BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa fenomena *FOMO (Fear of Missing Out)* nyata dialami oleh remaja di Gereja Toraja Jemaat Agape Topangana. Hal ini terlihat dari perilaku mereka dalam penggunaan media sosial, kecenderungan mengikuti tren, dan perasaan takut tertinggal jika tidak ikut serta dalam aktivitas yang dilakukan teman-temannya.

Penguasaan diri dalam kekristenan, yang merupakan bagian dari buah Roh Kudus (Galatia 5:22-23), terbukti menjadi nilai penting dalam membantu remaja mengendalikan dorongan emosional dan kecenderungan duniawi. Remaja yang memahami dan menghidupi nilai ini lebih mampu menahan diri, memilih tindakan yang tepat, dan hidup sesuai kehendak Tuhan.

Dikotomi kendali dalam Stoikisme juga sangat relevan untuk konteks remaja yang mengalami *FOMO*. Dengan menyadari bahwa mereka hanya perlu fokus pada hal-hal yang bisa dikendalikan (pikiran, respons, dan tindakan pribadi), remaja menjadi lebih tenang, bijak, dan tidak larut dalam tekanan sosial.

Integrasi antara nilai-nilai penguasaan diri dalam kekristenan dan prinsip dikotomi kendali dari Stoikisme dapat menjadi pendekatan pembinaan karakter yang efektif bagi remaja Kristen. Melalui pembinaan yang kontekstual, gereja dapat membentuk mentalitas remaja yang tangguh secara rohani dan emosional di tengah tantangan zaman digital.

B. Saran

1. Bagi Gereja

Diperlukan pembinaan remaja yang lebih sistematis dan kontekstual, dengan menekankan pada nilai-nilai spiritual seperti penguasaan diri dan memperkenalkan prinsip dikotomi kendali sebagai bagian dari disiplin rohani. Gereja bisa membuat pelatihan rutin di gereja bertema "Mengenal Diri dan Menguasai Diri dalam Era Digital".

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan menjadi teladan dalam penguasaan diri, serta aktif membimbing anak-anak dalam menghadapi pengaruh media sosial dengan pendekatan yang penuh kasih, terbuka, dan edukatif.

3. Bagi Remaja

Remaja perlu membangun kesadaran bahwa tidak semua hal di dunia digital harus diikuti. Mereka diajak untuk menemukan identitas

sejati dalam Kristus dan membangun kepercayaan diri berdasarkan nilai-nilai kekal, bukan validasi dari media sosial. Untuk lebih mudahnya remaja bisa membuat refleksi mingguan yang dapat membantu mereka mengevaluasi penggunaan media sosial.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan cakupan responden yang lebih luas, serta pendekatan interdisipliner agar pembinaan remaja dalam menghadapi *FOMO* dapat ditinjau dari berbagai perspektif yang saling melengkapi.

C. Penutup

Penelitian ini menegaskan bahwa *FOMO* adalah tantangan nyata bagi remaja Kristen masa kini, namun bukan hal yang mustahil untuk diatasi. Dengan membina penguasaan diri yang berakar pada ajaran Alkitab dan memperkenalkan filosofi Stoikisme secara bijaksana, gereja dan keluarga dapat membantu remaja bertumbuh menjadi pribadi yang kuat, beriman, dan tidak mudah goyah oleh arus zaman. Dalam penulisan skripsi ini penulis juga belajar untuk bagaimana memiliki penguasaan diri ditengah-tengah era teknologi yang semakin canggih dan banyak membuat orang larut didalamnya. Jumlah responden dalam

penulisan ini sangat terbatas karena banyak anak usia remaja di Gereja toraja Jemaat Agape Topangana yang merasa kurang percaya diri dan malu-malu ketika hendak diwawancarai. Semoga penelitian ini dapat menjadi kontribusi nyata bagi pembinaan remaja di gereja dan masyarakat secara umum.