

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

FOMO singkatan dari "*Fear of Missing Out*" atau ketakutan akan kehilangan, adalah fenomena psikologis yang merujuk pada rasa cemas atau kegelisahan seseorang karena merasa bahwa orang lain mungkin sedang mengalami pengalaman yang lebih baik, menarik, atau memuaskan, dan takut bahwa mereka sendiri akan melewatkan pengalaman tersebut. Fenomena ini berkembang secara signifikan seiring dengan peningkatan penggunaan media sosial dan teknologi informasi.¹

Platform media sosial seperti *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, dan lainnya sering menjadi pemicu utama sindrom *FOMO*. Pengguna media sosial yang notabenenya adalah remaja sering terpapar oleh gambar, cerita, atau pembaruan tentang kehidupan orang lain yang terlihat lebih menarik atau menyenangkan. Hal ini dapat membuat remaja merasa tidak puas dengan kehidupan mereka sendiri. Masa remaja adalah fase transisi dari masa anak-anak menuju kedewasaan di mana seseorang mengalami pertumbuhan fisik dan mental, termasuk dalam mengelola berbagai emosi dan mengendalikan pikiran.

¹ Ifdil Maysitoh and Z Ardi, "Tingkat Kecenderungan FOMO (Fear of Missing Out) Pada Generasi Milenial," *Journal of Counseling Education and Society* 1, no. 1 (2020): 1–4, <https://jurnal.iicet.org/index.php/jces/article/view/447> (diakses 8 Maret 2025).

Pada usia ini, remaja cenderung sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan dan orang-orang terdekat, yang dapat memengaruhi cara pandang dan pengambilan keputusan mereka. Masa remaja juga sering disebut sebagai periode labil karena kestabilan emosional yang belum tercapai dan kesulitan dalam membuat keputusan yang tepat. Oleh karena itu, masa remaja menjadi rentan terhadap stress ketika dihadapkan pada masalah yang dianggap sulit.² Kemajuan teknologi memungkinkan individu untuk tetap terhubung dengan orang lain secara konstan, baik melalui ponsel, komputer, atau perangkat lainnya. Namun, hal ini juga berarti bahwa seseorang terus-menerus terpapar oleh informasi tentang apa yang dilakukan oleh orang lain, yang dapat meningkatkan rasa takut akan ketinggalan.

FOMO dapat memiliki dampak emosional yang signifikan, termasuk stres, kecemasan, dan depresi. Merasa terus-menerus perlu untuk terlibat dalam semua hal yang sedang terjadi dapat mengganggu kesejahteraan mental seseorang.³ Memahami latar belakang dan penyebab *FOMO* dapat membantu remaja untuk mengatasi dan mengelola kecemasan yang dialami. Hal ini bisa meliputi mengatur waktu penggunaan media sosial, fokus pada kebahagiaan internal daripada perbandingan eksternal, dan mengembangkan keterampilan pengelolaan stress. *FOMO* sering kali muncul

² Alvary Exan Rerung, Rosinta Sekke Sewanglangi', and Sandi Alang Patanduk, "Membangun Self-Love Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius," *Masakan: Ilmu Sosial dan Pendidikan* 2, no. 2 (2022): 105–115.

³ Taswiyah Taswiyah, "Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (Fomo) Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 Dan 5.0 Melalui Subjective Well-Being Dan Joy of Missing Out (JoMO)," *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)* 8, no. 1 (2022).

karena remaja cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan tidak dapat menguasai dirinya. Ketika remaja melihat bahwa orang lain tampaknya memiliki pengalaman yang lebih baik atau lebih sukses dari dirinya, remaja tersebut akan menjadi cemas dan khawatir akan ketinggalan.

FOMO bukanlah masalah yang sederhana. *FOMO* mempunyai keterlibatan yang serius terhadap mental remaja. Perasaan ini semakin mudah dialami terutama pada saat melihat teman sebaya atau lingkungan sosial tidak sesukses mereka.⁴ Survei dan penelitian informal telah menunjukkan bahwa *FOMO* memiliki dampak yang cukup besar pada kesejahteraan mental dan perilaku sosial di antara remaja di Indonesia karena lebih banyak kerugian daripada keuntungan yang ditimbulkan oleh *FOMO*, sehingga fenomena ini dikategorikan sebagai sindrom yang berisiko, terutama bagi para remaja.⁵

Remaja sering kali takut akan penolakan atau eksklusi dari kelompok sebaya mereka. Mereka mungkin merasa perlu untuk terus-menerus terlibat dalam aktivitas yang sedang tren demi menjaga hubungan sosial mereka dan menghindari perasaan terisolasi. Adapun masalah yang terjadi akibat fenomena *FOMO* pada remaja terkhusus dalam gereja menurut pengamatan awal penulis adalah remaja yang sudah tidak menghargai ke sakralan

⁴ J P McGinnis, "Fear of Missing out: Tepat Mengambil Keputusan Di Dunia Yang Menyajikan Terlalu Banyak Pilihan," *Jakarta: Gramedia Pustaka Utama* (2021).

⁵ Nik Panggabean, "Literatur Review: Pengaruh Kecenderungan Fear of Missing out (FoMO) Pada Generasi Milenial (Gen z) Di Indonesia," *Southeast Asian Journal of Technology and Science* 2, no. 2 (2024): 104–108.

ibadah karena hanya asik pada *gadget*, tidak fokus saat beribadah, jarang bersosialisasi dengan keluarga di rumah maupun dalam persekutuan di gereja, selalu mau ikut tren, sulit mengontrol emosi dan memiliki mental yang tidak stabil. Persoalan-persoalan tersebut terjadi karena fenomena *FOMO* itu sendiri dan juga kurangnya pemahaman mengenai penguasaan dan pengendalian diri oleh yang dimiliki oleh remaja.

Membangun penguasaan diri dan pengendalian diri sangatlah penting. Menguasai diri berarti mendisiplinkan diri, membangun batasan, dan mengendalikan tindakan kita. Kurangnya penguasaan diri kemudian dapat membawa manusia mengikuti pola-pola duniawi yang akhirnya menguasai kehidupan manusia. Penguasaan diri termasuk dalam buah Roh Kudus (Galatia 5: 22-23). Jadi dalam kekristenan itu sendiri, sebagai orang percaya umat Allah diuntut untuk menjadi ciptaan yang dapat menguasai dirinya sendiri.

Stoikisme, sebagai cara berpikir dan bertindak, sangat penting untuk membangun dasar kehidupan yang memuaskan. Hal ini terutama berkaitan dengan pengendalian diri dan upaya menghindari konsekuensi yang tidak diinginkan. Stoikisme menekankan pengendalian diri, terutama pada faktor-faktor yang berada dalam kendali individu. Kunci kebahagiaan adalah memiliki pengendalian diri yang baik. Menurut Filosofi Teras, kita semua harus berusaha hidup dengan kebajikan, yang juga mencakup kebijakan

dalam bertindak.⁶ Kehidupan yang tenang, tenteram, dan tangguh, serta pengendalian emosi yang tidak menyenangkan akan menyusul.⁷

Stoikisme adalah jenis filsafat yang mencakup berbagai konsep dan prinsip etika. Tidak mengembangkan metodologi penelitian formal seperti yang ditemukan dalam ilmu pengetahuan modern, tetapi ada beberapa metode dan praktik yang dapat digunakan untuk memahami dan menerapkan ajaran stoikisme.⁸ Keyakinan stoikisme adalah bahwa manusia dapat mencapai kebahagiaan dengan sepenuhnya menyesuaikan diri dengan hukum alam; untuk mencapai kebahagiaan ini, manusia harus dapat mengendalikan emosi mereka.

Stoikisme dapat menjadi pendekatan yang sangat efektif untuk mengurangi kecemasan dan stres akibat *FOMO*, terutama bagi remaja yang aktif di media sosial dan merasakan tekanan sosial. Berpatokan pada dikotomi kendali yaitu fokus pada apa yang bisa dikendalikan. Stoikisme mengajarkan bahwa ada hal-hal yang bisa kita kendalikan dan ada yang tidak. Dalam konteks media sosial cara kita berpikir, bagaimana kita merespons perasaan iri atau takut ketinggalan adalah hal yang bisa kita kendalikan. Sedangkan yang tidak bisa dikendalikan adalah apa yang orang lain lakukan, bagaimana mereka menampilkan hidupnya di media sosial.

⁶ Henry Manampiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: Kompas Media Nusantara,2018), 22.

⁷ Cut Puja Kasma, Hasyimsyah Nasution, and Abrar M Dawud Faza, "Pengendalian Diri Menurut Filsafat Stoikisme (Analisis Terhadap Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring)," *Tsaqofah* 3, no. 5 (2023): 1002–1010.

⁸ E A Febrian, "Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan| 130 Stoikisme: Obat Untuk Si Overthinker," *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan* 1, no. 01 (2023).

Dengan menyadari ini, remaja bisa mengurangi kecemasan karena mereka tidak perlu berusaha mengontrol atau membandingkan diri dengan sesuatu yang berada di luar kendali mereka.

Banyak remaja mengalami *FOMO* karena melihat kehidupan orang lain tampak lebih menyenangkan. Padahal kebahagiaan dari pesta, perjalanan, atau tren baru adalah sementara. Bayangkan jika kita kehilangan semua ini dengan begitu, kita bisa lebih menghargai apa yang kita miliki saat ini. Dengan menerapkan prinsip Stoikisme, remaja bisa lebih tenang, tidak terlalu membandingkan diri, dan lebih fokus pada hal-hal yang benar-benar berarti bagi mereka. *FOMO* tidak akan hilang sepenuhnya, tetapi dampaknya bisa berkurang secara signifikan.

Adapun penelitian terdahulu yang penulis dapatkan sekaitan dengan topik ini adalah yang pertama tentang “Kecanduan Media Sosial (*FOMO*) Pada Generasi Milenial” yang ditulis oleh Lira Aisyafitri dan kawannya Kiayati Yusriyah, kedua “Perilaku Komunikasi Remaja Dengan Kecenderungan *FOMO*” yang ditulis oleh Monica Karolina dan Gayes Mahestu, kemudian yang ketiga “Hubungan Kontrol Diri Dengan *Fear Of Missing Out (FOMO)* Pada Remaja Pengguna Media Sosial” yang di tulis oleh Safira Maza dan Rizqi Amalia Aprianty.

Pertama tentang “Kecanduan Media Sosial (*FOMO*) Pada Generasi Milenial” yang ditulis oleh Lira Aisyafitri dan kawannya Kiayati Yusriyah. Penelitian ini berfokus pada bagaimana perilaku generasi milenial yang

membuat diri mereka menjadi *toxic* karena ketergantungan pada sosial media.⁹ Kedua tentang “Perilaku Komunikasi Remaja Dengan Kecenderungan *FOMO*” yang ditulis oleh Monica Karolina dan Gayes Mahestu, dapat dilihat dalam penelitian ini perilaku remaja dibentuk oleh apa yang terus-menerus dilihat dari media sosial.¹⁰ kemudian yang ketiga “Hubungan Kontrol Diri Dengan *Fear Of Missing Out (FOMO)* Pada Remaja Pengguna Media Sosial” yang di tulis oleh Safira Maza dan Rizqi Amalia Aprianty. Dalam penelitian tersebut yang dapat disimpulkan adalah semakin tinggi kontrol diri seorang remaja maka semakin rendah kemungkinan memiliki perilaku *FOMO*.¹¹

Berdasarkan penelitian sebelumnya, yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah penulis ingin menjadikan penguasaan diri Alkitabiah dan dikotomi kendali dalam stoikisme sebagai suatu gaya hidup baru dan merupakan salah satu hal yang harus dimiliki setiap remaja dalam menghadapi tantangan zaman dan terhindar dari perasaan *FOMO*.

Hipotesis awal penulis adalah Perasaan *FOMO* bisa menimbulkan dampak negative terhadap pengembangan dan pembentukan konsep diri bagi remaja, maka dalam penelitian ini penulis menawarkan penguasaan diri

⁹ Lira Aisafitri and Kiayati Yusriyah, “Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Generasi Milenial,” *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi* 4, no. 01 (2021): 86–106.

¹⁰ Monica Carolina and Gayes Mahestu, “Prilaku Komunikasi Remaja Dengan Kecenderungan FoMo,” *Jurnal riset komunikasi* 11, no. 1 (2020): 69–92.

¹¹ Safira Maza and Rizqi Amalia Aprianty, “Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear of Missing out (Fomo) Pada Remaja Pengguna Media Sosial,” *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia* 8, no. 3 (2022): 148–157.

dan dikotomi kendali stoikisme sebagai alternatif dalam mengatasi fenomena *FOMO* terhadap remaja.

B. Fokus Masalah

Fokus masalah dalam penulisan ini adalah persoalan fenomena *FOMO* pada remaja Kristen di Gereja lalu bagaimana penguasaan diri Alkitabiah dan dikotomi kendali stoa dapat digunakan sebagai solusi bagi para remaja di Gereja Toraja Jemaat Agape Topangana yang terdampak fenomena *FOMO*.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian adalah “Bagaimana penguasaan diri dan dikotomi kendali dapat menjadi solusi bagi remaja yang mengalami *FOMO* di Gereja Toraja Jemaat Agape Topangana?”.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penulisan ini adalah hendak menyuarakan gaya hidup stoikisme (Dikotomi kendali) dan penguasaan diri dalam kekristenan sebagai salah satu solusi bagi gereja dalam menghadapi remaja yang mengalami sindrom *FOMO*.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademis

Tulisan ini diharapkan mampu memberikan gambaran jelas serta pemahaman yang baru bagi penulis maupun pembaca sekaitan dengan topik penelitian. Pun memberikan sumbangsih pemikiran berkaitan dengan mata kuliah Pembinaan Warga Gereja Anak dan Remaja.

2. Manfaat Praktis

Menambah ilmu serta wawasan bagi penulis, pembaca serta gereja mengenai teori dikotomi kendali dalam stoikisme dan penguasaan diri dalam kekristenan baik itu melalui literatur maupun observasi di lapangan.

F. Sistematika Penulisan

Uraian dari sistematika dalam penulisan penelitian ini sebagai berikut:

Bab I : Pada bagian ini terdiri dari latar belakang masalah, fokus masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II : Tinjauan pustaka yang terdiri dari, penguasaan diri dalam kekristenan, remaja Kristen, pentingnya penguasaan diri bagi remaja Kristen, dikotomi kendali stoikisme, *FOMO (Fear Of*

Missing Out): fenomena sosial di era digital, penerapan stoikisme dalam mengatasi *FOMO* pada remaja,.

Bab III: Membahas metode penelitian, pada bagian bab ini akan menguraikan metode penelitian tentang jenis penelitian, jenis data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab IV: Bagian ini berisi gambaran umum lokasi penelitian, deskripsi hasil penelitian dan analisis penelitian.

Bab V : Bagian ini berisi mengenai kesimpulan dan saran.