

Eksposisi Kolose 2: 6-8: Generasi Z Yang Terpapar Sindrom Fear of Missing Out

Ferdinan Pasaribu

Sekolah Tinggi Teologi Ebenhaezer

E-mail Korespondensi: ferdinanpasaribu1994@gmail.com

Abstract: *The aim of this article is to provide a theological alternative for resolving the phenomenon of Fear of Missing out syndrome. Fear of Missing out Syndrome results in psychological problems, consumerism, materialism, impaired concentration or focus (excessive social media trends) and negative emotions due to gadget use. The author understands this problem by examining the theological principles in the text Colossians 2: 6-8. The theological principle is the Bible as the basis, foundation, foundation of all life. This means that God is the center of the Christian framework of thought in all aspects of Christianity. The author uses a literature review approach from various sources, as well as hermeneutic analysis to study the text of Colossians 2: 6-8. As a result of the research, the author found that in the text Colossians 2: 6-8, it provides a theological solution for the zoomer generation who are exposed to the Fear of Missing syndrome, that the main thing in the Christian life is accepting Jesus Christ. The Lord Jesus is the source of life, the source of everything humans need and is able to provide satisfaction in all aspects of human life. Second, removed, wake up in Christ and live in thanksgiving. The zoomer generation and humans will be stronger and stronger in facing life's challenges, especially the trend that faces humans by building their lives in the Lord Jesus Christ.*

Keywords: *Fear of Missing Out Syndrome; Theological alternatives; Collosians 2: 6-8*

Abstrak: Tujuan artikel ini ialah memberikan alternatif teologis terhadap penyelesaian bagi fenomena sindrom Fear of Missing out. Sindrom Fear of Missing out mengakibatkan terjadinya masalah psikologis, konsumerisme, materialisme, gangguan konsentrasi atau fokus (tren media sosial yang sangat berlebihan) serta emosi negatif akibat penggunaan gadget. Penulis menindaklanjuti masalah ini dengan mengkaji prinsip teologis dalam teks Kolose 2: 6-8. Prinsip teologis adalah Alkitab sebagai dasar, landasan, fondasi dari segala kehidupan. Artinya Allah adalah sebagai pusat kerangka berpikir Kristen di dalam seluruh aspek ke-kristenan. Penulis menggunakan pendekatan *literature riview* dari berbagai sumber, serta analisis hermeneutik untuk mengkaji teks Kolose 2: 6-8. Hasil penelitian, penulis menemukan dalam teks Kolose 2: 6-8 ialah memberikan solusi teologis bagi generasi zoomer yang terpapar sindrom Fear of Missing bahwa yang utama dalam hidup ke-kristenan ialah menerima Yesus Kristus. Tuhan Yesus adalah sumber kehidupan, sumber segala sesuatu yang dibutuhkan oleh manusia yang mampu memberikan kepuasan di dalam segala aspek kehidupan manusia. Kedua, berakar, di bangun di dalam kristus dan hidup dalam ucapan syukur. Generasi zoomer dan manusia akan lebih kuat dan kokoh di dalam menghadapi tantangan hidup, secara khusus trend yang dihadapi manusia dengan membangun kehidupannya di dalam Tuhan Yesus Kristus.

Kata Kunci: Sindrom Fear of Missing Out, Alternatif teologis, Kolose 2: 6-8.

Article History

Submitted: 05 Juni 2024	Revised: 31 Juli 2024	Accepted: 31 Juli 2024
-------------------------	-----------------------	------------------------

PENDAHULUAN

Hasil Sensus Penduduk Tahun 2020 telah dirilis Badan Pusat Statistik pada akhir Januari lalu, dan memberikan gambaran demografi Indonesia yang mengalami

banyak perubahan dari hasil sensus sebelumnya di tahun 2010. Sesuai prediksi dan analisis berbagai kalangan, Indonesia tengah berada pada periode yang dinamakan sebagai Bonus Demografi. Menariknya, hasil sensus 2020 menunjukkan komposisi penduduk Indonesia yang sebagian besar berasal dari Generasi Z/Gen Z (27,94%), yaitu generasi yang lahir pada antara tahun 1997 sampai dengan 2012.(Subowo, 2021) Generasi Milenial yang digadang-gadang menjadi motor pergerakan masyarakat saat ini, jumlahnya berada sedikit di bawah Gen Z, yaitu sebanyak 25,87% dari total penduduk Indonesia. Ini artinya, keberadaan Gen Z memegang peranan penting dan memberikan pengaruh pada perkembangan Indonesia saat ini dan nanti. Penelitian yang dilakukan oleh *Institute for Emerging Issues* pada tahun 2012 dan 2016 menerangkan bahwa generasi Z adalah generasi yang paling unik, beragam dan canggih secara teknologi.(Rachmawati, 2019) Para ahli menyatakan bahwa generasi Z memiliki sifat dan karakteristik yang sangat berbeda dengan generasi sebelumnya.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Tulgan sejak tahun 2003 sampai tahun 2013, menemukan lima karakteristik generasi Z. *Pertama*, ketergantungan terhadap media sosial. *Kedua*, bahwa keterhubungan generasi Z dengan orang lain adalah yang yang terpenting. *Ketiga*, adanya kesenjangan keterampilan dari generasi sebelumnya. *Keempat*, generasi Z memiliki pola pikir global (*global mindset*). *Kelima*, terbuka dalam menerima berbagai pandangan dan pola pikir. Dampak dari keadaan ini membuat generasi Z sulit untuk mendefinisikan dirinya sendiri. Identitas diri sering kali berubah berdasarkan pada berbagai hal yang memengaruhi mereka. (Puji Rahayu et al., 2021) Menurut Andreas Budi, dkk terdapat dua faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out* pada generasi Z yaitu faktor internal dan eksternal. *Fear of Missing Out* adalah perasaan takut dan cemas akan kehilangan momen.(Rasanty, 2023) Faktor internal ditemukan rendahnya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan *self*. Faktor eksternal meliputi transparansi informasi media sosial, usia, *social-upmanship* dan kondisi deprivasi relative.(Setyobekti et al., 2024)

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi memberikan berbagai kemudahan bagi manusia dalam mengakses informasi dan lain sebagainya. Meski demikian, terdapat berbagai masalah baru yang juga muncul bersamaan dengan kemudahan yang ditawarkan oleh teknologi. Dari berbagai masalah yang diakibatkan perkembangan teknologi, masalah yang penulis pilih sebagai bahan kajian dalam tulisan ini adalah sindrom *Fear of Missing Out*. Berdasarkan survei yang dilakukan

oleh *Global Web Index* pada tahun 2021 menyebutkan bahwa sebanyak 37,4 juta pengguna internet di Indonesia, yang mempunyai resiko mengalami FOMO ialah rentang usia 13-33 tahun. Analisa survei ini juga diterangkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jones, yang menyatakan bahwa dari 77,4% pelajar yang tidak terhubung dengan internet, sebanyak 25,8% merasa tertinggal dan 25,8% mengalami stress. Hal ini menyebabkan mereka harus berada tidak jauh dari telepon genggam mereka untuk merespon atau menanggapi teman atau keluarganya secara mudah dan langsung. (Setyobekti et al., 2024)

Penelitian sebelumnya yang dilakukan di Amerika dan Inggris pada tahun 2012 menemukan bahwa sekitar 65% dari remaja pernah mengalami FOMO dan 40% diantaranya sering mengalami FOMO, dalam kurun waktu kurang dari 4 bulan ke belakang (JWT Intelligence, 2012). Berdasarkan Studi yang dilakukan oleh University of Maryland mengungkapkan bahwa terdapat sebuah kesan ketagihan dalam penggunaan media sosial seperti perasaan “khawatir ketinggalan informasi”. Khusus untuk Indonesia, berdasarkan riset dari Groupon terhadap 1370 pelanggan di Indonesia, terungkap media sosial memang memiliki peran yang cukup signifikan dalam kehidupan sosial mereka. Setidaknya, sebanyak 39% warga Indonesia mengaku mengalami gangguan berupa “kekhawatiran” atau “kecemasan sosial” bahkan “ketakutan” melewatkan peristiwa tertentu jika tidak bersentuhan dengan dunia media sosial. Hal ini tentunya berpengaruh terhadap interaksi sosial individu. (Setyobekti et al., 2024)

Sindrom FOMO merupakan perasaan takut tertinggal yang dialami seseorang karena melewati aktivitas atau hal-hal baru, perasaan takut karena merasa kurang *update*. (UAD, 2022) Perasaan ini kemudian ditindaklanjuti dengan gaya hidup yang menghabiskan dominan waktunya untuk terkoneksi ke media sosial. (Przybylski et al., 2013, p. 1841) Menurut Przybylski dkk, sindrom FOMO disebabkan oleh rendahnya tingkat kepuasan atas kebutuhan dasar pada psikologi manusia. Untuk memuaskan ketiga kebutuhan ini, maka manusia beralih pada media sosial, perilaku konsumerisme, hedonisme. (Przybylski et al., 2013) Salah satu gejala FOMO menimbulkan rasa takut dalam diri seseorang apabila melihat orang lain bahagia, menarik, sukses atau memiliki kehidupan yang lebih baik. (UAD, 2022)

Berdasarkan beberapa keterangan di atas peneliti memberi kesimpulan bahwa sindrome FOMO akan cenderung memiliki perasaan kurang puas dengan apa yang dimiliki dalam hidupnya karena akan terus mencari kepuasan dan

membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain. Fenomena FOMO seringkali menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mental seseorang.

Gejala FOMO pada uraian artikel 09 Januari 2024 yang ditulis oleh dr. Fadhil Rizal Makarim menerangkan bahwa seorang yang mengalami sindrome *Fear of Missing Out* ialah sebagai berikut. *Pertama*, menggunakan media sosial secara berlebihan. Seseorang yang mengalami *Fear of Missing Out* cenderung tenggelam dalam dunia media sosial secara berlebihan dan tidak wajar. *Kedua*, takut ditolak dan dikucilkan. Mereka yang mengalaminya merasa perlu untuk selalu *up to date* demi bisa diterima oleh suatu kelompo. *Ketiga*, terlalu berkomitmen. Orang yang FOMO cenderung terlalu berkomitmen pada berbagai aktivitas atau acara supaya tidak ketinggalan. Mereka bisa merasa bahwa terlibat dalam banyak hal adalah cara untuk mengamankan peluang dan pengalaman hidup. Akan tetapi, kelelahan karena terlalu berkomitmen ini dapat mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan dan bahkan dapat membahayakan kesehatan jangka panjang. *Keempat*, merasa tidak puas. *Fear of Missing Out* dapat menciptakan siklus tanpa ujung di mana kepuasan selalu tertunda karena keinginan terus-menerus menggebu-gebu untuk mencari yang lebih baik. (Makarim, 2024)

Beberapa peneliti memberikan solusi terhadap sindrom *Fear of Missing*. *Pertama*, media sosial mengonstruksikan kehidupan manusia yang memiliki tingkat ketergantungan yang sangat besar. Menemukan rasa nyaman dan puas diri dengan mengakses informasi atau mengikuti trend tertentu. (Nurhayati & Azhar, 2023, p. 100) Menurut peneliti penggunaan media sosial sebagai solusi pemuasan kebutuhan psikologis merupakan sebuah kesalahan dan kekeliruan, sebab hanya akan mendatangkan masalah baru yang akan berdampak pada rusaknya cara berpikir dan hidup seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Bidang Pengembangan Karakter dan Kesejahteraan Universitas Ahmad Dahlan: Gejala dan dampak dari *Fear of Missing Out* perlu disikapi dengan baik. Seseorang harus menemukan keseimbangan dan kepuasan akan kehidupannya atau yang dikenal sebagai *Joy of Missing Out*. *Joy of Missing Out* selanjutnya akan peneliti singkat dengan sebutan JOMO. JOMO sejatinya memberikan kesempatan kepada seseorang agar dapat menjalani kehidupannya dengan tenang, nyaman, fokus pada relasi sesama manusia, sekaligus memberi ruang dalam diri untuk lepas dari ketergantungan teknologi sehingga menimbulkan energi positif dalam diri untuk lebih menikmati hidup dengan bahagia. Berikut cara yang dapat dilakukan untuk mengubah FOMO menjadi JOMO. *Pertama*, membatasi penggunaan gadget. *Kedua*, lebih menghargai

dan tidak membandingkan-bandingkan diri sendiri. *Ketiga*, selalu berpikir positif. *Keempat*, lebih bersyukur dengan apa yang dimiliki dan diraih. *Kelima*, hindari trend.(UAD, 2022)

Beberapa penulis sebelumnya telah mengupayakan penyelesaian masalah ini dengan berbagai pendekatan. Seprianus Kiding, dkk merekomendasikan gaya hidup FOMO sebagai upaya *resiliensi*(Kiding & Matulesy, 2019) dari pengaruh negatif yang ditimbulkan gaya hidup FOMO.(Kiding & Matulesy, 2019, p. 173) Blasius Boli Lasan merekomendasikan konseling dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, sebagai alternatif penyelesaian dalam menyikapi sindrom FOMO.(Afdilah et al., 2020, p. 220) Eikel Ginting berupaya mencegah terjadinya perilaku konsumerisme dan materialisme sebagai akibat dari sindrom FOMO dengan menggunakan spirit keugaharian Yesus yang berpihak pada orang berkekurangan, dan keugaharian agama Buddha yang fokus pada pengendalian nafsu.(Ginting, 2022, p. 126)

Upaya yang dilakukan oleh peneliti di atas terhadap sindrom *Fear of Missing* lebih mengarah pada aspek emosi psikologis dan mengabaikan alternatif *spiritual*. Hal inilah yang membedakan penelitian penulis dengan penelitian di atas, bahwa penulis berupaya menyikapi sindrom FOMO dengan pendekatan *spiritual* yang tercatat dalam Kolose 2:6-8 sekaligus memberikan dimensi baru dalam kepuasan kebutuhan psikologis manusia. Oleh karena itu, penulis akan mengkaji *spirit spiritual* yang dikonstruksikan dari teks Kolose 2:6-8. Penelitian ini akan merekonstruksi rasa puas yang dicari oleh orang yang mengalami sindrom FOMO sekaligus menunjukkan kegagalan rasa puas yang didefinisikan oleh sindrom FOMO. Selain itu, teks ini juga memperlihatkan nilai hakiki hidup ke-Kristenan yang utama. Makna teologis dalam teks ini diharapkan memberikan pemikiran bajik dalam praktek kehidupan Kristen. Nilai *spirit spiritual* menjadi aspek baru dalam upaya mereduksi sindrom *Fear of Missing* dalam kehidupan generasi Z.

Berdasarkan latar belakang di atas, pertanyaan penelitian yang hendak dikaji penelitian ini adalah bagaimana gaya hidup alternatif Kolose 2:6-8 dalam perjumpaan dengan fenomena sindrom FOMO? Hal inilah yang menjadi fokus penelitian penulis, oleh karena kebenaran Alkitab dapat memenuhi seluruh kebutuhan manusia. Teks ini menjadi alternatif penyelesaian untuk menanggapi fenomena sindrom FOMO. Dengan selesainya tulisan ini, penulis berharap dapat memberikan sumbangsih bahwa dalam mengatasi sindrom FOMO tidak cukup hanya dengan JOMO dalam upaya untuk mengatasi fenomena sindrom FOMO pada

generasi Z, oleh karena pendekatan JOMO hanya menyentuh aspek psikologi semata. Hal inilah yang menjadi *novelty* dari penelitian ini dengan beberapa penelitian yang telah peneliti kemukakan di atas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan metode kepustakaan (*library research*). Jhon Creswell menuliskan beberapa langkah dalam penelitian kepustakaan yaitu: mengidentifikasi permasalahan yang menentukan tujuan penelitian, membuat prediksi jika dikonfirmasi dapat menyelesaikan permasalahan tersebut, mengumpulkan data yang relevan sesuai dengan prediksi dan menganalisis atau menginterpretasikan data yang diperoleh mendukung prediksi dan menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian. (Pasaribu, 2023)

Maka dalam penelitian ini ada beberapa langkah yang dilakukan untuk menemukan data kredibel dalam literatur sehingga bisa menjawab tujuan penelitian. *Pertama*, peneliti memilih literatur yang berhubungan dengan tema penelitian yaitu literatur yang berhubungan dengan *Fear of Missing*, teori-teori tentang generasi Z. *Kedua*, pembacaan literatur dan pembuatan catatan review terutama tinjauan kritis. Di dalam tahap ini penulis melakukan pembacaan aktif untuk menangkap ide dan gagasan yang ada di dalam literatur tersebut. *Ketiga*, melakukan proses eksegesi/hermeneutik. *Keempat*, Pada tahap ini peneliti membuat pernyataan (konstruk) yang memerinci secara konseptual topik, variabel atau analisis penelitiannya. *Kelima*, tahap penulisan atau input konsep ke dalam paragraf.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Generasi Z adalah mereka yang lahir pada tahun 1997-2012 (usia 8-23 tahun). Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 jumlah generasi Z mencapai 74,93 juta jiwa. Jumlah ini menduduki urutan pertama yang mendominasi populasi masyarakat Indonesia. Generasi Z dikenal sebagai *the silent generation*, generasi yang senyap dan generasi internet. Generasi Z memiliki kelebihan cepat menguasai teknologi dan perkembangannya, kreatif, mudah menerima perbedaan. (Rahmawati, 2022)

Generasi Z atau gen Z atau yang juga biasa disebut sebagai *centennials*, merupakan generasi yang lahir pada tahun 1997-2012, tepatnya setelah generasi millennium atau generasi Y. Selain itu, generasi Z adalah golongan generasi yang

dilahirkan pada tahun 1998 hingga 2009. Secara umum, pernyataan-pernyataan tersebut benar mengingat bahwa generasi Z adalah generasi yang lahir pasca tahun 1996. Rata-rata generasi Z sedang menjalani kehidupan di perguruan tinggi, sedangkan sebagian lainnya telah memasuki dunia kerja pada tahun 2020.

Masalah terbesar yang dihadapi Generasi Z adalah transisi dari Era Society 4.0 ke Era Society 5.0. Menemukan identitas dan mengembangkan karakter adalah dua hal yang harus diatasi oleh Generasi Z agar tidak mudah terpengaruh dan terdegradasi oleh kemajuan teknologi. Menurut beberapa penelitian, Generasi Z dapat memanfaatkan kemajuan teknologi di berbagai bidang kehidupan mereka, menggunakan teknologi secara alami seperti bernapas. Label lain untuk Generasi Z adalah "generasi kreatif dan inovatif". Per April 2021, kotak data menunjukkan bahwa 61,2% pengguna media sosial dalam rentang usia 16–24 tahun menggunakan Instagram, 40,0% menggunakan Whatsapp, 13,2% menggunakan Twitter, dan 12,0% menggunakan TikTok. Jaringan media sosial paling populer, dengan 93,8% pengguna, adalah YouTube, hal tersebut berdasarkan penelitian oleh riset agensi marketing "*We are Social*" dan perusahaan aplikasi manajemen medsos *Hootsuite*.(Alfikri, 2023) Dengan kata lain peneliti menyimpulkan bahwa salah satu kelemahan generasi Z ialah bergantung pada teknologi khususnya media sosial. Hal yang sama dikemukakan oleh penelitian yang dilakukan American Psychology Association mengemukakan bahwa generasi Z adalah generasi yang sedang mengalami kecemasan tingkat tinggi, oleh karena merasa tidak pasti melihat masa depan, stress karena berita buruk di internet, media sosial, dan ekspektasi yang terlalu tinggi. Generasi yang mudah mengeluh dan *self proclaimed* generasi yang dikenal manja dan muda tertekan.

Karakteristik Generasi Z

Setiap individu memiliki karakteristiknya masing-masing, sehingga tidak dapat disamakan antara satu dengan lainnya. Termasuk generasi Z, dengan ciri khasnya sendiri yang membedakan mereka dengan generasi-generasi sebelumnya. Menurut Stillman terdapat 7 karakteristik ideal generasi Z di Amerika dan negara-negara lainnya, antara lain: Pertama, digital, dunia digital dan teknologi adalah dua hal yang tidak dapat dipisahkan dari generasi ini. Kedua, *hiper-kustomisasi*, generasi Z lebih ingin mengkustomisasi identitas mereka sebanyak mungkin di mata masyarakat. Dari hal-hal yang menonjol itulah, muncul penilaian tentang seberapa unik diri mereka dibandingkan orang lain di lingkungan serupa. Ketiga, realistis generasi Z lebih

mengutamakan untuk belajar secara praktik nyata dibandingkan teoritis. Keempat, *Fear of Missing Out* (FOMO). Kelima, *Weconomist* generasi Z cenderung lebih terbuka. Tanpa adanya ikatan erat, mereka dapat menjalin kemitraan dengan siapapun asalkan sesuai dengan kesepakatan yang ada. Keenam, *do it yourself* generasi yang mandiri, oleh karena rasa keingintahuan yang tinggi. Ketujuh, terpacu. Memang benar generasi Z ialah generasi yang realistis dan tidak memiliki mimpi besar, akan tetapi mereka ingin membawa perubahan positif pada lingkungan dengan teknologi dalam genggamannya saat ini. Mereka mungkin rela untuk berbuat lebih besar demi mendatangkan manfaat bagi banyak orang yang sekiranya memerlukan bantuan mereka. (Sekar Arum et al., 2023)

Sindrom Fear of Missing dan Pemasalahannya

Sindrom FOMO adalah sebuah kondisi di mana seseorang merasa cemas atau takut untuk ketinggalan mendapat informasi maupun pengalaman berharga yang dialami oleh orang lain. (Taswiyah, 2022) Menurut Sri Nurhayati dan Anang Anas Azhar, hampir semua jenis informasi menjadi konsumsi orang yang mengalami sindrom FOMO. Hal ini dimulai dari informasi mengenai tokoh yang diidolakan, film, gosip, konten makanan, fashion, travelling, dan informasi lainnya. (Nurhayati & Azhar, 2023)

FOMO tidak terkontrol menyebabkan depresi, kelelahan, stres, bahkan dapat mengakibatkan insomnia. Hal ini berakibat ketidaknyamanan hidup, mereka merasa bahwa apa yang telah mereka lakukan dan apa yang mereka miliki sama sekali tidak cukup. (Taswiyah, 2022) Faktor internal merujuk kepada kondisi psikologis dari pengguna media sosial, secara spesifik kepada upaya memperoleh kesenangan atau kepuasan kebutuhan psikologisnya. Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell mengemukakan umumnya orang yang mengalami FOMO akan mengalami rasa perasaan cemas, gelisah, dan takut akan kehilangan momen berharga yang dimiliki teman atau kelompok teman sebaya, sementara ia tidak dapat terlibat di dalamnya. FOMO merupakan salah satu bentuk dari kecemasan yang ditandai dengan adanya keinginan untuk selalu mengetahui apa yang orang lain lakukan terutama melalui media sosial dengan tiga indikator FOMO yaitu ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan. (Putri et al., 2019) Selain itu, faktor internal yang juga menyebabkan pengguna media sosial rentan *Fear of Missing* adalah rasa senang yang dialami jika postingannya mendapat respons positif dari pengguna lainnya, melalui fitur *like*, *comment*, *share*, serta fitur lain yang disediakan platform media

sosial.(Aisafitri & Yusriyah, 2020) Dengan kata lain, sindrom *Fear of Missing* dipicu oleh keberadaan maupun interaksi pengguna media sosial di dunia nyata yang tidak dapat memberikan kesenangan. Oleh karena itu, media sosial yang menawarkan perasaan senang dan bahagia dipilih sebagai tempat untuk bersosialisasi atau berinteraksi.

Kedua faktor di atas—eksternal maupun internal—memicu dan memperbesar risiko bagi setiap pengguna untuk mengalami sindrom *Fear of Missing*. Kecenderungan untuk mengikuti trend atau ajakan dari teman dapat memberikan sensasi kesenangan atau kebahagiaan, terlebih ketika mendapat validasi dari orang lain. Hal ini makin rentan ketika seseorang yang tidak dapat merasa senang dalam pergaulan nyata justru mendapat validasi dan kesenangan dalam pergaulan di media sosial. Kesenangan dan kebahagiaan yang dialami orang yang mengalami sindrom *Fear of Missing* bukan tanpa masalah. Rasa cemas dan takut untuk tertinggal bukan menjadi satu-satunya masalah dalam fenomena sindrom *Fear of Missing*. Beberapa masalah lain yang dapat muncul antara lain kecanduan media sosial dan mengurangi konsentrasi, materialisme dan konsumerisme, dan kemunculan berbagai bentuk emosi negatif.

Orang yang mengalami sindrom *Fear of Missing* cenderung menghabiskan waktunya berselancar di dunia maya. Demi terpenuhinya rasa senang karena memperoleh informasi yang disukainya atau sekadar berinteraksi dengan sesama, tidak sedikit waktu kerja yang seharusnya digunakan secara produktif, justru dialihkan ke media sosial. Penelitian Przybylski dkk. menunjukkan bahwa sindrom *Fear of Missing* dapat berdampak mengurangi fokus belajar pada mahasiswa, bahkan orang dewasa yang memiliki perasaan takut ketinggalan dapat mengganggu kegiatannya saat mengemudi.(Przybylski et al., 2013) Kedua contoh ini memperlihatkan bahwa konsentrasi pengguna media sosial dalam lingkungan kerja dan aktivitasnya ikut terganggu akibat *Fear of Missing*.

Selain kecanduan media sosial dan menurunkan tingkat konsentrasi, dampak yang tidak kalah krusial adalah gaya hidup yang materialis dan konsumeris. Beberapa pengguna media sosial, tidak puas jika hanya sekadar mengetahui trend *fashion* maupun teknologi yang sedang berkembang. Tidak sedikit dari mereka juga terdorong untuk mengikuti standar *fashion* atau teknologi yang sedang trend agar dapat diakui orang lain dan tidak dianggap kurang *update*.(Aisafitri & Yusriyah, 2020) Tindakan ini perlahan-lahan menempatkan materi atau benda dan pengakuan dari orang lain sebagai standar penilaian akan eksistensi diri dalam pergaulan.

Fenomena ini yang membuat Ginting menyebut sindrom *Fear of Missing* ikut mengonstruksikan gaya hidup yang konsumeris dan hedonis.(Ginting, 2022)

Dampak yang ketiga adalah kemunculan berbagai bentuk emosi negatif. Pengguna media sosial yang terjerat sindrom *Fear of Missing* tidak sekadar memaksa diri untuk mengikuti trend yang berkembang. Mereka juga akan merasa iri terhadap postingan bahkan kehidupan orang lain yang diperlihatkan di media sosial. Untuk memuaskan diri, pengguna media sosial yang terkena sindrom *Fear of Missing* juga berlomba-lomba memposting sisi terbaik atau menarik dari hidupnya. Jika hal ini tidak lagi dapat dilakukan, maka mereka merasa ada yang salah dengan kehidupannya.(Aisafitri & Yusriyah, 2020) Dalam penelitian Jiren Grashyla Aurel dan Sinta Paramita, emosi negatif yang menjadi dampak dari sindrom *Fear of Missing* antara lain perasaan rendah diri, cemburu, merasa tidak mampu, serta merasa tersisihkan.(Aurel & Paramita, 2021)

Uraian di atas memperlihatkan bahwa sindrom *Fear of Missing* yang dilihat sebagai fenomena yang diakibatkan oleh ketidakpuasan pada dunia nyata dan kesenangan yang diperoleh di dunia maya, tidak benar-benar memberikan penyelesaian secara psikologis maupun praktis. Beberapa data dan temuan ini memperlihatkan bahwa sindrom *Fear of Missing* mengakibatkan beberapa masalah yang menyangkut psikologis. Mulai dari mengurangi konsentrasi, mengakibatkan materialisme dan konsumerisme, serta berbagai emosi negatif yang ikut berkembang. Situasi inilah yang kemudian membutuhkan solusi dan tindak lanjut agar sindrom *Fear of Missing* dapat direduksi dari kehidupan pengguna media sosial.

Dampak Sindrome FOMO

FOMO yang tidak berkesudahan lantas bisa menyebabkan dampak negatif seperti berikut ini. *Pertama*, stres dan kecemasan. FOMO menciptakan tekanan psikologis yang mengarah pada tingkat stres dan kecemasan yang tinggi. Kecemasan ini dapat merusak kesehatan mental, meningkatkan tekanan darah, dan mengganggu keseimbangan emosional secara keseluruhan. *Kedua*, tidak fokus dan produktif. Pikiran yang terbagi-bagi antara berbagai kegiatan membuat seseorang kesulitan untuk terlibat dalam tugas atau pekerjaan tertentu sepenuhnya. Alhasil, kualitas pekerjaan dan efisiensi dapat menurun. *Ketiga*, tidak memiliki hubungan yang dalam. *Keempat*, gangguan tidur. Pikiran yang terus-menerus terjebak dalam kekhawatiran akan ketinggalan dapat menghambat kemampuan seseorang untuk rileks dan tidur nyenyak. Kesulitan tidur, insomnia, atau gangguan tidur lainnya bisa

menjadi dampak negatif dari beban psikologis yang dialami orang FOMO. (Makarim, 2024)

Eksposisi Kolose 2: 6-8

Kepenuhan hidup di dalam Kristus merupakan suatu keadaan yang menunjukkan hubungan Kristus dengan orang-orang percaya yang diawali oleh iman setiap orang percaya di dalam Kristus dan kepenuhan itu dapat terjadi jika orang percaya melakukan perintah yang disertai dengan ketaatan kepada Yesus sebagai kepala yang terbangun dengan relasi melalui hubungan antara Allah dan gereja (orang percaya). Dipenuhi di dalam Kristus dalam tulisan ini ialah orang percaya berfokus dalam menjalani hidup dengan tetap mengalami kepenuhan didalam Kristus ditengah tantangan dan penderitaan yang dialaminya seperti tantangan yang dihadapi oleh jemaat Tuhan yang ada di Kolose. Kepenuhan hidup didalam Kristus dapat terwujud dengan hidup di dalam Kristus, berakar dan dibangun di dalam Kristus, berhati-hati terhadap ajaran sesat, meninggalkan kehidupan lama, dibaptis dan dibangkitkan di dalam Kristus, Kristus mengampuni setiap pelanggaran.

Dalam tulisan ini, penulis berfokus pada upaya Paulus mengonstruksikan jemaat Kolose untuk menghidupi kehidupan ke-Kristnenan mereka dengan melakukan enam komponen penting, yaitu: Pertama, hendaklah hidupmu tetap di dalam Dia. Kedua, hendaklah kamu berakar di dalam Dia. Ketiga, di bangun di atas Dia. Keempat, bertambah teguh di dalam Dia. Kelima, hendaklah hatimu melimpah dengan syukur. Keenam, hati-hatilah terhadap. Nasihat dan perintah yang disampaikan Paulus dan yang penulis konstruksikan dalam teks ini kemudian akan digunakan penulis sebagai kritik bagi kehidupan gereja dan masyarakat yang mengalami sindrom Fear of Missing.

Setelah menganalisis teks Kolose 2: 6-8 dan beberapa referensi terkait, penulis menemukan setidaknya terdapat enam hal yang dikonstruksikan Paulus menjadi nasihat sekaligus perintah untuk dilakukan orang percaya di Kolose. Ketujuh poin penting tersebut antara lain sebagai berikut.

Menerima Yesus Kristus

Menerima Kristus adalah proses awal seseorang mengaku dan percaya Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamat dalam hidupnya. Allah pertama-tama memanggil orang untuk bertobat, dan dengan demikian, "pertobatan" merupakan

sambutan manusia kepada Tuhan. Kata kerja “menerima” dalam bahasa Yunani adalah *παρελαβετε* (*parebalete*) arti membawa serta; menerima; mendengar; memegang.” Kata “menerima” dapat mengandung arti komitmen pribadi Jemaat Kolose kepada Kristus. Mereka telah memiliki relasi yaitu hubungan yang erat dengan Kristus. Relasi ini terjalin ketika mereka percaya kepada Kristus. Dalam hal ini Rasul Paulus mengingatkan jemaat Kolose bahwa mereka telah menerima Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamat melalui pertobatan jemaat Kolose setelah mendengar injil yang beritakan oleh Epafras. Sekarang jemaat Kolose memiliki relasi dengan Kristus karena mereka telah menerima Yesus Kristus. Memiliki hubungan dengan Tuhan dapat terjadi terus apabila memiliki persekutuan yang intim dengan Kristus. Kehidupan jemaat Kolose harus terus setia berpegang kepada keyakinan yang telah mereka imani yaitu kepada Yesus Kristus sebagai Tuhan. (Nakmofa & Mangoli, 2023)

Berakar, di Bangun di Dalam Kristus dan Hidup Dalam Ucapan Syukur

Ayat 7 diawali dengan kata *ἐπριζωμένοι* yang memiliki makna dibuat menjadi berakar. Kata ini ditulis dalam bentuk kata kerja *perfect participle middle/ passive nominative masculine plural*. Modus perfect, artinya suatu tindakan yang telah selesai secara sempurna (komplit), yaitu yang menunjuk pada tindakan yang komplit yang menghasilkan suatu keadaan. Jika diterjemahkan maka jemaat Kolose telah dibuat (*passive*) menjadi berakar/ menetap. Kata selanjutnya yaitu *καὶ ἐποικοδομούμενοι ἐν αὐτῷ, καὶ βεβαιούμενοι τῇ πίστει καθὼς ἐδιδάχθητε*. Kata *ἐποικοδομούμενοι* memiliki arti dibangun di atas suatu fondasi, sedangkan kata *βεβαιούμενοι* memiliki arti benar-benar kokoh atau dapat dipastikan ada sepenuhnya.

Kata *ἐποικοδομούμενοι* dan *βεβαιούμενοι* ini ditulis dalam bentuk kata kerja *present participle middle/ passive nominative masculine plural*. Modus *present participle* menunjukkan tindakan terus menerus yang terjadi pada waktu yang sama dengan tindakan dari kata kerja utamanya, terjemahannya ditambahkan dengan kata “sambil, pada saat.” Kasus Nominatif adalah kasus penamaan. Kata *ἐδιδάχθητε* yang memiliki arti mengajar, mengarahkan atau menegur. Kata ini ditulis dalam bentuk kata kerja *aorist indicative passive 2 nd plural*, yang jika diartikan menjadi yang sungguh-sungguh telah diajarkan/ diarahkan kepada kalian semua (jemaat Kolose). Jika digabungkan, maka kalimat tersebut dapat diterjemahkan menjadi: jemaat Kolose yang sudah menerima Injil (ayat 6) dibuat menjadi berakar menetap di dalam Kristus, sambil pada saat yang sama terus menerus dibangun di atas Kristus, dan

terus menjadi kokoh sepenuhnya di dalam iman yang selama ini telah diajarkan kepada mereka.

Kata selanjutnya yaitu περισσεύοντες ἐν αὐτῇ ἐν εὐχαριστίᾳ. Kata περισσεύοντες memiliki arti melimpah atau meluap luap (sesuatu yang lebih dari biasa), melampaui ukuran yang diharapkan, ditulis dalam bentuk kata kerja present participle active nominative masculine plural. Ini berarti bahwa setelah jemaat di Kolose berakar, dibangun dan dibuat kokoh, pada saat yang sama juga terus menerus meluap-luap atas ucapan syukur kepada Allah. (Hidup et al., 2022)

Dengan demikian, generasi zoomer perlu memperhatikan nasihat Rasul Paulus, bahwa yang terutama di dalam hidup ialah hidup yang mengakarkan diri kepada sumber kehidupan yaitu Tuhan Yesus Kristus, dan yang menjadikan Tuhan Yesus sang kepala gereja sebagai fondasi, dasar kehidupan di dalam membangun kehidupan. Maka setiap generasi zoomer yang memahami prinsip ini, akan membuat mereka lebih dewasa dan bijaksana di dalam melihat kehidupan yang akan terus mengalami perubahan secara global. Orientasi generasi zoomer akan lebih teguh kepada hal yang bersifat spiritual, bukan hal yang lahiriah.

KESIMPULAN

Fenomena sindrom *Fear of Missing* memberikan berbagai dampak yang destruktif bagi kehidupan gereja dan masyarakat masa kini. Fenomena ini dianggap lahir dari ketidakpuasan. Akan tetapi *Fear of Missing* tidak benar-benar menjadi solusi bagi kepuasan psikologis. Masalah ketakutan, kecemasan, fokus yang terganggu, perilaku konsumernis dan materialisme, serta emosi negatif adalah bukti dari kegagalan *Fear of Missing*. Untuk mengatasi masalah ini, penulis merekomendasikan gagasan Paulus melalui teks Kolose 2: 6-7. Teks ini menawarkan upaya untuk keluar dari jerat ketidakpuasan dengan spirit spiritualitas ke-Kristenan yang sesungguhnya di dalam memandang trend kehidupan yang dialami generasi zoomer pada umumnya.

Hasil penelitian meneliti menemukan bahwa untuk mengatasi fenomena sindrom *Fear of Missing* yang dihadapi generasi zoomer ialah sebagai berikut. Pertama, menerima Yesus Kristus. Tuhan Yesus adalah sumber kehidupan, sumber segala sesuatu yang dibutuhkan oleh manusia yang mampu memberikan kepuasan di dalam segala aspek kehidupan manusia. Kedua, berakar, dibangun di dalam Kristus dan hidup dalam ucapan syukur. Generasi zoomer dan manusia akan lebih

kuat dan kokoh di dalam menghadapi tantangan hidup, secara khusus trend yang dihadapi manusia dengan membangun kehidupannya di dalam Tuhan Yesus Kristus.

Seorang murid Kristus adalah adalah orang yang terus belajar untuk hidup disiplin dalam belajar tentang pribadi Allah. Semua ini menjadi implikasi bagi orang percaya untuk bertumbuh lewat Firman Tuhan yang kuat. Ketika orang percaya belajar tentang pribadi Allah dan hidup sesuai dengan Firman Allah, maka hidup itu akan kuat dan mampu dalam menghadapi tantangan, terlebih dalam menghadapi pengajaran-pengajaran yang palsu atau pengajaran yang tidak benar dan menyimpang dari Firman Tuhan. Hal ini merupakan dasar dalam membangun rohani yang kuat. Dengan Firman Allah, orang percaya menjadi mengerti tentang kehidupan ini, baik asal mula tentang segala sesuatu dan kehidupan ke depan yang terjadi.(Baskoro, 2021)

DAFTAR PUSTAKA

- Afdilah, I. H., Hidayah, N., & Lasan, B. B. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) in Analysis of Cognitive Behavior Therapy (CBT). *Proceedings of the 6th International Conference on Education and Technology (ICET 2020)*, 501(Icet), 220–223.
- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2020). Sindrom Fear Of Missing Out Sebagai Gaya Hidup Generasi Milenial di Kota Depok. *Jurnal Riset Mahasiswa Dakwah Dan Komunikasi*, 2(4), 166–177.
- Alfikri, A. W. (2023). Peran Pendidikan Karakter Generasi Z dalam Menghadapi Tantangan Di Era Society 5 . 0. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana Universitas Negeri Semarang*, 22.
- Aurel, J. G., & Paramita, S. (2021). FoMO and JoMO Phenomenon of Active Millennial Instagram Users at 2020 in Jakarta. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, 570(Icebsh), 722–729.
- Baskoro, P. K. (2021). *Tinjauan Teologis Kepemimpinan Berhati Hamba Menurut Filipi 2 : 1-11 Bagi Pembentukan Karakter Jemaat*. 2(2), 143–157.
<https://doi.org/10.47530/edulead.v2i2.68>
- Ginting, E. (2022). Keugaharian: Memaknai Konsep Kesederhanaan dalam Ajaran Yesus dan Ajaran Buddha Terhadap Konteks FOMO Syndrome. *ABIP: Jurnal Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan*, 8(2), 126–136.

- Hidup, K., Dalam, D. I., Menurut, K., Tinggi, S., & Nusantara, T. (2022). *Lindin Anderson Bernadeta Beka Fitri Aprianti*. 6–15.
- Kiding, S., & Matulesy, A. (2019). Dari Fomo ke Jomo : Mengatasi Rasa Takut akan Kehilangan (Fomo) dan Menumbuhkan Resiliensi terhadap Ketergantungan dari Dunia Digital. *Psisula*, 1, 173–182.
- Makarim, dr. F. R. (2024). *Apa Itu Fomo? Ini Pengertian, Gejala, dan Dampaknya*. Halodoc.
- Nakmofa, S. J. J., & Mangoli, Y. Y. (2023). Proses Kedewasaan Rohani Orang Kristen berdasarkan Kolose 2:6-10. *KARDIA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 1(2), 104–117.
- Nurhayati, S., & Azhar, A. A. (2023). The Fear of Missing Out (FoMO) Phenomenon in the Use of Instagram in Communication Science Students of UIN North Sumatra. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 7(1), 100–109.
- Pasaribu, S. P. F. (2023). Generasi Alpha: Sebuah Pola Pendekatan Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Melakukan Pendidikan Karakter, Moral dan Kerohanian Peserta Didik. *SCRIPTA: Jurnal Teologi & Pelayanan Kontekstual*, 16(2), 225–237.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computer in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Puji Rahayu, P., Ulil Irsyadiyah, A., Fitriyatinur, Q., & Titis Indiarti, P. (2021). Pemberian Edukasi Kepada Masyarakat Tentang Generasi Z Dan Keunikannya. *Jurnal Pengabdian Sosial Indonesia*, 1(1), 43–53.
<https://doi.org/10.23960/jpsi/v1i1.43-53>
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya hidup mahasiswa pengidap Fear of missing out di kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2), 129–148.
- Rachmawati, D. (2019). Proceeding Indonesia Career Center Network Summit IV e- Welcoming Gen Z in Job World (Selamat Datang Generasi Z di dunia kerja). *Proceeding Indonesia Career Center Network Summit IV*, 21–24.
- Rahmawati, D. (2022). *Viral Siswa Rohani Kristen Tak Bisa Pakai Ruangan, Ini Penjelasan SMAN 2 Depok*. Detiknews.
- Rasanty, N. A. (2023). Sosialisasi Fenomena Fear of Missing Out (Fomo) Pada Digital Natives Pengguna Media Sosial. *Jurnal PengaMAS*, 5(3), 226–233.
<https://doi.org/10.33387/pengamas.v5i3.2643>
- Sekar Arum, L., Amira Zahrani, & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan

- Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59–72. <https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812>
- 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>
- Subowo, A. T. (2021). Membangun Spiritualitas Digital bagi Generasi Z. *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 5(2), 379–395. <https://doi.org/10.30648/dun.v5i2.464>
- Taswiyah, T. (2022). Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (fomo) Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (JoMO). *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)*, 8(1), 103–119.
- UAD, B. K. dan A. (2022). *How Fear of Missing Out (FoMO) and Joy of Missing Out (JoMO) Affect Our Life*. 4–5.