta Virnanda (2020). Meskipun FoMO sering mendorong seseorang untuk berbelanja banyak agar tetap dianggap penting dalam lingkaran sosial (Ayu et al., 2025; Chandradipta & Adi, 2025)

Pengaruhnya terhadap kehidupan spiritual yang lebih praktis terasa berkurang karena lingkungan sekolah yang memiliki struktur yang jelas. Fenomena ini menunjukkan bahwa meskipun remaja menghadapi tekanan dari dunia maya, hal itu tidak selalu mengganggu kepercayaan mereka terhadap nilai-nilai agama, asalkan mereka memiliki pengendalian diri yang baik (Afra et al., 2025; Maulidizen et al., 2024).

#### Pengaruh Kontrol Diri terhadap Pengamalan Nilai-nilai PAI ( $H_2$ )

Dengan koefisien B 0,236 dan nilai p kurang dari 0,001, analisis data menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan diri ( $X_2$ ) berdampak positif dan signifikan terhadap penerapan nilai PAI. Oleh karena itu, di hipotesis kedua ( $H_2$ ) diterima.

Hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan siswa untuk mengontrol keinginan dan motivasi mereka, semakin konsisten mereka dalam menerapkan ajaran Islam. Dalam model ini, kontrol diri menjadi prediktor kedua yang paling kuat dengan nilai  $\beta$  sebesar 0,291. Temuan ini sesuai dengan konsep mengendalikan hasrat dalam ajaran Islam, di mana kemampuan untuk menahan diri merupakan faktor penting dalam membentuk sikap dan kepribadian seseorang. Penggunaan instrumen Brief Self-Control Scale dalam penelitian ini telah membuktikan bahwa kemampuan mengelola diri yang baik memiliki hubungan kuat dengan tindakan positif di berbagai situasi (Ozaki et al., 2016; Ursia et al., 2013). Fakta bahwa temuan ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kemampuan mengatur diri adalah komponen penting yang membantu siswa menjaga disiplin belajar dan menerima nilai-nilai karakter secara dalam (Hasanah et al., 2023).

#### ***Pengaruh Pembiasaan Ibadah Harian terhadap Pengamalan Nilai-nilai PAI (H<sub>3</sub>)***

Dengan koefisien B sebesar 0,725 dan nilai t sebesar 8,733 ( $p < 0,001$ ), variabel pembiasaan melaksanakan ibadah harian (X<sub>3</sub>) menjadi faktor utama yang memengaruhi pengamalan nilai PAI. Nilai  $\beta$  sebesar 0,541 menunjukkan pengaruh terbesar dibandingkan variabel lainnya, sehingga hipotesis ketiga (H<sub>3</sub>) diterima secara lengkap. Ini menunjukkan bahwa menjalankan rutinitas ibadah secara teratur adalah cara terbaik untuk menginternalisasi nilai-nilai agama. Program pembiasaan seperti shalat dhuha, tadarus, dan ibadah berjamaah lainnya di sekolah bukan hanya sekadar rutinitas biasa, tetapi merupakan cara untuk melatih dan membentuk karakter yang benar dan autentik (Hilmiati & Saputra, 2020; Nurdiansyah, 2018). Dalam membangun kebiasaan tersebut, kerja sama yang baik antara guru dan lingkungan sekolah ternyata berhasil menciptakan suasana belajar yang mendukung pertumbuhan spiritual siswa (Polem & Ridha, 2025). Melakukan ibadah secara terus-menerus akan membentuk kebiasaan beragama yang kuat, sehingga siswa menjadi lebih kuat menghadapi pengaruh buruk dari lingkungan sekitar (Hidayati & Ali, 2018).

#### ***Pengaruh Bersamaan dari FoMO, Kontrol Diri dan Pembiasaan Ibadah Harian (H<sub>4</sub>)***

Secara bersamaan, ketiga variabel bebas tersebut memiliki dampak yang nyata terhadap penerapan nilai-nilai PAI, seperti yang ditunjukkan oleh nilai  $F = 75,489$  dengan tingkat signifikansi kurang dari 0,001. Model ini dapat menjelaskan 57,6% dari perbedaan dalam penerapan nilai PAI, menurut koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,576. Sementara itu, 42,4% terakhir dipengaruhi oleh komponen yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Contohnya adalah pengaruh dari teman sebaya atau latar belakang pendidikan orang tua (Irwan et al., 2021).

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan, memperkuat penerapan nilai-nilai PAI di sekolah sebaiknya menjadi prioritas dengan menerapkan program kebiasaan ibadah yang baik serta pelatihan pengendalian diri yang terpadu. Meskipun pengaruh FoMO tidak terlalu kuat secara langsung, pendekatan literasi digital yang didasari nilai-nilai spiritual tetap penting untuk menjaga moralitas siswa di tengah perkembangan informasi yang cepat (Damayanti et al., 2025).

## UCAPAN TERIMA KASIH

Bagian ini disediakan bagi penulis untuk menyampaikan ucapan terima kasih, baik kepada pihak penyandang dana penelitian, pendukung fasilitas, atau bantuan ulasan naskah. Bagian ini juga dapat digunakan untuk memberikan pernyataan atau penjelasan, apabila artikel ini merupakan bagian dari skripsi/tesis/disertasi/makalah konferensi/hasil penelitian.

## DAFTAR REFERENSI

- Afra, A., Putri, C. S., Nasution, D. A., Azizah, M., & Siregar, H. L. (2025). Pengaruh Fenomena Fomo Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Muslim Ditinjau Dari Perspektif Islam. *MUDABBIR Journal Research and Education Studies*, 5(2), 3644-3659.
- Alfian, F., Mahardika, R., & Saputra, A. (2023). Analisis perilaku impulsif dan ketidakpuasan diri akibat fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja digital. *Jurnal Psikologi Sosial dan Klinis*, 5(2), 75–88.
- Ayu, N. P., & Safitri, D. (2025). Hubungan sindrom fear of missing out (FOMO) terhadap perilaku konsumtif pada mahasiswa. *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 3(2), 1-18.
- Biantoro, O. F., & Rahmatullah, A. (2025). Internalisasi Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam Dalam Pembinaan Moral Siswa Di Sekolah. *Pelita: Jurnal Studi Islam Mahasiswa UII Dalwa*, 2(2), 225-241.
- Chandradipta, V. T., & Adi, S. P. (2025). Pengaruh Fenomena FoMO terhadap Munculnya Gaya Hidup Konsumtif pada Masyarakat Indonesia. *Dekonstruksi*, 11(04), 91-95.
- Damayanti, W., Cahyani, I., Halimah, H., Yulianeta, Y., Hamidah, S., & Damaianti, V. S. (2025). Pelatihan Pemanfaatan Literasi Digital Berbasis Noveltoon bagi Guru Bahasa Indonesia sebagai Media Pembelajaran Sastra. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 16(3), 586-594.
- Daradjat, Z. (2014). *Ilmu pendidikan Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Elicit. (2024). *Synthesis report on FoMO, self-control, and religious behavior integration in Islamic schools* (Laporan Sintesis Data). Elicit AI Research. <https://elicit.com>
- Fadhila, A. R., Hermawan, N. N., & Surahman, C. (2024). Mengungkap budaya FOMO dan adiksi media sosial: Tanggapan mahasiswa Muslim di era digital. *Relinesia: Jurnal Kajian Agama dan Multikulturalisme Indonesia*, 3(5), 137–150.

- Faidah, N., Ratnawati, & Daryono. (2024). Pengaruh pembelajaran akidah akhlak terhadap karakter religius siswa dengan disiplin diri sebagai variabel mediasi. *Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 45–58.
- Hasanah, S., Fahmi, F., & Hidayati, S. (2023). The Influence of Self-Control on the Learning Discipline of Students of SMKN 1 Katingan Kuala Katingan. *Al-Mudarris (Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam)*, 6(1), 73-84.
- Hilmiati, H., & Saputra, F. (2020). Penanaman nilai-nilai religius melalui pembiasaan shalat duha dan shalat dhuhur berjamaah di MI Raudlatussibyan Nw Belencong. *El Midad*, 12(1), 70-87.
- Irwan, R. W., Sijabat, R., & Puspitasari, R. H. U. (2022). Pengaruh Pengetahuan, Persepsi, dan Lingkungan Mahasiswa terhadap Minat Mahasiswa Menjadi Pengurus BEM FEB UPGRIS: Studi Kasus pada Mahasiswa FEB UPGRIS Angkatan 2017-2020. *Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis dan Ekonomi Kreatif*, 1(1), 24-32.
- Marwah, S., & Sukendar, S. (2023). Pengaruh pembiasaan nilai-nilai keagamaan terhadap pembentukan karakter dan sikap toleransi siswa di sekolah. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 11(2), 215–228.
- Matsania, S. M., & Makhful, M. (2023). Implementasi nilai-nilai akidah akhlak ibadah oleh guru PAI pada siswa kelas IX di SMP Muhammadiyah 1 Purwokerto. *Proceedings Series on Social Sciences & Humanities*, 9, 58–62.
- Maulida, S., Prasetya, B., & Ghanib, A. (2025). Efektivitas program pembiasaan ibadah harian terprogram dalam membentuk karakter Islami autentik siswa. *Jurnal Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 16(1), 34–48.
- Maulidizen, A., Johari, J., Maghfirah, M., Roosiani, A. P., Iman, M. Z., & Rizapoor, H. (2024). The Fear of Missing Out (FOMO) and Islamic Consumer Ethics: Examining Gen Z Behavior Through A Sharia and Moral Lens. *Madania: Jurnal Kajian Keislaman*, 28(2), 307-318.
- Ozaki, Y., Goto, T., Kobayashi, M., & Kutsuzawa, G. (2016). Reliability and validity of the Japanese translation of Brief Self-Control Scale (BSCS-J). *Shinrigaku kenkyu: The Japanese journal of psychology*, 87(2), 144-154.
- Polem, M., & Ridha, N. (2025). Model Kolaborasi Guru PIAUD dan Guru PAI dalam Pengembangan Pembiasaan Ibadah Anak Usia Dini. *AUD Cendekia: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 5(2), 107-123.
- Przybylski, A. K. (2017). *Fear of Missing Out Scale (FoMOS)* (Technical Report). Diperoleh dari <https://www.fearofmissingoutscale.com> pada 18 Mei 2026.
- Putri, N. P. E. A. L., & Riana, I. G. (2025). PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP PERILAKU CYBERLOAFING KARYAWAN YANG DIMEDIASI OLEH STRES KERJA. *E-Jurnal Manajemen*, 14(8).
- Remiswal, R., Amril, A., & Taufik, T. (2022). Pembiasaan ibadah harian sebagai sarana pembentukan karakter religius siswa di sekolah Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 7(1), 89–104.
- Syarifah, I., Nur, N., & Herdiyana, H. (2022). Dampak kegiatan tadarus Al-Qur'an terhadap kondisi psikologis dan konsentrasi belajar siswa. *Psiko-Edukasi: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(3), 112–125.

- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
- Tozkoparan, S. B., & Kuzu, A. (2019). The relationship between fear of missing out (FoMO) levels and cyberloafing behaviors of teacher candidates. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 9(1), 87-110.
- Tusanputri, A. V., & Amron, A. (2021, October). Pengaruh iklan dan program gratis ongkir terhadap keputusan pembelian. In *FORUM EKONOMI: Jurnal Ekonomi, Manajemen dan Akuntansi* (Vol. 23, No. 4, pp. 632-639).
- Utami, T. W., & Nurhayati, F. (2019). Kecanduan internet berhubungan dengan interaksi sosial remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 33.
- Virnanda, R. (2020). Hubungan antara kesepian dengan ketakutan akan ketinggalan momen pada pengguna instagram di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 671-683.
- Yuliani, W., & Banjarnahor, N. (2021). Metode penelitian pengembangan (R&D) dalam bimbingan dan konseling. *QUANTA: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 5(3), 111-118.