



## **Potret Solusi Alkitab bagi Generasi Z Penderita Sindrom *Fear of Missing Out***

Andreas Budi Setyobekti<sup>1</sup>, Valentino Wariki<sup>2</sup>, Kezya Jesika Maria Anu<sup>3</sup>

Sekolah Tinggi Teologi Bethel Indonesia<sup>1-3</sup>

Email Correspondensi: valentino.wariki@sttbi.ac.id<sup>2</sup>

---

DOI: <https://doi.org/10.53814/eleos.v3i2.82>

---

**Abstract:** There are two factors that influence FoMO in generation Z consisting of internal factors and external factors. Internal is found to have a low psychological need for relatedness and self. Meanwhile externals include transparency of social media information, age, social upmanship, and conditions of relative deprivation. Efforts to handle FoMO in generation Z based on a Biblical perspective are to use assistance or mentoring to generation Z who are FoMO. The method used in this research is qualitative. The approach taken is a literature study. Through this approach, researchers examine existing literature sources in order to obtain a logical thinking construct regarding FoMO. The Bible consistently shows how God cares for His people from generation to generation. This consistency of God's providence also applies to generation Z, especially those who experience FoMO. The essence of the Lord's Prayer is a form of God's openness in presenting His providence holistically to all believers from generation to generation.

**Keywords:** *Fear of Missing Out; Generation Z; Bible*

**Abstrak:** Ada dua faktor yang mempengaruhi FoMO pada generasi Z terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Internal adalah ditemukan rendahnya kebutuhan psikologis akan *relatedness* dan *self*. Sementara eksternal meliputi transparansi informasi media sosial, usia, *social-upmanship*, dan kondisi deprivasi relative. Upaya penanganan FoMO pada generasi Z berdasarkan perspektif Alkitab adalah menggunakan pendampingan atau mentoring kepada generasi Z yang FoMO. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Pendekatan yang dilakukan adalah studi pustaka. Melalui pendekatan ini peneliti mengkaji dari sumber literatur yang ada agar diperoleh konstruk berpikir yang logis berkenaan dengan FoMO. Alkitab secara konsisten memperlihatkan cara Allah memelihara umat-Nya dari generasi ke generasi. Konsistensi providensia Allah ini pun berlaku bagi generasi Z terkhusus mereka yang mengalami FoMO. Esensi Doa Bapa Kami merupakan salah satu bentuk keterbukaan Allah dalam menyajikan providensianya secara holistik bagi seluruh orang percaya dari generasi ke generasi.

**Kata Kunci:** *Fear of Missing Out; Generasi Z; Alkitab.*

---



## Pendahuluan

Memasuki era modern ini dunia terus berinovasi mengikuti tren zaman yang ada. Berkat perkembangan teknologi disertai kecanggihannya maka dunia dapat dengan cepat mengalami transformasi. Kecanggihan teknologi informasi dan komunikasi memberikan dampak besar bagi kehidupan manusia, baik itu dampak positif maupun dampak negatif. Salah satu dampak positif yang bisa dirasakan dari kecanggihan teknologi adalah bertambahnya sumber pengetahuan yang dapat diakses dengan lebih mudah melalui media sosial. Namun, selain dampak positif maka kecanggihan teknologi memberikan dampak negatif karena menciptakan kecanduan bagi pengguna media sosial. Kecanduan media sosial merupakan sebuah penyakit yang sedang menjalar kepada banyak orang saat ini khususnya generasi Z.

Dilansir dari laman *Hootsuite We Are Social* maka data survei memperlihatkan bahwa 272,1 juta penduduk di Indonesia dan 160 juta diantaranya menggunakan media sosial. Berdasarkan data ini maka dapat disimpulkan bahwa setengah dari jumlah penduduk Indonesia menggunakan media sosial. Bahkan menurut Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), penggunaan Internet terus mengalami peningkatan sekitar 25%. Hal ini didorong oleh kemudahan mengakses segala informasi karena kecanggihan teknologi yang semakin baru.<sup>1</sup> Sehingga fenomena ini membuat internet menjadi salah satu kebutuhan primer setiap individu. Hal ini yang memungkinkan seseorang menjadi kecanduan terhadap media sosial. Kecenderungan untuk terus terhubung dengan media sosial ini akhirnya menimbulkan sebuah masalah baru yang lahir karena kecanduan media sosial yakni FoMO (*Fear of Missing Out*). FoMO merupakan sebuah keadaan di mana seseorang memiliki keinginan yang kuat untuk terus terkoneksi dengan sesuatu yang sedang orang lain lakukan melalui media maya atau media sosial karena individu terkait merasakan sebuah kondisi emosional yakni ketakutan.<sup>2</sup> Keinginan untuk terkoneksi dalam media sosial ini bisa dibilang sebagai suatu bentuk kebutuhan psikologis mereka.

Pada umumnya ketakutan memang merupakan sebuah emosi dasar yang dimiliki setiap manusia sehingga wajar ada dalam diri setiap individu. *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan sebuah perasaan takut atau cemas karena sumber ketakutan yang dilihat melalui media sosial. Kehadiran media sosial melahirkan sebuah sikap adiktif untuk terus terhubung dengan orang-orang di dalamnya. Sikap adiktif ini yang pada akhirnya menimbulkan ketakutan atau kecemasan jika individu yang mengidap FoMO ini tertinggal atau tidak mengikuti hal-hal terbaru yang menjadi perbincangan hangat di media sosial.

Fenomena FoMO ini sangat bertalian erat dengan penggunaan media sosial di era digital. Kehadiran media sosial membuat sebagian besar orang dapat menjalin komunikasi tanpa dihalangi oleh jarak, waktu maupun ruang. Media sosial memberikan wadah bagi seseorang dengan bebas berkomunikasi secara aktif dengan orang lain dan memberi

---

<sup>1</sup> Setiawan, Daryanto. 2018. "Dampak Perkembangan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Terhadap Budaya." *JURNAL SIMBOLIKA: Research and Learning in Communication Study* 4(1):62. doi: 10.31289/simbolika.v4i1.1474.

<sup>2</sup> Rizki Setiawan Akbar, Audry Aulya, Adra A. Psari, and Lisda Sofia. 2019. "Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda." *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 7(2):38.

kemudahan kepada individu dalam mengakses informasi terbaru.<sup>3</sup> Fenomena ini membuat intensitas interaksi dan akses orang pada umumnya terhadap dunia maya meningkat.

Dalam sebuah penelitian yang diterbitkan pada tahun 2012 J.W.T Intelligence menyebutkan bahwa FoMO merupakan sebuah keadaan di mana seseorang merasakan kegelisahan dan ketakutan karena tertinggal, apabila rekan-rekannya sedang melakukan atau merasakan hal yang lebih baik serta menyenangkan dibandingkan dengan apa yang sedang ia lakukan dan miliki saat ini. Perasaan ini akhirnya akan memicu perasaan khawatir jika melewatkan hal viral atau berita terbaru yang sedang berlangsung di kehidupan sosialnya.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh J.W.T Intelligence ini memperlihatkan bahwa terdapat sebanyak 40% pengguna internet atau media sosial di dunia yang terjangkit sindrom FoMO ini.<sup>4</sup> Berdasarkan hasil survei terhadap FoMO yang dilakukan oleh organisasi profesi psikologi Australia (*Australian Psychological Society*) menunjukkan bahwa populasi individu yang terjangkit FoMO pada remaja adalah 50%, sedangkan pada kelompok dewasa adalah 25%. Penelitian ini menjumpai sebuah hasil bahwa remaja secara nyata lebih berpeluang tinggi mengalami fenomena FoMO dibandingkan kelompok dewasa. Individu yang berusia 18-25 tahun merupakan kelompok yang lebih memungkinkan mengalami FoMO.

Perasaan takut, cemas, serta khawatir ini membuat seseorang mengalami kesulitan dalam mengontrol lingkungan, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain serta menerima dirinya.<sup>5</sup> Ketakutan ini menimbulkan adanya keinginan untuk terus melakukan pemantauan terhadap kegiatan orang lain melalui media sosial. Karena jika individu tidak melakukan pemantauan terhadap aktivitas orang lain maka akan muncul perasaan putus asa dan menderita gangguan kecemasan sosial seperti dihantui perasaan minder, terasingkan, depresi serta merasa tidak memiliki teman karena merasa tidak terkoneksi dengan orang lain.<sup>6</sup>

Bahkan berdasarkan sebuah survei yang dilakukan oleh *Global Web Index* pada tahun 2014 menyebutkan bahwa sebanyak 27,4 juta pengguna internet di Indonesia, yang mempunyai resiko mengalami FoMO ialah mereka dengan kelompok usia 13-33 tahun.<sup>7</sup> Survei ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Jones (2014) yang menyatakan bahwa dari 77.4% pelajar yang tidak terhubung dengan internet, sebanyak 25.8% merasa tidak lengkap atau tertinggal dan 25.8% mengalami stres. Hal ini menyebabkan mereka harus berada tidak jauh dari telepon genggam mereka untuk merespon atau menanggapi teman atau keluarganya secara mudah dan langsung.

---

<sup>3</sup> Burke, Moira, Cameron Marlow, and Thomas Lento. 2010. "Social Network Activity and Social Well-Being." *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings* 3:1909–12. doi: 10.1145/1753326.1753613.

<sup>4</sup> Putri, Lisya Septiani, Dadang Hikmah Purnama, and Abdullah Idi. 2019. "Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear of Missing out Di Kota Palembang." *Jurnal Masyarakat & Budaya* 21(2):129–48.

<sup>5</sup> Beyens, Ine, Eline Frison, and Steven Eggermont. 2016. "'I Don't Want to Miss a Thing': Adolescents' Fear of Missing out and Its Relationship to Adolescents' Social Needs, Facebook Use, and Facebook Related Stress." *Computers in Human Behavior* 64(May):1–8. doi: 10.1016/j.chb.2016.05.083.

<sup>6</sup> Shodiq, Fajar, Engkos Kosasih, and Sri Maslihah. 2020. "Need To Belong Dan ofMissing Out Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram." *Jurnal Psikologi Insight* 4(1):53–62. doi: 10.17509/insight.v4i1.24595.

<sup>7</sup> Anon. 2013. "Second Reader: Marieke Hoetjes June 2013." 1(June):1–44.

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.

Berangkat dari masalah serta data di atas maka penelitian ini berupaya mengkaji sejauh mana pengaruh FoMO terutama terhadap kelompok remaja dan pemuda yang sebagian besar mereka berasal dari Generasi Z? Lalu bagaimana Alkitab mengkaji dan menjawab fenomena sosial ini? Pendekatan seperti apa yang perlu diperhatikan dan direspon terutama oleh gereja berkenaan dengan FoMO ini.

## Metode Penelitian

Artikel ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Melalui pendekatan ini peneliti mengkaji dari sumber literatur yang ada agar diperoleh konstruk berpikir yang logis berkenaan dengan FoMO. Pendekatan fenomenologi ini berfokus pada bagaimana individu terkhusus generasi Z dapat mengalami FoMO. Lalu dari sisi Alkitab penelitian ini akan memberikan uraian berkenaan dengan esensi yang berhubungan dengan fenomen FoMO dan bagaimana baiknya merespon fenomena ini. Sumber-sumber yang digunakan berasal dari data-data yang dapat diakses secara *online*. Data-data tersebut diperkaya dengan referensi yang berasal dari buku-buku dan artikel-artikel terkait dengan topik ini. Setelah sumber-sumber tersebut didapat maka peneliti memberikan kajian secara detil dan komprehensif agar pemahaman mengenai fenomena ini dapat menjadi informatif dan edukatif.

## Hasil dan Pembahasan

### Definisi FoMO

FoMO merupakan salah satu penyakit yang sedang merajalela di zaman modern dan dinamis ini. Istilah FoMO diutarakan pada tahun 2000 yang oleh Dr. Dan Herman yang merupakan seorang *ahli marketing dan trainer marketing*.<sup>8</sup> Herman mempublikasikan sebuah makalah akademis pertama dengan bahasan FoMO tersebut di *The Journal of Brand Management*.<sup>9</sup> FoMO merupakan sebuah akronim dari kata *Fear of Missing Out* yang diartikan

---

<sup>8</sup>Hagar Larencia Sitompul. 2017. “Gambaran Fear of Missing Out Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di Kota Medan.” 4–16.

<sup>9</sup>Revinda Devika Anggraeni. 2018. “Hubungan Antara Subjective Well-Being Dan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Emerging Adulthood.” (45):10–27.

Anon. 2013. “Second Reader: Marieke Hoetjes June 2013.” 1(June):1–44.

sebagai salah satu jenis kecemasan yang kerap melanda generasi milenial.<sup>10</sup> Jenis kecemasan ini cenderung mengalami peningkatan semenjak ada media sosial dan internet.

Menurut Przybylski, Murayama, DeHaan dan Gladwell FoMO adalah sebuah gangguan kecemasan yang muncul akibat dari ketakutan kehilangan momen yang istimewa individu atau kelompok lain disebabkan ketidakhadiran individu bersangkutan di dalam momen tersebut dan hal ini ditandai dengan keinginan kuat individu untuk tetap terkoneksi dengan kegiatan atau aktivitas orang lain melalui media sosial atau dunia maya.<sup>11</sup> Secara sederhana FoMO dapat didefinisikan sebagai sebuah situasi di mana individu merasa takut kurang *up to date* dengan hal-hal baru yang sedang terjadi.<sup>12</sup> Gejala ini masuk dalam kategori gangguan yang sudah memengaruhi area mental. Kecemasan yang timbul lebih disebabkan karena gangguan terhadap kebiasaan yang dianggap sudah menjadi bagian hidup penting bagi penderita FoMO.

J. Walter Thompson Intelligence (2013) menyebutkan bahwa FoMO merupakan sebuah keadaan di mana seseorang diliputi perasaan takut karena tidak terlibat secara langsung dalam pengalaman menyenangkan orang lain. Hal ini yang kemudian membuat individu bersangkutan berusaha agar terus terkoneksi dengan aktivitas orang lain melalui media sosial atau internet karena merasa apa yang orang lain lakukan di luar lebih menyenangkan.<sup>13</sup> Perasaan yang ingin terus terkoneksi inilah yang menjadi titik krusial dari para penderita FoMO.

Pada umumnya mereka yang mengalami FoMO merasa takut ketinggalan berita terbaru, gelisah bila tidak terhubung atau mengikuti tren di dunia maya. FoMO (*Fear of Missing Out*) menjadi sebuah tren baru yang muncul di tengah dominasi kaum millennial. Berdasarkan hasil studi yang dilakukan pada Februari- Mei 2017 oleh RSPH (*Royal Society of Public Health*), yaitu sebuah lembaga independen untuk kesehatan masyarakat di Britania Raya, Inggris yang menyatakan bahwa survei tersebut menyebutkan ada sekitar 40% pengguna media sosial mengidap sindrom FoMO.<sup>14</sup> Sindrom ini dialami oleh generasi muda termasuk mereka yang adalah kelompok generasi Z.

Przybylski juga mengungkapkan bahwa FoMO membuat seseorang memiliki hasrat untuk secara kontinu mengikuti apa yang orang lain sedang lakukan. Fenomena ini membuat seseorang yang terjebak FoMO menjadi konsumtif terhadap media sosial karena dianggap sangat menarik sehingga muncul keinginan untuk selalu mengikuti atau mengetahui hal apa yang orang lain secara ramai sedang lakukan di dunia maya atau media sosial.

---

<sup>10</sup>Rizky F. Ayuningtyas, and Bambang D. Wiyono. 2020. "Studi Mengenai Kecanduan Internet Dan Fear of Missing out (Fomo) Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Driyorejo." *Jurnal BK UNESA* 413–19.

<sup>11</sup>Andrew K. Przybylski, Kou Murayama, Cody R. Dehaan, and Valerie Gladwell. 2013. "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out." *Computers in Human Behavior* 29(4):1841–48. doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014.

<sup>12</sup>Rizky Dwi Marlina. 2017. "Hubungan Anatar Fear of Missing Out (FoMO) Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Emerging Adulthood." *Diglib Universitas Mercu Buana* 14–47.

<sup>13</sup>Dedi Muliadi. 2015. "Universitas Sumatera Utara 7." 7–37

<sup>14</sup>Rizki Setiawan Akbar, Audry Aulya, Adra A. Psari, and Lisda Sofia. 2019. "Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda." *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 7(2):38. doi: 10.30872/psikostudia.v7i2.2404.

FoMO dapat memicu munculnya stress, perasaan kehilangan bahkan perasaan tertinggal jika individu tidak mengetahui atau mengikuti informasi penting yang berkaitan dengan kehidupan orang lain dan kelompok. Ketakutan tertinggal informasi adalah ciri-ciri dari FoMO. Perasaan takut tersebut kemudian menimbulkan perilaku adiktif yang mengakibatkan meningkatnya intensitas individu dalam mengakses internet atau media sosial. Ketika individu mengalami FoMO ia akan melakukan berbagai upaya agar dapat mengakses internet dalam segala keadaan. Pengidap FoMO akan cenderung lebih sering menggunakan internet untuk mencari berbagai informasi melalui berbagai aplikasi seperti media sosial seperti *Instagram*, *Facebook*, *Twitter*, *Youtube* bahkan pencarian di google. Dan hal tersebut dilakukan mereka secara rutin mulai dari bangun tidur, makan, hingga sebelum tidur.<sup>15</sup> Berkembangnya varian-varian dari aplikasi berbentuk media sosial ini membuat para penderita FoMO semakin kesulitan untuk mengendalikan diri mereka. *Platform-platform* yang bermunculan memiliki karakteristik sehingga tidak jarang satu orang bisa memiliki beberapa akun media sosial di aplikasi yang berbeda. Kondisi ini jelas semakin memperburuk kondisi penderita FoMO.

Ada beberapa fenomena di Indonesia mengenai FoMO yang berujung tragis. Pada tahun 2016 lalu seorang siswa SMP tewas akibat berfoto selfie, siswa SMP yang berusia 15 tahun tersebut tewas akibat jatuh usai selfie dari lantai lima di sebuah gedung kosong peristiwa tersebut terjadi di Koja, Jakarta Utara, selain kasus tersebut, ada juga kasus seorang wanita asal Florida, meninggal akibat terpeleset di Grand Canyon, beberapa saat setelah posting foto Instagram. Wanita tersebut datang untuk hiking bersama kedua temannya, jatuh dari ketinggian sekitar 120 meter. Wanita tersebut mengunggah foto di akun Instagramnya, ia sedang duduk di tepian sebuah tebing menikmati pemandangan. Usai mengunggah foto tersebut, wanita tersebut terpeleset di daerah yang dikenal dengan nama Ooh Aah Point, yang merupakan titik populer untuk berfoto. "Dia akan meninggalkan tempat itu untuk bergantian dengan orang lain. Namun, dia terpeleset dan jatuh ke belakang langsung ke dalam jurang.

Berdasarkan beberapa gagasan di atas maka secara sederhana FoMO dapat disimpulkan sebagai sebuah gangguan kecemasan yang disebabkan oleh perasaan takut tertinggal atau kehilangan momen berharga atau peristiwa yang sedang ramai diperbincangkan orang khususnya di dunia maya atau media sosial. Fenomena ini terjadi karena rutinitas dengan intensitas tinggi memicu perilaku adiktif sehingga tanpa disadari timbul keadaan destruktif dalam diri seseorang.

### **Aspek FoMO**

Prybylski dalam temuannya menunjukkan bahwa individu yang mempunyai tingkat kepuasan yang rendah terhadap kebutuhan mendasar (*Competence*, *Autonomy*, dan *Relatedness*) memiliki kecenderungan memiliki FoMO yang lebih tinggi.<sup>16</sup> Oleh sebab itu aspek dari *FoMo* menurut Przybylski, Murayama, DeHaan, dan Gladwell (2013) terbagi atas beberapa hal berikut; *pertama*, tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis mengenai *relatedness*

---

<sup>15</sup> Ayuningtyas, Rizky F., and Bambang D. Wiyono. 2020. "Studi Mengenai Kecanduan Internet Dan Fear of Missing out (Fomo) Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Driyorejo." *Jurnal BK UNESA* 413–19.

<sup>16</sup> Dwiyantri, Risma. 2020. "Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial Pada Generasi Z." 1–126.

*Relatedness* merupakan sebuah kebutuhan individu untuk merasakan sebuah perasaan terikat maupun tersambung dengan kebersamaan orang lain.<sup>17</sup> Kebutuhan ini berkaitan dengan kondisi di mana seseorang memiliki hasrat agar bisa membangun sebuah hubungan dengan individu lain. Jika kebutuhan *relatedness* ini tidak terpenuhi maka hal yang terjadi adalah timbulnya perasaan cemas serta keinginan kuat untuk mencari tahu hal-hal berkaitan dengan pengalaman serta hal yang dilakukan oleh orang lain, salah satunya yaitu di media sosial atau internet. Sehingga hal tersebut mendorong individu mengalami FoMO.

*Kedua*, tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi akan *self*. Kebutuhan psikologis seseorang akan *self* bertalian erat dengan *competence* dan *autonomy*. Berdasarkan hasil penelitian Dr. Przybylsky dalam jurnal yang dimuat didalam *The Journal Computers in Human Behavior* tahun 2013 ditemukan bahwa terdapat keterkaitan antara fenomena FoMO dengan kebutuhan psikologis seseorang. Seseorang yang terbukti memiliki tingkat kepuasan rendah atas kebutuhan psikologisnya terbukti memiliki tingkat FoMO yang lebih tinggi. Rendahnya pemenuhan kebutuhan dasar psikologis pada kebutuhan *autonomy* dan *relatedness* di dalam kehidupan nyata yang pada akhirnya membuat seseorang menggunakan media sosial (internet) sebagai alat untuk berinteraksi dengan orang lain secara lebih sederhana. Hal ini yang kemudian mendorong seseorang untuk terjebak dengan FoMO. Sehingga individu terkait lebih tertarik dengan dunia maya (internet) sebagai tempat untuk mengeskpersikan diri serta mencari afeksi dari media sosial melalui orang-orang yang ditemui lewat media sosial. Individu yang terjerat FoMO akan berusaha membangun relasi dengan orang-orang yang mereka temui melalui media sosial.

## **Generasi Z**

Menurut WHO generasi Z adalah penduduk yang tergolong remaja berusia 10-19 tahun. Beberapa penelitian sebelumnya menyatakan bahwa Generasi Z adalah generasi yang lahir setelah tahun 1995.<sup>18</sup> Generasi Z ini disebut dengan generasi yang memiliki pola pikir secara global dan sangat memiliki dampak di dalam komunitasnya. Karena begitu bersahabat dengan berbagai hal yang ada di internet maka generasi Z ini cenderung mengungkapkan segala pengalaman baik atau buruknya terhadap sesuatu melalui media sosial yang dimiliki.<sup>19</sup> Generasi ini kerap kali menggunakan media sosial sebagai wadah untuk mencurahkan segala sesuatu yang dirasakan atau membagikan banyak moment melalui media sosial yang dimiliki. Berdasarkan sebuah peninjauan yang dilakukan oleh *Parent Survey* 34% generasi ini membangun relasi dengan beragam kenalan di kota lain dan 13% di negara yang berbeda.

Generasi Z cenderung saling berbagi pesan, foto serta video. Hal ini yang menimbulkan sebuah kecemasan dari berbagai pihak karena generasi ini dianggap sangat mudah untuk terkena kejahatan *cyber* atau kejahatan yang dilakukan melalui dunia maya atau media sosial.

---

<sup>17</sup> Ibrahim, Malik. 2021. "Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out ( Fomo ) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Malang Pengguna Media Sosial Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear ofMissing Out ( Fomo ) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi." Iii, B. A. B. 2002. "Jurnalmetode Penelitian Kualitatif." 50–61.

<sup>18</sup>Galih Sakitri. 2020. "" Selamat Datang Gen Z , Sang Penggerak Inovasi ! ." 1995(2018):1–10.

<sup>19</sup>Ranny Rastati. 2018b. "Media Literasi Bagi Digital Natives: Perspektif GenerasiZ Di Jakarta." *Jurnal Kwangsan* 6(1):43. doi: 10.31800/jurnalkwangsan.v6i1.72.

Hal ini tidaklah mengherankan karena generasi Z ini merupakan generasi yang sangat melekat dengan internet atau media sosial.

Dill mengungkapkan bahwa dalam sebuah survey yang dirilis oleh Forbes Magazine mengenai generasi Z yang ada di Amerika Utara dan Selatan, di Afrika, di Eropa, di Asia dan di Timur Tengah maka dijumpai bahwa ada 49 ribu anak yang ditanyai mengenai hal ini dan berdasarkan suvey ini maka didapatkan sebuah kesimpulan bahwa generasi Z menganggap bahwa *smartphone* dan media sosial tidak lagi dipandang sebagai sebuah perangkat atau platform, namun hal itu dipandang sebagai cara hidup mereka.<sup>20</sup> Hal ini menyebabkan timbul sebuah kebiasaan untuk terus terhubung dengan media sosial dan internet yang dapat diakses melalui *smartphone* yang dimiliki. Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh Goldman Sachs menemukan hasil bahwa hampir setengah dari Gen Z terhubung secara online selama 10 jam sehari atau lebih. Studi lain mendapati hasil bahwa seperlima dari generasi Z ini jika dijauhkan dari *smartphone* yang dimiliki maka mereka akan mengalami gejala negatif. Informasi dan teknologi merupakan hal yang sangat sentral dalam kehidupan generasi Z, bahkan media sosial sudah menjadi bagian dari gaya hidup generasi ini.

Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Tulgan, ditemukan hasil bahwa terdapat lima kunci yang membentuk generasi Z.<sup>21</sup> *Pertama*, media sosial merupakan masa depan. Karena sangat melekat dengan media sosial maka generasi Z beranggapan bahwa media sosial merupakan masa depan. Tentu hal ini menjadi sebuah tantangan tersendiri bagi orang tua karena hal ini mengharuskan orang tua memiliki kemampuan yang lihai, guna mengendalikan apa yang dilakukan para generasi Z di dunia maya atau media sosial. *Kedua*, relasi dengan orang lain menjadi sebuah hal yang penting. Generasi Z sangat senang dengan sebuah komunitas sehingga bagi mereka koneksi atau relasi dengan orang lain menjadi hal yang sangat diperlukan. *Ketiga*, disequilibrium keterampilan. Oleh sebab itu dibutuhkan usaha yang cukup keras untuk memindahkan keterampilan seperti komunikasi interpersonal, budaya kerja, pikiran yang kritis, serta keterampilan teknis. *Keempat*, pola pikir secara global, realitas local. Kemudahan untuk berkomunikasi dengan beragam orang melalui media sosial, membuat generasi Z dikenal sebagai generasi yang tidak banyak melakukan penjelajahan secara geografis. Hal ini disebabkan oleh hadirnya media sosial yang memungkinkan orang yang jauh menjadi dekat karena komunikasi melalui media sosial yang semakin hari semakin canggih. *Kelima*, keragaman yang tidak memiliki batas. Generasi Z memiliki pola pikir yang global sehingga mereka mampu menerima pelbagai perbedaan dan melihat itu sebagai sebuah keberagaman.

Selain dikenal sebagai generasi yang sangat bersahabat dengan media sosial, generasi Z juga sebut sebagai generasi yang lebih independent jika dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Hal ini disebabkan karena generasi Z ini cenderung lebih suka belajar sendiri, mereka tidak menunggu orang tua untuk memberi pelajaran yang berkaitan dengan pengambilan keputusan dan lain sebagainya. Ini membuat mereka lebih cepat berkembang.

---

<sup>20</sup>Pipit Fitriyani. 2018. "Pendidikan Karakter Bagi Generasi Z." *Knappptma* 7(Maret):307–14.

Hamni Fadlilah Nasution. 2018. "Metode Penelitian Kuantitatif Instrumen Penelitian." 59–75.

<sup>21</sup>Bruce Tulgan. 2013. Meet Generation Z: The second generation within the giant "Millennial" cohort. <http://rainmakerthinking.com/assts/uploads/2013/10/Gen-Z Whitepaper.pdf>



### **Karakteristik Generasi Z**

Menurut Grail Research (2011), karakteristik generasi Z adalah generasi pertama yang sebenar-benarnya generasi internet.<sup>22</sup> Berdasarkan studi yang dilakukan oleh McKinsey, perilaku atau karakteristik dari generasi Z dapat dibedakan dalam empat komponen besar.<sup>23</sup> *Pertama*, generasi Z disebut sebagai "*the undefined ID*" di mana generasi ini sangat memiliki keterbukaan untuk menerima dan memahami setiap perbedaan dan keunikan individu lain. *Kedua*, generasi yang diidentikan sebagai "*the communaholic*" karena sangat inklusif dan memiliki semangat untuk terhubung dengan komunitas. *Ketiga*, terkenal sebagai "*the dialoguer*", generasi ini percaya bahwa komunikasi merupakan upaya terbaik dalam menyelesaikan konflik. *Keempat*, generasi yang disebut "*the realistic*" karena cenderung lebih kritis dan analitis dalam pengambilan keputusan dibandingkan generasi sebelumnya.

Generasi Z merupakan generasi yang sejak dini sudah melekat dengan teknologi. Generasi ini sudah terbiasa berteman dengan banyak orang melalui media sosial. Populasi generasi Z berjumlah 18% dari penduduk yang ada di dunia. Generasi ini menjadi sorotan akhir-akhir ini karena muncul paling tidak dalam kurun waktu sampai dengan 2019 sebagai generasi yang disebut *igeneration* atau generasi internet. Hasil penelitian dari Bencsik & Machova (2016) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara generasi Z dan generasi lainnya, yakni faktor utama yang menjadi pembeda adalah penguasaan informasi dan teknologi. Bagi generasi Z informasi dan teknologi adalah hal yang sudah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari mereka. Hal ini membuat generasi Z menjadikan teknologi menjadi salah satu kebutuhan utama dalam hidup. Bencsik dan Machova menyebutkan bahwa generasi ini sangat cepat dalam mengakses informasi sekaligus cepat pula dalam bereaksi atas gelombang informasi yang melingkupinya hal ini karena generasi Z hidup berdampingan dengan digitalisasi.<sup>24</sup>

Generasi Z memiliki kesamaan dengan generasi Y, tapi generasi Z mampu mengaplikasikan semua kegiatan dalam satu waktu (*multi tasking*) seperti: menjalankan sosial media menggunakan ponsel, browsing menggunakan PC, dan mendengarkan musik menggunakan headset. Apapun yang dilakukan kebanyakan berhubungan dengan dunia maya. Sejak kecil generasi ini sudah mengenal teknologi dan akrab dengan gadget canggih yang secara tidak langsung berpengaruh terhadap kepribadian.

### **Dampak dari sindrom FoMO**

Dalam tulisannya Olivia mengungkapkan bahwa terdapat tiga dampak dari FoMO, yaitu sebagai berikut; pertama adalah terjadinya suatu kondisi yang berhubungan dengan kesehatan mental. FoMO berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang. Intensitas penggunaan jejaring sosial yang sering dilakukan oleh individu dapat meningkatkan gangguan kecemasan dalam diri individu terkait. Individu yang terjebak dalam FoMO biasanya

---

<sup>22</sup>Ranny Rastati. 2018b. "Media Literasi Bagi Digital Natives: Perspektif Generasi Z Di Jakarta." *Jurnal Kwangsan* 6(1):43. doi: 10.31800/jurnalkwangsan.v6i1.72.

<sup>23</sup>Galih Sakitri. 2020. "" Selamat Datang Gen Z , Sang Penggerak Inovasi ! ."" 1995(2018):1–10.

<sup>24</sup>Christiani, Lintang Citra, and Prinisia Nurul Ikasari. 2020. "Generasi Z Dan Pemeliharaan Relasi Antar Generasi Dalam Perspektif Budaya Jawa." *Jurnal Komunikasi Dan Kajian Media* 4(2):84–105.

cenderung mencari validasi atau penghargaan dari orang-orang yang ada di sekitar. Jika penghargaan itu tidak didapatkan maka hal ini bisa menyebabkan munculnya frustrasi dan kecemasan dalam diri individu yang terjebak FoMO. Oleh sebab itu FoMO juga dikaitkan dengan munculnya beberapa gejala depresi yang didorong oleh intensitas penggunaan media sosial.<sup>25</sup> Bisa jadi kondisi terburuk dari para penderita FoMO adalah ketika mereka tidak menyadari bahwa mereka sudah terjebak di dalam kondisi tersebut. Keadaan terjebak ini yang membuat para penderita FoMO perlu untuk didampingi karena ada pengaruh ketidaksadaran dari mereka.

Melalui media sosial, maka akan muncul sebuah kesadaran yang terus-menerus mengenai apa yang mungkin dilewatkan seseorang. Sehingga kehadiran media sosial menciptakan persepsi yang distorsi mengenai kehidupan orang lain yang mungkin saja telah diedit dan orang-orang yang melihat ini terjebak dengan perasaan terus-menerus membandingkan diri mereka dengan orang lain. Pada akhirnya muncul perasaan kesepian, perasaan tidak cukup dalam kehidupan yang sedang dijalani.

Kedua, terjadinya penurunan kualitas tidur. Selain berdampak buruk bagi kesehatan mental ternyata FoMO juga dikaitkan dengan insomnia atau gangguan yang menyebabkan seseorang sulit tidur atau tidak cukup tidur. Seseorang yang FoMO cenderung menjadikan smartphone sebagai bagian penting dalam kehidupan. Hal ini nampak dari pola perilaku yang sudah menjadi kebiasaan individu yang terjebak FoMO seperti mencari smartphone pertama kali ketika bangun tidur, menggunakannya bahkan ketika sedang makan serta mengecek notifikasi di smartphone sebelum tidur. Sehingga penggunaan *smartphone* secara intens hingga malam hari memberikan resiko pada penurunan kualitas tidur dan kesehatan psikologis secara keseluruhan.<sup>26</sup>

Ketiga, berdampak pada produktifitas. FoMO dianggap mempunyai dampak buruk pada kinerja akademik seseorang. Hal ini didorong oleh kecenderungan individu yang terjebak FoMO adalah sangat terobsesi dengan situs sosial atau media sosial. Seseorang yang terjebak dalam FoMO selalu berusaha terhubung dengan media sosial sehingga individu terkait akan selalu berdekatan dengan smartphone yang dimiliki. Jika hal ini terus-menerus dilakukan maka akan mengganggu pekerjaan dan produktivitas seseorang secara keseluruhan.<sup>27</sup>

Seseorang yang terjebak FoMO cenderung menunda-nunda pekerjaan. Hal tersebut mengakibatkan ketidakefektifan dalam melakukan sesuatu sehingga menimbulkan kesalahan dan menurunkan kinerja akademik yang baik. FoMO juga telah dikaitkan dengan berbagai pengalaman dan perasaan hidup yang negatif yaitu; berkurangnya kompetensi hidup, terjadi ketegangan emosional, efek negatif pada kesehatan fisik, serta kurangnya kontrol emosi

---

<sup>25</sup>Mai Ly N. Steers, Robert E. Wickham, and Linda K. Acitelli. 2014. "Seeing Everyone Else's Highlight Reels: How Facebook Usage Is Linked to Depressive Symptoms." *Journal of Social and Clinical Psychology* 33(8):701–31. doi: 10.1521/jscp.2014.33.8.701.

<sup>26</sup>Nama Tal Shoval, and Orna Tzischinsky. 2020. "Relationship of Smartphone Use at Night with Sleep Quality and Psychological Well-Being among Healthy Students: A Pilot Study." *Sleep Health* 6(4):495–97. doi: 10.1016/j.sleh.2020.01.011.

<sup>27</sup>Seyyed Mohsen Azizi, Ali Soroush, and Alireza Khatony. 2019. "The Relationship between Social Networking Addiction and Academic Performance in Iranian Students of Medical Sciences: A Cross-Sectional Study." *BMC Psychology* 7(1):1–8. doi: 10.1186/s40359-019-0305-0.

### ***Kecemasan dalam Alkitab***

Kecemasan dapat didorong oleh berbagai sebab, diantaranya ketidakpastiaan akan kesiapan kebutuhan yang ada di masa depan. Hal ini dapat menimbulkan kekuatiran dalam diri seseorang. Ketika diperhadapkan dengan tekanan dan penderitaan seringkali membuat seseorang diliputi perasaan kuatir. Walau begitu, Roh Kudus dianugerahkan untuk menolong orang percaya untuk menyelesaikan setiap pergumpulan hidup yang sedang melanda (Markus 13:11).<sup>28</sup> Pelibatan Roh Kudus merupakan akses istimewa bagi orang percaya.

Tekanan yang berat dalam hidup seseorang mendorong seseorang merasakan kecemasan. Alkitab menggambarkan Ayub yang dilanda keputusan ketika dirinya menderita penyakit kulit yang membuat dirinya mengalami penderitaan secara fisik, gangguan emosional dan tekanan mental.<sup>29</sup> Kehadiran Zofar yang merupakan sahabat Ayub memberikan jalan keluar atas kecemasan yang dialami Ayub yaitu melalui pengharapan yang benar kepada Allah (Ayub 11:18). Hal ini menciptakan sebuah perasaan tenang sehingga membuat seseorang dapat tidur dengan tenang. Pengharapan di dalam Kristus merupakan anugerah yang begitu besar sehingga harus dijaga dengan baik dan dijalani dengan spiritualitas yang kokoh.<sup>30</sup> Spiritualitas yang kokoh dapat dibutuhkan agar keten

Kecemasan dapat terjadi karena faktor tekanan dari luar diri sendiri. Kegelisahan yang demikian dapat terjadi bagi individu maupun sebagai komunitas bahkan bangsa. Tekanan yang datang dari bangsa-bangsa di sekitar Israel tidak jarang menjadi sebuah teror yang mengganggu rasa aman dan rasa tenteram umat itu.

Kecemasan yang disebabkan oleh dosa. Persoalan hidup yang terjadi dalam hidup seseorang secara fisik, emosi, spiritual dihubungkan dengan dosa.<sup>31</sup> Sejak awal peradaban manusia, kecemasan sudah dapat kita deteksi terutama ketika manusia melakukan pelanggaran di Taman Eden, terlihat ada kecemasan yang melanda mereka. Kecemasan yang terjadi sebagai sebab penindasan atau perbudakan. Peristiwa di Mesir ketika umat Allah Israel diperbudak juga menunjukkan suatu bukti bahwa mereka mengalami kecemasan yang sangat hebat.<sup>32</sup> Artinya kecemasan merupakan suatu kondisi mental yang telah terjadi ribuan tahun yang lalu.

Kecemasan merupakan suatu reaksi individu terhadap kemiskinan, kelaparan dan masalah yang menimpa manusia dalam hidup. Ketika berusaha meminta keringanan dalam pekerjaan hal ini dianggap sebuah kebohongan umat Israel sehingga membuat pekerjaan mereka makin diperberat sehingga mendapat tekanan secara fisik, psikis dan rohani dalam Kel. 5:9. Alkitab menyajikan fakta begitu kompleks berkenaan dengan kondisi mental ini. Artinya sejak lama Alkitab telah mencatat berbagai ragam kecemasan dalam dinamika kehidupan manusia. Alkitab secara jujur menyajikan fakta-fakta mengenai orang-orang pilihan Allah yang juga mengalami kecemasan.

---

<sup>28</sup>Gernaída Pakpahan, Sekolah Tinggi, and Teologi Bethel. 2020. "Kecemasan Mahasiswa STT Bethel Indonesia Terhadap Covid-19." *Jurnal Pendidikan Agama Kristen* 3(1):20–33.

<sup>29</sup>R. Meek (2011). *The Wisdom Books: Job, Proverbs, and Ecclesiastes: A Translation with Commentary* [review] / Robert Alter. *Andrews University Seminary Studies (AUSS)*

<sup>30</sup> Valentino Wariki et al., "Comparative Study Of The Concept Of Reborn According To I Peter 1:13-25 with The Hindu Religion," *Diegesis: Jurnal Teologi* 8, no. 2 (2023): 13–25.

<sup>31</sup> Pakpahan (2020)

<sup>32</sup> Pakpahan (2020)

### ***Providensi Allah bagi generasi Z***

Adanya jaminan pemeliharaan Bapa (Rom. 8:28). Orang percaya harus menyadari bahwa setiap individu yang mengaku percaya dan beriman kepada Yesus Kristus memiliki jaminan pasti akan dipelihara oleh Allah. Mereka yang mendeskripsikan dirinya sebagai orang Kristen mendapat jaminan pemeliharaan Tuhan baik secara spiritual maupun material.<sup>33</sup> Kedua aspek pemeliharaan ini menyentuh sisi mentalitas orang percaya yang juga memperoleh jaminan providensia Allah. Pemeliharaan Allah ini telah diwartakan Yesus secara berulang-ulang kepada para murid.

Kekhawatiran adalah musuh iman. Ketika Yesus menyuruh para murid untuk mendahului-Nya ke seberang dengan menggunakan perahu, sementara Yesus sendirian untuk berdoa di sebuah bukit. Para murid menghadapi masalah karena gelombang akibat angin sakal, maka saat itulah Yesus datang berjalan di atas air hendak menghampiri mereka, tetapi murid-murid mengira bahwa Dia adalah hantu. Kekhawatiran dan kecemasan membuat mereka tidak lagi bisa melihat kemahakuasaan Allah atau mengkerdikan kuasa Tuhan. Yesus melarang setiap orang percaya khawatir karena kekhawatiran hanya akan melemahkan iman.<sup>34</sup> Dalam salah satu momen ajaran-Nya Yesus memberikan analogi tentang burung yang terpelihara dengan baik (Mat. 6:26). Burung-burung di alam liar merupakan contoh yang baik karena mereka rajin dan tidak mengenal lelah. Yesus tidak melarang kerja keras untuk memenuhi kebutuhan kita. Namun meskipun mereka terus berupaya, burung masih jauh lebih bergantung pada “keinginan” alam (yang Yesus anggap sebagai ketentuan Tuhan) dibandingkan manusia.<sup>35</sup> Manusia yang memiliki lebih banyak kesempatan untuk menggunakan ciptaan untuk tujuannya sendiri seharusnya tidak terlalu khawatir dibandingkan burung.

Dampak buruk dari sindrom FoMO ini adalah membuat seseorang menjadi kecanduan dengan media sosial sehingga ia menjadikan media sosial sebagai tempat atau wadah terbanyak untuk menghabiskan waktu. Hal ini yang kemudian beresiko menimbulkan kecemburuan sosial karena membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang yang dilihatnya di media sosial. Apa yang dialami para pengidap FoMO merupakan suatu gejala tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis mereka. Pada akhirnya keadaan ini menuntut mereka untuk memiliki gaya hidup yang hedon karena merasa tidak puas dengan kehidupan yang mereka jalani. FoMO yang tidak diatasi akan menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis pengidapnya.<sup>36</sup> Kunci dari penanganan FoMO adalah para pengidapnya agar lebih berfokus pada perkara yang produktif dalam hidupnya. Paulus telah mengingatkan kondisi yang serupa kepada jemaat di Tesalonika. Bagaimanapun, Paulus mendesak mereka (jemaat

---

<sup>33</sup> Douglas J. Moo, *The Epistle To The Romans* (Grand Rapids, Michigan: William B. Eerdmans Publishing Company, 1996).

<sup>34</sup> Renti Sihombing, and Eddy Rundjan. 2019. “Kajian Tentang Rasa Khawatir Pada Kehidupan ‘Orang Percaya’ Dalam Perspektif Alkitab.” *Volume 5 – Nomor 1, April 2019* 5:70–84.

<sup>35</sup> Craig L. Blomberg, *Matthew*, ed. David S. Dockery, *The New American Commentary: An Exegetical and Theological Exposition of Holy Scripture* 1992, vol. 22 (Nashville, Tennessee: Broadman Press, 1992).

<sup>36</sup> Zachary G. Baker, Heather Krieger, and Angie S. LeRoy. 2016. “Fear of Missing out: Relationships with Depression, Mindfulness, and Physical Symptoms.” *Translational Issues in Psychological Science* 2(3):275–82. doi: 10.1037/tps0000075.

Tesalonika) untuk belajar untuk tetap tenang, mengurus urusan mereka sendiri.<sup>37</sup> Paulus menyadari dampak buruk jika jemaat Tesalonika memiliki pola hidup yang dominan mengurus urusan orang lain.

Generasi Z sebagai generasi yang paling cepat dalam mengakses teknologi menjadi sangat rentan terhadap potensi negatifnya. Mereka perlu membatasi diri dan membangun prioritas kala mengakses dunia maya. Prioritas hanya bisa terbangun dan terlaksana ketika generasi ini memiliki landasan yang kuat terhadap realitas kehidupan. Allah berkuasa terhadap ciptaan-Nya dalam menyediakan berbagai kebutuhan mereka seperti kebutuhan pangan, kebutuhan spiritual atau bahkan kebutuhan psikologis.

Alkitab sangat jelas dalam memperlihatkan dampak negatif dari kecemasan-kecemasan yang berlebihan. Alkitab tidak pernah menyatakan bahwa kecemasan itu akan dapat hilang selamanya. Bahkan Yesus menyatakan bahwa kesusahan sehari cukuplah untuk sehari, karena hari besok ada kesusahannya sendiri. Perkataan ini secara tersirat menyatakan bahwa setiap hari ada keadaan-keadaan yang patut kita cemas. Namun di saat yang bersamaan perkataan Yesus ini dapat juga dimaknai bahwa manusia memiliki kuasa untuk mengendalikan kecemasan itu sendiri, termasuk kecemasan terhadap tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis mereka.

Dalam Doa Bapa Kami Yesus mengajarkan kepada orang percaya untuk mengatur hidup itu dengan secukupnya. Makna cukup dalam teks ini menunjukkan sikap mensyukuri untuk keadaan yang ada. Bahkan dalam narasi ajaran tentang hidup yang berbahagia Yesus menunjukkan suatu kontradiksi terhadap substansi kaya dan miskin. Doa Bapa Kami memberikan contoh doa bagi para murid (6:9-13) dan sepenuhnya berfokus pada kerajaan, memandang ke depan dengan kerinduan akan penyempurnaan pemerintahan Allah. Sambutannya, “Bapa kami yang di surga,” menunjukkan bahwa hubungan kekeluargaan dengan Allah yang Yesus sendiri nikmati.<sup>38</sup> Kedekatan relasi ini merupakan tawaran yang juga diajukan bagi setiap orang lintas generasi. Mungkinkah orang yang memiliki hubungan yang amat dekat akan diabaikan Allah? Doa Bapa Kami memberikan penegasan atas pertanyaan ini bahwa relasi Kristus dengan Allah merupakan suatu contoh relasi yang hendak diberikan juga kepada manusia. Relasi yang memiliki konsekuensi positif dalam konteks providensia Allah.

Doa Bapa Kami juga menunjukkan bahwa dampak dari pelayanan Kristus, kehendak Allah mendekat ke bumi. Dalam konteks pemerintahan Allah, seruan ini merupakan suatu ajakan Kristus agar orang percaya masuk dalam kerja sama dengan Allah dalam pemerintahannya.<sup>39</sup> Jika demikian maka ada bentuk tanggung jawab Allah terhadap mereka yang dipanggil untuk masuk dalam panggilan ini. Generasi Z harus melihat narasi Doa Bapa Kami sebagai suatu undangan pemerintahan Allah bagi diri mereka juga. Ketika undangan tersebut direspon maka seharusnya tidak ada keraguan lagi atas konsekuensi providensia Allah atas mereka.

---

<sup>37</sup> Cornelius R Stam, *Commentary on The Epistles of Paul to The Thessalonians* (Germantown: Berean Bible Society, 1984).

<sup>38</sup> Jeannine K. Brown, *Commentary on Matthew-From The Baker Illustrated Bible Commentary*, ed. Gary M. Burge and Andrew E. Hill, *The Baker Illustrated Bible Commentary* (Grand Rapids, Michigan: Baker Publishing Group, 2012).

<sup>39</sup> O Wesley Allen Jr, *Matthew* (Minneapolis: Fortress Press, 2013).

Akselerasi peradaban yang dialami generasi Z membuat mereka tidak memiliki pondasi yang kuat dalam merespon kemajuan dunia manusia ini. Sebab itu suara terhadap ajaran-ajaran Kristus yang memetakan tentang substansi hidup yang surgawi perlu digemakan kembali. Gereja dan para orang tua sudah seharusnya merangkul anak-anak mereka agar generasi ini dapat mengendalikan diri mereka sendiri dan memaknai kehidupan yang sejati.

Generasi Z tidak mungkin melepaskan diri sepenuhnya dari akses terhadap media dan teknologi, sebab mereka sudah menjadi satu ekosistem yang tidak terpisahkan. Namun, nilai-nilai luhur dari kehidupan berikut providensia Allah harus mereka ketahui dan imani. Tanpa pemahaman dan pengalaman rohani yang baik, maka esensi dari kehidupan itu sendiri akan menjadi hilang. Yesus secara lantang telah menyuarakan nilai-nilai tersebut, yang diperlukan sekarang adalah bagaimana gereja dan kaum orang percaya menggemakan itu kembali sembari mementor kelompok generasi Z.

Solusi yang ditawarkan Alkitab pun sama efeknya bagi generasi Z. Meski generasi Z memiliki tingkat kerapuhan yang cenderung tinggi karena interaksi generasi ini dengan media sosial, gawai, dan internet lebih cepat dari generasi-generasi sebelumnya, namun esensi dari Firman Tuhan tetap sama bagi mereka. Tinggal bagaimana cara mereka merespon dan kecepatan mengambil keputusan yang dapat menentukan kesuksesan generasi ini melawan efek buruk dari FoMO.

## Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan di atas, maka setidaknya ada dua faktor yang mempengaruhi FoMO pada generasi Z Pertama adalah faktor internal Keadaan ini terjadi diakibatkan tidak terpenuhi kebutuhan psikologis mengenai *relatedness*, Tidak terpenuhi kebutuhan psikologis akan *self*. Lalu kedua adalah faktor eksternal. Faktor terjadi karena pengaruh dari transparansi media sosial, *social one up-manship*, kondisi deprivasi relatif dan usia. Kedua faktor ini bisa diatasi jika para pengidap FoMO menyadari bahwa pemeliharaan Allah senantiasa diberikan kepada mereka. Hanya saja salah satu kebiasaan seperti yang pernah Paulus sampaikan kepada jemaat Tesalonika untuk tidak mengurus permasalahan orang lain harus didengarkan kembali oleh generasi Z. Kebiasaan untuk terlibat dalam kehidupan orang lain melalui akses media sosial membuat generasi Z rentan terhadap gangguan mental. Pada akhirnya mereka menjadi terdistraksi oleh kondisi yang seharusnya tidak perlu mereka ketahui. Apalagi dampak buruk dari interaksi media sosial yang tinggi dapat mengakibatkan suatu kelainan mental bagi mereka yaitu FoMO.

Sama halnya dengan kebutuhan fisik seperti makan dan minum yang merupakan bagian dari providensia Allah kepada manusia, kebutuhan psikologis pun merupakan bagian dari bentuk pemeliharaan Allah kepada orang percaya. Berusaha untuk mengakses kehidupan orang lain tidak akan pernah memuaskan kebutuhan psikologis ini, sebaliknya kebiasaan ini akan memberikan dampak destruktif terhadap mental seseorang. Sebagaimana Doa Bapa Kami yang merupakan bentuk holistik dari providensia Allah atas berbagai kebutuhan manusia termasuk kebutuhan psikologis. Yesus menawarkan pemeliharaan yang holistik bagi setiap mereka yang mau datang kepada-Nya. Sebab itu gereja terus menyuarakan nilai-nilai kehidupan yang Yesus pernah ajarkan. Tentu tidak ada jalan pintas untuk membendung fenomena FoMO, butuh

kerjasama yang holistik dan kesadaran akan tanggung jawab untuk membantu generasi Z menemukan kembali dasar-dasar kehidupan yang sudah hilang. Mereka harus menyadari pentingnya berita providensia yang holistik ini.

Generasi Z membutuhkan pembimbingan dalam proses holistik ini. Pendekatan secara holistik hanya akan tercapai jika dilakukan upaya-upaya pendekatan seperti pementoran. Sama seperti Kristus yang harus memuridkan para rasul agar mereka siap mengemban tugas panggilannya masing-masing, demikian halnya dengan para penderita FoMO dari generasi Z yang sangat membutuhkan teladan-teladan dari gereja dan masyarakat untuk membimbing kehidupan mereka, terutama dalam memenuhi kebutuhan psikologis yang sejati.

## Referensi

- Allen Jr, O Wesley. *Matthew*. Minneapolis: Fortress Press, 2013.
- Adams, Sue K., Karla K. Murdock, Meada Daly-Cano, and Meredith Rose. 2020. "Sleep in the Socialworld of College Students: Bridging Interpersonal Stress and Fear of Missing out with Mental Health." *Behavioral Sciences* 10(2):1– 9. doi: 10.3390/bs10020054.
- Akbar, Rizki Setiawan, Audry Aulya, Adra A. Psari, and Lisda Sofia. 2019. "Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda." *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 7(2):38. doi: 10.30872/psikostudia.v7i2.2404.
- Anggraeni, Revinda Devika. 2018. "Hubungan Antara Subjective Well-Being Dan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Emerging Adulthood." (45):10–27.
- Anon. 2013. "Second Reader: Marieke Hoetjes June 2013." 1(June):1–44.
- Ardiansyah, Rizal. 2013. "Pengaruh Deprivasi Relatif Terhadap Perilaku Agresi Pada Anak Jalanan Di Lembaga Pemberdayaan Anak Negeri (Lpan) Griya Baca Kota Malang." 15–40.
- Ayuningtyas, Rizky F., and Bambang D. Wiyono. 2020. "Studi Mengenai Kecanduan Internet Dan Fear of Missing out (Fomo) Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Driyorejo." *Jurnal BK UNESA* 413–19.
- Azizi, Seyyed Mohsen, Ali Soroush, and Alireza Khatony. 2019. "The Relationship between Social Networking Addiction and Academic Performance in Iranian Students of Medical Sciences: A Cross-Sectional Study." *BMC Psychology* 7(1):1–8. doi: 10.1186/s40359-019-0305-0.
- Baker, Zachary G., Heather Krieger, and Angie S. LeRoy. 2016. "Fear of Missing out: Relationships with Depression, Mindfulness, and Physical Symptoms." *Translational Issues in Psychological Science* 2(3):275–82. doi: 10.1037/tps0000075.
- Benson, Warren S., Mark H. Senter. *Pedoman Lengkap Untuk Pelayanan Kaum Muda*. Bandung: Yayasan Kalam Hidup, 1999.
- Beyens, Ine, Eline Frison, and Steven Eggermont. 2016. "'I Don't Want to Miss a Thing': Adolescents' Fear of Missing out and Its Relationship to Adolescents' Social Needs, Facebook Use, and Facebook Related Stress." *Computers in Human Behavior* 64(May):1–8. doi: 10.1016/j.chb.2016.05.083.

- Blomberg, Craig L. *Matthew*. Edited by David S. Dockery. *The New American Commentary : An Exegetical and Theological Exposition of Holy Scripture* 1992. Vol. 22. Nashville, Tennessee: Broadman Press, 1992.
- Brown, Jeannine K. *Commentary on Matthew-From The Baker Illustrated Bible Commentary*. Edited by Gary M. Burge and Andrew E. Hill. *The Baker Illustrated Bible Commentary*. Grand Rapids, Michigan: Baker Publishing Group, 2012.
- Moo, Douglas J. *The Epistle To The Romans*. Grand Rapids, Michigan: William B. Eerdmans Publishing Company, 1996.
- Budiman, Arief. 2019. "Keberadaan Kebutuhan Existence, Relatedness, Growth, Dalam Video Game Harvest Moon Back To Nature." *Brikolase : Jurnal Kajian Teori, Praktik Dan Wacana Seni Budaya Rupa* 11(1):15–25. doi: 10.33153/brikolase.v11i1.2678.
- Burke, Moira, Cameron Marlow, and Thomas Lento. 2010. "Social Network Activity and Social Well-Being." *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings* 3:1909–12. doi: 10.1145/1753326.1753613.
- Campbell, A. F. (2003). Book Review: The Psalms: Strophic Structure and Theological Commentary. *Pacifica: Australasian Theological Studies*. <https://doi.org/10.1177/1030570x0301600306>
- Christiani, Lintang Citra, and Prinisia Nurul Ikasari. 2020. "Generasi Z Dan Pemeliharaan Relasi Antar Generasi Dalam Perspektif Budaya Jawa." *Jurnal Komunikasi Dan Kajian Media* 4(2):84–105.
- Dill, K. (2015). 7 Things Employers should know about the gen Z workforce. *Forbes Magazine*, 11(6), <https://www.forbes.com/forbes/www.forbes.com>
- Dwiyanti, Risma. 2020. "Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial Pada Generasi Z." 1–126.
- Van Den Eijnden, Regina J. J. M., Jeroen S. Lemmens, and Patti M. Valkenburg. 2016. "The Social Media Disorder Scale: Validity and Psychometric Properties." *Computers in Human Behavior* 61:478– 87. doi: 10.1016/j.chb.2016.03.038.
- Fitriyani, Pipit. 2018. "Pendidikan Karakter Bagi Generasi Z." *Knappptma* 7(Maret):307–14.
- Hamni Fadlilah Nasution. 2018. "Metode Penelitian Kuantitatif Instrumen Penelitian." 59–75.
- Hoffmann, 2009. 2009. "Metode Penelitian." *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis* 53(9):1689–99.
- Ibrahim, Malik. 2021. "Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out ( Fomo ) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Malang Pengguna Media Sosial Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dengan Fear of Missing Out ( Fomo ) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi." Iii, B. A. B. 2002. "Jurnal metode Penelitian Kualitatif." 50–61.
- Irawan, Fuad Bayu. 2019. "Menyingkap Kualitas Pelayanan Pada Toko Kelontong Aulia Anugerah Pati." *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* 26–35.



- Marlina, Rizky Dwi. 2017. "Hubungan Anatar Fear of Missing Out (FoMO) Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Emerging Adulthood." *Diglib Universitas Mercu Buana* 14–47.
- Meek, R. (2011). *The Wisdom Books: Job, Proverbs, and Ecclesiastes: A Translation with Commentary* [review] / Robert Alter. Andrews University Seminary Studies (AUSS)
- Muliadi, Dedi. 2015. "Universitas Sumatera Utara 7." 7–37.
- Pakpahan, Gernaida, Sekolah Tinggi, and Teologi Bethel. 2020. "Kecemasan Mahasiswa STT Bethel Indonesia Terhadap Covid-19." *Jurnal Pendidikan Agama Kristen* 3(1):20–33.
- Prihanto, Agus. 2018. "Peran Proses Mentoring Pemimpin Kaum Muda Bagi Perkembangan Pelayanan Pemuda Di Gereja." *Jurnal Jaffray* 16(2):197. doi:10.25278/jj71.v16i2.258.
- Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. Dehaan, and Valerie Gladwell. 2013. "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out." *Computers in Human Behavior* 29(4):1841–48. doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014.
- Psikologis, Intervensi, Judithya Anggita Savitri, Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl Kolombo, No Karang, and Malang Sleman. 2019. "Dampak Takut Ketinggalan Pada Kesejahteraan Psikologis Diantara Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Yang Muncul." 2(2):65–72.
- Putri, Lisy Septiani, Dadang Hikmah Purnama, and Abdullah Idi. 2019. "Gaya Hidup Mahasiswa Pengidap Fear of Missing out Di Kota Palembang." *Jurnal Masyarakat & Budaya* 21(2):129–48.
- Rastati, Ranny. 2018a. "Media Literasi Bagi Digital Natives : Perspektif Generasi Z Di Jakarta Media Literacy for Digital Natives : Perspective on Generation Z In." 06(01):60–73.
- Rastati, Ranny. 2018b. "Media Literasi Bagi Digital Natives: Perspektif Generasi Z Di Jakarta." *Jurnal Kwangsan* 6(1):43. doi: 10.31800/jurnalkwangsan.v6i1.72.
- Sakitri, Galih. 2020. "“ Selamat Datang Gen Z , Sang Penggerak Inovasi ! .”" 1995(2018):1–10.
- Setiawan, Daryanto. 2018. "Dampak Perkembangan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Terhadap Budaya." *JURNAL SIMBOLIKA: Research and Learning in Communication Study* 4(1):62. doi: 10.31289/simbollika.v4i1.1474.
- Shodiq, Fajar, Engkos Kosasih, and Sri Maslihah. 2020. "Need To Belong Dan of Missing Out Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram." *Jurnal Psikologi Insight* 4(1):53–62. doi: 10.17509/insight.v4i1.24595.
- Shoval, Dorit, Nama Tal, and Orna Tzischinsky. 2020. "Relationship of Smartphone Use at Night with Sleep Quality and Psychological Well- Being among Healthy Students: A Pilot Study." *Sleep Health* 6(4):495–97. doi: 10.1016/j.sleh.2020.01.011.
- Sihombing, Renti, and Eddy Rundjan. 2019. "Kajian Tentang Rasa Khawatir Pada Kehidupan ‘Orang Percaya’ Dalam Perspektif Alkitab." *Volume 5 – Nomor 1, April 2019* 5:70–84.
- Sladek, Sarah dan Alyx Grabinger. 2014. *Gen Z: The first generation of the 21st Century has arrived*, [http://xyzuniversity.com/wpcontent/uploads/2014/02/GenZ\\_Final.pdf](http://xyzuniversity.com/wpcontent/uploads/2014/02/GenZ_Final.pdf)

- Sitompul, Hagar Larencia. 2017. "Gambaran Fear of Missing Out Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di Kota Medan." 4–16.
- Stam, Cornelius R. *Commentary on The Epistles of Paul to The Thessalonians*. Germantown: Berean Bible Society, 1984.
- Steers, Mai Ly N., Robert E. Wickham, and Linda K. Acitelli. 2014. "Seeing Everyone Else's Highlight Reels: How Facebook Usage Is Linked to Depressive Symptoms." *Journal of Social and Clinical Psychology* 33(8):701–31. doi: 10.1521/jscp.2014.33.8.701.
- Suryani, Suryani. 2015. "Mengenal Gejala Dan Penyebab Gangguan Jiwa." *Universitas Jenderal Achmad Yani* (October 2013):1–12.
- Tulgan, Bruce. 2013. Meet Generation Z: The second generation within the giant "Millennial" cohort. [http://rainmakerthinking.com/assts/uploads/2013/10/Gen-Z Whitepaper.pdf](http://rainmakerthinking.com/assts/uploads/2013/10/Gen-Z%20Whitepaper.pdf)
- Wariki, Valentino, Hiruniko Ruben Siregar, Tomsa Josestian Manullang, and Joshia Joandika B M Christi. "Comparative Study Of The Concept Of Reborn According To I Peter 1:13-25 with The Hindu Religion." *Diegesis: Jurnal Teologi* 8, no. 2 (2023): 13–25.