

Dari FOMO hingga FOPO: Mengapa Pembelajaran Transformasional Penting bagi Kesehatan Mental Generasi Muda

HS Muhammad Nurfatony^{1*}, Palmadi Putri Surya Negara², Didi Yudha Pranata³

¹ Universitas Negeri Semarang

² Universitas Darussalam Gontor

³ Universitas Bina Bangsa Getsempena

*Corresponding author: muhammadnurfatony@students.unnes.ac.id, palmadiputrisuryanegara@unida.gontor.ac.id, didi@bbg.ac.id

Abstract: The phenomena of Fear of Missing Out (FOMO), Fear of Other People's Opinions (FOPO), and You Only Live Once (YOLO) are becoming increasingly worrying issues among the younger generation, especially in relation to mental health. These three phenomena encourage impulsive thinking patterns and dependence on social recognition, which have the potential to trigger stress, anxiety, and a decrease in overall emotional well-being. This article aims to explore transformational-based learning as an effective alternative approach to addressing the negative impacts of the FOMO, FOPO, and YOLO phenomena. The method used in this study is a descriptive meta-analysis, namely by analyzing or reviewing research journals that focus on the influence of the transformational approach in education articles published in 2019-2024. The data collected includes research on reflective learning, self-awareness, and fundamental changes in perspective in students. The results of the study indicate that transformational-based learning has great potential in forming students' characters that are mentally stronger, increasing resilience to social pressure, and encouraging deeper self-understanding, all of which contribute positively to mental health. Through the process of reflection, critical discussion, and real observation, students are invited to develop self-awareness, empathy, and authentic mindsets. In addition, this approach is able to direct them to assess life experiences more meaningfully without getting caught up in unsustainable trends. In conclusion, transformational-based learning can be a relevant and profound solution in equipping the younger generation to face social pressures in the digital era, while promoting more stable mental health.

Keywords: FOMO, FOPO, YOLO, Transformational-Based learning, Mental Health

Abstrak: Fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), *Fear of Other People's Opinions* (FOPO), dan *You Only Live Once* (YOLO) menjadi isu yang semakin mengkhawatirkan di kalangan generasi muda, terutama dalam kaitannya dengan kesehatan mental. Ketiga fenomena ini mendorong pola pikir impulsif dan ketergantungan pada pengakuan sosial, yang berpotensi memicu stres, kecemasan, serta penurunan kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi pembelajaran transformasional sebagai pendekatan alternatif yang efektif untuk mengatasi dampak fenomena FOMO, FOPO, dan YOLO. Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah meta-analisis deskriptif, dengan menganalisis atau *me-review* kembali 20 jurnal penelitian Internasional yang berfokus pada pengaruh pendekatan transformasional dalam pendidikan yang diterbitkan pada tahun 2019-2024. data yang dikumpulkan mencakup penelitian tentang pembelajaran reflektif, kesadaran diri, dan perubahan perspektif yang mendasar pada peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis transformasional memiliki potensi besar dalam membentuk karakter siswa yang lebih kuat secara mental, meningkatkan ketahanan terhadap tekanan sosial, dan mendorong pemahaman diri yang lebih mendalam, semua faktor tersebut berkontribusi positif terhadap kesehatan mental. Melalui proses refleksi, diskusi kritis, dan pengamatan nyata, siswa diajak untuk mengembangkan kesadaran diri, empati, serta pola pikir yang autentik. Selain itu, pendekatan ini mampu mengarahkan mereka untuk menilai pengalaman hidup secara lebih bermakna tanpa terjebak dalam arus tren yang berkelanjutan. Kesimpulannya, pembelajaran berbasis transformasional dapat menjadi solusi yang relevan dan mendalam dalam membekali generasi muda untuk menghadapi tekanan sosial di era digital, sekaligus mempromosikan kesehatan mental yang lebih stabil.

Kata Kunci: FOMO, FOPO, YOLO, Pembelajaran Transformasional, Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Keluhan terhadap mentalitas generasi muda saat ini yang dinilai mudah terpengaruh oleh tekanan sosial dikeluhkan oleh beberapa *stakeholder*, termasuk orang tua, pendidik, dan masyarakat (Trianto, 2024). Salah satu faktor yang turut berkontribusi terhadap masalah ini adalah dampak negatif dari fenomena *fear of missing out* (FOMO), *fear of other people's opinions* (FOPO), dan *you only live once* (YOLO), fenomena tersebut semakin berkembang di kalangan remaja, terutama di era digital yang penuh dengan penggunaan media sosial, ekspektasi sosial dan perbandingan terus-menerus (Sajida et al, 2024). Istilah FOMO, FOPO, dan YOLO merupakan istilah modifikasi dari bahasa anak muda, yang mencerminkan kecenderungan mereka untuk terjebak dalam tekanan sosial, ketergantungan pada pengakuan orang lain, serta gaya hidup impulsif yang semakin berkembang pesat di era digital dengan pengaruh media sosial yang kuat (Servidio et al, 2024., Zhong, 2023).

Seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental akibat kekhawatiran dan ketakutan yang dipicu oleh fenomena tersebut dalam dunia kerja dapat merasakan tekanan emosional yang menghantui setiap aspek kehidupannya. FOMO membuatnya terobsesi untuk terus memantau peluang atau informasi yang diraih orang lain, menciptakan perasaan yang tidak pernah cukup dan menyebabkan kelelahan mental karena tekanan untuk selalu bersaing dan “mengikuti” perkembangan. FOPO menambah beban dengan membuatnya takut dinilai atau dikritik, sehingga terjebak dalam sikap ragu, kehilangan percaya diri, dan menahan diri dari inisiatif-inisiatif yang sebenarnya berpotensi mengembangkan kariernya. Sementara itu, prinsip YOLO sering mendorongnya untuk mengambil keputusan kerja yang impulsif atau tidak bijaksana demi mengejar pengalaman sesaat, yang akhirnya menimbulkan penyesalan atau konsekuensi yang meningkat, serta perasaan tidak stabil yang terus-menerus, sehingga semakin merusak keseimbangan kesehatan mentalnya dan menghambat produktifitasnya di dunia kerja (Zhong, 2023., Rasanty et al, 2022).

Perkembangan teknologi yang semakin pesat, permintaan akan informasi juga semakin meningkat. Kehilangan informasi penting mungkin menjadi kekhawatiran tersendiri bagi sebagian orang, hal tersebut merupakan kecemasan sosial yang perlu perhatian lebih lanjut. Fenomena ini sangat terasa di jejaring sosial, berdasarkan penelitian terkait dengan hal tersebut, 56% orang mengalami kecemasan dan khawatir ketinggalan pembaruan status, berita, atau acara penting jika mereka tidak mengakses media sosial. Bahkan, 27% orang memeriksa aplikasi media sosial mereka segera setelah bangun tidur. Selain itu, 46% pengguna yang mengalami kecemasan ini menghabiskan lebih dari 12 jam untuk memeriksa akun media sosial mereka. Ketergantungan terhadap media sosial semakin meningkat,

sehingga 20% pengguna tidak dapat bertahan lebih dari satu jam tanpa memeriksa akun media sosial mereka (Zhong, 2023).

American Psychological Society menjelaskan bahwa sebanyak 54% individu yang mengalami FOMO merasa khawatir jika mendapati teman yang memiliki pengalaman lebih berharga dibandingkan dirinya, sebanyak 60% merasa gelisah ketika dirinya melihat teman yang bersenang-senang tanpa dirinya, dan 63% merasa cemas ketika melewatkan pertemuan yang sebelumnya telah direncanakan bersama. Adanya fenomena ini, masyarakat merasa harus mengikuti topik terkini terus-menerus dan menjaga hubungan sosial dengan orang lain di media sosial (Rasanty et al, 2022).

Metode pembelajaran transformasional yang berfokus pada pembentukan pola pikir kritis, reflektif, dan mandiri yang relevan dengan tantangan kehidupan nyata ini perlu diterapkan di lingkungan belajarnya (Brown et al, 2023., Sherman, 2020). Pembelajaran transformasional, mahasiswa tidak hanya mempelajari teori tetapi juga diajak untuk menganalisis pengalaman mereka sendiri serta realitas sosial di sekitar mereka, hal ini memungkinkan mahasiswa mengembangkan kemampuan berpikir mendalam, membangun nilai-nilai positif, dan memiliki kesadaran diri yang lebih baik untuk menghadapi tekanan sosial maupun tuntutan dunia kerja (Munford, 2023). Dengan demikian, pendekatan ini mempersiapkan mahasiswa untuk menjadi individu yang tangguh secara mental, inovatif, dan memiliki kemampuan beradaptasi di era yang terus berubah (Wagani et al, 2024., Omodan et al, 2022).

Pembelajaran transformasional menciptakan ruang bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi identitas, tujuan hidup, dan kontribusi mereka dalam masyarakat (Munford, 2023). Pendekatan ini relevan di tengah fenomena seperti FOMO, FOMO, dan YOLO yang sering kali mengganggu keseimbangan mental generasi muda. Dengan membangun kesadaran kritis dan empati, dosen atau guru dapat membantu siswa dan mahasiswanya mengatasi tekanan sosial serta menggantinya dengan motivasi yang berasal dari nilai-nilai internal (Brown et al, 2023). Selain itu, melalui pembelajaran berbasis pengalaman dan kolaborasi, mahasiswa dapat memahami pentingnya pengelolaan emosi, pengambilan keputusan yang bijak, dan berkelanjutan dalam kehidupan pribadi serta profesional (Bilington et al, 2021). Hal ini menjadikan metode pembelajaran transformasional sebagai alternatif unggul dalam membekali mahasiswa dengan keterampilan hidup yang komprehensif.

METODE

Jenis penelitian pada penelitian ini ialah tinjauan sistematis atau *systematic literature review*, dalam bahasa Indonesia disebut tinjauan pustaka sistematis yang merupakan metode *literature review* yang mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi seluruh temuan-temuan pada suatu topik penelitian, untuk

menjawab pertanyaan penelitian (*research question*) yang telah ditetapkan sebelumnya.

Metode *literature review* ini dilakukan secara sistematis dengan mengikuti tahapan dan protokol yang memungkinkan proses *literature review* terhindar dari bias dan pemahaman yang bersifat subyektif dari penelitiannya. Sistematis dalam penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan berbagai sumber artikel penelitian tentang efektifitas pembelajaran transformasional atau transformatif terhadap kesehatan mental generasi muda saat ini dari tahun 2019 hingga 2024. Sebagian besar berasal dari jurnal ilmu pendidikan, ilmu bimbingan dan konseling, ilmu psikologi, ilmu psioterapi, ilmu sosial, dan ilmu kesehatan.

Protokol tinjauan *literature review* ini akan menganalisis dan mensintesis pengetahuan mengenai efektivitas pembelajaran transformasional terhadap kesehatan mental peserta didik dalam kaitannya menghadapi tantangan hidup di masyarakat maupun di lingkungan pekerjaan yang diperoleh dari 20 artikel penelitian empiris yang berasal dari basis data elektronik *Google Scholar*, *ERIC Journal*, *Open Knowledge.map*, dan *Science Direct* dengan menggunakan kata kunci "*effectivity transformativ pedagogy, transformative learning, transformative teaching for mental health*". Penelitian ini memiliki tujuan utama untuk merangkum, mensintesis literatur yang ada serta menganalisis dan memahami efektivitas pembelajaran transformasional terhadap kesehatan mental peserta didik. Adapun ringkasan komprehensif ke-20 artikel penelitian tersebut seperti yang terlampir pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Ringkasan Komprehensif Artikel Penelitian Mengenai Efektivitas Pembelajaran Transformasional Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik

No.	Penulis	Judul Artikel	Nama Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Carlinda Leite, Ange´lica Monteiro, Marta Sampaio, Adelina Silva.	The Whole-School Approach and Transformative Learning: The Case of a Portuguese School	International Journal of Instruction (2024)	Metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara mendalam, observasi dan studi literatur.	Hasil penelitian artikel ini ialah pedagogi transformatif menciptakan lingkungan belajar yang mendorong pemikiran kritis, kreatifitas, dan pemecahan masalah yang memungkinkan siswa untuk menghadapi tantangan dunia

No.	Penulis	Judul Artikel	Nama Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
					nyata yang kompleks secara reflektif dan inovatif.
2.	Bunmi Isaiah Omodan	Transformative Pedagogy as a Decolonised Teaching Philosophy	Journal of Educational and Social Research (2022)	Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik observasi dan studi literatur.	Hasil penelitian ini merekomendasikan kepada para praktisi pendidikan khususnya dosen untuk mempraktikkan pembelajaran transformasional menggunakan pengetahuan yang kolaboratif, kepercayaan dan hubungan profesional, kebebasan di dalam kelas, dukungan sosial dan akademisi.
3.	Bunmi Isaiah Omodan dan Billey Addam	Analysis of Transformational Teaching as a Philosophical Foundation for Effective Classrooms	Journal of Curriculum Studies Research (2022)	Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik observasi dan studi literatur.	Pembelajaran transformasional merupakan strategi peningkatan pedagogi pendidik, dengan memastikan bahwa kelas dibuat untuk meningkatkan keterampilan berpikir kritis, memungkinkan kolaborasi di antara peserta didik, dan memastikan beberapa tingkat fleksibilitas dalam bentuk hubungan siswa-guru yang

No.	Penulis	Judul Artikel	Nama Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
					dapat mendorong perkembangan holistik siswa.
4.	Jana Müller, Rhoda Meyer, Jason Bantjes, Elize Archer, dan Ian Couper	Handle with Care: Transformative Learning as Pedagogy in an Under-Resourced Health Care Context	Teaching and Learning in Medicine (2024)	Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik observasi dan studi literatur.	Pedagogi transformatif dalam pendidikan kesehatan mental meningkatkan refleksi kritis pada nilai-nilai dan sikap pribadi, menumbuhkan pemahaman yang lebih dalam tentang pengaruh emosional pada perilaku. Pendekatan ini membutuhkan fasilitasi aktif untuk mencegah “trauma transformatif” dan memastikan kesehatan siswa dan pengalaman belajar yang efektif.
5.	Louise Whitaker, Fiona L. Smith, Catherine Brasier, Melissa Petrakis, dan Lisa Brophy	Engaging with Transformative Paradigms in Mental Health	International Journal of Environmental Research and Public Health (2021)	Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik observasi dan studi literatur.	Makalah ini menekankan bahwa mengenali pengaruh paradigmatik dapat meningkatkan praktik pekerjaan sosial kesehatan mental. Pedagogi, pembelajaran, dan pengajaran transformatif mendorong pendekatan yang lebih berpusat pada orang,

No.	Penulis	Judul Artikel	Nama Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
					berorientasi pada pemulihan, mengatasi kesepian, pengucilan sosial, dan prasangka, yang pada akhirnya meningkatkan pemberian layanan dalam konteks kesehatan mental.
6.	Yonas Baheretibeb, Sophie Soklaridis, Dawit Wondimagegn, Maria Athina (Tina) Martimianakis, and Samuel Law	Transvornative lerning in the setting of healers: A case study of consultative mental health workshops with religious healers, Ethiopia	Journal of Frontiers in Psychiatry (2022)	Penelitian ini menggunakan pendekatan etnografi terfokus yang menggabungkan metodologi analisis dokumen, studi kualitatif ini meneliti rekaman lokakarya, dan wawancara.	Teori pembelajaran transformatif secara efektif meningkatkan layanan kesehatan mental dengan mendorong kolaborasi antara praktisi kesehatan tradisional dan praktisi biomedis, mendorong refleksi tentang sikap, dan memfasilitasi perubahan praktik, yang pada akhirnya meningkatkan pemberian perawatan dengan cara yang sensitif secara budaya dalam komunitas Ethiopia.
7.	Prof. Dr. Svitlana Hanaba, Dr. Olena Voitiuk, Assoc. Prof.	Heuristic Potential of Transformative Learning Ideas	Journal of Pedagogika-Pedagogy (2022)	Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik observasi dan studi literatur.	Pembelajaran transformatif meningkatkan kesehatan mental dengan mendorong refleksi kritis, pengetahuan diri, dan pertumbuhan pribadi. Ini

No.	Penulis	Judul Artikel	Nama Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
8.	Dina El Achi, Nabil M. Halabi, Bilal R. Kaafarani	Transformative Education: Students in the Spotlight - A Holistic Pedagogical Approach	Science Journal of Education (2019)	Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik observasi dan studi literatur.	mendorong individu untuk memikirkan kembali pengalaman dan keyakinan, mempromosikan ketahanan dan kemampuan beradaptasi, yang penting untuk menavigasi tantangan dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan dalam konteks pendidikan. Makalah ini menekankan bahwa Pendidikan Transformatif meningkatkan keterlibatan siswa dan pertumbuhan pribadi, mendorong peluang untuk pembelajaran berdasarkan pengalaman. Pendekatan holistik ini dapat berdampak positif pada kesehatan mental dengan memberdayakan siswa, mengenali kualitas unik mereka, dan mempromosikan lingkungan belajar yang mendukung di

No.	Penulis	Judul Artikel	Nama Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
9.	Elimma C. Ezeani	Measuring teaching effectiveness: transformative learning in legal education	The Law Teacher (2024)	Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik observasi dan studi literatur.	<p>luar pengaturan kelas tradisional.</p> <p>Makalah ini menekankan pendekatan yang berpusat pada pelajar dalam pendidikan hukum, selaras dengan prinsip-prinsip pembelajaran transformatif. Meskipun tidak secara khusus membahas kesehatan mental, pedagogi semacam itu dapat meningkatkan keterlibatan dan ketahanan siswa, yang berpotensi menguntungkan kesehatan mental melalui pengalaman belajar yang lebih baik.</p>
10.	Georgios Kuriakou	Transformative learning in formal schools	International Journal for Innovation Education and Research (2023)	Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik observasi dan studi literatur.	<p>Pembelajaran transformatif menekankan refleksi kritis dan pemeriksaan diri, yang dapat meningkatkan kesehatan mental dengan mendorong pertumbuhan pribadi dan mengubah perspektif. Pedagogi dan pengajaran transformatif</p>

No.	Penulis	Judul Artikel	Nama Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
					memfasilitasi proses ini, mempromosikan ketahanan dan kesejahteraan melalui pemahaman dan keterlibatan yang lebih dalam dalam pengaturan pendidikan.
11.	Cheryl R. Merzel	Advancing Pedagogies to Promote Mental Health and Interprofessional Education	Pedagogy in Health Promotion: The Scholarship of Teaching and Learning (2023)	Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik observasi dan studi literatur.	Pedagogi transformatif, khususnya pendekatan yang diinformasikan trauma, menekankan kejelasan instruksi, mengenali tantangan psikososial siswa, dan membina koneksi empatik. Elemen-elemen ini menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung yang penting untuk mempromosikan kesejahteraan mental siswa.
12.	Adam D.Brown, Nicole Ross, Manaswi Sangraula, Andy Laing, Brandon A. Kohrt	Transforming mental healthcare in higher education through scalable mental health interventions		Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik observasi dan studi literatur.	Makalah ini menekankan pentingnya intervensi kesehatan mental yang disesuaikan secara budaya dan kontekstual dan dapat diskalakan dalam pendidikan

No.	Penulis	Judul Artikel	Nama Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
13.	Robyn Munford	Transformative Social Work Practice: Providing Meaningful Support to People Living with Mental Health Challenges	Informa UK Limited, trading as Taylor & Francis Group (2023)	Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik observasi dan studi literatur.	<p>tinggi, menunjukkan bahwa perawatan yang diberikan non-spesialis dapat secara efektif melengkapi layanan yang ada, sehingga meningkatkan keterlibatan siswa dan mengatasi kebutuhan kesehatan mental melalui pendekatan pedagogis transformatif.</p> <p>Pedagogi transformatif untuk kesehatan mental menekankan pendekatan relasional dan refleksi kritis, memungkinkan pekerja sosial untuk mendukung individu secara efektif. Ini menumbuhkan kemitraan yang hormat, meningkatkan kemampuan, dan mempromosikan perubahan berkelanjutan, memungkinkan orang yang hidup dengan tantangan kesehatan mental untuk menentukan jalur pemulihan mereka sendiri.</p>

No.	Penulis	Judul Artikel	Nama Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
14.	Tom Billington, Sarah Gibson, Penny Fogg, Jamal Lahmar and Harriet Cameron	Conditions for mental health in education: Towardsrelational practice	British Educational Research Journal (2021)	Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik observasi dan studi literatur.	Makalah ini menganjurkan pendekatan relasional atas model medis, menekankan pentingnya iklim sekolah, budaya, dan suara kaum muda dalam mengembangkan pedagogi transformatif yang efektif yang mendukung kesejahteraan emosional dan kesehatan mental dalam pengaturan pendidikan.
15.	Glen L. Sherman	Transformative Learning and Well-Being for Emerging Adults in Higher Education	Journal of Transformative Education (2021)	Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik observasi dan studi literatur.	Makalah ini membahas dampak pembelajaran transformatif terhadap kesejahteraan di pendidikan tinggi, menekankan bahwa pedagogi transformatif yang efektif dapat meningkatkan kesehatan mental dengan mendorong refleksi kritis, pertumbuhan pribadi, dan lingkungan belajar yang mendukung untuk orang dewasa yang baru muncul.

No.	Penulis	Judul Artikel	Nama Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
16.	Russel Jean Paris Perse	A Review on Transformative Education as a Door toward New Learning Language Opportunities in Societal Development	Journal of Transformative Education (2024)	Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik observasi dan studi literatur.	Makalah ini tidak secara khusus membahas efektivitas pedagogi transformatif untuk kesehatan mental. Namun, ini menekankan membina lingkungan belajar yang mendukung, yang dapat berkontribusi positif pada kesejahteraan siswa secara keseluruhan dan tanggung jawab sosial, secara tidak langsung menguntungkan kesehatan mental.
17.	Yusuf Olawale Owa, Onire Uthman	How Transformative Education Empowers Social Justice: Bridging the Gap between Knowledge and Action	COMPETITIVE: Journal of Education (2023)	Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik observasi dan studi literatur.	Makalah ini tidak secara khusus membahas efektivitas pedagogi transformatif untuk kesehatan mental. Ini berfokus pada bagaimana pendidikan transformatif memberdayakan keadilan sosial dengan menjembatani pengetahuan dan tindakan, menekankan refleksi kritis, dialog, dan tindakan untuk

No.	Penulis	Judul Artikel	Nama Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
					menantang ketidaksetaraan sistemik.
18.	Teresa Maria Cappiali	A Paradigm Shift for a More Inclusive, Equal, and Just Academia? Towards a Transformative-Emancipatory Pedagogy	Education Science (2023)	Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik observasi dan studi literatur.	Pedagogi transformatif meningkatkan kesehatan mental dengan memprioritaskan kesejahteraan siswa dan tujuan emansipatori individu. Ini melibatkan dimensi kognitif, praktis, dan afektif, membina lingkungan yang mendukung yang mengatasi penindasan sistemik dan memusatkan suara-suara yang terpinggirkan, yang pada akhirnya mempromosikan pengalaman akademis yang lebih inklusif.
19.	Michael T. Ndemanu and Serafín Coronel-Molina	Transformative Education: From Theory to Practice	Global Journal of Transformative Education (2022)	Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik observasi dan studi literatur.	Makalah ini menekankan bahwa pedagogi transformatif, yang berakar pada teori Mezirow, menghubungkan teori dengan praktik, mendorong refleksi kritis dan pertumbuhan pribadi, yang

No.	Penulis	Judul Artikel	Nama Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
					secara signifikan dapat meningkatkan kesehatan mental dengan memberdayakan individu untuk mengevaluasi kembali keyakinan dan pengalaman mereka dalam lingkungan belajar yang mendukung.
20.	Laura Alfrey and Justen O'Connor	Critical pedagogy and curriculum transformation in Secondary Health and Physical Education	Physical Education and Sport Pedagogy (2020)	Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik observasi dan studi literatur.	Makalah ini menekankan pentingnya pedagogi kritis dalam Pendidikan Kesehatan dan Jasmani, menunjukkan bahwa pedagogi transformatif dapat meningkatkan kesehatan mental dengan menumbuhkan kesadaran kritis dan memberdayakan siswa untuk terlibat dengan kesehatan dan kesejahteraan mereka secara lebih efektif.

HASIL

Berdasarkan hasil tinjauan *literature review* sistemik dari 20 artikel penelitian, maka ditemukan bahwa pembelajaran transformasional terbukti mampu membangun kesadaran kritis pada peserta didik (Kuriakou, 2023). Memungkinkan mereka untuk mengenali dan mendefini keyakinan atau pola pikir

yang membatasi (Ezeani, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian (Omeihe et al, 2019) menyatakan bahwa pembelajaran transformasional membantu mereka mengembangkan cara pandang yang lebih sehat terhadap tekanan sosial dan ekspektasi, yang pada akhirnya mengurangi tingkat kecemasan dan stres. Kaitannya dalam dunia kerja, beberapa jurnal juga mencatat bahwa peserta didik yang dilatih dengan pendekatan pembelajaran transformasional menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengelola emosi, mengambil keputusan yang lebih bijaksana, serta meningkatkan rasa percaya diri, yang semuanya berkontribusi pada ketahanan mental mereka (Achi et al, 2019) didukung oleh penelitian (Muller et al, 2024) mengatakan bahwa pedagogi transformatif dalam pendidikan kesehatan mental meningkatkan refleksi kritis pada nilai-nilai dan sikap pribadi, menumbuhkan pemahaman yang lebih dalam tentang pengaruh emosional pada perilaku yang erat kaitannya dengan menghadapi masalah hidup.

Lebih lanjut, penelitian-penelitian ini juga menyoroti bahwa pembelajaran transformasional tidak hanya mengatasi permasalahan kesehatan mental, namun juga mempersiapkan peserta didik untuk menjadi individu yang tangguh dalam menghadapi tantangan masa depan (Hanaba et al, 2022). Proses refleksi mendalam yang menjadi inti dari metode ini membantu peserta didik menyelaraskan tujuan pribadi dengan profesional, sehingga mereka mampu mengelola tekanan hidup tanpa terjebak dalam fenomena seperti FOMO, FOPO, dan YOLO. Penguatan ini dirasakan baik secara individu maupun dalam interaksi sosial mereka (Baheretibeb et al, 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik yang menjalani pembelajaran transformasional memiliki kemampuan lebih baik untuk menghadapi tekanan pekerjaan, mengelola hubungan sosial yang sehat, dan menjaga keseimbangan kehidupan pribadi serta profesional secara berkelanjutan (Omodan, 2022). Hal ini membuktikan bahwa pembelajaran transformasional merupakan pendekatan pendidikan yang relevan dan sangat efektif untuk membangun generasi yang lebih *resilien* dan sehat secara mental (Kuriakou, 2023., Omeihe et al, 2019).

PEMBAHASAN

Kesenjangan sosial semakin terlihat jelas dalam kehidupan masyarakat saat ini, yang sebagian besar dipengaruhi oleh adanya fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) (Servidio et al, 2024., Rosida et al, 2022). Tren FOMO menciptakan tekanan sosial yang mendorong individu, terutama generasi muda, untuk terus menerus mengejar apa yang dianggap “tren” atau “penting” oleh masyarakat, tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap keseimbangan sosial (Sajida, 2024). Hal ini memperkuat kesenjangan karena mereka yang tidak memiliki akses atau sumber daya yang sama merasa semakin termajinalisasi, baik secara ekonomi maupun sosial (Owa and Utsman, 2023). Tekanan ini, diperburuk oleh media sosial yang sering kali membuat individu lebih fokus pada konsumsi material atau pencapaian pribadi daripada kontribusi kepada komunitas yang lebih luas (Rasanty et al, 2022).

Sistem pendidikan saat ini dinilai memiliki relevansi yang kurang dalam membekali generasi muda untuk bisa berhadapan dengan masalah ini (Bilington, 2021). Banyak institusi pendidikan masih berfokus pada kurikulum berbasis kompetensi teknis yang jarang menekankan nilai-nilai sosial, empati, dan kemampuan berbasis berpikir kritis (Perse, 2024). Akibatnya, generasi muda tumbuh dengan pandangan yang lebih individualistis dan kurang peduli terhadap kesenjangan sosial di sekitarnya (Sherman, 2020). Kurangnya pendekatan holistik dalam pendidikan memperbesar tantangan dalam menciptakan kesadaran sosial dan tanggung jawab kolektif untuk mengatasi ketimpangan ini (Owa and Utsman, 2023).

Pembelajaran transformasional menjadi salah satu alternatif solusi yang relevan untuk menyadarkan generasi muda akan pentingnya berkontribusi terhadap keadaan dan keadilan sosial (Cappiali, 2023). Pembelajaran ini tidak hanya mengajarkan materi akademik, tetapi mendorong mahasiswa untuk merefleksikan pengalaman mereka, mengkritisi asumsi-asumsi yang tidak adil, dan mengembangkan empati terhadap kelompok yang kurang beruntung (Sherman, 2020). Dengan pendekatan ini, mahasiswa diajak untuk berpikir kritis dan memahami bagaimana mereka dapat menjadi agen perubahan dalam menciptakan masyarakat yang berkeadilan (Perse, 2024).

Melalui pembelajaran transformasional, generasi muda dapat didorong untuk lebih berani menantang paradigma sosial yang mendukung ketimpangan (Perse, 2024). Mereka tidak hanya dilatih untuk mengenali kesenjangan sosial tetapi juga dibekali kemampuan untuk berinovasi dalam mencari solusi yang inklusif (Cappiali, 2023). Dengan demikian, pendidikan tidak lagi hanya menjadi sarana untuk pencapaian individual, tetapi juga sebagai alat untuk transformasi sosial pendekatan yang penting untuk mendukung generasi muda dalam memperjuangkan keadilan sosial di tengah dinamika sosial yang terus berubah (Perse, 2024).

Pembelajaran transformasional didasarkan pada pemikiran yang kritis (Cappiali, 2023), kerangka teoretis pendidikan transformatif didasarkan pada refleksi kritis, dialog, dan tindakan. Sejalan dengan pemikiran (Perse, 2024) bahwa perkembangan pemikiran kritis dan praktik merupakan prinsip utama pendidikan transformasional. Teori pendidikan transformatif menyatakan bahwa pembelajaran bukan hanya tentang memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru, tetapi juga melibatkan transformasi perspektif, keyakinan, dan asumsi individu (Owa and Utsman, 2023). Dialog merupakan komponen penting dari pembelajaran transformatif karena memungkinkan peserta didik untuk terlibat dalam wacana reflektif, mengevaluasi secara kritis keyakinan mereka, dan membangun makna baru melalui percakapan yang terbuka dan penuh rasa hormat dengan orang lain. Pendidikan transformatif melibatkan proses refleksi kritis terhadap asumsi dan keyakinan seseorang yang mengarah pada perspektif baru dan transformasi

pandangan dunia seseorang. Pendidikan transformatif didukung oleh berbagai teori pendidikan yang menekankan pentingnya dialog dalam memfasilitasi pengalaman belajar, meningkatkan pemikiran kritis, kesadaran sosial, kompetensi antar budaya dan pemberdayaan di antara peserta didik, menjadikannya komponen penting dari pendidikan transformatif (Owa and Utsman, 2023). Adapun komponen-komponen pentingnya dialog dalam pembelajaran transformatif yaitu:

- 1) **Membina pemikiran kritis.** Dialog mendorong siswa untuk secara kritis merefleksikan keyakinan, asumsi, dan bias mereka sendiri dan orang lain. Melalui dialog yang terbuka dan penuh rasa hormat, siswa dihadapkan pada berbagai perspektif dan ditantang untuk berpikir kritis dan terlibat secara konstruktif dalam diskusi. Hal ini membantu mengembangkan keterampilan berpikir kritis mereka yang sangat penting untuk pembelajaran transformatif.
- 2) **Meningkatkan empati dan pengambilan keputusan.** Siswa secara aktif mendengarkan sudut pandang orang lain dan mencoba memahami perspektif mereka. Hal ini memungkinkan siswa untuk mengembangkan apresiasi yang lebih dalam terhadap kompleksitas sudut pandang yang berbeda dan mendorong mereka untuk terlibat dalam percakapan yang penuh hormat, inklusif, dan empati. Hal ini meningkatkan pemahaman yang lebih dalam tentang berbagai perspektif dan meningkatkan pembelajaran sosial dan emosional.
- 3) **Membangun komunitas/lingkungan inklusif.** Dialog menciptakan lingkungan belajar inklusif dimana siswa dari berbagai latar belakang merasa dihargai dan dihormati. Melalui dialog, siswa belajar menghargai dan merangkul keberagaman serta mengembangkan kompetensi antar budaya. Hal ini meunumbuhkan komunitas inklusif di mana siswa merasa aman untuk berbagi pemikiran dan pengalaman mereka yang mengarah pada pengalaman belajar belajar yang transformatif.
- 4) **Mendorong partisipasi aktif.** Dialog memungkinkan siswa terlibat dalam pembelajaran kolaboratif dan bertanggung jawab atas pendidikan mereka. Melalui dialog siswa dimotivasi untuk mengungkapkan pendapat, berbagi ide, dan berpartisipasi dalam diskusi yang bermakna. Hal ini memberdayakan siswa untuk menjadi pembelajar aktif, bukan hanya penerima pengetahuan pasif dan mendorong pengalaman belajar yang transformatif.
- 5) **Membangun hubungan yang profesional.** Dialog mendorong pengembangan hubungan yang profesional anatara siswa dan pendidik, dengan terlibat dalam percakapan yang terbuka, jujur, dan penuh rasa hormat, siswa dan pendidik dapat membangun kepercayaan, hubungan baik, dan rasa saling menghormati. Hal ini menciptakan lingkungan

belajar yang mendukung di mana siswa merasa dihargai, didengar, dan termotivasi untuk terlibat dalam pengalaman belajar yang transformatif.

Proses belajar mengajar secara tidak langsung mencerminkan dinamika kekuasaan antara pengajar dan penerima ilmu, yaitu mahasiswa. Hal ini terjadi karena pengajar sering kali memegang otoritas dalam penyampaian ilmu, sementara mahasiswa berada pada posisi yang lebih rendah dalam hierarki akademik. Namun, hubungan ini seharusnya bersifat sinergis dan saling menghormati untuk menciptakan interaksi yang manusiawi dan berkeadilan (Omodan, 2022). Proses belajar mengajar merupakan kolaborasi sosial yang melibatkan pengajar atau dosen sebagai fasilitator dan mahasiswa sebagai pembelajar aktif (Owa and Utsman, 2023). Dalam konteks ini, diperlukan pemahaman yang mendalam mengenai profesionalisme, empati, dan tanggung jawab pengajar untuk memberdayakan mahasiswa agar mampu berkembang secara intelektual dan personal (Perse, 2024., Sherman, 2020). Sebaliknya, mahasiswa juga perlu menunjukkan kesiapan untuk menerima, memahami, dan menginternalisasi pengetahuan yang diberikan. Proses ini tidak hanya tentang tranfer ilmu, tetapi juga pembentukan karakter dan pengembangan kemampuan berpikir kritis. Dengan demikian, interaksi antara pengajar dan mahasiswa tidak hanya menjadi sarana penyampaian materi akademik, melainkan menjadi wadah yang memperkuat nilai-nilai kemanusiaan dan membangun hubungan yang mendukung pertumbuhan bersama (Omodan, 2022).

Terdapat empat poin utama menurut (Omodan, 2022) dalam pembelajaran transformatif, yaitu (1) kontruksi pengetahuan kolaboratif, (2) kepercayaan dan hubungan profesional, (3) kebebasan di dalam kelas, dan (4) dukungan sosial dan akademis bagi mahasiswa.

- 1) **Kontruksi pengetahuan kolaboratif** merupakan proses pembelajaran di dalam kelas yang melibatkan siswa secara aktif, membawa mereka ke dalam ranah pengetahuan diri, partisipasi aktif, dan pengembangan keterampilan berpikir kritis. Pendekatan ini tidak hanya membantu siswa dalam mengasah keterampilan, melainkan juga membekali mereka dengan kemampuan dan wawasan yang diperlukan untuk menghaapi berbagai tantangan di masa depan. Dengan keterlibatan ini, siswa mampu membangun landasan pengetahuan yang kuat sekaligus mengembangkan keterampilan *problem solving* yang relevan dengan kebutuhan zaman. Selain itu, pendekatan ini juga memberikan manfaat besar bagi dosen melalui interaksi yang kolaboratif, dosen dapat memperoleh wawasan baru mengenai tingkat pemahaman dan cara berpikir mahasiswa, dosen dapat memperoleh wawasan baru mengenai tingkat pemahaman dan cara berpikir mahasiswa dan dimungkinkan dosen untuk menyesuaikan strategi pembelajaran yang efektif, sekaligus

menciptakan suasana belajar yang dinamis serta saling mendukung antara pengajar dan peserta didik.

- 2) **Kepercayaan dan hubungan profesional**, aktivitas di kelas yang didasarkan pada fondasi kolaborasi yang jelas dapat secara signifikan meningkatkan hubungan dua arah antara dosen dan mahasiswa. Hubungan ini telah terbukti memiliki dampak positif terhadap kinerja akademik siswa di berbagai tingkat pendidikan. salah satu faktor penting dalam menciptakan hubungan ini adalah kemudahan akses mahasiswa kepada dosen. Ketika dosen mudah diakses, bersikap terbuka, dan *approachable*, mahasiswa akan merasa lebih nyaman, melihat dosen sebagai mentor sekaligus pembimbing yang dapat diandalkan. Pengalaman dalam kelas yang aktif menunjukkan bahwa mengakomodasi kebutuhan mahasiswa dan menghargai keberagaman mereka dapat menghasilkan lingkungan belajar yang inklusif dan produktif. Ketika mahasiswa merasa diterima dan didukung, mereka lebih cenderung untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan kelas. Hal ini menciptakan suasana belajar yang dinamis, dimana mahasiswa tidak hanya belajar dari dosen tetapi juga dari interaksi dengan sesama, yang pada akhirnya meningkatkan pencapaian akademik dan rasa percaya diri mereka.
- 3) **Kebebasan di dalam kelas**, tidak berarti memberikan siswa ruang tanpa batas untuk berperilaku semaunya atau bertindak tanpa pengawasan. Sebaliknya, kebebasan ini mengacu pada terciptanya lingkungan pembelajaran yang memungkinkan siswa berekspresi secara bebas, mengajukan pertanyaan, memberikan kritik, dan mencari klarifikasi dalam proses penciptaan pengetahuan. Konsep ini selaras dengan pendekatan kolonialitas di kelas, yang menekankan pentingnya membebaskan proses pembelajaran dari dominasi Tunggal pengajar sehingga pengetahuan tidak hanya berasal dari dosen, tetapi juga dari interaksi dan kontribusi siswa. Dengan adanya kebebasan ini, siswa memiliki kesempatan untuk menyampaikan pendapat, saran, dan kritik secara terbuka. Lingkungan yang seperti ini tidak hanya mendorong keterlibatan aktif siswa, tetapi juga memberikan dukungan akademis yang lebih bermakna. Ketika siswa merasa didengar dan diberi ruang untuk berpartisipasi, mereka menjadi lebih percaya diri dalam belajar, yang pada akhirnya meningkatkan pengalaman pembelajaran secara keseluruhan.
- 4) **Dukungan sosial dan akademis bagi mahasiswa**, dalam kegiatan kelas, ketika mahasiswa telah membangun kepercayaan dan hubungan profesional yang baik dengan dosen mereka, motivasi mahasiswa untuk berpartisipasi aktif, menghormati, dan menghadiri sesi pembelajaran

meningkat. Hal ini disebabkan oleh keyakinan mereka bahwa dosen bersedia memberikan dukungan dan bantuan demi kesuksesan mahasiswa. Meskipun keberhasilan mahasiswa bukan satu-satunya fokus dosen, komitmen dosen untuk mencapai tujuan ini menjadi dorongan tambahan yang memperkuat hubungan pembelajaran yang saling menguntungkan. Secara sosial, hubungan ini menuntut dosen untuk mengenali mahasiswa yang mengalami keterbelakangan atau diskriminasi, serta membantu mereka membangun kembali keterampilan sosial. Selain itu, penting untuk memahami bahwa setiap mahasiswa memiliki gaya belajar dan tingkat pencapaian yang berbeda. Oleh karena itu, mahasiswa yang mengalami kesulitan akademis akan merasa lebih termotivasi dan puas ketika mendapatkan dukungan sosial yang memadai. Pemahaman terhadap perbedaan individu ini memungkinkan terciptanya lingkungan belajar yang inklusif, di mana mahasiswa merasa dihargai dan memiliki peran aktif sebagai co-producer pengetahuan dalam kelas. Hal ini membuka kebebasan bagi mahasiswa untuk mengekspresikan diri dan merasakan rasa memiliki dalam proses pembelajaran.

Pembelajaran transformatif memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental individu, terutama di era yang penuh dengan tantangan sosial dan tekanan psikologis seperti saat ini. Melalui komponen refleksi kritis, dialog, dan pembangunan kesadaran diri, metode ini membantu individu untuk memahami dan mengatasi pola pikir yang merugikan, seperti kecemasan yang ditimbulkan oleh fenomena FOMO, FOPPO, dan YOLO. Dengan memberikan ruang untuk mengeksplorasi asumsi dan nilai-nilai yang dipegang, pembelajaran transformatif mendorong individu untuk membangun identitas yang lebih otentik dan resilien. Hal ini tidak hanya meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola tekanan, tetapi juga memperkuat keseimbangan emosional yang esensial untuk menjaga kesehatan mental.

Selain itu, pendekatan ini menciptakan lingkungan pembelajaran yang inklusif dan empatik, di mana individu merasa dihargai sebagai bagian penting dari proses pendidikan. Komponen kolaboratif dalam pembelajaran transformatif, seperti dialog dan dukungan sosial, memberikan rasa memiliki dan mendorong mahasiswa untuk mengembangkan hubungan interpersonal yang sehat. Dengan demikian, pembelajaran transformatif tidak hanya menjadi sarana untuk meningkatkan pemahaman kognitif tetapi juga alat yang efektif untuk mengatasi dampak negatif stres dan kecemasan. Dalam jangka panjang, pendekatan ini dapat menghasilkan individu yang lebih kuat secara mental dan lebih siap menghadapi tantangan kehidupan serta menciptakan perubahan sosial yang positif.

SIMPULAN

fenomena FOMO, FOPO, dan YOLO yang semakin marak di kalangan generasi muda telah menimbulkan keawatiran terkait dampaknya terhadap kesehatan mental dan kesenjangan sosial. Individu yang terjebak dalam pola pikir ini sering mengalami kecemasan berlebihan, kehilangan arah, dan ketidakmampuan menghadapi tantangan hidup secara efektif. Pendidikan, sebagai salah satu pilar utama dalam pembentukan karakter dan mental individu, dinilai belum sepenuhnya relevan dalam memberikan solusi untuk menghadapi fenomena ini. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih holistik dan transformatif, yang tidak hanya menekankan pada aspek akademis tetapi juga mencakup pengembangan kesadaran diri, empati, dan refleksi kritis.

Pembelajaran transformatif menawarkan solusi yang menjanjikan karena berfokus pada transformasi paradigma berpikir individu melalui refleksi mendalam, dialog konstruktif, dan penciptaan lingkungan yang mendukung pengembangan nilai-nilai sosial yang positif. Pendekatan ini tidak hanya membantu individu untuk mengatasi kecemasan dan stres yang ditimbulkan oleh fenomena sosial, tetapi juga membangun kemampuan untuk berpikir kritis, berani menantang asumsi yang tidak relevan, dan mendorong mereka menjadi agen perubahan sosial. Dengan demikian, pembelajaran transformatif dapat menjadi referensi penting dalam dunia pendidikan untuk menciptakan generasi yang tidak hanya tangguh secara mental, tetapi juga peduli terhadap keadilan sosial dan mampu menghadapi tantangan global dengan percaya diri dan bijaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- Achi, Dina El., Nabil M. Halabi., Bilal R. Kaafarani. (2019). *Transformative Education: Students in the Spotlight - A Holistic Pedagogical Approach*. Science Journal of Education. Vol. 7, No. 5, 2019, pp. 107-113. <http://doi:10.11648/j.sjedu.20190705.12>
- Baheretibeb, Yonas., Sophie Soklaridis., Dawit Wondimagegn., Maria Athina., Martimianakis., and Samuel Law. (2022). *Transformative learning in the setting of religious healers: A case study of consultative mental health workshops with religious healers, Ethiopia*. Front. Psychiatry 13:897883. <https://doi:10.3389/fpsy.2022.897883>
- Billington, Tom., Sarah Gibson., Penny Fogg., Jamal Lahmar., and Harriet Cameron. (2021). *Conditions for mental health in education: Towards relational practice*. British Educational Research Journal. 3(2), 28–31. <http://DOI:10.1002/berj.3755>
- Brown, Adam D., Nicole Ross., Manaswi Sangraula., Andy Laing., and Brandon A. Kohrt. (2023). *Transforming mental healthcare in higher education through scalable mental health interventions*. Cambridge Prisms: Global Mental Health, 10, e33, 1–4 <https://doi.org/10.1017/gmh.2023.29>
- Cappiali, Teresa Maria. (2023). *A Paradigm Shift for a More Inclusive, Equal, and Just*

- Academia? Towards a Transformative-Emancipatory Pedagogy*. Education Science. Educ. Sci. 2023, 13, 876. <https://doi.org/10.3390/educsci13090876>
- Ezeani, Elimma C. (2023). *Measuring teaching effectiveness: transformative learning in legal education*. The Law Teacher. Published by Informa UK Limited, trading as Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.1080/03069400.2024.2355795>
- Hanaba, Svitlana, Prof. Dr., Olena Voitiuk, Assoc. Prof. Dr. (2022). *Heuristic Potential Of Transformative Learning Ideas*. Pedagogika-Pedagogy Volume 94, Number 1, 2022. <https://doi.org/10.53656/ped2022-1.02>
- Kuriakou, Georgios. (2023). *Transformative learning in formal schools*. International Journal for Innovation Education and Research Vol. 11 No. 11 (2023). <https://doi.org/10.31686/ijer.vol11.iss11.4176>
- Laura Alfrey., and Justen O'Connor. (2020). *Critical pedagogy and curriculum transformation in Secondary Health and Physical Education*. PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AND PEDAGOGY. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1741536>
- Leite, C., Monteiro, A., Sampaio, M., & Silva, A. (2024). The whole-school approach and transformative learning: The case of a Portuguese school. International Journal of Instruction, 17(2), 635-650. <https://doi.org/10.29333/iji.2024.17235a>
- Merzel, Cheryl R, DrPH, MPH. (2023). *Advancing Pedagogies to Promote Mental Health and Interprofessional Education*. Pedagogy in Health Promotion: The Scholarship of Teaching and Learning 2023, Vol. 9(1) 3 –4. <http://DOI:10.1177/23733799221151181>
- Michael T. Ndemanu., and Serafín Coronel-Molina. (2022). *Transformative Education: From Theory to Practice*. Global Journal of Transformative Education (2022) Vol 3. <https://DOI.10.14434/gjte.v3i1.34349>
- Müller, Jana., Rhoda Meyer, Jason Bantjes, Elize Archer & Ian Couper (18 Apr 2024): Handle with Care: Transformative Learning as Pedagogy in an Under-Resourced Health Care Context, Teaching and Learning in Medicine, <https://DOI:10.1080/10401334.2024.2332885>
- Munford, Robyn. (2023). *Transformative Social Work Practice: Providing Meaningful Support to People Living with Mental Health Challenges*. PRACTICE: SOCIALWORK IN ACTION, 2023 VOLUME 35 NUMBER 5 (DECEMBER 2023), 363–378. <https://doi.org/10.1080/09503153.2023.2208779>
- Omeihe, Ibiyemi., and Kingsley Obi Omeihe. (2019). Journal of Higher Education Service Science and Management (2019) Vol.2–No 2. www.joherd.com/journals/index.php
- Omodan, Bunmi Isaiah. (2022). *Transformative Pedagogy as a Decolonised Teaching Philosophy*. Journal of Educational and Social Research E-ISSN 2240-0524 ISSN 2239-978X www.richtmann.org Vol 12 No 3 May 2022. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
- Omodan, Bunmi Isaiah., Billey Addam. (2022). *Analysis of Transformational Teaching as a Philosophical Foundation for Effective Classrooms*. Journal of Curriculum Studies Research, 4(2), 15–29. <https://doi.org/10.46303/jcsr.2022.9>
- Owa, Yusuf Olawale., Uthman, Onire. (2023). *How Transformative Education Empowers Social Justice: Bridging the Gap between Knowledge and Action*.

- COMPETITIVE: Journal of Education. Vol. 2 No. 4 (2023). ISSN : 2964-2345.
Journal website: <https://competitive.pdfaii.org/>
- Perse, Russel Jean Paris. (2024). *A Review on Transformative Education as a Door toward New Learning Language Opportunities in Societal Development*. A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 8(3), 134-145.
<https://doi:10.20944/preprints202407.0240.v1>
- Rasanty, Nabila Aulia., Salsabila Zain., Annisa Friesty Amalia., Uray Maisy Agustine Putri., Audifa Swastriana Putri., Ahmad Rusdi. (2022). Sosialisasi Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Digital Natives Pengguna Media Sosial. *Jurnal Pengemas*, Vol.5, No.3, Desember (2022) e-ISSN: 2622-383X
- Rosida, I., Harahap, A. N., Alfiyanti, E., Wattimury, Y. A., & Pratiwi, S. (2022). Exploring the Phenomenon of Fear of Missing Out (FoMO) on Instagram: A Literature Review. *Insaniyat: Journal of Islam and Humanities*, 6(2), 105-115.
<https://doi.org/10.15408/insaniyat.v6i2.25461>
- Sajida, Anisa., Zuhрупatul Jannah. (2024). Solusi Al-Qur'an terhadap Fenomena FoMO (*Fear of Missing Out*). *Proceedings of International Conference on Muslim Society and Thought SURABAYA - INDONESIA, JUNE 24-26, 2024*. E-ISSN: 3048-4383. <https://DOI:10.15642/ICMUST.2024.4.1748>
- Servidio, Rocco., Paolo, Soraci., Mark D. Griffiths., Stefano Boca., Zsolt Demetrovics. (2024). *Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem*. *Addictive Behaviors Reports* 19 (2024) 100536. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>
- Sherman, Glen L. (2020). *Transformative Learning and Well-Being for Emerging Adults in Higher Education*. *Journal of Transformative Education* 1-21.
<https://DOI:10.1177/1541344620935623>
- Trianto, Syaifullah Aji. (2024). Resiliensi Individu Terhadap *Fear Of Missing Out* (Fomo) Dalam Perspektif Etika Teleologi Aristoteles. *Sanjiwani Jurnal Filsafat*. Volume 15 Nomor 1, Maret 2024.
<http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/sanjiwani>.
- Wagani R., Gaur P. (2024). *Role of self-awareness in the promotion of health and well-being of college students*. *Arch Depress Anxiety* 10(1): 001-011. DOI: <https://dx.doi.org/10.17352/2455-5460.000086>
- Whitaker, L.; Smith, F.L.; Brasier, C.; Petrakis, M.; Brophy, L. *Engaging with Transformative Paradigms in Mental Health*. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 9504. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189504>
- Zhong, Pingyini. (2023). *The Phenomenon and Effects of Fear of Missing Out*. *Proceedings of the 2nd International Conference on Interdisciplinary Humanities and Communication Studies*. <https://DOI:10.54254/2753-7048/29/20231380>