

STRATEGI PENDIDIKAN KRISTEN DALAM MENGATASI FENOMENA FOMO PADA REMAJA DI GEREJA

Remegises Danial Yohanis Pandie¹, Romika² Martauli Dina Rahayu Sitanggang³,
Ester Bangngu⁴

Sekolah Tinggi teologi Bethel The Way, Jakarta^{1,2,3,4}

Email: remegissesdypandie@gmail.com

Article History

Submit:
2025-01-08

Revised:
2025-03-15

Published:
2025-04-19

Abstract:

This writing aims to examine the Christian education perspective on the FoMO phenomenon and Christian education strategies to solve the FoMO problem that occurs among teenagers in the church, so that it has a new perspective that can contribute to the church paying more attention to teenagers in using social media or directing teenagers to have the right motivation. In church. Where, The FoMO phenomenon not only occurs in the form of dependence on social media to view certain subjects, but in the real world it occurs in idolizing someone excessively, so that teenagers forget the main goal and essence of church. The research method used is a qualitative phenomenological method and literature study. The research results show that Christian education strategies in overcoming the FoMO phenomenon in the church are through approach teenagers; church special programs for teenagers; Christian Education collaborates with families to provide instructional equipment to youth; Christian Education creates talk shows; Christian education creates camp activities; Christian education directs teenagers to have the right motivation in church; Christian education directs teenagers to use social media properly and correctly. Good Christian education produces spirituality for teenagers.

Key Words: Christian Education; Teenager; Church; Fear of Missing Out; Phenomenon.

Abstrak:

Penulisan ini bertujuan mengkaji sudut pandang pendidikan Kristen tentang fenomena FoMO dan strategi pendidikan Kristen menyelesaikan persoalan FoMO yang terjadi pada remaja di gereja, sehingga memiliki kebaharuan yang bisa memberikan sumbangsih bagi gereja untuk lebih memperhatikan remaja dalam menggunakan media sosial ataupun mengarahkan remaja untuk memiliki motivasi yang benar dalam bergereja. Di mana, fenomena FoMO tidak saja terjadi dalam bentuk ketergantungan terhadap media sosial untuk melihat subyek tertentu, namun dalam dunia nyata terjadi dalam mengidolakan seseorang secara berlebihan, sehingga remaja melupakan tujuan utama dan esensi dalam bergereja. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif fenomenologis dan studi 52ahasa52. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi

pendidikan Kristen dalam mengatasi fenomena FoMO di gereja melalui melakukan pendekatan terhadap remaja; gereja program khusus untuk remaja; Pendidikan Kristen bekerja sama dengan keluarga memberikan pengajaran perlengkapan kepada para remaja; Pendidikan Kristen membuat *talks show*; Pendidikan Kristen membuat kegiatan *camp*; Pendidikan Kristen mengarahkan remaja untuk memiliki motivasi yang benar dalam bergereja; Pendidikan Kristen mengarahkan remaja untuk menggunakan media sosial dengan baik dan benar. Pendidikan Kristen yang baik menghasilkan spiritualitas yang baik bagi remaja.

Kata Kunci: Pendidikan Kristen; Remaja; Gereja; *Fear of Missing Out*; Fenomena.

PENDAHULUAN

Fear of missing out (FoMO) merupakan kekhawatiran seseorang dalam mendapatkan pengalaman berharga yang tidak dimiliki seseorang, ditandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain. Individu yang mengalami FoMO terdorong untuk selalu mengikuti perkembangan orang lain dan apa yang mereka lakukan serta dorongan ini diwujudkan dalam perilaku sosial mereka. Przybylski, Murayama, Dehaan & Gladwell menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis individu dan pengaturan diri yang efektif bergantung pada tiga kebutuhan psikologis mendasar, yaitu kompetensi, otonomi dan keterhubungan. Keempatnya melanjutkan bahwa perilaku seseorang yang disibukkan dengan pikiran untuk memeriksa ponsel secara intens terlibat dalam sumber daya koneksi sosial setiap jam didorong oleh upaya untuk memenuhi kebutuhan keterhubungan (Przybylski et al., 2013). Teori pemantauan sosial menyatakan bahwa individu mampu mendeteksi ancaman sosial dan memantau kemungkinan orang lain mengecualikan atau menolak mereka. Stimulasi sistem pemantauan sosial dapat menyebabkan masalah somatik dan mengganggu kesejahteraan individu secara keseluruhan. Ketika seseorang memiliki tingkat FoMO yang tinggi, mereka mengalami penderitaan sosial karena pikiran-pikiran yang mengganggu tentang kehilangan atau penolakan (Savitri, 2019; Zhang et al., 2020). Oleh karena itu, FoMO dipahami sebagai konsep manajemen kesehatan pribadi secara sadar, yang timbul dari defisit situasional atau kronis dalam kepuasan kebutuhan psikologis, sehingga solusi untuk meredakan pikiran-pikiran yang mengganggu, individu terlibat dalam penggunaan media sosial yang berlebihan.

Dalam konteks gereja, fenomena FoMO justru tidak saja terjadi dalam bentuk ketergantungan terhadap media sosial untuk melihat subyek tertentu yang mereka sukai, namun dalam dunia nyata terjadi dalam mengidolakan seseorang yang dirasa memberi hal-hal baik bagi dirinya. Walaupun hal ini juga berlaku bagi semua jenjang

usia, namun remaja menjadi salah satu bagian yang tidak bisa diabaikan. Memang tidaklah salah mengidolakan seseorang dalam gereja, karena memberi kepuasan secara psikologis, namun akan menjadi masalah ketika orang yang diidolakan tidak ditemui ketika hadir ke gereja, maka akan mempengaruhi psikologis seseorang atau pun mempengaruhi iman seseorang karena orang yang diidolakan tidak ditemui. Sebagai contoh, seorang remaja mengidolakan pendeta A atau pendeta B karena ganteng dan kotbahnya lucu/menginspirasi atau membawa perubahan dalam hidupnya, sehingga ketika pendeta yang diidolakan tidak ditemui, maka psikologisnya akan terganggu karena merasa tidak ada pendeta lain yang lebih baik dari pendeta yang diidolakan. Perlu dipahami bahwa bukan pendetanya yang dipertanyakan karena hal-hal yang sudah disebutkan, namun motivasi remaja pergi ke gereja. Hal ini tentu berbahaya karena akan memunculkan pertanyaan seperti mengapa remaja ke gereja? Mendengar Firman Tuhan atau berlibur? Apa tujuan remaja ke gereja? Menjalankan perintah Tuhan tentang hari sabat atau menghibur diri? Pergi ke gereja mencari Tuhan atau mencari pendeta?

Penjelasan di atas, sesuai dengan pengamatan peneliti di beberapa gereja yang berlokasi di Jakarta. Di mana, beberapa remaja umur 12-16 tahun ke gereja memiliki tujuan untuk melihat pendeta kesukaan mereka kemudian di foto, di *update* ke media sosial lalu diberi *caption* yang sesuai dengan keinginan. Peneliti kemudian melakukan wawancara singkat terkait isi Firman yang terima, namun mereka justru menjawab dengan kalimat yang sungguh memilukan yaitu “lupa dan tidak tahu”. Ada juga yang menjawab tujuan mereka ke gereja hanya untuk melihat pendeta yang mereka sukai. Ada juga yang mengatakan kehadiran mereka di gereja hanya untuk menangkan pikiran dari hiruk pikuk sekolah dan pendeta yang mereka sukai adalah bagian dari penyembuh beban psikologisnya. Seperti yang sudah di singgung di paragraf kedua bahwa mengidolakan seseorang tidaklah masalah, namun mengabaikan isi dari ibadah menjadi masalah yang perlu dibenahi oleh gereja dan pendidikan agama Kristen. Jika hal ini tidak dilakukan, maka istilah “percuma pergi ke gereja, jika tidak memahami isi dari ibadah” menjadi label bagi para remaja itu sendiri (Peneliti, 2024).

Penelitian terdahulu terkait fenomena FoMO telah banyak dilakukan. Namun, lebih banyak di kaji dalam perspektif yang lebih umum. Misalnya Cibro dan Simbolon mengkaji tentang Hubungan Antara FoMO terhadap Konformitas pada Pengguna Media Sosial Tiktok pada Remaja menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara FoMO terhadap konformitas pada pengguna media sosial tiktok pada remaja (Cibro & Simbolon, 2023). Pristaliona, Hidayati & Prasetyaningrum mengkaji tentang *Are fear of missing out and loneliness a symptom of narcissistic behaviour? Menemukan fomo dan kesepian secara simultan dapat mempengaruhi remaja berperilaku narsis* (Pristaliona et al., 2022). Saputri, Raneo & Muthia mengkaji *The FoMO Phenomenon: Impact on Investment Intentions in Millennial Generation with Financial Literacy as Moderation* menemukan bahwa variabel literasi keuangan dapat memperlemah pengaruh FoMO terhadap

Intensi Investasi yang ditunjukkan dengan tanda negatif signifikan dan juga dapat menjadi variabel independen yang mempengaruhi Intensi Investasi (Saputri et al., 2023). Yusuf, Mu'awwan, Ahmad, Arina & Syukur meneliti tentang fenomena FoMO pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar menemukan bahwa mahasiswa yang tidak bisa jauh dari ponselnya ketika berada di tempat umum Seperti sering bermain tiktok, mencoba filter Instagram, bermain Mobile Legend, Free Fire, serta banyak mahasiswa yang memainkan ponselnya saat sedang mengikuti proses belajar mengajar menimbulkan dampak terhadap dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya (Yusuf et al., 2023). Agustin & Nurfadillah meneliti tentang FOMO pada Aplikasi TikTok terhadap Perilaku *Self Injury/Self Harm*: Kajian Sistematis menemukan FoMO pada aplikasi TikTok memberikan dampak negatif yaitu perilaku *self injury* (Agustin & Nurfadillah, 2024). Sedangkan Yulya dan kawan-kawan menerbitkan penelitian di Prosiding yang berjudul FoMO sebagai Gaya Hidup di Era Modernisasi menyimpulkan bahwa bahwa generasi z selalu dikaitkan dengan perilaku takut tertinggal di era modernisasi (Yulya et al., 2024).

Berdasarkan beberapa kajian di atas, penulisan ini memiliki sudut pandang yang berbeda. Secara teori bisa dikatakan bahwa penggunaan teori FoMO yang terjadi kepada remaja pada tulisan ini sama dengan beberapa kajian yang telah dilakukan. Namun, penulisan ini mengkaji dari sudut pandang pendidikan Kristen dan bagaimana pendidikan Kristen menyelesaikan persoalan FoMO yang terjadi pada remaja di gereja, sehingga memiliki kebaruan yang bisa memberikan sumbangsih bagi gereja untuk lebih memperhatikan remaja dalam menggunakan media sosial ataupun mengarahkan remaja untuk memiliki motivasi yang benar dalam bergereja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis fenomenologis. Penelitian fenomenologis digunakan untuk mengumpulkan data dari narasumber dan menganalisis data tersebut secara deskriptif. Penelitian deskriptif kualitatif mencoba memberikan gambaran keadaan masa sekarang secara mendalam. Penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba untuk menggambarkan fenomena secara detail (Pandie, 2023). Adapun sumber sekunder dari penelitian ini berupa buku, jurnal, dan media online yang dapat dipertanggungjawabkan secara akademis. Selain itu, bahan-bahan yang digunakan dari sumber tersebut terdiri dari konsep, pendapat, dan gagasan yang telah dipilih oleh penulis berdasarkan kesesuaian terhadap pembahasan. Adapun langkah-langkah yang dilakukan di dalam penulisan artikel ini adalah terlebih dahulu menganalisis Teori *fearing of missing out* dan dampaknya. Kemudian peneliti melakukan kajian literatur tentang kehidupan remaja di gereja guna menemukan gambaran masalah sebenarnya. Selanjutnya, untuk memberikan solusi mengenai

masalah yang di angkat, penulis membuat gambaran tentang strategi pendidikan agama Kristen dalam mengatasi persoalan *fear of missing out* remaja di gereja.

Hasil dan Pembahasan/Isi

Fear Of Missing Out

Fear of missing out atau FoMO merupakan istilah bahasa Inggris yang memiliki makna takut ketinggalan. Fenomena FoMO dicetuskan melalui pengalaman hidup Patrick J. McGinn yang merasa teman-temannya terlalu berlebihan secara psikologis mau pun pemikiran ketika tidak mengikuti perkembangan. Fenomena FoMO menurut McGinn memiliki dua perspektif yaitu kekuatiran berlebihan yang hadir dalam ketidaksadaran diri karena melihat orang lain lebih baik ketimbang diri sendiri melalui apa yang dilihat di media sosial dan tuntutan sosial membuat dirinya merasa ketinggalan dengan pengalaman berkesan yang dialami oleh orang lain (Elhai et al., 2016). Grohol mendeskripsikan FoMO sebagai kecemasan yang terjadi karena kemungkinan menjalin hubungan sosial lebih penting dibandingkan hal lainnya. Dia menyatakan bahwa FoMO membuat perasaan yang sangat nyata yang meresap melalui hubungan sosial. Ketika koneksi dengan lingkungan sosial terputus, individu mengalami kecemasan, karena tidak mengetahui alasan gangguan tersebut (Ramadhan & Yusra, 2023). Sedangkan Przybylski, Murayama, Dehaan & Gladwell menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis individu dan pengaturan diri yang efektif bergantung pada tiga kebutuhan psikologis mendasar, yaitu kompetensi, otonomi dan keterhubungan. Keempatnya melanjutkan bahwa perilaku seseorang yang disibukkan dengan pikiran untuk memeriksa ponsel secara intens terlibat dalam sumber daya koneksi sosial setiap jam didorong oleh upaya untuk memenuhi kebutuhan keterhubungan (Przybylski et al., 2013).

Secara umum fenomena FoMO selalu dikaitkan dengan overdosis penggunaan media sosial guna melihat pengalaman positif hidup orang lain untuk memuaskan hasrat psikologisnya. Namun, jika memahaminya lebih detail, maka fenomena FoMO memiliki berbagai perspektif dan berbagai luaran yang merasuk dalam kehidupan manusia. FoMO memungkinkan orang terus-menerus memeriksa ponsel dan akun media sosial mereka agar dapat terlibat lebih jauh dalam jaringan mereka. Ini adalah bentuk perilaku kompulsif yang ditunjukkan orang-orang untuk memuaskan kebutuhan psikologis. Perilaku kompulsif dikaitkan dengan kecanduan kompulsif yang terus-menerus pada suatu perilaku. Definisi tersebut mengindikasikan bahwa ada dua jenis kecanduan yaitu kecanduan zat dan kecanduan proses. Kecanduan zat menggambarkan kecanduan zat seperti kokain atau alkohol. Sedangkan kecanduan proses terdiri dari perilaku kompulsif yang tidak bergantung pada zat yang dikonsumsi. Contohnya adalah perjudian, seks dan mengidolakan seseorang secara berlebihan. Proses melakukan sesuatu itulah yang membuat individu tersebut ketagihan. Dari perspektif psikologis, FoMO terlihat ketika orang-orang terlalu

berkomitmen dan gagal memenuhi komitmen mereka atau memilih untuk menghindari perjanjian dan komitmen sebisa mungkin berdasarkan rasa takut kehilangan perubahan yang dapat menghasilkan kepuasan atau kepuasan pribadi yang lebih besar (Balta et al., 2020; Stead & Bibby, 2017). Oleh karena itu, FoMO dapat dikatakan sebagai kecanduan proses yang mengakibatkan penyalahgunaan sesuatu secara tidak sehat.

Berdasarkan penjelasan di atas, fenomena FoMO memiliki beberapa ciri seperti takut tertinggal dari orang lain; rasa memiliki; daya saing atau perasaan tertekan untuk bersaing; dan menekankan ilusi atau imajinasi yang membuat diri sendiri oleh efektor. Artinya efektor berpikir jauh di luar emosi normal, menimbulkan kegelisahan jika tidak patuh, sehingga menimbulkan rasa takut jika tidak terpenuhi. Hal ini mengindikasikan bahwa FoMO telah banyak terjadi dalam kehidupan manusia selama bersosialisasi, ingin diakui atau menjadi bagian dari kelompok/segmen tertentu, dan ingin menyesuaikan diri dengan situasi tertentu untuk menyenangkan orang lain atau diri sendiri (Yusra & Napitupulu, 2022; Susanti & Dianto, 2023). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa fenomena FoMO tidak saja terjadi dalam konteks kekuatiran berlebihan dalam mengikuti perkembangan hidup orang di media sosial, namun fenomena FoMO merambat ke seluruh lapisan kehidupan manusia melalui overdosis tingkah laku dan pemikiran.

Sebaran Fear Of Missing Out Terhadap Remaja di Gereja

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) remaja di gereja merupakan bagian perubahan sosial sebagai cara remaja berinteraksi untuk merespon situasi sosial yang dilalui remaja melalui validasi teman sebaya dan timbal balik sosial yang terjadi di gereja. Meskipun penulis belum menemukan penelitian fenomena FoMO yang berkaitan dengan remaja di gereja, namun penulis memahami bahwa FoMO sebenarnya sudah merasuk dalam kehidupan remaja di gereja. Hal ini sesuai dengan pengamatan penulis di beberapa gereja yang sudah penulis jabarkan di pendahuluan. Di mana, remaja memiliki motivasi dan tujuan yang berbeda ketika hadir dalam suatu ibadah. Hal ini dapat dikatakan sebagai bagian dari egosentris remaja itu sendiri untuk mencari identitas diri dan validasi serta kepuasan psikologis, tanpa memperhatikan tujuan atau pun makna sebenarnya dari ibadah gereja itu sendiri.

Perjalanan seorang remaja menuju pengembangan identitas dimungkinkan oleh kemampuan metakognitif yang baru diperolehnya yang datang dari pemikiran operasional formal. Di mana, remaja dapat memantau dan merefleksikan pemikiran mereka sendiri, memecahkan masalah, dan memanfaatkan keterampilan untuk memandu pengambilan keputusan dan eksplorasi identitas diri. Elkind menyatakan bahwa dengan kemampuan baru ini muncullah egosentrisme mengakibatkan remaja kesulitan membedakan kekaguman dan overdosis terhadap apa yang mereka rasa menarik, sehingga melupakan tujuan dari perjalanan yang sebenarnya (Pandie, 2022).

Misalnya pendeta yang secara fisik terlihat ganteng, modis dan berkarisma berdiri di mimbar gereja selama 30 menit membuat remaja membayangkan berapa nomor telepon pendeta tersebut, sudah memiliki pacar atau belum, apa nama media sosial pendeta tersebut, bagaimana mendekati pendeta tersebut dan lain sebagainya. Hal ini terlihat normal bagi remaja karena mengkonstruksi hal-hal yang mereka rasa menarik, sehingga remaja merasakan perasaan, emosi dan pengalaman unik bagi dirinya sendiri.

Psikolog perkembangan telah lama menganggap masa remaja sebagai masa yang penuh dengan “pencarian jiwa” dan negosiasi dengan tekanan hubungan sosial. Sullivan mengklasifikasikan berbagai tahapan perkembangan secara khusus melalui penguasaan hubungan interpersonal seseorang. Menurut modelnya, mengatasi kecemasan masyarakat ketika berhadapan dengan orang lain menandakan keberhasilan penyelesaian pembentukan identitas melalui sistem diri yang mampu berinteraksi secara sehat (Fadilah et al., 2023). Erikson menggambarkan remaja dihadapkan pada tugas mengonseptualisasikan identitas mereka melalui eksplorasi aktif terhadap lingkungan mereka, keterlibatan sosial dengan teman sebaya, dan refleksi diri terhadap preferensi baru mereka. Erikson memandang interaksi sosial sebagai hal yang penting untuk menegosiasikan nilai-nilai pribadi seseorang dengan nilai-nilai orang lain. Meskipun sangat bersifat pribadi dan individual (Habsy et al., 2023). Stone menganggap proses pembentukan identitas bersifat publik melibatkan pengumuman identitas, atau bagaimana seorang remaja mengklaim identitasnya, dan penempatan identitas, yang dilakukan oleh orang-orang yang mengamati remaja tersebut sebagai seorang individu. (Sakti & Yulianto, 2018). Oleh karena itu, ketika penempatan seseorang sesuai dengan pengumumannya, identitas dianggap sudah mapan.

Kaitannya dengan hal di atas, tidaklah menjadi masalah bagi remaja memiliki ego dan kekaguman terhadap pendeta tertentu. Namun, persoalannya adalah remaja melupakan tujuan utamanya ke gereja dan lebih fokus kepada kepuasan psikologisnya. Oleh karena itu, remaja perlu memperhatikan kesejahteraan spiritualnya agar memberikan keseimbangan bagi hidupnya. Kesejahteraan spiritual mengacu pada kehidupan batin seseorang yang memiliki peran penting dalam interaksi individu dengan lingkungannya. Spiritualitas terlihat melalui kualitas nilai moral yang lebih tinggi, dengan konotasi agama dan kemampuan pikiran yang lebih tinggi. Seaward menegaskan bahwa spiritualitas melibatkan hubungan dengan sumber-sumber ilahi. Kesejahteraan spiritual memiliki aspek ganda yang mencerminkan keyakinan personal serta pengaruh sosial dari komunitas tempat individu tersebut hidup (Tutar et al., 2022). Menurut penelitian Aston University, spiritualitas individu secara signifikan dipengaruhi oleh lingkungan, gaya hidup, dan interaksi personal. Ini berarti seseorang dapat memperkuat dimensi spiritualitasnya melalui interaksi positif atau hubungan yang baik dengan lingkungan sekitarnya.

Namun, jika seseorang terlibat dalam interaksi negatif atau lingkungan yang merugikan, ini dapat berdampak buruk pada dimensi spiritualitasnya (Tutar et al., 2022). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dimensi spiritual remaja akan menjadi baik jika tujuannya benar dan dimensi spiritual remaja akan rusak jika tujuannya menyimpang dari aturan spiritual itu sendiri.

Dampak Fear Of Missing Out bagi Remaja

Fear Of Missing Out (FoMO) memiliki dampak sangat luas terutama bagi perkembangan secara kognitif, afektif dan psikomotorik bagi remaja. Merujuk pada teori perkembangan manusia Erikson, menggambarkan tugas utama masa remaja sebagai salah satu identitas versus kebingungan peran. Ketika manusia menghabiskan seluruh hidupnya untuk membangun identitasnya, masa remaja menandai tahun-tahun pembentukan di mana proses ini terjadi secara signifikan. Bagi Erikson, identitas bukan sekadar pertanyaan "Siapakah saya?" melainkan "Apa yang ingin saya hasilkan dari diri saya sendiri, dan apa yang harus saya kerjakan?". Tugas besar pengembangan identitas melibatkan integrasi pengalaman masa lalu dengan upaya-upaya baru, mengeksplorasi berbagai posisi dan peran di dunia dan pada akhirnya membuat komitmen yang tegas dan rasional seiring bertambahnya usia. Misalnya, afiliasi agama/politik, jalur karier, dan lain sebagainya (Habsy et al., 2023; Hidayah & Huriati, 2016).

Kaitannya dengan hal tersebut, orang yang sudah mengalami FoMO akan cenderung sering mengikuti apa yang sedang terjadi dan di sukainya. Dampak FoMO bisa di rasakan pada jiwa emosional, di mana FoMO dapat menyebabkan kecemasan yang berlebihan dan bahkan depresi. Melihat orang lain (terutama figur publik atau idola) melakukan hal-hal yang menarik dapat menyebabkan seseorang merasa tidak puas dengan hidupnya sendiri. Selain itu juga bisa mengalami stres dan tekanan mental menaruh pandangan tentang apa yang dilakukan oleh idola sehingga timbul rasa ingin mengikutinya (Oberst et al., 2017). Misalnya idola sedang melakukan gaya rambut baru dan ingin sekali mengikutinya agar terlihat sama tapi tidak bisa dilakukan, lambat laun jiwanya merasa stres dan mentalnya terganggu akibat tidak terlihat sama. FoMO dapat membuat para remaja tidak produktif dan tidak fokus. Terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk mengamati kehidupan idola dapat menyebabkan kehilangan waktu untuk pekerjaan, sekolah, atau kegiatan produktif lainnya. Perhatian yang Terganggu Memeriksa pembaruan terbaru dapat mengganggu perhatian remaja dan membuat remaja kehilangan fokus pada tugas penting, baik di tempat kerja maupun di sekolah.

Dampak pada pergaulan bisa membuat remaja tidak memiliki teman karena teman menjauh merasa tidak nyaman berada di dekatnya karena efek dari dirinya yang terlalu menyukai seseorang dan mengikuti selalu gaya baik tata berpakaian, desain di handphone, tata bicara, dan terlalu sedih jika tidak bisa mengikutinya dan

ketinggalan berita serta siaran langsung yang di lakukan (Huan You et al., 2018). Selain itu, Fomo dapat berdampak, dapat mengganggu keterampilan sosial individu ketika mereka memilih untuk berkomunikasi di internet, dapat menyebabkan kecanggungan sosial ketika mereka harus berinteraksi di dunia nyata, mengindolakan secara berlebihan, dapat menyebabkan tekanan emosional yang harus dihormati karena menghentikan penggunaan media sosial menyebabkan perasaan cemas atau marah, dapat meningkatkan ketidakpuasan dan ketidakpuasan terhadap kehidupan, serta dapat menurunkan fiktal sosial (Hidup tidak sesuai yang seperti disukai) (Narti & Yanto, 2022).

Dampak pada Psikologi para remaja bisa suka termenung, di mana perilaku dan pola pikirnya terganggu yang ingin selalu membayangkan seandainya aku bisa berjumpa dengan dia, seandainya aku bisa seperti dia sudah ganteng, cantik, pintar, kaya lagi, seandainya aku bisa 60ahasa60 dengan dia. Banyak sekali harapan yang di taruh padanya untuk bisa mengikuti tanpa ada rasa ketinggalan sedikit pun. Jika ada ketinggalan informasi pasti dirinya sudah merasa sedih karena baginya itu adalah sebuah peluang harapan untuk bisa mengetahui kabarnya. Dan Para remaja dapat merasa harus terus mengikuti perkembangan terbaru tentang idola mereka hingga larut malam dapat mengganggu pola tidur mereka. Gaya Hidup Tidak Sehat Menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial dapat menyebabkan remaja kurang melakukan aktivitas fisik, olahraga, dan kegiatan sehat lainnya (Cibro & Simbolon, 2023).

Fear Of Missing Out dalam Perspektif Alkitab

Alkitab merupakan sumber Kebenaran Allah bagi manusia. Alkitab tidak secara eksplisit menyebutkan istilah FoMO, namun Alkitab memberi ilham dan pemahaman baru dalam mengkontekstualisasi setiap fenomena yang terjadi di bumi. Dengan kata lain, Alkitab memahami fenomena FoMO sebagai bentuk pemberontakan terhadap Allah karena lebih mengikuti keinginan daging daripada keinginan Allah itu sendiri. Misalnya kisah bangsa Israel dalam Perjanjian Lama, penyembahan terhadap patung, menjadikan rumah ibadah sebagai sarang penyamun, kurang bersyukur dan lain sebagainya.

Beberapa ayat Alkitab menjelaskan secara singkat terkait fenomena FoMO yang terlibat dalam interaksi negatif. sebagai orang Kristen yang hidupnya sudah di tebus di dalam Kristus kita melakukan dan memiliki sikap bersyukur dikatakan dalam 1 Tesalonika 5:18 *Mengucap syukurlah dalam segala hal, sebab itulah yang dikehendaki oleh Allah didalam Yesus Kristus bagi kam.* Artinya, apa yang ada pada kita baik dirimu sendiri, keadaan, dan lain sebagainya tetap bersyukur karena itu yang Tuhan inginkan. Karena bagaimana juga kita sebagai manusia adalah ciptaan Allah yang Firman Tuhan katakan pada kitab kejadian 1:26. Dalam Matius 4:10 dikatakan hanya Tuhan sajalah yang di sembah. Seperti dijelaskan di atas, remaja yang

mengalami FoMO berarti sama saja dia akan lebih fokus dan menaruh perhatian kepada apa yang disukai, seperti diketahui zaman sekarang menyembah allah lain bisa saja kepada barang, orang dan lain sebagainya berbeda dengan zaman dahulu menyembah allah lain berarti dia menyembah berhala (patung-patung) karena hal ini tidak dikehendaki Allah. Karena, sebagai manusia ciptaan Allah dan Allah sendiri memberikan Kasih Karunia kepada ciptaan-Nya hendaklah kita hanya menyembah Allah dan bersyukur kepada-Nya dan manfaatkanlah waktu yang ada karena waktu itu sangatlah berharga.

Fenomena FoMo seperti dijelaskan di atas, perlu diperhatikan dalam kehidupan ini bahwa manusia memang tidak dapat hidup sendiri harus membutuhkan bantuan satu dengan yang lain tapi bukan berarti sebagai manusia kita terlalu menyukai sesuatu lebih dari kita mengenal sang pencipta kita karena bagaimanapun setiap individu termasuk remaja dimana posisi pertumbuhan ini sangat penting untuk tetap menjadi pribadi yang dapat menikmati hidupnya sesuai yang Tuhan berikan kepadanya Firman Tuhan dalam Mazmur 139:13 mengatakan *Sebab Engkaulah yang membentuk buah pinggangku, menenun aku dalam kandungan ibuku.* Artinya, siapapun yang terlahir manusia di bumi ini Tuhan sudah mempersiapkan tujuan kita dan sudah memiliki seperti apa kita hanya tinggal bagaimana kita memberikan respon kepada Tuhan yang Tuhan berikan bisa saja melalui Firman Tuhan dalam Alkitab, lewat orang menyampaikan kepada kita tapi perlu diingat segalanya harus tetap kembali kepada namanya Alkitab. Karena Alkitab adalah Firman Allah dan Firman itu bersama-sama dengan Allah dan Firman itu adalah Allah sendiri. Artinya, Firman dalam Alkitab sudah di ilhamkan atau disampaikan Allah kepada para pelayan Allah untuk ditulis hingga saat ini masih berlaku dan relevan untuk dapat dipelajari atau ditelusuri. Sejauh ini, bahwa setiap individu, remaja hidupnya berharga di mata Tuhan hanya Tuhan ingin bagaimana kita menyadari dan memiliki paradigma bahwa Tuhan itulah penentu kehidupan maupun keberhasilan kita.

Pandangan Alkitab lainnya tentang FoMo mengatakan dalam Kolose 3:2 *Pikirkanlah perkara yang di atas, bukan yang di bumi.* Selama masih diberikan kesempatan untuk hidup marilah kita tetap memiliki paradigma bagaimana selama hidup di bumi kita menjadi Pribadi yang menyenangkan dihadapan Tuhan dalam bahasa sederhananya menjadi berdampak Positif dimanapun dan kapanpun dalam segala aktivitas maupun kegiatan kita. Selama hidup dan menjadi pribadi yang semakin bertumbuh baik secara fisik, wawasan atau pengetahuan dan lain sebagainya biarlah kita tetap melakukan *Mazmur 118:19 Bersyukurlah kepada TUHAN, sebab Ia baik! Bahwasanya untuk selama-lamanya kasih setia-Nya.* Selalu merasa cukup dan tetap bersyukur senantiasa ada sebab ada Tuhan yang selalu baik dan memberikan kita apa yang kita butuhkan.

Strategi Pendidikan Kristen Dalam Mengatasi Problematika FoMO Remaja Di Gereja

Gereja merupakan tempat berkumpulnya orang-orang percaya untuk memuji dan menyembah Tuhan serta mendengarkan pesan Tuhan. Gereja menampung semua orang dari berbagai jenis kelamin, berbagai kelompok umur, berbagai latar belakang, berbagai suku bangsa dan lain sebagainya. Hal ini menunjukkan bahwa gereja memiliki sifat universal dan hospitalitas bagi semua kalangan. Di samping itu, untuk mewujudkan gereja universal atau pun hospitalitas, dibutuhkan program-program yang baik. Hal ini bertujuan untuk mengatasi masalah atau fenomena-fenomena yang muncul seperti FoMO pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan pendidikan Kristen yang baik bagi jemaat. Pendidikan Kristen di Gereja adalah pendidikan Kristen yang diberikan oleh gereja melalui berbagai program pendidikan dan pengajaran dengan tujuan meningkatkan iman dan pengenalan akan kasih Tuhan sehingga mereka dapat berkontribusi pada masyarakat. Robert Zachariasz, sebagaimana dikutip oleh Boehlke, menyatakan bahwa Pendidikan Kristen dalam konteks gereja mencakup segala sesuatu yang menjadi tugas pendidikan gereja, termasuk semua kegiatan gereja yang berkaitan dengan mendidik anggota dan calon anggota untuk menjalani kehidupan Kristen, baik di dalam gereja maupun di rumah dan di sekolah. Hal-hal positif yang dapat dilakukan yaitu:

Pertama melakukan pendekatan terhadap remaja. Ini melibatkan penyampaian nilai-nilai Kristen yang mendorong pengembangan kepercayaan diri, pemahaman akan nilai-nilai spiritual, serta kekuatan dalam memahami arti kehadiran diri dalam konteks komunitas dan hubungan dengan Tuhan. Pendidikan Kristen membantu remaja memahami bahwa kebermaknaan tidak hanya terletak pada apa yang mereka lakukan atau miliki secara materi, tetapi juga dalam hubungan mereka dengan diri mereka sendiri, orang lain, dan Tuhan. Dengan memperkuat fondasi spiritual dan nilai-nilai Kristen, remaja dapat merasa lebih tenang dan lebih puas dengan pilihan yang mereka buat, mengurangi kecemasan dan tekanan yang sering kali dipicu oleh FoMO. Hal sederhana yang bisa dilakukan untuk mencapai tujuan pendekatan adalah menjadi teman yang dapat dipercaya para remaja ketika remaja sudah terlanjur jatuh dalam problematika FoMO.

Kedua gereja membuat program khusus untuk anak-anak remaja. Gereja menciptakan program khusus bagi anak-anak remaja untuk mengatasi masalah FoMO (Fear of Missing Out). Program ini dirancang dengan pendekatan yang berbasis pada prinsip-prinsip Kristen untuk membantu remaja memahami dan mengelola perasaan kecemasan dan ketidakpastian yang sering kali muncul karena tekanan sosial dan media sosial. Melalui program ini, remaja diajak untuk membangun hubungan yang kokoh dengan Tuhan dan dengan sesama, serta untuk mengembangkan kepercayaan diri yang kokoh berdasarkan nilai-nilai Kristen. Dengan demikian, mereka dapat menemukan kepuasan dan makna dalam diri

mereka sendiri, bukan hanya dalam apa yang mereka lakukan atau miliki, dan belajar untuk menghargai momen-momen kebersamaan dan kehadiran yang sebenarnya dalam hidup mereka. Artinya gereja harus mengembangkan program khusus remaja yang menarik dan relevan. Pelatihan dan pengembangan minat dan keterampilan dapat diberikan dalam program-program ini seperti mengajarkan keterampilan teknologi, musik, seni atau olahraga, pengembangan minat bakat dan lain sebagainya. Gereja tidak hanya membantu remaja berkembang secara pribadi, tetapi juga meningkatkan keterlibatan mereka dalam komunitas dengan memberi mereka kesempatan untuk mengeksplorasi minat dan bakat mereka. Program-program ini harus dibuat dengan cara yang interaktif dan menyenangkan sekaligus menciptakan lingkungan belajar yang positif dan inklusif.

Ketiga Pendidikan Kristen bekerja sama dengan keluarga memberikan pengajaran perlengkapan kepada para remaja. Pendidikan Kristen berkolaborasi dengan keluarga untuk memberikan pengajaran dan perlengkapan kepada para remaja, seperti pemahaman tentang Alkitab dan aspek-aspek lainnya. Melalui kerja sama ini, Pendidikan Kristen bertujuan untuk memperkuat fondasi spiritual para remaja dengan mengintegrasikan nilai-nilai Kristen dalam kehidupan sehari-hari mereka, baik di rumah maupun di lingkungan gereja. Program ini mendorong keluarga untuk menjadi mitra aktif dalam membimbing dan membentuk karakter serta iman remaja dengan menyediakan sumber daya dan dukungan yang diperlukan. Para remaja diberikan pengajaran yang komprehensif tentang ajaran Kristen, praktik doa, dan prinsip-prinsip moral yang relevan dengan kehidupan mereka. Dengan demikian, mereka dapat memperoleh landasan yang kuat untuk menghadapi tantangan dan mengambil keputusan yang sesuai dengan nilai-nilai Kristiani.

Keempat Pendidikan Kristen membuat *talks show*. Salah satu cara yang efektif untuk mengajarkan Kristen kepada remaja adalah melalui *talk show* interaktif. *Talk show* ini memungkinkan remaja untuk bertanya tentang berbagai masalah yang mereka hadapi dalam kehidupan. Masalah pribadi, teologis, atau masalah sosial dapat menjadi topik. *Talk show* ini dapat menjadi sarana edukasi yang menarik dan bermanfaat dengan menghadirkan pembicara yang berpengalaman dan mampu memberikan penjelasan yang jelas dan mendalam. Remaja akan merasa dihargai dan diperhatikan, dan mereka akan menemukan jawaban yang tepat untuk pertanyaan mereka. *Talk show* ini diciptakan sebagai wadah komunikasi yang terbuka dan mendukung remaja dalam mengeksplorasi berbagai pertanyaan dan perasaan mereka tentang kehidupan, iman, nilai-nilai, serta tantangan yang mereka hadapi dalam keseharian. Di sisi lain, melalui program ini, mereka memiliki kesempatan untuk mendapatkan pandangan dan pemahaman yang lebih dalam tentang perspektif Kristen terhadap masalah-masalah yang mereka alami. Para peserta didorong untuk merasa nyaman dalam mengekspresikan diri dan mengajukan pertanyaan tanpa

takut dihakimi, sehingga mereka dapat memperoleh pencerahan dan bimbingan yang mereka butuhkan untuk memahami dan menghadapi situasi hidup mereka dengan lebih baik.

Kelima Pendidikan Kristen membuat kegiatan *camp*. Pendidikan Kristen mengorganisir kegiatan *camp* yang mencakup berbagai acara, termasuk ibadah, pengajaran, pembimbingan, dan lain sebagainya, dengan tujuan mengatasi masalah FoMO. *Camp* dirancang sebagai lingkungan yang mendukung dan membangun untuk remaja, di mana mereka dapat merasakan kebersamaan, pertumbuhan spiritual, dan keterlibatan dalam komunitas Kristen. Melalui ibadah dan pengajaran, peserta diajak untuk mendalami nilai-nilai Kristen yang mendorong kepercayaan diri, penerimaan diri, dan kepuasan dalam hubungan dengan Tuhan. Pembimbingan yang diselenggarakan juga membantu remaja dalam memahami dan mengelola tekanan sosial serta kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain, yang seringkali menjadi pemicu dari FoMO. Dengan mengikuti kegiatan *camp*, diharapkan remaja dapat memperoleh kedamaian dan kepuasan dalam diri mereka sendiri, serta mengembangkan keterhubungan yang lebih dalam dengan Tuhan dan sesama.

Keenam Pendidikan Kristen mengarahkan remaja untuk memiliki motivasi yang benar dalam bergereja. Pendidikan Kristen mengarahkan remaja untuk memiliki motivasi yang benar dalam bergereja dengan menekankan pentingnya memahami makna sejati dari kehadiran mereka dalam komunitas gereja. Program ini bertujuan untuk membantu remaja melampaui motivasi yang sekadar eksternal atau diperoleh dari tekanan sosial, dan memperkenalkan mereka pada makna yang lebih dalam dari pengalaman gereja. Melalui pengajaran dan pembimbingan, remaja diajarkan untuk menghargai gereja sebagai rumah rohani di mana mereka dapat tumbuh dalam iman, membangun hubungan yang kuat dengan Tuhan dan sesama, serta menjalani panggilan mereka sebagai anggota aktif dari tubuh Kristus. Dengan memahami motivasi yang benar dalam bergereja, yaitu cinta kepada Tuhan dan keinginan untuk tumbuh dalam iman dan kasih kepada sesama, diharapkan remaja dapat menemukan kepuasan dan makna yang mendalam dalam kehidupan gerejawi mereka.

Ketujuh Pendidikan Kristen mengarahkan remaja untuk menggunakan media sosial dengan baik dan benar serta tidak berlebihan yang berakibat pada kerusakan psikologis. Pendidikan Kristen membimbing remaja untuk menggunakan media sosial dengan bijak, menghindari kelebihan yang berpotensi menyebabkan kerusakan psikologis. Program ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang penggunaan media sosial yang sehat dan seimbang, serta untuk mengembangkan kesadaran akan dampak psikologis yang mungkin timbul akibat penggunaan yang tidak terkontrol. Melalui pengajaran dan pembimbingan, remaja diajarkan untuk mengenali tanda-tanda kecanduan media sosial, membatasi waktu yang dihabiskan di platform tersebut, dan memilih konten yang positif dan mendukung bagi

kesejahteraan mental mereka. Selain itu, mereka juga diberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga privasi dan mengembangkan keterampilan dalam berkomunikasi secara langsung dengan orang lain di dunia nyata. Dengan pendekatan ini, Pendidikan Kristen berharap dapat membantu remaja memanfaatkan potensi positif dari media sosial sambil tetap menjaga kesehatan mental dan spiritual mereka.

Kedelapan, Pendidikan Kristen melakukan kegiatan mentoring khusus untuk remaja gereja. Mentoring untuk remaja Kristen di gereja upaya yang sangat berarti dalam membimbing, mendidik dan mengarahkan remaja dalam menghadapi Fenomena Fear of Missing Out (FoMO). Melalui program mentoring ini, remaja dapat dibimbing secara pribadi oleh mentor rohani. Para mentor rohani memberikan bimbingan, dukungan, dan teladan yang positif. Tujuannya untuk membantu remaja bertumbuh secara rohani, memperkuat iman mereka, dan membantu mereka menghadapi tantangan-tantangan kehidupan dengan keyakinan sebagai remaja Kristen. Dengan program mentoring yang terstruktur dan didukung dengan doa, remaja gereja akan tumbuh dalam iman di era fenomena Fear of Missing Out (FoMO). Alkitab menceritakan pengalaman mentoring yang berhasil dilakukan oleh Paulus kepada Timotius. Paulus mendorong Timotius untuk bertumbuh dan mengenal Tuhan. Paulus juga menjadi role model yang baik untuk Timotius. Mentoring yang baik juga dapat diteladani dari apa yang Yesus lakukan. Yesus mementoring para murid, dalam hal pelayanan, pengajaran dan mujizat-mujizat yang dilakukan. Yesus menyampaikan pengetahuan dan nilai-nilai melalui kata-kata dan tindakan-Nya. Dia menunjukkan kepada murid-muridnya bahwa nilai-nilai kerajaan Allah berbeda dengan nilai-nilai dunia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah kecemasan atau kekhawatiran yang dirasakan seseorang karena merasa tertinggal atau ketinggalan dari pengalaman positif atau perkembangan yang dialami oleh orang lain, terutama yang terlihat melalui media sosial. FoMO tidak hanya berdampak pada aspek psikologis individu, tetapi juga dapat mempengaruhi kesejahteraan sosial, emosional, dan psikologisnya, terutama pada remaja. Fenomena FoMO pada remaja di gereja menjadi relevan karena remaja cenderung mencari identitas diri dan validasi melalui interaksi sosial, termasuk di lingkungan gereja. Remaja di gereja bisa merasa tertekan untuk terus membandingkan diri dengan orang lain atau mengikuti tren yang sedang terjadi, yang dapat mengganggu fokus mereka pada tujuan utama kehadiran di gereja.

Kaitanya dengan hal di atas, pendidikan Kristen di gereja memiliki peran penting dalam mengatasi masalah FoMO pada remaja. Strategi pendidikan yang diterapkan harus mengakomodasi kebutuhan spiritual, emosional, dan sosial para remaja. Ini termasuk pendekatan yang membangun kepercayaan diri, mengintegrasikan nilai-nilai Kristen dalam kehidupan sehari-hari, memberikan bimbingan tentang penggunaan media sosial yang sehat, dan mengarahkan remaja untuk memiliki motivasi yang benar dalam bergereja. Dengan demikian, pendidikan Kristen di gereja perlu dirancang dengan memperhatikan kebutuhan khusus remaja, baik dalam membentuk identitas spiritual mereka maupun dalam membantu mereka mengatasi tekanan sosial dan psikologis, termasuk FoMO. Melalui program-program yang relevan dan terarah, sehingga gereja dapat menjadi tempat yang aman dan mendukung bagi remaja dalam mengembangkan diri mereka secara holistik.

Daftar Rujukan

- Achirul Ramadhan, & Yusra, Z. (2023). Kontribusi Fomo (Fear Of Missing Out) Terhadap Nomophobia Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Di Bukittinggi. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 1(3), 22–37. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i3.29>
- Agustin, D., & Nurfadillah, W. (2024). Fear of Missing Out (FoMO) pada Aplikasi TikTok terhadap Perilaku Self Injury/Self Harm: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2558>
- Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 628–639. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8>
- Cibro, R. A. D., & Simbolon, H. (2023). Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) terhadap Konformitas pada Pengguna Media Sosial Tiktok pada Remaja. *Journal Of Social Science Research*, 3(1), 5420–5435.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Fadilah, R., Anggraini, N., Annisa, N., & Ummah, N. (2023). Penerapan Pendekatan Interpersonal Kepribadian Harry S. Sullivan Dalam Mengatasi Korban Bully. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 2(3), 148–153.
- Habsy, B. A., Sufiandi, A. C., Baktiadi, A. N., & Asmarani, E. M. (2023). Teori Perkembangan Sosial Emosi Erikson dan Perkembangan Moral Kohlberg. *TSAQOFAH: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 4(1), 217–228. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i1.2163>
- Hidayah, N., & Huriati, H. (2016). Krisis Identitas Diri Pada Remaja “Identity Crisis Of Adolescents.” *Sulesana: Jurnal Wawasan Keislaman*, 10(1), 49–62. <https://doi.org/10.24252/.V10I1.1851>
- Huan You, C., Geng Feng, N., Xiao Wei, C., Qi, W., Yu Hong, S., & Xiao Jun, S. (2018). Fear of missing out: What have I missed again? *Advances in Psychological Science*, 26(3), 527. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2018.00527>
- Judithya Anggita Savitri. (2019). Fear of Missing Out dan Kesejahteraan Psikologis Individu Pengguna Media Sosial di Usia Emerging Adulthood. *Acta Psychologia*, 1(1), 87–96.
- Maulany Yusra, A., & Napitupulu, L. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(2), 73–80. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i2.8718>
- Narti, S., & Yanto, Y. (2022). Kajian Dampak Perilaku Fomo (Fear Of Missing Out) Bagi Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosial Sains*, 2(1), 126–134.

<https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v2i1.318>

- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55(1), 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Pandie, R. D. Y. (2022). Literasi Digital Berbasis Pendidikan Kristiani sebagai Sarana Pembentukan Karakter Era Disrupsi Teknologi. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4), 5995–6002. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i4.2964>
- Peneliti. (2024). *Observasi lapangan oleh penulis dan diskusi dengan beberapa jemaat remaja di beberapa gereja yang berlokasi di jakarta tentang tujuan ke gereja.*
- Pristaliona, I., Hidayati, D. S., & Prasetyaningrum, S. (2022). Are fear of missing out and loneliness a symptom of narcissistic behaviour? *Cognicia*, 10(1), 51–57. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20436>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Remegises Danial Yohanis Pandie. (2023). Otokritik Terhadap Penganut Agama Kristen Dan Agama Suku Menurut Perspektif Immanuel Kant Dalam Konteks Suku Boti. *BONAFIDE: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 4(1), 108–127. <https://doi.org/https://doi.org/10.46558/bonafide.v4i1.158>
- Sakti, B. C., & Yulianto, M. (2018). Penggunaan Media Sosial Instagram dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja. *Interaksi-Online*, 6(4), 1–12. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/download/21950/20197>
- Saputri, N. D. M., Raneo, A. P., & Muthia, F. (2023). The FoMO Phenomenon: Impact on Investment Intentions in Millennial Generation with Financial Literacy as Moderation. *Owner*, 7(3), 2590–2597. <https://doi.org/10.33395/owner.v7i3.1619>
- Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534–540. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016>
- Susanti, M., & Dianto, M. (2023). Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Sumatera Barat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 13341–13346.
- Tri Wahyuni Yulya, Loviana, Debby Huriyah Ghonniyyu, Nilam Putri Efendi, Klara Audi Permata Hati, Anindya Wira Larasati, Shafira Atsillia Irawan, Sofyan Hutaman, Iqbal Hanif, Muhammad Delvin, Navisha Bella Arina, Fauziah Hanum, Tri Ayu Wijaya, Aisyah Khoirunnisa, & Aldy Anugrah. (2024). Fear Of Missing Out (FOMO) Sebagai Gaya Hidup di Era Modernisasi. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 1(1), 68–72. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v1i1.12>

- Tutar, H., Çoban, D. T., & Awalluddin, M. A. (2022). Intercultural Study of the Fear of Missing Out, Spiritual Well-Being and Individual Differences Among University Students in Malaysia and Turkey. *ASR: Chiang Mai University Journal of Social Sciences and Humanities*, 8(1). <https://doi.org/10.12982/cmujasr.2021.004>
- Yusuf, R., Arina, A., Samhi Mu'awwan A. M., M., Syukur, M., & Ridwan Said Ahmad, M. (2023). Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Negeri Makassar. *COMSERVA: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(12), 3075–3083. <https://doi.org/10.59141/comserva.v2i12.713>
- Zhang, Z., Jiménez, F. R., & Cicala, J. E. (2020). Fear Of Missing Out Scale: A self-concept perspective. *Psychology & Marketing*, 37(11), 1619–1634. <https://doi.org/10.1002/mar.21406>