

PENGUASAAN DIRI DAN DIKOTOMI KENDALI
Solusi Fenomena *FOMO* pada Remaja Gereja Toraja
Jemaat Agape Topangana



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Teologi dan Sosiologi Kristen
Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja sebagai Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Teologi (S.Th.)

TESALONIKA
2020218636

Program Studi Teologi Kristen
FAKULTAS TEOLOGI DAN SOSIOLOGI KRISTEN
INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI TORAJA
2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Penguasaan Diri dan Dikotomi Kendali
Sub Judul : Solusi Fenomena *FOMO* pada Remaja Gereja Toraja Jemaat
Agape Topangana

Disusun oleh :

Nama : Tesalonika
NIRM : 2020218636
Program studi : Teologi Kristen
Fakultas : Teologi dan Sosiologi Kristen

Setelah dikonsultasikan, dikoreksi, dan diperbaiki berdasarkan arahan dosen pembimbing, maka skripsi ini disetujui untuk dipertahankan pada ujian skripsi yang diselenggarakan oleh Fakultas Teologi Kristen Kristen, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja.

Tana Toraja, 21 Juli 2025

Dosen Pembimbing

Pembimbing I,



Naomi Sampe, Ph.D.
NIDN. 2223117601

Pembimbing II,



Ivan Sampe Buntu, M.Hum.
NIDN. 2016117704

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Penguasaan Diri dan Dikotomi Kendali
Sub Judul : Solusi Fenomena *FOMO* pada Remaja Gereja Toraja
Jemaat Agape Topangana

Disusun oleh :
Nama : Tesalonika
NIRM : 2020218636
Program Studi : Teologi Kristen
Fakultas : Fakultas Teologi dan Sosiologi Kristen

Dibimbing oleh :
I. Naomi Sampe, Ph.D.
II. Ivan Sampe Buntu, M.Hum.

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada ujian sarjana (S-1) Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja tanggal 26 Juni 2025 dan dijudisium tanggal 15 Juli 2025.

Dewan Penguji

Penguji Utama,

Dr. Ismail Banne Ringgi', M.Th.
NIDN. 2023037105

Penguji Pendamping,

Ferdi Sapan Alextian, M.Psi.
NIDN. 2020079601

Panitia Ujian Skripsi

Ketua,

Fajar Kelana, M.Th.
NIDN. 2017027906

Sekretaris,

Darius, M.Th.
NIDN. 2229118801

Mengetahui
Dekan,



Sylukur Matasak, M.Th.
NIDN. 2221087001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tesalonika
NIRM : 2020218636
Fakultas : Teologi dan Sosiologi Kristen
Program Studi : Teologi Kristen
Judul Skripsi : Penguasaan Diri dan Dikotommi Kendali: Solusi
Fenomena *FOMO* pada Remaja Gereja Toraja
Jemaat Agape Topangana

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi tersebut merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan yang dengan jelas disebutkan sumber rujukannya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan hasil saduran atau jiplakan dari karya orang lain, maka pihak kampus IAKN Toraja melalui rektor, berhak untuk mencabut gelar dan ijazah yang telah diberikan kepada saya.

Tana Toraja, 30 Juli 2025
Yang Membuat Pernyataan



METRAJ
TEMPEL
ESDA5ANX011989307

Tesalonika
NIRM. 2020218636

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tesalonika
NIRM : 2020218636
Fakultas/Program Studi : Teologi dan Sosiologi Kristen/Teologi Kristen

Dengan ini menyetujui untuk memberikan izin kepada pihak IAKN Toraja yaitu Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah skripsi yang berjudul:

Penguasaan Diri dan Dikotommi Kendali: Solusi Fenomena FOMO pada Remaja Gereja Toraja Jemaat Agape Topangana

Dengan ini pihak IAKN Toraja berhak menyimpan, mengelolanya dalam pangkalan data (*database*), mendistribusikannya dan menampilkan atau mempublikasikan sebagian dari skripsi ini (Bab 1 dan Bab 5) pada repository Perguruan Tinggi untuk kepentingan akademis dengan tetap mencantumkan nama sebagai penulis skripsi ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Tana Toraja, 30 Juli 2025
Yang Membuat Pernyataan,



Tesalonika
NIRM. 2020218636

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh syukur kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah memimpin setiap langkah dalam proses penyusunan skripsi ini, karya sederhana ini saya persembahkan kepada Kedua orangtua saya yang tercinta, Bapak Triyanto Tandi dan Ibu saya Indira Salo, yang dengan kasih, doa, dan pengorbanan yang tiada henti telah menjadi sumber kekuatan dalam setiap perjuangan saya. Skripsi ini bukan hanya hasil dari kerja keras pribadi, tetapi juga buah dari cinta dan kesetiaan kalian yang senantiasa menyertai. Terima kasih telah menjadi bagian terindah dari hidup saya. Kiranya karya ini menjadi wujud syukur dan persembahan kecil atas kasih besar yang saya terima dari kalian.

MOTTO

“Tetaplah Berdoa”

(1 Tesalonika 5:17)

“janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu, Aku akan meneguhkan, bahkan menolong engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan.”

(Yesaya 41:10)

ABSTRAK

Fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)* semakin marak di kalangan remaja, khususnya di era digital yang sarat dengan tekanan sosial dan media. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana konsep penguasaan diri dan dikotomi kendali yang diadaptasi dari filsafat Stoikisme dapat menjadi solusi dalam menghadapi *FOMO* di kalangan remaja Gereja Toraja Jemaat Agape Topangana. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam dan observasi langsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penguasaan diri membantu remaja mengenali dan mengendalikan dorongan emosional yang dipicu oleh media sosial. Sementara itu, pemahaman dikotomi kendali menolong mereka membedakan hal-hal yang dapat dan tidak dapat mereka ubah, sehingga mereka mampu melepaskan diri dari tekanan sosial yang tidak sehat. Penelitian ini merekomendasikan integrasi nilai Stoikisme dan prinsip iman Kristen dalam pembinaan remaja gereja sebagai strategi spiritual dan praktis menghadapi *FOMO*.

Kata kunci: *FOMO*, Penguasaan diri, Stoikisme, Dikotomi kendali, Remaja Kristen, Gereja Toraja.

ABSTRACT

The Fear of Missing Out (FOMO) phenomenon is increasingly prevalent among teenagers, especially in the digital era that is full of social and media pressures. This study aims to explore how the concept of self-control and the dichotomy of control adapted from Stoic philosophy can be a solution in dealing with FOMO among teenagers of the Toraja Church of the Agape Topangana Congregation. The method used is a qualitative approach through in-depth interviews and direct observation. The results of the study show that self-control helps teenagers recognize and control emotional impulses triggered by social media. Meanwhile, understanding the dichotomy of control helps them distinguish between things they can and cannot change, so that they are able to free themselves from unhealthy social pressures. This study recommends the integration of Stoic values and Christian faith principles in the development of church teenagers as a spiritual and practical strategy to deal with FOMO.

Keywords: *FOMO, Self-control, Stoicism, dichotomy of control, Christian youth, Toraja Church.*