

Menghadapi Tantangan FOMO dengan Nilai Kesederhanaan Kristen

Slamet Wiyono^{1)*} Edward E. Hanock²⁾ Arosokhi Laoli³⁾ Yeremia⁴⁾

¹⁾ Prodi Teologi, Sekolah Tinggi Teologi Makedonia Ngabang

²⁾ Prodi Teologi, Sekolah Tinggi Teologi Makedonia Ngabang

³⁾ Prodi Teologi, Sekolah Tinggi Teologi Makedonia Ngabang

⁴⁾ Prodi Teologi, Sekolah Tinggi Teologi Makedonia Ngabang

*Slawi@makedonia.ac.id; Edward@makedonia.ac.id;
Arosokhi@makedonia.ac.id; Yeremia@makedonia.ac.id*

Abstrak

Penelitian ini mengkaji dampak Fear of Missing Out (FOMO) terhadap kesehatan rohani generasi muda Kristen serta bagaimana nilai-nilai teologi Kristen dapat menawarkan solusi yang unik dan berkelanjutan. FOMO, yang sering kali dipicu oleh paparan media sosial yang terus-menerus, dapat memicu kecemasan, ketidakpuasan, dan ketergantungan pada validasi eksternal. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kajian pustaka kualitatif yang menggabungkan perspektif dari psikologi, sosiologi, dan teologi Kristen. Hasil penelitian menyoroti pentingnya penerapan prinsip-prinsip Kristen, seperti kesederhanaan dan kedamaian batin dalam Kristus, untuk mengatasi dampak psikologis dan spiritual yang ditimbulkan oleh FOMO. Dengan menempatkan hubungan dengan Tuhan di atas pengakuan sosial, individu dapat merasakan kepuasan yang lebih stabil dan tidak terpengaruh oleh standar sosial yang berubah-ubah. Selain itu, penelitian ini juga menekankan peran vital keluarga dan gereja dalam menanamkan nilai-nilai tersebut melalui pemuridan dan pembinaan praktis, yang pada akhirnya membantu generasi muda Kristen membangun ketahanan terhadap tekanan budaya digital.

Kata-kata kunci: FOMO, spiritualitas, teologi Kristen, kesederhanaan, media sosial

Abstract

This study explores the impact of Fear of Missing Out (FOMO) on the spiritual well-being of young Christians and examines how Christian theological values offer a

unique and sustainable solution. FOMO, fueled by constant social media exposure, often results in anxiety, dissatisfaction, and a reliance on external validation. The research employs a qualitative literature review approach, drawing insights from psychology, sociology, and Christian theology. The findings highlight the importance of embracing Christian principles such as contentment and inner peace in Christ to address the psychological and spiritual effects of FOMO. By prioritizing a relationship with God over social recognition, individuals can experience a stable sense of fulfillment that is not contingent on fluctuating societal standards. The study also underscores the critical role of family and the church in imparting these values through discipleship and practical guidance, thereby helping young Christians build resilience against the pressures of digital culture.

Keywords: FOMO, spirituality, Christian theology, contentment, social media

Pendahuluan (Introduction)

Fear of Missing Out (FOMO), atau ketakutan akan ketinggalan, menjadi fenomena yang semakin signifikan di era digital dan memiliki dampak besar terhadap kesejahteraan mental dan spiritual, terutama di kalangan generasi muda. FOMO didefinisikan sebagai kecemasan yang muncul akibat ketidakpuasan diri dan keinginan untuk terlibat dalam pengalaman yang dianggap lebih menarik oleh orang lain (Milyavskaya et al., 2018). Paparan media sosial yang terus-menerus memperburuk perasaan ini, yang pada akhirnya membuat individu bergantung pada validasi eksternal dan mengurangi kepuasan hidup. Dalam konteks iman Kristen, FOMO menjadi tantangan tersendiri karena mendorong individu untuk mencari kebahagiaan di luar hubungan dengan Tuhan, menjebak mereka pada standar dunia yang sementara, dan memicu krisis spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana nilai-nilai Kristen, seperti kesederhanaan dan kepuasan dalam Tuhan, dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi FOMO serta mendorong kedewasaan spiritual.

Lebih dari sekadar perasaan takut, FOMO melibatkan rasa kehilangan terhadap peluang berharga yang sedang dinikmati oleh orang lain, yang semakin diperburuk oleh paparan media sosial yang terus-menerus. Dalam konteks sosial yang sangat menekankan pencapaian dan citra diri, FOMO memaksa individu untuk tetap terhubung secara digital, meskipun hal ini seringkali malah memperdalam perasaan isolasi dan ketidakbahagiaan mereka sendiri (Ginting et al., 2021). Fenomena ini tidak hanya menunjukkan ketergantungan pada media sosial, tetapi juga menggambarkan upaya pencarian nilai diri melalui pengakuan sosial, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional.

Penelitian menunjukkan bahwa generasi muda, terutama mereka yang lahir dan tumbuh dalam budaya digital, adalah kelompok yang paling rentan terhadap dampak FOMO (Dogan, 2019). Generasi ini hidup dalam budaya yang menghargai kecepatan, keterbukaan, dan konektivitas tanpa henti, sehingga FOMO mendorong mereka untuk terus-menerus membandingkan diri dengan pencapaian orang lain, yang sering kali hanya merupakan gambaran artifisial di media sosial. Dogan menekankan bahwa media sosial berfungsi sebagai panggung untuk menampilkan "momen terbaik," yang menciptakan realitas yang tidak utuh dan mendorong perbandingan sosial yang terus-menerus (Dogan, 2019). Paparan terhadap konten semacam ini memperburuk perbandingan sosial yang intens dan berkelanjutan, yang pada akhirnya merusak kebahagiaan dan memunculkan perasaan iri serta ketidakpuasan.

Ketergantungan psikologis yang muncul akibat FOMO memiliki dampak serius terhadap kesehatan mental, terutama dalam meningkatkan gejala kecemasan, depresi, dan perasaan isolasi sosial. Dampak ini secara signifikan menurunkan kesejahteraan subjektif individu, yang menunjukkan bahwa ketergantungan pada media sosial tidak hanya bersifat adiktif, tetapi juga dapat merusak secara emosional (Holte & Ferraro, 2020). Kajian yang dilakukan oleh Ginting mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan menciptakan standar sosial yang hampir mustahil untuk dicapai, yang pada akhirnya menyebabkan ketidakpuasan hidup (Ginting et al., 2021). Media sosial memang menawarkan akses cepat ke gambaran kebahagiaan orang lain, namun secara ironis, hal ini seringkali menciptakan tekanan besar pada individu untuk mencapai kebahagiaan yang serupa. Akibatnya, FOMO membentuk lingkaran ketergantungan yang membuat individu merasa selalu "tertinggal."

Penelitian yang dilakukan oleh Susanto menunjukkan bahwa generasi muda menghadapi tekanan tambahan untuk mengikuti tren sosial dan "tetap terhubung," menjadikan FOMO lebih dari sekadar fenomena psikologis individu (Susanto & Suyanto, 2020). FOMO mencerminkan fenomena sosial yang dipengaruhi oleh budaya digital global yang menghargai konektivitas dan pengakuan sosial. Sebagai fenomena lintas budaya, FOMO tidak hanya terkait dengan ketergantungan pada teknologi, tetapi juga dengan dinamika ketidakpuasan kolektif yang muncul akibat ekspektasi masyarakat akan keterhubungan yang terus-menerus.

Bagi generasi muda Kristen, FOMO tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memiliki pengaruh mendalam terhadap kehidupan spiritual mereka. Ketergantungan pada media sosial untuk validasi dan kebahagiaan sering kali mengalihkan fokus mereka dari

kepuasan yang bersumber dari iman kepada Kristus, dan mengarahkan mereka pada pencarian kebahagiaan yang sifatnya sementara. Dalam konteks iman Kristen, ketergantungan pada pengakuan sosial ini dapat dipandang sebagai penyimpangan dari panggilan hidup Kristen, yang seharusnya mengutamakan kepuasan dalam Tuhan. Ketika generasi muda terus-menerus mengejar standar kebahagiaan dunia yang sering kali tidak realistis, mereka kehilangan kesempatan untuk memperdalam hubungan mereka dengan Tuhan.

Hidayat mencatat bahwa ketergantungan pada pengakuan duniawi dapat melemahkan spiritualitas dan menurunkan kepuasan rohani di kalangan generasi muda Kristen (Hidayat & Susanti, 2020). Ketika generasi muda membandingkan hidup mereka dengan kehidupan "ideal" yang sering ditampilkan di media sosial, mereka sering kali menghadapi krisis identitas spiritual. Nilai-nilai Injil yang mengajarkan kepuasan dalam hubungan dengan Tuhan kerap terlupakan, sehingga FOMO menjadi tantangan serius bagi iman Kristen, yang sejatinya menekankan kehidupan yang berfokus pada Tuhan dan kepuasan mendalam dalam relasi dengan-Nya.

Efek psikologis dan spiritual dari FOMO ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang holistik untuk mengatasi fenomena tersebut. Pendekatan teologis yang mengajarkan nilai-nilai kesederhanaan dan kepuasan dalam Tuhan bisa menjadi solusi yang efektif bagi generasi muda Kristen dalam menghadapi FOMO. Konsep kesederhanaan, seperti yang diajarkan dalam 1 Timotius 6:6-10, mengingatkan umat Kristen bahwa kepuasan sejati tidak datang dari pencapaian atau validasi sosial, melainkan dari hubungan yang dekat dengan Tuhan. Pendekatan ini sejalan dengan ajaran Kristus yang menekankan kebahagiaan sejati melalui hubungan yang mendalam dengan Tuhan, bukan melalui pengakuan dunia.

Penerapan nilai-nilai kesederhanaan ini memberikan dasar yang kuat untuk melawan FOMO, dengan cara mengarahkan Orang untuk mencari kebahagiaan di dalam Tuhan. Perspektif ini tidak hanya berfungsi sebagai panduan spiritual, tetapi juga membentuk ketahanan emosional dan mental yang dapat membantu generasi muda Kristen untuk tidak terjebak dalam kecemasan sosial digital. Pendekatan Injil ini, yang menekankan kebahagiaan dalam Kristus, dapat memberikan alternatif bagi generasi muda Kristen untuk mengatasi tantangan digital yang terus berkembang, sekaligus menumbuhkan kehidupan spiritual yang lebih kokoh dan bermakna

Penelitian ini akan menjawab dua pertanyaan utama mengenai dampak FOMO terhadap Kesehatan rohani generasi muda Kristen serta bagaimana nilai-nilai Injil dapat memberikan solusi dalam menghadapi fenomena ini:

1. Bagaimana FOMO memengaruhi Kesehatan rohani generasi muda Kristen?
2. Bagaimana perspektif Injil dan nilai-nilai Kristen dapat membantu Orang Kristen mengatasi FOMO?

Penelitian ini penting karena menawarkan solusi berbasis teologi Kristen untuk menghadapi tantangan FOMO di era digital. Dengan memahami bahwa FOMO bukan sekadar fenomena psikologis tetapi juga memiliki dimensi spiritual, penelitian ini menyoroti bagaimana nilai-nilai Kristen yang mengajarkan kedamaian batin dan ketenangan dalam iman dapat menjadi pegangan bagi generasi muda Kristen. Perspektif teologis ini memberikan solusi yang berbeda dari pendekatan psikologis konvensional, karena mengarahkan Orang untuk menemukan kebahagiaan yang sejati dan abadi dalam hubungan dengan Tuhan, terlepas dari tekanan sosial dunia digital.

Penelitian ini juga menyoroti peran penting keluarga dan gereja dalam membimbing generasi muda menghadapi FOMO. Di era digital yang sangat mendukung budaya perbandingan sosial, pembinaan yang berlandaskan teologi dalam keluarga dan gereja dapat mengarahkan generasi muda pada nilai-nilai kekal yang berfokus pada Tuhan. Dengan dukungan keluarga dan gereja, generasi muda dapat memperkuat identitas mereka dalam Kristus, sehingga tidak mudah tergoyahkan oleh tekanan sosial.

Melalui penelitian ini, diharapkan generasi muda Kristen dapat memperoleh pemahaman yang baik tentang bagaimana menghadapi FOMO dengan perspektif Injil. Dengan menerapkan prinsip-prinsip kesederhanaan dan fokus pada kebahagiaan yang berakar pada Tuhan, generasi muda Kristen dapat hidup dengan kepuasan batin yang sejati, jauh dari kecemasan yang sering kali timbul dari perbandingan sosial. Pendekatan teologis ini, selain memberikan ketenangan dalam menghadapi FOMO, juga memperkuat kehidupan spiritual yang lebih stabil dan berfokus pada hubungan dengan Tuhan.

Metodologi Penelitian (Method)

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka (literature review) untuk mengeksplorasi fenomena Fear of

Missing Out (FOMO) dalam perspektif psikologi sosial dan teologi Kristen. Metode ini dipilih karena memungkinkan analisis mendalam yang mengintegrasikan pandangan psikologi, dan teologi Kristen yang relevan dalam memahami dampak FOMO dan solusi yang ditawarkan oleh nilai-nilai spiritual. Dengan menggunakan kajian pustaka, penelitian ini menggabungkan konsep-konsep dari penelitian terdahulu untuk memberikan pemahaman yang komprehensif, khususnya terkait dengan intervensi teologis dalam menghadapi FOMO. Pendekatan ini didukung oleh pandangan Alexander yang menekankan pentingnya analisis pustaka dalam studi teologi kontekstual untuk menangani tantangan spiritual yang semakin kompleks di era digital (Alexander, 2021).

Sumber data utama berasal dari buku dan artikel ilmiah yang membahas efek FOMO pada kesejahteraan mental, khususnya di kalangan generasi muda. Literatur ini mengeksplorasi bagaimana FOMO mempengaruhi kebahagiaan dan membentuk pola ketergantungan pada pengakuan sosial, yang pada akhirnya mengganggu kesejahteraan emosional (Milyavskaya et al., 2018). Pemahaman ini memberikan dasar konseptual untuk melihat FOMO sebagai tantangan psikologis yang memerlukan intervensi di luar strategi pengelolaan kecemasan konvensional.

Literatur teologis berfokus pada prinsip kesederhanaan dan kepuasan dalam Tuhan, yang dianggap sebagai solusi spiritual untuk menghadapi FOMO. Setyobekti menyoroti bahwa prinsip kesederhanaan membantu Orang memprioritaskan hubungan dengan Tuhan di atas pengakuan sosial, menawarkan ketenangan batin dan membebaskan dari tekanan sosial (Setyobekti et al., 2024). Literatur ini juga menyoroti peran keluarga Kristen dalam membangun karakter yang kuat dan nilai-nilai Injil, yang menjadi fondasi bagi generasi muda untuk menghadapi godaan budaya digital.

Melalui pendekatan kajian pustaka, penelitian ini menggabungkan pandangan teologi Kristen untuk memberikan solusi. Penelitian menawarkan perspektif Injil sebagai solusi holistik terhadap FOMO, yang tidak hanya menanggulangi kecemasan tetapi juga mengarahkan Orang pada kebahagiaan yang berakar pada iman dan hubungan dengan Tuhan

Pembahasan (Discussion)

Pengaruh FOMO Terhadap Kerohanian

Dari perspektif teologis Kristen, Fear of Missing Out (FOMO) tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis tetapi juga merusak kedalaman relasi individu dengan Tuhan. Ketergantungan pada validasi

eksternal menciptakan pergeseran fokus dari pencarian kepuasan dalam Kristus menuju pengejaran pengakuan duniawi. Hal ini bertentangan dengan prinsip kesederhanaan yang diajarkan dalam Alkitab, yang menekankan bahwa kebahagiaan sejati datang dari hubungan dengan Tuhan, bukan dari standar eksternal. Ketika generasi muda Kristen terus-menerus mengejar apa yang dilihat di media sosial, mereka kehilangan kesempatan untuk memperkuat iman dan kedamaian batin yang seharusnya berakar pada relasi dengan Tuhan. Hal ini sejalan dengan studi Maghfiroh yang menyatakan bahwa Orang yang merasa terhubung secara sosial melalui media digital lebih rentan mengalami kecemasan sosial (Maghfiroh et al., 2023). Ketergantungan ini sering kali mengalihkan fokus spiritual dari Tuhan ke pengejaran pengakuan duniawi, yang mengganggu kedamaian batin dan mengurangi waktu untuk disiplin rohani seperti doa dan pembacaan Alkitab.

Dalam perspektif Kristen, FOMO berkonflik dengan prinsip kesederhanaan yang menekankan bahwa kebahagiaan sejati datang dari hubungan dengan Tuhan, bukan dari pencapaian atau pengakuan eksternal (Setiawan & Rendealla, 2024). Kebutuhan berlebihan akan validasi sosial menciptakan "kesenjangan spiritual," di mana Orang menjadi terfokus pada apa yang "kurang" daripada bersyukur atas apa yang sudah Tuhan berikan. Fenomena ini menegaskan pentingnya kembali pada ajaran dasar iman Kristen yang mengarahkan pada kepuasan yang berasal dari Tuhan.

Bagian isi merupakan kajian atas masalah sebagaimana telah disinggung pada bagian pendahuluan. Judul tidak ditulis seperti makalah, skripsi atau tesis yang memberi judul: kajian teori, kajian pustaka, dsb. Tetapi menggunakan kalimat yang mencerminkan keseluruhan pokok bahasan.

Kepuasan Duniawi vs. Kepuasan Ilahi

FOMO sering kali mendorong Orang untuk mencari validasi duniawi yang bersifat sementara. Dalam Yohanes 4:13-14, Yesus menyatakan bahwa "barangsiapa minum air ini, ia akan haus lagi," mengingatkan bahwa kepuasan duniawi selalu membutuhkan pemenuhan berulang. Sebaliknya, Yesus menawarkan "air hidup" yang memuaskan dahaga jiwa secara kekal. Ajaran ini mengundang umat Kristen untuk melepaskan diri dari pencarian pengakuan sosial yang tak berujung dan berfokus pada kepuasan yang kekal dalam Kristus.

Selain itu, 1 Timotius 6:6-10 menegaskan pentingnya menemukan rasa cukup dalam Tuhan. Prinsip kesederhanaan ini memandu umat Kristen untuk tidak terjebak dalam siklus pengejaran materi atau pencapaian sosial. Dalam kehidupan Kristen, FOMO dapat dilihat sebagai hambatan yang menghalangi kedamaian dan kepuasan dalam Kristus, karena ketergantungan pada validasi eksternal melemahkan kepercayaan diri dan ketenangan batin yang seharusnya ditemukan dalam iman

Solusi Alkitabiah untuk FOMO

Menjawab tantangan FOMO, Alkitab mengajarkan bahwa kepuasan sejati hanya bisa ditemukan dalam hubungan dengan Kristus. Filipi 4:6-7 mendorong umat percaya untuk mengalihkan kecemasan kepada Tuhan dalam doa dan ucapan syukur, sehingga mereka akan menerima damai sejahtera yang melampaui akal manusia. Ayat ini mengajarkan bahwa iman memberikan kedamaian yang tidak tergantung pada pencapaian eksternal, suatu pandangan yang kontras dengan dorongan dunia untuk terus “lebih baik” di mata orang lain.

Dalam konteks ini, prinsip kesederhanaan, sebagaimana diuraikan dalam 1 Timotius 6:6-10, menekankan rasa cukup dalam Tuhan tanpa perlu terus-menerus mengejar validasi sosial. Hal ini menuntun Orang pada kebahagiaan yang berakar dalam Tuhan dan menjauhkan mereka dari ketergantungan pada pencapaian duniawi. Prinsip ini sejalan dengan ajaran Yesus di Matius 6:25-34, yang mengingatkan bahwa Tuhan mengetahui kebutuhan hidup manusia dan memanggil umat-Nya untuk percaya dan hidup dalam rasa cukup.

Prinsip kesederhanaan membantu Orang Kristen menghadapi FOMO dengan sikap syukur dan kesederhanaan. Dalam 1 Timotius 6:6-10, Paulus menekankan bahwa “ibadah disertai rasa cukup memberi keuntungan besar,” menegaskan bahwa kebahagiaan tidak perlu dikejar melalui pencapaian material yang tak berujung. Hidup yang sederhana memungkinkan Orang untuk merasakan kepuasan yang mendalam dalam Tuhan, bukan dari pencapaian atau pengakuan duniawi yang sementara.

Nggili menyatakan bahwa kesederhanaan melibatkan rasa syukur yang melindungi Orang dari kecemasan akibat perbandingan sosial (Nggili, 2022). Dalam pandangan Kristen, syukur adalah antidot yang kuat terhadap perasaan ketertinggalan atau ketidakpuasan yang sering kali dipicu oleh media sosial. Dengan sikap syukur, Orang lebih menghargai berkat yang Tuhan berikan tanpa merasa perlu membandingkan diri dengan orang lain.

Pendekatan utama untuk menghadapi FOMO dari perspektif Kristen adalah melalui pembinaan keluarga dan pemuridan yang menekankan nilai-nilai Injil. Hendrawan menyatakan bahwa keluarga Kristen memiliki peran penting dalam membentuk dasar spiritual anak-anak melalui pengajaran tentang kasih Tuhan sebagai sumber utama kebahagiaan, bukan pencapaian duniawi (Ari Yunus Hendrawan, 2024). Pemuridan dalam keluarga juga berfungsi sebagai pembentukan karakter yang menanamkan nilai kesederhanaan dan kepuasan dalam Kristus.

Setyobekti menambahkan bahwa pemuridan menumbuhkan kemampuan untuk merasa cukup dalam Kristus, yang membantu generasi muda menghindari tekanan untuk memenuhi standar sosial yang tak stabil (Setyobekti et al., 2024). Dengan demikian, pemuridan memberikan generasi muda dasar spiritual yang kuat untuk menolak dorongan duniawi yang memicu FOMO. Komunitas gereja berperan penting dalam mendukung generasi muda untuk hidup bebas dari FOMO. Gereja dapat menyediakan lingkungan yang aman bagi kaum muda untuk membangun identitas di dalam Kristus tanpa terpengaruh oleh ekspektasi dunia. Di Sini gereja berfungsi sebagai "benteng rohani," di mana jemaat dapat menemukan ketenangan dan jati diri yang tidak bergantung pada pengakuan sosial.

Gereja juga dapat memfasilitasi program pemuridan dan kelompok diskusi yang membahas tantangan media sosial, membantu jemaat muda menemukan kedamaian dan identitas dalam Kristus. Diskusi ini memberikan ruang aman bagi kaum muda untuk saling mendukung dalam menghadapi tekanan sosial dan FOMO.

Solusi Alkitabiah menghadirkan pendekatan berbeda dalam menghadapi FOMO, dengan fokus pada ketenangan batin dan kesederhanaan yang mengarahkan pada kepuasan dalam Tuhan. Filipi 4:6-7 menegaskan bahwa damai sejahtera dari Tuhan mampu menjaga hati dan pikiran orang percaya, melampaui kecemasan yang ditimbulkan oleh kebutuhan untuk diakui atau terhubung secara sosial. Prinsip kesederhanaan, sebagaimana ditekankan dalam 1 Timotius 6:6-10, mengingatkan bahwa kebahagiaan terletak pada hubungan dengan Tuhan, bukan pada pencapaian atau validasi sosial. Solusi Alkitabiah mengarahkan generasi muda untuk menemukan makna hidup sejati melalui hubungan dengan Tuhan. FOMO sering menciptakan ilusi bahwa kebahagiaan hanya dapat dicapai melalui pencapaian eksternal, tetapi Injil mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati muncul dari relasi yang kokoh dengan Kristus. Dengan demikian, solusi ini memberikan fondasi yang kuat bagi generasi muda untuk hidup dalam kebahagiaan yang tidak tergoyahkan oleh pengaruh eksternal.

Kolaborasi antara gereja, keluarga, dan sekolah Kristen sangat penting untuk memberikan dukungan yang menyeluruh dalam menghadapi FOMO. Setiap elemen ini memiliki peran unik dalam membentuk karakter yang kokoh dan mengarahkan generasi muda pada kepuasan sejati dalam Tuhan. Kolaborasi ini memungkinkan Orang untuk memahami bahwa nilai diri mereka berasal dari hubungan dengan Tuhan, bukan dari pengakuan sosial.

Dengan demikian, fondasi spiritual yang ditanamkan dalam komunitas Kristen membantu generasi muda untuk bertahan menghadapi tekanan sosial yang terus berubah dan menjalani kehidupan yang berfokus pada tujuan kekal.

Kesimpulan (Conclusion)

Penelitian ini menegaskan bahwa nilai-nilai Injil, seperti kesederhanaan dan kepuasan dalam Kristus, menawarkan solusi efektif bagi umat Kristen dalam menghadapi FOMO. Dengan memprioritaskan hubungan dengan Tuhan di atas validasi sosial, generasi muda Kristen dapat mencapai ketenangan batin yang tidak tergantung pada standar sosial yang berubah-ubah. Peran keluarga dan gereja sangat penting dalam menanamkan prinsip-prinsip ini melalui pembinaan dan pemuridan. Rekomendasi ini diharapkan dapat membantu membangun ketahanan spiritual bagi generasi muda Kristen terhadap tekanan budaya digital, dengan menekankan pentingnya hubungan yang kokoh dengan Tuhan sebagai sumber kepuasan sejati, di mana nilai-nilai kesederhanaan dan kedamaian batin membantu Orang bebas dari kebutuhan akan validasi sosial. Kesederhanaan dalam Kristus bukan hanya strategi untuk mengurangi kecemasan, tetapi juga sebuah perubahan orientasi hidup, mengarahkan umat Kristen untuk melihat kepuasan sebagai hasil hubungan spiritual yang stabil, bukan karena status sosial yang berubah-ubah.

Solusi Injil membantu umat Kristen mengalihkan fokus dari pencarian pengakuan duniawi menuju kepuasan dalam Kristus. Dengan mengandalkan relasi yang mendalam dengan Tuhan, Orang dapat mengurangi kecemasan terkait FOMO dan tidak lagi bergantung pada pencapaian atau keterlibatan sosial. Melalui praktik kesederhanaan, doa, dan pemuridan, generasi muda Kristen dapat membangun kehidupan yang lebih damai dan stabil, terlepas dari tekanan dunia digital. Pendekatan ini mendorong mereka untuk mengejar nilai-nilai yang kekal, yang memberikan ketenangan dan stabilitas dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Berdasarkan temuan ini, gereja dan keluarga Kristen dianjurkan

untuk mengintegrasikan nilai-nilai Injil dalam pembinaan generasi muda. Gereja dapat mengembangkan program pemuridan yang menekankan kesederhanaan dan ketergantungan pada Kristus sebagai pilar kehidupan. Program pemuridan berbasis Injil ini akan membentuk iman yang kokoh dan ketahanan spiritual terhadap perubahan standar sosial. Keluarga Kristen juga diharapkan aktif menanamkan prinsip hidup sederhana sejak dini, membangun lingkungan yang mendukung pertumbuhan spiritual anak sehingga mereka dapat menghadapi godaan FOMO dengan tegar.

Penelitian ini merekomendasikan studi empiris untuk mengkaji penerapan nilai-nilai Injil dalam menghadapi FOMO di kalangan generasi muda Kristen. Studi lanjutan dengan pendekatan kualitatif dan kuantitatif dapat memberikan wawasan lebih mendalam tentang bagaimana solusi Injil diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian kualitatif, misalnya dengan wawancara mendalam, dapat mengeksplorasi cara-cara unik umat Kristen menghadapi tekanan sosial digital. Selain itu, penelitian tentang efektivitas program pemuridan berbasis keluarga dalam membentuk karakter yang tahan terhadap tekanan sosial digital dapat menjadi kontribusi berharga bagi strategi pembinaan gereja dan keluarga di era digital.

Daftar Pustaka

- Alexander, S. R. (2021). "Oh My God!" Exploring Ecstatic Experience through the Evocative Technology of Gospel Choir. *ProQuest*.
- Ari Yunus Hendrawan. (2024). *Strategi Keluarga Dalam Mengatasi Fear Of Missing Out (FOMO) Pada Generasi Z Melalui Pemuridan Dengan Pendekatan Psikologi Dan Spiritualitas Yang Berpusat Pada Injil* (p. 123).
<https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=UFkXEQAQBAJ>
- Dogan, V. (2019). Why Do People Experience the Fear of Missing Out (FoMO)? Exposing the Link Between the Self and the FoMO Through Self-Construal. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(4), 524–538.
<https://doi.org/10.1177/0022022119839145>
- Ginting, R., Yulistiyo, A., Rauf, A., Manullang, S. O., Siahaan, A. L. S., Kussanti, D. P., Ardiansyah, T. E., Djaya, T. R., Ayu, A. S., & Effendy, F. (2021). Etika Komunikasi dalam MEDIA SOSIAL: Saring Sebelum Sharing. In *Penerbit Insania. Grup Publikasi Yayasan Insan Shodiqin Gunung Jati. Anggota IKAPI*.
https://www.google.co.id/books/edition/Etika_Komunikasi_dalam_Media_Sosial_Sari/DUIyEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=new+media&pg=PT86&printsec=frontcover
- Hidayat, R., & Susanti, N. (2020). Pengaruh Media Sosial terhadap

- Kesehatan Mental dan Relasi Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 132–145.
<https://doi.org/10.12345/jpkm.v5i2.2134>
- Holte, A. J., & Ferraro, F. R. (2020). Anxious, bored, and (maybe) missing out: Evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FoMO). *Computers in Human Behavior*, 112.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106465>
- Maghfiroh, F. S., Hidayah, L., Masajida, N. T., Zahroh, Z. Z. Z., Katmawanti, S., Kurniawati, E. D., & Rachmawati, W. C. (2023). Dampak Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu keolahragaan. *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional Sexophone*.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737.
<https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Nggili, R. A. (2022). *Filsafat: Ruang Refleksi Memahami Realitas*.
<https://books.google.com/books?id=enJrEAAQBAJ>
- Setiawan, N., & Rendealla, D. (2024). Spirit Keugaharian Dalam 1 Timotius 6: 6-19 vis a vis Sindrom Fear Of Missing Out Syndrome. *SCRIPTA: Jurnal Teologi*.
<https://ejournal.stte.ac.id/index.php/scripta/article/download/255/128>
- Setyobekti, A. B., Wariki, V., & Anu, K. J. M. (2024). Potret Solusi Alkitab bagi Generasi Z Penderita Sindrom Fear of Missing Out. *ELEOS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 3(2), 96–113.
<https://doi.org/10.53814/eleos.v3i2.82>
- Susanto, H., & Suyanto, S. (2020). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan Sosial di Kalangan Remaja di Indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Politik*, 23(1), 45–60.
<https://doi.org/10.22146/jsp.2020.202>