

FOMO Dan Bijak Bersosial Media: Edukasi Literasi Digital Bagi Remaja Naposo Bulung HKBP Graha Tanjung Anom

Ismadi Sihombing¹, Fitler², Indah Yani Br. Tambunan³, Sarma Dewi Kemala S⁴

^{1,4} Universitas Mikroskil

^{2,3} Universitas Senior Medan

E-mail: ismadisihombing@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerk.in.v5i1.6598>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 10 Juli 2026

Revised: 15 Juli 2026

Accepted: 20 Juli 2026

Kata Kunci

FOMO, media sosial, literasi digital, remaja, pengabdian masyarakat Masyarakat, Kebijakan Pemerintah Desa, Dan Perlindungan Kawasan

Keywords

FOMO, social media, digital literacy, adolescents, community service



ABSTRACT

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja mengenai fenomena Fear of Missing Out (FOMO) serta membekali mereka dengan keterampilan bijak dalam bermedia sosial. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 29 Maret 2026 di HKBP Graha Tanjung Anom dengan sasaran utama remaja dan Naposo Bulung (muda-mudi) HKBP Graha Tanjung Anom. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, simulasi kasus, dan pembagian modul literasi digital. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan peserta tentang FOMO (rata-rata pre-test 52,4 menjadi 81,7 pada post-test), serta meningkatnya kesadaran peserta terhadap dampak negatif penggunaan media sosial yang tidak bijak. Peserta juga menunjukkan peningkatan motivasi untuk menerapkan prinsip-prinsip digital well-being dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal dalam pembentukan generasi muda yang literat secara digital, mampu memanfaatkan media sosial secara positif, produktif, dan bertanggung jawab.

This community service activity aims to raise awareness and understanding among adolescents regarding the Fear of Missing Out (FOMO) phenomenon and to equip them with wise social media skills. The activity was conducted on March 29, 2026, at HKBP Graha Tanjung Anom, targeting teenagers and Naposo Bulung (youth) of HKBP Graha Tanjung Anom. The methods used included interactive counseling, group discussions, case simulations, and the distribution of digital literacy modules. The results showed a significant increase in participants' knowledge about FOMO (average pre-test score of 52.4 rising to 81.7 on the post-test), as well as increased participant awareness of the negative impacts of unwise social media use. Participants also demonstrated increased motivation to apply digital well-being principles in their daily lives. This activity is expected to serve as an initial step in shaping a digitally literate younger generation, capable of using social media positively, productively, and responsibly.



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

How to Cite Ismadi Sihombing et al (2026) Fomo Dan Bijak Bersosial Media: Edukasi Literasi Digital Bagi Remaja Naposo Bulung HKBP Graha Tanjung Anom <https://doi.org/10.31004/jerk.in.v5i1.6598>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah mengubah cara generasi muda berinteraksi, berkomunikasi, dan mengonsumsi informasi. Media sosial seperti Instagram, TikTok, X (Twitter), YouTube, dan WhatsApp telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari remaja Indonesia. Berdasarkan data We Are Social dan Hootsuite (2025), Indonesia berada dalam peringkat sepuluh besar negara pengguna media sosial terbesar di dunia, dengan rata-rata waktu penggunaan media sosial mencapai 3 jam 26 menit per hari.

Di balik kemudahan dan manfaat yang ditawarkan, penggunaan media sosial yang tidak bijak dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis negatif. Salah satu fenomena yang semakin banyak dirasakan oleh kalangan remaja adalah Fear of Missing Out (FOMO), yaitu perasaan cemas atau takut tertinggal dari pengalaman, informasi, atau tren yang sedang terjadi di lingkungan sosial, terutama yang terlihat di media sosial. Przybylski et al. (2013) mendefinisikan FOMO sebagai kekhawatiran yang tersebar luas bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman yang memuaskan dan seseorang tidak terlibat di dalamnya.

FOMO mendorong individu untuk terus-menerus memeriksa media sosial demi memastikan dirinya tidak ketinggalan informasi terbaru. Kondisi ini dapat berujung pada kecanduan media sosial, gangguan konsentrasi, penurunan produktivitas, rasa rendah diri, kecemasan sosial, bahkan depresi. Penelitian Riordan et al. (2015) menemukan adanya korelasi signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan dan depresi pada remaja. Lebih lanjut, studi Elhai et al. (2016) mengidentifikasi bahwa FOMO merupakan salah satu prediktor terkuat terhadap penggunaan media sosial yang berlebihan (problematic social media use).

Naposo Bulung merupakan istilah dalam budaya Batak yang merujuk pada kelompok pemuda-pemudi dalam organisasi gereja Huria Kristen Batak Protestan (HKBP). Sebagai generasi penerus gereja dan masyarakat, Naposo Bulung memiliki peran strategis dalam menjaga nilai-nilai moral, budaya, dan spiritualitas. Simbolon dan Tambunan (2022) menyatakan bahwa di era digital, Naposo Bulung menghadapi tantangan ganda: mempertahankan identitas budaya dan iman Kristiani di tengah arus teknologi yang terus berubah. Kondisi ini menuntut pendekatan pembinaan yang relevan dan kontekstual.

Observasi awal yang dilakukan tim pengabdian di HKBP Graha Tanjung Anom menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dan Naposo Bulung di wilayah tersebut aktif menggunakan media sosial namun masih kurang memiliki pemahaman yang memadai tentang dampak FOMO dan cara-cara bijak dalam bersosial media. Data Kementerian Komunikasi dan Informatika RI (2023) juga menunjukkan bahwa Indeks Literasi Digital Indonesia baru mencapai angka 3,54 dari skala 5, yang berarti literasi digital masyarakat Indonesia secara umum masih berada pada level sedang dan perlu terus ditingkatkan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi peningkatan kualitas literasi digital remaja HKBP Graha Tanjung Anom, sehingga mereka mampu memanfaatkan media sosial secara positif, produktif, dan bertanggung jawab sesuai nilai-nilai Kristiani dan kearifan lokal budaya Batak.

METODE

Tempat dan Waktu

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Minggu, 29 Maret 2026, bertempat di HKBP Graha Tanjung Anom. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada ketersediaan fasilitas yang memadai serta kemudahan akses bagi peserta yang merupakan anggota jemaat HKBP Graha Tanjung Anom.

Sasaran Kegiatan

Sasaran utama kegiatan ini adalah remaja dan Naposo Bulung (muda-mudi) HKBP Graha Tanjung Anom yang berada pada rentang usia 13-25 tahun. Peserta yang hadir berjumlah 45 orang yang terdiri dari 28 perempuan dan 17 laki-laki. Pemilihan kelompok sasaran ini didasarkan pada pertimbangan bahwa remaja merupakan kelompok yang paling rentan terhadap dampak negatif FOMO dan penggunaan media sosial yang tidak bijak.

Metode Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan menggunakan pendekatan partisipatif dengan mengombinasikan beberapa metode sebagai berikut:

Tabel 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No.	Metode	Keterangan
1.	Ceramah Interaktif	Pemaparan materi tentang pengertian FOMO, penyebab, dampak, dan cara mengatasinya menggunakan media presentasi visual.

No.	Metode	Keterangan
2.	Diskusi Kelompok	Peserta dibagi menjadi 5 kelompok kecil untuk mendiskusikan pengalaman dan pandangan mereka terhadap FOMO dan media sosial.
3.	Simulasi dan Role-Play	Simulasi skenario situasi FOMO di media sosial dan cara menghadapinya dengan bijak melalui pendekatan berbasis nilai.
4.	Pre-test dan Post-test	Instrumen pengukuran pengetahuan dan sikap peserta sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengukur efektivitas program.
5.	Pembagian Modul	Pembagian modul literasi digital dan booklet "Bijak Bersosial Media" kepada seluruh peserta sebagai bahan bacaan lanjutan.
6.	Tanya Jawab	Sesi terbuka untuk pertanyaan, berbagi pengalaman, dan komitmen bersama dalam membangun kebiasaan digital yang sehat.

Susunan Acara

Berikut adalah susunan acara kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada 29 Maret 2026:

Tabel 2. Susunan Acara Kegiatan Pengabdian Masyarakat 29 Maret 2026

Waktu	Durasi	Kegiatan
08.00-08.30	30 menit	Registrasi peserta, pembukaan, dan doa pembuka
08.30-08.45	15 menit	Sambutan Ketua Panitia dan Perwakilan HKBP Graha Tanjung Anom
08.45-09.00	15 menit	Pre-test pengetahuan awal peserta
09.00-10.00	60 menit	Sesi I: Ceramah Interaktif - Mengenal FOMO dan Dampaknya
10.00-10.15	15 menit	Jeda / Rehat Kopi
10.15-11.15	60 menit	Sesi II: Diskusi Kelompok - Pengalaman FOMO dan Media Sosial
11.15-12.00	45 menit	Sesi III: Simulasi dan Role-Play - Bijak Bersosial Media
12.00-13.00	60 menit	Istirahat Siang dan Makan Bersama
13.00-13.45	45 menit	Sesi IV: Strategi Digital Well-Being dan Komitmen Bersama
13.45-14.00	15 menit	Post-test dan pembagian modul literasi digital
14.00-14.30	30 menit	Sesi Tanya Jawab dan Penutupan

Instrumen Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan dua instrumen: (1) lembar pre-test dan post-test yang terdiri dari 20 butir soal pilihan ganda dan pernyataan skala Likert untuk mengukur pengetahuan dan sikap peserta terhadap FOMO dan media sosial; serta (2) lembar observasi partisipasi yang diisi oleh tim pengabdian selama kegiatan berlangsung. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor rata-rata pre-test dan post-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Peserta Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh 45 peserta yang merupakan remaja dan Naposo Bulung HKBP Graha Tanjung Anom. Berdasarkan data registrasi, sebagian besar peserta berada pada kelompok usia 15-20 tahun (62,2%), diikuti kelompok usia 21-25 tahun (24,4%), dan kelompok usia 13-14 tahun (13,4%). Seluruh peserta merupakan pengguna aktif media sosial, dengan platform yang paling banyak digunakan adalah TikTok (88,9%), Instagram (82,2%), WhatsApp (97,8%), dan YouTube (75,6%). Rata-rata waktu penggunaan media sosial peserta adalah 4,2 jam per hari, melampaui rata-rata nasional sebesar 3 jam 26 menit (We Are Social & Hootsuite, 2025).

Tabel 3. Profil Demografis Peserta Kegiatan

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	28 orang	62,2%
Laki-laki	17 orang	37,8%
Kelompok Usia		
13-14 tahun	6 orang	13,4%
15-20 tahun	28 orang	62,2%
21-25 tahun	11 orang	24,4%
TOTAL	45 orang	100%

Hasil Pre-Test dan Post-Test

Evaluasi pengetahuan peserta dilakukan melalui instrumen pre-test sebelum kegiatan dimulai dan post-test setelah seluruh sesi selesai. Hasil perbandingan skor pre-test dan post-test disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Perbandingan Skor Pre-Test dan Post-Test Peserta

Aspek Pengetahuan	Rata-rata Pre-test	Rata-rata Post-test	Peningkatan (%)
Pemahaman tentang FOMO	48,6	83,4	+71,6%
Dampak Media Sosial	54,2	82,8	+52,8%
Literasi Digital	50,8	79,3	+56,1%
Strategi Digital Well-Being	46,2	80,6	+74,5%
Pengelolaan Privasi Digital	55,8	82,1	+47,1%
RATA-RATA KESELURUHAN	52,4	81,7	+55,9%

Berdasarkan tabel di atas, terdapat peningkatan rata-rata skor yang signifikan dari 52,4 (pre-test) menjadi 81,7 (post-test), atau meningkat sebesar 55,9%. Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek pemahaman strategi digital well-being (+74,5%), diikuti pemahaman tentang FOMO (+71,6%). Sebaliknya, peningkatan terendah terjadi pada aspek pengelolaan privasi digital (+47,1%), yang mengindikasikan bahwa materi keamanan digital membutuhkan alokasi waktu dan pendalaman yang lebih intensif pada kegiatan mendatang.

Pembahasan: Tingkat Kesadaran Awal dan Urgensi Intervensi

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebelum mengikuti kegiatan, rata-rata pengetahuan peserta tentang FOMO dan literasi digital berada pada kategori kurang (skor 52,4 dari 100). Kondisi ini tidak mengejutkan mengingat bahwa literasi digital bukan merupakan bagian dari kurikulum formal di sebagian besar sekolah dan komunitas keagamaan di Indonesia (Kementerian Kominfo RI, 2023). Temuan ini memperkuat perlunya intervensi berbasis komunitas yang sistematis dan berkelanjutan.

Menariknya, meskipun skor pengetahuan awal rendah, 84,4% peserta mengaku pernah merasakan kondisi yang sesuai dengan gejala FOMO. Ini menunjukkan adanya kesenjangan besar antara pengalaman empiris sehari-hari dengan kesadaran konseptual. Kondisi ini dapat dijelaskan melalui

kerangka teori Bandura (1986) tentang pembelajaran observasional: remaja belajar perilaku bermedia sosial secara tidak sadar melalui observasi lingkungan sosialnya, tanpa pernah mendapatkan pemahaman kognitif yang memadai tentang mekanisme dan dampaknya.

Pembahasan: Efektivitas Metode dan Dinamika Sesi

Peningkatan skor post-test yang signifikan (55,9%) menunjukkan bahwa kombinasi metode yang digunakan dalam kegiatan ini terbukti efektif. Beberapa dinamika menarik yang teramati selama pelaksanaan sesi patut mendapat pembahasan lebih lanjut:

a. Sesi Ceramah Interaktif

Sesi ceramah interaktif tentang FOMO dan mekanisme psikologis media sosial mendapat respons yang sangat antusias dari peserta. Penggunaan studi kasus dan data statistik yang relevan dengan keseharian remaja Indonesia terbukti efektif dalam membangun relevansi dan menarik perhatian. Temuan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran andragogi dan pedagogi kontekstual yang menekankan pentingnya keterkaitan antara materi dengan pengalaman nyata peserta (Stieglitz & Dang-Xuan, 2013).

Salah satu momen paling berkesan adalah ketika peserta menyadari bahwa algoritma media sosial secara sengaja dirancang untuk memaksimalkan waktu penggunaan dengan memicu FOMO. Respons peserta menunjukkan kekagetan yang tulus, yang diikuti dengan pertanyaan-pertanyaan kritis tentang cara menghadapi mekanisme tersebut. Kesadaran kritis ini merupakan fondasi penting dari literasi digital yang sejati (UNESCO, 2018).

b. Sesi Diskusi Kelompok

Sesi diskusi kelompok berlangsung dengan sangat dinamis dan produktif. Peserta dengan cepat mengidentifikasi berbagai situasi konkret di mana FOMO memengaruhi keputusan dan emosi mereka sehari-hari, seperti merasa wajib membalas pesan segera, tidak nyaman ketika teman-teman sudah menonton film tertentu sementara mereka belum, atau terus-menerus mengecek jumlah likes pada foto yang baru diunggah.

Dinamika diskusi kelompok mengungkapkan pola yang menarik berdasarkan gender: peserta perempuan lebih banyak mengaitkan FOMO dengan tekanan untuk selalu tampil sempurna di media sosial dan perbandingan penampilan fisik, sementara peserta laki-laki lebih banyak mengaitkan FOMO dengan tekanan untuk mengikuti tren game, komunitas, dan konten hiburan. Temuan ini konsisten dengan penelitian Lup et al. (2015) yang menemukan perbedaan gender yang signifikan dalam manifestasi FOMO di media sosial.

c. Sesi Simulasi dan Role-Play

Sesi simulasi mendapat respons paling antusias dari peserta. Beberapa skenario yang disimulasikan antara lain: (1) menghadapi tekanan teman untuk segera merespons pesan grup di malam hari; (2) mengelola perasaan iri saat melihat foto liburan teman di Instagram; dan (3) memutuskan untuk tidak mengunggah foto pada suatu momen berharga. Melalui role-play, peserta dapat mengeksplorasi respons emosional dan strategi coping secara aman sebelum menerapkannya dalam kehidupan nyata.

Pendekatan simulasi ini mencerminkan prinsip pembelajaran experiential learning (Kolb, dalam Boyd, 2014) yang menekankan bahwa pembelajaran paling efektif terjadi melalui pengalaman langsung yang direfleksikan. Peserta tidak hanya memahami FOMO secara kognitif, tetapi juga merasakannya secara emosional dan berlatih mengelolanya secara behavioral dalam lingkungan yang aman.

Pembahasan: Integrasi Nilai Kristiani dan Budaya Batak

Salah satu keunikan kegiatan pengabdian ini adalah integrasi nilai-nilai Kristiani dan kearifan lokal budaya Batak dalam pendekatan edukasi literasi digital. Pendekatan ini terbukti mendapat respons yang sangat positif dari peserta dan menjadi faktor pembeda yang signifikan dibandingkan program literasi digital konvensional.

Dalam konteks nilai Kristiani, konsep digital well-being diintegrasikan dengan ajaran-ajaran seperti pengendalian diri (Galatia 5:23), kejujuran dan integritas dalam berelasi (Efesus 4:25), serta prinsip untuk tidak membandingkan diri dengan orang lain namun bersyukur dengan apa yang dimiliki (Filipi 4:11). Integrasi ini menciptakan resonansi mendalam karena peserta merasakan relevansi antara iman yang mereka yakini dengan tantangan digital yang mereka hadapi sehari-hari.

Dari perspektif kearifan lokal Batak, tim pengabdian mengintegrasikan prinsip-prinsip budaya seperti konsep "marpadan" (berkomitmen dan berjanji) dalam membangun komitmen bersama untuk bermedia sosial secara bijak, serta nilai "manat mardongan tubu" (bijaksana dalam bergaul) sebagai

panduan etika digital. Sihotang dan Marbun (2021) menekankan bahwa pengintegrasian nilai-nilai budaya lokal dalam program pendidikan karakter terbukti meningkatkan penerimaan dan internalisasi nilai tersebut secara signifikan.

Temuan ini mendukung argumen Mulyani dan Susanto (2023) bahwa program literasi digital yang berbasis komunitas keagamaan dan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual serta budaya lokal memiliki keunggulan komparatif yang signifikan dalam membentuk perubahan perilaku digital yang autentik dan berkelanjutan.

Pembahasan: Komitmen Peserta dan Implikasi Jangka Panjang

Pada akhir kegiatan, seluruh peserta diajak untuk menyusun "Komitmen Digital Naposo Bulung HKBP Graha Tanjung Anom" yang mencakup beberapa poin spesifik yang dipilih secara demokratis melalui voting:

Tabel 5. Komitmen Digital Peserta Kegiatan

No.	Butir Komitmen	Dukungan Peserta
1.	Membatasi penggunaan media sosial maksimal 2 jam per hari di luar kebutuhan komunikasi	91,1% (41 peserta)
2.	Tidak menggunakan gawai satu jam sebelum tidur malam	86,7% (39 peserta)
3.	Melakukan evaluasi mandiri mingguan tentang penggunaan media sosial	80,0% (36 peserta)
4.	Aktif melaporkan dan tidak menyebarkan konten hoaks atau ujaran kebencian	95,6% (43 peserta)
5.	Menggunakan media sosial untuk menyebarkan konten positif tentang nilai Kristiani dan budaya Batak	88,9% (40 peserta)

Tingginya persentase dukungan terhadap setiap butir komitmen menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil membangun motivasi intrinsik peserta untuk berubah. Motivasi intrinsik berbasis nilai ini, menurut teori Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000), merupakan prediktor terkuat untuk perubahan perilaku yang berkelanjutan dibandingkan motivasi ekstrinsik.

Hasil kegiatan ini secara keseluruhan konsisten dengan temuan Widyastuti dan Pratama (2024) yang menyatakan bahwa intervensi psikoedukatif berbasis komunitas yang mengintegrasikan strategi regulasi diri dengan pendekatan berbasis nilai mampu menghasilkan perubahan signifikan pada pengetahuan, sikap, dan niat perilaku digital remaja Indonesia. Temuan ini juga memperkuat relevansi pendekatan berbasis komunitas keagamaan sebagaimana dikemukakan oleh Mulyani dan Susanto (2023).

Faktor Pendukung dan Penghambat Kegiatan

Keberhasilan kegiatan ini didukung oleh beberapa faktor, di antaranya: (1) antusiasme dan keterbukaan peserta yang tinggi dalam mengikuti setiap sesi; (2) dukungan penuh dari pimpinan dan majelis HKBP Graha Tanjung Anom; (3) metode kegiatan yang variatif dan interaktif sehingga tidak membosankan; serta (4) relevansi topik yang sangat dekat dengan keseharian peserta.

Adapun faktor penghambat yang dihadapi antara lain: (1) keterbatasan waktu yang menyebabkan beberapa diskusi harus dipendek; (2) beberapa peserta menunjukkan keengganan awal untuk berbagi pengalaman personal di depan kelompok; serta (3) keterbatasan akses internet di lokasi yang sempat mengganggu demonstrasi aplikasi digital tertentu. Faktor-faktor penghambat ini menjadi masukan berharga untuk perbaikan desain kegiatan pada pelaksanaan mendatang.

KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat bertema "FOMO dan Bijak Bersosial Media" di HKBP Graha Tanjung Anom pada 29 Maret 2026, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kegiatan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang FOMO dan dampak penggunaan media sosial yang tidak bijak, ditunjukkan dengan peningkatan rata-rata skor pre-test ke post-test sebesar 55,9%.

2. Peserta menunjukkan peningkatan kesadaran kritis terhadap mekanisme media sosial dan kemampuan untuk mengidentifikasi kondisi FOMO pada diri sendiri, termasuk pemahaman tentang bagaimana algoritma media sosial dirancang untuk memperburuk FOMO.
3. Integrasi nilai-nilai spiritual Kristiani dan kearifan lokal budaya Batak dalam pendekatan edukasi terbukti efektif dan diterima dengan baik oleh peserta, menciptakan resonansi mendalam antara iman dan kehidupan digital.
4. Metode penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi terbukti mampu meningkatkan keterlibatan peserta dan efektivitas transfer pengetahuan, menjadikan kegiatan ini tidak hanya kognitif tetapi juga emosional dan behavioral.
5. Kegiatan ini berhasil membangun komitmen digital peserta dengan tingkat dukungan rata-rata 88,5%, yang menjadi indikator motivasi intrinsik untuk perubahan perilaku digital yang berkelanjutan.

Saran:

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, beberapa saran yang dapat dikemukakan antara lain:

- Program literasi digital serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dan sistematis, tidak hanya sebagai kegiatan satu kali, tetapi sebagai program rutin bulanan atau triwulanan di lingkungan HKBP.
- Perlu dikembangkan kurikulum literasi digital berbasis nilai Kristiani dan budaya Batak yang dapat diintegrasikan dalam program pembinaan Naposo Bulung HKBP secara nasional.
- Pelibatan orang tua dan pendeta/pendamping rohani dalam program edukasi digital sangat direkomendasikan untuk menciptakan ekosistem digital yang sehat secara holistik.
- Diperlukan tindak lanjut berupa pendampingan dan monitoring jangka panjang untuk memastikan perubahan perilaku digital peserta bersifat berkelanjutan.
- Penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan desain kuasi-eksperimen diperlukan untuk mengukur dampak jangka panjang program literasi digital berbasis komunitas gereja di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Anderson, B., & Rainie, L. (2014). Digital life in 2025. Pew Research Center.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall.
- Boyd, D. (2014). It's complicated: The social lives of networked teens. Yale University Press.
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). 'They are happier and having better lives than I am': The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Fuster, H., Chamarro, A., Carbonell, X., & Vallerand, R. J. (2014). Relationship between passion and motivation for gaming in players of massively multiplayer online role-playing games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(5), 292-297.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. (2023). Indeks literasi digital Indonesia 2023. Kominfo.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. (2024). Panduan penggunaan media sosial yang sehat dan produktif bagi generasi muda. Kominfo.
- Knausenberger, J., Hellmann, J. H., & Echterhoff, G. (2020). Catching the same wave? Social media use and its relationship with fear of missing out. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, 100029.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.

- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram #Instasad?: Exploring associations among Instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 247-252.
- Mulyani, S., & Susanto, A. (2023). Efektivitas program literasi digital berbasis komunitas keagamaan dalam meningkatkan kesadaran digital remaja Indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 8(2), 112-128.
- Nathanson, A. I. (2015). Media and the family: Reflections and future directions. *Journal of Children and Media*, 9(1), 133-139.
- Nugroho, B., & Pratiwi, D. (2022). FOMO di kalangan remaja Indonesia: Studi kasus penggunaan TikTok dan Instagram. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 45-62.
- 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>
- Riordan, B. C., Flett, J. A. M., Hunter, J. A., Scarf, D., & Conner, T. S. (2015). Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Annals of Neuroscience and Psychology*, 2(7), 1-7.
- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR Mental Health*, 3(4), e50.
- Sihotang, H. T., & Marbun, P. (2021). Peran pendidikan karakter berbasis nilai budaya Batak dalam pembentukan moral remaja. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(2), 188-203.
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective wellbeing. *Computers in Human Behavior*, 76, 534-540.
- Stieglitz, S., & Dang-Xuan, L. (2013). Emotions and information diffusion in social media: Sentiment of microblogs and sharing behavior. *Journal of Management Information Systems*, 29(4), 217-248.
- Simbolon, T. A., & Tambunan, R. (2022). Peran Naposo Bulung dalam pembinaan remaja Batak Toba di era digital: Tantangan dan peluang. *Jurnal Teologi dan Pelayanan*, 9(1), 74-91.
- Tandoc, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? *Computers in Human Behavior*, 43, 139-146.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Press.
- Twenge, J. M., Haidt, J., Joiner, T. E., & Campbell, W. K. (2018). Underestimating digital media harm. *Nature Human Behaviour*, 3(4), 346-348.
- UNESCO. (2018). A global framework of reference on digital literacy skills for indicator 4.4.2. UNESCO Institute for Statistics.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*, 63(2), 221-243.
- Valkenburg, P. M., & Patti, M. V. (2022). Social media use and well-being: A prospective experience-sampling study. *Computers in Human Behavior*, 127, 107039.
- van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487.
- Vial, G. (2019). Understanding digital transformation: A review and a research agenda. *The Journal of Strategic Information Systems*, 28(2), 118-144.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-evaluation. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222.
- We Are Social & Hootsuite. (2025). Digital 2025: Indonesia. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia>
- Widyastuti, R., & Pratama, H. (2024). Intervensi psikoedukatif berbasis komunitas untuk mengurangi FOMO pada remaja urban Indonesia. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 13(1), 28-44.
- Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 262, 618-623.
- Xie, W., & Kang, C. (2015). See you, see me: Teenagers' self-disclosure and regret of posting on social network site. *Computers in Human Behavior*, 52, 398-407.