



Pengembangan Komunitas Kristen Menangani Fear of Missing out (FOMO) di Era Digital

Charles Poerwanto⁽¹⁾ Yanto Paulus Hermanto⁽²⁾
Sekolah Tinggi Teologi Kharisma^{(1),(2)}
Email: charlespoerwanto@gmail.com

ABSTRACT

The phenomenon of FOMO (Fear of Missing Out) in the digital era has become a serious challenge impacting the mental health of church members, leading to anxiety, stress, and even depression if not properly addressed. This study aims to understand the impact of FOMO and explore the strategies and programs of churches in supporting the mental health and spiritual well-being of their congregants. This research uses a qualitative approach with literature review and a brief survey method. It identifies various efforts that churches can take to address FOMO. The results indicate that churches can mitigate the effects of FOMO by building a social support system that fosters closeness among church members, including spiritual retreats, workshops, counseling services, and mentoring programs. These findings provide practical guidance for churches to strengthen the Christian community as a safe and supportive place for individuals struggling with FOMO. To implement this, churches can form specialized support groups, integrate education about FOMO into sermons and discipleship classes, and wisely use digital media to create a more interactive and supportive community. Thus, the church plays an active role in creating a more inclusive, loving environment that promotes the holistic well-being of its members amid the challenges of the digital era.

Keywords: *Fear of Missing Out; Christian community; mental health; spirituality; social support*

ABSTRAK

Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) di era digital telah menjadi tantangan serius yang berdampak pada kesehatan mental anggota gereja, mengakibatkan kecemasan, stres, bahkan depresi jika tidak ditangani dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dampak FOMO dan mengeksplorasi strategi serta program gereja dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan rohani jemaat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur dan survei singkat, dan mengidentifikasi berbagai upaya yang dapat dilakukan gereja dalam mengatasi FOMO. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gereja dapat mengatasi dampak FOMO dengan membangun sistem dukungan sosial yang mempererat kedekatan antar anggota jemaat, meliputi retreat rohani, workshop, pelayanan konseling, dan program mentoring. Temuan ini memberikan panduan praktis bagi gereja dalam memperkuat komunitas Kristen sebagai tempat yang aman dan mendukung bagi individu yang berjuang dengan FOMO. Untuk mengimplementasikannya, gereja dapat membentuk kelompok pendampingan khusus, mengintegrasikan edukasi tentang FOMO dalam khotbah dan kelas penerbitan, serta memanfaatkan media digital secara bijak untuk membangun komunitas yang lebih interaktif dan suportif. Dengan demikian, gereja berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang lebih inklusif, penuh kasih, dan mendorong kesejahteraan holistik anggotanya di tengah tantangan era digital.

Kata kunci: Fear of Missing Out; komunitas Kristen; kesehatan mental; spiritualitas; dukungan sosial

Article history

Received: 18
Januari 2025

Revised: 12
Februari 2025

Accepted: 25
Maret 2025

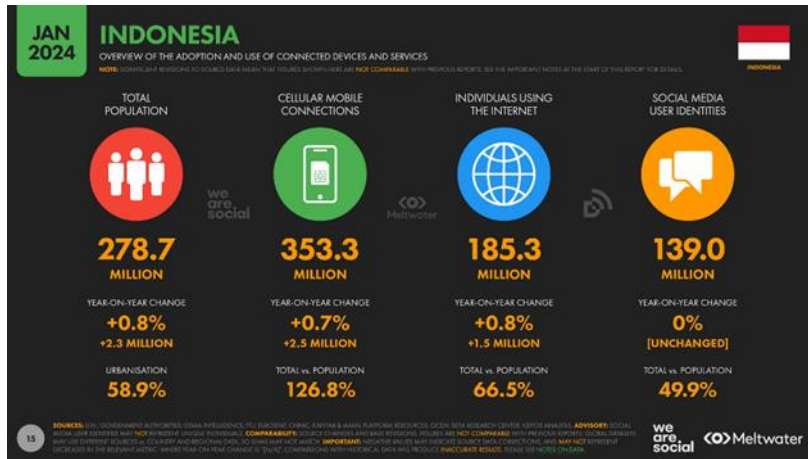
Published: 25
Maret 2025

Citation (APA Style): Poerwanto, C., & Hermanto, Y. (2025). Pengembangan Komunitas Kristen Menangani Fear of Missing out (FOMO) di Era Digital. *Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kerusso*, 10(1), 14-23.
<https://doi.org/10.33856/kerusso.v10i1.451>

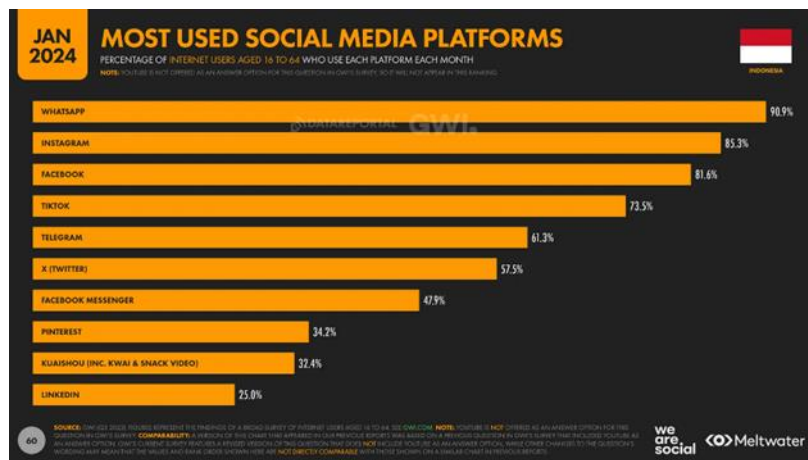
PENDAHULUAN

Era digital telah mengubah secara signifikan dalam cara berinteraksi dan berkomunikasi. Akses yang cepat dan luas pada informasi melalui media sosial telah menciptakan fenomena yang dikenal dengan istilah FOMO (Fear of Missing Out). FOMO, atau rasa takut ketinggalan, suatu perasaan kecemasan yang dirasakan seseorang ketika merasakan tertinggal atau kehilangan pengalaman berharga yang dialami orang lain (Akbar et al., 2019). Fenomena ini semakin relevan di jaman sekarang, saat media sosial berperan penting dalam kehidupan sehari-hari.

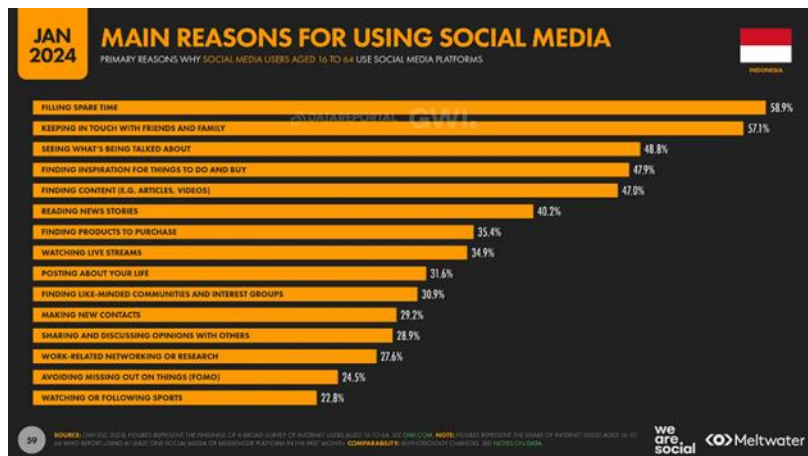
Gambar 1. Survei Meltwater tentang penggunaan sosial media di Indonesia (Box & Shiskina, 2024)



Gambar 2. Survei Meltwater tentang media sosial yang paling digunakan di Indonesia (Box & Shiskina, 2024)



Gambar 3. Survei Meltwater tentang alasan penggunaan sosial media di Indonesia (Box & Shiskina, 2024)



Media Sosial memungkinkan seseorang untuk selalu terkait dengan orang lain dan mendapatkan informasi dalam waktu yang bersamaan. Menurut Setyobekti, platform yang ada seperti Instagram, Facebook, dan twitter secara jelas memberikan gambaran tentang kehidupan orang lain yang sering kali terlihat lebih menarik dan menyenangkan (Setyobekti, Wariki, and Anu 2024). Perbandingan tersebut yang memicu perasaan cemas dan kurang puas, karena tidak ikut serta dalam momen-momen penting atau menarik yang dialami orang lain.

Lebih lanjut penelitian Novianti, menunjukkan bahwa FOMO memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental, termasuk peningkatan tingkat kecemasan, stres dan depresi (Novianti 2023). Seseorang yang mengalami FOMO seringkali merasa terisolasi, tidak puas dengan kehidupan mereka sendiri dan selalu berusaha untuk mengikuti tren atau aktivitas orang lain. Dampak ini ternyata berdampak pada masyarakat umum dan juga di lingkungan gereja, yang menghadapi tantangan tambahan dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan spiritual dan sosial mereka. Ada banyak penelitian yang membahas dampak FOMO di kalangan masyarakat secara umum, namun belum banyak penelitian yang meneliti dampak FOMO dan penanganannya dalam konteks komunitas Kristen.

Tekanan untuk selalu terhubung dan mengikuti perkembangan terbaru, dapat mengganggu kualitas hubungan dan kehidupan rohani jemaat. Lebih lanjut, dapat mengalihkan perhatian dari fokus utama kehidupan Kristen, yaitu hubungan pribadi dengan Tuhan dan pelayanan pada sesama. Oleh sebab itu, penulis akan mengeksplorasi bagaimana ciri-ciri dan terapan praktis pada komunitas Kristen? yang dapat memberikan intervensi yang efektif untuk mengatasi FOMO dan mendukung kesehatan mental jemaat.

Penelitian ini mengumpulkan data dari anggota komunitas di GBI Bethel Bandung, namun ruang lingkup penelitian ini tidak terbatas pada satu gereja saja karena dengan wawasan yang lebih luas dapat diterapkan pada komunitas Kristen lainnya. Penelitian ini juga dapat dikembangkan dengan membandingkan pendekatan serupa di gereja lain untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai peran komunitas Kristen dalam mendukung kesehatan mental jemaatnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tantangan kesehatan mental yang dihadapi oleh anggota gereja akibat FOMO dan mengeksplorasi bagaimana sebuah komunitas kristen dapat mengurangi dampak negatif dari fenomena ini melalui intervensi yang berbasis pada kehidupan rohani dan sosial.

Penulis berharap, hasil penelitian ini dapat memberikan panduan praktis bagi gereja-gereja dalam membentuk komunitas Kristen yang mampu membantu jemaat mengatasi FOMO. Selain itu, dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting bagi pengembangan teori terkait kesehatan mental dalam komunitas Kristen, serta memberikan panduan praktis bagi gereja-gereja untuk mengembangkan program-program yang mendukung kesehatan mental jemaat dan memperkuat kehidupan rohani mereka di era digital. Penulis berharap komunitas kristen dapat menjadi tempat yang aman dan mendukung bagi tiap orang yang berjuang dengan FOMO, membantu mereka menemukan keseimbangan dan kedamaian dalam kehidupan mereka

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan dua metode utama yaitu studi literatur dan survei singkat. Studi literatur mencakup jurnal ilmiah dengan tahun publikasi sepuluh tahun terakhir yang membahas FOMO, kesehatan mental, dan dinamika komunitas Kristen, artikel teologis dari publikasi akademik, serta dokumen tata gereja yang relevan dengan pembinaan komunitas dan pastoral care. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis tematik, yang mengidentifikasi pola dan konsep utama dalam

sumber-sumber tersebut. Untuk melengkapi studi literatur, penulis juga menggunakan metode survei singkat kepada jemaat GBI Bethel Bandung dengan menggunakan teknik convenience sampling, di mana responden dipilih berdasarkan kemudahan akses dan kesediaan mereka untuk berpartisipasi untuk memperoleh data langsung mengenai pengalaman mereka terkait FOMO. Sampel terdiri dari anggota jemaat yang aktif dalam komunitas gereja dan bersedia mengisi kuisioner. Teknik ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh data secara cepat dan efisien, meskipun dengan keterbatasan dalam generalisasi temuan. Data yang dikumpulkan mencakup pengalaman pribadi jemaat serta efektivitas komunitas Kristen dalam memberikan dukungan sosial dan spiritual. Jenis survei bersifat semi-terstruktur, yang memungkinkan responden memberikan jawaban terbuka maupun tertutup guna menggali pengalaman pribadi mereka, selanjutnya data survei dianalisis secara deskriptif dan melalui coding manual untuk mengidentifikasi pola dalam jawaban responden. Untuk memastikan validitas dan kredibilitas, penelitian ini menerapkan triangulasi data, yaitu dengan membandingkan temuan studi literatur dan hasil survei, termasuk konsultasi Degnan pemimpin gereja dan ahli teologi dalam memastikan relevansi temuan dalam konteks komunitas Kristen. Dari sisi etika penelitian, setiap partisipan diberikan informasi tertulis tentang tujuan penelitian dan menyatakan persetujuan sebelum berpartisipasi, data tersebut dijaga anonimitasnya, dan partisipasi bersifat sukarela dan tanpa tekanan. Survei ini bertujuan melengkapi studi literatur untuk memberikan pemahaman yang lebih kontekstual mengenai dampak FOMO di kalangan jemaat gereja. Dengan menggabungkan analisis literatur dan data survei, penelitian ini menyajikan pandangan holistic tentang peran gereja dalam mengatasi FOMO.

RESULTS AND DISCUSSION

Dampak FOMO terhadap Kesehatan Mental

FOMO (Fear of Missing Out) adalah fenomena yang semakin menonjol di era digital saat ini, di mana media sosial memainkan peran besar dalam kehidupan sehari-hari. FOMO menggambarkan perasaan cemas atau khawatir karena merasa tertinggal atau kehilangan pengalaman berharga yang dialami orang lain. Dampak FOMO sangat besar terhadap kesehatan mental dan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang. Akbar menjelaskan salah satu dampaknya berupa rasa cemas yang berlebihan (Akbar et al., 2019). Seseorang yang mengalami FOMO cenderung selalu merasa khawatir tidak mengikuti perkembangan terbaru dan kehilangan kesempatan penting, yang berakibat meningkatkan tingkat kecemasan mereka. Yenny Setiawati menjelaskan bahwa kecemasan yang terus-menerus dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan memicu gangguan pada kemampuan seseorang untuk menikmati momen saat ini (Yenny Setiawati, 2023).

Selain kecemasan, FOMO juga berkontribusi pada perasaan tidak puas dan stres kronis. Setyobekti dalam pembahasannya menyatakan bahwa ketika seseorang terus-menerus membandingkan diri mereka dengan orang lain, terutama melalui media sosial, mereka cenderung merasa kurang puas dengan kehidupan mereka sendiri (Setyobekti et al., 2024). Perasaan tidak puas ini sering kali diperparah oleh ilusi kesempurnaan yang muncul di berbagai media sosial, di mana orang lain tampak sangat bahagia dan hidup sukses. Akibatnya, seseorang dengan FOMO akan merasa tertekan dan terbebani oleh harapan yang tidak realistis, yang pada akhirnya memicu stres kronis.

FOMO juga berdampak negatif pada kesehatan mental melalui perasaan rendah diri dan depresi (Setyobekti et al., 2024). Ketika seseorang merasa bahwa mereka selalu tertinggal atau tidak cukup baik, hal itu merusak harga diri mereka. Perasaan ini, bila terus-menerus diabaikan, selanjutnya akan berkembang

menjadi depresi. Depresi yang dipicu oleh FOMO sering kali disertai dengan perasaan putus asa dan hilangnya minat pada aktivitas yang seharusnya menyenangkan (Novianti, 2023). Kondisi ini membutuhkan perhatian yang tepat untuk mencegah dampak yang lebih buruk lagi pada kesejahteraan mental seseorang.

Selain itu, FOMO juga mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Sucipto menjelaskan bahwa kecemasan dan stres yang muncul dari rasa takut ketinggalan seringkali membuat seseorang sulit untuk tidur nyenyak (Sucipto et al., 2024). Ketika seseorang tersebut kurang tidur yang berkualitas, hal ini selanjutnya akan memicu kelelahan mental dan fisik, yang pada gilirannya akan menurunkan kemampuan seseorang untuk fokus dan berkonsentrasi. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi produktivitas harian, tetapi juga meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental dan fisik lainnya.

Secara keseluruhan, FOMO berdampak kompleks dan berbahaya bagi kesehatan mental jika tidak ditangani dengan baik (Setyobekti et al., 2024). Kondisi ini secara nyata mengganggu keseimbangan emosional, memicu kecemasan, stres, depresi, serta gangguan tidur. Oleh karena itu, mengenali tanda-tanda FOMO dan mencari dukungan yang tepat menjadi langkah penting. Komunitas pendukung berperan dalam membantu manajemen stres secara efektif, mengurangi dampak negatif FOMO, dan pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan mental individu.

Tantangan Kesehatan Mental dalam Komunitas Gereja

Tantangan kesehatan mental dalam komunitas gereja merupakan isu yang kompleks dan memerlukan perhatian khusus. Komunitas gereja, yang sering kali menjadi tempat dukungan spiritual dan emosional, tidak kebal terhadap masalah kesehatan mental yang semakin meningkat di lingkungan masyarakat. Saleleubaja mengulas bahwa kesehatan mental merupakan hasil dari keseimbangan dan kesejahteraan dalam dimensi manusia, termasuk roh, jiwa, dan tubuh (Saleleubaja & Santoso, 2024). Salah satu tantangan utama adalah stigma yang masih melekat kuat terhadap masalah kesehatan mental. Anggota gereja enggan berbicara tentang perjuangan mental mereka karena takut dihakimi atau dianggap kurang iman. Stigma inilah yang memperburuk kondisi mental seseorang, karena mereka merasa terisolasi dan tidak mendapat dukungan yang mereka perlukan.

Selain stigma, kurangnya pemahaman dan pendidikan tentang kesehatan mental juga menjadi tantangan besar. Pemimpin gereja dan anggota jemaat tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang tanda-tanda dan gejala gangguan mental. Kurangnya pengetahuan ini sering kali mengakibatkan respons yang tidak tepat terhadap mereka yang sedang mengalami masalah kesehatan mental. Sebagai contoh, masalah mental sering kali dilihat dari sisi kurangnya iman atau sebatas masalah spiritual, sehingga pendekatan yang diambil lebih berfokus pada aspek spiritual tanpa mempertimbangkan penyelesaian medis atau psikologis yang diperlukan.

Tekanan sosial dan ekspektasi dalam komunitas gereja juga berkontribusi pada masalah kesehatan mental. Anggota gereja merasa harus menampilkan diri sebagai individu yang selalu bahagia dan tanpa masalah untuk memenuhi harapan sosial. Di sisi lain, tekanan ini menyebabkan mereka menyembunyikan masalah dan tidak mencari bantuan, terutama dalam budaya di mana ekspresi emosional sering kali dikaitkan dengan tanda kelemahan. Kondisi yang demikian dapat memperburuk kesehatan mental, karena masalah yang tidak ditangani cenderung memburuk seiring berjalannya waktu.

Perubahan sosial dan teknologi turut mempengaruhi mental anggota gereja. Kehadiran media sosial dan tekanan untuk selalu terhubung dan terlihat “sempurna” juga meningkatkan stres dari sisi

perasaan tertinggal atau tidak sesuai dengan standar sosial yang ditampilkan di media sosial, yang kemudian berkembang menjadi rendah diri dan terisolasi. FOMO juga sangat mengganggu hubungan interpersonal dalam sebuah komunitas gereja (Tampubolon et al., 2021). Anggota jemaat yang merasa tertinggal mungkin mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain, yang mengurangi rasa kebersamaan dan dukungan yang seharusnya ada dalam komunitas Kristen. Hal tersebut terbukti menghambat pertumbuhan rohani dan sosial mereka, serta mengurangi kualitas interaksi dalam gereja.

Untuk mengatasi tantangan-tantangan ini, komunitas gereja perlu mengembangkan pendekatan yang lebih inklusif dan holistik terhadap kesehatan mental. Secara keseluruhan, tantangan kesehatan mental dalam komunitas gereja memerlukan perhatian serius, peningkatan pendidikan dan sumber daya, pengurangan tekanan sosial, serta langkah-langkah penting yang perlu diambil untuk memulihkan kesejahteraan mereka.

Peran Komunitas Kristen dalam Gereja

Komunitas Kristen memiliki peran sentral dalam kehidupan gereja, menjadi pondasi yang kuat bagi pertumbuhan spiritual, dukungan emosional, dan keterlibatan sosial. Sebuah komunitas Kristen bukan hanya sekelompok orang yang berkumpul untuk beribadah, tetapi juga merupakan jaringan relasional yang mendalam, di mana anggotanya saling terhubung melalui iman yang sama dan komitmen untuk hidup sesuai ajaran Yesus Kristus (Abraham & Simanjuntak, 2020). Peran komunitas Kristen dalam gereja mencakup beberapa aspek, mulai dari pengembangan rohani seseorang, penguatan ikatan sosial, hingga pelayanan kepada masyarakat yang lebih luas.

Dalam hal pengembangan rohani, komunitas Kristen berfungsi sebagai tempat seseorang dapat memperdalam iman mereka melalui pembelajaran Alkitab, doa bersama, dan terlibat dalam pujian serta penyembahan secara bersama-sama. Christopher Alexander menjabarkan bahwa komunitas Kristen dalam gereja mengadakan kelompok-kelompok kecil atau pendalaman Alkitab yang bertemu secara rutin untuk mendiskusikan firman Tuhan, berbagi pengalaman hidup, dan berdoa satu sama lain (Alexander et al., 2022). Dalam pelaksanaannya, anggota komunitas akan saling mendukung dalam perjalanan rohani mereka, memberikan dorongan, dan menantang satu sama lain untuk hidup lebih dekat dengan Tuhan. Pengalaman beribadah bersama, baik melalui ibadah minggu maupun acara-acara khusus seperti retreat rohani (Ruimassa, 2023), turut memperkuat ikatan komunitas dan menciptakan rasa kebersamaan yang mendalam.

Selanjutnya, sebuah komunitas Kristen juga memainkan peran penting dalam penguatan ikatan sosial di dalam gereja. Dalam komunitas yang erat, anggota jemaat tidak hanya saling mengenal secara identitas, tetapi benar-benar membangun hubungan yang dalam dan penuh makna (Saleleubaja & Santoso, 2024). Ikatan tersebut dapat diperkuat melalui berbagai aktivitas sosial dan berbagai acara khusus, serta perayaan seperti Natal dan Paskah. Melalui interaksi ini, anggota jemaat dapat membentuk pertemanan yang erat dan saling mendukung dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari tantangan pribadi hingga merayakan momen-momen kebahagiaan. Dukungan sosial yang kuat akan membantu seseorang merasa diterima dan memiliki tempat dalam komunitas yang lebih besar.

Komunitas Kristen dalam gereja juga berperan dalam memberikan dukungan emosional dan pastoral. Ketika anggota jemaat menghadapi kesulitan, seperti kehilangan orang yang dicintai, masalah kesehatan, dan tantangan keuangan, komunitas ini sering kali menjadi sumber hiburan dan bantuan. Walaupun dalam gereja terdapat bimbingan pastoral, dukungan praktis seperti membantu memasak

makanan, membantu tugas sehari-hari, atau hanya menyediakan telinga untuk mendengarkan sangat diperlukan, yang semuanya itu hanya dapat dilakukan dalam sebuah komunitas (Abraham & Simanjuntak, 2020). Melalui tindakan kasih dan perhatian ini, gereja menjadi tempat perlindungan dan penghiburan bagi mereka yang membutuhkan.

Komunitas Kristen juga dapat berperan dalam pelayanan kepada masyarakat yang lebih luas, dengan mengorganisir program-program pelayanan sosial, seperti dapur umum, bantuan untuk tunawisma, dan program pendidikan bagi anak-anak kurang mampu (Gurning & Windarti, 2024). Tiap anggota komunitas didorong untuk terlibat dalam kegiatan-kegiatan ini, tidak hanya sebagai tindakan kasih, tetapi juga sebagai cara untuk menghidupi iman mereka dalam tindakan nyata. Melalui pelayanan ini, komunitas Kristen dalam gereja tidak hanya memenuhi kebutuhan fisik dan emosional masyarakat, tetapi juga menjadi saksi hidup dari kasih Kristus kepada dunia.

Peran lain dari sebuah komunitas Kristen adalah membina generasi mendatang melalui program-program pendidikan dan pengajaran iman (Tampubolon et al., 2021). Contoh nyata di antaranya adalah sekolah minggu, Kelompok Pemuda dan Anak (KPA), serta berbagai kegiatan pendidikan lainnya yang menyediakan wadah bagi anak-anak dan remaja untuk bertumbuh dalam iman mereka, mengembangkan karakter Kristen, dan membangun hubungan dengan sesama (Kasingku et al., 2024). Dengan pengajaran yang terstruktur dan lingkungan yang mendukung, komunitas ini akan membentuk dasar iman yang kuat bagi generasi mendatang (Kasingku et al., 2024), serta memastikan bahwa nilai-nilai kekristenan diwariskan dan dijalani dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, peran komunitas Kristen mencakup pengembangan rohani, penguatan ikatan sosial, dukungan emosional, pelayanan sosial, dan pembinaan generasi mendatang. Dengan jaringan relasional yang erat dan berbagai aktivitas yang mendukung, komunitas ini membantu jemaat untuk hidup lebih dekat dengan Tuhan, terhubung satu sama lain secara mendalam, dan saling melayani, sehingga menjadi pondasi yang kokoh dalam kehidupan gereja dalam hal membentuk karakter dan kehidupan rohani anggotanya.

Komunitas Kristen Mengatasi FOMO

Penulis melakukan survei mengenai aktivitas atau program gereja yang dapat membantu mengatasi FOMO. Sebanyak 41% responden menyatakan bahwa FOMO cukup mempengaruhi hubungan antar anggota jemaat, sementara 33% menyatakan bahwa komunitas Kristen sangat membantu dalam mengatasi masalah kesehatan mental. Beberapa aktivitas yang dapat dilakukan oleh gereja antara lain, 32% berupa kelompok sel, diikuti dengan kegiatan program edukasi sebanyak 26%, dan sisanya berupa konseling pastoral, kelompok doa, serta retreat rohani. Survei singkat ini dilakukan pada rentang usia 35-50 tahun, dengan 66% berstatus menikah dan lebih dari 78% telah bergabung di gereja selama lebih dari 5 tahun.

Komunitas Kristen mengatasi FOMO melalui berbagai bentuk praktis dan karakteristik yang dirancang untuk menumbuhkan rasa keterhubungan, kepuasan, dan kesejahteraan spiritual. Salah satu cara utama adalah dengan menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana setiap anggota merasa diterima dan dihargai. Menurut Christopher, dalam pertemuan rutin, anggota komunitas Kristen saling berbagi pengalaman hidup, tantangan yang mereka hadapi, dan berdoa satu sama lain (Alexander et al., 2022). Senada dengan itu, J. Nainggolan menyatakan bahwa komunitas Kristen menjadi wadah untuk mempraktikkan hubungan kekeluargaan berupa kepedulian, kasih persaudaraan, dan saling menjaga satu sama lain (Nainggolan & Zega, 2021). Dukungan emosional dan rohani dalam kelompok ini membantu mengurangi perasaan kesepian dan ketidakpuasan yang sering memicu FOMO.

Kegiatan di luar lingkungan gereja, seperti retreat rohani, juga menjadi salah satu pilihan program yang efektif dalam mengatasi FOMO. Aleta Apriliana Ruimassa menggambarkan bahwa dalam kegiatan retreat, akan ada waktu dan ruang bagi anggota jemaat untuk melepaskan diri dari tekanan sehari-hari dan teknologi gadget, serta fokus pada refleksi dan hubungan dengan Tuhan (Ruumassa, 2023). Peserta diajak untuk mendalami kerohanian dan doa bersama, serta menikmati alam tanpa gangguan dari media sosial. Pengalaman ini membantu seseorang untuk menemukan kedamaian batin dan kepuasan yang tidak bergantung pada apa yang dilakukan atau dimiliki orang lain. Panitia atau penyelenggara acara memegang peranan penting untuk mengkondisikan kegiatan ini sehingga tercipta suasana yang efektif bagi peserta untuk terlepas dari ketergantungan media sosial selama acara berlangsung.

Komunitas gereja juga dapat menyelenggarakan workshop dan seminar dengan tema hidup sehat, manajemen waktu, manajemen stres, dan teknik mindfulness. Sebuah workshop menjadi alat praktis bagi anggota untuk mengidentifikasi dan mengatasi pemicu FOMO dalam kehidupan sehari-hari (Siswanto & Kristeya, 2023). Contoh pada pelatihan manajemen waktu, membahas topik keseimbangan antara pekerjaan, keluarga, dan waktu pribadi, di mana anggota belajar memanfaatkan waktu dengan bijak dan meminimalkan tekanan sosial yang menyebabkan FOMO. Selanjutnya, teknik mindfulness dalam konteks Kristen juga membantu seseorang untuk menjadi lebih fokus pada momen saat ini dan menghargai segala yang mereka miliki, dibandingkan rasa cemas tentang apa yang mungkin mereka lewatkan.

Komunitas Kristen juga dapat melakukan kampanye media sosial yang sehat, dengan mengajarkan penggunaan media sosial yang bijak dan positif. Anggota turut diajarkan untuk memberi dampak dengan membagikan kegiatan rohani, kesaksian, dan konten lain yang bermanfaat, membangun, dan menginspirasi, serta menghindari perbandingan sosial yang tidak sehat (Hutabarat, Daniel, Tiurma Septiani, 2024). Dengan memberikan pengaruh yang positif, tanpa disadari akan mengubah FOMO menjadi pribadi yang lebih sehat, bebas dari kecemasan dan tekanan.

Pelayanan misi dan sosial kemasyarakatan juga dapat menjadi pilihan bagi komunitas Kristen, dengan melibatkan anggota dalam kegiatan pelayanan, seperti membantu yang membutuhkan, mengunjungi orang sakit, dan program-program kemasyarakatan lainnya. Kegiatan ini sangat bermanfaat untuk mengalihkan fokus dari diri sendiri pada orang lain (Nainggolan & Zega, 2021). Pengalaman dalam memberikan bantuan dan melayani orang lain memberikan rasa makna dan tujuan yang lebih besar, serta membantu individu merasa lebih puas dan terhubung dengan komunitas yang lebih luas. Melalui tindakan kasih dan pelayanan, anggota komunitas dapat menemukan kepuasan yang mendalam yang tidak dapat diperoleh dari media sosial.

Salah satu program lainnya adalah mentoring. Program mentoring dapat menjadi cara bagi komunitas Kristen untuk mengatasi FOMO. Anggota komunitas memberikan bimbingan dan dukungan kepada yang lebih muda atau yang sedang mengalami tantangan hidup. Ferry Simanjuntak mengungkapkan bahwa sebuah komunitas yang berhasil harus mengajar atau menjadi mentor untuk melipatgandakan (Simanjuntak & Haans, 2020). Hubungan mentoring ini tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga membantu seseorang untuk menetapkan tujuan yang realistis, mengatasi tekanan sosial, dan menemukan kepuasan dalam perjalanan kerohanian mereka. Siswanto menitikberatkan bahwa bimbingan yang penuh kasih dan pengajaran Kristen yang mendalam dapat membuat anggota belajar menghargai apa yang mereka miliki dan fokus pada pertumbuhan pribadi dan rohani (Siswanto & Kristeya, 2023).

Secara keseluruhan, komunitas Kristen dapat mengatasi FOMO dengan melakukan pendekatan yang holistik dan berpusat pada kasih, dukungan, dan pelayanan. Dengan lingkungan yang mendukung,

program pengembangan diri dan rohani, serta mendorong keterlibatan dalam pelayanan sosial, komunitas Kristen dapat membantu anggota untuk hidup lebih seimbang, merasa bersyukur (Yenny Setiawati, 2023) dengan apa yang dimiliki, serta mengurangi dampak negatif FOMO.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa komunitas Kristen memiliki peran signifikan dalam mengatasi dampak FOMO terhadap kesehatan mental anggota gereja. Analisis literatur dan survei singkat menunjukkan bahwa fenomena FOMO dapat mengganggu kesejahteraan emosional dan rohani seseorang, namun komunitas Kristen menawarkan solusi efektif melalui berbagai bentuk intervensi praktis. Program-program seperti pertemuan kelompok dan pendalaman Alkitab menyediakan ruang yang cukup bagi anggotanya untuk berbagi pengalaman dan dukungan emosional. Retreat rohani dan workshop memberikan keterampilan praktis untuk melepaskan diri dari tekanan sehari-hari dan mengatasi pemicu FOMO. Pelayanan sosial dan kegiatan misi mengalihkan perhatian dari perbandingan sosial yang tidak sehat kepada aktivitas yang bermakna, sementara mentoring menyediakan bimbingan dan dukungan pribadi. Dengan mengimplementasikan pendekatan ini, gereja dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan memperkuat ikatan komunitas serta kehidupan rohani anggotanya. Penelitian ini memberikan panduan praktis bagi gereja untuk mengembangkan komunitas dengan program-program yang mendukung kesehatan mental jemaat, sekaligus menunjukkan bahwa komunitas Kristen dapat menjadi tempat yang aman dan mendukung bagi seseorang yang berjuang dengan FOMO, membantu mereka menemukan keseimbangan dan kedamaian dalam kehidupan mereka.

REFERENCES

- Abraham, R. A., & Simanjuntak, T. (2020). *Panduan Komunitas Sel* (C. Silitonga (ed.)). Andi.
- Akbar, R. S., Aulya, A., Psari, A. A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 7(2), 38.
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v7i2.2404>
- Alexander, C., Simanjuntak, F., Christianto, J., Situmorang, B. A., & Tinggogoy, M. D. (2022). Perintisan Komunitas Sel Di Wilayah Rancaekek Dan Soreang Kabupaten Bandung. *Jurnal PKM Setiadharma*, 3(3), 127–136. <https://doi.org/10.47457/jps.v3i3.243>
- Box, J., & Shiskina, L. (2024). *Meltwater*. <https://www.meltwater.com/en/blog/social-media-statistics-indonesia>
- Gurning, L., & Windarti, M. T. (2024). Pengembangan Karakter Remaja Melalui Kegiatan Bible Camp di GGP Sanggbuana: Sebuah Inisiatif Pengabdian Masyarakat. *Biogeografia*, 1(1), 35–42.
- Hutabarat, Daniel, Tiurma Septiani, D. N. (2024). Pemanfaatan Media Sosial Dalam Pengajaran Agama Kristen: Memahami Dampaknya Terhadap Pembentukan Identitas Rohani. *Jurnal Jimi*, 1(1), 65–72.
<https://journal.smartpublisher.id/index.php/jimi/article/view/85>
- Kasingku, J. D., Ted, J., & Woy, L. (2024). Dukungan Pendidikan Agama Kristen dan Gereja Dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja. *Educatio*, 10(3), 766–774.
- Nainggolan, J. P., & Zega, Y. K. (2021). Konsep Kelompok Sel Sebagai Revitalisasi Pendidikan Agama Kristen Dalam Gereja. *TELEIOS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 1(1), 15–29.
<https://doi.org/10.53674/teleios.v1i1.24>
- Novianti, D. (2023). Isu Kesehatan Mental (Mental Health) dan Peranan Pelayanan Konseling Pastoral

- Kristen. *Jurnal Kadesi*, 5(April), 137–162.
- Ruimassa, A. A. (2023). Memahami Psikologi Perkembangan Remaja sebagai Upaya Merencanakan Pelayanan Pastoral yang Peka Kesehatan Mental Remaja. *DUNAMIS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 7(2), 769–784. <https://doi.org/10.30648/dun.v7i2.845>
- Saleleubaja, J., & Santoso, S. (2024). Meningkatkan Kestabilan Kesehatan Mental dan Sppiritual untuk Menghadapi Tantangan Hidup Modern Dalam Perspektif Kristen. *Excelsis Deo: Jurnal Teologi, Misiologi, Dan Pendidikan*, 8, 14–41.
- Setyobekti, A. B., Wariki, V., & Anu, K. J. M. (2024). Potret Solusi Alkitab bagi Generasi Z Penderita Sindrom Fear of Missing Out. *ELEOS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 3(2), 96–113. <https://doi.org/10.53814/eleos.v3i2.82>
- Simanjuntak, F., & Haans, J. (2020). *Connecting God Empowering People*. Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).
- Siswanto, & Kristeya, M. (2023). PASTORAL KONSELING dan Kesehatan Mental. *ANDI Offset Yogyakarta*, 221.
- Sucipto, J., Arin, Yustiana, P., Ryawan, & Tangyong, J. A. (2024). Penerapan pendekatan logoterapi dan kebebasan yang bertanggung jawab dalam perspektif Kristen terhadap penderita sindrom FOMO. *PNEUMATIKOS: Jurnal Teologi Kependetaan*, 14(2), 128–144. <https://doi.org/10.56438/pneuma.v14i2.112>
- Tampubolon, D. ferdinan, Tampubolon, P. S., & Siringoringo, S. (2021). Pendekatan Psikoanalisis dan teologi Kristen Terhadap Kesehatan Mental Remaja Kristen Akibat Pembelajaran Jarak Jauh. *Luxnos : Sekolah Tinggi Teologi Pelita Dunia*, 7, 20–34.
- Yenny Setiawati, Y. P. H. (2023). Stres dalam Perspektif Neurosains: Sebuah Implikasi Teologis dalam Membangun Kesehatan Mental. *Magnum Opus*, 5 No. 1(1), 16–31.