

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Penguasaan Diri dalam Kekristenan**

Penguasaan diri merupakan kapasitas seseorang dalam mengendalikan emosi, pikiran, dan perilakunya, sehingga mampu bertindak secara bijak serta selaras dengan norma sosial dan moral. Hal ini mencakup kemampuan menahan godaan, mengontrol dorongan sesaat, dan menghindari tindakan yang terburu-buru. James F. Calhoun dan Joan Ross Acocella mengungkapkan dalam buku mereka bahwa pengendalian diri atau penguasaan diri meliputi:

1. Kemampuan untuk menyadari dan memahami emosi diri sendiri maupun emosi orang lain, seperti perasaan senang, sedih, marah, bahagia, dan takut.
2. Kemampuan dalam mengatur dan mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat dan sesuai situasi.
3. Kemampuan untuk menenangkan diri, serta melepaskan rasa cemas, sedih, atau mudah tersinggung.

4. Kemampuan untuk mengontrol keinginan sesaat, memberikan dorongan bagi diri sendiri, dan menunjukkan pemahaman serta kebijaksanaan dalam menjalin hubungan dengan orang lain.<sup>12</sup>

Dalam Kekristenan, Penguasaan diri dapat digunakan sebagai prinsip dan nilai untuk mengatasi tekanan emosional akibat media sosial. Dalam surat Galatia, Paulus menggambarkan apa yang dilakukan Roh Allah dalam kehidupan manusia. Kualitas-kualitas hidup ini mencakup kemurahan hati, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, dan penguasaan diri (Galatia 5:22-23).

Galatia 5:22-23 menyebutkan bahwa buah Roh adalah: kasih, damai sejahtera, kesetiaan, sukacita, kesabaran, kemurahan, kebaikan, dan kelemahlembutan. Itulah karakter Allah yang diteladani dan diterapkan anak-Nya sebagai milik-Nya melalui perbuatan. Dalam Kitab Galatia 5:22-23 tentang "Penguasaan diri", yang merupakan bagian dari pekerjaan buah Roh, adalah penyangkalan diri terhadap kemauan serta kebahagiaan yang buruk. Penguasaan diri bertolak belakang dengan "perbuatan daging" yang terdapat dalam Galatia 5:21, seperti kemabukan dan pesta pora yang berfokus pada kemarahan yang berlebihan terhadap suatu kegiatan. Buah penguasaan diri merupakan tema utama yang harus diterapkan dalam diri anak Tuhan, seperti yang tertulis dalam Galatia 5:22. Penguasaan diri adalah salah satu pokok yang menjadi acuan atau model, yang merupakan metode

---

<sup>12</sup> James F Calhoun and Joan Roes Acocella, "Psikologi Tentang Penyesuaian Dan Hubungan Kemanusiaan, Terj," *RS Satmoko, Edisi ke-3 (Semarang: IKIP, 1995)* (1995).

yang sangat ampuh untuk berinteraksi dengan sesama melalui kasih, damai sejahtera, dan kesetiaan. Dengan demikian, penguasaan diri adalah suatu prinsip rohani yang dapat diterapkan secara efektif dalam kehidupan dan berbagai situasi. Tujuannya adalah untuk menemukan identitas diri sebagai anak Allah yang sudah percaya kepada Yesus.<sup>13</sup>

Penguasaan diri adalah salah satu karakter penting yang perlu dimiliki setiap individu dalam menjalani kehidupan.<sup>14</sup> Tanpa kemampuan ini, seseorang cenderung bertindak tanpa kendali, yang bisa berujung pada kerugian atau kegagalan. Sebaliknya, dengan penguasaan diri, individu mampu berpikir jernih, bersikap tenang, dan bertindak secara hati-hati. Penguasaan diri juga menjadi dasar dalam membangun karakter-karakter positif lainnya. Namun, kondisi emosional kerap memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri. Saat emosi mendominasi, seseorang lebih mudah bertindak secara impulsif dan reaktif, sehingga sulit untuk berpikir rasional. Tindakan yang dipengaruhi oleh emosi, naluri, atau dorongan sesaat biasanya tidak bertahan lama dan berpotensi menimbulkan konsekuensi negatif, bahkan kehancuran. Meskipun demikian, penguasaan diri bukanlah sesuatu yang statis, penguasaan diri dapat dibentuk melalui latihan yang konsisten dan pembiasaan hidup disiplin. Dengan menjaga

---

<sup>13</sup> Vera Bura, Areyne Christi, and Hari Budi Waluyo, "Pengaruh Pendidikan Keluarga Tentang Penguasaan Diri Menurut Galatia 5:22-23 Terhadap Perilaku Siswa," *Inculco Journal of Christian Education* 3, no. 1 (2023): 40–59.

<sup>14</sup> Octavia Petronela Nuki, "Strategi Membangun Penguasaan Diri Dalam Konteks Masa Kini" (2019).<sup>7</sup>

kewaspadaan dan mendengarkan suara hati nurani, seseorang dapat mempertahankan kendali diri dalam berbagai situasi, menghindari kesalahan fatal, dan memperkecil kemungkinan kegagalan.

Kristus memanggil kita untuk menaruh iman kita kepada-Nya, dengan beriman kepada-Nya, kita dipanggil untuk tidak khawatir tentang apa yang akan terjadi (Filipi 4:6). Kita dipanggil untuk hidup menurut Kristus dan menjadi bagian dari apa pun yang diberikan kepada kita dan menghadapinya dengan damai dan Kasih dan Yesus Kristus.

## **B. Remaja Kristen**

Remaja merupakan peralihan dari masa anak menuju dewasa yakni 12 sampai 21 tahun.<sup>15</sup> Masa-masa remaja adalah masa yang sangat rentan dengan berbagai tantangan eksternal. Oleh karena itu sangat penting untuk membangun konsep diri yang benar sedari masa ini karena remaja memiliki potensi yang besar untuk membawa perubahan yang positif baik itu dalam masyarakat terkhususnya dalam gereja.

Remaja sering membangun identitas melalui validasi dari luar (like, komentar, pengakuan sosial). Ajaran Kristen mau menegaskan bahwa identitas sejati bukan berasal dari dunia, tetapi dari Tuhan. Remaja diajak menyadari bahwa nilai diri mereka tidak tergantung pada pencapaian atau

---

<sup>15</sup> Singgih D. Gunarsa dan Yulia Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, (Jakarta: Pt BPK Gunung Mulia, 2011), hal. 204

eksistensi online, tetapi pada fakta bahwa mereka adalah ciptaan Allah yang dikasihi. *FOMO* mendorong keinginan untuk terus mendapatkan pengalaman atau informasi baru agar tidak "tertinggal". Kepuasan tidak datang dari dunia, melainkan dari hubungan yang intim dengan Tuhan. Remaja perlu belajar bersyukur dan tenang dalam situasi apapun, tanpa merasa harus ikut semua tren atau aktivitas. Dengan terlibat dalam pelayanan di gereja atau jemaat, remaja dapat mengalihkan fokus dari diri sendiri ke sesama, yang secara alami mengurangi tekanan akibat perbandingan.<sup>16</sup> Keyakinan bahwa Tuhan selalu hadir memberi rasa aman dan kedamaian yang sejati, bahkan saat kita tidak terlibat dalam semua hal. Kekristenan memberi fondasi kuat bagi remaja untuk menghadapi *FOMO* dengan sikap spiritual yang sehat. Dengan menanamkan nilai identitas dalam Kristus, pelayanan, rasa syukur, dan pengendalian diri, remaja dapat terbebas dari tekanan sosial dan menemukan kebahagiaan sejati yang bersumber dari relasi dengan Tuhan dan sesama.

### **C. Pentingnya Penguasaan Diri bagi Remaja Kristen**

Remaja Kristen hidup dalam masa transisi yang penuh tantangan, baik secara fisik, emosional, sosial, maupun spiritual. Dalam masa ini, mereka mulai mencari jati diri, membangun relasi, dan menghadapi berbagai

---

<sup>16</sup> Anry Yunus Hendrawan, *Strategi Keluarga dalam Mengatasi Fear Of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z Melalui Pemuridan dengan Pendekatan Psikologi dan Spiritualitas yang Berpusat pada Injil* (Jawa Tengah: Penerbit Amerta Media, 2024), 21

pilihan hidup. Tanpa penguasaan diri, remaja mudah terbawa arus pergaulan, tekanan teman sebaya, serta godaan dunia yang sering kali bertentangan dengan nilai-nilai iman Kristen.

Penguasaan diri merupakan buah dari Roh Kudus (Galatia 5:22-23), yang berarti sifat ini tidak hanya penting secara moral, tetapi juga merupakan bagian dari pertumbuhan rohani. Remaja Kristen yang belajar menguasai diri sedang melatih diri untuk hidup sesuai dengan kehendak Tuhan, bukan hanya mengikuti keinginan daging atau dorongan emosional sesaat.

Dalam kehidupan sehari-hari, remaja sering dihadapkan pada situasi yang menguji emosi, seperti pertengkaran dengan teman, tekanan akademik, atau konflik dalam keluarga. Dengan penguasaan diri, mereka dapat merespons dengan tenang dan bijak, bukan dengan kemarahan, pembalasan, atau sikap putus asa. Hal ini mencerminkan karakter Kristus yang penuh kasih dan pengampunan.

Media sosial dan teknologi digital juga menjadi tantangan besar bagi remaja masa kini. Tanpa kontrol diri, remaja bisa terjebak dalam perilaku tidak sehat seperti kecanduan *game*, konsumsi konten negatif, atau keinginan untuk mendapat pengakuan dari orang lain secara berlebihan (*FOMO*). Penguasaan diri membantu mereka memilah apa yang layak dikonsumsi dan bagaimana menggunakan teknologi secara bertanggung jawab.

Secara spiritual, penguasaan diri membantu remaja dalam membangun kedisiplinan rohani seperti berdoa, membaca Alkitab, dan aktif dalam pelayanan. Tanpa kontrol diri, remaja mudah tergoda untuk menunda atau mengabaikan kehidupan rohani mereka demi kesenangan duniawi yang bersifat sementara. Padahal, kedekatan dengan Tuhan adalah fondasi utama dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Dalam pergaulan, remaja Kristen yang memiliki penguasaan diri akan lebih berhati-hati dalam memilih teman, menjaga pergaulan yang sehat, dan menghindari tindakan yang bertentangan dengan iman, seperti pergaulan bebas, narkoba, atau kebohongan. Mereka mampu berkata "tidak" terhadap tekanan negatif karena nilai-nilai yang mereka pegang bersumber dari kebenaran firman Tuhan. Penguasaan diri juga membentuk karakter yang kuat dan dewasa. Remaja belajar untuk menunda kepuasan sesaat demi tujuan jangka panjang yang lebih baik. Ini penting dalam membangun masa depan yang sukses, bukan hanya secara akademik atau karier, tetapi juga dalam hal relasi, integritas, dan tanggung jawab sebagai orang percaya.

Penguasaan diri bagi remaja Kristen bukan sekadar kemampuan manusiawi, melainkan bentuk ketaatan dan pengabdian kepada Allah. Dengan hidup dalam pengendalian diri, remaja memuliakan Tuhan melalui sikap dan pilihan hidup mereka. Ini menjadi kesaksian nyata di tengah dunia yang penuh kebingungan moral, bahwa Kristus hidup dan bekerja dalam diri

mereka. Beberapa hal yang bisa membangun penguasaan diri bagi remaja yaitu :

1. Menguasai diri dalam perkataan (Amsal 12:21)
2. Menguasai diri dalam keinginan dan perbuatan (1 Yohanes 1:16); (Amsal 16:32).

*FOMO* tidak hanya berdampak psikologis, tetapi juga memengaruhi kehidupan spiritual remaja secara mendalam. Ketergantungan pada media sosial untuk validasi dan kebahagiaan sering kali mengalihkan fokus remaja dari kepuasan yang bersumber dari iman kepada Kristus, dan justru mengarahkan remaja pada pencarian kebahagiaan yang sementara. Dalam konteks iman Kristen, ketergantungan pada pengakuan sosial ini dapat dipandang sebagai penyimpangan dari panggilan hidup Kristen yang seharusnya mengutamakan kepuasan di dalam Tuhan. Ketika generasi muda terus-menerus mengejar standar kebahagiaan dunia yang sering kali tidak realistis, remaja justru kehilangan kesempatan berharga untuk memperdalam hubungan dengan Tuhan.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Slamet Wiyono, Edward Everson Hanock, and Arosokhi Laoli, "Menghadapi Tantangan FOMO Dengan Nilai Kesederhanaan Kristen," *Paraklesis* 1, no. 001 (2025).

#### D. Dikotomi Kendali Stoikisme

Stoikisme adalah sebuah aliran filsafat kuno zaman Helenistik yang berasal dari Yunani Kuno pada abad ke-3 SM di Athena. Aliran ini didirikan oleh Zeno seorang yang berasal dari Citium. Stoikisme memiliki sejarah panjang dan doktrinnya mengalami lebih banyak perubahan.<sup>18</sup> Stoikisme mengajarkan pandangan hidup yang didasarkan pada etika, logika dan fisika, serta juga mengajarkan manusia untuk dapat mencapai kebahagiaan dan kedamaian dalam hidup mereka dengan mengembangkan kendali diri dan hubungan yang bijaksana dengan alam semesta.<sup>19</sup>

“Ada hal-hal dibawah kendali kita, ada hal-hal yang tidak dibawah kendali kita” (Epictetus) Prinsip ini disebut dengan dikotomi kendali. Ada begitu banyak hal yang tidak berada dibawah kendali kita contoh kondisi kita saat ini, opini dan tindakan orang lain. Dan yang berada dalam kendali kita yaitu persepsi dan segala sesuatu yang adalah pemikiran dan perbuatan atau tindakan kita sendiri.<sup>20</sup>

Epictetus (sekitar tahun 55/60–135/138 M) merupakan seorang filsuf Yunani Kuno dan murid dari Zeno. Ia dilahirkan sebagai budak di Hierapolis, Phrygia (yang kini dikenal sebagai Pamukkale, Turki), dan menghabiskan sebagian hidupnya di Roma sebelum akhirnya dibuang.

---

<sup>18</sup> Bertrand Russel, *Sejarah Filsafat Barat* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), 344

<sup>19</sup> Asmara Pratiwi, *Stoik dan Stoikisme* (Yogyakarta: CV. Indoliterasi Publishing House, 2024), 10.

<sup>20</sup> Henry Manampiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2019), 46.

Melalui ajaran mazhab Stoa, gagasan-gagasan Epictetus banyak dijadikan acuan dalam bidang etika, terutama yang berkaitan dengan moralitas yakni bahwa manusia mampu mengendalikan diri terhadap dorongan-dorongan duniawi, khususnya keinginan untuk memiliki segala sesuatu. Menurutnya, setiap individu perlu merefleksikan perilakunya dalam relasi sosial, dengan tujuan tidak merugikan orang lain, tetapi justru memberikan manfaat, sebab setiap manusia adalah bagian dari satu keluarga besar umat manusia yang tinggal bersama di bumi ini sebagai rumah bersama.<sup>21</sup>

Stoikisme bertujuan utama untuk membantu manusia menjalani hidup yang bebas dari emosi-emosi negatif seperti kesedihan, kemarahan, kecemburuan, kecurigaan, dan perasaan berlebihan lainnya. Kedamaian batin ini hanya bisa dicapai dengan memusatkan perhatian pada hal-hal yang benar-benar bisa kita kendalikan. Ajaran stoikisme juga menekankan pentingnya menjalani hidup dengan kebajikan. Dalam pandangan stoik, terdapat empat kebajikan utama: kebijaksanaan (kemampuan membuat keputusan yang tepat dalam segala situasi), keadilan (bersikap jujur dan adil terhadap sesama), keberanian (teguh membela kebenaran dan nilai-nilai yang benar), serta penguasaan diri (kemampuan mengendalikan keinginan dan emosi secara disiplin).<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> Epictetus, *Diskursus* (Yogyakarta: BASABASI, 2024), 445.

<sup>22</sup> Henry Manampiring, *Filosofi Teras* (Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2019), 28.

Stoikisme merupakan filosofi hidup yang mengajarkan agar seseorang fokus pada hal-hal yang berada dalam kendalinya dan menerima dengan lapang dada apa pun yang berada di luar kendali. Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan, ketidakpastian, dan ekspektasi sosial terutama yang diperkuat oleh media sosial. Prinsip-prinsip Stoikisme menjadi sangat relevan. Dengan melatih diri untuk bersikap tenang dalam menghadapi situasi sulit, tidak bereaksi berlebihan terhadap pujian maupun kritik, serta hidup sesuai dengan nilai-nilai seperti kebajikan, kejujuran, dan kesederhanaan, seseorang dapat mengembangkan ketenangan batin yang sejati. Praktik harian seperti refleksi diri membantu remaja mengelola stres dan emosi negatif. Dengan begitu, Stoikisme tidak hanya menjadi filosofi, tetapi juga menjadi alat yang efektif untuk membangun ketahanan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

Meskipun stoikisme ini termasuk dalam filsafat kuno, praktiknya tetap relevan sepanjang masa dan terutama dapat diterapkan pada dunia hiruk-pikuk media sosial yang terlalu penuh dengan suara-suara bising, haus pengakuan, kebencian dan amarah, orang-orang yang mencari validasi dan kecemasan yang dibuat-buat oleh diri sendiri atau FOMO seperti sekarang ini. Pengendalian diri (*self-control*) kemampuan untuk mengelola emosi, keinginan, dan respons terhadap situasi yang terjadi di luar kendali kita adalah inti dari pengajaran stoikisme. Dalam Stoikisme, diajarkan bahwa

penderitaan mental sering kali bukan berasal dari kejadian itu sendiri, tetapi dari cara kita memaknai dan bereaksi terhadap kejadian tersebut.<sup>23</sup>

Stoikisme membagi realitas menjadi dua kategori yaitu hal-hal yang berada dalam kendali kita, dan hal-hal yang tidak. Pengendalian diri dimulai dari mengenali perbedaan keduanya. Jika berfokus pada apa yang bisa kita kendalikan seperti sikap, pikiran, dan tindakan kita, kita mengurangi kecemasan dan stres yang timbul dari hal-hal di luar diri.

Prinsip ini sangat relevan dengan fenomena FOMO (*Fear of Missing Out*) yang banyak dialami remaja dan anak muda saat ini, terutama karena pengaruh media sosial. Ketika kita melihat teman-teman memamerkan aktivitas menyenangkan, pencapaian besar, atau kehidupan yang terlihat ideal, secara alami kita mulai membandingkan diri. Jika tidak dilatih dengan pengendalian diri, hal ini bisa memicu rasa cemas, iri, hingga kehilangan rasa percaya diri.<sup>24</sup>

Stoikisme memberikan pendekatan sehat untuk menghadapi hal ini. Daripada merasa tertinggal, seseorang diajak untuk kembali kepada nilai kebajikan dan makna hidup yang lebih dalam, bukan sekadar pencitraan atau pengakuan sosial. Pengendalian diri juga berarti menyadari bahwa kita tidak perlu mengikuti setiap tren atau memenuhi ekspektasi orang lain agar merasa bernilai. Dengan begitu, kita membangun kemandirian emosional

---

<sup>23</sup> Epiktetos, *How To Be Free* (Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia, 2021), 27

<sup>24</sup> Salma Nadzirah, Wahidah Fitriani, and Putri Yeni, "Dampak Sindrom FoMO Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja," *Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam* 10, no. 1 (2022): 54–69.

yang membuat kita lebih tenang dan teguh meski dunia di sekitar terus berubah.

#### E. *FOMO (Fear of Missing Out): Fenomena Sosial di Era Digital*

*FOMO* ialah singkatan dari *Fear Of Missing Out* yang adalah sebuah istilah yang diberikan kepada seseorang yang selalu ingin terhubung dengan orang lain. Istilah *FOMO* mulai populer di kalangan anak muda Indonesia sekitar tahun 2020-2021 tetapi istilah ini ternyata telah ada sejak tahun 2004 dikembangkan oleh Patrick J. McGinnis dalam artikelnya "*Sosial Theory at HBS: McGinnis 'Two FOs'*" di majalah *Harvard Business School, The Harbus*. Di buat untuk mendeskripsikan fenomena sosial dimana orang-orang memiliki kecenderungan perilaku tetap mempertahankan hubungan dengan orang lain agar tidak merasa tertinggal.<sup>25</sup>

Secara singkat *FOMO* dapat dipahami sebagai perilaku dimana seseorang mengalami ketakutan atau kecemasan karena merasa tertinggal atau tidak ikut serta dalam pengalaman yang dianggap menyenangkan atau berharga yang sedang dialami orang lain. Biasanya muncul ketika seseorang melihat orang lain (terutama di media sosial) sedang liburan, nongkrong bersama teman, mengikuti tren terbaru, bahkan saat mencapai pencapaian

---

<sup>25</sup> Anry Yunus Hendrawan, *Strategi Keluarga dalam Mengatasi Fear Of Missing Out (FOMO) pada Generasi Z Melalui Pemuridan dengan Pendekatan Psikologi dan Spiritualitas yang Berpusat pada Injil* (Jawa Tengah: Penerbit Amerta Media, 2024), 11

besar. *FOMO* membuat seseorang merasa seolah-olah mereka melewatkan sesuatu yang penting atau seru.

*FOMO* yang dipicu oleh media sosial berdampak serius pada kepercayaan diri remaja. Media sosial memudahkan mereka membandingkan hidupnya dengan orang lain, sehingga timbul rasa cemas jika tidak mengikuti tren, aktivitas, atau pergaulan tertentu. Hal ini membuat remaja semakin bergantung pada validasi eksternal, seperti jumlah like atau komentar, yang pada akhirnya melemahkan rasa percaya diri. Selain itu, *FOMO* juga mendorong gaya hidup konsumtif dan pencitraan demi menyesuaikan diri dengan standar sosial yang tampak di media sosial. Tidak dapat dipungkiri bahwa *FOMO* di media sosial benar-benar nyata adanya dan telah dialami oleh banyak orang. Berbagai jenis media sosial yang digunakan sekarang ini menjadi tempat untuk tumbuh subur perilaku *FOMO* ini. Di media sosial segala yang ditampilkan oleh penggunanya adalah hal-hal yang baik, menakjubkan, bahagia dan hal-hal menyenangkan lainnya.

Remaja yang telah mengalami kecanduan terhadap media sosial umumnya terus-menerus mencari kepuasan instan melalui aktivitas daring. Hal ini justru memperparah kondisi emosional mereka dan menyebabkan munculnya perasaan kurang percaya diri yang berkepanjangan. Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa fenomena *FOMO* akibat penggunaan media sosial berdampak negatif secara signifikan terhadap

tingkat kepercayaan diri remaja. Rasa takut tertinggal mendorong mereka untuk terus membandingkan diri dengan orang lain, yang pada akhirnya melemahkan penghargaan terhadap nilai diri mereka sendiri.

Ketergantungan pada media sosial sebagai sarana memperoleh pengakuan sosial dan membentuk citra diri yang ideal turut menyebabkan ketidakstabilan emosi, sehingga menghambat proses perkembangan kepercayaan diri. Kondisi ini semakin memperlihatkan pentingnya pendekatan yang lebih bijak dan terarah dalam pemanfaatan media sosial, khususnya bagi remaja yang tengah berada dalam tahap pencarian jati diri dan pembentukan identitas personal yang sehat.

#### **F. Penerapan Stoikisme dalam Mengatasi *FOMO* pada Remaja**

Stoikisme sebagai Solusi terhadap *FOMO*: bagaimana Stoikisme dapat diterapkan sebagai pendekatan baru bagi remaja yang mengalami *FOMO* di gereja, dan bagaimana hal ini dapat memperbaiki kesejahteraan mental mereka. Begitu banyak tekanan dan capaian yang diinginkan oleh remaja yang mengalami *FOMO*, tidak hanya tekanan dari dunia nyata namun yang lebih besar dari itu adalah tekanan dari dunia maya. Dengan berbagai penjelasan panjang mengenai stoikisme hal ini diharapkan bisa menjadi *lifestyle* baru bagi remaja untuk lebih memfokuskan diri pada apa yang bisa dikendalikan dalam dirinya. Kalau remaja menganut paham stoikisme

dalam keseharian dengan sendirinya remaja tersebut akan terus melibatkan nalarnya dalam setiap tindakan yang dilakukan. Remaja perlu menyadari keterbatasannya dan mencoba untuk hidup sesuai dengan keadaan atau bersyukur dengan hal itu. Remaja dapat mengaplikasikan prinsip Stoikisme dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi tekanan sosial dan perasaan *FOMO*, seperti tidak berlebihan terhadap apapun, mengubah perasaan negative menjadi positif, Menjadi diri sendiri, dan bijaksana dalam menyikapi sesuatu.

Jika remaja hidup dengan terus-menerus mengikuti opini orang lain, maka tidak ada kepuasan dalam dirinya. Mengikuti tren artinya mengikuti opini orang banyak, tetapi bukan berarti juga kita tidak *update* dengan hal-hal itu. Menjadi pertimbangan juga bahwa kalau kita terus-terusan mengikuti tren yang ada dan cenderung memaksakan hal itu mungkin kita akan merasa bahagia, tetapi hal itu hanya sebatas kepuasan memenuhi kecemasan kita untuk tidak tertinggal dari orang lain.

Kekristenan tidak hanya menyembuhkan kecemasan yang timbul dari *FOMO*, tapi juga menawarkan paradigma hidup baru: hidup yang berakar pada kasih karunia, kehadiran Ilahi, dan persekutuan yang sejati. *FOMO* bisa dikalahkan bukan dengan mencoba “ikut semuanya”, tapi dengan menyadari bahwa dalam Kristus, kita tidak pernah ketinggalan hal

yang terpenting.<sup>26</sup> Stoikisme menawarkan pendekatan realistis dalam menghadapi kehidupan, dengan menekankan pentingnya evaluasi kesalahan dan penguasaan diri. Filsafat ini membantu individu meraih ketenangan dan kesuksesan melalui pemahaman rasional atas apa yang dapat dan tidak dapat dikendalikan. dengan mengedepankan kebajikan seperti ketabahan, objektivitas, dan kedamaian batin, Stoikisme melalui dikotomi kendali membekali manusia untuk tetap stabil menghadapi ketidakpastian hidup.

---

<sup>26</sup> Remegises Danial Yohanis Pandie, "Filsafat Stoisisme Dalam Perspektif Iman Orang Kristen," *PASCA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 19, no. 1 (2023): 44–58.